



**MENÚ SUSTENTABLE
CON SABOR A
NAVIDAD**



"Hogaza" de lentejas y espinacas



4-5 porciones

INGREDIENTES CANTIDADES

Espinacas frescas, troceadas	240 gramos
Arroz integral, cocido, reposado	250 gramos
Lentejas cocidas, reposadas	350 gramos
Cebolla picada	200 gramos
Ajo, pasta	5 - 7 gramos
Zanahorias, ralladas	100 gramos
Salsa soya, baja en sodio	20 - 25 gramos
Hierbas finas deshidratadas	5 - 7 gramos
Comino molido	2 - 3 gramos
Pimienta negra molida	2 - 4 gramos
Avena integral molida	40 gramos
Caldo de lentejas (arriba)	50-100 gramos

Montaje / presentación

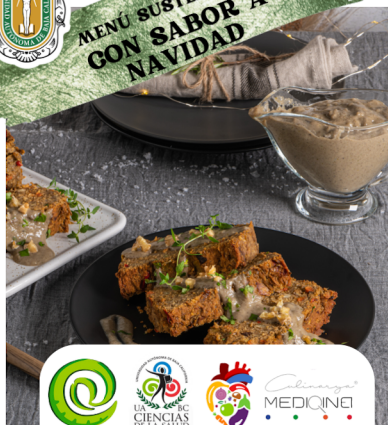
Cilantro troceado	c/s
Gravy de champiñones	1 receta
Salsa de arándanos	1 receta

EXPLICACIÓN

1. Lavar y desinfectar las espinacas, cortarlas, "blanquearlas" por 15 segundos, retirar del agua hirviendo, colocarlas en una baño de hielos, escurrir, reservar.
2. Utilizando una sartén no adherente, saltear a fuego medio-bajo la cebolla y el ajo, hasta "acitronar".
3. Agregar al paso anterior, zanahorias, salsa de soya, hierbas finas, comino y pimienta; e integrar, continuar a fuego medio-bajo, en caso de que la preparación comience a pegarse a la sartén, puede agregar poco a poco agua.
4. Incorporar al paso anterior avena, lentejas y arroz, mezclar en forma envolvente.
5. Transferir la mitad de la preparación previa, a un procesador y convertirla en una "pasta".
6. Unir la "pasta" de lentejas a la mezcla de lentejas sin procesar, homogeneizar.
7. Finalmente agregar las espinacas, integrar.
8. Colocar la preparación en una charola no adherente, formar las "rebanadas", hornear a 150 °C por 30 minutos.
9. Retirar del horno, colocarlas en la fuente de servicio, decorar con ramas de cilantro, presentar acompañadas de gravy y salsa de arándanos.



**MENÚ SUSTENTABLE
CON SABOR A
NAVIDAD**



Colibrí
MEDICINE!

Gravy de hongos

"Hogaza" de lentejas y espinacas



4-5 porciones

INGREDIENTES

CANTIDADES

Cebolla picada, fino	200 gramos
Champiñones frescos, rebanados	500 gramos
Hierbas italianas, deshidratadas	4 - 6 gramos
Salsa soya, baja en sodio	15 - 20 gramos
Agua *	30 - 40 gramos
"Leche" de soya, sin endulzar	500 gramos
Pimienta negra molida	3 - 5 gramos
Avena molida	20 gramos
Agua **	40 - 50 gramos

EXPLICACIÓN

1. Utilizando una sartén no adherente, saltar a fuego medio-bajo la cebolla hasta "acitronar".
2. Combinar al paso anterior los champiñones, hierbas, salsa de soya y agua* (suficiente para evitar que se adhiera la mezcla), cocinar por 7 - 10 minutos.
3. Combinar en un tazón la "leche", pimienta y avena, homogeneizar, agregar a la sartén e integrar
4. Continuar la cocción por 15 - 20 minutos, ajustar la consistencia deseada con el agua **.
5. Retirar del fuego, transferir a un tazón limpio y seco, conservar caliente hasta su utilización.

OBSERVACIONES

Si se desea una textura sin tropiezos, puede utilizarse una licuadora de inmersión antes de llevarlo al servicio y cuando está aún caliente.



**MENÚ SUSTENTABLE
CON SABOR A
NAVIDAD**



Colima
MEDICINA

Salsa de arándanos rojos



4-5 porciones

INGREDIENTES

CANTIDADES

Arándanos rojos, deshidratados	150 gramos
Agua	200 gramos
Naranjas, raspadura	10 - 15 gramos
Naranjas, en supremas	150 gramos
Jarabe de arce (real)	c/s
Cilantro, picado	10 gramos

Opcional

Menta o hierbabuena fresca picada	c/s
Chiles serranos, rebanados	c/s

EXPLICACIÓN

1. Unir arándanos y agua, hervir a fuego bajo por 3 minutos, reposar por 20 minutos, procesar con ayuda de la licuadora de inmersión.
2. Calentar de nuevo la preparación a fuego bajo, agregar la raspadura, las supremas y el jarabe (si se desea mayor dulzor), integrar, cocinar por 3 minutos.
3. Retirar del fuego, agregar cilantro y los chiles en la cantidad deseada, integrar.
4. Transferir la salsa a un tazón de servicio, mantener caliente la preparación hasta su utilización.

OBSERVACIONES

Si se desea una nota aún más aromática, puede agregarse la menta/hierbabuena junto con el cilantro.