



AGUA DE GRANADA Y MENTA

PORCIONES: 8

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MIN

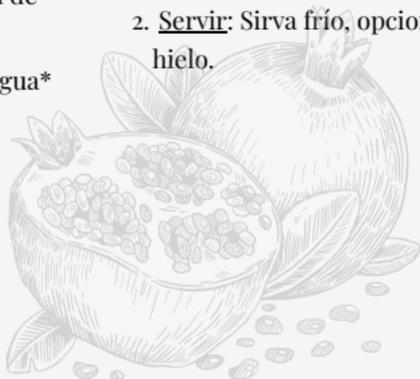
CALORIAS: 39 KCAL

INGREDIENTES

- 4 ramitas de menta fresca
- 1 taza de semillas de granada 200 g
- 1 cucharada de miel 15 g
- 4 tazas de agua* 960 ml

INSTRUCCIONES

1. Revuelva: Agregue la menta a una jarra y mezcle con la punta de una cuchara de madera. Agregue los ingredientes restantes (miel opcional) y revuelva para combinar.
2. Servir: Sirva frío, opcionalmente sobre hielo.



NOTAS

¡El agua de coco también funciona bien en esta receta!



ENSALADA DE COLES DE BRUSELAS ASADAS

PORCIONES: 6

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 35 MIN

CALORIAS: 197 KCAL

INGREDIENTES

Coles de Bruselas:

- 2 libras
- recortado y partido por la mitad
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- sal kosher y pimienta negra
- ½ cucharadita de hojuelas de pimienta rojo
- 1 taza de arilos de granada fresca

Para la vinagreta:

3 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de vinagre balsámico
2 dientes de ajo picados
sal kosher y pimienta negra al gusto

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 425 grados F.
2. Coloque las coles de Bruselas cortadas por la mitad en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino. Rocíe con aceite de oliva y sazone con sal, pimienta y hojuelas de pimienta rojo. Transfiera la bandeja para hornear al horno y ase durante 25 a 30 minutos hasta que los brotes estén completamente cocidos y los bordes crujientes.
3. En un tazón grande, mezcle el aceite de oliva, vinagre balsámico, ajo, sal y la pimienta hasta que estén bien combinados. Añade las coles de Bruselas asadas a la vinagreta.

NOTAS

Cubra con arilos de granada para combinar y sirva inmediatamente.



COLES DE BRUSELAS CRUJIENTES

PORCIONES: 4

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MIN

CALORIAS: 118 KCAL

INGREDIENTES

- 1 libra de coles de Bruselas cortadas por la mitad
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1/2 cucharadita de condimento italiano
- sal y pimienta
- 1 cucharada de perejil picado
- Spray para cocinar
- rodajas de limón para decorar opcional

INSTRUCCIONES

1. Precalienta el horno a 425 grados F.
2. Coloca las coles de Bruselas en un bol grande junto con el aceite de oliva, el ajo, el condimento italiano, la sal y la pimienta. Revuelve para combinar.
3. Coloque los brotes, con el lado cortado hacia abajo, en una sola capa sobre la sartén.
4. Coloque el molde en el horno y hornee durante 20 minutos o hasta que los brotes estén dorados y crujientes.
5. Espolvorea con perejil y luego sirve, adornado con rodajas de limón.

NOTAS

Este plato funciona mejor con brotes frescos. Las coles de Bruselas congeladas liberarán mucha agua y es posible que no queden crujientes en el horno.



ENSALADA DE GRANADA Y CAQUI CON VINAGRETA DE MIEL Y BALSÁMICO

PORCIONES: 2

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MIN

CALORIAS: 615.7 KCAL

INGREDIENTES

- 1/4 taza de nueces tostadas
- 1/2 taza de arilos de granada
- 6 tazas de lechuga primavera
- 2/3 taza de cebolla morada
- 1 aguacate pequeño
- 2 caquis pequeños en rodajas
- 1/3 taza de queso feta
- 1 pechuga de pollo picada (8oz)

Para la vinagreta:

- 1/4 taza de jugo de granada
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 1 cucharada de miel
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- Pizca de sal

INSTRUCCIONES

1. Agregue la lechuga primavera en un tazón grande para mezclar.
2. Corta la cebolla morada y el aguacate y agrégalos a la mezcla primavera.
3. Corta los 2 caquis en rodajas.
4. Agrega el queso feta y el pollo picado.
5. Agrega los arilos de granada y revuelve hasta que todo esté bien combinado.
6. Vierta la vinagreta en el tazón y revuelva.

NOTAS

Coloque las nueces en una bandeja para hornear y tueste hasta que se doren.