COLEVISA

Salsa de yogur:

Ingredientes: 1 yogur natural, 1 cucharada de zumo de limón, sal, pimienta, ¼ de cebolla, una cucharada de aceite de oliva virgen y se puede añadir eneldo, tomillo o romero a gusto.
Picamos muy finita la cebolla.
En un bol, echamos el yogur y añadimos el zumo de limón, la sal, la pimienta, el aceite y la cebolla picada. Mezclamos bien y añadimos el resto d especias que nos gusten.
Lo podemos servir con palitos de verduras o como aliño de ensaladas. También como acompañante de platos como falafel o albóndigas.

Titaina valenciana:

Ingredientes (4 pax): 300g de ventresca de atún en aceite, 4 cucharadas de piñones, 2 dientes de ajo, 1 pimiento verde y 1 pimiento rojo, 1kg de tomates, aceite de oliva y sal.
Se pican los dientes de ajo y se lavan y pelan los pimientos y se cortan en dados, quitando las semillas. Se pelan los tomates, se rallany se reservan.
En una sartén se sofríen los ajos y los piñones a fuego lento, y se añade el atún hasta que se dore, y lo retiramos. Se añade más aceite a la sartén y se fríen los pimientos con un poco de sal. Añadimos el tomate rallado y cocinamos a fuego suave 30 minutos. Se añade el atún y se deja unos 15 minutos más. Ajustamos la sal.

Brownie estilo saludable

Ingredientes: Medidas de vaso de yogur; 1 de yogur, 1 de cacao puro, 3 de harina integral, ½ de aceite de oliva virgen, 15 dátiles, 3 huevos, 40g de avellanas, 1 sobre de levadura y un puñado de nueces enteras
Metemos el yogur con los dátiles y los avellanas en la batidora y picamos bien..
En un bol añadimos el resto de ingredientes menos las nueces y mezclamos bien y luego añadimos la mezcla de yogur, dátiles y avellanas y las nueces enteras y volvemos a mezclar. Lo vertemos en un molde y horneamos unos 40 minutos a 180º (horno precalentado)