Rollos de pollo en salsa de espinaca

Ingredientes:

Pechuga de pollo 320 g.

(4 milanesas) Requesón sin sal 60 g.

Espinacas 2 tazas

Leche descremada ¼ taza

Arroz Cocido 2 tazas (¼ taza por persona)

Calabaza 1 taza

Zanahoria 1 taza

Brócoli 1 taza

Pimienta 0.1 g.

Sal 1 pizca 0.06 g.

Modo de preparación: Colocar la milanesa en una tabla, sazonar el pollo con sal y pimienta, para rellenar agregar una cama de espinacas (1 taza para las cuatro milanesas) logrando que éstas cubran gran parte de la milanesa de pollo y requesón, enrollar y sujetar con palillos. Colocar el rollo de pollo en una sartén y cocinar por completo.Prepára en una olla arroz al vapor, enjuaga tres o cuatro veces el arroz en agua a temperatura ambiente coloca el arroz y por cada taza agrega una taza y media de agua, deja cocinar a fuego bajo hasta tener una textura suave. Cocer las verduras al vapor, calabaza, zanahoria y brócoli. Para la salsa licuar leche descremada con 1 taza de espinacas, hervir y sazonar con sal y pimienta. Servir el rollo con salsa, arroz y verduras.

Alambre de pollo

Ingredientes:

Pierna con muslo de pollo (sin piel) 4 pzas.

Cebolla morada 1 pieza

Zanahoria 1 pieza

Pimiento rojo 1 pieza

Pimiento verde 1 pieza

Queso manchego 100 g.

Tortillas de maíz 8 piezas

Modo de Preparación: Deshuezar las piernas y muslos sin piel y picar en cubos pequeños. Picar cebolla, zanahoria y pimiento también en cubos. En una sartén acitronar la cebolla morada, ya suave, colocar las zanahorias y cocinar por 5 minutos, agregar pimientos y cocinar 2 minutos más. Posteriormente adicionar a la mezcla de vegetales el pollo y cocinar por completo. Coloca el queso manchego sobre el pollo y deja fundir. Disfruta el alambre en tacos y si deseas agrega salsa roja o verde.

Pollo en salsa de mango

Ingredientes: Pierna con muslo de pollo (sin piel) 4 piezas

Cebolla 1 pieza

Mango 2 piezas

Agua ½ taza

Arroz cocido 2 tazas

Lechuga 2 tazas

Espinaca 1 taza

Arándanos 2 cucharadas

Aceite oliva 4 cucharadas

Modo de preparación:

Acitronar la cebolla, colocar en la licuadora junto con el mango y licuar hasta obtener una mezcla tersa , agregar ½ taza de agua para ayudar a licuar. Colocar la salsa en una olla, agregar el pollo, calentar y bajar el fuego cuando comience a hervir la salsa. Tapar y dejar que se cueza por completo. Preparar arroz al vapor colocando 1 taza de arroz por 1 ½ de agua a fuego bajo, por 20 minutos o que el arroz tenga la textura deseada. Preparar ensalada con lechuga, arándano, espinaca y aceite de oliva. Servir el pollo con ½ taza de arroz, ensalada y disfrutar.

Empanadas de Pollo

Ingredientes:

Carne molida de pollo 300 g.

Cebolla 1 piezas

Jitomate 2 piezas

Cilantro 4 ramas

Masa:

Harina 1 taza

Huevo 2 piezas (1 para barnizar)

Aceite 40 ml.

Agua 50 ml.

Sal 1 pizca 0.06 g.

Modo de preparación:

Preparar la masa colocando en un tazon los ingredientes secos (harina y sal), agregar los ingredientes líquidos (huevo, aceite, agua) e incorporar con la mano hasta obtener una masa lisa, en este momento refrigerar por 15 minutos. Picar en cubos pequeños cebolla, jitomate y picar finamente el cilantro. En un sartén con una cucharadita de aceite acitronar la cebolla, agregar jitomate a que tome color rojo obscuro, agregar carne molida de pollo y cocinar por completo, al final agregar el cilantro, mezclar y retirar del fuego la mezcla. Estirar la masa delgada, cortar círculos con un cortador, rellenar cada empanada con la mezcla de pollo, para cerrar barnizar la orilla con huevo y utilizar un tenedor para hacer presión y juntar la masa logrando forma de empanada. Barnizar la masa con huevo para que tenga un color dorado. Hornear a 180 C, por 15 minutos o hasta que la masa se vea dorada.

Desayuno

**CRUMBLE DE MANZANA CON MAÍZ**

**Ingredientes para 6 personas:**

* 4 manzanas ecológicas
* 150 g de harina de maíz eco
* 100 g de aceite de girasol
* 125 g de azúcar integral de caña
* 40 g de copos de avena
* 40 g de uvas pasas
* Ralladura de un limón ecológico
* 1 vaina de vainilla
* Canela en polvo
* Sal marina

**Preparación:**

Lava y seca una de las manzanas y pásala por el rallador grueso. Luego, añade unas gotas de limón para evitar que la manzana se oscurezca. A continuación, haz un corte longitudinal a la vaina de vainilla y saca las semillas de su interior con cuidado. Calienta una sartén a fuego lento con dos cucharadas de azúcar. Agrega una cucharada de aceite de girasol, una pizca de canela y las semillas de la vainilla. Cuando el azúcar empiece a caramelizar, agrega la manzana rallada y rehoga todo unos 4 o 5 minutos.

Pela y trocea las tres manzanas restantes y añádelas a la sartén junto con la ralladura de de limón. Rehoga un par de minutos más, apaga el fuego y reserva. Precalienta el horno a 180º en un bol grande, mezcla la harina de maíz, el resto del aceite de girasol, los copos de avena o de maíz hasta conseguir una mezcla homogénea. Coloca la manzana rehogada que has reservado en un recipiente apto para horno y reparte por encima la masa seca. Para terminar, hornea unos 30 o 40 minutos a 180º, hasta que la superficie presente un aspecto dorado.

Almuezo:

Rollos de pollo en salsa de espinaca

Ingredientes:

Pechuga de pollo 320 g.

(4 milanesas) Requesón sin sal 60 g.

Espinacas 2 tazas

Leche descremada ¼ taza

Arroz Cocido 2 tazas (¼ taza por persona)

Calabaza 1 taza

Zanahoria 1 taza

Brócoli 1 taza

Pimienta 0.1 g.

Sal 1 pizca 0.06 g.

Modo de preparación: Colocar la milanesa en una tabla, sazonar el pollo con sal y pimienta, para rellenar agregar una cama de espinacas (1 taza para las cuatro milanesas) logrando que éstas cubran gran parte de la milanesa de pollo y requesón, enrollar y sujetar con palillos. Colocar el rollo de pollo en una sartén y cocinar por completo.Prepára en una olla arroz al vapor, enjuaga tres o cuatro veces el arroz en agua a temperatura ambiente coloca el arroz y por cada taza agrega una taza y media de agua, deja cocinar a fuego bajo hasta tener una textura suave. Cocer las verduras al vapor, calabaza, zanahoria y brócoli. Para la salsa licuar leche descremada con 1 taza de espinacas, hervir y sazonar con sal y pimienta. Servir el rollo con salsa, arroz y verduras.

Cena:

**Hamburguesa:**

### ****INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:****

* Modo de preparación: 2 huevos
* 40g de pan rallado
* 1 cucharada de mostaza (puedes añadir otra de salsa de tomate, si lo deseas)
* 2 dientes de ajo y 1/4 de cebolla, picados y previamente pasados por la sartén
* sal y pimienta

#### **PARA MONTAR LA HAMBURGUESA:**

* 4 panes de hamburguesa
* Unas hojas de lechuga
* 4 rodajas finas de tomate
* 4 lonchas de queso
* 1 cebolla cortada en forma de aros
* ketchup, mahonesa, mostaza…. La salsa que más nos guste

**preparacion:**

***1.-*** En un bol mezclamos los ingredientes de las hamburguesas caseras. Los huevos, les darán un toque de cremosidad extra mientras que el pan rallado que, como ves es poca cantidad para que mantengan dicha cremosidad, darán un toquecito de crujir. El ajo y la cebolla, las pocho previamente, para que no tenga un sabor demasiado salvaje aunque, si lo prefieres, puedes añadirlo en crudo. Mezclamos con las manos limpias

***2.-*** Ahora dividimos la masa e 4 porciones iguales. Las amasamos una a una, pasándola rápidamente de una mano a otra (así, logramos que se desarrolle la proteína de la carne, evitando que la hamburguesa se deshaga durante la cocción) y después, las aplastamos un poco, dándole la forma de hamburguesa

***3.-*** Las cocinamos. En una sartén antiadherente, ponemos tan solo una gotita de aceite, a fuego medio y colocamos sobre ella las hamburguesas. El tiempo exacto de cocción dependerá del punto deseado de la carne. Si la queremos poco hecha, con 3 minutos por cada una de sus caras será suficiente. Si la queremos más hecha, el doble de tiempo. Cuando le demos la vuelta, ponemos una loncha de queso encima de la hamburguesa, para que se vaya fundiendo.

***4.-*** Una vez hechas, montamos las hamburguesas. Ponemos en el pan, al cual previamente lo hemos pasado un poco por la sartén para que esté caliente, una base de lechuga y encima una rodaja de tomate. Encima colocamos las hamburguesas caseras con la loncha de queso y encima, unos aros de cebolla. Terminamos aderezando con nuestra salsa favorita.

**Postre:**

**Trufas de cava y frambuesa**

**Ingrediente:**

**Para 12 unidades**

* Chocolate negro 70% de cacao**100 g**
* Nata líquida**80 ml**
* Cava**30 ml**
* Azúcar glasé**25 g**
* Mantequilla**5 g**
* Frambuesas deshidratadas**25 g**
* Cacao puro en polvo
* Calentamos la nata junto al azúcar hasta que hierva. En un cuenco troceamos el chocolate y vertemos la nata caliente por encima mientras removemos con unas varillas para que el chocolate se deshaga completamente. **Agregamos la mantequilla y el cava mezclamos totalmente**. Vertemos la mezcla en una bandeja, echamos la frambuesa, removemos y refrigeramos hasta que la masa se haya endurecido (cuanta más delgada sea la superficie antes se enfría). Una vez tengamos la masa cuajada, hacemos bolitas de igual tamaño con una cuchara y damos forma de bolita perfecta con las manos, teniendo cuidado de no dar mucho calor a la masa. Por último rebozamos cada trufa en lo que prefiramos: cacao en polvo, virutas, bolitas de anís, etc. Refrigeramos hasta el momento de tomar en un recipiente hermético o túper para que el chocolate no se humedezca.