



Ensalada de piña y pollo a la parrilla

4 servings
 20 minutes

Ingredients

1/4 taza Aceite De Oliva Extra Virgen (dividido)
 1 cucharada Vinagre De Sidra De Manzana
 1 cucharada Jarabe De Arce
 Sal Marina Y Pimienta Negra (al gusto)
 1 libra Pechua De Pollo
 3 tazas Piña (cortada en anillos)
 6 tazas Espinacas
 1 taza Arándanos
 1 Aguacate (troceado)
 1/2 taza Queso Feta (desmenuzado)
 1/2 taza Cebolla Roja (en rodejas finas)

Directions

- 1 Agregue 3/4 del aceite de oliva, vinagre de manzana, jarabe de arce, sal y pimienta (al gusto) a un pequeño tarro con tapa. Agite y reserve.
- 2 Precaliente la parrilla a fuego medio. Cubra ambos lados de cada pechuga de pollo con el aceite de oliva restante y sazone con sal, pimienta y otras especias que desee.
- 3 Coloque rodajas de piña y pechugas de pollo en la parrilla. Ase el pollo de unos 15 a 20 minutos o hasta que esté bien cocido, volteándolo a la mitad. Cocine las rodajas de piña hasta que aparezcan marcas de parrilla, aproximadamente 6 minutos por cada lado.
- 4 Mientras tanto, mezcle las espinacas, los arándanos, el aguacate, el queso feta y la cebolla en un tazón grande. Corte la piña en trozos y el pollo en tiras. Añada a la ensalada. Divida en platos y cubra con la cantidad deseada de aderezo para ensaladas.

Notes

Si No Tiene Barbacoa: Precaliente el horno a 350°F (177°C). Cocine el pollo durante 30 minutos y las rodajas de piña de 15 a 20 minutos hasta que estén suaves.

Versión Vegetariana: Saltee el pollo y ase los garbanzos en una canasta para asar.



Mousse De Lima

4 servings
 10 minutes

Ingredients

- 2 Aguacates (pelados y sin semilla)
- 2 Limas (rallado y en jugo)
- 2 cucharadas Jarabe De Arce
- 2 cucharadas Leche De Coco (en lata)
- 1 cucharadilla Extracto De Vainilla

Directions

- 1 En un procesador de alimentos o licuadora, combine los aguacates, el jugo de lima, la ralladura de lima, el jarabe de arce, la leche de coco y el extracto de vainilla. Procese hasta que quede suave, raspando los lados si es necesario. Divida en tazas y disfrute!

Notes

Coberturas : Rodajas de kiwi, semillas de cáñamo o coco rallado.

Si No Tiene Leche de Coco: Use leche de almendras o de anacardos en su lugar.



Brochetas de salmón

4 servings
 20 minutes

Ingredients

2 cucharadas Perejil (cortado)
 1 cucharada Semillas De Sésamo
 1/2 cucharadilla Pimienta Negra
 1/2 cucharadilla Sal Marina
 1/2 cucharadilla Hojuelas De Chile Rojo
 2 cucharadas Sirope De Arce
 2 cucharadas Aceite De Oliva Extra Virgen (y un poco más para los espárragos)
 1 1/4 libras Filetes De Salmón (cortado en cubos de 1 pulgada)
 2 Limones (en rodajas finas)
 8 Brochetas De Barbacoa
 6 tazas Espárragos (extremos leñosos recortados)
 Sal Marina & Pimienta (al gusto)

Directions

- 1 Precaliente la parrilla a fuego medio.
- 2 En un tazón, mezcle el perejil, las semillas de sésamo, la pimienta negra, la sal marina, las hojuelas de chile rojo, el jarabe de arce y el aceite de oliva. Mezcle bien. Agregue los trozos de salmón y revuelva bien para cubrir.
- 3 Tome sus brochetas de barbacoa y empiece ensartando un trozo de salmón, seguido de una rodaja de limón doblada. Repita hasta que se hayan agotado todos los ingredientes y se hayan hecho varias brochetas.
- 4 Mezcle los espárragos con un poco de aceite de oliva y sazone con sal marina y pimienta negra al gusto.
- 5 Coloque las brochetas en un lado de la parrilla y los espárragos en el otro. Ase ambos durante unos 3 a 4 minutos por cada lado, o hasta que el salmón se desmenuce con un tenedor. Retire de la parrilla y divida entre platos. ¡Disfrute!

Notes

Para Añadir Carbohidratos: Servir con quinoa, arroz integral o boniato.

Para Ahorrar Tiempo: Corte el salmón y agréguelo a una bolsa con cierre hermético con la marinada. Almacenar en la nevera por un máximo de 1 día.



Pastel de Brownie de Fresas

6 servings
 30 minutes

Ingredients

- 1 taza Harina De Coco
- 1 taza Dátiles (sin hueso)
- 1/4 taza Puré De Manzana Sin Azúcar
- 1/2 taza Copos De Coco Sin Azúcar
- 2 2/3 cucharadas Cacao En Polvo
- 1 Plátano (maduro y machacado)
- 1 taza Anacardos (remojados durante una hora y escurridos)
- 2/3 taza Leche De Coco
- 1/2 cucharadilla Extracto De Vainilla
- 1/4 taza Jarabe De Arce
- 1 taza Fresas (troceadas)

Directions

- 1 Para hacer la base, combine harina de coco, dátiles, puré de manzana, hojuelas de coco y cacao en polvo en un procesador de alimentos. Es posible que deba procesarlo en pequeños lotes y combinarlos con los dedos en un tazón grande. La mezcla debe ser húmeda y desmenuzable. Agregue leche de almendras o agua si está demasiado seca, o más harina de coco si está demasiado húmeda.
- 2 Forre una bandeja para hornear redonda de 8" con una envoltura de plástico y presione suavemente la masa en la bandeja. Deje que la base se asiente en el congelador mientras prepara la crema.
- 3 Para hacer el relleno de crema, mezcle el plátano, los anacardos, la leche de coco, el extracto de vainilla y el jarabe de arce en un procesador de alimentos o licuadora. Puede hacer una prueba de sabor y ajustar la dulzura a su preferencia agregando más jarabe de arce.
- 4 Retire la base del congelador. Vierta el relleno de crema y extienda de manera uniforme por toda la base.
- 5 Regrese el envase al congelador y déjelo reposar durante aproximadamente 1.5 horas antes de cubrir con rodajas de fresa y servir. Cubra con una envoltura de plástico y refrigere hasta 3 días, o congele hasta 1 semana en un recipiente hermético a prueba de congelador.

Notes

Si No Tiene Fresas: Cubra con su fruta favorita (frambuesas, arándanos, moras, kiwi, plátanos, etc.).