



*Germinarte* 10 Años

LIBRO de RECETAS

**ESCOGE,  
CREA,  
DISFRUTA,  
¡COCINA!**

*Germinarte* 10 Años

DESAYUNOS  
ENSALADAS  
ENTRANTES  
PESCADOS  
POSTRES  
HELADOS

## CREPES DE FLORES COMESTIBLES



75 mnt.



4 Pax

### Ingredientes

- 1 taza de harina
- 1 cucharada de azúcar
- 1/4 cucharadita de **Sal de Guernande**
- 1 + 1/2 taza de leche entera
- 4 huevos grandes
- 3 cucharadas de mantequilla sin sal, derretida
- Mezclum Pétalos**

### Elaboración

Bate todos los ingredientes en una licuadora. Cuando tengas la mezcla agrega 1/3 taza de masa a una sartén cubierta con mantequilla. Cocina hasta que la parte inferior comience a dorarse, y luego dale la vuelta otro minuto.

Espolvorea el Mezclum Flores después de agregar la masa a la sartén.





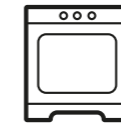
## ENSALADA DE ARROZ SALVAJE



15-20 mnt.



100 gr.



45 mnt.



4 Pax



20mnt.

## Ingredientes

1/2 taza de arroz salvaje  
1/2 taza de arroz integral de grano largo  
1/2 Micro cebolla picada  
1/2 taza de brote perejil picado  
1/2 taza de brote cilantro picado  
1/4 taza de hoja sisho verde picadas  
1/2 eneldo picado  
1 cebolla roja pequeña  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1/4 taza de almendras blanqueadas  
1/4 taza de pasas doradas  
sal marina, pimienta de Phu Quoc  
limón

## Elaboración

Remoja las pasas en agua fría al menos durante un par de horas. Cocina el arroz de acuerdo con las instrucciones del envase. Una vez cocido déjalo enfriar en un bol grande. Mientras tanto, pica la cebolla roja y fríela en aceite de oliva hasta que esté dorada. Tuesta las almendras y luego las pasas. Añade al bol el resto de los ingredientes. Mezcla bien todos los brotes y el arroz, sazónar con sal marina y pimienta, agrega una pizca de aceite de oliva y un chorrito generoso de limón exprimido.

## ENSALADA DE BURRATA DE CALABAZA BUTTERNUT



15-20 mnt.



15 mnt.



2 Pax



*Calabacín tostado y semillas de calabaza con aderezo balsámico con burrata en la parte superior y espolvoreado con Micromezclum Basic*

### Ingredientes

1/2 una pequeña calabaza  
 1 cucharada de AOVE  
 pizca de Sal Negra de Hawai  
 2 cucharaditas de vinagre balsámico  
 1/8 taza de semillas de calabaza  
 burrata  
 1/4 taza de brote albahaca  
 1 diente de ajo  
 1 cucharadita de mostaza integral  
 1 cucharadita de miel  
 jugo de 1/2 limón  
 1/2 taza de Micromezclum Basic



### Elaboración

Precalienta el horno a 400 F. Corta una calabaza en trozos con forma de tarta por la mitad (quita las semillas), luego en cuartos y luego en octavos para que el trozo sea largo (como se muestra). En una bandeja para hornear coloca la calabaza, las semillas de calabaza y rocía con aceite y basálmico. Hornea unos 25 minutos o hasta que la calabaza pueda perforarse con un cuchillo.

Colocaa en una fuente los brotes de albahaca y espolvorea con sal, aceite de oliva y ajo picado y mzclalo todo y colócalo encima de la calabaza. Agrega la bola de burrata al centro del plato. Cubre con Micromezclum Basic y adereza con una salsa de jugo de limón, mostaza y miel.

## ENSALADA "HEALTHY" DE QUINOA CON ADEREZO MEDITERRANEO



10 mnt.



4 Pax

### Ingredientes para la ensalada

- 1 taza de quinoa sin cocer
- 1 taza de tomates cherry partidos por la mitad
- 1/2 taza de aceitunas kalamata picadas o aceitunas negras sin hueso picadas
- 2 1/2 cucharadas de cebolla tierna en rodajas finas
- 1 taza frijoles negros cocidos o judía blanca cocida
- 1/2 aguacate cortado en pequeños cuadrados
- 1 **Micmezclum Basic** de 50 grs.

### Ingredientes para el aderezo

- 2 dientes de ajo
- 1/4 taza de vinagre de jerez
- 1/4 taza de **brotos frescos de albahaca**
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de **pimienta negra de Phu Quoc**
- 1/2 taza de aceite de oliva



### Elaboración

Combina el vinagre de jerez, ajo, albahaca, sal y pimienta en un procesador de alimentos.  
 Pulsa a alta velocidad mientras agregas el aceite hasta que se emulsione y guarda en el refrigerador hasta que esté listo para usar.  
 Cocina la quinoa según las instrucciones del paquete, una vez que esté lista, déjala enfriar.  
 Cuando esté frío, agrega el resto de los ingredientes.  
 Agrega dos cucharadas de aderezo a la mezcla y mezcla suavemente.  
 Coloca en platos y sirve a la vez.

## ENSALADA MIXTA DE REMOLACHA Y NARANJA



5 mnt.



8 Pax



40 mnt.

### Ingredientes

- 4 naranjas en variedades mixtas
- 1 1/2 lb. de remolacha en variedades mixtas
- 1 cucharada. aceite de oliva
- 2 cucharadas. chalota finamente picada
- 2 cucharadas. vinagre de vino blanco
- 1 cucharada. mostaza de Dijon
- 1/4 cucharadita pimienta de Jamaica molida
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1/4 taza de **brotos**

### Elaboración

- Precalienta el horno a 400 °. Ralla una cucharadita de la corteza de la naranja. Con un pelador de verduras, retira la ralladura restante en tiras largas. Corta la naranja por la mitad horizontalmente. Exprime jugo de una mitad (2 cucharadas). Con un cuchillo afilado pela las naranjas restantes y córtalas en rodajas de 1/4 de pulgada de espesor; colocar en un tazón. Cubrir y refrigerar.
- Separa las remolachas por variedad. Coloca una variedad en el centro de una hoja grande de papel de aluminio. Repite con las remolachas restantes. Rocía con el aceite de oliva. Condimenta con sal y pimienta. Cubre con las tiras de ralladura de naranja y envuelve cada paquete para sellarlo hasta que estén tiernos, de 40 minutos a 1 hora (dependiendo del tamaño de la remolacha). Pela las remolachas cuando estén lo suficientemente frías para manejarlas y déjalas enfriar.
- En un frasco con tapa, agita las 2 cucharadas. de jugo de naranja y 1 cucharadita. de ralladura de naranja, chalota, vinagre, mostaza y pimienta de Jamaica. Agrega el aceite de oliva y agítatolos. Sazona el aderezo.
- Corta las remolachas en rodajas de 1/4 de pulgada de grosor. Coloca las remolachas y las rodajas de naranja en un plato. Cubre con el aderezo y los brotes.

# PATATAS CON PESTO DE HOJA CAPUCHINA Y HUEVOS DE CODORNIZ

## Ingredientes

1 kg. de patatas  
12 huevos codorniz  
30 gramos de **Hoja Capuchina o Brote Albahaca**  
120 ml. de aceite de oliva virgen extra  
15 gramos de **semillas de girasol**  
1 diente de ajo pelado y picado finamente  
1 cucharada de jugo de limón  
sal  
piñones para decorar (opcional)  
queso parmesano rallado para la decoración (opcional)



## Elaboración

Ponemos las patatas en una vaporera y cocemos durante 10-12 minutos, hasta que estén tiernas.

Cocemos los huevos de codorniz en una cazuela con agua y sal a fuego lento, durante 5 minutos, escurrimos y pasamos bajo un chorro de agua fría.

Para hacer el pesto, tostamos las semillas de girasol durante unos minutos, hasta que estén doradas y aromáticas.

Una vez tostadas, las pasamos a un procesador de alimentos junto con el ajo, aceite de oliva y las hojas de capuchina. Para hacer un pesto, seguido vertemos en un recipiente y sazonamos con jugo de limón y sal.

Cuando las patatas están listas, las ponemos sobre una fuente con 2 cucharadas colmadas de pesto, o más si lo deseas.

Finalmente, cortamos los huevos de codorniz por la mitad y disponemos por encima de las patatas. Añadimos un poco más de pesto sobre cada huevo y servimos.



25 mnt.



4 Pax



12 mnt.

## BLINIS DE GARBANZO



15-20 mnt.



4 Pax



20mnt.

### Ingredientes

#### BLINIS DE GARBANZO

1 taza de harina de garbanzo

1 huevo

1/2 taza de Agua

1 cucharada de Aceite de oliva

1 Cucharadita de sal

2 cebollas de verdeo

#### CREMA DE AGUACATE

3 cucharadas de queso crema (light)

o Yogur Griego

1/2 aguacate

1 cebolla de verdeo picado

1 cucharadita de sal

Jugo de 1/2 lima

#### EXTRA

**Brotos de Brócoli y Mostaza**

Semillas de Granada



### Elaboración

- Para los blinis, batir 1 huevo con 1/2 taza de agua, cebolla de verdeo picada y aceite de oliva.
- En otro bol mezclar la harina de garbanzos con sal y pimienta y hacerle un huequito en el medio.
- Agregar la mezcla húmeda en el centro y batir hasta obtener una mezcla bastante líquida, como la de panqueques.
- Si está muy espesa, agrégale más agua, y si está muy aguada un poco más de harina.
- Calentar una sartén anti-adherente pequeña a fuego medio alto y verter 2 cucharadas de la mezcla en el centro. Dejar que la masa se esparza y formar panquequitos. Es importante que no la muevas y la dejes asentarse por 5 minutos.
- Luego darlas vuelta y cocinarlas por 3 minutos más. Repetir el proceso con el resto de la mezcla.
- Para la crema de aguacate, mezclar el queso crema con el aguacate, cebolla de verdeo, sal y jugo de lima con una procesadora de mano hasta obtener una salsa cremosa.
- Para servir (te recomiendo 2 o 3 por persona), tomar 1 blini, cubrirlo con la crema de aguacate y ponerle los verdes y semillas de granada encima.

## TOSTADA DE AGUACATE CON CREMA DE ALBAHACA Y ANACARDOS



15-20 mnt.



2 Pax



10 mnt.

### Ingredientes

1 - 2 rebanadas de pan  
 1/2 aguacate  
 2 cucharadas **Mezclum Premium**  
 2 cucharaditas semillas de lino dorado  
 sal y pimienta para probar  
 llovizna de albahaca crema de anacardo

### CREMA DE ANACARDO Y ALBAHACA

2 tazas anacardos crudos  
 2 tazas de **Brote Albahaca**  
 1 1/2 - 2 taza de agua filtrada  
 4 cucharadas jugo de limón fresco  
 2 diente de ajo  
 1 cucharadita **sal de Maras**  
 1/2 cucharadita **pimienta Jamaica**



### Elaboración

Tostar el pan. Corta el aguacate por la mitad, saca la carne y haz un puré con la tostada. Condimenta con sal y pimienta. Cubra con el Micromezclum Premium, las semillas de lino dorado y una llovizna de crema de albahaca.

Para la crema recomendamos remojar los anacardos en agua durante al menos 6 horas o en agua hirviendo durante 10 minutos, agrega todos los ingredientes a una licuadora y mezcla.

JESSICA

WWW.NOURISHEDBYNUTRITION.COM

## PIZZA DE PITA DE MELOCOTÓN Y QUESO DE CABRA CON MICROGREENS



5 mnt.



100 gr.



8 mnt.



4 Pax



20mnt.

### Ingredientes

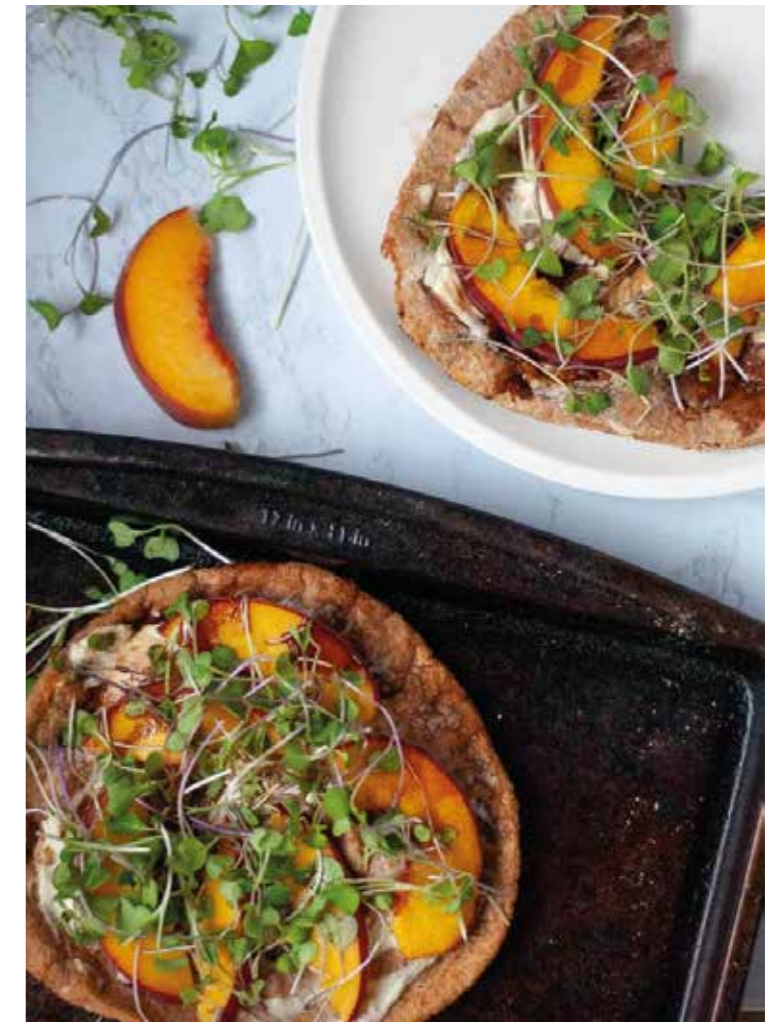
4 pita de trigo integral  
 4 onzas de queso de cabra con miel \*  
 4 cucharaditas de leche  
 1 melocotón mediano  
 2 tazas de **Brotes**, sin apretar  
 vinagre balsámico

### Elaboración

Precalienta el horno a 400 grados Fahrenheit. Combina el queso de cabra y la leche en un recipiente pequeño y remueve para que sea más fácil de untar. Corta el melocotón en rodajas finas (mira las fotos para ver el tamaño). Cada pita debe tener 5-6 rodajas de melocotón.

Para hacer una pizza de pita, coloca las pitas en una bandeja para hornear galletas u otra bandeja preparada para horno. Extiende 1 cucharada colmada de queso de cabra en una rebanada de pita, luego cubre con melocotón. Hornea en el horno durante 8 minutos, o hasta que la pita esté crujiente.

Retira la pizza de pita del horno y cubra con 1/2 taza de microgreens (aproximadamente un puñado de microgreens). Rocía con vinagre balsámico y sirve de inmediato. ¡Disfruta!



CASSIDY REESER

WWW.COZYPEACKITCHEN.COM





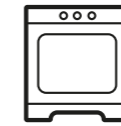
## TÉMPURA DE VERDURAS CON SHICHIMI TOGARASHI



15-20 mnt.



100 gr.



45 mnt.



4 Pax



20mnt.

*El Sichi-mi-Togarashi es una mezcla de especias muy típica en la cocina japonesa. Su sabor tiene notas de limón y especias con un toque de picante muy sabroso.*

## Ingredientes

- 1 taza (150 g) de harina de maíz
- 1 taza de (150 g) de harina con levadura
- 1 ¼ taza de agua de soda fría
- Aceite para freír
- 800 gr. de chipirones, limpios y cortados en trozos de 4cm.
- 1 cucharadita Shichimi Togarashi
- 1 cucharada de sal Mirroir
- Rodajas de lima para poder servir

## Elaboración

Coloca la harina de maíz y la mitad de la harina con levadura en un tazón grande. Poco a poco agrega el agua de soda y bata para combinar. Coloque la harina restante en un tazón pequeño. Llena una cacerola grande y profunda hasta la mitad con aceite y colócala a fuego medio hasta que la temperatura alcance 180 ° C (350 ° F) en un termómetro para freír. Trabajando en lotes, espolvorea los calamares con la harina, luego sumérgelas en la masa y mételas cuidadosamente en el aceite. Cocina por 3 minutos o hasta que estén crujientes y doradas. Retirar con una espumadera y escurrir sobre papel de cocina. Coloque el Shichimi Togarashi y la sal en un tazón y mezcla para combinar. Sirve los calamares con la mezcla de sal y las rodajas de limón.



## TRUCHA STEELHEAD A LA PLANCHA CON SALSA DE GUISANTES



60 mnt.



20 mnt.



4 Pax



20mnt.

### Ingredientes

Trozos de 4 x 4 cm. de trucha  
3 tazas de patatas nuevas  
1 chalota picada (o ¼ de taza de cebolla roja)  
8 onzas de champiñones (cremini, shiitake o colmenillas)  
1 cucharada de aceite de oliva  
1 cucharada de mantequilla  
sal y pimienta para probar

### Salsa de trufa y guisantes de primavera

2 tazas de guisantes frescos desvainados,  
½ C de agua más.  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1 cucharada de jugo de limón fresco  
1 cucharada de aceite de trufa  
¾ cucharadita de sal  
¼ cucharadita de **pimienta blanca de Penja**  
1 diente de ajo pequeño  
1/3 C **Brote Perejil**

### Elaboración

Cocine las papas baby en agua hirviendo con sal hasta que estén tiernas, unos 15-20 minutos.  
Blanquee los guisantes frescos en agua hirviendo con sal, hasta que estén cocidos, aproximadamente 2 minutos, o hasta que floten. Enjuague con agua helada para sacudirlos y detener el proceso de cocción (para ayudarlos a mantenerse verdes).  
Coloque los guisantes en una licuadora con el resto de los ingredientes de la salsa de guisantes y mezcle hasta que estén muy suaves. Coloque en una sartén y no caliente hasta justo antes de servir.  
Saltee los champiñones y las chalotas en mantequilla, a fuego medio, hasta que estén tiernos, unos 5-7 minutos. Sazonar con sal y pimienta, reservar.  
Sazone ambos lados del pescado con sal y pimienta.  
En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio alto. Una vez caliente, dore el pescado, con la piel hacia abajo, hasta que la piel esté dorada y crujiente, unos 3-4 minutos. Voltee y cocine por un par de minutos más o colóquelo en un horno tibio hasta que esté completamente cocido a medio (o medio raro).  
Ecurrir las papas, reservar. Caliente la salsa de guisantes a fuego medio, no hierva, solo caliente suavemente para mantener su color vibrante.  
Al plato: Divida la salsa de guisantes entre los platos. Cubra con papas, luego pescado. Para mantener la piel crujiente, sirva con la piel hacia arriba. Cubra con los champiñones. Termine con unas gotas de aceite de trufa sobre los champiñones y una ramita de hierba fresca. Servir de inmediato ... y disfrutar!

# FLETÁN CON ENSALADA DE BROTES Y FRESAS



25 mnt.



4 Pax

## Ingredientes

2 kiwi, pelados y cortados en cubitos  
 1/4 pepino inglés, cortado en cubitos  
 3 tazas de fresas frescas, cortadas a por la mitad  
 Jugo 1/2 limón  
 1 cucharada de aceite de oliva  
 Sal marina y **pimienta Jaimaca** al gusto  
 4 filetes de halibut sin piel de 6 oz, sin espinas  
 1/4 cucharadita de canela molida  
 1/8 cucharadita de **Chile Pájaro**  
 Aceite de oliva  
 1/3 taza de **Brote Albahaca**  
 1/3 taza de hojas de menta  
 6 tazas de **Micromezclum Basic**



## Elaboración

En un tazón grande, combina el kiwi, pepino, fresas, jugo de limón, aceite, sal y pimienta de Jamaica al gusto. Tapar y reservar.

Sazona el fletán por todos lados con canela, Chile Pájaro, sal y la pimienta Jamaica, frotando suavemente las especias en el pescado. Calienta una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto y rocía con aceite en aerosol. Agrega el fletán y cocina, volteando una vez, durante 4 minutos por lado, solo hasta que esté escamoso y opaco. Retirar del fuego, cubrir la sartén y reservar.

Agrega albahaca y menta a la mezcla de kiwi y mézclalo para combinar. Para servir, divide los brotes entre platos para servir. Cubre con la mezcla de fletán y kiwi, dividiendo uniformemente.

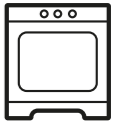
# PESCADO SASHIMI CON CÍTRICOS Y SOJA



5 mnt.



4 Pax



45 mnt.

## Ingredientes

7 onzas de salmón de grado sushi,  
 sin piel o salmón ahumado preenvasado  
 2 limas  
 1 naranja  
 1 cucharada de salsa de soja  
 Lechuga Frisée  
**Mezclum Brotes**  
 1/2 pepino, en rodajas finas  
 1 cucharadita de **semillas de sésamo**,  
 ligeramente tostadas



## Elaboración

Rallar la ralladura de 1 naranja y 1 lima en un tazón.

Exprime 1 cucharada de jugo de la naranja y 2 cucharadas de jugo de las limas.

Bate la salsa de soja y mezcla bien.

Deja que la salsa repose en la nevera para que se enfríe, unos 30 minutos.

Para tostar las semillas de sésamo, calienta una sartén a fuego medio-bajo.

Agrega semillas a la sartén seca. Remueve con frecuencia y observa para no quemarlos.

Esto solo debería tomar de 1 a 2 minutos y comenzará a oler un poco a nuez.

Usando una mandolina, corta en rodajas finas el pepino como deseas.

Espolvorea la lechuga frisée en un plato de ensalada.

Agrega el salmón y espolvorea con semillas de sésamo tostadas.

Agrega el pepino y los brotes.

Rocía la lechuga y el salmón con el aderezo de soja y sirve de inmediato.

POSTRES  
PAN TSOUREKI



*Tsoureki es un pan dulce griego tradicionalmente horneado en celebración de la Pascua. Esta receta no contiene gluten y está decorada con un glaseado de azúcar rosa, almendras tostadas, jengibre confitado y flores comestibles.*

### Ingredientes

2 cucharaditas de levadura seca activa (sin gluten, uso Red Star)  
½ taza de agua tibia  
½ taza de leche tibia  
4 cucharadas de mantequilla, derretida y enfriada  
1 taza de azúcar blanca  
2 huevos, más 1 yema de huevo (reserve la clara de huevo)  
2 cucharaditas de sal

4-4 ½ tazas de harina taza por taza sin gluten  
Corteza rallada de 1 naranja  
GLASEADO / DECORACIONES  
2 tazas de dulces de azúcar  
2-4 cucharadas de jugo de remolacha roja (en lata)  
**Micromezclum Pétalos**  
Almendras tostadas  
Jengibre confitado



15-20 mnt.



100 gr.



45 mnt.



4 Pax



20mnt.

### Elaboración

Disuelve la levadura en ½ taza de agua tibia, de acuerdo con las instrucciones del paquete. Agrega una pizca de azúcar blanca y reserva hasta que el agua esté espumosa (aproximadamente 10 minutos).

En el vaso de una batidora, combina la harina, el azúcar blanco y la sal.

Una vez que la levadura esté lista, agrégala a la mezcla de harina junto con la leche tibia, la mantequilla derretida, los huevos, la yema de huevo y la cáscara de naranja.

Mezcla a baja temperatura con el accesorio para pan durante 6-8 minutos (esto es en lugar de amasar a mano).

Coloca la masa en un tazón grande, cubre con una envoltura de plástico, luego con un trapo de cocina y deja crecer hasta que se duplique, aproximadamente 1 ½ - 2 horas.

Separar la masa en 6 piezas.

En una superficie enharinada, extiende las piezas de aproximadamente 12 pulgadas de largo. Alinea 3 piezas una al lado de la otra y trenza. (Otra opción es hacerlos rodar como un rollo de canela).

Coloque el Tsoureki marcado en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino y deja reposar durante aproximadamente 1 hora hasta que esté hinchado.

Antes de hornear, cepille el Tsoureki con huevo lavado (la clara de huevo restante con un poco de agua) y horna a 350 grados durante 30-35 minutos.

Una vez completamente enfriado, cubre con glaseado y decora con Mézclum Pétalos, almendras tostadas y jengibre confitado.





HELADOS

## HELADO DE ALBAHACA, CHOCOLATE BLANCO Y FLORES COMESTIBLES



15-20 mnt.



6 Pax

### Ingredientes

3 "pieza de manteca de cacao cruda  
½ taza de **Brote Albahaca** empacada  
1 lata de leche de coco  
1 cucharadita de extracto de vainilla  
2 cucharadas de edulcorante de elección (me gusta la miel, el **jarabe de Agave** y el jarabe de coco)  
1/8 cucharadita de sal marina  
**Flores comestibles.**

### Elaboración

Mezcla todos los ingredientes hasta que estén muy suaves. Viértelo en los moldes para helados y deja congelar durante una hora, luego inserta palos y congela durante al menos seis horas más, o hasta que esté completamente congelado. Para retirar, simplemente poner bajo agua tibia durante 10 segundos. Coloca los helados en un trozo de pergamino o papel encerado en el congelador.

Para hacer el chocolate, derrítelo, luego agrega todos los ingredientes restantes hasta que esté muy suave. Retira los helados del congelador y agrega el chocolate; coloca flores comestibles donde tú quieras. Vuelve a colocarlos en el congelador y una hora más ó hasta que estén congelados.

LIZ MOODY  
WWW.LIZMOODY.COM