

EOS

RECETARIO





La Navidad es sinónimo de celebración... ¡y de comidas en familia! En EOS nuestra pasión es crear productos nutritivos y deliciosos, y queremos daros ideas para elaborar los postres y platos de toda la vida con ellos como ingredientes. Saludables, sin azúcares añadidos y con opciones veganas.

Para que todos podamos disfrutar de la Navidad de la manera más saludable, pero también deliciosa, hemos reunido las mejores recetas de nuestros colaboradores y las compartimos con vosotros.

Feliz Navidad



ÍNDICE

- 01 **Pulpo a la parrilla**
02 **con curry de coco y cacahuetes**
by @espichef
- 03 **Rollitos ibéricos**
04 by @ana.valvarez
- 05 **Donuts Red Velvet**
06 by @tortilladeaspirina
- 07 **Rocas 3 Chocolates**
08 by @tortilladeaspirina
- 09 **Brownie Vegano**
10 by @vegetableworld
- 11 **Trufas de Navidad**
12 by @vegetableworld
- 13 **Polvorones con Q**
14 by @nutricionconq
- 15 **Turrón con Q**
16 by @nutricionconq



Listo en
30 minutos



Objetivo
¡Cúidate!



Plato
Saludable



Para
4 personas



Pasta de Dátil EOS
½ cucharada



Crema Cacahuete EOS
1 cucharada



Leche de coco
1 lata



Pulpo cocido
4 patas



Manzana verde, lima
2 unidades + 1 unidad



Aceite de Oliva
2 cucharadas



Pimienta blanca, cayena
jengibre molido y sal
1 pizca



Curry 1/2 cucharada
cilantro fresco
2 cucharadas

PULPO A LA PARRILLA

1. Preparar el curry poniendo a cocer la leche de coco, la crema de cacahuets, la pasta de dátil, el cilantro, el curry, la cayena, la ralladura de media lima, el jengibre, la pimienta y la sal.

2. Cocinar a fuego lento removiendo constantemente hasta que la salsa haya reducido y tenga una consistencia cremosa. Este proceso durará 10 minutos aproximadamente.

3. Mientras tanto lavar las manzanas y cortar en juliana dejando la piel. Aliñar con AOVE, zumo de lima y sal.

4. Cocinar las patas de pulpo en una sartén con una gota de aceite de oliva hasta que adquieran un bonito color dorado.

5. Montar el plato poniendo las patas de pulpo servidas sobre el curry y acompañadas por la ensalada de manzana verde.



01

@espichef



Listo en
5 minutos



Objetivo
Energía



Gluten
Free



Para
2 personas



Pasta de Dátil EOS
30 g



Jamón Ibérico
60 g



Aceite de Oliva
5 g



Queso Camembert
30 g

ROLLITO IBÉRICO

1. Prepara todos los ingredientes. El jamón debe de estar cortado en lonchas no muy gruesas, el queso se corta en rectángulos de tamaño pequeño. (Depende del tamaño de las lonchas de jamón).

2. Sobre el jamón unta una fina capa de pasta de dátil y en un extremo coloca el queso.

3. Enrolla firmemente.

4. Si deseas que este entrante sea caliente puedes darle un golpe de plancha.

5. Sirve los rollitos con un toque de aceite de oliva.

EOS



05

@tortilladeaspirina



Listo en
25 minutos



Objetivo
Energía



Apto
para Vegetarianos



Para
8 personas



Pasta de Dátil EOS
150 g



Leche Semidesnatada
120 ml



Huevos ECO · M
2 Uds



Remolacha Cocida
120 g



Harina de espelta
150 g



Chocolate Ruby
75 g



Cacao puro en polvo
1 cucharada y 1/2



Levadura en polvo
8 g

DONUTS RED VELVET

1. Mezclamos los ingredientes secos (harina, levadura y cacao). Preferiblemente ayúdate de un tamiz para evitar grumos.

2. Añadimos a la mezcla la pasta de dátiles, la remolacha y la leche. Añadimos los dos huevos y removemos hasta tener una masa homogénea.

3. Rellenamos los moldes (preferiblemente silicona y de 7 cm de diámetro) y horneamos en el horno previamente precalentado durante 15-20 minutos a 180 grados.

4. ¡Ya queda poco! Desmoldamos y los bañamos en chocolate ruby derretido. Espolvoreamos con pistachos para decorar u otro fruto seco al gusto.



Listo en
40 minutos



Objetivo
Energía



Apto
para Vegetarianos



Para
8 personas

ROCAS TRES CHOCOLATES

1. Derretimos los tres chocolates al baño maría por separado.

2. Añadir al chocolate blanco 2 cucharadas de crema de anacardo. Al chocolate con leche, 2 cucharadas de crema de almendra, y al chocolate negro, 2 cucharadas de crema de cacao.

3. Machacamos los frutos secos dentro de una bolsa, dejando trozos medianos y grandes.

4. Con una cuchara, bañamos los frutos secos con los tres chocolates. Los colocamos en un papel de horno y esperamos que se enfrien.



Crema Cacao EOS
50 g



Crema Almendra EOS
50 g



Crema Anacardo EOS
50 g



Avellanas
150 g



Nueces peladas
150 g



Almendras
150 g



Chocolate negro, chocolate con leche
y chocolate blanco
200 g de cada uno



Listo en
35 minutos



Objetivo
Energía



Apto
para Veganos



Para
8 personas



Pasta de Dátil EOS
100 g



Bebida vegetal y agua
250 ml + 60 ml



Aceite de coco
90 g



Chocolate negro
125 g



Nueces peladas
30 g



Almendras
150 g



Cacao puro en polvo,
harina de espelta
20 g + 120 g



Levadura en polvo,
lino molido y sal
7 g + 20 g + 1 pizca

BROWNIE VEGANO

1. Para hacer el “no huevo”: hidratamos el lino molido con el agua. Reposamos 15 minutos.

2. En un bol mezclamos la harina tamizada, la levadura, el cacao y una pizca de sal. Removemos hasta formar una masa homogénea.

3. Fundimos el chocolate con el aceite de coco y lo agregamos a la masa. Añadimos la bebida vegetal, la pasta de dátiles, las nueces y el “huevo” de lino.

4. Colocamos en un molde con papel de horno. En un horno previamente precalentado, horneamos durante 25 minutos a 180°.



Listo en
5 minutos



Objetivo
Energía



Apto
para Veganos



Para
7 personas



Pasta de Dátil EOS
130 g



Crema de Cacao EOS
90 g



Aceite de coco
15 g



Almendra molida
40 g



Harina de arroz
15 g



Fideos de chocolate
30 g



Cacao puro en polvo
10 g

TRUFAS DE NAVIDAD

1. Ponemos todos los ingredientes en un bol, y los mezclamos con las manos hasta integrarlos por completo.

2. Hacemos bolitas con la masa y las reservamos.

3. Podemos “rebozar” opcionalmente nuestras trufas en lascas de coco, cacao puro o fideos de chocolate.

4. Introducimos en la nevera dos horas, y ya están listas para servir.

5. Estas trufas son una ideal para un postre en tus comidas o cenas navideñas en familia. ¡Deliciosas y realmente fáciles de preparar!





Listo en
60 minutos



Objetivo
Energía



Apto
para Veganos



Para
8 personas



Pasta de Dátil EOS
150 g



Crema de Anacardo EOS
100 g



Aceite de coco
80 g



Almendra molida
125 g



Harina de garbanzo
125 g



Canela
5 g



Sésamo
10 g



Levadura en polvo
5 g

POLVORÓN CON Q

1. En un bol mezclaremos: harina de garbanzos, almendra, canela y levadura. Añadimos la pasta de dátil, crema de anacardo y aceite de coco líquido.

2. Mezclamos con movimientos envolventes hasta formar una masa quebradiza.

3. Reposamos la masa 30 minutos en la nevera, tapada. Mientras, precalentaremos el horno a 180 grados y prepararemos papel vegetal.

4. Sacamos la masa de la nevera y formamos bolitas del tamaño del que deseemos nuestros polvorones. Aplastamos sobre el papel y espolvoreamos el sésamo.

5. Introducimos en el horno a 180° durante 20 minutos y dejamos enfriar.



Listo en
20 minutos



Objetivo
Energía



Apto
para Veganos



Para
10 personas



Pasta de Dátil EOS
100 g



Crema de Almendra EOS
200 g



Aceite de coco
80 g



Almendra molida
100 g



Almendra laminada
15 g

TURRÓN CON Q

1. Coloca en un bol la crema de almendra, la almendra molida, a la pasta de dátil.
2. Calienta el aceite de coco virgen para que esté líquido: con el tarro cerrado cerrado puede que baste con tener entre las manos, bajo el agua caliente del grifo o, si está muy solidificado, con el tarro sin la tapa, poner unos segundos al micro con la mínima potencia.
3. Con ayuda de una cuchara y un tenedor, ve mezclando los ingredientes del bol y añadiendo el aceite de coco derretido poco a poco y continúa mezclando.
4. Coloca en un molde con la forma deseada. Añade las almendras laminadas como decoración.
5. Mete en el frigorífico unas 2-3 horas. A disfrutar este rico turrón casero.