



Ensalada de col rizada con aguacate y garbanzos

4 servings
 20 minutes

Ingredients

8 tazas Hojas De Col Rizada (troceadas)
 1/4 taza Aceite De Oliva Extra Virgen
 2 cucharadas Jugo De Limón
 1/2 cucharadilla Sal Marina
 3 1/2 tazas Garbanzos (cocidos)
 2 Aguacate (en cubos)
 1/4 cucharadilla Pimentón Ahumado
 1/4 taza Semillas De Calabaza

Directions

- 1 Trocee las hojas de col rizada. Ponga la col rizada a un bowl grande para ensaladas.
- 2 En un tazón pequeño, mezcle el aceite de oliva virgen extra, el jugo de limón y la sal marina. Agregue el aderezo a la col rizada y masajee con las manos para asegurarse de que esté cubierto uniformemente.
- 3 Agregue los garbanzos y el aguacate a la col rizada y revuélvalos bien. Espolvoree con pimentón ahumado y semillas de calabaza. ¡Divida en platos y disfrute!

Notes

Qué Hacer con Las Sobras : Refrigere en un recipiente hermético por un máximo de dos días. Agregue el aguacate justo antes de servir.

Más Sabroso: Saltee los garbanzos con condimentos adicionales para mejorar el sabor y hacerlos más crujientes.

Más Coberturas : Agregue cebolla en rodajas, pimientos, o verduras asadas como el boniato (batata).



Salmón con vegetales arcoíris al horno

4 servings
 40 minutes

Ingredients

4 tazas Tomates Cherry
 1 1/4 lbs Filetes De Salmón
 2 Pimiento Amarillo (troceado)
 4 tazas Brócoli (cortado en floretes)
 1 taza Cebolla Roja (troceada en pedazos de tamaño medio)
 1/4 taza Aceite De Oliva Extra Virgen
 1 cucharada Aminoácidos De Coco
 1 Naranja Navel (la ralladura y el jugo)
 Sal Marina Y Pimienta Negra (al gusto)

Directions

- 1 Precaliente el horno a 375°F (191°C) y forre una bandeja para hornear con papel pergamino.
- 2 Coloque los tomates cherry, el salmón, el pimiento troceado, los floretes de brócoli y la cebolla roja en la bandeja de horno. Rocíe las verduras con aceite de oliva. Rocíe el salmón con los aminoácidos de coco, el jugo de naranja y la ralladura. Espolvoree todo con sal y pimienta al gusto.
- 3 Coloque en el horno y hornee por 20-30 minutos, o hasta que el salmón esté completamente cocido.
- 4 Sirva y disfrute!

Notes

Con Carbohidratos: Sívalo con arroz, quinoa u otro cereal.

Menú Vegano: Utilize tofu o garbanzos en lugar del salmón.

Qué Hacer Con Las Sobras : Guardar en el refrigerador por un máximo de 2 a 3 días.

Verduras de Temporada: Utilize verduras que estén en temporada en su región.



Tofu estilo hawaiano con verduras

4 servings
 30 minutes

Ingredients

- 15 3/4 onzas Tofu (en cubos)
- 2 porciones Salsa Barbacoa (Receta en la siguiente página)
- 2 Pimiento Rojo (troceado)
- 2 Calabacines (en rodajas)
- 2 cucharadas Aceite De Oliva Extra Virgen (dividido)
- Sal Marina Y Pimienta Negra (al gusto)
- 1 taza Quinoa (sin cocer)
- 1 3/4 tazas Agua
- 2 tazas Piña (en rodajas)
- 1/2 taza Cilantro (cortado muy fino)

Directions

- 1 Combine el tofu y la salsa barbacoa. Deje reposar de 10 a 15 minutos mientras continua preparando la receta.
- 2 Precaliente el horno a 375°F (191°C) y forre una bandeja con papel pergamino. Mezcle los pimientos y el calabacín con la mitad del aceite de oliva. Coloque en una sola capa sobre la bandeja y espolvoree con sal y pimienta. Ase en el horno durante 20 minutos.
- 3 Combine la quinoa y el agua en una cacerola. Lleve a ebullición a fuego alto y luego reduzca a fuego lento. Cubra y deje hervir a fuego lento durante 12 a 15 minutos, o hasta que se absorba todo el agua. Retire la tapa y deje reposar unos minutos.
- 4 Mientras se cocinan las verduras y la quinoa, caliente el aceite de oliva restante en una sartén a fuego medio. Agregue el tofu y la salsa barbacoa, cocine durante 5 a 10 minutos, volteando con frecuencia.
- 5 Divida la quinoa en diferentes platos y cubra con las verduras asadas, la piña, el tofu y el cilantro. ¡Disfrute!

Notes

Si Prefiere Carne : Utilize pollo o pavo troceado en lugar de tofu.



Salsa barbacoa casera

6 servings
 25 minutes

Ingredients

1/2 taza Pasta De Tomate
 1 taza Agua
 1/4 taza Jarabe De Arce
 1 cucharada Molasses
 3 cucharadas Vinagre De Sidra De Manzana
 1/2 cucharadilla Canela
 1 cucharada Comino
 2 cucharadillas Pimentón
 1 cucharadilla Cebolla En Polvo
 1 cucharadilla Ajo En Polvo
 1 cucharadilla Pimienta Negra
 1 cucharadilla Sal Marina
 1/2 cucharadilla Mostaza
 1/4 cucharadilla Cayena En Polvo

Directions

- 1 revuelva todos los ingredientes en una cacerola a fuego medio-alto hasta que hierva. Reduzca a fuego lento y continúe cocinando durante 20 minutos, revolviendo ocasionalmente.
- 2 Transfiera a un frasco y deje enfriar.

Notes

Salsa Menos Espesa: Añada 1 cucharada de agua, revuelva, y siga añadiendo agua hasta que tenga la consistencia deseada.

Si Le Gusta Con Un Punto Picante: Añada chile en polvo.

Cómo Conservar: Refrigere en un tarro por un máximo de 7 días. Si congela la salsa, deje una pulgada de espacio libre para que pueda expandirse sin romper el tarro.