



Delice de cacao y soya

12 - 15 raciones

Ingredientes	Cantidades	Explicación
Linaza molida	30 gramos	Hidratar la linaza con el agua caliente, reposar por 15 minutos o hasta que enfríe completamente. Colocar el paso anterior en el vaso de la licuadora junto con los dátiles, procesar hasta lograr textura continua y sin tropezos. Agregar al vaso de la licuadora el resto de los ingredientes, integrar a velocidad media/alta. Transferir la mezcla resultante a los contenedores de presentación. Decorar con frutos rojos, nueces troceadas y coco.
Agua caliente	90 gramos	
Datiles sin semilla, remojados	200 gramos	
Tofu suave (silk)	900 gramos	
Edamame, sin vaina, cocidos, refrigerados	200 gramos	
Cacao en polvo	50 gramos	
Vainilla, extracto	10 gramos	
Terminación		
Frutos rojos, frescos	250 gramos	
Nueces troceadas	100 gramos	
Coco rallado	100 gramos	
Observaciones:		



“Sakizuke” de soja y verduras

12 - 15 raciones

Ingredientes	Cantidades	Explicación
Aceite de oliva virgen extra	20 gramos	Dorar los ajos a fuego bajo.
Ajo picado fino	20 gramos	Agregar al paso anterior los edamame, jengibre, brócoli, zanahorias y pimiento, cocinar por tres a cuatro minutos con movimiento frecuente.
Jengibre picado fino	40 gramos	Incorporar la linaza y la salsa de soja, integrar.
Edamame, cocido, sin vaina	200 gramos	En forma cuidadosa, adicionar el tofu y mezclar en forma envolvente.
Brocoli, floretes	200 gramos	Ajustar acidez con el limón.
Zanahorias, cubos pequeños	100 gramos	Transferir la mezcla a los contenedores de servicio, decorar con ajonjolí tostado y tallos de cebollín.
Pimiento amarillo, cubos pequeños	100 gramos	
Linaza molida	30 gramos	
Salsa soja bajo sodio	30 - 50 gramos	
Tofu firme, “escurrido”, cubos medianos	600 gramos	
Limon Eureka, jugo	40 - 60 gramos	
Ajonjolí tostado	60 gramos	
Cebollín, tallos rebanados	150 gramos	

Observaciones: En japonés, la palabra *sakisuze* puede ser equivalente a “lo que se sirve primero”.