

MARZO



## COPOS DE AVENA CON MANTEQUILLA DE CACAHUETE Y MERMELADA

PARA 4 PERSONAS

### INGREDIENTES

- 1/4 taza de mantequilla de cacahuete cremosa (idealmente sin azúcar)
- 1-1/2 tazas de leche o leche láctea
- 1-1/3 tazas de avena pasada de moda
- 1/4 taza de gelatina de fresa

### INSTRUCCIONES

1. En un bol pequeño, bata la mantequilla de cacahuete con un tenedor mientras añade poco a poco la leche. Batir hasta que quede suave. Añadir la avena y mezclar para combinar.
2. Refrigerar, tapado, durante toda la noche.
3. Remover en gelatina de fresa.
4. Disfrutar frío o calentar en el microondas o en la estufa.
5. Servir con más leche si se desea y espolvorear con otros ingredientes.

\*Nota: la avena no suele contener gluten, pero a menudo puede estar contaminada con gluten. Si es necesario, asegúrese de comprobar que su avena se procesó en una instalación sin gluten

● Vegetariano ● Vegano ● Sin gluten ● Sin lácteos

## SÁNDWICH DE ENSALADA DE GARBANZOS

PARA 4-6 PERSONAS

### INGREDIENTES

- 2 latas de 14 onzas de garbanzos escurridos y enjuagados
- zumo de 1/2 limón + un poco de ralladura si se desea
- 1/2 taza de mayonesa o mayonesa vegana
- 1/4 taza de apio (unos 2 tallos pequeños, las hojas también están bien), cortado en dados pequeños
- 1/4 taza de cebolla roja (aproximadamente 1/2 cebolla pequeña), cortada en dados pequeños
- 1/4 taza de pimiento rojo, cortado en dados pequeños
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de eneldo fresco picado o 1 cucharadita de eneldo seco
- 1/4 taza de pepinillos, cortados en dados pequeños, o condimento (opcional)
- 2 cucharadas de mostaza (opcional)
- Pan de molde o tortillas (sin gluten si es necesario)
- Verduras de hoja verde

### INSTRUCCIONES

1. Machacar los garbanzos con el dorso de un tenedor o un pasapurés, hasta obtener la consistencia deseada.
2. Añadir el resto de los ingredientes y mezclar bien, añadiendo cualquier ingrediente extra que se desee. Sazonar con sal y pimienta.
3. Servir en pan o en un wrap de tortilla con verduras de hoja verde o en un wrap de lechuga.

● Vegetariano ● Vegano ● Sin gluten ● Sin lácteos

## CEBOLLAS DULCES ASADAS

~ Las cebollas se caramelizan sin azúcar añadido si se cocinan lo suficientemente despacio. Si se queman, sus azúcares naturales tendrán un sabor amargo en su lugar ~

PARA 4-6 PERSONAS

### INGREDIENTES

- 2 libras de cebollas Cipolini, cebollas perla, cebollas Vidalia Sweet, cebollas Strawberry y/o chalotas, con los extremos recortados y peladas
- 4 cucharadas de mantequilla derretida o aceite de oliva (vegano)

### INSTRUCCIONES

1. Ajuste la rejilla del horno a la posición central y precaliente el horno a 325°F.
2. Mantenga las cebollas más pequeñas enteras después de pelarlas. Corte las cebollas más grandes en cuartos o incluso más pequeñas para obtener trozos grandes de cebolla que midan aproximadamente 5 cm por 5 cm.
3. Añada mantequilla o aceite de oliva a una sartén grande de hierro fundido u otra sartén grande apta para horno. Añada las cebollas y remuévalas. Sazonar al gusto con sal y pimienta.
4. Trasladar al horno y asar, removiendo de vez en cuando, hasta que estén caramelizadas y tiernas, unos 30 minutos. Servir como guarnición o utilizar para sopas, salsas o salsas en lugar de cebollas crudas para un delicioso sabor caramelizado extra.

● Vegetariano ● Vegano ● Sin gluten ● Sin lácteos



## CAMOTE Y SALTEADO DE JUDÍAS NEGRAS

~ Este plato sencillo y versátil puede ser la guarnición de un desayuno copioso o el plato principal de una cena sobre arroz o pasta con el queso fundido que prefieras. Puede rellenar un wrap o dar volumen a una sopa. CONSEJO: amplía la receta y utilízala toda la semana ~

PARA 4 PERSONAS

### INGREDIENTES

- 2 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla dulce pequeña, picada
- 2 boniatos medianos, pelados y cortados en dados pequeños
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1/2 cucharadita de pimentón
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo (opcional)
- 1/4 taza de agua o caldo de verduras
- 1 lata (14.5 oz.) de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 4 tazas de espinacas frescas

### INSTRUCCIONES

1. Calentar el aceite en una sartén grande a fuego medio. Añadir la cebolla y rehogar durante 3-4 minutos, hasta que se ablande.
2. Añadir los boniatos y saltear durante 2-3 minutos más, hasta que estén bien mezclados. Añadir las especias y el agua/caldo y remover para mezclar. Tapar la sartén y cocinar a fuego medio-bajo durante 15 minutos, o hasta que los boniatos estén tiernos.
3. Añadir las judías negras y las espinacas y remover hasta que se mezclen y las espinacas estén ligeramente marchitas, unos 2 minutos.
4. Servir caliente con los ingredientes deseados.

● Vegetariano ● Vegano ● Sin gluten ● Sin lácteos