

Snacks i pisco labis salats baixos en greix



Crispetes (10g)

Posar els grans de blat de moro en un recipient tapat apte per a microones, cuinar uns 2' a màxima potència i condimentar.



Broqueta al gust

- Bonítol al natural, piparres i pebrot rostit.
- Carxofes, cebes en conserva i cirerols.
- Espàrrecs i musclos al natural.



Cigrons cruixents (40g)

Enfornar cigrons cuits a 150 °C fins que quedin cruixents (45' aprox). Amanir amb sal i espècies.



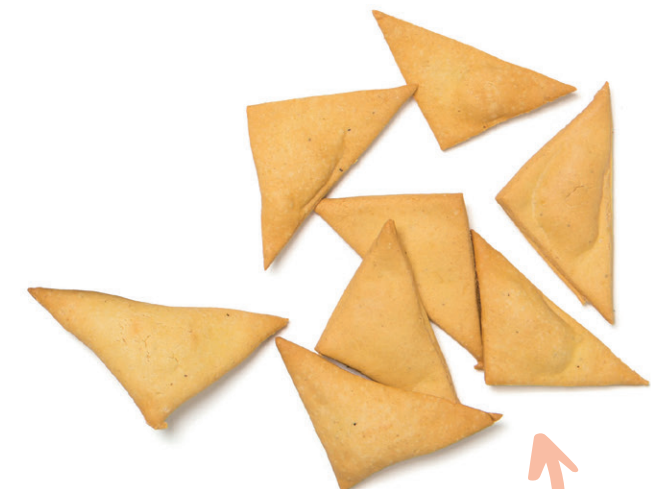
Bastonets (5 u.)

Barrejar 225 g de farina integral, 65 g de clares d'ou, 100 g d'aigua i sal. Fer boletes de 15 g, estirar-les en bastonets i enfornar-les a 160 °C uns 40'.



Hummus tradicional / amb pebrot (60g)

Col·locar 200 g de cigrons cuits, 60 g d'aigua, 1 culleradeta de suc de llimona i espècies al gust en un recipient. Triturar fins a obtenir una pasta cremosa. Per a l'hummus de pebrot, seguir els mateixos passos, però en lloc d'aigua, afegir 100 g de pebrots del piquillo o pebrot rostit.



Natxos de cigró (20g)

Barrejar 250 g de farina de cigró, 2,5 g de llevat químic, sal, pebre i 85 ml d'aigua calenta fins a obtenir una massa; estirar amb un corró entre dos papers de forn i refrigerar 30'. Tallar en triangles i enfornar a 175 °C durant 10-12'.

