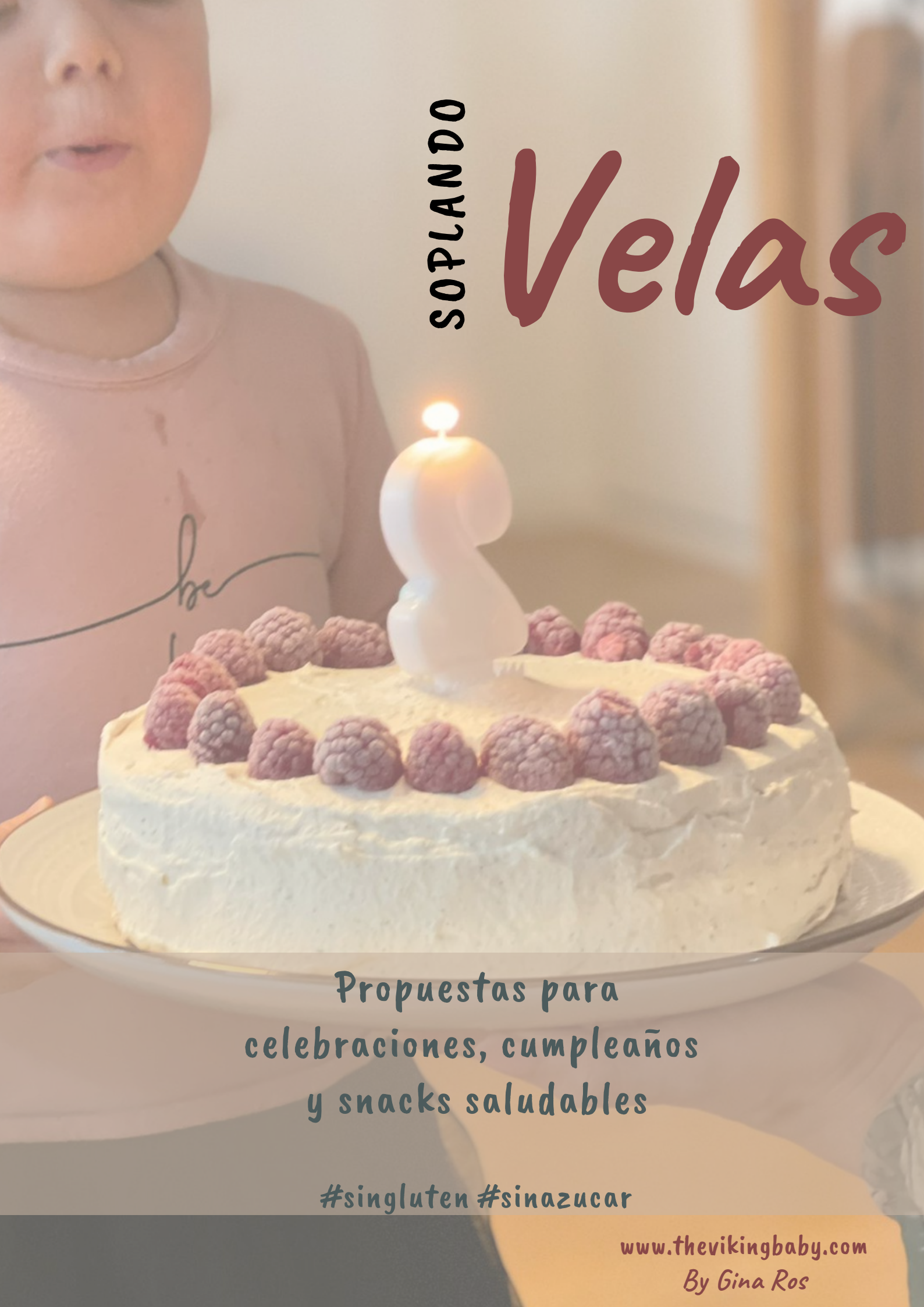


SOPLANDO

# Velas



Propuestas para  
celebraciones, cumpleaños  
y snacks saludables

#singluten #sinazucar

[www.thevikingbaby.com](http://www.thevikingbaby.com)

By Gina Ros



Estomad@ amig@;

Primero de todo, quiero agradecerte que hayas adquirido este *e-book*, mi primer *e-book* oficial. Así que deséame suerte porque mi único deseo ahora mismo es que te guste, lo disfrutes ¡¡y que te salgan las recetas de rechupete!!

Por si no me conoces de mi cuenta de Instagram, soy Gina, mamá de Alexandra, y estamos aquí para ofrecerte recetas saludables, sin gluten y sin azúcar. La mayoría de las recetas son de creación propia, otras son inspiraciones, pero nunca copiadas.

Aquí hoy quiero presentarte mi propuesta para cumpleaños, celebraciones, aniversarios e incluso snacks saludables. Las recetas son aptas para todos los públicos, sin importar la edad. Y si tú quieres sustituir alguno de los ingredientes que yo uso por otro, ¡pues adelante!

Te explico un poco cómo funciona el libro.

Te hago dos propuestas. Una propuesta para hacer un pica-pica, donde tienes recetas saladas y recetas dulces. La idea es que escojas las que más te llamen la atención para cocinarlas el día de tu celebración o, simplemente, para que las hagas un día en tu casa para merendar o cenar con la familia. La otra propuesta incluye dos menús para comer sentados, un plan más íntimo o familiar.

Al final del *e-book* te presento los pasteles.

Sólo decirte que la ilusión volcada en este proyecto no tiene límites y que mi pasión por la cocina y la nutrición son los TOPS número uno en mi vida (después de mi familia, claro).

No tengo más que decirte, aparte de que si quieres saber más sobre mí, puedes ir a mi web para conocerme un poquito más o bien seguirme en Instagram si todavía no lo haces.

Un saludo,  
Gina Ros



Muchas de mis recetas son con lácteos, aunque la mayoría de las veces se pueden sustituir; sin embargo, te lo cuento en cada una de las recetas.

En cada receta tienes el apartado de notas donde especifico si hay alérgenos, lácteos, huevos, etc.

Y si el alimento es apto desde los 6, 9 o 12 meses.

En muchas recetas se agrega sal. Si van a comer bebés menores de 12 meses, tenedlo en cuenta.

En algunas recetas he agregado miel como endulzante. Se puede, o bien omitir, o bien sustituir por otro endulzante que uséis en casa. Ojo que la miel no es apta para menores de 12 meses de edad.

Abreviaturas usadas en el libro y otros conceptos:

- Kg - Kilos
- Gr - gramos
- CC - cucharada de café
- CS - cucharada sopera
- ML - mililitros
- PP - por persona
- APA - Alimento Potencialmente Alergénico
- AOVE - Aceite de Oliva Virgen Extra
- Almendra molida - harina de almendras
- Baño María - es un método para calentar una sustancia líquida o sólida, uniforme y lentamente, sumergiendo el recipiente que la contiene en otro mayor con agua u otro líquido que se lleva a ebullición.
- Nata de coco - la parte espesa de las latas de la leche de coco, siempre sin mezclar. El agua restante se deshecha



Finalmente, comentarte que si lo que buscas son recetas con azúcar, gluten y llenas de porquerías, pues aquí no lo vas a encontrar.

Lo que yo te ofrezco es un surtido diferente, original y sin azúcar ni gluten. Si haces una celebración de cumpleaños pues puedes poner otras cosas como unos nachos, pero esto que te ofrezco yo, no lo encontrarás en ningún otro sitio.

Te puedo dar ideas para que pongas en tus celebraciones:

-Panecillos de leche con queso, jamón, paté, etc. Esta opción es muy buena cuando hay niños pequeños.

-Plato de quesos y embutidos acompañados de panes saludables (en mi cuenta de Instagram tienes varias recetas sin gluten).

-Plátano bañado en cobertura de chocolate.

-Nachos con queso.

-Brochetas de queso, chorizo, etc.

-Bolos de aceitunas (ojo con los niños pequeños).

-Bolos de frutos secos (ojo con los niños pequeños).

-Tortilla de patatas.

- Rollitos de salmón ahumado con queso crema, zanahoria y pepinillos.

Y un largo etc...Tenéis muchas opciones muy sencillas para estas ocasiones pero, por ahora, os dejo mis propuestas para que vuestras fiestas ¡¡sean un éxito rotundo!!



# TABLA DE CONTENIDOS

## ***La mesa de los "salaos"***

---

- 7**      Tartaletas de *Ricotta*
- 8**      Rollitos de tortilla rellenos
- 9**      Pico de gallo
- 10**     Bombas de patata y queso
- 11**     Mini brochetas
- 12**     Chupa Chups salados
- 13**     *Chips* de batata
- 14**     Panecillos de queso
- 15**     Crema de verduras
- 16**     *Muffins* saldas
- 17**     Crepes de sarraceno veganos
- 18**     Quesadillas
- 19**     Chupa Chups de *foie*

## ***La mesa de los sentaos***

---

- 33**     Crema de Calabaza
- 34**     Crema de espárragos
- 35**     Crema de brócoli
- 36**     Raviolis de calabacín
- 38**     Puré de champiñones
- 39**     Salmón al papillote
- 40**     *Pulled pork*
- 41**     "Las fajitas"
- 42**     Trío de arroces
- 43**     Los *sides*

## ***La mesa de los "sweeties"***

---

- 21**     *Cake pops* de cacao
- 22**     *Cakes pop* de limón
- 23**     Galletas de almendra y chocolate
- 24**     Vasitos de yogur
- 25**     *Smoothies*
- 26**     Dónuts de chocolate
- 27**     *Muffins* de zanahoria y naranja
- 28**     Gominolas caseras
- 29**     *Mousse* de mango exprés
- 30**     Mini *pancakes* rellenos

## ***Los pasteles***

---

- 45**     Pastel de crepes
- 46**     Pastel de chocolate
- 47**     Pastel de gelatinas y frutas
- 48**     Tarta de manzana

# La mesa de los "salaos"



UN PICA-PICA CON OPCIONES SALADAS.

IRÁN EN LA MISMA MESA DE LOS "SWEETIES", JUNTOS PERO NO REVUELTOS, O BIEN EN MESAS DIFERENTES...

YO PROPONGO Y TU DISPONES.

## INGREDIENTES

---

- Higos frescos
- Ricotta
- Aguacates
- Orégano
- Sal opcional
- Tostadas de pan sin gluten o bien cazuelitas crujientes (tipo tartaleta) como veis en la foto.

## INSTRUCCIONES

---

1. Primero de todo, vamos a preparar el aguacate y los higos.
2. Pelamos y cortamos el aguacate. Los higos si los ponéis con piel, hay que limpiarlos bien y los cortamos a gajos.
3. Vamos a poner la *ricotta* en un bol, agregamos orégano y sal y batimos con las varillas eléctricas.
4. Montamos la tostada o las tartaletas con la *ricotta* y el aguacate e higos por encima, y ponemos en un plato o bandeja.
5. Espolvoreamos con orégano de nuevo.



## Tartaletas

con *ricotta*, aguacate e higos

Una opción sencillísima y muy rápida. Puedes hacer tostadas o bien canapés.

No os he puesto cantidades porque depende de la cantidad de tartaletas o tostadas que uséis. Pero tened en cuenta que un bote de *ricotta* da para muchas tartaletas.

Si no es temporada de higos puedes usar cualquier otra fruta, como el mango o las frambuesas.

Depende de la variedad de comida, pondremos uno o dos por persona.

### Notas

Contiene lácteos.

No agregar sal en menores de 12 meses.

*Ricotta* apta desde los 9 meses.

## INGREDIENTES

---

### PARA EL ROLLITO

- 10/12 huevos.
- 1 cda. de cebollino.
- Sal.

### PARA EL RELLENO

- Queso crema.
- Zanahoria rallada.
- Espinacas baby.

## INSTRUCCIONES

---

1. Precalentamos el horno a 180°C.
2. Batimos el huevo con la sal a ser posible con la batidora eléctrica.
3. Agregamos el cebollino picado y mezclamos con una cuchara.
4. Colocamos papel de horno en una bandeja de horno grande.
5. Pincelamos con AOVE.
6. Y esparcimos el huevo.
7. Colocamos la bandeja en el horno y cocinamos por 15 minutos.
8. Dejamos enfriar y cortamos por la mitad.
9. Untamos el queso, esparcimos la zanahoria y las espinacas en cada mitad, enrollamos y vamos cortando a rodajas.
10. Colocamos en un plato con espinacas en la base y espolvoreamos con pimentón dulce.



## Rollitos de tortilla rellenos de queso crema, zanahoria y espinacas

Salen unas 14 unidades.

Otro *snack* bien sencillo al que aportamos una gran calidad nutricional.

Si no tienes cebollino puedes poner orégano o finas hierbas, o incluso tomillo...cualquier aroma le va bien a esta delicia.

Podemos decorar el plato con espinacas frescas o lechuga, rúcula, etc. y espolvorear con pimentón dulce para dar más color.

### Notas

Contiene huevo.

Queso crema apta desde los 9 meses.

## INGREDIENTES

---

- 1 cebolla morada.
- Un manojo de perejil fresco.
- 500 g de tomate cherry.
- Copos de chile (opcional).
- Sal y pimienta.
- Aceite de oliva.

## INSTRUCCIONES

---

1. Lavamos los tomates y los cortamos a mitades o a cuartos.
2. Picamos la cebolla.
3. Picamos el perejil (usaremos un puñado).
4. Ponemos los ingredientes en un bol.
5. Agregamos el chili (opcional), sal, pimienta y AOVE.
6. Mezclamos con cuidado con una cuchara para que queden todos los ingredientes mezclados.
7. Decoramos con más perejil.



## Pico de Gallo

Con el pico de gallo tenemos varias opciones: ofrecerlo como ensalada de tomate, comerlo sobre pan o sobre los crepes que os propongo.

Ojo con el chili si hay niños...

Este plato también puede acompañar unas fajitas de carne.

### Notas

Apto para todos los públicos

## INGREDIENTES

- 1 Kg de patatas.
- 50 g de mantequilla.
- 150 g de cebolla picada.
- 1 cc de sal.
- Una pizca de pimienta.
- 50 g de tapioca.
- Babybel (sólo el centro, o los cortamos en cuatro).

### PARA EL REBOZADO

- Harina de sarraceno.
- AOVE o aceite de coco.

## INSTRUCCIONES

1. Hervimos o asamos la patata. La dejamos enfriar.
2. Mientras la patata se enfría, vamos dorando la cebolla con mantequilla o aceite de oliva. Reservamos.
3. Pelamos las patatas y hacemos puré con un pasapurés o un tenedor, agregamos la sal, la pimienta y la mantequilla derretida, e integramos bien.
4. Agregamos la tapioca con un tamizador o colador y la vamos integrando con la patata.
5. Con una cuchara vamos separando la masa. Ponemos la masa en la mano, colocamos un trozo de Babybel en el centro y damos forma redonda con la ayuda de las dos manos, de manera que el queso queda en el centro.
6. Enharinamos y freímos con aceite de coco o AOVE. También se puede hacer en sartén u horno.



## Bombas de patata y queso

Me salieron unas 15 bombas.

Éstas fueron, sin duda, las estrellas de la fiesta.

Creo que no sobró ninguna, de las pocas cosas que se acabaron.

El queso Babybel se puede sustituir por algún otro queso tipo gouda, queso tierno o queso vegano, si lo deseáis.

Sino ponemos tapioca, la textura queda más tipo puré de patatas, pero también es posible...Sin la tapioca quedan menos cremosas, pero más consistentes.

### Notas

Contiene lácteos, con opción de sustituirlo por queso vegano.

Queso apto desde los 9 meses.

## INGREDIENTES

---

- Tomates cherry.
- Mini *mozzarellas*.
- Palillos.

### PARA EL PESTO

- 15/20 g de albahaca fresca.
- 1 diente de ajo.
- 90 g de cáñamo.
- 40 g de parmesano en polvo.
- 70 g de aceite de oliva.

## INSTRUCCIONES

---

1. Cortamos los tomates por la mitad.
2. Ponemos una mitad en el palillo, clavamos una *mozzarella*, y clavamos la otra mitad.
3. Una vez hechos todos, los colocamos en un plato y ponemos la salsa pesto por encima, o bien ponemos la salsa en un bol para que los invitados se la sirvan aparte.
4. Para el pesto trituramos la albahaca con el ajo y el aceite. Agregamos el parmesano y el cáñamo y mezclamos con una cuchara. Agregad más aceite si queréis una textura menos espesa.



## Mini brochetas

Con cherry, *mozzarella* y salsa pesto de cáñamo

Otro *snack* muy sencillo y refrescante. Sienta bien hasta en invierno, y con este toque de albahaca.... ¿quién se va a resistir?

Puedes hacer las brochetas con otros ingredientes como aguacate y tomate, aguacate y feta, gambas y chorizo.... tienes mil opciones, usa tu imaginación :)

### Notas

Contiene lácteos, aunque se pueden sustituir por fruta seca (tipo ciruela) o queso vegano.

Apto desde los 9 meses.

## INGREDIENTES

---

- 2 rulos de queso de cabra pequeños o uno mediano.
- 1 cda de tomillo.
- El fruto seco de vuestra preferencia.

## INSTRUCCIONES

---

1. Sacamos la corteza del queso de cabra.
2. Desmenuzamos el queso con las manos y lo ponemos en un bol.
3. Agregamos el tomillo.
4. Mezclamos bien con una espátula o con la ayuda de las manos.
5. Cuando esté bien integrado, dejaremos reposar en la nevera.
6. Mientras reposa, molemos el fruto seco escogido hasta que tenga textura de harina o bien en trocitos muy pequeños. Si el fruto seco está tostado, tendrá más sabor.
7. Sacamos el queso de la nevera y, con la mano, hacemos bolas.
8. Rebozamos las bolas con la harina.
9. Ponemos el palo o palillo.
10. Podemos coger un vaso y lo llenamos de arroz, clavamos los palillos o palos para que se queden presentados en vertical, como veis en la foto.



## Chupa Chups

de queso de cabra y frutos secos

Depende de lo grandes que hagas las bolas. A mí me salieron unas 12.

Éste es uno de mis favoritos. Y además es muy versátil. Os propongo como fruto seco algo muy atrevido, pero el contraste es maravilloso: harina de avellanas tostadas. No obstante, también pueden usarse semillas de pipa de calabaza, nueces, almendras tostadas e incluso pistachos. Deja volar tu imaginación.

Incluso podéis mezclar el queso de cabra con uvas pasas o arándanos rojos deshidratados.

### Notas

Contiene lácteos.

Contiene frutos secos.

Apto desde los 9 meses.

## INGREDIENTES

---

- 1 o 2 batatas.
- Sal.
- Aceite de coco.
- Una freidora.

## INSTRUCCIONES

---

1. Pelamos y limpiamos muy bien las batatas.
2. Las cortamos a láminas con un corta fiambres o un pelador.
3. Si no tenemos freidora, lo haremos en una olla o sartén honda.
4. Ponemos las chips en la freidora y vamos removiendo hasta que queden crujientes.
5. Ojo que no se quemem.
6. Dejamos escurrir bien.
7. Ponemos en un bol, agregamos la sal y las movemos un poco para que ésta se reparta.



## *Chips* de batata

De dos batatas salen como para un bol bien grande. Aún así, seguro que haces otro. ¿A quién no le gustan unas chips?

Otro que triunfa en la mesa, sobre todo con los más peques.... ¿Qué será, que crujen o que están de vicio?

No acostumbramos a freír la comida en casa, pero en ocasiones especiales sí la usamos para estas cosas, y más con un aceite de coco, que es más resistente.

También se podrían usar aceites animales para freír, ya que son los que más resisten las altas temperaturas.

### **Notas**

No apto para los más peques. A partir de los 18 meses. Es muy crujiente. O desde que el bebé sea capaz de masticar cosas crujientes y tenga molares.

## INGREDIENTES

---

- 130 ml de leche (yo uso vegetal de coco).
- 50 g de mantequilla a temperatura ambiente.
- 100 g de tapioca.
- 100 g de boniato asado.
- 100 g de queso rallado.
- 100 g de parmesano.
- 1 huevo.

## INSTRUCCIONES

---

1. Integramos la leche, la mantequilla y la tapioca. La leche puede estar templada.
2. Agregamos el huevo y el boniato e integramos de nuevo.
3. Agregamos queso rallado y parmesano.
4. Con una espátula, mezclamos el queso con el resto.
5. Una vez bien integrado, ponemos la masa en "mufineras" pequeñas (la masa queda muy pegajosa; de no ser así, puedes hacer bolas con la mano y ponerlas en una bandeja de horno).
6. Colocamos los panecillos en el horno precalentado a 200° C y horneamos unos 20-25 minutos, o hasta que estén doraditos. Dejamos enfriar antes de desmoldar.



## Panecillos de queso y boniato

Salen unas 20 unidades. Depende del molde que uses. Yo usé un molde de mini muffin.

Conocido en Brasil como "Paô de queijo", lo que a mí se me ocurrió es agregarles este maravilloso tubérculo. No tienen desperdicio.

Son como las palomitas, que cuando empiezas con uno, no puedes parar de comerlos.

### Notas

Contiene lácteos.

Apto a partir de los 9 meses.

# INGREDIENTES E INSTRUCCIONES

---

- Id al apartado de La mesa de los "sentaos".
- Allí os he dejado tres recetas de cremas calientes.



## Crema de verduras

Te dejo propuestas de cremas en el apartado de La mesa de los "sentaos".

La idea es hacer una sopita caliente en invierno o fría en verano. Para entrar en calor o refrescarse un poco. Dejamos la olla en la mesa sobre un salvamanteles y un cucharón. Al lado de la olla ponemos cuencos con cucharas (pueden ser de un solo uso).

Si tienes olla eléctrica mejor, así se mantendrá caliente por más tiempo.

### Notas

Apto para todos los públicos.

## INGREDIENTES

---

- 6 huevos.
- Un puñado de judías verdes.
- 1/2 pimiento rojo.
- 1/2 cebolla.
- 6 gambas grandes congeladas.
- 80 g de panceta o bacon.
- Orégano.
- Una pizca de sal.

## INSTRUCCIONES

---

1. Picamos todos los ingredientes por separado.
2. Sofreímos la cebolla con el bacon y dejamos enfriar.
3. Batimos los huevos con una pizca de sal y el orégano.
4. Agregamos todos los ingredientes y mezclamos bien con una espátula.
5. Colocamos en "muffineras".
6. Horneamos a 180° C durante 20 minutos, más o menos. Recordad hacer la prueba del palillo.



## *Muffins*

Saladas

Salen 6 porciones en "muffinera" normal.

Podéis hacer la versión vegetariana sin problema agregando más verdura u otros ingredientes.

Fácil, rápido y delicioso.

Salen seis porciones.

### **Notas**

Contiene huevo.

Contiene Marisco.

## INGREDIENTES

---

- 500 g de sarraceno en grano.
- 500 ml de agua.
- 50 g de AOVE.
- Sal al gusto.
- Puedes poner alguna especia para darles aroma (opcional).

## INSTRUCCIONES

---

1. Limpiamos el grano y lo dejamos en remojo un mínimo de 4 horas.
2. Escurrimos sin enjuagar.
3. Ponemos los granos en la procesadora junto con los 500 ml de agua templada, el aceite de oliva y la sal.
4. Trituramos hasta que quede una masa homogénea.
5. Pincelamos la sartén con aceite y agregamos masa hasta que quede la base de la sartén cubierta. Damos la vuelta y cocinamos por unos minutos más.
6. Continuamos hasta que nos quedemos sin masa.



## Crepes de sarraceno veganos

Para 20 crepes.

Es uno de mis favoritos, a diferencia del no vegano, éste queda más crujiente.

Es una alternativa al pan en el que los invitados pueden poner embutidos, queso, pico de gallo, o cualquier otra cosa que haya en la mesa.

Y si te gusta una textura más blanda o elástica... ve a la siguiente receta.

### Notas

Apto para todos los públicos.

## INGREDIENTES

---

PARA EL CREPE (unas 8 unidades)

- 2 huevos.
- 200 ml de bebida vegetal (yo uso de coco).
- 80 g de harina de sarraceno.
- Aceite de coco para la sartén.

PARA EL RELLENO

- Queso tierno.
- Daditos de pollo previamente salteados (opcional).

## INSTRUCCIONES

---

1. Trituramos todos los ingredientes para el crepe hasta que quede una masa homogénea.
2. Pincelamos la sartén con aceite y agregamos masa hasta que quede la sartén cubierta. Damos la vuelta y dejamos cocinar.
3. Continuamos hasta que nos quedemos sin masa.
4. Ponemos un crepe ya cocinado en la sartén, agregamos el queso tierno y el pollo y doblamos por la mitad. Dejamos cocinar unos minutos, damos la vuelta y cocinamos por el otro lado.
5. Retiramos de la sartén y cortamos en triángulos como veis en la foto.



## Quesadillas con crepes de sarraceno

De 2 crepes salen 6 triángulos.

Estos crepes los descubrí en una crepería bretona cuando era muy joven y, desde entonces, los hago en casa.

La harina de sarraceno da mucha elasticidad al crepe y el sabor, para mí, es maravilloso.

Hacer las quesadillas es solo una idea. Podrías rellenarlos de aguacate y pollo, crema de almendras salada, etc.

En vez de usar crepe de sarraceno puedes comprar las tortas de quesadillas ya hechas.

### Notas

Contiene huevo.

## INGREDIENTES

---

- Foie de pato.
- Chocolate de cobertura mínimo 70%.
- Sal Maldon.

## INSTRUCCIONES

---

1. Cortamos el bloque de foie en partes iguales.
2. Hacemos bolas con las manos.
3. Podemos usar guantes de cocina o de látex para hacer las bolas. EL Foie es bastante pringoso.
4. Clavamos las bolas en un palo de Chupa Chups.
5. Calentamos el chocolate al baño María, lo dejamos atemperar y bañamos el foie en él.
6. Inmediatamente espolvoreamos la sal Maldon por encima dando vueltas al palo para que haya sal por todos los lados.
7. La cantidad de sal es muy poca por cada chupa chups. Lo importante es el toque de la misma.
8. Dejamos enfriar y sacamos de la nevera antes de servir.



## Chupa Chups de foie con chocolate y sal Maldon

8 unidades de unos 70 g de foie.

Ésta es una propuesta muy atrevida. Te aseguro que no dejará indiferente a nadie. Tanto para bien como para mal jajajaja.

¡OJO! no se puede sustituir el foie por paté.

Importante!

*El Foie es considerado de maltrato animal. Pero hay marcas sostenibles y que cuidan el animal y engordan al pato de otras formas más respetuosas. Si lo consumes, hazlo de forma consciente. Te dejo una marca española.*

<https://www.labourdette.com/es/>

### Notas

Apto desde los 12 meses.

# La mesa de los "sweeties"

UN PICA-PICA CON OPCIONES DULCES.

IRÁN EN LA MISMA MESA DE LOS "SALAOs", JUNTOS PERO NO REVUELTOS, O BIEN EN MESAS DIFERENTES...

YO PROPONGO Y TU DISPONES.

## INGREDIENTES

- 100 g de almendra molida.
- 30 g de cacao en polvo.
- 50 g de coco rallado.
- 6 dátiles.
- 100 ml de bebida de coco.
- 90 g de aceite de coco derretido, no caliente.
- Chocolate de cobertura. Puede ser blanco, negro o ambos.

## INSTRUCCIONES

1. Ponemos en un recipiente la almendra molida, el cacao y el coco rallado. Mezclamos bien.
2. Ponemos en la batidora la leche y los dátiles y trituramos bien.
3. Agregamos la mezcla de dátiles y leche de coco y el aceite de coco al bol con la harina de almendras y demás.
4. Integramos bien todos los ingredientes con las manos o con la ayuda de una espátula.
5. Hacemos bolas, clavamos un palito de Chupa Chups (o sin palo como en la foto) y dejamos reposar en la nevera.
6. Mientras tanto, calentamos la cobertura de chocolate al baño María.
7. Cuando la cobertura esté templada o del tiempo, bañamos la bolas de cacao, las espolvoreamos con almendra molida, sésamo, o coco rallado y las dejamos enfriar en la nevera.



## Cake pops de cacao

Para unas 25 bolitas.

Estas bolas causaron furor entre los más jóvenes.

Sin ser demasiado dulces, pero densas en chocolate...  
Para los amantes de esta joya.

Yo no recomiendo el chocolate para menores de 2 años.

Lo ideal sería bañar unas en chocolate negro, espolvoreadas con coco o almendra molida, y las otras bañadas en chocolate blanco.

Sin duda, la estrella de los dulces.

### Notas

Contiene almendras.

## INGREDIENTES

- 2 huevos.
- 1 cc de polvo de hornear.
- 100 g de almendra molida.
- Piel rallada de 1/2 limón.
- Zumo de 1/2 limón.
- 1cc de vainilla.
- 40 g de miel.

### COBERTURA

- Chocolate blanco ( a ser posible sin azúcar)

## INSTRUCCIONES

1. Mezclamos todos los ingredientes en un bol, excepto la miel, y trituramos hasta que quede todo bien integrado.
2. Ponemos la masa en un molde (queda muy baja, debe ser así).
3. Horneamos 20 minutos a 175° C.
4. Dejamos enfriar.
5. Mientras la masa se enfría podemos calentar el chocolate al baño María.
6. Con la ayuda de una cuchara, desmenuzamos todo el bizcocho hasta que quede hecho miga.
7. Agregamos la miel al bizcocho desmenuzado y mezclamos con una espátula.
8. Con una cuchara, cogemos un poco del bizcocho desmenuzado y mezclado con la miel y hacemos bolas del mismo tamaño.
9. Mojamos en el chocolate blanco y dejamos enfriar hasta que el chocolate endurezca.



## Cake pops de limón

Para unos 10 cake pops.

Éstas fueron mis preferidas.

Un sabor dulce y a la vez sutil, con un toque de limón. No pasarán desapercibidas.

### Notas

Contiene almendras.

Contiene miel cruda, no apto para menores de 12 meses.

## INGREDIENTES

- 1 huevo entero.
- 2 yemas.
- 150 g de harina de almendras.
- Ralladura de un limón.
- 1 cs de miel (15/20 grs) (opcional).
- 50 g de aceite de coco.
- 1 cc de vainilla en polvo.
- 50 g de pepitas de chocolate.
- 1 cs de polvo de hornear o levadura química.
- Almendras enteras tostadas (yo las remojo unas horas y las tuesto 15' a 200°, siempre vigilando el tiempo para que no se quemen).

## INSTRUCCIONES

1. Precalentamos el horno a 180°C.
2. Batimos el huevo con las yemas hasta que suban de volumen.
3. Agregamos el resto de ingredientes e integramos bien.
4. Dejamos reposar la masa unos 15' en la nevera.
5. Hacemos bolas con la masa y colocamos en una bandeja de horno con papel de hornear.
6. Chafamos las galletas con una superficie plana. No demasiado finas.
7. Ponemos una almendra en el centro de cada galleta.
8. Horneamos unos 15' a 180°C.



## Galletas de almendra y chocolate

Para 16 galletas.

Bueno, solo decirte que me enamoré de ellas y ya no pueden estar fuera de mi vida.

Por su textura, sabor y forma...Las mejores galletitas que he hecho.

Se conservan muy bien en un bote de cristal, y le van genial a una taza de café o chocolate caliente.

### Notas

Contiene almendras.

Contiene miel (no apto para menores de 12 meses). Se puede omitir perfectamente.

## INGREDIENTES

---

- Yogur natural sin azúcar (puede ser yogur de cabra, de coco, de almendras...).
- Compota de manzana (casera mejor) o mermelada casera (podemos usar la del pastel de crepes que nos va a sobrar).

### PARA EL CRUMBLE

- 75 gr de pecanas tostadas.
- 75 g de coco rallado.
- 6 cdas de aceite de coco.

## INSTRUCCIONES

---

1. Ponemos el aceite de coco en la sartén y agregamos las nueces pecanas picadas y el coco rallado. tostamos un poco, hasta que quede doradito. Reservamos.
2. Removemos el yogur de manera que quede bien cremoso.
3. Ponemos el yogur en recipientes de cristal individuales. También podemos ponerlo en bols.
4. Ponemos 2 cucharadas de compota o mermelada (o la cantidad que queráis) encima del yogur.
5. "Topeamos" con el crumble.



## Vasitos de yogur con crumble y compota

Usamos unos 90 g de yogur por vasito.

Esto se puede hacer con yogur, nata, e incluso yogur de coco o nata de coco.

Yo hice compota de manzana (tienes la receta en mi Instagram), pero puedes hacerla de pera..

Las mermeladas caseras pueden ser de fresa, frambuesas, arándanos, etc...Es tan sencillo como poner la fruta en una olla con un vasito de agua, que no cubra la fruta del todo. Dejar a fuego lento unos 20-30 min, controlando y removiendo. Se puede poner una cucharadita de gelatina o de chía para dar más textura.

### Notas

Contiene nueces, pero se pueden omitir o cambiar por otro fruto seco.

El yogur puede sustituirse por cualquier yogur vegetal.

## INGREDIENTES

---

- 400 g de fresas (pueden ser congeladas) o la fruta que queráis.
- 4 plátanos maduros.
- Zumo de 1/2 limón.
- 500 g de yogur, leche o bebida vegetal o nata de coco.

## INSTRUCCIONES

---

1. Ponemos todos los ingredientes en la procesadora de alimentos y trituramos hasta que quede la textura deseada. Si queremos más líquido, podemos agregar más leche.
2. En el caso de que uses yogur, puedes usar yogur y leche.
3. La fruta que uséis tiene que estar descongelada o casi descongelada.



## Smoothies

Para unas 6 porciones.

Sencillez absoluta y, además, un triunfo asegurado.

Encantaron en la fiesta. Además, hice la opción con yogur y la opción sin yogur, con nata de coco. Está claro que podéis usar la leche que queráis. Recetas muy versátiles y aptas para todos los públicos.

Puedes usar fresas, arándanos, frambuesas, mango, etc... un sinfín de sabores.

### Notas

Si se hace con leche vegetal, es apto para todos los públicos.

## INGREDIENTES

---

- 120 g de calabaza asada o boniato asado.
- 80 g de dátiles sin hueso (unos 8/10).
- 40 g de cacao.
- 50 g de harina de almendra.
- 50 g de harina de coco.
- 80 g de aceite de coco derretido.
- 3 huevos.
- 1 cs de levadura química o polvo de hornear.
- 1 cs de vinagre de manzana o zumo de limón.
- 100 ml de leche vegetal.

### PARA LA COBERTURA

- 500 g de chocolate de cobertura.
- 100 g de aceite de coco.

## INSTRUCCIONES

---

1. Ponemos todos los ingredientes en la procesadora y trituramos hasta conseguir una masa homogénea.
2. Ponemos la masa en donuteras. Queda un poco espesa por lo que necesitaréis la ayuda de una cuchara.
3. Podéis usar moldes de madalenas si no tenéis donuteras.
4. Horneamos 20/30' a 180°C.
5. Dejamos enfriar.
6. Calentamos el chocolate con el aceite de coco al baño maría. removemos bien para que se integren ambos.
7. Bañamos los donuts enfriados en el chocolate de manera que queden cubiertos por ambos lados.
8. Ponemos los donuts en una bandeja/plato con papel de horno y reservamos en la nevera hasta que la cobertura quede dura.



## Dónuts de chocolate

La perdición.

Salen unos 8 donuts. La masa queda bastante espesa, por lo que debes ayudarte con una cuchara para ponerlos en los moldes.

Puedes hacerlos sin el cacao en polvo y recubiertos con chocolate.

También puedes cubrirlos con chocolate blanco.

O bien dejarlos tal cual.

Yo he probado las dos versiones con calabaza y boniato. El boniato le da más textura.

### Notas

Contiene huevo.

Contiene almendras.

Apto desde los 12 meses.

# INGREDIENTES

---

## INGREDIENTES HÚMEDOS

- 3huevos.
- 120 ml de leche vegetal.
- Piel rallada de una naranja.
- Zumo de una naranja (con su pulpa).
- Una manzana rallada.
- 1/2 zanahoria grande rallada.

## INGREDIENTES SECOS

- 120 g de harina de sarraceno.
- 1 cs de canela.
- 1 cc de jengibre.
- 1 cc de clavo.
- 1cc de polvo de hornear.

## PARA EL DECORADO

- Chocolate blanco/coco rallado triturado y zanahoria rallada  
O...
- Chocolate negro y piel de naranja o frutos secos

# INSTRUCCIONES

---

1. Mezclamos todos los ingredientes húmedos por un lado y los secos por otro.
2. Agregamos la mezcla seca a la húmeda paulatinamente y vamos integrando con una espátula.
3. Una vez todo bien integrado, colocamos la masa en "mufineras" y hornearmos a 180° unos 30'.
4. Desmoldamos y decoramos.



## *Muffins* de zanahoria y naranja

Para 9 muffins.

Es solo otra opción saludable para esos dulces. Aquí no hemos agregado endulzantes; con la zanahoria, la manzana y la naranja es más que suficiente, aunque siempre puedes endulzar a tu gusto.

Para el decorado, ponemos chocolate al baño María y espolvoreamos con algún fruto seco en polvo.

Otra opción es el glaseado de coco (simplemente trituramos coco rallado hasta conseguir una mantequilla) y decorar con fruta por encima. El coco así, una vez enfriado, queda solidificado y su textura es crujiente. A nosotros nos encanta.

### **Notas**

Apto desde los 6 meses sin el chocolate. Apto desde los 12m con chocolate

## INGREDIENTES

- 200 g de fresas congeladas.
- 200 ml de agua.
- 12 g de gelatina.
- Un vaso de agua para la gelatina.
- Zumo de 1/2 limón.
- Ralladura de 1/2 limón.
- 30-50 g de miel (opcional) (o endulzante al gusto).

## INSTRUCCIONES

1. Hidratamos la gelatina con el vaso de agua. Dejamos reposar.
2. Hervimos las fresas con la cáscara de limón y el agua unos 15-20 min.
3. Agregamos el zumo de limón.
4. Removemos bien, trituramos y colamos con un colador fino.
5. Al líquido le agregamos la gelatina hidratada cuando aún esté caliente para que se integre bien.
6. Dejamos reposar y, cuando esté templado, agregamos la miel. Si pones edulcorante granulado hazlo cuando la mezcla está caliente para que se deshaga bien.
7. Ponemos en los moldes o formas y colocamos en la nevera mínimo 2h. (mejor toda la noche).
8. Desmoldamos y servimos.



## Gominolas caseras (o gelatinas de fruta)

Para bebés y niños pequeños no ofrecer gelatinas muy pequeñas tipo ositos; podría ocasionar atragantamiento.

Si no tenéis moldes con formas podéis ponerlo en una bandeja plana y, una vez enfriado, cortar a cuadrados o rectángulos.

Se pueden usar las frutas que queráis.

Con los cítricos no hace falta agregar agua y podemos poner la piel rallada para dar más sabor (tenéis la receta en el pastel de gelatinas).

### Notas

A tener en cuenta el tamaño de la gominola/gelatina para niños pequeños.

## INGREDIENTES

---

- 200 ml de nata de coco.
- 1 mango.
- Zumo de 1/2 limón.
- Piel rallada de 1/2 limón.

### PARA DECORAR

- Coco rallado.
- Mango.
- Frambuesas.

## INSTRUCCIONES

---

1. Trituramos la nata de coco con el mango y el zumo de limón hasta conseguir una textura homogénea.
2. Agregamos la piel de limón y mezclamos con una espátula.
3. Colocamos la crema en vasitos pequeños de chupito y dejamos enfriar en la nevera
4. Decoramos con coco rallado, frambuesas y mango.



## Mousse de mango express

Un *snack* dulce y bien succulento.

Una vez más, no hemos utilizado ningún tipo de endulzante. Si te gustan los postres más dulces, utiliza tu endulzante favorito.

Te propongo el mango, pero puedes usar tu imaginación.

Con estas cantidades salen seis porciones de tamaño chupito.

### Notas

Apto para todos los públicos.

## INGREDIENTES

### PARA EL PANCAKE

- 1 plátano maduro.
- 100 ml de bebida vegetal (yo usé de coco).
- 50 g de harina de trigo sarraceno
- 1 cs de canela.
- 1 cc de polvo de hornear.
- 1 cc de zumo de limón.

### PARA EL RELLENO

- 150 g de avellanas tostadas sin piel.

### PARA DECORAR

- Chocolate negro de mínimo 70% cacao.
- Avellanas tostadas picadas.

## INSTRUCCIONES

1. Mezclamos todos los ingredientes del *pancake* y, cuando tengamos todo bien integrado, hacemos mini *pancakes* en la sartén con la ayuda de una cuchara.
2. Una cuchara sopera rellena de masa por *pancake*.
3. Cuando se despeguen solos de la sartén, les damos la vuelta y cocinamos un minuto más.
4. Reservamos.
5. Trituramos las avellanas en la procesadora hasta conseguir una textura de mantequilla. Dejamos reposar en la nevera.
6. Ponemos crema de avellanas en un *pancake* y cerramos con otro *pancake*, de manera que quede como un sándwich.
7. Mojamos la mitad del *pancake* con cobertura de chocolate, previamente deshecha al baño María, y espolvoreamos con las avellanas picadas.
8. Dejamos enfriar en la nevera.



## Mini *pancakes* rellenos de crema de avellanas

Salen unos 18 mini *pancakes*. Una vez rellenos son nueve unidades.

Una delicia que va a encantar hasta a los más pequeños de la casa. Fáciles de comer y, al ser pequeños, con uno te quedas satisfecho.

Las avellanas se pueden sustituir por cualquier otro fruto seco y, si deseáis algo más dulce, podéis endulzar la crema de avellanas con dátiles, por ejemplo.

### Notas

Receta vegana 100%.

Contiene avellanas. APA\*

# La mesa de los "sentaos"



AQUÍ TE PROPONGO OPCIONES PARA UNA CELEBRACIÓN CLÁSICA, TODOS "SENTAOS".

PARA UNA CELEBRACIÓN ÍNTIMA, MÁS FAMILIAR O PARA LOS MÁS ABURRIDOS.

# La mesa de los "sentaos"

Aquí te propongo un par de menús, uno con carne y otro con pescado.

Las tartas llegan al final.

## Menú #1

- Crema de verduras (te propongo tres)
- Fajitas con *pulled pork* y algunos *sides* para acompañar

## Menú #2

- Raviolis de calabacín rellenos de *ricotta*, espinacas y piñones
- Salmón con verduras y trío de arroces

## INGREDIENTES

---

- Aceite de oliva o mantequilla.
- Una calabaza no muy grande, tipo *Halloween* (o la que queráis).
- 1 cebolla picada o 1/2 puerro.
- 1/2 litro de caldo (o agua).
- 250 g de mascarpone (sustituid por nata de coco si no queréis lácteos).
- 250 ml de nata líquida (o de coco).
- 2 cc de jengibre en polvo.
- 2 cs de pimentón dulce.
- 1/2 cc de nuez moscada.
- Sal y pimienta al gusto.

## INSTRUCCIONES

---

1. Sofreímos la cebolla o puerro con la mantequilla o aceite de oliva.
2. Agregamos el caldo y la calabaza ya pelada y cortada a trozos pequeños.
3. Cuando comience a hervir, bajamos a fuego lento y dejamos que se cocine la calabaza.
4. Una vez cocinada la calabaza, agregamos el resto de ingredientes, dejamos que se caliente todo y trituramos.
5. Si queremos la crema más líquida, agregamos más caldo o agua.
6. Lo mismo con la sal y las especias.
7. Podemos decorar con pimentón dulce, crema fresca, cebollino e incluso una rodaja de limón. O, simplemente, con unas pipas de calabaza y una ramita de tomillo.



## Crema de calabaza y jengibre

Unas 8 porciones.

Si es temporada de calabazas, es una receta exquisita y seguro que le gusta a tus invitados. Tiene mil combinaciones y le va bien a todo.

### Notas

Contiene lácteos que se pueden sustituir por nata de coco y una cucharada de levadura nutricional.

## INGREDIENTES

---

- Unos 50 g de mantequilla (puede que necesites más).
- Un puerro pequeño.
- 400 g de espárragos verdes.
- 200 g de patata.
- 1 diente de ajo.
- 1 litro de caldo (podemos poner 1/2 litro de caldo y 1/2 litro de nata o nata de coco)

## INSTRUCCIONES

---

1. Limpiamos bien los espárragos y los cortamos en trocitos pequeños. Reservamos.
2. Pelamos las patatas, las cortamos a cuadrados y las lavamos bien. Reservamos.
3. Calentamos la mantequilla y sofreímos el puerro y el ajo.
4. Agregamos las patatas y los espárragos.
5. Una vez doradas las patatas (quizás necesitemos añadir más mantequilla o aceite) se agrega el caldo y, una vez empieza a hervir, bajamos el fuego y dejamos que se cocine (hasta que la patata esté bien blanda).
6. Si ponemos nata, la podemos agregar al final, antes de triturar.
7. Trituramos hasta conseguir una textura bien fina y homogénea.



## Crema de espárragos verdes

Con estas cantidades os salen unas ocho raciones.

Es una crema muy fina y que va a gustar a todos.

Para decorar podéis tostar láminas de jamón ibérico o panceta, un poco de cebollino y perejil.

### Notas

Contiene lácteos que se pueden sustituir por nata de coco.  
La mantequilla se puede sustituir por aceite de coco o de oliva.

## INGREDIENTES

---

- 500 g de brócoli (puede ser congelado).
- 100 g de mantequilla.
- 1 puerro.
- 500 g de patata.
- 1 cc de nuez moscada.
- 1 L de caldo.
- Sal.
- Pimienta.

## INSTRUCCIONES

---

1. Pelamos las patatas, las cortamos y las lavamos. Reservamos.
2. Sofreímos el puerro con la mantequilla.
3. Agregamos la patata y el brócoli y, una vez dorados (quizás necesitemos agregar más mantequilla o aceite), agregamos el caldo.
4. Dejamos hervir hasta que la patata esté bien cocinada.
5. Agregamos la nuez moscada, la sal y la pimienta.
6. Trituramos hasta conseguir una textura uniforme.



## Crema de brócoli

Salen unas 8/10 porciones.

De hecho, podéis decorar como queráis, pero un trozo de brócoli y romero, rociado con aceite de oliva, queda de maravilla.

Otra opción sería el crujiente de jamón y cebollino o unas semillas de calabaza en polvo.

### Notas

Apto para todos los públicos.

La mantequilla se puede sustituir por aceite de coco o de oliva.

## INGREDIENTES

- 1 o 2 calabacines, dependiendo de los raviolis que hagáis.
- Cada ravioli son dos tiras de calabacín.
- 250 g de *ricotta*.
- 20 g de piñones.
- 30 g de espinacas.
- 1/2 diente de ajo.
- Sal.
- Pimienta.
- Orégano.

## INSTRUCCIONES

1. Sofreímos el ajo con las espinacas.
2. Agregamos los piñones y los doramos.
3. Batimos la *ricotta* con el orégano, la sal y la pimienta.
4. Agregamos la mezcla de las espinacas y mezclamos con una espátula.
5. Dejamos enfriar.
6. Cortamos el calabacín a tiras muy finas (podéis usar un pelador de patatas o un cuchillo de quesos; os dejo fotos en la siguiente página).
7. Ponemos dos tiras de calabacín en forma de cruz (ver fotos en la siguiente página).
8. En el centro ponemos la mezcla de la *ricotta*, ya enfriada.
9. Cerramos los calabacines con la ayuda de unos palillos.
10. Pasamos por la sartén el calabacín y doramos por ambos lados.
11. Emplatamos y espolvoreamos con queso parmesano.



## Ravioli de calabacín

relleno de *ricotta*, espinacas y piñones

Lo montamos sobre un puré de champiñones (opcional claro).

Uno o dos raviolis por persona son suficientes si luego hay plato principal.

Sacamos los palillos una vez emplatado el ravioli.

La crema de champiñones os la dejo en las siguientes páginas.

### Notas

Apto desde los 9 meses.

Contiene alérgenos.

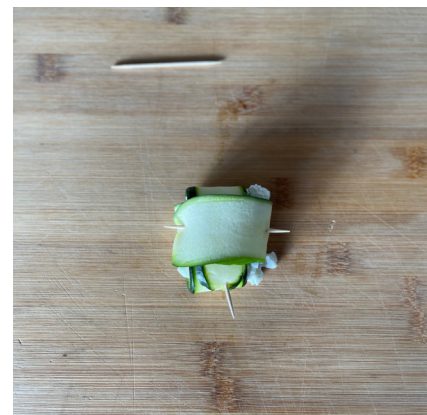
# Ravioli de calabacín

## UTENSILIOS

- Cortador de queso
- Rallador de patata
- Palillos



## PROCEDIMIENTO



- Una vez tenemos el ravioli montado, se pasa por la sartén y se dora por ambos lados.
- Sacamos los palillos una vez cocinado y emplatado.

## INGREDIENTES

- 300 g de champiñones
- 50 g de mantequilla o la que necesites
- 1 cebolla
- 200 ml de nata de coco
- Sal
- Pimienta
- Orégano
- Unas gotas de zumo de limón.

## INSTRUCCIONES

1. Pelamos y picamos la cebolla.
2. Limpiamos y cortamos los champiñones.
3. Sofreímos la cebolla con la mantequilla.
4. Agregamos los champiñones.
5. Una vez los champiñones estén bien cocinados, agregamos la nata de coco, la sal, la pimienta, el orégano y el limón.
6. Removemos bien con una cuchara.
7. Procesamos hasta conseguir un puré.



## Puré de champiñones para acompañar los raviolis de calabacín

Para 4 porciones.

Combinamos la sutileza del ravioli relleno con el peculiar sabor de los champiñones. Simplemente, una maravilla.

Este puré es opcional, pero le da el toque final junto con el parmesano rallado.

### Notas

El puré es apto para todas las edades.

La mantequilla se puede sustituir por aceite de oliva, coco o ghee.

## INGREDIENTES

- Contamos unos 150 g de salmón por persona adulta.
- 1/2 champiñón *portobello* mediano por ración.
- 1/2 patata pequeña por persona (p/p).
- 1/4 de cebolla p/p.
- 1/2 puñado de judías verdes p/p.
- Calabacín (cuatro rodajas p/p).
- Eneldo

## INSTRUCCIONES

1. Cortamos toda la verdura a rodajas, excepto las judías. Las patatas hay que lavarlas y pelarlas.
2. Ponemos un trozo de papel de aluminio en una base plana.
3. Colocamos rodajas de patata.
4. Encima de la patata las rodajas de cebolla.
5. Colocamos el filete de salmón.
6. A un lado las judías verdes.
7. Al otro lado el calabacín cortado a mitades o tiras.
8. Espolvoreamos con Eneldo.
9. Colocamos los champiñones por encima del salmón.
10. Envolvemos el salmón con el papel de aluminio, de manera que quede aire por dentro.
11. Horneamos unos 40 minutos a 180°C.

**Puede acompañarse con el trío de arroces que te propongo más adelante.**



## Salmón

### Con verduras al papillote

Para emplatar, podemos servir los envoltorios de salmón cada uno tal cual y que cada invitado se los abra. Así mantenemos más el calor.

Podemos emplatarlo nosotros y servirlo con el papel de aluminio.

Sé que el papel de aluminio no es la mejor opción, también podría hacerse con vaporeras individuales o familiares si las tuvierais. Queda igual de bueno.

Otra opción es hacerlo en papel de horno.

También se puede hacer el lomo de salmón entero y dejarlo en el centro de la mesa para que cada uno se sirva las cantidades deseadas.

### Notas

Apto para todos los públicos.

El salmón es alérgeno. A tener en cuenta para bebés.

## INGREDIENTES

- 1,5 kg de paleta de cerdo o aguja sin hueso.
- Pimentón dulce (lo suficiente para rebozar el trozo de carne)
- Sal.
- 1 cs de pimentón dulce.
- 1 cs de comino.
- Una pizca de canela.
- 1 cs de ajo en polvo.
- Tomillo.
- 1 cebolla picada.
- Aceite de oliva o mantequilla.
- Dos vasos de agua o de caldo.

## INSTRUCCIONES

1. Rebozamos el trozo de carne con pimentón dulce.
2. Doramos la cebolla con un poco de aceite o mantequilla. Retiramos la cebolla de la sartén y marcamos el trozo de carne.
3. Ponemos en la olla de cocción lenta la cebolla, los vasos de agua/caldo y el trozo de carne marcado por ambos lados.
4. Ponemos a baja temperatura durante 8 h.
5. Retiramos la carne, desmenuzamos en una bandeja de horno y rociamos por encima caldo de la cocción y la cebolla.
6. Mezclamos todas las especias restantes en un bol y las espolvoreamos por encima de la carne ya desmenuzada. Mezclamos todo bien con el caldo, las especias y la carne.
7. Ponemos en el horno a 200°C durante media hora. Si vas corta de caldo, puedes agregar más. Procura que no quede seco del todo.



## *Pulled pork*

De aquí pueden salir unas 10 raciones.

Si quieres menos, solo prepara menos. Cuenta unos 150 g de carne por persona. Ten en cuenta que unos comerán menos proteína, pero otros más. Cada uno sabe lo que su familia come en casa. Y si sobra, tienes para otros días.

Una carne muy fácil de comer y perfecta para bebés. Si las hebras de carne son muy largas, se pueden cortar.

Te propongo los acompañamientos en las siguientes páginas.

Si no tienes máquina de cocción lenta puedes cocinarlo al horno durante unas cuatro horas a 150°C.

### **Notas**

- Apto para todos los públicos.
- No contiene azúcar ni miel.
- No pica.

## INGREDIENTES

---

- 80 g harina de coco.
- 150 g harina tapioca.
- 500 ml de leche (o bebida vegetal).
- 2 huevos.
- Mantequilla o AOVE para la sartén.
- Sal.

## INSTRUCCIONES

---

1. Mezclamos todos los ingredientes.
2. Pincelamos la sartén con aceite de oliva o mantequilla y vamos haciendo los crepes uno por uno.

Con esta receta me salen uno 8/10 grandes y unos 18 pequeños.



## Las fajitas

Para unas 18 mini tortitas. Si las haces grandes, cuenta de ocho a diez unidades.

Estos crepes son muy versátiles. Se pueden usar para platos dulces o salados; ambos triunfan en la mesa.

Siempre puedes sustituirlos por los crepes de sarraceno, o comprar las fajitas ya hechas. Hay varias opciones sin gluten.

Si los usáis como opción dulce, no agreguéis la sal.

### Notas

Apto para todos los públicos.

La mantequilla se puede sustituir por AOVE o aceite de coco.

## INGREDIENTES

---

- 20 g de arroz negro p/p.
- 20 g de arroz rojo p/p.
- 20 g de arroz basmati p/p.
- 1 puerro (contando que se hacen 4 porciones).
- Mantequilla.
- Aceite de oliva.
- Sal y pimienta.

## INSTRUCCIONES

---

1. Limpiamos todos los arroces por separado.
2. Hervimos el arroz negro y rojo juntos durante 30 min.
3. Hervimos el arroz basmati unos 15-20 min.
4. Colamos los arroces y los enjuagamos con agua fría.
5. Los escurrimos bien.
6. Picamos el puerro y lo doramos con la mantequilla.
7. Agregamos los tres arroces y salteamos con el puerro.
8. Ponemos un chorrito de AOVE.
9. Salpimentamos al gusto.
10. Lo sacamos de la sartén.



## Trío de arroces

Esta combinación de arroces es espectacular por la mezcla de los tres aromas y las diferentes texturas.

El toque final del aceite de oliva no os lo podéis saltar.

Se puede preparar el día de antes y calentar antes de servir.

### Notas

Apto para todos los públicos.



## Los toppings

Hay muchas opciones como *toppings* para las fajitas de *pulled pork*.


Os propongo las siguientes:

- Jalapeños.
- Pico de gallo.
- Salsa de tomate picante.
- Aceitunas negras picadas.
- Pepinillos.
- Aguacate o guacamole.

### Notas

Cuidado con los alimentos picantes para los bebés.

# Los pasteles



SEGURO QUE ALGUIEN SE NOS QUEJA...  
TE PROONGO OPCIONES DE PASTEL  
#SINGLUTEN  
#SINAZUCAR

## INGREDIENTES

### PARA LA MASA

- La misma receta que "las fajitas" de yuca pero sin sal.

### PARA EL RELLENO

- 250 g de frambuesas (podéis usar la fruta que queráis).
- 250 ml de agua.
- 50 g de miel.
- 5-8 g de gelatina.

### DECORADO

- 250 ml de nata para montar o nata de coco.
- Vainilla.
- 1 cda de miel cruda.
- Frambuesas congeladas.

## INSTRUCCIONES

1. Ponemos el agua a hervir y agregamos las frambuesas.
2. Remojamos la gelatina en un vaso de agua hasta que quede hidratada.
3. Cuando las frambuesas están bien cocinadas y el agua se haya reducido, apagamos el fuego y agregamos la gelatina hidratada y removemos hasta que quede bien integrado.
4. Dejamos reposar y agregamos la miel cruda (ojo, la miel no es apta para bebés menores de 12 meses).
5. Dejamos enfriar en la nevera y la sacamos. Removemos con una cuchara.
6. Ponemos un crepe en un plato. Agregamos mermelada y esparcimos. Colocamos un crepe encima. Repetimos hasta poner el último crepe.
7. Montamos la nata con la vainilla y la miel, untamos por todo el pastel y decoramos con frambuesas congeladas.



## Pastel de crepes con frambuesas y nata

A este pastel le gana su sutileza.

Es elegante, sutil en el paladar y no empalaga. Nada de azúcar agregado, excepto en la nata montada, donde agregamos miel cruda de forma opcional. Si se usa nata de coco, no hace falta agregar miel.

### Notas

Apto para todos los públicos (sustituyendo la nata por nata de coco).

# INGREDIENTES

## PARA LA TARTA

- 4 huevos.
- 220 g de harina de almendra o avellana.
- 35 g de cacao en polvo opcional.
- 90 ml de leche vegetal (yo uso coco).
- 140 g de mantequilla a temperatura ambiente.
- 1 cs de polvo de hornear.
- 1 cs de vinagre de manzana o zumo de limón.
- 8 dátiles.

## PARA EL RELLENO

- 150 g de avellanas tostadas sin piel.
- 80 g de mantequilla o aceite de coco.
- 4 dátiles.
- 60 g de cacao en polvo.
- 250 ml de leche vegetal (yo uso de coco).

## PARA EL DECORADO

- Nata montada o nata de coco.
- Chocolate de cobertura.

# INSTRUCCIONES

1. Trituramos los huevos con los dátiles y la leche.
2. Agregamos el resto de ingredientes e integramos.
3. Ponemos la masa en el molde redondo y hornearmos por 40 minutos a 180°C. Haced prueba del palillo.
4. Dejamos enfriar.
5. Trituramos las avellanas con la procesadora hasta conseguir una textura de mantequilla. Agregamos el resto de ingredientes y procesamos de nuevo. Dejamos enfriar.
6. Cortamos el pastel por la mitad horizontalmente, ponemos la crema de cacao y avellanas y cubrimos con la otra mitad del pastel.
7. Para decorar, podemos usar nata de coco o nata para montar y chocolate de cobertura, que tendremos ya caliente para decorar por encima de la nata.



## Pastel de chocolate y avellanas

Para molde de 24 cm de diámetro.

Esto es densidad de sabores. Para los amantes del chocolate, no hay duda de que será vuestro pecado.

Me llegaron a decir que les recordaba al sabor de Ferrero Rocher... Pruébala y me cuentas.

Si no quieres un sabor tan fuerte, puedes usar para el bizcocho harina de almendras y prescindir del cacao en polvo. La intensidad de la crema de cacao y avellanas lo compensará.

### Notas

Apto a partir de 12 meses.

La nata se puede sustituir por nata de coco.

# INGREDIENTES E INSTRUCCIONES

## PARA LA GELATINA DE FRUTA

- 200 g de fruta (por color).
- 100 ml de agua.
- Cocinamos unos 10 minutos.
- Trituramos y colamos.
- De lo que pese el zumo colado, agregamos 7 g de gelatina en polvo por 100 ml de líquido.
- La gelatina debe estar previamente remojada en 150 ml de agua.
- Removemos hasta que la gelatina esté integrada.

## PARA LA GELATINA DE CÍTRICOS

- La piel rallada del un cítrico.
- Zumo del cítrico (unos 120 ml. Pueden ser dos unidades).
- 15 g de gelatina remojada en 100 ml de agua.
- Arrancamos a hervir el zumo del cítrico con la piel rallada. Una vez comience a hervir, retiramos del fuego, dejamos reposar 10 minutos y colamos.
- Agregamos la gelatina remojada al zumo del cítrico.
- Removemos hasta que la gelatina esté integrada.

## PARA MONTAR EL PASTEL

- Empezamos con el color de la fruta que más nos guste.
- Ponemos la gelatina de la primera fruta en el molde (pesando) y reservamos en el congelador.
- Mientras solidifica, preparamos la siguiente fruta. La dejamos temperar antes de ponerla en el molde con la primera capa solidificada.
- Una vez temperada, vertemos la gelatina líquida con el otro sabor encima de la capa anterior.
- Refrigeramos para que solidifique más rápido.
- Continuamos así hasta conseguir todos los colores que queremos.



## Pastel de gelatinas y frutas

Para molde de 16 cm de diámetro.

Las frutas que he usado (de abajo a arriba):

- Kiwi.
- Melón cantalupo.
- Fresas.
- Limón.

Este pastel no dejará indiferente a nadie, y menos a los más pequeños de la casa.

- Podemos solidificar la gelatina en la nevera, aunque tardará más.

PARA EL DECORADO:

- Podéis usar las frutas que queráis. Yo usé:
  - Higos.
  - Kiwi.
  - Fresas.
  - Fruta de la pasión.
  - "Physalis".

## Notas

Apto para todos los públicos.

## INGREDIENTES

---

### PARA LA BASE

- 3 manzanas
- 25 g de mantequilla derretida.
- 1 cs de canela.

### PARA EL RESTO DE LA TARTA

- 4 manzanas.
- 6 huevos.
- 6 dátiles (o más, si la queréis más dulce)
- 200 g de yogur natural.
- 60 g de mantequilla del tiempo.
- 120 g de harina de almendras.
- 30 g de harina de coco.
- 1 cs de polvo de hornear.
- Zumo de 1/2 limón.

## INSTRUCCIONES

---

1. Pelamos y cortamos a gajos las 3 manzanas.
2. Las cocinamos al horno con la mantequilla y la canela.
3. Las ponemos en la base del molde del pastel.
4. Para la tarta, pelamos y cortamos a gajos las otras 4 manzanas. Reservamos.
5. Trituramos los huevos con los dátiles.
6. Agregamos el yogur y la mantequilla y trituramos de nuevo.
7. Agregamos el resto de ingredientes (harina de almendras, de coco, polvo de hornear, zumo de limón y canela) e integramos con una espátula.
8. Horneamos unos 50-60 minutos a 180° C.
9. Vigilamos que no se queme la superficie.
10. Dejamos enfriar antes de servir.



## Tarta de manzana

Molde de 24 cm de diámetro.

Para los que quieren algo más suave, o bien una tarta para un día de entre semana cualquiera.

Es más simple, pero no la subestimes...

Esta tarta es bastante grande. Se puede coger un molde más pequeño y usar la mitad de ingredientes.

### Notas

Lleva lácteos (yogur) que se pueden sustituir por nata de coco o leche de coco.

La mantequilla se puede sustituir por aceite de coco.



A ti, que has comprado mi ebook de recetas para cumpleaños y snacks saludables, espero que lo disfrutes muchísimo.

Quiero darte las gracias infinitas porque con esta adquisición estás apoyando mi proyecto, que poco a poco va creciendo.

Por favor, no dudes en contactarme si tienes cualquier duda sobre las recetas o si necesitas hacer modificaciones. Recuerda que en este *e-book* de recetas no encontrarás ni cereales, ni harinas, ni gluten, ni azúcares, etc...pues de eso se trata, de aprender a cocinar y a comer de forma saludable. Y poco a poco, ir cambiando las costumbres de la familia para crecer todos más sanos.

Si haces alguna de mis recetas, no olvides compartirlas en redes sociales y hacérmelo saber. Me encantará ver cómo te gustan y cómo las disfrutas, tú y los tuyos.

En algunas recetas se ha utilizado algo de miel, que se puede sustituir por el endulzante que uses en casa o bien no utilizar nada.

La miel está prohibida en bebés de menos de 12 meses.

Hay muchas recetas con lácteos, pero recuerda que se puede sustituir en la mayoría de los casos.

El chocolate en las recetas lo pongo apto desde los 12m, pero cuanto más tarde se introduzca, mejor. Lo ideal es a partir de los 12 meses.

Gracias de nuevo y espero saber de ti muy pronto.

Con mucho cariño

Gina Ros

# Gracias



 @thevikingbaby\_blw  
gina@thevikingbaby.com  
www.thevikingbaby.com