



Arroz con manzana, nuez y requesón:

Ingredientes (4 pax): 240g arroz integral, 12 nueces, 1 cebolla tierna, 1 manzana, 4 cuch maíz dulce, 200g requesón. Vinagreta; 60g zumo naranja, 60g aceite de oliva, 2 cuch salsa de soja, pimienta negra y nuez moscada. Primero preparamos la vinagreta mezclando todos los ingredientes en un bol y dejando reposar bien tapada. Antes de servir volveremos a remover. Para el arroz; Cocemos el arroz según instrucciones del fabricante. Mientras vamos pelando las nueces y picando la cebolla a daditos. Cortamos la manzana en dados pequeños y lo mezclamos con la cebolla, las nueces y añadimos el maíz y el requesón desmigado y aderezamos con al vinagreta. Cuando el arroz esté cocinado lo enfriamos con agua fría y mezclamos con el resto de ingredientes.

Arepas caseras:

Ingredientes (4 arepas medianas): 250mL agua tibia, 150g harina de maíz, 30mL aceite de oliva o 30g mantequilla y 5g de sal. Ponemos la harina en un bol y añadimos el agua con la cucharadita de sal y vamos mezclando hasta que espese. Añadimos el aceite y amasamos con las manos. Partimos la masa en 4 porciones, hacemos bolitas y luego las aplastamos hasta que tengan 1,5cm de grosor. En una sartén echamos aceite y asamos las arepas unos 5 minutos por lado. Cuando esté hecha, la abrimos con un cuchillo y lo rellenamos con nuestra mezcla favorita; jamón y queso, aguacate con mayonesa y pollo/huevo cocido, pisto con atún...



Helado de "Nutella" casero:

Ingredientes: 200g avellanas tostadas, 10 dátiles, 3 cuch cacao en polvo, 100g queso batido, un chorro de leche. En una batidora potente ponemos las avellanas con los dátiles y el cacao y picamos bien hasta conseguir una textura cremosa. Añadimos un chorro de leche para ayudar a conseguir esta textura. Vamos añadiendo con las varillas el queso cremoso y metemos el helado en el congelador. Sacamos cada 30 minutos y removemos y volvemos a guardar en el congelador un par de veces. Podemos servirlo con chocolate 85% rallado, frutos secos a trocitos o coco rallado.

