Raw Food – Good food

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Agua saborizada

Agua: 1 L
Hojas de Albahaca: 1/4 Taza
Pepino: 1/2 Unidad
Manzana: 1 Unidad

Cous cous de coliflor

Hojas de cilantro: 1 Taza
Jugo de Limón: 1/2 Taza
Almendras: 1/4 Taza
Hojas de Perejil: 1 Tazas
Aceitunas griegas descarozadas: 50 g
Coliflor: 1 Unidad
Aceite de oliva extra virgen: 1/2 Taza
Hojas de menta: 1 Taza
Sal de mar: A gusto
Pimienta Negra: A gusto
Nueces: 1/4 Taza

Sopa de palta y pepino

Cilantro Picado: 1 cda.
Aceite De Oliva: A gusto
Jugo de Limón: 1/2 Taza
Pimienta negra molida: Una pizca
Ralladura de limón: 1 cdita.
Chile jalapeño: 1/2 Unidad
Cebolla de verdeo: 2 Tallos
Pepinos: 3 Unidades
Yogurt Natural: 2 Tazas
Sal de mar: A gusto
Palta Hass: 2 Unidad
Hojas de cilantro: A gusto

Tarta de manzanas y almendras

Semillas de Lino: 1 1/2 cda.
Jugo de Limón: 2 cdas.
Agave néctar: 1/2 Taza

Manzana verde: 1 Unidad
Coco en escamas: A gusto
Canela En Polvo: 1 cda.
Polvo de Almendras: 2 Taza
Agave néctar: 2 cdas.
Pasas de uva rubias: 1/4 Taza
Manzana roja: 1 Unidad
Melaza: A gusto

Preparación de la Receta

Sopa de palta y pepino

- Corte un pepino en *brunoise*.
- Corte los 2 pepinos restantes al medio y luego en rodajas.
- Corte las paltas al medio, retire el *carozo* y con la ayuda de una cuchara quite la carne.
- Pique la *cebolla* de verdeo.
- Retire las semillas del *chile* y píquelo.

Cous cous de coliflor

- Pique groseramente las nueces y las almendras.
- Procese las flores de *coliflor* crudas.
- Coloque en un bowl la *coliflor* procesada junto con las hojas de *cilantro*, hojas de *perejil* y de *menta*, aceitunas griegas, sal de mar, aceite de oliva, *jugo* de *limón* y pimienta, mezcle bien y reserve.

Tarta de manzanas y almendras

- Coloque en un bowl el polvo de almendras junto con ½ taza de agave, una con las manos hasta lograr una consistencia de masa, envuélvala en papel film y deje reposar en la heladera durante 1 hora.
- Forre con la masa la base y los bordes de moldes individuales, reserve.
- Corte las manzanas al medio y luego en finos gajos, colóquelas en un bowl junto con las semillas de lino previamente trituradas, el *jugo* de *limón*, la canela, las pasas de uva y las 2 cucharadas restantes de agave, mezcle bien.

Agua saborizada

- Corte la *manzana* con piel en gajos.
- Corte el pepino en rodajas con piel.
- Coloque en una jarra todos los ingredientes, mezcle y deje reposar en la heladera durante 1 hora aproximadamente.

Armado

- Coloque en una procesadora los pepinos cortados en rodajas junto con la carne de una de las paltas, el yogurt natural, el *cilantro* picado, la *cebolla* de verdeo, el *chile*, pimienta negra

molida, ralladura de *limón* y ¼ taza de *jugo* de *limón*, procese.
- Realice una ensalada colocando en un bowl el pepino cortado en *brunoise* junto con las hojas de *cilantro*, la carne de la *palta* restante, sal, el resto de *jugo* de *limón* y aceite de oliva, mezcle y reserve.
- Rellene las tarteletas con el relleno de manzanas y espolvoree con escamas de coco.

Presentación

- Sirva en una fuente o en recipientes individuales la *sopa* y encima coloque una porción de la ensalada, sazone con pimienta y aceite de oliva.
- Espolvoree el cous cous con las nueces y almendras picadas.
- Decore la tarteletas con melaza.

Tips

- Para comer bien y sano. .

no olvidemos que

- Es importante incluir en nuestra dieta verduras y frutas crudas porque de esta manera nos aportan más enzimas, vitaminas y minerales.
- Es saludable lavar bien las verduras y frutas crudas antes de consumirlas
- Es aconsejable seleccionar las de cultivo orgánico.
- Los jugos o licuados son otra manera de incluir en nuestra alimentación las verduras y las frutas crudas
- Animarse a combinarlas entre sí es saludable y suelen quedar muy sabrosas.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/raw-food-good-food