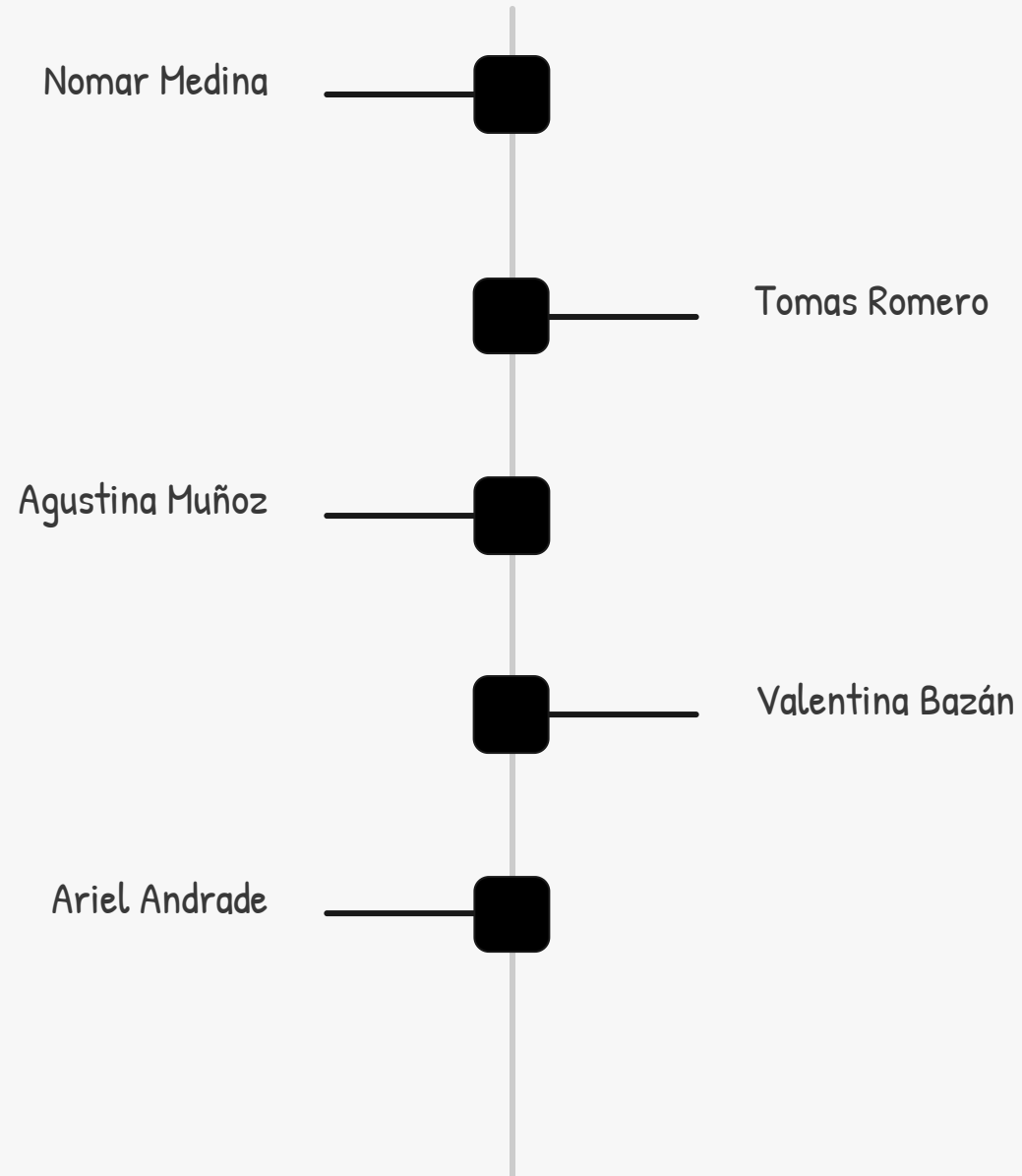


Recetas Creativas con Arándanos, Espinaca, Cacao y Cochayuyo

¡Prepárate para explorar sabores inesperados con esta colección de recetas que combinan ingredientes únicos para una experiencia culinaria deliciosa e innovadora!



Integrantes:



Arándanos: El Toque Dulce

Beneficios

Ricos en antioxidantes, vitaminas y fibra, los arándanos son un aliado para la salud.

Uso en Recetas

Agregan un sabor dulce y vibrante a postres, batidos, salsas y ensaladas.

Espinaca: El Toque Verde



Cacao: El Toque Intenso

1

Antioxidante Potente

2

Fuente de Energía

El cacao aporta fibra, hierro y magnesio.

3

Mejora el Humor

Contiene teobromina, que tiene un efecto estimulante y relajante.

4

Versatilidad en la Cocina

Ideal para postres, bebidas y salsas.

Cochayuyo: El Toque Marino



Rico en Minerales

Yodo, calcio, magnesio y hierro.



Beneficios para la Salud

Ayuda a regular la presión arterial y el metabolismo.



Versatilidad en la Cocina

Ideal para ensaladas, sopas y guisos.



Recetas Dulces

Brownie de Cacao y
Arándanos

Un brownie intenso y jugoso
con la dulzura de los
arándanos.

Smoothie de Espinaca, Cacao
y Arándanos

Un batido refrescante y
nutritivo con un toque dulce
y amargo.

Mousse de Cacao con Arándanos

Una delicia suave y cremosa con el sabor intenso del cacao.

Recetas Saladas

1

Pasta con Salsa de Cochayuyo y Espinaca

Una pasta cremosa con un toque marino y un sabor intenso.

2

Sopa de Espinaca y Cochayuyo

Una sopa ligera y saludable con un toque marino y un sabor delicioso.

3

Ensalada de Cochayuyo con Espinaca y Arándanos

Una ensalada refrescante y saludable con un toque dulce y salado.



Brownie de Cacao y Arándanos

Ingredientes

- 1/2 taza de mantequilla.
- 3/4 taza de azúcar.
- 2 huevos.
- 1/3 taza de cacao en polvo.
- 1/2 taza de harina.
- 1/4 cdta. de sal.
- 1/4 cdta. de polvo de hornear.
- 1/2 taza de arándanos frescos o deshidratados.

Preparación

1. **Precalienta el horno** a 180 °C y prepara un molde cuadrado de 20x20 cm con papel encerado.
2. **Mezcla mantequilla derretida y azúcar**, añade los huevos uno a uno y luego el cacao.
3. Incorpora la harina, sal y polvo de hornear. Mezcla suavemente y añade los arándanos.
4. **Vierte en el molde** y hornea 25-30 minutos, hasta que un palillo salga con migas húmedas.
5. **Deja enfriar**, desmolda y decora con azúcar glass y arándanos frescos.

¡Disfruta!



Smoothie de Espinaca, Cacao y Arándanos

Ingredientes

- 1 taza de espinacas frescas.
- 1/2 taza de arándanos frescos o congelados.
- 1 plátano maduro.
- 1 cucharada de cacao en polvo.
- 1 taza de leche (puede ser vegetal).
- 1 cucharadita de miel o endulzante al gusto (opcional).

Preparación

1. **Licúa todos los ingredientes** hasta obtener una mezcla cremosa.
2. **Sirve frío** y disfruta inmediatamente.

¡Refrescante y nutritivo!



Mousse de Cacao con Arándanos

Ingredientes

- 1 taza de crema para batir.
- 2 cucharadas de cacao en polvo.
- 2 cucharadas de azúcar glass.
- 1/2 taza de arándanos frescos.
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla.

Preparación

1. Bate la crema hasta que forme picos suaves.
2. Añade el cacao, azúcar y vainilla, y mezcla suavemente.
3. Sirve en copas, decora con arándanos y refrigera 1 hora.

¡Disfruta este postre fácil y delicioso!

Pasta con Salsa de Cochayuyo y Espinaca

Ingredientes

- 200 g de pasta (a elección).
- 50 g de cochayuyo hidratado y picado.
- 1 taza de espinacas frescas.
- 1 diente de ajo.
- 1/2 taza de crema o leche evaporada.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- Sal y pimienta al gusto.



Preparación

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete.
2. Sofríe el ajo con el aceite, añade el cochayuyo y la espinaca, y cocina 3 minutos.
3. Agrega la crema, salpimienta, y mezcla hasta integrar.
4. Incorpora la pasta cocida, mezcla bien y sirve caliente.

¡Una opción saludable y deliciosa!



Sopa de Espinaca y Cochayuyo

Ingredientes

- 1 taza de espinacas.
- 50 g de cochayuyo hidratado y picado.
- 1 papa en cubos.
- 1/2 cebolla picada.
- 3 tazas de caldo de verduras.
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación

1. Sofríe la cebolla, agrega la papa, cochayuyo y caldo. Cocina 15 min.
2. Añade la espinaca, cocina 5 min más y licúa.
3. Salpimienta y sirve caliente.

¡Rápida y nutritiva!



Ensalada de Cochayuyo, Espinaca y Arándanos

Ingredientes

- 1 taza de espinacas frescas.
- 50 g de cochayuyo hidratado y picado.
- 1/4 taza de arándanos frescos o deshidratados.
- 2 cucharadas de nueces picadas.
- Jugo de 1 limón.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- Sal al gusto.

Preparación

1. Mezcla espinacas, cochayuyo, arándanos y nueces.
2. Aliña con jugo de limón, aceite y sal.
3. Sirve y disfruta.

¡Fresca y deliciosa!