

Lista de ingredientes para la receta Licuado de banana, naranja y jengibre

French Toast

- Sal Marina A gusto
- Aceite De Oliva 2 cdas.
- Pan de campo 6 Rodajas
- Huevo 1 Unidad
- Leche 3 Tazas
- Miel A gusto

Hummus

- Jugo de Limón 3 cdas.
- Pimentón 1 cda.
- Tahineh 50 g
- Sal y Pimienta A gusto
- Aceite De Oliva 1/4 Taza
- Perejil picado 1 cda.
- Garbanzos 250 g

Licuado

- Jugo de Naranja 2 Tazas
- Jugo de Limón 1/4 Taza
- Banana 1 Unidad
- Azúcar Negra 1 cda.
- Menta 4 Hojas
- Jengibre fresco 2 Láminas

Mix de frutas secas

- Canela 1 cda.
- Semillas de Lino 2 cda.
- Castañas de caju 2 cdas.
- Pasas de uva rubias 2 cda.
- Semillas de sésamo negro 2 cdas.
- Semillas de sésamo blancas 2 cdas.
- Pimentón Una pizca
- Comino Una pizca
- Sal Una pizca
- Pasas de uva negras 2 cdas.
- Sumac Una pizca
- Semillas de Girasol 2 cda.
- Azúcar Negra 1 cda.
- Almendras 2 cda.

- Nueces 2 cdas.

Pasta de Berenjena

- Berenjenas 3 Unidades
- Cebollas 3 Unidades
- Aceite De Oliva A gusto
- Mostaza de Dijon 1 cdita.
- Sal y Pimienta A gusto

Tapenade de aceitunas

- Aceite De Oliva Cantidad necesaria
- Aceitunas negras descarozadas 250 g
- Sal y Pimienta A gusto
- Ajo 1 Diente

Wraps con pan lavash

- Cebolla caramelizada 3 Unidad
- Mostaza de Dijon A gusto
- Morrón asado 2 Unidad
- Sal y Pimienta A gusto
- Rúcula Cantidad necesaria
- Palta 1 Unidad
- Berenjenas asadas 3 Unidades
- Pan lavash 6 Unidades