



AGUA DE FRESA

La receta del Agua de Fresa es una bebida refrescante que se puede preparar en minutos.

PORCIONES: 12

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 1 HR 10 MIN

CALORIAS: 28 KCAL

INGREDIENTES

- 2 libras de fresas frescas limpias y cortadas en rodajas
- 2 limas frescas en jugo
- 4 ramitas de hojas de menta
- 12 tazas de agua fría

INSTRUCCIONES

1. Agrega las fresas en rodajas, el jugo de lima y las hojas de menta a una jarra.
2. Luego agregue el agua fría. Refrigere durante al menos una hora antes de servir.
3. Puedes utilizar una cuchara de madera para triturar ligeramente las fresas para que suelten el jugo.

NOTAS

También puedes agregar limones o agua con gas para cambiar el sabor.



BATIDO DE COL RIZADA Y FRESA

PORCIONES: 1

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MIN

CALORIAS: 318 KCAL

INGREDIENTES

- $\frac{1}{2}$ taza de fresas congeladas
- $\frac{1}{2}$ de plátano
- $\frac{1}{4}$ taza de semillas de calabaza crudas
- 1 cucharada de semillas de lino (o harina de lino)
- 4 hojas de col rizada despalilladas
- 1 a 2 dátiles al gusto
- $\frac{3}{4}$ a 1 taza de agua o leche vegetal para suavizar

INSTRUCCIONES

1. Agrega los ingredientes a la licuadora.
2. Licue hasta obtener una consistencia suave y cremosa, agregando agua o leche vegetal según sea necesario para obtener la consistencia de batido deseada.

NOTAS

Consistencia del batido: Para obtener un batido espeso y cremoso parecido a un batido, utilice fresas y plátanos congelados.



RECETA DE CHIPS DE COL RIZADA USANDO FREIDORA DE AIRE

PORCIONES: 4

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 8 MIN

CALORIAS: 40 KCAL

INGREDIENTES

- 1 manojo de col rizada enjuagada y seca
- 1 cucharada de aceite de oliva o aguacate
- ¼ cucharadita de sal al gusto

INSTRUCCIONES

1. Prepare la col rizada: Usa freidora de aire de 6 cuartos a 350 °F y déjela calentar durante al menos 3 minutos. Retire las costillas de la col rizada y luego corte las hojas en trozos de 1 a 2 pulgadas.
2. Sazone la col rizada: Agregue las hojas de col rizada a un tazón grande. Rocíe con aceite y luego espolvoree con sal. Revuelva hasta que todas las hojas estén cubiertas.
3. Cocine durante 4-5 minutos

NOTAS

Puedes preparar la col rizada uno o dos días antes de freírla al aire. Guarde los chips de col rizada en una bolsa de papel o de plástico.



ENSALADA DE FRESA, QUINUA Y COL RIZADA

PORCIONES: 12

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 12 MIN

CALORIAS: 257.2 KCAL

INGREDIENTES

Ensalada:

- 4 tazas de quinua, cocida
- 10 tazas de col rizada picada (sin tallos)
- 1 taza de semillas de girasol
- 1 taza de fresas, peladas y cortadas en rodajas

Vinagreta de Fresa:

- 4 tazas de fresas,
- 4 - 8 cucharadas de agua
- 4 cucharadas de vinagre balsámico
- 4 cucharadas de aceite de oliva, virgen extra
- 0,5 cucharaditas de sal
- 0,25 cucharaditas de hojuelas de chile rojo

INSTRUCCIONES

1. Agrega la quinua, la col rizada, las semillas de girasol y las fresas a un tazón grande.
2. En una licuadora agregue los ingredientes de la *vinagreta de fresa* y procese hasta que quede suave. Vierta sobre la ensalada, revuelva suavemente y sirva.

NOTAS

El aderezo se puede refrigerar hasta por 3 días y agregar a la ensalada según sea necesario.



ENSALADA DE COL RIZADA Y FRESA

PORCIONES: 2

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MIN

CALORIAS: 126 KCAL

INGREDIENTES

- 8 tallos de col rizada despalillada y picada
- ¼ taza de almendras en rodajas
- 1 taza de fresas en rodajas
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 cucharadita de salsa de soja
- ¼ cucharadita de vinagreta balsámica
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de orégano
- 1 pizca de salvia
- 1 pizca de tomillo

INSTRUCCIONES

1. Pica y masajea la col rizada y agrégala a un bol grande con las almendras y las fresas.
2. En un tazón más pequeño, bata el resto de los ingredientes, agréguelos a la ensalada y revuelva.

NOTAS

El masaje reduce parte del amargor de las hojas de col rizada.