YA TENEMOS

Recetas

DE

Halloween

@lamynutri

CHIPS CON KETCHUP SALUDABLE

Ingredientes:

Patata
Tomate triturado
Vinagre de manzana
Orégano
Pimentón dulce
Eritritol
Sal

- Cortar las patatas haciendo la forma de calabaza, con la ayuda de un cuchillo.
- Échar una pizca de sal, aceite, orégano y pimentón dulce.
- Meter en la freidora de aire u horno, durante 15 minutos a 180 grados.
- Para el ketchup mezcla: tomate triturado, una chucharada de vinagre, orégano y pimentón al gusto, media chucharada de eritritol y una pizca de sal .

@lamynutri

Recetas Hallowen

PIZZA TERRORÍFICA

Ingredientes:

Base de pizza integral o de semillas
Lonchas de queso mozzarella
Tomate triturado
Mortadela italiana (97% de carne)
Champiñones enteros
Aceitunas negras

- Hacer la forma de la calavera en los champiñones con la ayuda de la punta redonda de una cuchara.
- Añadir a la base de la pizza integral, tomate triturado, queso mozzarella, mortadela, los champiñones en forma de calavera y aceitunas negras cortadas en forma de araña.
- Llevar al horno durante 15 min a 200 grados, y listo!!!

@lamynutri

Recetas Halloween

EMPANADILLAS FANTASMAS

Ingredientes:

Bases de empanadillas
Aguacate
Atún en aceite de oliva
Queso de untar light

- Hacer una bolita con papel de horno, colocar la empanadilla encima y hacer la forma del fantasmita con los dedos. Dibujar los agujeros de los ojos con un palillo.
- Meter en la freidora de aire durante 15 min a 180 grados.
- Para el relleno: mezclar aguacate, atún y queso de untar light.
- Rellenar las empanadillas con la mezcla y emplata los fantasmito.

@lamynutri

Recetas Halloween

CALABAZAS DE PIZZA RELLENAS

Ingredientes:

Base de pizza integral o de semillas
Queso mozzarrlla en lonchas y rallado
Tomate triturado
Jamon cocido (90% de carne)
Taquitos de jamón serrano
Orégano
Picos integrales

- Dividir la masa de pizza integral en 4 partes. Añadir tomate triturado, queso mozzarella en lonchas, jamón cocido, taquitos de jamón y queso rallado. O rellénalas al gusto
- Hacer saquitos con cada una de las partes y atarlos con una cuerda para hacer la forma de la calabaza.
- Échar orégano y meterlos al horno a 200 grados durante 15-20 minutos.
- Sacarlos del horno, quitar la cuerda y poner medio palito integral encima para hacer el rabito.

@lamynutri

Recetas Hallowen

CONITOS CON GUACAMOLE

Ingredientes:

Tortitas integrales
1 aguacate grande
1/2 tomate
1/3 de cebolla
Chorrito de limon
Sal y pimienta

- Recortar las tortitas por los bordes en forma de ondas.
- Cortar por la mitad, hacer en cada mitad los ojos y la boca con un cuchillo y hacer forma de cono.
- Con ayuda de un palillo sujetar el cono. Meter los conos a la freidora la aire 3-4 minutos 180C. (vigilar)
- Para el guacamole mezclar: aguacate, tomate picado, cebolla picada, un chorrito de limón, aceite y pimienta.

@lamynutri

Recetas Hallowen

DEDOS DE BRUJA

Ingredientes:

125 g de almendra molida
50 g de harina
150 g de eritritol o platano
1 huevo
1 cucharadita de aroma de vainilla
Almendras enteras para las uñas

- En un bol, mezclar la almendra molida, la harina, el eritritol o plátano, el huevo y el aroma de vainilla.
- Formar una masa compacta y dejar reposar en la nevera durante 30 minutos. Al tiempo, precalentar el horno a 180 grados.
- Con las manos, forma dedos alargados con la masa y coloca una almendra entera en la punta de cada dedo para simular la uña.
- Hornear durante 12-15 minutos, o hasta que estén dorados.

@lamynutri

Recetas Hallowen

BOMBONES

Ingredientes:

1 tableta de chocoalte blanco

1 tableta de chocolate negro

Arandanos y frambuesas

- Derretir al baño maría o en microondas cada tableta por separado.
- En moldes de fantasmitas y calabazas poner un poco de chocolate.
- Poner una fruta y rellenar con chocolate hasta cubri .
- Utilizar el chocolate blanco para los arándanos y con el chocolate negro para as frambuesas.
- Dejar 2 horas en la nevera.

@lamynutri

Recetas Halloween

TELARAÑAS

Ingredientes:

2 huevos
1 taza leche
1 taza de harina
1 cucharadita de aceite
1 una pizca de sal

- Agregar todos los ingredientes en una batidora.
- Poner la mezcla en un bote de plástico.
- Calentar una sartén con un poco de aceite.
- Hacer el dibujo de telaraña, dar la vuelta de un lado y listo.

Recetas Halloween

@lamynutri

PIZZA TERRORIFICA

INGREDIENTES:
Obleas de empanadilla
Aceitunas negras
Tomate triturado casero
Lonchas de queso

- Encima de un paño, poner obleas de empanadillas sin el papel.
- Añadir en la base el tomate triturado. Cortar la loncha de queso en 4 porciones y poner una en cada oblea. Cortar aceitunas por la mitad para hacer las cabezas. Cortar tiras pequeñas las aceitunas para hacer las patitas.
- Meter a la freidora de aire durante 10-15 a 190 grados (vigilar que estén cocinadas)

@lamynutri

Recetas Hallowen

DESAYUNO O MERIENDA DIVERTIDA

Ingredientes:

1 yogur natural o de soja

2 mandarinas

Cereales de avena redondos

- Pelar las mandarinas y hacerlas divertidas en forma de araña.
- Poner 40 g de cereales en el borde del plato.
- Yogur natural de acompañamiento.
- Se pueden mezclar todos los ingredientes juntos

@lamynutri

Recetas Hallowen

FRUTAS DE MIEDO

Ingredientes:

Kiwi
Mandarina
Plátano
Galletas saladas pretzel
Dátil
Nibs de cacao

- Hacer el flequillo del kiwi con ayuda de un cuchillo en punta y pelar la mitad. Decorarlo con galletitas saldas para hacer las orejas y con nibs de cacao para hacer la boca . Kiwi terrorífico.
- Pelar la mandarina y poner un poco de dátil en la parte superior en forma de rabito . Te quedara una calabaza muy dulce .
- Cortar un plátano por la mitad y hacerte cortes el la parte mas ancha . Crearas tu fantasmita.

@lamynutri

Recetas Hallowen

POSTRE HORROROSAMENTE BUENO

Ingredientes:

Una cucharadita de yogur natural
1 caqui maduro
Pizca de cacao puro

- Pelar el caqui y con ayuda de una batidora, batirlo hasta obetner una masa homogénea.
- Añadir a la mezcla un poco de cacao puro para dar color oscuro. Servir en un bol.
- En una bolsita pequeña añadir el yogur natural, cortar un poco una esquina y hacer círculos encima de la mezcla.
- Con ayuda de un palillo hacer la forma de la telaraña.

@lamynutri

Recetas Hallowen

CREMA DE CALABAZA

Ingredientes:

500 g de Calabaza
1 cebolla
1 patata (opcional) y 1 ajo
700 ml de agua o caldo
2 cuch de aceite de oliva virgen
Pipas de girasol
y calabaza

- Rehogar con el aceite la cebolla cortada en juliana a fuego medio.
- Añadir la calabaza cortada en trozos y la patata, añadimos el agua y una pizca de sal. Tapar, y en diez minutos estará lista.
- Abrir la cazuela y triturar el conjunto de las verduras, tiene que quedar una crema ligera y fina.
- Para decorar hazlo con las semillas

@lamynutri

Recetas Hallowen