

• CREMA DE PUERRO E HINOJO

El hinojo es un tipo de verdura que no se consume mucho y que sin embargo es una raíz estupenda para las digestiones, para los gases y que aporta mucha fibra, vitamina C y mucho **dulzor**. La receta es muy muy sencilla: Ingredientes: 2 puerros con la parte verde también (retirar únicamente la parte más verde, pero no toda) 1 hinojo mediano Sal marina sin refinar Aceite de Oliva Virgen Extra Agua

Elaboración: Lavar los puerros y cortarlos en trozos no muy grandes Hacer lo mismo con el hinojo. Poner una olla a calentar y cuando haya cogido calor añadir un chorro de aceite y primero rehogar el puerro junto con una pizca de sal. Después añadir el hinojo, saltear ambos y añadir la cantidad de agua que queramos (según lo queramos más o menos espeso añadimos más o menos agua). Dejar tapado y a fuego bajo durante 20 minutos . Triturar y ya tenemos esta crema lista para tomar.

• SALSA DE SEUDOTOMATE O SALSA DE REMOLACHA

Ingredientes: 1 cucharada de AOVE 2
cebollas cortadas en cubos 2 zanahorias
cortadas en rodajas 1 remolacha pelada y
cortada en dados 1/2 cucharada de
orégano 250 ml de caldo o de agua

Elaboración: Poner una olla a calentar, añadir el aceite y pochar la cebolla con una pizca de sal Tapar y dejarlo durante 15 minutos hasta que esté muy blandito Añadir caldo o agua según vaya siendo necesario Subir el fuego y añadir las zanahorias, la remolacha y el caldo. Cuando empiece a hervir tapar de nuevo y cocer hasta que las verduras estén tiernas.

Triturar junto con el resto del caldo hasta que quede una salsa de la consistencia deseada.
OJO: SI LA REMOLACHA ES GRANDE PONER PRIMERO UN TROZO Y LUEGO AÑADIR SI SE VE NECESARIO PORQUE LA REMOLACHA TIÑE MUCHO Y QUEREMOS QUE QUEDE UN COLOR MÁS ANARANJADO, NO TAN ROJO Añadir el orégano (o tomillo, romero o nada)

• BIZCOCHO SIN GLUTEN NI AZÚCAR NI LÁCTEOS

Ingredientes: tres huevos ecológicos o camperos Harina de arroz integral 110 gr Harina integral de maíz o de trigo sarraceno 90 gr Levadura 1 sobre Aceite de oliva 100 gr Yogur: de soja o de cabra sin azúcar Un pellizco de sal Azúcar de coco o xilitol 180 gr o 150 gr de uvas pasas remojadas 2 manzanas o 2 peras

Elaboración: En un bol mezclar los huevos, el azúcar, el aceite, el yogur y la manzana rallada. Aparte mezclar las harinas, la levadura. Juntar lo seco con lo líquido y mezclar muy bien. Untar un molde con aceite y harina y poner el horno a 180 °C. Cuando esté caliente meter la masa y dejar aproximadamente 30 minutos (esto depende mucho del horno). Este bizcocho admite canela, jengibre, pasas, harina de algarroba (en ese caso quitar de las harinas de maíz o trigo sarraceno), chocolate....

• **GALLETAS CASERAS DE AVENA Y PLATANO:**

Preparación: 5 minutos Cocción: 15-20 minutos

Ingredientes (para 36 galletas): - 3 plátanos 3 tazas grande de avena en copos (pueden ser copos de avena sin gluten. Se compra en un herbolario. Con 500 gr es suficiente). 750 ml de bebida de soja 3 cucharada de aceite de oliva virgen Canela en polvo

Elaboración: Encender el horno a 180°C, posición arriba y abajo. Mientras poner en un bol los plátanos y machacarlos con un tenedor. Añadir el resto de los ingredientes y remover bien. Si se queda muy líquido, añadir un poco más de avena. Coger porciones con una cuchara sopera e ir colocándolas en una bandeja cubierta con papel de horno. Una vez estén colocadas las galletas, hornear de 15-20 minutos a 180°C arriba y abajo con ventilador y 3 minutos más de grill (solo arriba) si os gustan más doradas. Salen unas 36 galletas y aguantan 3 días bien tapadas.--