

## **GUACAMOLE**

### **Ingredients**

- 2 avocats: Han d'estar tous al tacte perquè siguen fàcils de xafar.
- 1 tomata madura: Sense pell i tallada a daus molt petits.
- 1/4 de ceba tendra o blanca: Picada ben menuda o ratllada perquè siga més suau.
- Suc de mitja llima: Evita que l'avocat s'oxide i li dóna un toc gustós.
- Un pessic de sal i un rajolí d'oli d'oliva.
- Opcional: Un poc de iogurt natural sense sucre para donar-li una textura extra cremosa.

### **Preparació**

1. Tallar: Talla els avocats per la meitat, retira l'os amb cura i trau la polpa amb una cullera.

2. Xafar-ho tot: Col·loca la polpa en un bol ampli i trosseja-la amb una forquilla fins a aconseguir la textura desitjada.

3. Barrejar: Afig-hi la tomaca, la ceba, el suc de llimona, un rajolí d'oli i la sal.

4. Remenar: Barreja tots els ingredients amb una cullera fins que quede una pasta homogènia.

Pots servir-lo acompanyat de bastonets de safanòria, pebrot, cogombre, llesques de pa o totopos (natxos de panís) perquè siga un aperitiu complet i saludable.

## **CÒCTELS SAMBEROS**

### **San Francisco**

- 120 ml de suc de taronja
- 60 ml de suc de bresquilla
- 30 ml de suc de pinya
- Un xorret de granadina

### **Pinya colada**

- 1 tassa de pinya en almívar
- 100 mL de llet de coco
- 50 mL de llet condensada

### **Mojito de maduixa**

- 4 maduixes triturades
- Fulles d'herba-sana
- Una cullerada de sucre
- Sprite / Seven Up

### **Shirley temple**

- 120 ml de llimonada
- Un xorret de granadina
- Una tallada de taronja
- Decorar amb una cirera en almívar

### **Llimona blava**

- 200 ml de llimonada natural
- 30 ml de xarop blau
- Una tallada de llima

## **GALETES**

### **Ingredients**

- 2 plàtans madurs (com més madurs, més dolços).
- 1 tassa de flocs d'avena (aprox. 90-100 g).
- 1 cullerada de canella en pols (opcional, per a donar sabor).

### **Preparació**

1. Precalifa el forn a 180 °C i prepara una safata amb paper vegetal.
2. Xafa els plàtans en un bol amb una forquilla fins a tindre un puré suau.
3. Afig els flocs d'avena i la canella al puré de plàtan. Mescla bé fins a integrar tots els ingredients.
4. Dóna forma a les galetes agafant porcions menudes i col·locant-les sobre la safata, xafant-les un poc.
5. Enforna durant 12-15 minuts, o fins que les voreres estiguen lleugerament dorades.
6. Refreda abans de consumir.

### **Opcions i Variants**

Per a personalitzar les teues galetes, pots afegir a la mescla:

- Un grapat de xips de xocolata o fruits secs trossets.
- Una cullerada d'ametla mòlta o coco ratllat per a donar-li una altra textura.
- Un ou xicotet si vols que queden més esponjoses (també pots usar llet o beguda vegetal).

## HUMMUS DE CIGRONS

### Ingredients

- 400 g de cigrons cuits
- ½ dent d'all
- 50-60 g d'aigua
- 25 g de suc de llima
- 50-70 g d'oli d'oliva verge extra
- 1 cullerada de comí en pols
- 1-2 cullerades de salsa Tahine (al gust)
- Sal al gust

### Per a servir:

- 1 cullerada d'oli d'oliva verge extra
- 1 pessic de pebre roig dolç
- Llavors de sèsam

### Preparació

1. Triturar: mesclar els ingredients i triturar
2. Presentar: Serveix en un plat, posa un rajolí d'oli d'oliva verge extra i espolvoreja amb el pebre roig dolç i les llavors de sèsam.

Pots acompanyar l'hummus amb verdures crues: safanòries tallades en tires, xampinyons laminats, rabanets laminats, api en tires, tomates cherry, brots de bròcoli i cogombre en tires sense pell.