

SPAR



Saber elegir

*Ensalada
de kale
y quinoa*



*Peras con
salsa de
caramelo*



Ensalada de kale y quinoa

 DURACIÓN: 50 min

 DIFICULTAD: Fácil

 RACIONES: 4-6



Ingredientes

- 200 gr. de kale
- 150 gr. de quinoa
- 100 gr. cocktail de frutos secos para ensaladas **SPAR**
- 1 cebolleta tierna cortada en juliana
- 2 cdas. vinagre modena **SPAR**
- Sal y pimienta **SPAR**
- 4 cdas. aceite de oliva virgen extra **SPAR**
- 1 cda. mostaza de Dijon

Elaboración

1. Cocemos la quinoa siguiendo las indicaciones del envase y reservamos.
2. En un cuenco agregamos el vinagre de modena, el aceite y la mostaza. Mezclamos con unas varillas hasta que la vinagreta emulsione y salpimentamos al gusto.
3. Limpiamos las hojas de kale y las cortamos a la medida deseada. Las colocamos en un bol y añadimos la cebolleta, el cocktail y la quinoa. Mezclamos y aderezamos con la vinagreta. **¡Una auténtica delicia de ensalada con múltiples propiedades!**





Peras con salsa de caramelo

🕒 DURACIÓN: 30 min

👨‍🍳 DIFICULTAD: *Media*

👤 RACIONES: 4

Ingredientes

- 4 peras
- 400 ml. de nata para cocinar **SPAR**
- 200 gr. azúcar blanca **SPAR**
- Canela en rama **SPAR**
- Zumo de un limón
- Pistachos **SPAR**



Elaboración

1. Pelamos las peras, las cortamos por la mitad y las descorazonamos.
2. En una olla, ponemos un litro de agua, 100 gr. de azúcar, las peras, el zumo de un limón y la canela. Llevamos a ebullición durante 15 min. y sacamos las peras de la olla.
3. Ponemos al fuego un cazo, añadimos el resto del azúcar y sin dejar de remover dejamos que se caliente hasta que se funda y tenga un color dorado. Agregamos la nata templada y seguimos removiendo hasta notar que el caramelo empieza a espesar.
4. Regamos las peras con la salsa de caramelo y decoramos con unos pistachos picados.
¡Un postre para dejar con la boca abierta!



2023

SEPTIEMBRE

