

Síntoma: Pérdida de apetito

Receta 1: Sopa fría de aguacate y maíz

- Ingredientes para dos raciones:

- 2 aguacates al punto
- 80 g de maíz en conserva (sin azúcar añadido)
- 50 g de nata líquida
- 50 g de queso cremoso
- 1 limón
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y Pimienta



- Elaboración:

1. Triturar el maíz con el agua de la conserva. Reservar el licuado de maíz.
2. Cortar los aguacates por la mitad, quitar el hueso y con una cuchara extraer la pulpa. Ponerla en un recipiente alto con zumo de limón y triturar con agua mineral para que resulte una crema semilíquida. Salpimentar y reservar.
3. Batir la nata con una varilla hasta que esté espumosa y añadir el licuado de maíz para formar una crema más densa que la de aguacate. Ponerlo al punto de sal.
4. Batir el queso cremoso con un chorrito de aceite de oliva.
5. En una copa, colocar una cucharada de queso batido, encima la crema de aguacate muy fría y acabar con la crema espumosa de maíz y unas gotas de aceite de oliva.

Receta 2: Empanadillas frías de huevo duro

- Ingredientes para dos raciones:

- 6 obleas pequeñas de masa de empanada
- 3 huevos
- 5 palitos de cangrejo
- 50 g de pavo cocido
- 1 c/s de tomate frito sin trozos
- Hojas de perejil y menta fresca
- Aceite de oliva virgen
- Mayonesa
- Sal y Pimienta negra



- Elaboración:

1. Cocer dos huevos, hirviéndolos durante diez minutos aproximadamente en agua y sal. Pelarlos y picarlos pequeños
2. Cortar los palitos de cangrejo a rodajas y el pavo a tiras finas.
3. Picar el perejil y la menta. Reservar una cucharada para mezclar con la mayonesa.
4. Para el relleno, mezclar el huevo, los palitos, el pavo, el tomate frito y las hierbas. Aliñar con aceite de oliva virgen, sal y pimienta.
5. Disponer las obleas encima de un plato. Colocar una cucharada de relleno en el centro de cada una. Mojar con los dedos los márgenes de la oblea con agua, doblarla por la mitad y sellar la empanada haciendo pliegues en la oblea con los dedos.
6. Batir un huevo y pintar las empanadas por ambos lados
7. Disponer las empanadas sobre papel antiadherente y colocarlo sobre una bandeja de horno. Hornear durante 10-12 minutos a 180 °C.
8. Dejar enfriar antes de consumir y servir con un poco de mayonesa mezclada con el resto de hierbas picadas.