



Recetas para BROTRES 100% ECOLÓGICOS



Flor de vegetales rallados con alfalfa

Los brotes de alfalfa aportan más vitamina C que los cítricos y son uno de los alimentos con mayor contenido en clorofila que ayuda a depurarnos, estimula la producción de glóbulos rojos y regenera nuestras células.

Ingredientes para 2 personas:

- 100 g de brotes de alfalfa
- 2 zanahorias pequeñas peladas
- 8 rabanitos sin pelar
- 1 pepino grande pelado
- 100 g de col blanca
- 1 remolacha grande
- 50 g de semillas peladas de girasol
- 125 ml de yogurt griego
- El zumo de medio limón
- Media cucharadita de comino
- Un chorrito de aceite de oliva extra-virgen
- Sal y pimienta

Elaboración:

Rallamos cada uno de los vegetales por separado y los montamos en una fuente como si fueran los pétalos de una flor. En el centro colocamos la alfalfa y la salpicamos con las semillas de girasol. Preparamos el dressing mezclando el yogurt griego, el zumo de limón, el aceite de oliva, el comino y un toque de sal y pimienta. Decoramos a los lados de "la flor" con la salsa de yogurt.



Ensalada de tres quesos y brotes de lombarda

Los brotes de lombarda son muy ricos en azufre, una sustancia que contribuye a mejorar muchas funciones del organismo y también aportan gran cantidad de un bioflavonoide antioxidante muy beneficioso: la antocianina.

Ingredientes para 2 personas:

- 2 hojas grandes de escarola
- 75 g de brotes de lombarda
- 1 manzana roja pelada y en dados
- 50 g de queso de Burgos en dados
- 50 g de queso de oveja semicurado en dados
- 50 g de emmental o gruyere en dados
- Media cucharadita de orégano
- Media cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharada de miel de flores
- 75 ml de aceite de girasol
- El zumo de una mandarina
- El zumo de un limón

Elaboración:

Pasamos los dados de manzana por el zumo de limón para que no se oxiden. Montamos sobre cada plato las hojas de escarola, extendemos los brotes de lombarda y repartimos por encima de estos los dados de queso y de manzana. Batimos bien el zumo de mandarina con el aceite de girasol, la miel, el orégano, la pimienta y un poco de sal, y regamos las ensaladas con este aliño.



Ensalada otoñal de pasta y brotes de lentejas

Con los prolongados métodos de cocinado a los que sometemos habitualmente a las lentejas perdemos hasta un 80 % de sus vitaminas y enzimas, así que con los brotes además de beneficiarnos de casi todos estos nutrientes logramos multiplicarlos a más del doble.

Ingredientes para 2 personas:

- 50 g de champiñones laminados
- 8 tomates cherry
- 10 aceitunas negras sin hueso
- Aceite de oliva
- 50 g de nuestra pasta favorita
- 50 g de brotes de lentejas
- 1 puerro pequeño
- 1 ramita de apio
- 100 g de calabaza

Elaboración:

Cocemos la pasta y cuando esté al dente la escurrimos y ponemos un chorrito de aceite de oliva para que no se pegue. Cortamos el trozo de calabaza en dados y cocinamos al vapor 5 minutos. Salteamos 2 minutos en un poco de aceite de oliva el apio y el puerro cortado en juliana, después le añadimos los brotes de lentejas, los champiñones y seguimos removiendo otros 2 minutos. Por último añadimos las aceitunas y los tomates cherry y subimos el fuego para que tome color el conjunto. Le añadimos las verduras a la pasta y servimos.



Ensalada "Vitalidad"

Ingredientes para 2 personas:

- 300 g de hojas tiernas de espinacas
- 100 g de mezcla brotes vitalidad
- 50 g de garbanzos cocidos
- 50 g de jamón de pavo en taquitos
- 30 g de nueces
- 20 g de pasas

- 50 g de maíz cocido
- 20 g de piñones tostados
- 100 ml de aceite de oliva suave
- 50 ml de vinagre balsámico de Módena
- 1 ramita de perejil fresco
- 1 huevo cocido

Elaboración:

Dejamos las pasas ablandando 15 minutos en agua tibia. Elaboramos un aliño batiendo muy bien el aceite, el vinagre, los piñones, las hojitas de perejil y un poco de sal. Mezclamos las hojas de espinacas, los brotes, los garbanzos, el maíz cocido, las pasas, las nueces y el pavo. Aliñamos y decoramos por encima con el huevo duro en cuartos.



Montaditos de patata, trucha y germinados de rábano

Los brotes de rábano son ideales para depurar algunos de nuestros órganos más importantes como el hígado y los riñones. Comer una pequeña cantidad de esos brotes cada día va a limpiarnos por dentro y mejorar nuestro aspecto por fuera.

Ingredientes para 2 personas:

- 2 patatas grandes
- 2 lonchas grandes de trucha ahumada
- 2 pepinillos grandes agri dulces
- 50 g de brotes de rábano
- 6 cucharadas de mayonesa ligera
- 2 cucharadas de mostaza en grano
- 1 cucharada de eneldo (mejor fresco)

Elaboración:

Cocemos las patatas, las pelamos y las cortamos en rodajas muy gruesas. Cortamos en lonchas a lo largo los pepinillos. Mezclamos la mayonesa, la mostaza y el eneldo y untamos las rodajas de patatas con esta salsa. Ponemos encima las tiras de pepinillo, otra capa de salsa y después una loncha de trucha. Coronamos con los brotes de rábano y un poco de eneldo fresco picado.



Ensalada oriental de langostinos con brotes de soja marinados

Los brotes de soja contienen más isoflavonas que las legumbres y además de sus proteínas, son más fáciles de digerir y asimilar por nuestro intestino.

Ingredientes para 2 personas:

- Una puntita de jengibre fresco muy picado
- 1 diente de ajo prensado
- 1 cebolleta muy picada
- 100 ml de salsa de soja
- 50 ml de vinagre de manzana
- 1 hoja de laurel
- 120 g de arroz basmati cocido
- 60 g de brotes de soja
- 10 langostinos pelados
- 2 cucharadas de mango fresco picado
- 50 g de brócoli
- La ralladura de la piel de un limón

Elaboración:

Cocemos el brócoli en trocitos y los langostinos durante 3 minutos en agua hirviendo, salada y con la hoja de laurel. Mezclamos la ralladura de limón, el jengibre, el ajo y la cebolleta con la salsa de soja y el vinagre de manzana. Introducimos los brotes de soja y los langostinos a este marinado, mezclamos bien y dejamos en la nevera una hora reposando. Mezclamos el arroz con los trocitos de mango y brócoli y en el centro le colocamos los brotes y langostinos marinados y escurridos.

