

# Lista de ingredientes para la receta Antipasto

## Babaganush

- Berenjenas 4 Unidades
- Queso Blanco 2 cdas.
- Sal y Pimienta A gusto
- Cebolla rehogada 2 Unidad
- Ajo 1 Diente
- Tahineh (Pasta de sésamo 1 cdas.
- Aceite de oliva extra virgen Cantidad necesaria

## Chapatis

- Agua tibia Cantidad necesaria
- Sal A gusto
- Harina integral 250 Cantidad necesaria

## Crema de lentejas

- Hojas de Albahaca 5 Unidades
- Lentejas naranjas 1 Unidades
- Jugo de Limón 1 Unidad
- Sal y Pimienta A gusto
- Ciboulette picado 1 cda.
- Perejil picado 1 cda.
- Tahineh 1 cda.
- Hojas de menta 6 Unidades

## Frozen de menta limón y manzanas

- Agua Cantidad necesaria
- Azúcar orgánica 3 cdas.
- Limones 2 Unidades
- Manzanas verdes 2 Unidades
- Hielo A gusto
- Menta 5 Hojas

## Habas con menta

- Aceite de oliva extra virgen 1/4 Taza
- Jugo de Limón 1 Unidad
- Sal y Pimienta A gusto
- Ajo 1 Diente
- Hojas de menta 15 Unidades
- Habas 1 Taza

# Hummus

- Aceite De Oliva A gusto
- Garbanzos 1 Taza
- Jugo de Limón 1 Unidad
- Alga Kombu
- Sal y Pimienta A gusto
- Ajo 1 Diente
- Tahineh (Pasta de sésamo 1 cdas.
- Perejil picado 1 cda.
- Comino 1 cda.

# Labne

- Cilantro Picado 1 cda.
- Jugo de Limón 1 Unidad
- Tahineh (Pasta de sésamo 1 cdas.
- Cebolla Colorada 1 Unidad
- Queso tipo Labne 6 cdas.