



Blauver

**RECETAS CON
ESPIRULINA FRESCA**





Desayuno

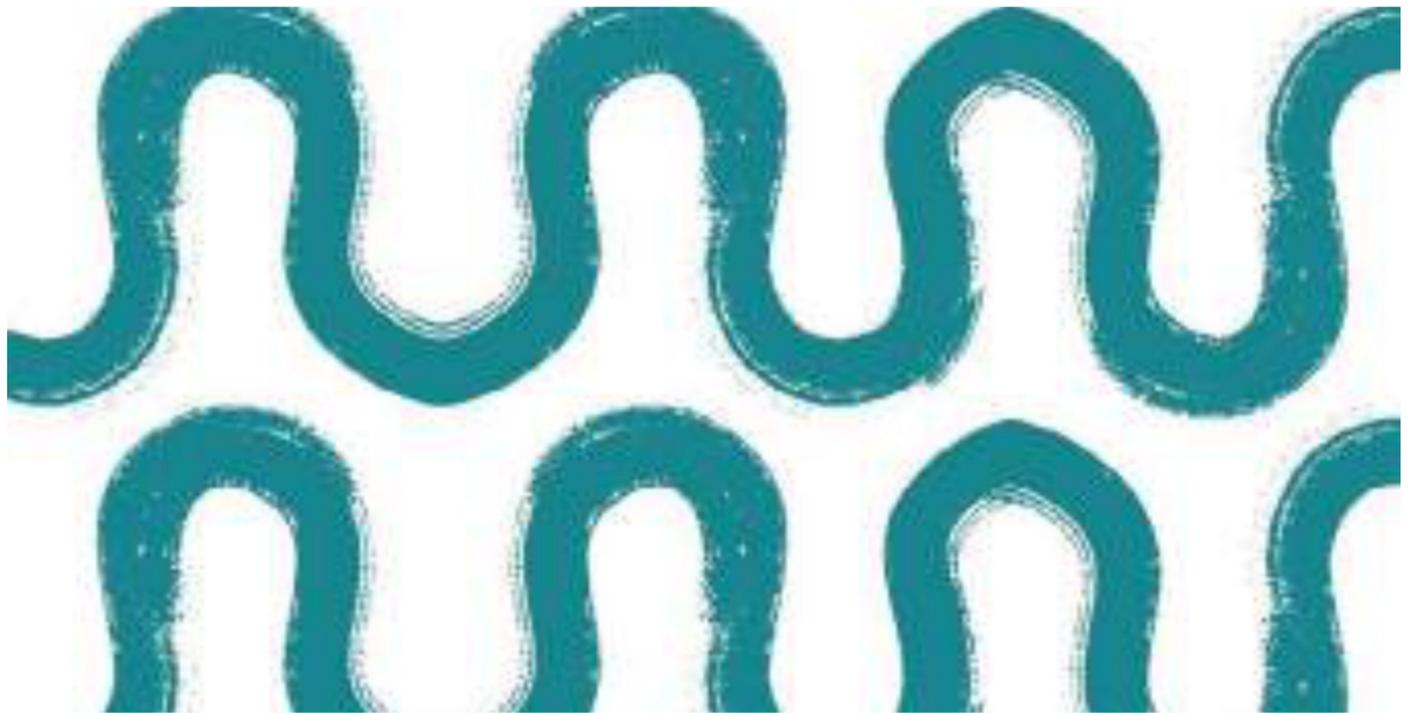
Batido Verde con Espirulina

Ingredientes:

- 1 taza de espinacas frescas
- 1 plátano
- 1 taza de leche de almendra
- 1 sobre de espirulina fresca Blauver
- 1 cucharadita de semillas de chía
- 1 cucharadita de miel (opcional)

Instrucciones:

Mezcla todos los ingredientes en una licuadora hasta obtener una consistencia suave. Sirve frío y disfruta de un comienzo de día energético.





Snack de Media Mañana

Bolitas Energéticas con Espirulina

Ingredientes:

- 1 taza de dátiles sin hueso
- 1/2 taza de almendras
- 1/2 taza de avena
- 1 sobre de espirulina fresca Blauver
- 2 cucharadas de mantequilla de almendra

Instrucciones:

Procesa todos los ingredientes en un procesador de alimentos hasta obtener una masa pegajosa. Forma bolitas del tamaño de un bocado y refrigéralas por 30 minutos antes de comer.





Almuerzo

Ensalada de Quinoa y Espirulina

Ingredientes:

- 1 taza de quinoa cocida
- 1 pepino, cortado en cubos
- 1 pimiento rojo, cortado en cubos
- 1/4 taza de cebolla roja, finamente picada
- 1/4 taza de perejil fresco, picado
- 1 sobre de espirulina fresca Blauver
- Jugo de 1 limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

En un tazón grande, mezcla la quinoa cocida, pepino, pimiento rojo, cebolla y perejil. En un recipiente aparte, mezcla la espirulina fresca Blauver, jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta. Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla bien antes de servir.





Snack de la Tarde

Hummus con Espirulina

Ingredientes:

- 1 lata de garbanzos, escurridos y enjuagados
- 2 cucharadas de tahini
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 diente de ajo
- 1 sobre de espirulina fresca Blauver
- 2-3 cucharadas de agua
- Sal al gusto

Instrucciones:

En un procesador de alimentos, mezcla todos los ingredientes hasta obtener una consistencia suave. Sirve con palitos de zanahoria, apio o tus vegetales favoritos.

Cena





Cena

Salmón a la Parrilla con Salsa de Espirulina

Ingredientes:

- 2 filetes de salmón
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de yogur griego natural
- 1 sobre de espirulina fresca Blauver
- 1 cucharada de eneldo fresco, picado
- Jugo de 1/2 limón

Instrucciones:

Sazona los filetes de salmón con sal y pimienta. Calienta el aceite de oliva en una parrilla o sartén y cocina el salmón durante 4-5 minutos por cada lado, hasta que esté bien cocido.

Para la salsa, mezcla el yogur griego, espirulina fresca Blauver, eneldo y jugo de limón. Sirve el salmón con la salsa por encima y acompaña con una ensalada o vegetales al vapor.





Postre

Pudín de Chía con Espirulina

Ingredientes:

- 1 taza de leche de coco
- 3 cucharadas de semillas de chía
- 1 sobre de espirulina fresca Blauver
- 1 cucharada de miel o jarabe de arce
- Frutas frescas para decorar

Instrucciones:

En un tazón, mezcla la leche de coco, semillas de chía, espirulina fresca Blauver y miel. Refrigerera durante al menos 2 horas, o hasta que las semillas de chía hayan absorbido el líquido y la mezcla tenga una consistencia de pudín. Decora con frutas frescas antes de servir.





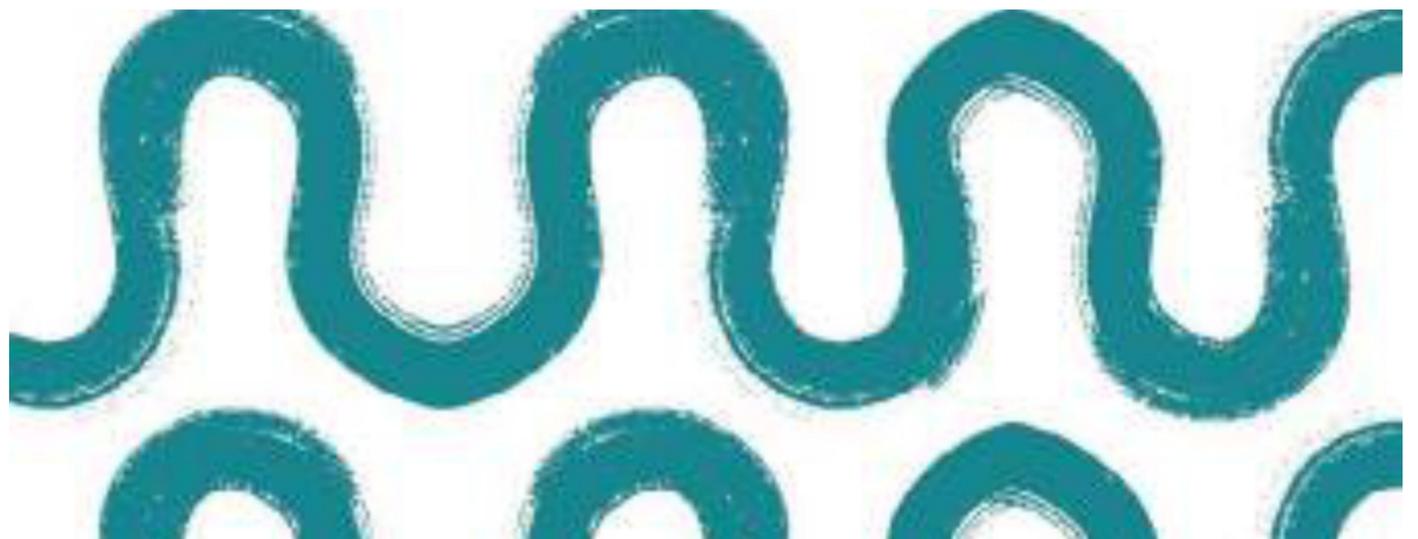
Lasaña de espinacas y espirulina

Ingredientes:

- 12 láminas de lasaña integral
- 2 tazas de espinacas frescas
- 1 taza de ricotta baja en grasa
- 1 taza de mozzarella rallada baja en grasa
- 1 sobre de espirulina fresca Blauver
- 1 huevo
- 2 tazas de salsa de tomate natural
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

- Precalienta el horno a 180°C (350°F).
- Cocina las láminas de lasaña según las instrucciones del paquete.
- En una sartén grande, calienta el aceite de oliva y saltea la cebolla y el ajo hasta que estén dorados. Añade las espinacas y cocina hasta que se ablanden.
- En un tazón grande, mezcla la ricotta, la espirulina, el huevo, la mitad de la mozzarella, sal y pimienta.
- En un molde para hornear, extiende una capa de salsa de tomate.
- Coloca una capa de láminas de lasaña, seguida de la mezcla de espinacas y ricotta. Repite las capas y termina con una capa de salsa de tomate y mozzarella.
- Hornea durante 30-35 minutos, o hasta que la lasaña esté burbujeante y dorada por encima. Deja reposar 10 minutos antes de servir.





Tacos de Pollo con Espirulina

Ingredientes:

- 1500g de pechugas de pollo, cortadas en tiras
- 1 sobre de espirulina fresca Blauver
- 1 pimiento rojo, cortado en tiras
- 1 pimiento verde, cortado en tiras
- 1 cebolla morada, cortada en tiras
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de pimentón
- Sal y pimienta al gusto
- Tortillas de maíz integrales
- Aguacate en rodajas, cilantro fresco y limón para acompañar

Instrucciones:

- En un tazón grande, mezcla el pollo con la espirulina, comino, pimentón, sal y pimienta.
- Calienta el aceite de oliva en una sartén grande y cocina el pollo hasta que esté dorado y cocido por completo.
- Añade los pimientos y la cebolla a la sartén y cocina hasta que estén tiernos.
- Calienta las tortillas en una sartén o microondas.
- Sirve el pollo y los vegetales en las tortillas, y acompaña con aguacate, cilantro y un chorrillo de limón.





Hamburguesas de Pavo y Espirulina

Ingredientes:

- 500g de carne de pavo molida
- 1 sobre de espirulina fresca Blauver
- 1 zanahoria rallada
- 1 cebolla pequeña, picada finamente
- 1 diente de ajo, picado
- 1 huevo
- 1/2 taza de pan rallado integral
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- Sal y pimienta al gusto
- Panes integrales para hamburguesa
- Lechuga, tomate y aguacate para acompañar

Instrucciones:

- En un tazón grande, mezcla el pavo molido con la espirulina, zanahoria, cebolla, ajo, huevo, pan rallado, mostaza, sal y pimienta.
- Forma hamburguesas con la mezcla.
- Cocina las hamburguesas en una sartén o parrilla a fuego medio-alto, durante 5-7 minutos por cada lado, o hasta que estén completamente cocidas.
- Sirve las hamburguesas en panes integrales con lechuga, tomate y aguacate.





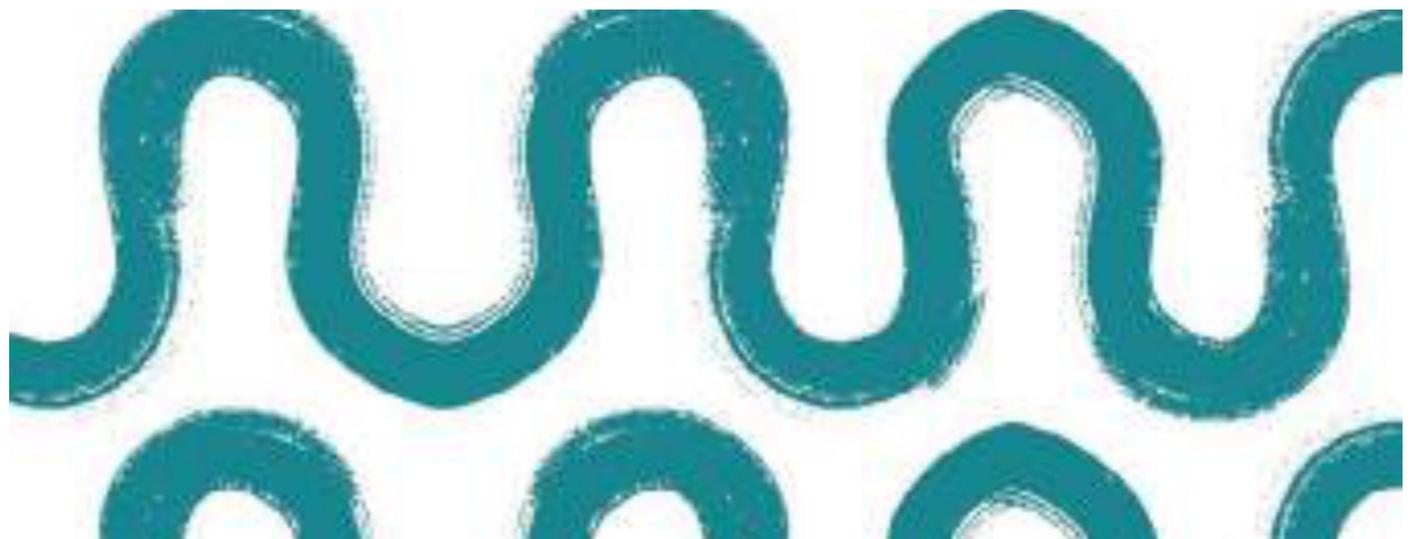
Pizza Integral con Espirulina y Vegetales

Ingredientes:

- Masa de pizza integral
- 1 sobre de espirulina fresca Blauver
- 1 taza de salsa de tomate natural
- 1 taza de queso mozzarella bajo en grasa, rallado
- 1 pimiento rojo, en rodajas
- 1 pimiento verde, en rodajas
- 1 cebolla roja, en rodajas
- 1 calabacín, en rodajas
- 1 taza de champiñones, en rodajas
- Hojas de albahaca fresca
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

- Precalienta el horno a 220°C (425°F).
- Extiende la masa de pizza sobre una bandeja para hornear. Mezcla la espirulina con la salsa de tomate y extiende sobre la masa.
- Cubre con el queso mozzarella y los vegetales.
- Hornea durante 15-20 minutos, o hasta que la masa esté crujiente y el queso derretido.
- Decora con hojas de albahaca fresca antes de servir.





Chili de Espirulina y Lentejas

Ingredientes:

- 1 taza de lentejas, enjuagadas
- 1 sobre de espirulina fresca Blauver
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 pimiento rojo, en cubos
- 1 zanahoria, en cubos
- 1 lata de tomates triturados (400g)
- 2 tazas de caldo de verduras
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de pimentón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Cilantro fresco para decorar

Instrucciones:

- En una olla grande, calienta el aceite de oliva y saltea la cebolla, ajo, pimiento y zanahoria hasta que estén tiernos.
- Añade las lentejas, los tomates triturados, el caldo de verduras, la espirulina y las especias. Mezcla bien.
- Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 25-30 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas.
- Ajusta la sal y pimienta al gusto y sirve con cilantro fresco por encima.

