

TOSTADAS / TACOS DE GAMBAS ESTILO MEXICANO

Rápido y fácil

Perfecto para días con poco tiempo

Tipo de comida

Comida, Cena

Cocina

Mexicana

Dieta

Marisco

Método de cocción

Plancha / Sartén

Ingredientes

- 200 g de gambas
- Pimentón dulce
- Ajo en polvo
- Sal
- Aguacate
- Cebolla
- Tomate
- Cilantro
- Zumo de lima
- 250 g de yogur natural o nata agria
- 1-2 pimientos del piquillo o chipotle
- Aceite de oliva
- Tortillas



Instrucciones

1. Seca las gambas y mézclalas con pimentón, ajo en polvo y sal.
2. Machaca el aguacate con lima y sal.
3. Pica cebolla, tomate y cilantro y mézclalos con el aguacate.
4. Tritura yogur, piquillo/chipotle, lima, ajo en polvo y sal.
5. Calienta las tortillas en sartén con un poco de aceite.
6. Saltea las gambas hasta que estén doradas.
7. Monta las tortillas con guacamole, gambas y salsa.
8. Decora con cilantro y sirve.

SALMÓN CON SALSA DE AGUACATE (AIR FRYER)

Rápido y fácil

Perfecto para días con poco tiempo

Tipo de comida

Comida, Cena

Dieta

Saludable

Método de cocción

Freidora de aire

Ingredientes

- Filetes de salmón
- Un manojo pequeño de cilantro fresco picado
- Zumo de 1/2 lima
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Una pizca de pimentón dulce
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- Sal al gusto
- 1 cebolla roja pequeña picada
- 1 aguacate en dados
- 10-12 tomates cherry en dados
- Zumo de 1 lima
- Para servir: arroz blanco cocido



Instrucciones

1. Pica el cilantro y mézclalo con el zumo de 1/2 lima, aceite, pimentón, pimienta y sal.
2. Pinta el salmón con la marinada y colócalo en la freidora de aire.
3. Cocina 10-12 min a 200°C hasta que esté dorado.
4. Pica cebolla, aguacate, tomates y más cilantro.
5. Mézclalos con el zumo de 1 lima y sal.
6. Sirve el arroz como base, añade el salmón y cubre con la salsa de aguacate.

WRAP DE CALABACÍN EN FREIDORA DE AIRE

Rápido y fácil

Perfecto para días con poco tiempo

Tipo de comida

Comida, Cena

Dieta

Sin harina

Método de cocción

Freidora de aire

Método de cocción

12-15 minutos

Ingredientes

- 1 calabacín pequeño
- 2 huevos
- Un puñado de queso
- Sal y pimienta



Instrucciones

1. Ralla el calabacín y escúrrelo si tiene demasiada agua.
2. Añade los huevos, el queso y la sal y pimienta, y mezcla hasta que quede homogéneo.
3. Coloca la mezcla en la freidora de aire sobre papel de horno y cocina.
4. Rellena el wrap de calabacín ya cocinado y ciérralo.

ENSALADA CON HUMMUS Y PITA

Rápido y fácil

Perfecto para días con poco tiempo

Tipo de comida

Comida

Cocina

Mediterránea

Dieta

Vegetariana

Ingredientes

- 1/2 cebolla roja
- 4 pepinos baby
- 1/2 pimiento rojo
- Tomates cherry
- 2 limas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal
- Cilantro fresco
- Hierbabuena fresca
- 1 cucharada de salsa picante (opcional)
- Pan de pita
- Hummus



Instrucciones

1. Pica cebolla, pepinos, pimiento y tomates.
2. Pon las verduras en un bol grande.
3. Exprime las limas y mézclalas con aceite y sal.
4. Pica cilantro y hierbabuena y añádelos al aliño.
5. Opcional: añade salsa picante.
6. Vierte el aliño sobre la ensalada y mezcla bien.
7. Corta la pita, rocía con aceite y tuesta.
8. Sirve la ensalada sobre hummus y acompaña con pita crujiente.

ROLLITO DE BERENJENA (SIN HARINA)

Rápido y fácil

Perfecto para días con poco tiempo

Tipo de comida

Sin harina, saludable

Dieta

Saludable

Método de cocción

Horno 180 °C o freidora de aire

Ingredientes

- 1 berenjena
- 2-3 huevos
- Queso rallado
- Sal al gusto
- Queso crema al gusto
- Rúcula al gusto
- Pavo en lonchas al gusto
- Aguacate al gusto



Instrucciones

1. Corta la berenjena en láminas muy finas a lo largo.
2. Forra una bandeja de horno con papel vegetal.
3. Extiende una capa base de queso rallado de forma uniforme sobre el papel.
4. Coloca las láminas de berenjena encima del queso, solapándolas ligeramente para formar una base continua.
5. Bate 2-3 huevos con una pizca de sal y vierte la mezcla de manera uniforme sobre la berenjena y el queso.
6. Hornea en el horno precalentado a 180 °C durante 15-20 minutos, o cocina en la freidora de aire a 180 °C durante 10 minutos, hasta que la berenjena y el huevo estén cuajados y ligeramente dorados.
7. Retira con cuidado la base de berenjena y huevo de la bandeja levantando el papel vegetal.
8. Unta una capa de queso crema (o el untado que prefieras) sobre la base ya cocinada.
9. Añade los rellenos que quieras. El vídeo sugiere rúcula, pavo y aguacate.
10. Enrolla todo con cuidado y bien apretado hasta formar un rollo.
11. Corta en porciones individuales y sirve inmediatamente. ¡Disfruta!