

## Dippeo a todo color



Divertida forma de comer verduras. ¡Saludable y riquísima! Y además es fácil de hacer.

### ¿Qué necesito?

#### INGREDIENTES:

##### 1. Para los STICKS O BASTONES:

- 1 BONIATO
- 1 CALABACÍN
- 1 BERENJENA
- 200 G DE ANACARDOS
- 200 G DE COPOS DE MAÍZ SIN AZÚCAR
- 1 PIZCA DE SAL
- 1 PIZCA DE PIMIENTA NEGRA
- 2 HUEVOS (ALTERNATIVA PARA ALÉRGICOS O VEGANOS: 100 G DE HARINA DE GARBANZOS Y 150 G AGUA)

##### 2. Para la CREMA (FALSO CHEDDAR):

- 320 G DE PATATA PELADA
- 80 G CALABAZA PELADA
- 20 G ACEITE OLIVA VIRGEN EXTRA

- ½ AJO SIN HEBRA.
- ¼ CUCHARADITA PIMIENTA NEGRA
- ½ CÚRCUMA EN POLVO
- 1 PIZCA DE SAL

## ¿Cómo lo preparo?

### LOS STICKS:

- Pelar y cortar el boniato, la berenjena y el calabacín en bastones.
- En un plato hondo, bate los huevos (o la harina de garbanzos con agua).
- Tritura los anacardos junto a los copos de maíz + sal + pimienta y pásalo a un plato hondo.
- Pasa los bastones por el plato del huevo (o harina de garbanzos con agua) y seguidamente por el plato del triturado de anacardos y maíz.
- Distribuye sobre una bandeja de horno cubierta con papel de horno y hornea unos 20 minutos a 200º C.

### LA CREMA:

- Pelar la patata y calabaza, cortar en trozos pequeños y cocer aproximadamente 15 minutos.
- Tritura junto al resto de ingredientes de la crema hasta obtener una textura uniforme.

## ¡Y AHORA A DIPPEAR Y DISFRUTAR!

Fuente: **Laura Alvarez Chamorro**. Pediatra

### **Recursos relacionados:**

Mi plato saludable

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación

---