

Sopa de Coliflor y Amaranto

Para 1 litro:	
Leche de Coco	1/2 litro
Coliflor	1 pieza
Semillas Amaranto	50 gramos
Aceite de Oliva VE	c/s
Sal	c/s

Elaboración:

- 1) Hervir la coliflor en agua y escurrir.
- 2) Añadir la Leche de coco y 50 gramos de semillas de amaranto.
- 3) Una vez listo el coliflor apague el fuego y pasar por licuadora o batipimer. Si no tiene electrodomésticos para licuar, antes de poner a hervir la coliflor rállelo con el rallador de zanahorias y se evitará el problema.

Montaje:

- 1) En plato hondo medir la Sopa de Coliflor.
- 2) Decorar con un hilo de aceite y amaranto o unas hojitas de rúcula.



Tabulé de Quinoa y Amaranto

Agua	1/2 litro
Quinoa	300 gr
Amaranto	50 gr
Pimiento Rojo	1/2 pieza
Pimiento Verde	1/2 pieza
Cebolla	1 pieza
Tomate	300 gr
Limón	2 piezas
Aceite de Oliva VE	c/s
Sal	c/s

Elaboración:

- 1) Hervir la quinoa y el amaranto 10 minutos en agua hirviendo
- 2) Cortar todas las verduras en dados muy pequeños (brunoise), el tomate se puede rallar si se desea.
- 3) Mezclar las verduras con la quinoa y amaranto y el zumo de los limones, sal y aceite de oliva
- 4) Si se desea se puede añadir pasas, tofu, hierbabuena, esto a la gusto, reservar 8 horas y consumir fresco

Montaje:

Presentar en bol o plato hondo y decorar con ramitas de hierbabuena

