



## ENSALADA DE GARBANZOS CON BACALAO Y MANDARINA

### INGREDIENTES

400 g de garbanzos cocidos  
1 tallo de cebolleta  
100 g de tomates Cherry  
150 g de migas de bacalao  
en su punto de sal  
3 mandarinas  
Aceitunas rellenas de anchoa  
1 pimiento morrón asado  
Vinagre de manzana  
Perejil fresco

• **ADEMÁS** •

Sal  
Pimienta negra  
Aceite de oliva virgen extra

### ELABORACIÓN

Añade a los garbanzos escurridos un picado de tomates cherry, tallo de cebolleta, gajos de mandarina, olivas verdes y las migas de bacalao.

Para el aliño, tritura una mezcla del líquido de conserva de los garbanzos, vinagre de manzana, ralladura y zumo de mandarina, pimiento morrón asado, líquido del encurtido de las olivas y aceite de oliva virgen extra. Emulsiona triturando hasta conseguir una mezcla cremosa.

Vierte el aliño sobre la ensalada de garbanzos, remueve bien y corona con un picadillo de perejil fresco.



## PORRIDGE DE COCO CON PICADILLO DE FRUTAS

### INGREDIENTES

600 g de leche de avena  
200 g de leche de coco  
200 g de copos de avena  
100 g de queso Cottage  
20 g de azúcar  
Canela

• **ADEMÁS** •

1 manzana  
1 plátano  
100 g de fresas  
Ralladura de 1 limón  
Brotos de menta  
Mezcla de semillas  
(sésamo, pipas, chía, amapola...)

### ELABORACIÓN

Pon a hervir la leche de coco con la de avena. Añade los copos, la canela y una pizca de sal, y cuece a fuego suave durante 5 minutos sin dejar de remover. Retira del fuego y añade el azúcar y el queso cottage. Resérvalo.

Haz una mezcla de manzana, fresas y plátanos en dados, aliñada con menta en juliana.

Sirve el porridge y corona con la fruta, ralladura de limón, mezcla de semillas y hojas de menta fresca.