

# **Lista de ingredientes para la receta Sopas y ensaladas**

## **Ensalada crocante**

- Crutones de pan integral A gusto
- Jugo de Limón 2 cdas.
- Aceite De Oliva A gusto
- Ciboulette picado 2 cdas.
- Apio 2 Ramas
- Sal y Pimienta A gusto
- Cebolla de verdeo 1 Tallos

## **Ensalada de Zucchinis**

- Aceite De Oliva A gusto
- Zucchinis baby 6 Unidades
- Ajo 2 Dientes
- Sal y Pimienta A gusto
- Tomillo fresco A gusto
- Zapallitos redondos 3 Unidades

## **Huevos soft**

- Huevos 4 Unidades

## **Sopa de Zanahoria**

- Semillas de comino 2 cda.
- Agua Cantidad necesaria
- Zanahorias 1 k
- Chile Verde 1 Unidad
- Aceite De Oliva Cantidad necesaria
- Ajo 4 Dientes
- Sal y Pimienta A gusto
- Aceite de Sésamo 1 cda.
- Cilantro Picado A gusto
- Estragón A gusto
- Jengibre Picado 1 cda.
- Cebollas coloradas 6 Unidades
- Semillas de hinojo 1/2 cda.
- Leche de coco 1 L

## **Sopa fría de pepinos**

- Pepino Japonés 4 Unidades
- Ajo picado 2 Dientes

- Jugo de Limón 1/4 Taza
- Sal y Pimienta A gusto
- Aceite De Oliva 1/2 Taza

## Vinagreta

- Gajos de pomelo 1 Taza
- Eneldo fresco A gusto
- Rabanitos 10 Unidades
- Nueces tostadas 1/2 Taza
- Nabo 2 Unidad
- Sal y Pimienta A gusto
- Hinojo 2 Bulbo
- Aceite De Oliva 1 Taza
- Hojas de cilantro A gusto
- JUGO DE POMELO ROSADO 4 Unidades

## Vinagreta para zucchinis

- Hojas de cilantro 1/2 Taza
- Queso Blanco 250 g
- Curry 1 cda.
- Sal y Pimienta A gusto
- Puré de Ajos 2 cdas.
- Cebolla de verdeo 1 Tallos