

## Crema de calabaza

Ingredientes para 2 personas:

400 gr de calabaza

200 gr de patata

2 zanahorias

1 puerro

8 cucharadas de aceite de oliva

Sal

Preparación:

Cocer la calabaza y la patata durante 20 minutos a fuego medio.

Triturar todo.



## Tortilla de calabacín

Ingredientes para 4 personas:

6 huevos

2 calabacines

1/2 cebolla

Aceite de oliva virgen extra

Sal

Preparación:

Pelar el calabacín.

Sofreír la cebolla.

Rehogar el calabacín.

Mezclar con el huevo.



## Macedonia

Ingredientes para 4 personas:

- 1 plátano
- 1 melocotón
- 1 manzana
- 1 pera
- 1 kiwi
- 10 fresas
- 2 naranjas
- 1 cucharada de stevia

Preparación:

- Exprimir las naranjas, aplicando la stevia al zumo.
- Trocear todas las frutas.
- Añadir el zumo de naranja a las frutas.



## Pizza de masa de pollo

### Ingredientes:

250 gr de pechuga de pollo

3 huevos

Pizca de orégano

Pizca de sal

Ajo en polvo

2 latas de atún al natural

1 loncha de pavo

2 cucharadas de tomate sin azúcares añadidos

40 gr de queso rallado



### Preparación:

Cortar la pechuga de pollo en dados.

En el recipiente de la batidora añadir el pollo, los 3 huevos, la sal y el orégano.

Una vez triturado todo, colocamos sobre la bandeja de horno papel de horno y vertemos en él la masa, espolvoreando por encima el ajo.

Metemos nuestra base en el horno a 180°, unos 10 minutos por cada lado. Pasados los 10 primeros minutos darle la vuelta a la base y dejar 10 minutos más.

Sacar la base del horno y empezamos a montar nuestra pizza: extendemos las 2 cucharadas de tomate sin azúcares añadidos por toda la base y el resto de ingredientes saludables que queramos.

Horneamos a 180° durante 8-10 minutos aproximadamente.

## Hummus

Ingredientes para 8 personas:

500 gr de garbanzos cocidos  
3 cucharadas soperas de tahini  
2 cucharadas soperas de aceite  
de oliva virgen extra  
Sal  
Pimienta  
Comino molido  
Zumo de limón  
2 dientes de ajo  
Perejil fresco



Preparación:

En una batidora ponemos los garbanzos, el aceite de oliva, los dientes de ajo y el zumo de limón, y trituramos hasta hacer una masa espesa sin grumos.

Incorporamos el comino, la sal, la pimienta y el tahini, y trituramos hasta hacer una masa perfecta.