

Recetas sin horno



Existe una gran cantidad de recetas que pueden prepararse sin usar calor: los alimentos no cocidos, a menudo, tienen la máxima densidad de nutrientes, y son rápidos y fáciles de preparar. Pueden utilizarse otras formas de procesamiento para convertir los alimentos no cocidos en platos deliciosos y fáciles de consumir: la sal y los ácidos (como el limón o el vinagre) pueden ablandar los ingredientes, mientras que mezclarlos, picarlos o triturarlos puede desintegrar los alimentos fibrosos.



En la licuadora

- Batidos de frutas
- Puré de manzanas crudo
- Sopas frías
- Mantequillas de frutos secos

Con sal y ácidos

- Ensaladas marinadas
- Salsas
- Pestos
- Guacamole



Otras ideas

- Galletas sin hornear
- Budín de chía
- Avena remojada durante la noche
- Envolturas de lechuga

Rollos de verano con salsa de mantequilla

INGREDIENTES

1/4 de taza de mantequilla de maní cremosa
2 cucharaditas de salsa de soja
1/2 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de salsa picante (opcional)
1 o 2 cucharadas de agua tibia o más, según sea necesario

Para los rollos:

10 envoltorios de papel de arroz para rollos de verano

Una zanahoria, un pepino y un pimiento dulce, cortados en tiras finas

1/3 de taza de col morada picada

Un aguacate, cortado en rebanadas

Un puñado de cilantro, menta o albahaca frescos (opcional)

5 hojas grandes de lechuga verde, cortadas por la mitad

Semillas de sésamo para decorar (opcional)



INSTRUCCIONES

- En un bol pequeño, mezcle los ingredientes de la salsa y bata hasta que se unan de forma homogénea. Agregue agua tibia adicional hasta alcanzar la consistencia deseada. Aparte la mezcla.
- Corte todos los vegetales y déjelos listos en una bandeja. Prepare los envoltorios de papel de arroz: vierta agua tibia en un bol grande o en una placa redonda para hornear. Con una hoja a la vez, introduzca el envoltorio de papel de arroz en agua caliente de 15 a 20 segundos. El envoltorio debe ser suave, pero ligeramente firme y flexible. Retírelo de inmediato del agua y colóquelo estirado sobre una superficie limpia. Dé unas palmaditas suaves al envoltorio hasta que quede seco.
- Llene los rollos: coloque unos palitos de zanahorias, pepinos y pimientos, y esparza la col sobre la parte inferior, en 1/3 del papel de arroz. Agregue una rebanada de aguacate y esparza por encima hierbas frescas. Coloque arriba media hoja de lechuga. Tire hasta levantar suavemente la parte inferior del envoltorio y enróllelo sobre el relleno, como un burrito. Coloque el rollo terminado sobre una bandeja para servir. Repita con todos los ingredientes restantes. Sirva con salsa de maní.