E-book VIDALIA®

Nos unimos con Lina Zabala para crear unas deliciosas y fáciles recetas pensando en ti y en los que más quieres.

¡Así que alista los ingredientes y manos a la obra!

Lina Zabala

Apasionada por la vida y los alimentos hechos en casa con amor y coherencia, creadora de **@micomidareal** un espacio donde encontró conexión con su propósito: comunicar y ayudar a transformar el camino de las personas hacia la salud y el bienestar, desde una experiencia propia.

“Chef y docente de cocina saludable, holística y especialista en nutrición.”

Lina es partidaria de que una alimentación saludable y funcional, es la mejor medicina que se puede tener en casa, por eso ama crear recetas donde la combinación de ingredientes logre como resultado, recetas funcionales para nutrir el cuerpo y el corazón.

Menú

01. Batido dorado antiinflamatorio.

02. Avena cremosa de té chai.

03. Pesto aromático.

04. Paletas de té matcha, chocolate y pistacho.

05. Molde de tostadas francesas con crumble de arándanos.

BATIDO DORADO ANTIINFLAMATORIO

Ingredientes

- 1 cup.....de zucchini en rodajas.
- 1.....banano pequeño congelado.
- 1 cucharadita.....de sábila.
- 1 cucharada.....de Aceite Funcional Focus™.
- 1 cucharada.....de semillas de hemp.
- 1 cucharadita.....de semillas de hemp (para agregar al final).
- 1 cup.....de bebida de coco.
- 1⁄2 cucharadita.....de cúrcuma en polvo.
- 1⁄2 cucharadita.....de jengibre en polvo.
- 1⁄2 cucharadita.....de canela en polvo.
- 1 pizca.....de pimienta negra.

Preparación:

En el procesador o licuadora, agregar todos los ingredientes, excepto (la cdita de semillas de hemp y el Aceite Focus).

Procesar hasta tener una textura suave y agregar las semillas de hemp restantes + el Aceite Funcional Focus™.

AVENA CREMOSA DE TÉ CHAI

Ingredientes

- 1 sobre.....de Bebida Funcional Focus™ Té Chai Vidalia®
- 1 cup.....de bebida de coco.
- 1/3.....de avena en hojuelas.
- 1⁄2 cup.....de puré de banano.
- 1 cucharada.....de Aceite Funcional Vidalia® Focus™.
- Arándanos frescos.....al gusto.

Preparación:

En una olla, tener la bebida de coco a fuego medio y agregar la Bebida Funcional de Té Chai; mezclar durante 2 minutos. Agregar la avena y el puré de banano; continuar mezclando muy bien hasta notar una textura suave y cremosa (si se está secando mucho, puedes agregar más bebida de coco).

Dejar reposar y al momento de emplatar, agregar el Aceite Funcional Focus™, mezclar y finalizar con los arándanos frescos.

PESTO AROMÁTICO

Ingredientes

- 2 cup.....de albahaca fresca.
- 1 cup.....de hierbabuena fresca.
- 1/2 cup.....de cilantro fresco.
- 1/4.....de Aceite de Oliva Extra Virgen Vidalia®.
- 1/2 cup de almendras tostadas naturalmente (en el sartén hasta que estén doradas).
- 2 cucharadas de semillas de girasol tostadas naturalmente (en el sartén hasta que estén doradas).
- 1 cucharadita.....de ajo rallado.
- 1.....zumo de limón.
- 1 cucharadita.....de vinagre de manzana.
- 3 cucharadas.....de queso parmesano.
- Sal marina y pimienta.....al gusto.

Preparación:

En el pica todo, triturar las almendras y las semillas, agregar todas las hojas verdes (albahaca, hierbabuena, cilantro) divididas en tres momentos, para permitir que se trituren bien.

Agregar el zumo de limón, ajo, vinagre de manzana, sal, pimienta y Aceite de Oliva Extra Virgen; continuar procesando.

Agregar el queso parmesano y procesar hasta notar una textura tipo dip (si te gusta más líquida, tipo salsa, agregar más Aceite de Oliva Extra Virgen y un poco de agua).

PALETAS DE TÉ MATCHA, CHOCOLATE Y PISTACHO

Ingredientes

- 1 cup.....de pistacho.
- 1⁄2 cup.....de yogurt natural sin azúcar.
- 1 sobre.....de Bebida Funcional Focus™ Té Matcha Vidalia®.
- 200 gr.....de Vidalia® Chocolate 75% *(fundido)*.
- 1/3.....de pistachos triturados.
- Stevia.....al gusto.

Preparación:

- En el procesador, agregar los pistachos, yogurt, endulzante (opcional) y la Bebida Funcional de Té Matcha; procesar hasta tener una mezcla suave.

- En unos moldes para paletas, agregar esta mezcla y llevar al congelador durante 3 horas.

- Tener el chocolate fundido + los pistachos triturados y sacar las paletas del congelador; tomar cada una y sumergirla en el chocolate fundido hasta la mitad, luego pasarla por el pistacho triturado.
PD: al momento de bañar las paletas en el chocolate fundido, esperar 30 segundos, para que el chocolate se pueda adherir a la paleta.

- Llevarlas nuevamente al congelador durante media hora.

MOLDE DE TOSTADAS FRANCESAS CON CRUMBLE DE ARÁNDANOS

Ingredientes

- 2 rebanadas.....de pan integral de semillas.
- 1.....huevo batido.
- 1/4.....de bebida de coco.
- 1/2.....puré de banano o endulzante (stevia) al gusto.
- 1 cucharadita.....de canela en polvo.
- 1 cucharadita.....de ghee.
- 1 cup.....de arándanos frescos.

Para el crumble:

- 3 cucharadas.....de Aceite Virgen de Coco Orgánico Vidalia®.
- 1/2 cup.....de harina de avena.

Preparación:

En un bowl mezclar: el huevo, la bebida de coco, endulzante y la canela; batir todo muy bien y agregar las rebanadas de pan en pedacitos.
Mezclar todo y dejar que el pan absorba los liquidos de la mezcla.

Aparte en un sarten, agregar el aceite de coco y 1/2 cup de arándanos, dejarlos a fuego lento durante 3 minutos para permitir que estallen con el calor.

Para hacer el crumble: en un recipiente, mezclar la harina de avena + el aceite de coco, y mezclar hasta formar una masa compacta.
Con ayuda de los dedos, triturar esta masa formando tronquitos y reservar.

En un molde para hornear, agregar: la base de arándanos calientes + la mezcla de pan + el crumble y finalizar con la otra mitad de arándanos frescos.

Hornear 20 minutos a 170°C.

VIDALIA®

Síguenos en:

@vidaliacol @VidaliaCol

vidalia.com.co

Team Foods Colombia S.A. o Grasas S.A. cuentan con
los derechos patrimoniales de dichas imágenes y recetas.