

EBOOK

# APERITIVOS Y HELADOS PARA EL VERANO

síguenos en :

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

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



@arianenunezdn

@lamynutri

COCO Y PIÑA

# BATIDO DE KOMBUCHA

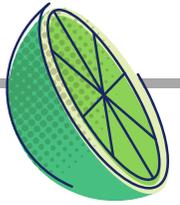
## INGREDIENTES:

1/2 o 2 vasos de kombucha  
2 puñados de trozos de piña  
congelada  
Un puñadín de coco  
deshidratado

## PREPARACIÓN:

Mezclar todo los ingredientes  
en la batidora y servir.





---

# Refresco lima&limón

---

## Saludable refresco☐:

Hielo picado

Lima

Limón

Hierbabuena

Agua con gas

## PREPARACIÓN:

Añadir el hielo picado, trocitos de lima y limón e incorporarlo en la copa.

Seguidamente añadir el agua con gas y una ramita de hierbabuena

---

# café dalgona

---

## INGREDIENTES:

2 cucharaditas de café soluble,  
normal o descafeinado

2 cucharaditas de azúcar de coco  
5 cucharaditas de agua muy  
caliente.

1 vaso de leche fría o bebida  
vegetal

Canela/cacao en polvo

## PREPARACIÓN:

Mezclar todo en un bol, lo importante es que el agua este casi hirviendo y mezclar bien con unas barillas o batidora (vigorosamente un par de minutos), para obtener una mezcla cremosa. En un vaso de leche añadir por encima la crema obtenida y decorar con canela o cacao al gusto.



# *Guacamole con palitos*



## **INGREDIENTES:**

2 aguacates  
1 tomate  
1/2 cebolla morada  
1/2 lima  
cilantro  
sal

## **PREPARACIÓN:**

Aplastar los aguacates, picar los vegetales y añadir el jugo de la lima (limón), mezclar bien.

# SALPICÓN DE MARISCO



## INGREDIENTES:

Pimiento rojo  
Pimiento verde  
Cebolleta  
Mejillones al vapor  
Langostino cocido  
Bocas de mar  
Pulpo cocido  
Aceituna negra

Aliño de aceite de oliva, vinagre, sal y pimentón

## PREPARACIÓN:

Cortar todo el marisco en trocitos cuadrados y picar los vegetales muy pequeños, ponerlo todo en un bol y añadir la vinagreta. Tapar la mezcla con un film un par de horas en el frigorífico para que se mezclen bien los ingredientes y se impregne de sabor .

# BOQUERON ES EN VINAGRE



## INGREDIENTES:

1kg de boquerones frescos  
300 ml de vinagre de vino blanco o de manzana  
100 ml. de agua,  
Pizca de sal gorda  
4 dientes de ajo  
Aceite de oliva virgen extra (hasta cubrirlos)  
Perejil fresco

## PREPARACIÓN:

Limpiamos bien los boquerones y los congelamos 48h para evitar intoxicación (anisakis).

Mezclamos el vinagre y el agua (que estén fríos).

En una bandeja con profundidad ponemos los boquerones con la piel hacia abajo y los cubrimos con la mezcla de agua/vinagre y un poco de sal, meterlos en la nevera y dejarlos reposar durante unas 3-4 horas.

Escurremos muy bien y colocamos los boquerones en otro tupper limpio.

Picamos los dientes de ajo en trocitos pequeños y el perejil al gusto.

Bañamos los boquerones con un buen aceite de oliva virgen extra y aderezamos con el ajo y el perejil.

Dejamos que reposen durante un mínimo de 24 horas, y listos para servir

# LOMOS DE SARDINA AHUMADA



## INGREDIENTES:

Pan tostado  
Tomate natural rallado  
Lomos de sardina ahumada

## PREPARACIÓN:

Triturar el tomate y untarlo en una rebanada de pan recién tostado.

# ENSALADA FRESCA DE PICADILLO

## INGREDIENTES:

Pimiento rojo, verde y amarillo

Cebolleta

Rabanitos

Garbanzos cocidos

Aliño de aceite de oliva, vinagre de manzana,  
zumo de limón y cilantro o perejil.

## PREPARACIÓN

Cortar todo en trozos pequeños y dejarlo macerar en la nevera por lo menos 1 hora. Servirlo fresco.





# *GAZPACHO DE MELON*

## **INGREDIENTES:**

4 tomates

2 pepinos

1/4 pimiento rojo

1/2 ajo

Sal

50ml de agua

Vinagre y aceite a gusto

## **PREPARACIÓN:**

Sólo tienes que batirlo todo y dejarlo enfriar en el frigorífico durante 1 hora. Trocear el melón y servirlo junto.





# HUMMUS

## INGREDIENTES:

250g de garbanzos cocidos (Bote de conserva pequeño)

150ml de agua (un chorrito)

Un chorrito de aove

1 cucharadita de tahini

1/2 ajo

1/2 cucharadita de pimentón dulce

1/2 cucharadita de comino

Sal

## PREPARACIÓN:

Tritura todos los ingredientes hasta que quede una mezcla uniforme. Después, guárdalo en el frigorífico durante 1 hora. A la hora de servirlo, decora con un poco de pimentón dulce y pimienta negra. Puedes comerlo con crudités de zanahoria o de pimiento rojo.





PEPINO, BOQUERÓN Y  
TOMATE CHERRY



PEPINO, ANCHOA  
Y QUESO



PEPINO, HUMMUS  
Y PIMENTÓN



# CANAPÉS DE PEPINO



## INGREDIENTES:

- 1 pepino
- Hummus
- tomatitos cherry
- boquerones en vinagre
- anchoas en salmuera
- quesos curado
- pimenton
- semillas de sésamo

## PREPARACIÓN:

Lavamos en pepino y lo cortamos en rodajas finas.

Cada rodaja la vamos a ir decorando de una manera diferente:

1-rodaja de pepino con hummus, pimentón y semillas de sésamo

2-rodaja de pepino con boquerón y tomate

3-rodaja de pepino con anchoa y ques curado



# LANGOSTINO CON PULPO Y ACEITUNA

aliñado con AOVE y pimentón

## **PREPARACIÓN:**

Insertamos el pulpo cocido y cortado en rodajas, el langostico cocido y la aceituna en un palillo (o similar) y lo aliñamos por encima con AOVE y pimentón.



# *ESPAGUETIS DE CALABACÍN CON GAMBAS*

## **INGREDIENTES:**

1 calabacín

1 puñado de gambas

1/2 bandeja de champiñones

1 cucharada de queso untable

Ajo en polvo, hiervas provenzales y nuez moscada

## **PREPARACIÓN:**

Comprar los espaguetis de calabacín o con un espiralizador cortarlo.

En una sartén, saltear a fuego fuerte los champiñones y las gambas con ajo en polvo, nuez moscada, hiervas provenzales y sal y, en el último momento, añadir el queso untable y reservarlo.

Saltear 2 minutos a fuego fuerte los espaguetis junto con un poco de sal y ajo en polvo. Mezclar todo junto.

# helado de frambuesas y fresas



## INGREDIENTES:

Fruta congelada (1 plátano + 6 fresas + arándanos + frambuesas)  
1 yogur natural sin azúcar  
1 onza de chocolate 85%.

## PREPARACIÓN

Batir poco a poco la fruta congelada con el yogur natural hasta que quede una masa homogénea.

Derretir una onza de chocolate 85% en el microondas (ir vigilando, enseguida se derrite. Puedes añadir una cucharadita de aceite de coco si lo prefieres.)

Echar el helado en cuencos y añadir el chocolate derretido.

# Helado de piña, mango y papaya



## INGREDIENTES:

Fruta congelada (Piña, papaya y mango)

Bebida de soja

Coco rallado

## PREPARACIÓN:

Batir poco a poco la fruta congelada con la leche de soja hasta que quede una masa homogénea. Servir y añadir un poco de coco rallado.

# Melado de pistachos y avellanas



## INGREDIENTES:

Fruta congelada (plátano)  
yogur natural sin azúcar  
virutas de chocolate  
onza de chocolate 85%  
pistachos y avellanas trituras



## PREPARACIÓN:

Batir poco a poco la fruta congelada con el yogur hasta que quede una masa homogénea. Servirla mezclada en los moldes y agregar los frutos secos que queramos en cada molde con virutas de chocolate y congelar. A la hora de servir, decorar con chocolate del 85% por encima (previamente derretido) y frutos secos espolvoreados.



# Magnum

## INGREDIENTES:

- 100g de queso fresco batido
- 2 rodajas de piña
- 1/2 platano en rodajas
- 2 onza de chocolate del 85%

## PREPARACIÓN:

Picamos 1 onza de chocolate para obtener virutas, las cuales las vamos a mezclar el QFB con el plátano y la piña congelada añadir la mezcla en los moldes de helados y congelar 20 min .  
Derretir una onza de chocolate 85% en el microondas (1 minuto a mínima potencia), puedes añadir una cucharadita de aceite de coco si lo prefieres.), se puede decorar con trocitos de frutos secos.



# helado de cereza

## INGREDIENTES:

2 puñados de cerezas sin hueso  
1 plátano  
1 yogur tipo griego  
onza de chocolate negro 85%  
coco rallado

## PREPARACIÓN:

Trocear un plátano en rodajas y congelar mínimo 2 horas.

Batir el plátano con las cerezas y el yogur, añadir en los moldes y dejarlo en el congelador durante mínimo 2 horas.

Derretir una onza de chocolate 85% en el microondas (1 minuto a mínima potencia), puedes añadir una cucharadita de aceite de coco si lo prefieres.)



# helado de cúrcuma

## INGREDIENTES:

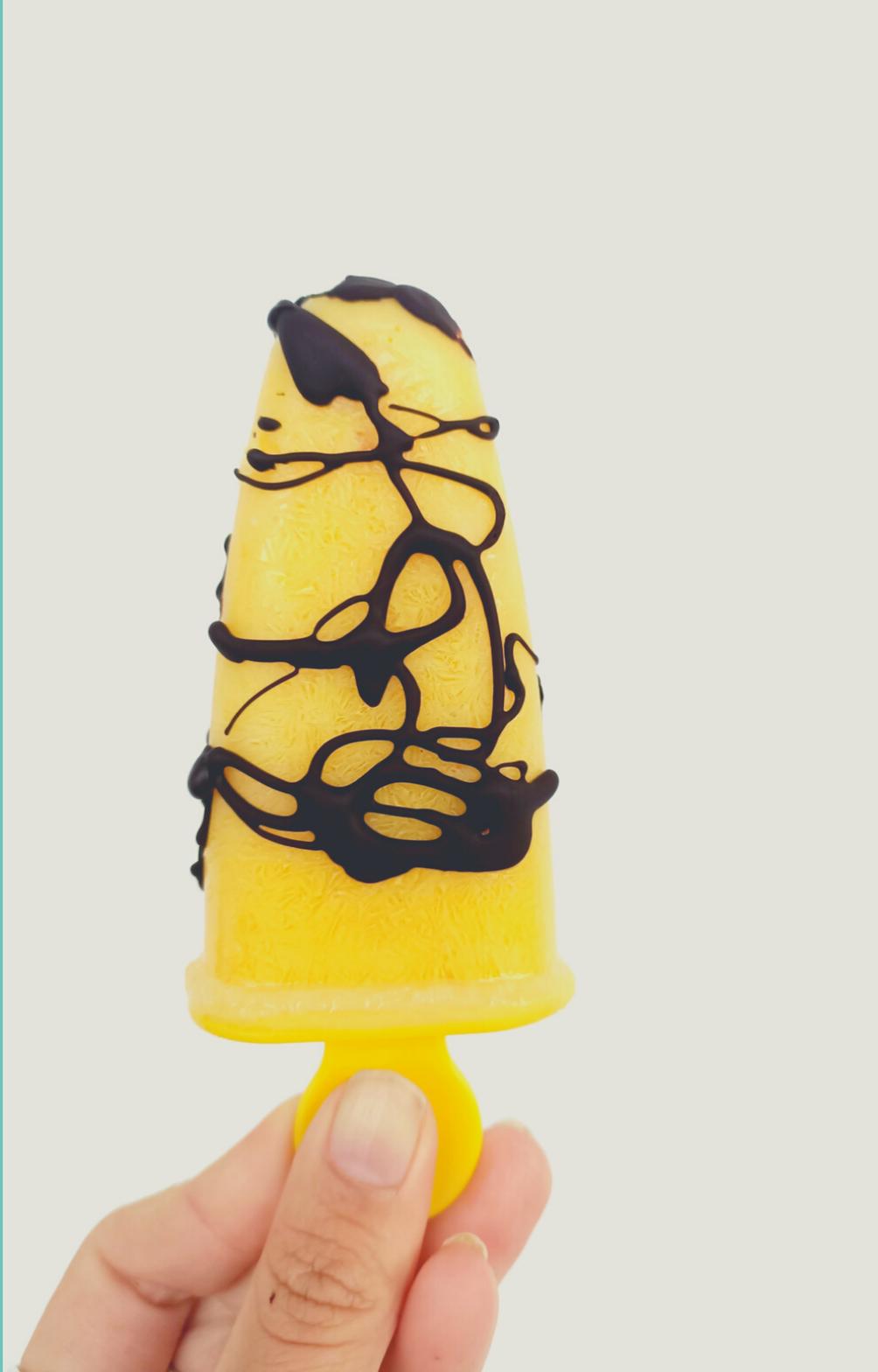
- 1 Mango
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 50ml de bebida de soja

## PREPARACIÓN:

Batir 1 mango con un poco de bebida vegetal (puede ser leche) y 1/2 cucharadita de cúrcuma.

Añadir en los moldes y dejarlo en el congelador durante mínimo 2 horas.

Derretir una onza de chocolate 85% en el microondas (ir vigilando, enseguida se derrite. Puedes añadir una cucharadita de aceite de coco si lo prefieres.)



CRUJIENTE DE CARAMELO

# HELADO DE MANGO Y FRESAS



---

## INGREDIENTES

300 g de mango  
150 g fresas congeladas  
100g yogur skyr

---

## PREPARACIÓN

Procesar todos los ingredientes y servir en un bol, se puede decorar con unas escaleras de sal de hibisco y salvia, yo puse una figura crujiente de caramelo

# COPA DE QUESO CON MERMELADA

---



## **INGREDIENTES**

Para la base:

- 1 y 1/2 de queso de burgos
- 2 cucharadas de coco rallado
- 2ml de edulcorante

Mermelada:

- 6 fresas batidas

## **PREPARACIÓN**

Bate todos los ingredientes de la base y mételo en el frigorífico al menos 30 minutos. Después, bate las fresas y añade por encima de la copa.

# COPA DULCE CHOCOLATEADA

---



## **INGREDIENTES**

1/2 Manzana asada  
1 onza de chocolate 85%  
Yogur natural  
Canela

## **PREPARACIÓN**

Trocea la manzana y métela en el microondas 1 minuto. Después, añade 1 onza de chocolate, deja que se derrita un poco y, añade el yogur y canela.

# HELADO DE MANGO Y FRESAS



## INGREDIENTES

1 yogur natural  
1 puñado de arándanos  
Laminas de coco tostado  
Nuez picada

---

## PREPARACIÓN

En una sartén, añadir una gota de aceite y saltear las laminas de coco durante 1 minuto (se tuestan enseguida). Después, picar las nueces. Añadir todos los ingredientes en un bol y disfrutar.