

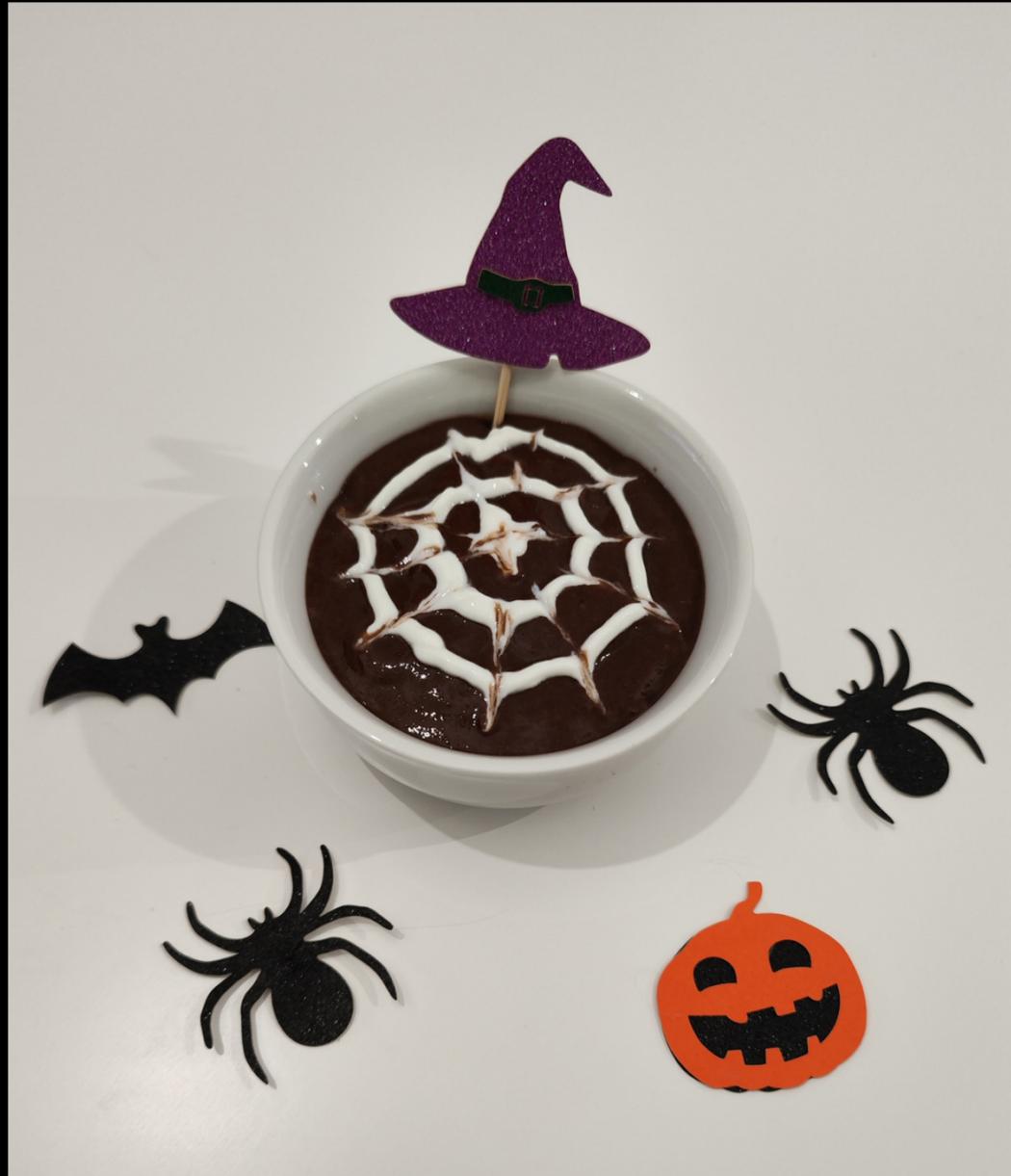


Happy Halloween

Recetas divertidas para los
pequeños y grandes de la
casa

@lamynutri

POSTRE CAQUITELARAÑA



INGREDIENTES

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

- Pelar el caqui y con ayuda de una batidora, batirlo hasta obtener 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.

SNACKS TERRORÍFICOS



INGREDIENTES

- 1 boniato
 - Pizca de sal
 - Especias al gusto
 - AOVE spray
-
- Pelar el boniato y con ayuda de una mandolina, hacer rodajas muy finas.
 - Con ayuda de un cuchillo hacer caras a las rodajas.
 - En el horno o freidora al aire colocar las rodajas.
 - Rociar un poco con AOVE y dorarlas el tiempo que veas necesario a máxima potencia (unos 15 min a 200°).
 - Sacarlas y añadir sal o especias al gusto.

TU MERIENDA ASUSTADIZA



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 .

CALABAZA SONRRIENTE



INGREDIENTES

- 500 g de Calabaza
- 1 cebolla blanca o morada
- 1 patata (opcional)
- 1 ajo
- 700 ml de agua o caldo de verduras
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen
- Sal
- 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

FRUTITAS HALLOWEEN



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 saladas 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 fantasma.

PIZZAS DE ARAÑA



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 al aire durante 10-15 a 190 grados (vigilar que estén cocinadas).

ESCOBAS DE BRUJA



Ingredientes:

- Queso havarti
- Palitos de pan

- Cortar por la mitad una loncha de queso havarti.
- Dejar 2 cm a lo ancho en la parte de arriba y hacer tiras con el queso.
- Enrollar el queso al palito de pan y atar con algo firme (cebollino, hilo...) lo que tenas en casa para sujetar .

OJO DE MURCIELAGO



Ingredientes:

- Kiwi
- Queso de untar o granulado
- Compota de arandanos

- En la base de un plato de café pequeño poner compota.
- Encima el queso granulado.
- Arriba para hacer el ojo con ayuda de una rodaja de kiwi pelada

ZANAHORIA ARAÑA



Ingredientes:

- 3 zanahorias grandes (para 3 raciones)
 - 2 patatas medianas
 - Caldo de verdura (dos tazas aproximadamente)
 - Media cebolla pequeña
 - Sal
 - Aceite de oliva
 - crema de queso
 - semillas de sésamo
-
- Lavar, pelar y cortar las zanahorias, las patatas y la media cebolla.
 - Poner a calentar a fuego medio una olla lo suficientemente alta para añadir los ingredientes y el líquido.
 - Añadir dos cucharadas de aceite de oliva y, una vez caliente, agregar la cebolla picada.
 - Esperar alrededor de 5 minutos para que la cebolla se poche.
 - Cuando la misma esté ligeramente transparente, añadir las zanahorias y la patata y sofríe durante un par de minutos. y añadir el caldo de verduras.
 - Dejar 20 min a fuego para cocer las verduras y añadir sal al gusto.
 - Triturar todo y decorar con crema de queso de untar y semillas de sésamo .

TORTIFANTASMAS



INGREDIENTES

- Tortitas integrales
- Guacamole:
 - 1.- 1 aguacate grande
 - 2.- 1/2 tomate
 - 3.- 1/3 de cebolla
 - 4.- chorrito de limon
 - 5.- sal y pimienta
- Recortas las tortitas por los bordes en forma de ondas.
- Cortar por la mitad, hacer en cada mitad formitas de cara 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)

Las puedes acompañar de guacamole o de otra salsa al gusto .