



RECETARIO

fashiOn®

frutas y hortalizas frescas 5 al día





¡Dale sabor a tu día x 5!

Este recetario es una invitación a disfrutar de la fruta y la verdura de una forma diferente, sabrosa y (por supuesto) muy fashion.

Aquí vas a encontrar recetas fáciles, saludables y llenas de color, pensadas para que incorporar las 5 raciones al día sea algo natural, divertido y, por supuesto, ¡delicioso!

En colaboración con nuestros amigos de 5 al día, te proponemos ideas frescas, rápidas y originales para cualquier momento del día. Desde snacks refrescantes hasta platos que sorprenden, todo con un ingrediente estrella: la sandía más estilosa del mercado.

Porque comer sano no tiene por qué ser aburrido.
Y con Sandía fashion®... mucho menos

¿Preparado para ponerte el delantal y sumar color, frescura y salud a tu menú diario?



BROCHETAS DE SANDÍA FASHION[®], MOZZARELLA Y JAMÓN

**1/2 SANDÍA FASHION[®]
1 BOLA DE MOZZARELLA
100 G DE JAMÓN IBÉRICO
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
SAL Y PIMIENTA**

Cortar la media sandía en rebanadas de medio centímetro de grosor, procurando que salgan cortes rectos. Recortar con un cuchillo pequeño cuadrados o rectángulos más o menos del mismo tamaño. Reservar.

Escurrir bien la mozzarella y cortar en lonchas no muy gruesas. Cortar en lonchas muy finas el jamón, en caso de que no estuviera ya cortado. Montar dos milhojas alternando capas de Sandía Fashion, jamón y queso. Aliñar ligeramente cada capa con un poco de aceite, sal y pimienta negra recién molida.

Coronar pinchando un palillo o brocheta, para ayudar a mantener firme la estructura y terminar con un poco más de aceite y pimienta.





ENSALADA GRIEGA DE PEPINO, SANDÍA FASHION® Y QUESO FETA

500 G DE SANDÍA FASHION®
1 PEPINO
1/2 AGUACATE
200 G DE QUESO FETA
6 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
VIRGEN EXTRA
3 CUCHARADAS DE ACEITE BALSÁMICO
SAL

Comenzaremos cortando el queso feta en dados de 2 x 2 cm. Prepararemos 7 dados del mismo tamaño. Reservamos. Seguimos cortando la sandía en cubos del mismo tamaño, en este caso 11 cubos.

Cortamos el pepino, en 12 dados iguales. Vamos alternado encima de un plato plano o una bandeja de pizarra, los dados de distintos colores.

Preparamos el aguacate cortándolo en lonchas finas, que colocaremos por encima. Aliñamos con la mezcla de aceite y vinagre balsámico y servimos bien fría.





SMOOTHIE DE SANDÍA FASHION® Y FRESA

1 KG DE SANDÍA FASHION®
150 G DE FRESAS
300 ML DE LECHE (O BEBIDA VEGETAL)
2 CUCHARADAS DE MIEL

Lava las fresas, quita los tallos y trocéalas. Corta en dados la sandía fashion®, reserva unos cuantos para la decoración y pon el resto en el vaso de la batidora con las fresas, la leche y la miel. Tritura bien.

Reparte el batido obtenido en 4 vasos y reserva durante 1 hora en la nevera. Acompaña con los dados de sandía fashion® reservados y sirve.





ENSALADA DE SANDÍA FASHION® Y FRUTOS ROJOS CON TRIGO SARRACENO

2 CUCHARAS DE TRIGO SARRACENO INTEGRAL
2 CUCHARAS DE COCO RALLADO
2 CUCHARAS DE PISTACHOS PICADOS
800 G DE SANDÍA FASHION®
250 G DE FRESAS PARTIDAS POR LA MITAD
125 G DE FRAMBUESAS
200G DE YOGUR NATURAL

Precalentamos el horno a 180 °C. Cubrimos una bandeja de horno con papel vegetal y extendemos sobre ella la mezcla de trigo sarraceno, coco y pistachos. Horneamos durante 5 minutos, hasta que se dore.

Lavamos las fresas y frambuesas, colocándolas junto a la sandía fashion® en platos. Espolvoreamos la mezcla anterior sobre ellas y ponemos una cucharada generosa de yogur natural sobre ello.





FLAN DE SANDÍA FASHION® FÁCIL Y RÁPIDO SIN HORNO

400 G SANDÍA FASHION®
100 ML NATA LIGERA O LECHE
1 SOBRE Y MEDIO DE GELATINA NEUTRA (0 9
HOJAS DE GELATINA)
ENDULZANTE AL GUSTO
HOJAS DE MENTA PARA DECORAR

Ponemos la gelatina en un bol con la mitad de la nata o leche fría y dejamos reposar hasta que se hidrate. El resto de la nata o leche en un bol y calentamos en el microondas. Cuando hierva la añadimos a la gelatina y removemos bien hasta que se disuelva. Calentamos todo junto en el microondas 30 segundos para asegurarnos que la gelatina está bien disuelta e integrada. Mezclamos bien.

En una batidora ponemos la sandía, reservando algunos trocitos para añadir después sin triturar, si quieres que el flan tenga más textura (esto es opcional, puedes tritarlo todo).

Añadimos la nata con la gelatina bien integrada y trituramos hasta tener una mezcla fina. Probamos el dulzor, a ver si nos basta con el propio de la sandía. Si nos gusta más dulce, añadimos el endulzante preferido y mezclamos.

Por último, añadimos los trocitos de sandía que reservamos. Vertemos la mezcla en un molde y llevamos al frigorífico un mínimo de 4 horas o hasta que el flan haya cuajado. Desmoldamos y servimos decorado con unas hojas de menta.





TARTA DE SANDÍA FASHION® CON ALMENDRA Y YOGUR DE CABRA

1/4 DE SANDÍA FASHION®
150 G DE YOGUR NATURAL DE CABRA
PARA EL ALMÍBAR:
150 G DE AZÚCAR
1/4 LITRO DE AGUA MINERAL
PARA LA TARTA DE ALMENDRAS:
80 G DE MANTEQUILLA
20 G DE ERITRITOL
2 HUEVOS
2 YEMAS DE HUEVO
100 G DE ALMENDRA MOLIDA
10 G DE LEVADURA EN POLVO
175 G DE HARINA DE AVENA O ARROZ
PARA EL MERENGUE:
3 CLARAS DE HUEVO
24G DE ERITRITOL

Para la tarta de almendras: monta los huevos con las yemas y el eritritol. Derrite la mantequilla y añade los huevos. Incorpora poco a poco y con cuidado la harina, la levadura en polvo y la almendra molida.

Prepara un merengue con las claras y el eritritol. Añade con cuidado al resto de los ingredientes y vierte en un molde enharinado. Cuece 20 minutos a 175 °C. Deja enfriar sobre una rejilla y corta en rectángulos. Extrae de la sandía y el melón unas bolas sin semillas con ayuda de una cucharadita vaciadora.

Prepara un almíbar con el agua mineral y el eritritol. Retíralo del fuego y añade las bolas de fruta. Reserva. Sirve una porción de tarta de almendras en cada plato con unas bolas de sandía y melón por encima. Acaba con una cucharada de yogur de cabra.





TRIÁNGULOS DE SANDÍA FASHION® GRATINADOS CON QUESO Y PISTACHO

1 SANDÍA FASHION®
100 G DE QUESO TIERNO
100 G DE PISTACHOS
TOMILLO EN RAMA FRESCO

Cortar la sandía de rodajas de unos dos centímetros aproximadamente. Cortar cada rodaja en cuñas de unos 6 centímetros más o menos. Rallar el queso y reservar en un recipiente. Picar los pistachos en trozos irregulares.

Conectar el grill del horno. Depositar las cuñas de sandía en la bandeja del horno y sobre un papel de hornear. Añadir una cucharada sopera de queso en el centro de la cuña de sandía. Añadir pistachos picados y algo de tomillo picado en cada cuña. Gratinar a 5 centímetros del grill de 5 a 7 minutos.

Servir las cuñas de sandía de forma irregular en una superficie plana o una fuente grande, añadir más pistachos picados por encima y decorar con pequeñas ramas de tomillo.





POKE BOWL VEGANO DE SANDÍA FASHION®

SANDÍA MARINADA:

2 TAZAS DE SANDÍA FASHION®

3 CUCHARADAS DE SALSA DE SOJA

1 CUCHARADA DE ACEITE DE SÉSAMO

1 CUCHARADITA DE VINAGRE DE ARROZ

1 CUCHARADA DE SEMILLAS DE SÉSAMO

CEBOLLINO PICADO FINAMENTE

BOWL:

4 TAZAS DE ARROZ COCIDO

2 PEPINOS EN RODAJAS

½ TAZA DE EDAMAMES SIN CÁSCARA

AGUACATE

PIÑA EN CUBOS

Corta la sandía en rebanadas y luego en cubos de aproximadamente 2 cm. Agrégala a un recipiente grande junto con la salsa de soja, el aceite de sésamo, el vinagre de arroz, las semillas de sésamo y el cebollino. Mezcla bien, cubre y deja marinar en la nevera por al menos un par de horas y hasta toda la noche.

Arma los bowls.

Comienza con el arroz como base. Rocía generosamente con un poco de la marinada de sandía. Luego, coloca por encima la sandía marinada, los pepinos, el edamame, el aguacate y la piña. Vuelve a rociar con más salsa de la marinada y sirve inmediatamente.





BOCADITOS DE SANDÍA FASHION® Y QUESO DE CABRA

2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
3 DIENTES DE AJO, PARTIDOS POR LA MITAD
3 TIRAS DE BACON, CORTADAS FINAMENTE
1 RULO DE QUESO DE CABRA DESMENUZADO
2 CUCHARADAS DE CEBOLLINO + 1 PARA DECORAR
30 CUBOS DE SANDÍA FASHION® CORTADA
SAL Y PIMIENTA

En una sartén, calienta el aceite a fuego medio. Añade los dientes de ajo y cocínalos durante 5 minutos, removiendo para aromatizar el aceite. Retira del fuego. Pasa el aceite a un cuenco de cristal y deja que se enfríe hasta que lo necesites. Desecha los ajos (puedes compostarlos).

En la misma sartén, cocina el bacon hasta que esté crujiente. Escúrrelo sobre un plato cubierto con papel de cocina.

En un bol, mezcla el queso de cabra desmenuzado, el aceite aromatizado con ajo, el bacon y el cebollino. Salpimienta al gusto.

Sobre cada cubo de sandía, coloca aproximadamente una cucharadita de la mezcla de queso y bacon. Decora con un poco de cebollino.





SORBETE DE SANDÍA FASHION®

**500 G DE SANDÍA FASHION®
125 ML DE AGUA
2 CUCHARADAS DE ZUMO DE LIMÓN
UNA PIZCA DE SAL**

Trituramos la sandía junto al zumo de limón y la pizca de sal.

Pasamos a un recipiente que sirva para el congelador y congelamos durante unas horas, removiendo de vez en cuando, hasta que tenga la textura adecuada.



RECETARIO



www.5aldia.org/es

   @5aldiaspain

www.sandiafashion.com

    @sandiafashionoficial

 Sandia Fashion

 Grupo AGF S.L. | Sandía Fashion