



Cheesecake *de palta*

Ingredientes base:

200g de galletitas (Tipo Maná o Vocación sabor vainilla, o similar sin relleno)
80 g de manteca derretida

Ingredientes relleno:

2 paltas maduras (grandes)
400 g de queso crema
200 ml de crema de leche
100 g de azúcar (o miel al gusto)
Jugo de 1 limón o lima
7 g de gelatina sin sabor (o 1 sobre) disuelta en 3-4 cucharadas de agua caliente

Ingredientes decoración (opcional):

Ralladura de lima o limón
Rodajas finas de palta
Frutas frescas o coco rallado

Preparación:

Preparación de la base:

Triturá las galletitas hasta hacerlas polvo.
Agregar la manteca derretida y mezclar.
Cubrí con esta mezcla la base de un molde desmontable (20 cm aprox.).
Presioná bien y llevá a la heladera mientras hacés el relleno.

Preparación del relleno:

En una licuadora o procesadora, colocá las paltas peladas, el queso crema, la crema de leche, el azúcar y el jugo de limón o lima. Procesá hasta obtener una mezcla suave y homogénea.
Agregá la gelatina ya disuelta (a temperatura ambiente) y mezclá bien.

Armado:

Verté el relleno sobre la base fría.
Alisá la superficie y llevá a la heladera al menos 4 horas (ideal, toda la noche).

Decoración:

Antes de servir, decorá con ralladura de lima o limón, rodajas de palta o frutas frescas.

Tips

Cuanto más maduras las paltas, más cremosa y dulce será la mezcla.

Podés reemplazar el azúcar por miel, stevia o dátiles hidratados si querés una versión más saludable.

Para una versión vegana, usá queso crema vegetal, crema de coco y agar-agar en lugar de gelatina.



Sushi con palta

Ingredientes (para 2 a 3 porciones)

1 taza de arroz para sushi
1 $\frac{1}{4}$ taza de agua
2 cucharadas de vinagre de arroz
1 cucharada de azúcar
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
4 hojas de alga nori
1 palta grande (madura pero firme)
 $\frac{1}{2}$ pepino (sin semillas, en tiras)
Opcional: zanahoria rallada, mango en tiras o queso crema
Salsa de soja, jengibre encurtido y wasabi para acompañar

Preparación

1. Cociná el arroz

Lavá bien el arroz bajo agua fría hasta que salga clara.
Cocinalo con el agua a fuego medio. Cuando hierva, tapá y bajá el fuego al mínimo. Dejá 15 minutos o hasta que el agua se absorba. Apagá el fuego y dejalo reposar 10 minutos tapado.

2. Prepará el aderezo

Mezclá vinagre de arroz, azúcar y sal hasta disolver. Incorporalo al arroz tibio con movimientos suaves. Dejá enfriar.

3. Armado del roll

Sobre una esterilla (cubierta con film), colocá una hoja de nori con el lado brillante hacia abajo. Extendé una capa fina de arroz dejando 1 cm libre en el borde superior.
Acomodá tiras de palta y pepino en el centro. Sumá mango, zanahoria o queso crema si querés.

4. Enrollá el sushi

Enrollá con ayuda de la esterilla presionando suavemente. Sellá el borde humedeciéndolo con agua.
Cortá con cuchillo afilado y húmedo en piezas de 2 cm aprox.

Servilo con...

Salsa de soja

Jengibre encurtido

Un toque de wasabi (¡opcional y con cuidado!)

Tips

Si querés una versión más original, hacelo "inside out" (arroz por fuera): colocá arroz sobre el alga, volvela y armá el roll con el relleno por dentro. Podés decorar con sésamo o cebolla de verdeo picada.



Ricos tips con palta



Smoothie de palta

¡Energía verde en tu vaso! Probá este smoothie cremoso de palta ideal para comenzar el día con todo. Licuá $\frac{1}{2}$ palta madura, 1 banana, 1 taza de leche vegetal (o la que prefieras), una cucharadita de miel y hielo. Si querés sumar más frescura, agregá espinaca o menta. Rico en grasas saludables, fibra y potasio, es perfecto para saciarte sin perder ligereza. Natural, nutritivo y delicioso. ¡Una forma distinta de disfrutar el “oro verde”!

Helado de palta

Refrescante, cremoso y natural: así es este helado casero de palta y lima. Solo necesitás 1 palta madura, jugo de 2 limas, 2 cucharadas de miel y un chorrito de leche o bebida vegetal. Procesá todo hasta lograr una crema suave y llevá al freezer por 2 a 3 horas. Ideal como postre o snack saludable, combina lo cítrico con la textura única de la palta. Sin azúcar refinada, sin conservantes... ¡y con todo el sabor del “oro verde”!



Palta rellena

Corta 1 palta por la mitad y quita el carozo. En un bowl, mezcla 1 lata de atún, $\frac{1}{2}$ zanahoria rallada, $\frac{1}{4}$ pimentón en cubitos y $\frac{1}{4}$ cebolla picada. Agrega sal, pimienta, jugo de limón y 1 cucharada de yogur o mayonesa. Rellena las mitades de palta con la mezcla y sirve frío. Puedes decorar con perejil o semillas. Ideal como entrada o almuerzo liviano. ¡Rápido, saludable y delicioso!