



**en la
percha**

INTOLERANTES A LA LACTOSA

COLECCIONABLE

¿Intolerante a la lactosa? No se preocupe. Estas recetas son deliciosas y libres de lácteos. Prepárelas en una ocasión especial y disfrute sin culpa. Le tenemos seis exquisitas opciones.

¡Buen provecho!

Pásate al lado **SUPER**

La frescura,
la calidad y
el servicio

*no
cuestan
más*

MEGAMAXI SUPERMAXI
LO MÁXIMO!
el placer de comprar



HELADO CREMOSO DE COCO

8
PORCIONES

INGREDIENTES

- 2 tazas de leche de coco
- ½ taza de azúcar
- 1 pizca de sal marina
- 2 cucharaditas de vainilla

PREPARACIÓN

- Licúe la leche de coco, azúcar, sal marina y vainilla a alta velocidad, hasta integrarlo todo perfectamente.
- Vierta la mezcla en un recipiente, tápelo y congele por ocho horas.
- Retire el helado, trocee y licúe por partes, para obtener una textura más cremosa.
- Para servir puede añadir coco rallado, crema, fruta, o servirlo por su cuenta.

TIPS

La leche de coco, rica en grasas saludables, le da cremosidad y textura al helado. Puede agregar frutos secos a la mezcla para darle crocancia.



PASTA LIBRE DE LÁCTEOS

4
PORCIONES

INGREDIENTES

- 8 lonchas de tocino picadas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 zanahorias blancas medianas, peladas y rebanadas
- 2 dientes de ajo rebanados
- 1 cebolla perla picada
- ¼ de cucharadita de tomillo seco
- 2 tazas de caldo de pollo bajo en sal
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- 1 paquete de 450 g de pasta larga
- 1 taza de hojas de rúcula
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

• En una olla con aceite de oliva, dore el tocino a fuego medio. • Retírelo sobre toalla de papel y reserve. • En la misma grasa coloque las zanahorias, ajo, cebolla y tomillo. Sofría por tres minutos y sazone con sal. • Agregue el caldo de pollo y lleve a ebullición. • Cubra y cocine a fuego lento por 10 minutos. • Licúe la mezcla hasta obtener una crema suave. • Incorpore la mostaza y sazone con pimienta. • Cocine la pasta al dente en agua salada hirviendo. • Reserve una taza del agua de cocción. • Mezcle la salsa de zanahorias con la pasta, añadiendo agua de cocción. • Sirva con el tocino y rúcula troceada.

TIPS

Además de la textura y el sabor agradable de la pasta al dente, dejarla en este punto disminuye su índice glucémico.



PAPAS LAMINADAS AL HORNO

6
PORCIONES

INGREDIENTES

- 8 papas medianas peladas y laminadas
- 3 cucharadas de aceite de coco
- 1 cebolla perla picada
- 2 dientes de ajo picados
- ¾ de taza de queso vegano rallado
- 2 tazas de leche de coco
- 1 ¼ taza de caldo de verduras
- 1 ½ cucharadita de sal marina
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- ½ cucharadita de tomillo seco
- ¼ de taza de harina de almendra
- Cebollín picado y aguacate para decorar

PREPARACIÓN

- Precaliente el horno a 200°C.
- Engrase un molde con aceite de coco.
- En una sartén grande, a fuego medio, derrita más aceite de coco.
- Agregue la cebolla, ajo y cocine hasta que la cebolla esté translúcida.
- Añada el queso vegano y mezcle.
- Incorpore los ingredientes restantes, excepto por la harina de almendra, y cocine a fuego bajo, revolviendo continuamente.
- Agregue la harina de almendra y cocine hasta que la salsa espese.
- Coloque la mitad de las papas en el molde, formando una capa uniforme.
- Vierta la mitad de la salsa sobre las papas.
- Añada el resto de las papas y cubra con la salsa restante.
- Cubra con papel de aluminio y hornee 30 minutos.
- Retire el papel y hornee hasta dorar. Sirva decorando con rebanadas de aguacate y cebollín picado.



GALLETAS DE CHOCOLATE NEGRO

22
 PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 taza de chocolate oscuro al 70%, picado en trozos
- ½ taza de aceite de oliva
- ¼ de taza de panela
- ½ taza de azúcar blanca
- 1 huevo
- 1 ¾ de taza de harina de trigo
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1 pizca de sal marina

PREPARACIÓN

- Coloque 2/3 del chocolate en un *bow*l y derrítalo a baño María.
- Mezcle el aceite, azúcares y huevo, hasta obtener una mezcla suave.
- Agregue el chocolate derretido y mezcle.
- Incorpore los trozos de chocolate restantes, harina y bicarbonato. Forme 22 bolas del mismo tamaño.
- Engrase dos bandejas para hornear y coloque las bolas bien separadas. Aplástelas ligeramente.
- Hornee de 18 a 20 minutos a 180°C. Espolvoree con sal marina al sacarlas del horno. Déjelas enfriar y sívalas.

TIPS

Puede cambiar la harina de trigo por harina de amaranto o de coco para hacer la versión gluten-free de esta receta.



MOUSSE DE CHOCOAGUACATE

2
PORCIONES

INGREDIENTES

- ¾ de taza de chocolate negro al 70% en tableta troceado
- 1 aguacate grande maduro
- 1 cucharadita de jarabe de agave
- Frambuesas y nibs de cacao para servir

PREPARACIÓN

• Derrita el chocolate en el microondas y deje enfriar durante un minuto. • Licúe el aguacate hasta obtener una pasta suave. Si es necesario, añada una cucharada de agua para ayudar a que el aguacate se mezcle mejor. • Incorpore el aguacate al chocolate derretido, junto con el jarabe de agave y mezcle vigorosamente. • Divida la mezcla dos vasos pequeños y refrigere. • Antes de servir decore con frambuesas y nibs de cacao.

TIPS

Este postre tiene un alto valor nutricional, aporta fibra, antioxidantes y grasas saludables, gracias a sus ingredientes naturales.



SOPA DE COCO AL CURRY

4
 PORCIONES

INGREDIENTES

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 limón grande
- 1 cebolla perla mediana en rodajas
- 1/8 cucharadita de: curry, cúrcuma, paprika, pimentón y comino
- 1 ½ cucharada de jengibre fresco picado
- 4 dientes de ajo picados
- 4 tazas de caldo de pollo
- 1 lata de leche de coco
- ¾ de taza de champiñones en rodajas
- 1 pimiento rojo en rodajas
- 2 tazas de pollo cocido
- 1 taza de fideos de arroz medianos cocidos
- Hierbas frescas y limones en gajos para servir

PREPARACIÓN

- Ralle una cucharadita de cáscara de limón y reserve.
- Exprima una cucharada de zumo de limón y reserve el resto.
- Caliente el aceite en una olla grande, a fuego medio.
- Agregue la cebolla y cocine hasta que comience a ablandarse.
- Incorpore el curry, cúrcuma, paprika, pimentón, comino, jengibre, ajo y revuelva hasta que estén fragantes.
- Agregue el caldo de pollo, leche de coco y mezcle.
- Agregue los champiñones, ralladura de limón y cocine durante 15 minutos.
- Incorpore el pimiento rojo, fideos y hierva a fuego lento durante tres minutos.
- Agregue el pollo cocido, apague el fuego y cubra.
- Deje reposar durante cinco minutos.
- Añada el zumo de limón y sirva con hierbas frescas y gajos de limón adicionales.