



Hummus de chocolate

Porciones: (300 gramos) 1 tazón para compartir

| Ingredientes | Cantidades | Explicación |
|---|---|---|
| Garbanzos cocidos, enfriados, refrigerados, colados Cacao en polvo Jarabe de arce Mantequilla de cacahuate Vainilla, extracto Canela en polvo Caldo de garbanzo (de la cocción) | 200 gramos 20 gramos 60 gramos 50 gramos 10 gramos 2 - 4 gramos c/s | Colocar en un vaso alto los garbanzos, procesar con ayuda de una licuadora de inmersión por 30 segundos. Agregar el cacao, jarabe, mantequilla de cacahuate, vainilla y canela, nuevamente procesar por 1 minuto o hasta lograr una textura untuosa y continua. Si se desea ajustar la densidad/ fluidez agregar la cantidad deseada de caldo de garbanzos. Conservar en refrigeración hasta su utilización. |
| Opcional NO PARA NIVEL 4 IDDSI | | Opcional NO NIVEL 4 IDDSI Presentar en rebanadas de pan a modo de crostini o triángulos de pan pita. |
| Pan pita integral o baguette rebanada (integral o masa ácida) | 1 barra | Nota: Los garbanzos cocidos, enfriados y refrigerados son la base nutricional principal. Aportan carbohidratos complejos, proteína vegetal, fibra, folato, hierro no hemo, magnesio, fósforo y potasio. El hecho de cocerlos y después enfriarlos puede aumentar una fracción de almidón resistente, que se comporta como fibra fermentable y puede favorecer la producción de ácidos grasos de cadena corta por la microbiota intestinal. Este efecto depende del tiempo de refrigeración, variedad del garbanzo y preparación. |

Observaciones: Si la textura resulta demasiado densa, aligerar agregando la cantidad deseada de "leche".



Cremoso de mango (Ataulfo)

Porciones: 4 raciones

| Ingredientes | Cantidades | Explicación |
|---|--|---|
| Nueces de la India Agua Mango fresco*, pulpa "Leche" vegetal Limón Eureka, ralladura Limón Eureka, jugo Vanilla, extracto Jarabe de arce (dependiendo dulzor del mango) | 200 gramos 250 gramos 500 gramos 120 gramos 5 - 10 gramos 15 - 30 gramos 8 - 10 gramos 20 - 40 gramos | <p>Lavar, desinfectar y cortar la fruta, reservar.</p> <p>Hidratar las nueces de la India por 4 horas, retirar del agua, reservar.</p> <p>Colocar todos los ingredientes dentro del vaso de la licuadora, procesar a velocidad alta hasta lograr una textura tersa, suave y continua.</p> <p>Transferir la mezcla a un tazón, integrar en forma manual los mangos**, reservar.</p> <p>Procesar las fresas hasta lograr un puré continuo y terso.</p> <p>Colocar la mezcla dentro de los vasos de presentación, decorar la superficie de cada pieza con unos cubitos de mango y puré de fresas.</p> <p>Refrigerar por dos horas y hasta por 24 horas.\</p> <p>Nota: Las nueces de la India —también llamadas anacardos o cashews— son ingredientes densos en energía. Aportan principalmente grasas insaturadas, proteína vegetal moderada, magnesio, cobre, fósforo, zinc, hierro, potasio y fibra. Son útiles porque, al hidratarse y licuarse, dan textura cremosa sin usar crema, queso o huevo</p> |
| Montaje Mango fresco**, cubos Fresas, pulpa licuada | | |

Observaciones:



Tazón de verano

Porciones: 2- 4 porciones

| Ingredientes | Cantidades | Explicación |
|---|---|--|
| Zanahorias, en cubos Tufu firme Fresas, picada Mango manila picado Chia, molida finamente | 90 gramos 120 gramos 90 gramos 90 gramos 5 - 7 gramos | <p>Lavar, sanitizar la fruta y cortarla.</p> <p>Cocinar al vapor la zanahorias por 10 minutos, retirar de la cocción.</p> <p>Unir todos los ingredientes en un procesador, trabajar a velocidad alta hasta lograr la consistencia deseada.</p> <p>Servir a la brevedad.</p> <p>Nota: La chía molida finamente es un ingrediente muy valioso porque aporta fibra, proteína vegetal en pequeña cantidad, grasas poliinsaturadas, especialmente ácido alfa-linolénico —omega-3 vegetal—, calcio, magnesio, zinc y cobre. Al estar molida, se integra mejor a la preparación y puede mejorar la disponibilidad de algunos nutrientes en comparación con la semilla completamente entera.</p> |

Observaciones: