

---

# Catálogo de recetas - Nuts4u

Agosto de 2024

---



## Almendras

### 1. Pollo al Curry con Almendras

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo cortadas en cubos
- 1 cebolla entera
- 1 diente de ajo
- 150 gramos de almendras
- 250 ml de caldo de pollo
- 1 cucharada sopera de curry
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- Pimienta negra recién molida y sal a gusto

Preparación:

- Comenzamos salteando y dorando las almendras en una sartén con un poco de aceite de oliva. Una vez se comiencen a dorar, añadimos la cebolla y el ajo cortados en julianas.
  - Cuando la cebolla esté bien cocida, agregamos los cubos de pechuga de pollo y condimentamos con sal y pimienta.
  - Salteamos hasta que la pechuga esté marcada y dorada por todas sus partes, acto seguido vertemos el caldo de pollo y curry.
  - Dejamos cocinar a fuego suave hasta que el pollo esté cocido y jugoso. Esto será durante aproximadamente 10 minutos.
  - Sacamos los cubos de pechuga y con una batidora trituramos la salsa. Cocinamos esta salsa durante un par de minutos. En el caso de que ésta quede demasiado espesa, podemos añadir un poco más de caldo o agua.
  - Una vez tengamos nuestra salsa a punto, tendremos que volver a sumergir los cubos de pechuga en esta salsa para dejarlos cocinar y adherirse como plato principal.
-

## 2. Bolas energéticas de Almendras y Chocolate:

### Ingredientes:

- 1 taza de almendras picadas
- 1 taza de avena
- ½ taza de miel
- ¼ taza de mantequilla de maní
- 2 cucharadas de semillas de chía
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- ½ cucharadita de sal
- ½ taza de chips de chocolate

### Preparación:

- Colocar las almendras y la avena en una batidora y pulsar hasta que quede molido grueso. Agregar la miel, la mantequilla de maní, las semillas de chía, el extracto de vainilla y la sal; pulsar hasta que esté combinado.
- Traspasar la mezcla a un tazón grande; incorporar los trocitos de chocolate a mano. Dividir la mezcla en 18 bolas.
- Congelar durante 4 horas o toda la noche. Almacenar en un recipiente hermético.

## 3. Pesto de Almendras:

### Ingredientes:

- 2 tazas de hoja de albahaca
- 4 cucharadas de queso chanco o 3 láminas de queso gauda
- 2 dientes de ajo
- 1 taza pequeña de almendras
- 1 pizca de sal
- 1 chorro de aceite de oliva (3 cucharadas)

### Preparación:

- Agregar las hojas de albahaca en una procesadora, junto con las almendras, el queso y los dientes de ajo.
- Esparcir un chorro de aceite de oliva y poner sal a gusto
- Batir durante dos minutos o hasta que esté completamente integrado.

## Nueces

### 1. Ensalada de Espinaca y Nueces:

#### Ingredientes:

- 3 tazas de espinaca frescas
- 2 peras
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de azúcar morena u otra que sea de su gusto
- 2 cucharadas de queso azul
- 2 cucharadas de nueces picadas
- 1 granada (sólo sus semillas)

#### Preparación:

- Pelar y cortar las peras. Saltear las peras en una sartén con el aceite de oliva por unos dos minutos. Luego, agregar el azúcar y cocinar por otros dos minutos más.
- Colocar las espinacas en un plato, luego encima poner las peras, nueces picadas, queso azul y las semillas de granada.
- Servir inmediatamente.

### 2. Galletas de Avena y Nueces:

#### Ingredientes:

- 50 gramos de azúcar
- 1 huevo
- ½ de cucharadita de sal
- 100 gramos de nuez picada
- 100 gramos de harina integral
- 100 gramos de mantequilla sin sal
- 2 cucharaditas de vainilla
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 175 gramos de avena

#### Preparación

- Prender el horno a 180°. Batir la mantequilla con el azúcar, agregando el huevo y la vainilla. Añadir harina, sal y bicarbonato mientras se bate; por último agregar nuez y avena.

- 
- Hacer una bola con la mezcla, guardarla en una bolsa de plástico y dejar refrigerar por una hora.
  - Hacer 30 bolitas, colocarlas en bandejas con espacio entre ellas debido a que se esparcen a la hora de la cocción.
  - Hornear por 15 minutos.

### 3. Pasta con salsa de nueces:

#### Ingredientes:

- 250 gramos de pasta a su elección
- 200 gramos de nueces
- 200 ml crema de leche
- 100 gramos de queso parmesano rallado
- ½ cucharadita de pimienta
- 1 pizca de nuez moscada

#### Preparación:

- Hierve la pasta hasta que estén al dente, posterior a esto dejar escurrir.  
Tuesta las nueces en una sartén sin aceite, acto seguido mezclar con el resto de ingredientes y verterlo en la batidora.
- Tritura y mezcla con la pasta.