

# RECETAS REFRESCANTES

3 Entrantes + 3 Helados



*Nutribalanz*



## TIMBAL DE AGUACATE CON FIDEOS VERMICELLI

Fríos / entrantes

### INGREDIENTES

- 1 nido de Vermicelli ( en la bolsa vienen 5 así que saldrían a 50gr/el nido)
- 1 aguacate
- 1 tomate
- 1/3 de cebolla
- 1 puñadito de pipas
- Aceite, sal y limón
- Hinojo

### INGREDIENTES

Cubrir los Vermicelli en agua hirviendo y dejar reposar removiendo de vez en cuando

Mientras troceamos finamente a taquitos el resto de ingredientes.

En una fuente incorporamos los Vermicelli escurridos y sobre esta presentamos los ingredientes aderezados con el limón y la sal

Una vez realizada la presentación espolvoreamos con el hinojo, pipas y unas gotitas de aceite.

Ya me contáis, Buen provecho!!



## GAZPACHO DE REMOLACHA

Fríos / entrantes

### INGREDIENTES

- 4 Remolachas
- 4 tomates de pera
- 1 pimiento
- 1 ajo
- 50 ml de aceite
- 20ml de vinagre
- sal y comino
- 8 cubitos de hielo

### INGREDIENTES

Primero cocemos las remolachas unos 40 minutos y reservamos  
Mezclamos el resto de ingredientes en una batidora de vaso, añadimos la remolacha y el hielo y batimos.

Servir frío.

Que aproveche!



## ENSALADA DE AZUKIS

Fríos / entrantes

### INGREDIENTES

- 100 gr de azukis
- 50 gr de maíz
- 2 zanahorias
- 6 champiñones grandes
- Hojas de roble
- Cebollitas en vinagre
- Semillas de sésamo
- 1/2 limón exprimido

### INGREDIENTES

Dejamos los azukis en remojo la noche anterior o como mínimo 8 horas yo particularmente prefiero dejarlos la noche antes así me aseguro que estarán perfectos.

Los ponemos a cocer a fuego medio durante 40 minutos y reservamos.

En un plato colocamos las hojas de roble alrededor para que hagan como de cama y reservamos.

Picamos muy fino la zanahoria y el champiñón para que quede del mismo tamaño del azuki o incluso más pequeño.

Lo añadimos todo al plato junto con el maíz y los azukis, y espolvoreamos con las semillas de sésamo.

Hacemos una salsa con las hojas de menta, el aceite de oliva, el zumo de limón y el orégano y aliñamos.

Por último decoramos con unas cebollitas en vinagre.



## HELADO DE VAINILLA CON NUECES

### Helados

### INGREDIENTES

- 3 vasos de leche de arroz
- 1 vaina de vainilla
- 50 gr de nueces
- Melaza de arroz (o 10 dátiles)
- Ralladura de naranja.
- Aceite, sal, orégano y menta

### INGREDIENTES

Cocemos la leche de arroz con un trozo de vaina durante 5' a fuego muy bajo.

Añadimos 2 cucharadas soperas de melaza de arroz (o los dátiles triturados con la leche)

Dejamos enfriar y llevamos al congelador. Antes de que cristalice lo batimos durante unos minutos.

Volvemos a colocar en el congelador y repetimos la operación de batir.

Incorporamos las nueces y dejamos algunas para decorar.



**POLO DE NARANJA**

Helados

## INGREDIENTES

- Naranja
- Arándanos

## INGREDIENTES

Hacemos zumo de naranja natural ,lo vertemos en moldes y añadimos fruta natural o congelada como por ejemplo arándanos , si es necesario añadir algún endulzante, en este caso no lleva .

Lo metemos en el congelador de 4 a 6 horas y listo.



**MINI MAGNUM DE MANGO**

Helados

## INGREDIENTES

- 1 mango muy maduro
- Chocolate negro 85%
- Aceite de coco.

## INGREDIENTES

Batimos el mango y vertemos en los moldes ,congelamos unas 6 horas.

Derretimos el chocolate y el aceite de coco , pensad que la proporción ideal sería 4 onzas de chocolate por 1 cucharada de aceite de coco.

Sacamos la mezcla y metemos en una taza alta.

Desmoldamos los polos y metemos uno a uno en la taza con el chocolate y cubrimos.

No sé si aguantareis a volver a congelar yo me lo como inmediatamente, pero si se desea se puede volver a poner al congelador y reservar para cuando se desee.

Disfruten!

**DISFRUTA Y COMPARTE TU PLATO!**



[www.nutribalanç.es](http://www.nutribalanç.es)