

# TUS RECETAS MÁS CREATIVAS CON ALPRO



alpro<sup>®</sup>



**alpro**

## ÍNDICE DE RECETAS

- 1 Lemon Pie con Crumble
- 2 Creme Brulé con Frutos Rojos
- 3 Fajtas con Salsa Salada de Lima Limón
- 4 Panna Cotta de Limón
- 5 Crepes rellenas de Alpro de Arándanos
- 6 Batido de Arándanos y Plátano
- 7 Polo de Arándanos
- 8 Cereales con Arándanos y Mango





### TIPS

Si no quieres hacer el merengue puedes comprar merenguitos crujientes de colores, que venden en tiendas especializadas y colocarlos encima de los vasitos.

# LEMON PIE CON CRUMBLE

HECHO CON: Alternativa vegetal al yogur Lima limón

Elaboración: 25m

## INGREDIENTES

- ✓ 750ml de Alternativa vegetal al yogur Alpro Lima y Limón (1 bote)
- ✓ 50 gramos almendras en polvo
- ✓ 50 gramos de harina
- ✓ Azúcar moreno
- ✓ Sal
- ✓ Ralladura de limón



## PREPARACIÓN

### Crumble de almendras:

- 1 Mezcla 50gr de almendras en polvo, 50gr de harina, un poco de azúcar moreno, 50gr de mantequilla y una pizca de sal, formando una bola.
- 2 Déjalo enfriar en la nevera.
- 3 A continuación, rállalo con un rallador grueso y extiende la mezcla en un sipat.
- 4 Cuece en el horno a 180°C.

### Lemon Pie vegetal:

- 5 Coloca en el fondo de un vasito el crumble de almendras.
- 6 Añade Alpro Lima Limón.
- 7 Termina con ralladura de lima y una hojita de menta por encima y decora con 3 merenguitos secos.

## TIPS

Añade una bola de helado vegetal de chocolate Alpro por encima en el momento de servir.



# CREME BRULÉ CON FRUTOS ROJOS

HECHO CON: Alternativa vegetal al yogur Lima limón

🕒 Elaboración: 3m



## INGREDIENTES

- ✓ 750ml de Alternativa vegetal al yogur Alpro Lima y Limón (1 bote)
- ✓ 400g de frutos rojos variados (fresas, arándanos, frambuesas, moras)
- ✓ Azúcar blanco

## PREPARACIÓN

- 1 Coloca los frutos rojos en 4 boles bajos (reparte bien los frutos para que todo el mundo tenga los mismos).
- 2 Rellena con el Alpro de Lima y Limón los boles, pero sin terminar de cubrir los frutos rojos.
- 3 Termina echando el azúcar por encima y quema con un soplete enseguida para que caramelicé la superficie.





## TIPS

Usa como una mayonesa en la elaboración que desees, por ejemplo, una ensaladilla rusa, una ensalada de marisco o unos bocadillos o fajitas sin lactosa.

# FAJITAS CON SALSA SALADA DE LIMA Y LIMÓN

HECHO CON: Alternativa vegetal al yogur Lima limón

🕒 Elaboración: 30m

## INGREDIENTES

- ✓ 100ml de Alternativa vegetal al yogur Alpro Lima y Limón
- ✓ ½ ajo
- ✓ 4 tallos de cilantro fresco
- ✓ 1/2 chile rojo
- ✓ 3-4 falafel
- ✓ 1 cebolla tierna
- ✓ 1 zanahoria
- ✓ 100gr de repollo blanco, finamente rebanado
- ✓ 100gr de col roja, finamente rebanada
- ✓ ½ aguacate
- ✓ 2-4 wraps



## PREPARACIÓN

- 1 Si quieres hornear los falafels, precalienta el horno a 180°. Pica el cilantro y tritura o pica finamente el ajo. Mézclalo con Alpro Lima Limón junto con el pimienta. Viértelo en un bol y decóralo con un poco de pimienta extra, cilantro picado y un poco de ralladura de limón.
- 2 Para los falafels: Introdúcelos en el horno precalentado con un poco de aceite de oliva hasta que estén dorados. Ponles un toque de sal marina y pimienta negra y resérvalos para luego.
- 3 Prepara tu mix de verduras (atrévete con las que más te gusten). Corta finamente la col roja y blanca en tiras finas, ralla la zanahoria, corta el aguacate y pica la cebolla tierna.
- 4 Ahora la parte emocionante, poner todo junto. Calienta el wrap durante 30 segundos en una sartén sin aceite a fuego medio. Comience el relleno con una cucharada de salsa en el medio de la envoltura, luego añade los falafels, el repollo, las zanahorias, las rodajas de aguacate y la cebolla tierna. Sazona al gusto y agrega más salsa si quieres. ¡Luego dóblalo todo, sirve con la salsa y disfruta!

# PANNA COTTA DE LIMÓN

HECHO CON: Alternativa vegetal al yogur Lima limón

🕒 Elaboración: 10m + enfriado



## INGREDIENTES

- ✓ 750ml de Alternativa vegetal al yogur Alpro Lima y Limón (1 bote)
- ✓ 5 hojas de gelatina
- ✓ 4 cucharadas de caramelo líquido

## PREPARACIÓN

- 1 Calienta 50 gramos de Alpro Lima Limón en el microondas en un bol amplio. Mientras remoja en agua fría las hojas de gelatina.
- 2 Mezcla las hojas de gelatina remojada con el Alpro caliente de forma que no te queden grumos y la gelatina quede bien deshecha.
- 3 Añade el resto de Alpro Lima y Limón sin parar de remover con unas varillas.
- 4 Dosifica en moldes de tipo flan con un poco de caramelo líquido en el fondo y deja cuajar en la nevera 4 horas como mínimo antes de desmoldar la panna cotta de lima y limón. ¡Para chuparse los dedos!

## TIPS

Si no quieres poner caramelo en el molde prueba poniendo un poco de culis de fresas o frambuesas o un poco de chocolate líquido.





## TIPS

Son mucho mejores las crepes caseras, pero si no quieres hacerlas tú siempre puedes comprar las obleas ya cocinadas que encontrarás en el súper.

# CREPES RELLENAS DE ALPRO DE ARÁNDANOS

HECHO CON: Alternativa vegetal al yogur Arándanos

Elaboración: 25m  
Montaje: 5m



## INGREDIENTES

- ✓ 750ml de Alternativa vegetal al yogur Alpro Arándanos (1 bote)
- ✓ 10 obleas de crepes
  - ✓ 90g de harina de avena
  - ✓ 2 huevos
  - ✓ 1 pizca de sal
  - ✓ 1 pizca de azúcar de caña
  - ✓ 10g de mantequilla
  - ✓ 220ml de bebida Alpro Avena
- ✓ Unos arándanos frescos

## PREPARACIÓN

Para las obleas de crepes:

- 1 Tritura todos los ingredientes de las crepes con la ayuda de una turmix. Deja reposar la masa en la nevera 15 minutos.
- 2 Una vez reposada la masa echa una pequeña parte (solamente debe cubrir la superficie y debe ser muy fina) en una sartén de unos 26 cm de diámetro con una nuez de mantequilla derretida.
- 3 Deja que se cueza la masa por un lado y dale la vuelta. Deja que se cocine por completo y sácala de la sartén. Repite la operación hasta que hayas hecho todas las obleas.
- 3 Coloca en el centro de las crepes ya frías unas cucharadas de Alpro de arándanos. Añade unos arándanos frescos y cierra la crepe en forma de triángulo.
- 3 Calienta ligeramente en el microondas si te apetece. Puedes acompañarlo del helado vegetal de vainilla de Alpro.



## TIPS

Es muy importante que los plátanos sean muy maduros ya que sino no quedará un batido cremoso.

# BATIDO DE ARÁNDANOS Y PLÁTANO

HECHO CON: Alternativa vegetal al yogur Arándanos

🕒 Elaboración: 5m

## INGREDIENTES

- ✓ 750ml de Alternativa vegetal al yogur Alpro Arándanos (1 bote)
- ✓ 4 plátanos muy maduros
- ✓ 200 ml de leche de almendras Alpro



## PREPARACIÓN

- 1 Pela los plátanos y córtalos en rodajas.
- 2 Con una batidora o un vaso triturador, tritura la Alternativa vegetal al yogur Alpro con el plátano y la leche de almendras hasta que quede un batido muy cremoso. [Puedes añadir más o menos leche de almendras según te guste más o menos cremoso].
- 3 Sirve en vasos altos con una pajita reutilizable y decora si te apetece con una rodaja de limón clavada en el vaso.



# POLO DE ARÁNDANOS

HECHO CON: Alternativa vegetal al yogur Arándanos

🕒 Elaboración: 10m + enfriado



## INGREDIENTES

- ✓ 750ml de Alternativa vegetal al yogur Alpro Arándanos (1 bote)
- ✓ 200 g de glucosa en polvo o líquida
- ✓ 40 arándanos frescos

## PREPARACIÓN

- 1 Tritura la glucosa con la Alternativa vegetal al yogur Alpro con la ayuda de una túrmix.
- 2 Añade los arándanos frescos y mezcla con cuidado.
- 3 Dosifica en un molde de helado de la forma que más te guste.
- 4 Añade el bastoncillo del helado y congela un mínimo de 12 horas.
- 5 Desmolda con cuidado y sírvelo rápidamente. ¡No dará tiempo a que se derritan de lo ricos que están!



### TIPS

¡Prueba de añadir alguna especie al al Alpro de Arándanos para darle un toque especial!

# CEREALES CON ARÁNDANOS Y MANGO

HECHO CON: Alternativa vegetal  
al yogur Arándanos

🕒 Elaboración: 5m



## INGREDIENTES

- ✓ 750ml de Alternativa vegetal al yogur Alpro Arándanos (1 bote)
- ✓ 200g de muesli caramelizado o granola
- ✓ 2 Mangos pelados y cortados en dados
- ✓ Arándanos frescos

## PREPARACIÓN

- 1 Coloca el Alpro de arándanos en 4 boles de desayuno.
- 3 Añade el mango cortado en el otro lado, el muesli caramelizado y arándanos frescos por encima.
- 3 Sorprende a todos y conviértete en el rey del desayuno.

## TIPS

Puedes cambiar de fruta, según la temporada, fresas, melocotón plátano, etc.



**alpro**<sup>®</sup>