

NACHOS CASEROS

Preparación

- Precalentamos el horno a 200°C
- Cogemos tortillas de maíz y las pincelamos con aceite y especiamos al gusto por ambas caras
- Una vez lo tenemos, colocaremos todas las tortillas en una torre para poder cortarlas en triángulos
- Colocamos los triángulos en una bandeja de horno y horneamos durante 9 minutos a 200º grados o hasta que se consiga el dorado deseado
- (También se pueden freír)



Ingredientes

- Tortillas de maíz
- Especias al gusto
 - 1/2 ajo en polvo
 - 1/2 cebolla en polvo
 - 1/4 pimentón dulce



Tiempo de preparación : 15 min



Tiempo total: 30 min



asociación
celíaca
aragonesa

HUMMUS DE GARBANZOS

Preparación

- Con una batidora trituramos todos los ingredientes hasta que se forme una pasta cremosa
- Echa el aceite y tritura un poco más
- Añade más agua en caso de que lo quieras más suave
- Sírvelo en un bol y decora un chorrito de aove y un poco de pimentón dulce



Ingredientes

- 400g garbanzos cocidos
- 6-8 cdas de agua
- 1 ajo pequeño
- 5-6 cdas de zumo de limón
- ½ cdita sal
- 2 cdas de aove
- Opcional: pimentón dulce
- Opcional: Yogur natural para mayor cremosidad



Tiempo de preparación : 10 min



Tiempo total: 10 min



asociación
celíaca
aragonesa

HOJALDRE MERMELADA CON QUESO DE CABRA Y NUECES

Preparación

- Precalienta el horno a 175°C
- Pincha con un tenedor la plancha del hojaldre y métela al horno durante 5 minutos
- Corta 6 trozos de queso de cabra de 1-2 cm de grosor
- Extiende la mermelada por la plancha del hojaldre
- Añade los trozos de queso de cabra y encima colocas nueces
- Hornear durante 10-15 minutos



Ingredientes

- 1 plancha de hojaldre sin gluten
- Mermelada
- Queso de cabra
- Nueces



Tiempo de preparación : 15 min



Tiempo total: 20 min

POLLO AL CURRY

Preparación

- Pelamos y cortamos en trozos pequeños la cebolla y el ajo.
- Cortamos el pollo en cubitos
- Calentamos una cucharada de aove en la sartén y sofreímos la cebolla y el ajo 5 minutos a fuego bajo
- Añadimos el pollo y el curry a la sartén
- Salteamos durante 4-5 min a fuego medio-alto para que el pollo se cocine
- Vertemos la leche de coco y cocinamos el conjunto a fuego suave hasta que la textura de la salsa esté a nuestro gusto
- Una vez hecho, emplatamos con arroz basmati



Tiempo de preparación : 15 min



Tiempo total: 30 min

Ingredientes

- Pechuga o contramuslo de pollo
- 2 dientes de ajo
- 2 cebollas medianas
- 4 cdas de aove
- Curry sin gluten al gusto
- 400ml leche de coco
- Sal



asociación
celíaca
aragonesa

MOUSSE DE CHOCOLATE CON AGUACATE

Preparación

- Comenzamos troceando el chocolate para fundir y colocándolo en un cuenco apto para microondas. Lo calentamos hasta que se funda con cuidado de no quemarlo
- Cortamos los aguacates por la mitad, retiramos los huesos y extraemos la carne.
- La colocamos en un vaso y añadimos el cacao el polvo y la leche de almendra
- Trituramos hasta obtener una mezcla homogénea
- Agregamos el chocolate fundido y trituramos de nuevo
- Opcional: Si queremos endulzar podemos utilizar azúcar, miel o algún edulcorante
- Lo ponemos en vasitos y decoramos con nata



Tiempo de preparación : 10 min



Tiempo total: 15 min

Ingredientes

- 140g chocolate negro
- 2 aguacates maduros
- 20 g cacao en polvo
- 125 ml leche de almendras
- Nata montada (opcional)



asociación
celíaca
aragonesa