Lista de ingredientes para la receta Picnic saludable

Focaccia de cebolla y batata

- Puré de batatas 1 Tazas
- Aceite De Oliva A gusto
- Agua Cantidad necesaria
- Levadura fresca 25 grs.
- Agua tibia 1 Taza
- Sal 10 g
- Harina integral superfina 1 Taza
- Harina integral superfina 600 g
- Cebollas coloradas 3 Unidades
- Harina 000 400 g

Fritatta

- Perejil picado 2 cdas.
- Cebollas 2 Unidades
- Queso Fresco 100 g
- Huevos 2 Unidades
- Ricotta de cabra 100 g
- Sal y Pimienta A gusto
- Espinacas - hojas 20
- Brócolis blanqueado A gusto

Frutas maceradas en pinchos

- Frutillas 1/2 Unidades
- Hojas de menta 1 Taza
- Bananas 2 Unidades
- Vaina de vainilla 1 Unidad
- Jengibre 10 Rodajas
- Anana 1/2 Unidad
- Ciruelas 1/2 k
- Azucar de caña 2 Taza

Relleno para fococcia

- Queso Blanco 200 g
- Pepinos 2 Unidades
- Temphe 200 g
- Mostaza de Dijon 200 g
- Rabanitos 10 Unidades
- Brotes de rabanitos 50 g

Relleno para samosas

- Jengibre fresco rallado 2 cdita.
- Sal A gusto
- Ghee 2 cdas.
- Curry 1 cda.
- Repollo blanco 1/2 Unidad
- Arvejas frescas 1/2 Taza
- Cilantro Picado 2 cdas.
- Coliflor 1/2 Unidad

Samosas

- Sal A gusto
- Harina 0000 200 grs.
- Harina integral superfina 200 g
- Ghee Cantidad necesaria

Te frió

- Miel 2 cdas.
- Naranjas 2 Unidades
- Limones 2 Unidades
- Té de bergamota 1 L
- Hielo A gusto
- Jugo de Limón 1 cda.