

RECETAS BROTERAS



EL BROTE
TIENDA NATURAL



EXTRA

Recetas originales
para las
fiestas

re. fáciles
re. saludables
re. para vos



@elbrotetienda



www.elbrotetienda.com



+54 9 11 3181 - 6011

¿QUIÉNES SOMOS?



Somos una **Tienda Natural** de cultivos orgánicos y agroecológicos.

Creemos firmemente que una mejor y más **saludable alimentación** es posible.

Argentina es uno de los pocos países del mundo con un clima y un suelo tan variado como apto para el cultivo de cientos de frutas y verduras.

Nuestro **acuerdo exclusivo** y directo con **productores y huertas orgánicas y agroecológicas** de todo el país, nos permite hacerte llegar una amplia variedad de frutas y verduras al **mejor precio**, eliminando costos y comisiones innecesarias y pagando un precio más justo a los productores por su trabajo.

En nuestra **tienda online** vas a encontrar todos los cultivos de temporada para que tu alimentación sea **100% natural**.

seguinos en nuestras redes.



@elbrotetienda



www.elbrotetienda.com



+54 9 11 3181 - 6011

índice.



1. ideas para el **desayuno**.

.....avocado toast.

.....pancakes con miel y frutilla.

2. ideas para el **almuerzo**.

.....hongos rellenos.

.....zapallitos rellenos.

3. ideas para la **cena**.

.....papas noissete.

.....torre de berenjenas.

4. ideas para el **postre**.

.....cremita de limón.

.....banana frita con miel.

5. ideas de **snacks**.

.....chips de kale.

.....chips de batata.

6. ideas de **bebidas detox**.

.....jugo detox de naranja.

.....jugo de apio.

7. ideas para **las fiestas**.

.....palta rellena.

.....apple crumble.



ideas para EL DESAYUNO



avocado
toast

1. Cortá una **palta**, agregá **jugo de limón**, **sal** y **pimienta**. Pisala con un tenedor y colocalo sobre una tostada.
2. Para el **huevo poché**: calentá el agua con un chorrito de **vinagre** a 90 grados, sin que hierva. Revolvé generando un remolino y echá el huevo. Dejá cocinarlo 3 minutos.
3. Retirá el huevo con una espumadera y colocalo sobre la tostada.
4. Agregale **tomatitos cherry** cortados por la mitad.



pancakes con
miel y frutilla

1. En un bowl mezclá: **200 gr de harina** + **2 cdas de azúcar** + **1 pizca de sal** + **2 cdas de polvo de hornear**.
2. Añadí **3 huevos** y mezclá. Después, agregá **3 cdas de aceite** y **200 ml de leche** mientras revolvés.
3. Precalentá y enmantecá una sartén. Colocá una cucharada de la mezcla. Cuando hace burbujas girá hasta que se cocine del otro lado.
4. Agregale **miel** y **frutillas** por encima.

1.



@elbrotetienda



www.elbrotetienda.com



+54 9 11 3181 - 6011

ideas para EL ALMUERZO



hongos
rellenos

1. Precalentá el horno.
2. Untá los **hongos** con **aceite** y colocalos boca arriba en una bandeja para hornear.
3. Mezclá **queso en hebras**, **pan rallado**, y **cebolla**. Rellená los hongos con la mezcla.
4. Horneá durante 15 minutos o hasta que estén dorados y el queso se derrita.



zapallitos
rellenos

1. Cortá los **zapallitos** por la mitad y ahuecalos con la ayuda de una cuchara.
2. Picá bien chiquita la pulpa y colocala en un bowl.
3. Agregá **100 gr de queso crema**, **1 huevo** y **3 fetas de jamón**. Salpimentá y uní bien.
4. Rellená los zapallitos, espolvoreá con **pan rallado** y lleválos al horno durante 40 minutos.



ideas para LA CENA



papas
noisette

1. Lavá y pela **6 papas**.
2. Con una cuchara bien redonda retirá bolitas de la papa y pasalas por agua hasta que dejen de sacar líquido blanco.
3. Colocá una olla con agua al fuego. Cuando hierva, sumá las bolitas de papa y dejalas entre 3 y 5 minutos.
4. Escurrilas y saltealas en una sartén con **aceite** a fuego medio hasta que se doren. Sazonalas con **sal** y **pimienta**.



torre
de berenjenas

1. Lavá una **berenjena** y cortala en rodajas de 2 cm de alto. Remojalas en **agua** y **sal** por 30 minutos.
2. Mezclá 1 taza de **pan rallado**, con una **cda de queso rallado**.
3. Remojá las rodajas en un **huevo batido** con sal y pimienta y rebozalas en la mezcla de pan rallado y queso.
4. Una vez listas, armá una torre con 3 rodajas, y en el medio colocá la **albahaca** y la **muzzarella**. Troceá **nueces** por encima y agregá un poco de **aceto balsámico**.

3.



@elbrotetienda



www.elbrotetienda.com



+54 9 11 3181 - 6011

ideas para EL POSTRE



cremita
de limón

1. Exprimí **dos limones**.
2. Mezclá el jugo de los limones con **1 taza de leche condensada** y **4 tazas de yogurt**.
3. Verté el contenido en bowls y lívalos a la heladera hasta que estén bien fríos.



banan frita
con miel

1. Cortá una **banana** en rodajas y bañalas en **miel**.
2. Mezclá **3 cdas de harina** y **1 cda de maicena**. Pasá las rodajas de banana por la mezcla.
3. Llevá las bananas a una sartén enmantecada, y salteá vuelta y vuelta hasta que se doren.
4. Espolvoreá las bananas con **azúcar** y un poco de **miel**.

4.



@elbrotetienda



www.elbrotetienda.com



+54 9 11 3181 - 6011

ideas de SNACKS



chips
de kale

1. Lavá y secá las hojas de **1 planta de kale**. Separalas del tallo y cortalas en pequeños trozos.
2. Colocalos en una bandeja y rocialos con **aceite de oliva, ajo molido** y **sal**.
3. Hornealos a fuego bajo durante 8 minutos de un lado y 5 minutos del otro hasta que estén tostadas.



chips
de batata

1. Cortá **2 batatas** en rodajas finitas y colocalas en una bandeja.
2. Rocía las rodajas con **aceite de oliva** y **sal**.
3. Horneá durante 20 minutos y voltealas hasta que estén crocantes.
4. Vuelve a rociar con aceite y espolvoreá con ajo molido y sal. Podés sumarle los condimentos que quieras!

5.



@elbrotetienda



www.elbrotetienda.com



+54 9 11 3181 - 6011

ideas de BEBIDAS DETOX



jugo detox
de naranja

1. Exprimí **1/2 vaso de jugo de naranja**.
2. Cortá **1 rabanito en rodajitas**, y troceá **5 hojas de menta**.
3. Uní el rabanito y la menta al jugo y sumale una **cda de miel**.
4. Mezclá bien en la batidora hasta que quede una consistencia espesa.



jugo de
de apio

1. Cortá **1 tallo de apio** en trocitos.
2. Pelá **1 piña** y cortala. Separá 50 gr y licuala hasta conseguir una consistencia homogénea.
3. Agregá el apio, **1 vaso de agua** y **5 hojas de menta** y volvé a licuar todo.

6.



@elbrotetienda



www.elbrotetienda.com



+54 9 11 3181 - 6011

ideas para LAS FIESTAS



palta
rellena

1. Cortá la **palta** a la mitad y retirá el carozo. Pincelalas **con jugo de limón**.
2. Para el relleno de **hummus**, remojá los garbanzos toda la noche y hervilos hasta que estén blandos (reservate algunos para el paso extra). Procesá los **garbanzos** con **limón, sal** y **aceite de oliva o tahini**.
3. Rellená las **paltas** con el **hummus** y sumale los toppings que quieras. Te recomendamos: **Rabanitos, tomatitos cherry, choclo** y **perejil**, pero podés hacer tu propia versión!
4. Para agregarle un crunch al plato, horneá los **garbanzos** que reservaste con **sal, pimienta** y **especias**.



apple
crumble

1. Para la base, pelá **5 manzanas**, cortalas en rodajas finas y colocalas en una fuente.
2. Para el crumble, mezclá **100 gr de manteca** a temperatura ambiente con **1 taza de harina** y **1 taza de azúcar** hasta que se haga una arenita. Colocá la mezcla sobre las manzanas.
3. Llévalos al horno a 180 grados y cocinalo hasta que el crumble este doradito.
4. Antes de servir, sumale una bochita de **helado de crema** para darle el toque fresco final!

7.



@elbrotetienda



www.elbrotetienda.com



+54 9 11 3181 - 6011



¿TE GUSTARON?

dentro de poco
SE VIENEN
MUCHAS MÁS!

seguinos en nuestras redes para enterarte
de todas las novedades!

acordate que podés hacer tu pedido las 24 hs en nuestra
tienda online.



@elbrotetienda



www.elbrotetienda.com



+54 9 11 3181 - 6011