

INDICE

Cenas:

- 1.- Manzanas hervidas con caramelo
- 2.- Papaya con manzana
- 3.- Rosca de manzana y avena
- 4.- Compota de durazno
- 5.- Budín de pan
- 6.- Manzanas rellenas
- 7.- Tostadas de manzana
- 8.- Tarta de avena con manzana
- 9.- Compota de manzana
- 10.- Medallones de manzana

Manzanas hervidas con caramelo



Ingredientes:

4 manzanas
2 cda. de miel
1 cda. de algarrobo en polvo
El jugo de una naranja

Preparación:

Se lavan y pelan las manzanas. Se le quita el corazón con cuidado de no romper la manzana. Cortar cada manzana en rebanadas. Volver a armar cada manzana con las mismas rebanadas. Se prepara un caramelo con la miel, jugo de naranja y el algarrobo. Se colocan las manzanas dentro de una cacerola con el caramelo, con cuidado de que no se desarme la forma de las manzanas. Se tapa la cacerola y se cosen a baño maría, durante 20 min. Se sirven con el caramelo, decorando con una uva o ciruela pasa.

Papaya con manzana



Ingredientes:

1 papaya
4 manzanas
Dátiles para decorar

Preparación:

Se lava, se pela y se parten en cubos la papaya, las manzanas una vez lavadas se parten en rebanadas. Se sirve la papaya al centro y se acomodan las rebanadas de manzana alrededor, se decora con dátil.

Rosca de manzana y avena



Ingredientes:

3 Manzanas
1 1/2 tz. de hojuelas de avena
1 tz. de pan tostado integral molido
2 cda. de miel de abeja
4 mandarinas
1 tz. de coco rayado sin azúcar
1 tz. de agua filtrada
1 tz. de ciruelas pasas en mitades y sin semilla
Fruta seca para decorar (kiwi, chabacanos, etc.)

Preparación:

Se lavan y desinfectan las manzanas, se pelan y rebanan en rodajas con una mandolina, quedando muy delgadas. Se exprime el jugo de las mandarinas y se sumergen en el jugo las rodajas de manzana. Se prepara la leche de coco, poniendo el agua y el coco en la licuadora, se licua. Se pone en un molde una capa de pan molido (media taza) una capa de manzana, avena, ciruelas, una cucharada de miel y nuevamente se pone la capa de manzana, avena, ciruelas y así sucesivamente hasta terminar de llenar el molde, finalizando con una capa con manzanas, se pone encima la leche de coco con todo y la pulpa, se le espolvorea la otra mitad de pan molido, se mete al horno precalentado a 160°C por 30 minutos.

Compota de durazno



Ingredientes:

3 duraznos
2 cda. de miel
1 naranja
Leche vegetal

Preparación:

Lavar los duraznos, se pelan y se parten en cubos, se pone un caso al fuego se agrega el durazno, el jugo de una naranja, el azúcar y se tapa, se deja 20 minutos a fuego bajo. Se sirve con leche.

Budín de pan



Ingredientes:

1 l. de leche de avena (de arroz o de soya)
1/2 tz. de avena cocida
2 cda. de miel
250 gr. de pan integral tostado
2 manzanas
50 gr. de pasas
Vainilla natural en polvo (si se desea)

Preparación:

Remojar el pan en la leche de avena, poner luego en la licuadora, agregar más leche. Ir licuando y agregar la avena, la miel, la manzana, licuar bien, luego poner las pasas a la mezcla, vaciarlo en un molde (puede ser acaramelado con azúcar moscabado), y cocinar como les guste, a baño maría o a fuego directo.

Manzanas rellenas



Ingredientes:

6 manzanas amarillas
150 gr. de pasas
2 cda. de algarrobo en polvo
1 cda. de miel

Salsa:

12 nueces de la india
1 plátano
1 cda. de ralladura de naranja
El jugo de una naranja

Preparación:

Se lavan las manzanas, se les saca el corazón, encima se le pone un poquito de jugo de naranja en cada manzana y se meten al horno a 250°C durante 30 minutos. Se prepara el relleno mezclando las pasas con el algarrobo y la miel. Se rellenan las manzanas. Para la salsa, se licuan todos los ingredientes. Se ponen las manzanas sobre un plato y se bañan con la salsa.

Tostadas de manzana



Ingredientes:

3 manzanas verdes
6 rebanadas de pan tostado integral
1/4 tz. de nuez picada
1/3 de pasas
1 cda. de aceite vegetal extra virgen
2 cda. de miel

Preparación:

Se lavan las manzanas, se parten en rebanadas muy delgadas. A cada rebanada se le ponen encima una gota de aceite, las rebanadas de manzana, pasas, nueces y un poco de miel.

Tarta de avena con manzana



Ingredientes:

4 manzanas
Leche de arroz la necesaria
4 cda. de miel
2 tz. de avena
100 grs. De pasas o arándanos secos
Jugo de un limón

Preparación:

Empezamos pelando las manzanas y cortarlas en gajos, colocarlas en un recipiente, con unas gotas de jugo de limón para que no se oxiden y dejarlas en reposo (30 minutos) En un refractario untada con aceite de coco acomodamos parte de las manzanas, pasas y cubrir con avena. Mojar la avena con una o dos cucharadas de leche de arroz. Repetir intercalando ingredientes hasta terminar con las manzanas. Cubrir las manzanas con una o dos cucharadas de leche, poner miel y antes de llevar al horno a 180°C distribuir unos trocitos de aceite de coco. Esta listo cuando este dorada (25-30 minutos).

Compota de manzana



Ingredientes:

3 manzanas amarillas
1 tz. de jugo de naranja
2 cda. de miel

Preparación:

Lavar y pelar las manzanas, se parten en cubos se pone en un caso junto con el jugo de naranja y la miel.

NOTA: Se le puede agregar pasas o arándanos.

Medallones de manzana



Ingredientes:

2 manzanas
4 bollitos integrales chicos
1 cda. de algarrobo
Mermelada casera de durazno
2 cda. de mantequilla de cacahuete
Aceite vegetal necesario
El jugo de un limón

Mermelada:

2 duraznos
2 cda. de miel
El jugo de una naranja

Preparación:

Se rebanan los bollitos en rodajas delgadas para ponerlas a tostar. Se lavan y pelan las manzanas, se cortan en rodajas, se rocían con el jugo del limón para que no se oxiden. En una charola para horno se untan con aceite vegetal y se ponen las rodajas de manzana sobre ellas. Para la mermelada, se lavan y pelan los duraznos, se parten en trozos pequeños, se ponen a fuego bajo en una cacerola con un poco de jugo de naranja, se tapan para que se cosan a vapor, al final se le agrega la miel. Una vez tostado el pan y las manzanas horneadas se le unta al pan mantequilla de cacahuete, encima se pone una rodaja de manzana, la mermelada, se espolvorean con algarrobo en polvo y se sirven.

ABREVIATURAS EN EL RECETARIO

tz. = taza

cda. = cucharada

cdita. = cucharadita

k. = kilo

l. = litro

pza. = pieza

°C = grados centígrados

ml. = mililitros

g. = gramos