

Recetas BLW Friendly



Azucena Manzanares
Asesora de lactancia



AZUCENAMANZANARES.COM



RULOS DE ARROZ

INGREDIENTES

- 1 taza pequeña de arroz integral.
- 3 tazas pequeñas de agua.
- Ajo.
- Chorro de aceite de oliva virgen extra.
- Verduras picadas (opcional).

TIEMPO PREP: 15 MIN
TIEMPO COC: 35 MIN
TOTAL: 45 MIN

PREPARACIÓN

1. Ponemos el agua a hervir con un chorro de aceite y ajo.
2. Echar el arroz cuando hierva y ponerlo a fuego medio.
3. Hervimos durante 30-40 min, hasta que esté muy blando.
4. Tapamos y dejamos reposar 5 min.
5. Cogemos con una cuchara el arroz y le hacemos forma de rulito.
6. Servir.



GALLETAS DE AVENA Y PLÁTANO

INGREDIENTES

- 5 plátanos maduros.
- Copos de avena suave integrales.
- Cacao en polvo desgrasado sin azúcar i canela en polvo (opcional)

TIEMPO PREP: 5 MIN
TIEMPO COC: 15 MIN
TOTAL: 20 MIN

PREPARACIÓN

1. Pelar y machacar los plátanos con un tenedor.
2. Añadimos los copos (al gusto) mientras removemos la masa.
3. Añadimos la canela o cacao y removemos bien hasta conseguir una masa homogénea.
4. Meter al horno en las baldas najas, a 150º durante 15 minutos.
5. Apagar el horno y dejar las galletas dorando hasta que se enfríe el horno.
6. ¡A comer!



HUMUS DE GARBANZOS

INGREDIENTES

- 400 gr de garbanzos cocidos.
- 2 cucharadas de tahin integral.
- Zumo de 1/2 limón.
- 1/2 cdita de comino.
- 1 diente de ajo.
- Pimentón dulce.
- Perejil.
- AOVE.
- Agua.

TIEMPO PREP: 15 MIN

TIEMPO COC: 2 H

TOTAL: 2 H 15 MIN

PREPARACIÓN

1. Ponemos a cocer los garbanzos (en remojo desde la noche antes).
2. Escurremos los garbanzos y los trituramos.
3. Exprimimos el limón.
4. Picamos el ajo y reservamos junto al zumo.
- 5 Mezclamos el tahin, el comino, el ajo y el zumo de limón y removemos para integrar. Una vez todo mezclado, añadimos agua, poco a poco mientras comprobamos la textura. Debemos conseguir una pasta suave pero no líquida.
6. Servimos.



VERDURA AL VAPOR

INGREDIENTES

- 1 zanahoria grande.
- 4 Ramas de brócoli.
- 1 patata.
- 1/2 calabacín.
- 1/2 calabaza pequeña.
- AOVE

PREPARACIÓN

1. Cortar la zanahoria, calabacín y calabaza en tiras finas y longitudinales.
2. Cortar el brócoli en ramas únicas.
3. Pelar y cortar la patata en gajos o tiras longitudinales.
4. Poner a hervir agua. Añadir la verdura al cesto de vapor y esperar
5. Apartar, añadir un chorro de AOVE y servir.

TIEMPO PREP: 10 MIN

TIEMPO COC: 40 MIN

TOTAL: 50 MIN



PATATAS GAJO AL HORNO

INGREDIENTES

- 160 gr patatas.
- Especias (opcional)
- AOVE

PREPARACIÓN

1. Lavar muy bien las patatas (van con piel).
2. Cortar en gajos. Podemos especiar o marinar (1/2 cucharada de pimentón dulce, 1 cucharada de ajo en polvo, 1 cucharada de estragón, 1 cucharada de tomillo, 1/2 cucharada de pimienta, un buen chorro de aceite) las patatas.
3. Las metemos en el horno precalentado a 180°, altura media-alta y lmodo arriba/abajo, durante 45 min-1 h.
4. Dejar enfriar y servir.

TIEMPO PREP: 15 MIN

TIEMPO COC: 1 H

TOTAL: 1 H 15 MIN



HAMBURGUESA DE PAVO Y MANZANA

INGREDIENTES

- 1250 gr carne de pavo
- 1 huevo.
- 1/2 cebolla.
- 1 manzana.
- 125 gr harina integral.
de trigo.
- AOVE.

TIEMPO PREP: 25 MIN

TIEMPO COC: 10 MIN

TOTAL: 30 MIN

PREPARACIÓN

1. Batir el huevo.
2. Pelar y trocear la manzana y la cebolla y triturar en picadora. Añadir al huevo.
3. Picar la carne en la picadora y añadir a la mezcla. También se puede traer picada de la carnicería.
4. Añadir la harina y mezclar todo bien. Dejar reposar un rato y formar nuestras hamburguesas en forma de rulo longitudinal.
5. Cocinar a la plancha o en el horno.



SALCHICHAS CASERAS

INGREDIENTES

- 1 pechuga triturada.
- 1/2 cebolla triturada.
- 1 zanahorias triturada.
- Perejil picado.
- 1 huevo.
- 3 cucharadas maizena o fécula de maíz.
- AOVE.
- 1/2 pimentón triturado.

TIEMPO PREP: 30 MIN

TIEMPO COC: 15 MIN

TOTAL: 45 MIN

PREPARACIÓN

1. Sofreír en el aceite de oliva la zanahoria, la cebolla y el pimentón hasta que estén blandos.
2. Mezclar los vegetales con el huevo, la maizena y el perejil. Hasta formar una pasta homogénea.
3. Utilizando cuadrados de papel film transparente. Colocar en film transparente tres cucharadas de la pasta, ir enrollando la mezcla con ayuda del papel film para formar las salchichas. Amarrar los extremos con hilo.
4. Poner a hervir agua. Introducir las salchichas cuando hierva. Cocinar por 5min. Dejar enfriar y servir.



CREMA DE FRUTOS SECOS

INGREDIENTES

- 125 grs frutos secos sin sal (1 o varios tipos).

Pueden ser tostados o crudos. Tostados dan más sabor a la crema

- Ejemplo:
- 25 grs almendras.
- 25 grs avellanas.
- 25 grs nueces.
- 25 grs anacardos.
- 25 grs cacahuete asado.

TIEMPO PREP: 15 MIN

TIEMPO COC: 15 MIN

TOTAL: 1HR 30 MIN

PREPARACIÓN

1. Si los quieres tostar puedes hornearlos entre 5 y 15 minutos a 180°C. Luego los pones en la picadora/robot de cocina y los trituras.
2. Se tarda un rato en lograr la mantequilla porque hay que triturar el fruto seco hasta que le salga el aceite..
3. Ponlo en un tarro limpio de cristal y consérvalo en la nevera. (Dura hasta 2 meses).



HAMBURGUESA PAVO Y QUINOA

INGREDIENTES

- 500 gr pechuga de pavo picada.
- 200 gr Quinoa cocida.
- 1 cucharada ajo en polvo (o 2 dientes de ajo picado).
- Pan rallado (huevo o harina de garbanzo).

TIEMPO PREP: 15 MIN

TIEMPO COC: 10 MIN

TOTAL: 25 MIN

PREPARACIÓN

1. En un bol mezclamos la carne picada con la Quinoa, el ajo en polvo y añadimos un poco de pan rallado para darle más cuerpo (podemos cambiar el pan por un huevo o la harina de garbanzo)
2. Vamos preparando las hamburguesas individuales dándoles la forma deseada (podemos usar un molde para hamburguesas).
3. Prensar envueltas en papel film. Podemos congelar las sobrantes.
4. Hacemos a la plancha con un poco de aceite.



TORTITAS DE AVENA, MANZANA Y JENJIBRE

INGREDIENTES

- 1 manzana dulce.
- 2 cdas copos avena suave.
- 3 cucharadas harina integral.
- 2 cditas jengibre en polvo o rallado.
- 1 cda agua.

TIEMPO PREP: 15 MIN
TIEMPO COC: 20 MIN
TOTAL: 35 MIN

PREPARACIÓN

1. Ponemos la harina, avena y 1 cda de jengibre, juntas en un plato y mezclamos. Apartamos.
2. Pelamos y cortamos la manzana a trocitos. La ponemos en una olla a hervir con la cda de agua.
3. Cuando empiece a hervir bajamos el fuego y tapamos a fuego suave hasta que la manzana esté blanda.
4. Añadimos a la mezcla. Trituramos hasta que quede una masa consistente (podemos añadir harina).
5. En una sartén, echamos una cda de la masa. Cocinar 2 min/lado. Servir.



MACARRONES O FUSSILI INTEGRALES

INGREDIENTES

- 120 gr pasta integral.
- Aceite de oliva.
- Agua.
- 2 tomates (opcional).
- Orégano (opcional).

TIEMPO PREP: 10 MIN
TIEMPO COC: 20 MIN
TOTAL: 1HR 30 MIN

PREPARACIÓN

1. Ponemos agua a hervir con un chorro de aceite.
2. Echar la pasta cuando hierva y cocer durante 10-12 min. Escurrir y apartar.
3. Trituramos los tomates. Apartamos.
4. Poner una cda aceite en una sartén y añadir el tomate triturado. Cocinar a fuego lento hasta que quede espeso.
5. Servir la pasta en un plato, añadir tomate cocinado. Añadir orégano y servir.

Recetas BLW Friendly

Fotos: Coodpak y Canva

Azucena Manzanares
Asesora de lactancia



AZUCENAMANZANARES.COM