

3 propuestas para 'foodies'

Crudiveganismo

Carla Zaplana es una dietista-nutricionista que propone en su libro *Come limpio* la transición hacia una alimentación consciente en tres pasos: pasar de la dieta omnívora a la vegana y de ahí, a la *raw* (alimentos crudos).



Edición limitada

Con la llegada de la primavera, **Nocco**, la bebida funcional con BCAA creada por la empresa sueca No Carbs Company, presenta Miami, una edición especial con sabor a fresa.



La 'burger-pipa'

Grefusa y **Burger King** han unido sus fuerzas para lanzar las Pipas G sabor Whopper, una original combinación que no dejará indiferente a nadie. Estarán disponibles hasta final de año, y en su interior encontrarás cupones descuento y regalos directos para disfrutar en los restaurantes de la cadena Burger King.



Sirve los suflés con la salsa de pistacho aparte.

SUFLÉ DE QUESO

Un entrante original ¡apto para vegetarianos!



Ingredientes

Para 6 suflés:

- 45 g de mantequilla sin sal
- 25 g de harina de trigo
- 250 ml de leche
- 1 pizca de nuez moscada
- 5 huevos
- 125 ml de nata
- 10 g de parmesano rallado
- 150 g de gruyere rallado

Para la salsa:

- Una cda. de mostaza de Dijon
- Una cda. de miel
- Vinagre de Jerez
- Aceite
- Pistachos

Dificultad: Fácil

Tiempo de preparación y cocción: 50 minutos

1. En un cazo, calienta la mantequilla y la harina. Agrega a continuación 50 ml de leche, deja templar y añade después los 200 ml restantes. Deja cocer. Añade la pizca de nuez moscada y espera hasta que comience a burbujear. Saca un poco de la mezcla, bátela con las 5 yemas de los huevos y reincorpora esto al cazo, batiendo con energía. Retira del fuego, añade la nata y el gruyere. Mientras que enfría, monta a punto de nieve

con la batidora a velocidad alta las 5 claras de huevo.

2. Ve incorporando con movimientos envolventes las claras montadas.

3. Unta 6 moldes individuales con parmesano y vierte la masa. Hornea 30 minutos a 180 °C, y deja que se enfríen poco a poco, con cuidado de que el cambio de temperatura no los deshinche. Prepara la salsa poniendo en un bol la mostaza, la miel, los pistachos picados, el aceite y el vinagre, moviendo hasta que logres la textura deseada. Sirve cada minisufilé con su salsa al lado.

Consejos maestros

Añade algunas hojas de espinaca fresca como base de los suflés, le dará un toque muy fresco.

