



RECETAS - LAMY PARA NAVIDAD

*Recetas originales para
disfrutar en familia*



Avenida Valladolid 46 SORIA Teléfono: 622 90 18 07

RS 42-C22-0115





ENSALADA DE JUDÍAS VERDES CON GRANADA



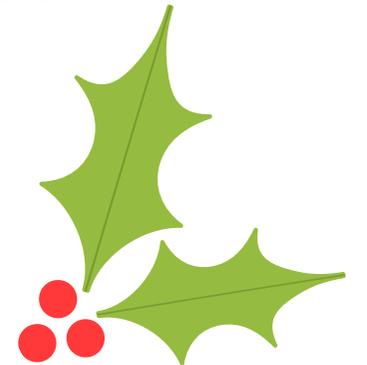
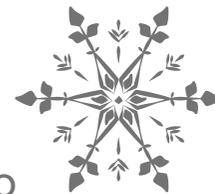
INGREDIENTES:

- 300g Judías verdes
- 1 Granada
- 1 Bola de mozzarella
- 1 Lata de atún o salmón
- 1 Cucharadita de sésamo negro
- AOVE



PREPARACIÓN:

- Cocer las judías verdes y reservarlas.
- Abrir la granada y desgranarla.
- Abrir la lata de atún o salmón al natural.
- Cortar la mozzarella en rodajas muy finas.
- En platos individuales montar los ingredientes, primero una base de judías verdes, luego el atún o salmón, después la granada y añadir un chorro de AOVE, colocar la mozzarella y por último espolvorear un poco de semillas de sésamo.



Avenida Valladolid 46 SORIA Teléfono: 622 90 18 07

@lamynutri



ESPÁRRAGOS CON SALMÓN Y PICADILLO



Avenida Valladolid 46 SORIA Teléfono: 622 90 18 07

@lamynutri

INGREDIENTES :

- Bote de espárragos blancos
- Salmón ahumado
- Huevo picado
- 1/4 Cebolla
- 8 Pepinillos encurtidos
- 1 zanahoria pequeña

PREPARACIÓN:

- Cocer 1 huevo, dejarlo enfriar y picarlo.
- Cortar en trocitos pequeños los pepinillos.
- Picar la zanahoria cruda en trocitos pequeños.
- Picar la cebolla en juliana.
- Mezclar los ingredientes anteriores y añadir un poco de AOVE.
- Escurrir los espárragos y hacer un rollito con el salmón.
- En un bandeja ir emplatando los espárragos y añadir la mezcla de picadillo.





INGREDIENTES :

- 1 Patata
- 1/2 Cebolla morada
- 1/2 Puerro
- 1 Manzana
- 1/2 Lombarda

CREMA DE LOMBARDA



PREPARACIÓN:

- Cortar en dados la cebolla y el puerro.
- Pelar la manzana y la troceamos.
- En una cazuela añadimos un poco de AOVE y pochamos los ingredientes. Cuando esté pochado añadimos la patata y la lombarda en trozos.
- Cubrir todo con agua y cocemos unos 20 -25 minutos.
- Triturar las verduras y servimos unas gotas de zumo de limón justo antes de servir para dar color morado más intenso.
- Poder servir con unos frutos secos, en este caso yo prefiero añadir pistachos.
- Añadir los topping al gusto (semillas de sésamos, aceite de oliva extra, parmesano...).



Avenida Valladolid 46 SORIA Teléfono: 622 90 18 07

@lamynutri





ROSAS DE JAMÓN

INGREDIENTES:

- Jamón serrano Ibérico
- Bastones de pan
- Tallo de cebollino

PREPARACIÓN:

- Cortar en tiras finas el cebollino y reservamos.
- Colocar las lonchas de jamón en una superficie plana (encimera o una bandeja).
- Colocar un palito de pan en medio de la loncha.
- Enrollar el jamón sobre el palito de pan dando forma de flor.
- Utilizar el cebollino para unir el pan y el jamón.





DELICIAS DE CAQUI

INGREDIENTES:

- 1 Caqui
- Jamón serrano ibérico
- Queso fresco (vaca o cabra) o queso feta



PREPARACIÓN:

- Cortar el queso en daditos.
- Pelar el caqui y cortarlo en gajos.
- Precalentar una sartén con un chorrito de aceite y sellar los gajos de caqui y reservar.
- Para hacer el canapé, hacer capas con los ingredientes, primero envolver el caqui con jamón serrano, colocar encima el queso feta, pinchar con un palillo.



INGREDIENTES:

- 4 Huevos cocidos
- 1 Remolacha cocida
- 1 Lata de atún en AOVE
- 3 Pepinillo, zanahoria...(encurtidos)
- Especias al gusto



HUEVOS NOEL



PREPARACIÓN:

- Cocer los huevos durante 10min.
- Pasar los huevos a un bol con agua bien fría para cortar la cocción.
- Pelar los huevos y reservar.
- Escurrir la remolacha del bote y separar el caldo de la remolacha, reservar el caldo morado y sumergir los huevos.
- Picar los encurtidos en trocitos pequeño.
- Cortar el huevo por la mitad y separar la yema.
- El un bol añadir la yema junto con el picadillo y remover bien.
- Rellenar los huevos con la mezcla y decorar al gusto.



Avenida Valladolid 46 SORIA Teléfono: 622 90 18 07

@lamynutri

CRACKERS



INGREDIENTES:

- 1 Huevo
- 10ml AOVE
- 125gr Harina de almendra
- 45gr Mezcla de semillas (chía, lino, sésamo y pipas de girasol)
- Hierbas aromáticas (ajo en polvo, cebolla en polvo y cúrcuma)
- Pizca de sal



PREPARACIÓN:

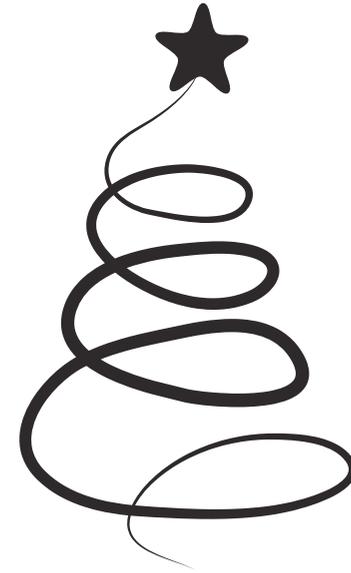
- Añadir los ingredientes y mezclarlos bien.
- Dejar una masa compacta para poder trabajarla con las manos
- Poner la masa encima de papel de horno y estirar con un rodillo, debe de quedar una lamina fina.
- Cortar en cuadrados de 5 cm por 2 cm y pinchar con un tenedor.
- Hornear a 175 grados durante 15 min. (que se doren).
- Sacar la bandeja del horno y dejar templar unos minutos.
- Poner los CRACKERS en una rejilla para que se templen. Los puedes guardar en un tarro.

PINO DE ESPINACAS



INGREDIENTES:

- Masa de hojaldre
- 1 Bolsa de espinacas
- Queso feta
- 1 Tomate rallado
- Especias al gusto: sal, pimienta, nuez moscada
- Tomate cherry (decorar)
- Ramita de tomillo
- 1 Huevo (para pintar el hojaldre)



PREPARACIÓN:

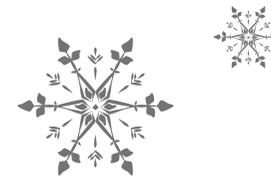
- En una sartén añadir un poco de AOVE y saltear las espinacas, añadir especias al gusto
- Después añadir el tomate y retirar del fuego
- Extender la masa de hojaldre e incorporar las espinacas preparadas y el queso feta por encima.
- Poner la otra tapa de hojaldre y con ayuda de un cuchillo dar forma de pino.
- Pintar con huevo la tapa de arriba.
- Decorar con tomate y tomillo (antes o después de meterlo al horno).
- Precalentar el horno e incorporar el pino de espinacas durante 20 min a 180 grados.



Avenida Valladolid 46 SORIA Teléfono: 622 90 18 07

@lamynutri

FERREROS CASEROS



INGREDIENTES (8 unidades):

BOMBONES:

- 1 Taza de avellanas trituradas.
- 1 Cucharada de yogurt natural
- 2 Cucharadas de cacao en polvo.
- 2 Cucharadas de harina de avena.
- 1 Cucharadita de aceite de coco.
- Endulzante al gusto o dátiles
- 8 Unidades de avellanas enteras.

COBERTURA:

- 1/2 Barra de chocolate sin azúcar.
- 3 Cucharaditas de avellanas triturada



PREPARACIÓN:

- Mezclar todos los ingredientes con 1/2 taza de avellanas trituradas (menos las 8 avellanas enteras) hasta obtener una pasta homogénea y cremosa.
- Separar la mezcla en 8 porciones y realizar bolitas incorporando una avellana entera en su interior.
- Derretir la media tableta de chocolate en el microondas o a baño maría y una vez este derretido pasar las trufas por el chocolate y espolvorear con avellanas trituradas (medio vaso restante).
- Llevar al frigorífico para que se sequen las trufas.



Avenida Valladolid 46 SORIA Teléfono: 622 90 18 07

@lamynutri

POLVORÓN DE NAVIDAD



INGREDIENTES

- 200 g Almendra molida
- 2 Cucharadita de canela en polvo
- 80 ml de agua
- Endulzante al gusto o 3 dátiles



PREPARACIÓN:

- Mezclar la almendra molida con la canela.
- Añadir el endulzante líquido o dátiles al agua.
- Verter el agua con la almendra molida y mezclar con la ayuda de una espátula poco a poco hasta obtener una pasta homogénea.
- Tapar y reservar al menos 30 min en la nevera par que la masa que quede dura.
- Coger porciones pequeñas para dar forma de mazapanes (puedes dar forma de espiga para decorar con ayuda de un cuchillo o tenedor).
- Con ayuda de un pincel, pintar con un poco de huevo y dorar en freidora al aire unos 5 min a 200°C



TURRÓN DE QUINOA Y ALMENDRA



INGREDIENTES:

- 1 Tableta de chocolate de 85%
- 30g Almendras
- 25g Quinoa hinchado
- 1 Cucharadita de aceite de coco
- Edulcorante al gusto (opcional)



PREPARACIÓN:

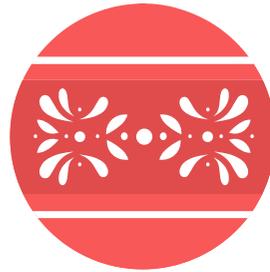
- Picar los frutos secos en trocitos pequeños con un mortero
- Poner el chocolate a fundir al baño maría con una cucharada de aceite de coco
- Una vez que el chocolate esté derretido añadirle el edulcorante. Yo le he puesto unas gotitas de saborizante de vainilla.
- Añadir al chocolate derretido el arroz hinchado y los frutos secos y revolver bien para que todo se mezcle
- Colocar la mezcla en un recipiente rectangular para darle la forma al turrón.
- Refrigerar por lo menos 2 horas, hasta que el chocolate se endurezca



Avenida Valladolid 46 SORIA Teléfono: 622 90 18 07

@lamynutri

TURRÓN DE COCO Y ARÁNDANOS



INGREDIENTES:

- 100 g Coco
- 10 ml Leche entera
- 1 Cucharada de aceite de coco
- 1 Puñado de arándanos deshidratados
- 1 Tableta de chocolate 85% cacao puro



PREPARACIÓN:

- Mezclar el coco con la leche y amasar bien; añadir el aceite de coco y agregar la masa al molde y presionar bien, seguidamente añadir los arándanos y volver a presionar.
- Mantener dos horas en la nevera.
- Derretir la tableta de chocolate y verter por encima, volver a meter en el frigorífico y dejar una hora.



Avenida Valladolid 46 SORIA Teléfono: 622 90 18 07

@lamynutri

TURRÓN DE PISTACHOS Y ARROZ



INGREDIENTES:

- 1 Tableta de chocolate de 85%
- 40 g Pistachos
- 25g Arroz hinchado
- 1 Cucharadita de aceite de coco o girasol
- Edulcorante al gusto (opcional)
- Crema de cacahuete



PREPARACIÓN:

- Mezclar el coco con la leche y amasar bien; añadir el aceite de coco y agregar la masa al molde y presionar bien, seguidamente añadir los añandanos y volver a presiona.
- Mantener dos horas en la nevera.
- Derretir la tableta de chocolate y verter por encima, volver a meter en el frigorífico y dejar una horas.

Avenida Valladolid 46 SORIA Teléfono: 622 90 18 07

@lamynutri

TAZA DE CHOCOLATE

INGREDIENTES:

- 1 l Leche entera o bebida vegetal.
- 200 gr (2 tabletas) Chocolate del 85% o si te parece fuerte utiliza del 70%
- 2 Cucharadas de cacao en polvo
- 1 Cucharadita de maicena (para espesar).
- 1 Ramita de canela.
- Unas gotas de esencia de vainilla.



PREPARACIÓN:

- En un cazo poner la leche a calentar junto con la rama de canela para infundir.
- Cuando empiece a humear bajar el fuego y dejar 5 min y retirar la canela (nunca llegar a ebullición).
- Añadir los trozos de chocolate y las cucharadas de cacao en polvo, la maicena junto con unas gotas de esencia de vainilla (al gusto), si ves que no esta muy dulce para tu gusto puedes añadir eritritol.
- Remover con unas varillas para que se disuelva bien el chocolate.
- Servir y disfrutar.

