

SPAR



Saber elegir



**Verduras en tempura
y Nubes caseras**



Nubes caseras



 DURACIÓN: 30 min

 DIFICULTAD: Fácil

 RACIONES: 4-6

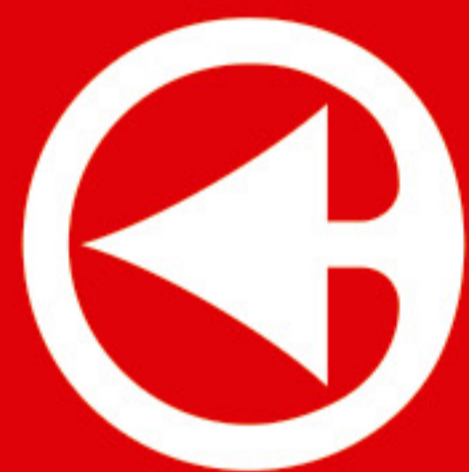
Ingredientes

- ✓ 100 gr. de gelatina en polvo del sabor preferido
- ✓ 2 sobres de gelatina neutra en polvo
- ✓ 250 ml. de agua
- ✓ 300 gr. azúcar **SPAR**
- ✓ Azúcar glas (para rebozar)



Elaboración

1. En una olla ponemos el agua, la gelatina neutra y el azúcar. Removemos hasta que todo esté bien disuelto.
2. A continuación añadimos la gelatina del sabor elegido y seguimos cocinando durante unos 5 min. La mezcla la ponemos en un bol y dejamos que se atempere.
3. Batimos la mezcla hasta conseguir una textura de "merengue". Forramos el recipiente elegido con film y espolvoreamos con azúcar glas.
4. Volcamos la mezcla con mucho cuidado y dejamos que se enfríe a temperatura ambiente durante un día entero. Cortamos en porciones deseadas y rebozamos con azúcar glas. **¡El capricho perfecto para los más pequeños!**



2026

MAYO



Verduras en tempura

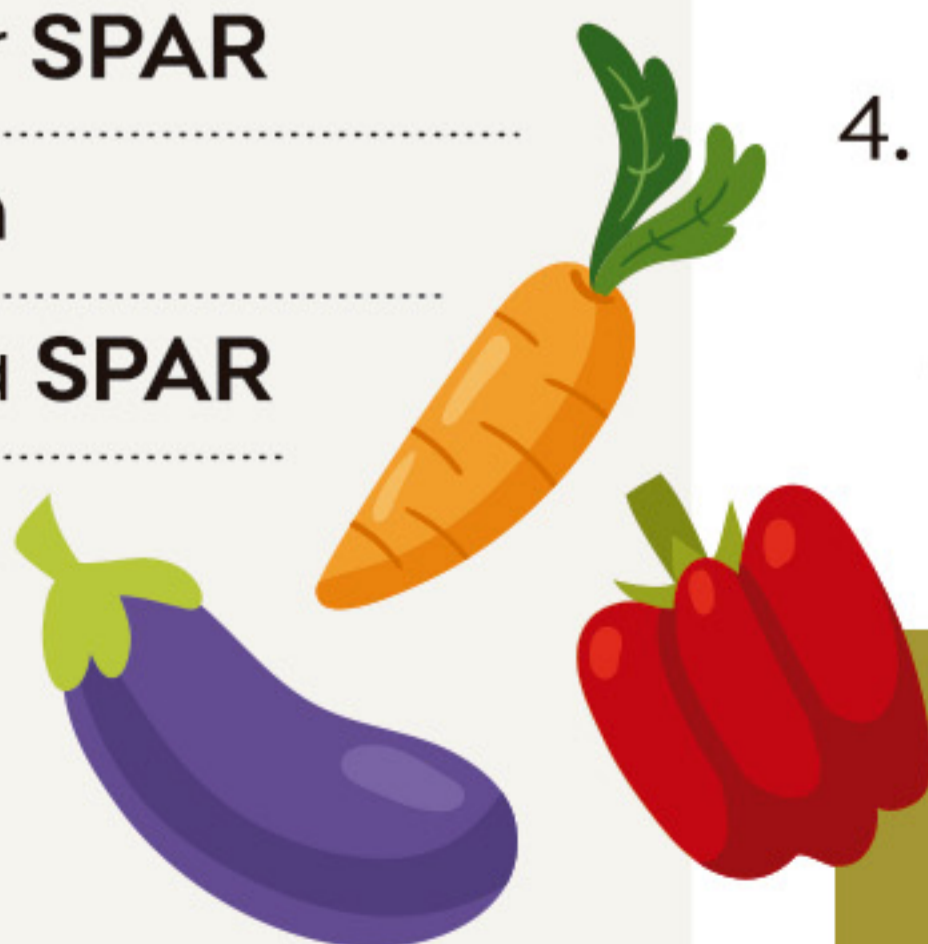
 DURACIÓN: 60 min

 DIFICULTAD: Fácil

 RACIONES: 4-6

Ingredientes

- ✓ 2 pimientos rojos
- ✓ 3 zanahorias
- ✓ 1 berenjena y 1 calabacín
- ✓ Espárragos verdes
- ✓ 2 yogures naturales **SPAR**
- ✓ 3 cdas. de mostaza **SPAR**
- ✓ 2 cdas. de miel **SPAR**
- ✓ 350 gr. harina de trigo **SPAR**
- ✓ Aceite de freír **SPAR**
- ✓ Zumo ½ limón
- ✓ Sal y pimienta **SPAR**
- ✓ Agua helada



Elaboración

1. Limpiamos las verduras y las cortamos en bastoncitos, excepto los espárragos. Reservamos.
2. En un bol ponemos los yogures, la mostaza, la miel, el zumo de ½ limón y una pizca de sal. Removemos bien y reservamos en la nevera hasta la hora de servir.
3. En otro bol ponemos la harina tamizada y vamos agregando agua helada, hasta conseguir una textura de natilla. Salpimentamos al gusto.
4. Rebozamos las verduras, las sacudimos para quitar el exceso de masa y freímos en abundante aceite caliente. Servimos al momento. **¡Un bocado crujiente e irresistible!**

SE PUEDEN UTILIZAR LAS VERDURAS QUE MÁS TE GUSTEN.



Siempre cerca de ti



MUYO