

Bollos (scones) Helado de fresa

Ingredientes:

- 225 g harina de trigo
- 1 cucharadita de levadura
- 50 g de producto de untar sin lácteo
- 50 g de azúcar glas
- 1 huevo batido
- 75 ml de leche de soja
- 50 g de sultanas o pasas
- 1 huevo batido, para dorar

Preparación:

1. Caliente el horno previamente a 220°C/425°F/número 7 en horno de gas. Engrase el molde de horno con mantequilla.
2. Mezcle la harina y la levadura y añada el azúcar glas.
3. Lie la mantequilla.
4. Haga un agujero en el centro de la mezcla de harina, agregue el huevo, las sultanas y la leche y mezcle hasta crear una masa ligera con la ayuda de un cuchillo sin filo.
5. Coloque la masa en una superficie espolvoreada previamente con harina y trabájela ligeramente hasta que esté suave.
6. Enrolle la masa hasta engrosarla en aprox. 2 cm.
7. Corte de 8 a 10 círculos con un molde ondulado.
8. Transfiera la masa a la bandeja de horno, píntela con huevo, y posteriormente métalo en el horno durante 8 minutos aproximadamente hasta que crezcan y se doren.
9. Deje enfriar ligeramente en una rejilla antes de servir con mermelada y producto de untar sin lácteos.

Este helado de fresa es bastante más saludable que las variables tradicionales con nata y huevo y es increíblemente sencillo de cocinar. El xantano se puede encontrar en la mayoría de las tiendas de comida sana.

Ingredientes:

- 500 ml de leche de soja entera sin azúcar añadido
- 1 cucharadita de xantano
- 150 ml de miel
- 2 tazas de fresas, frescas o congeladas (descongeladas previamente)

Preparación:

1. En la batidora, combine 250 ml de leche de soja con el xantano, mézclelo durante aproximadamente un minuto hasta que la mezcla espese. Agregue los 250 ml de leche de soja restante y la miel, y mezcle hasta que quede ligado. Añada las fresas, mezcle hasta que quede suave, coloque la mezcla en un recipiente de metal antiadherente y métalo en el congelador durante una hora.
2. Tras una hora, vuelva a meter la mezcla en la batidora y mézclelo hasta que quede cremoso. Vuelva a colocarlo en el recipiente e introdúzcalo en el congelador durante otra hora. Vuelva a repetir este paso y posteriormente meta el recipiente en el congelador durante, como mínimo, 2 horas o durante toda la noche antes de poder consumirlo.

Para 4 a 6 personas



Tortillas de hierbas con crema de champiñones

Ingredientes:

- 4 huevos
- 35 g de producto de untar sin lácteos
- 2 cucharadas colmadas de hojas de hierbabuena picadas
- 2 cucharadas colmadas de hojas de albahaca picadas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 150 g de champiñones, cortados en cuatro
- 200 g de yogur de soja
- Sal marina y pimienta negra recién molida

Preparación:

1. Bata los huevos en un bol, posteriormente salpimente al gusto.
2. Caliente el producto de untar sin lácteo en una sartén de 20 cm de diámetro de fondo alto, y asegúrese de que toda la base queda perfectamente cubierta por la grasa.
3. Eche los huevos batidos en la sartén y espolvoree la mitad de la hierbabuena y albahaca picadas. Cuando el huevo comience a cuajar, siga levantando los bordes con cuidado y moviendo la sartén de modo que el huevo sin cocinar se cuele por debajo.
4. Tras 5 o 6 minutos, la base de la tortilla estará dorada y la parte de arriba cuajada casi por completo, pero seguirá estando blanda.
5. Mientras tanto, caliente el aceite en una sartén grande de suela gruesa. Añada los champiñones y cocínelos a fuego medio durante 3 o 4 minutos, moviendo frecuentemente.
6. Con un batidor o una batidora de mano eléctrica, mezcle el yogur. Baje el fuego al mínimo, eche el yogur en la sartén, añada las hierbas restantes y aderece ligeramente con sal y pimienta.
7. Cocine la mezcla durante 2 o 3 minutos, asegurándose de no cocinarlo durante demasiado tiempo puesto que el yogur se puede cortar.
8. Cuando la tortilla esté cuajada, retírela del fuego y con la ayuda de una espátula dóblela por la mitad.
9. Déjela reposar durante 30 segundos y posteriormente córtela en dos. Sírvala inmediatamente con la crema de champiñones.

Para 2 personas