



ORTOPEDIA & SANITARIA
ERBORISTERIA

Via Dante, 88 28024 Gozzano (NO)
Tel. e Fax : 0322 93847 e- mail : info@erbamedica.org

Hummus

Ingredienti:

- **200 gr** di **ceci sgocciolati** (tenere da parte ½ bicchiere dell'acqua di cottura)
- **4 C** di **tahin** (crema di sesamo)
- **2 C** di **succo di limone**
- **1 spicchio di aglio**
- **sale marino integrale o sale rosa q.b.**

Preparazione:

mettere nel frullatore (anche minipimer), ceci, tahin, succo di limone, aglio, e sale; procedere e verificare se la crema necessita di aggiunta di acqua di cottura, la consistenza deve risultare cremosa; si accompagna a verdure crude di stagione; ottima spalmata su gallette, crostini o pane integrale.



ORTOPEDIA & SANITARIA
ERBORISTERIA

Via Dante, 88 28024 Gozzano (NO)
Tel. e Fax : 0322 93847 e- mail : info@erbamedica.org

Crema di tofu e noci

Ingredienti:

- 200 gr di tofu fresco
- 90 gr di noci bio
- sale marino integrale o sale rosa q.b.
- bevanda di soia q.b.

Preparazione:

mettere nel frullatore (anche minipimer) gli ingredienti; procedere e verificare se la crema necessita di aggiunta di olio o bevanda di soia per ottenere una crema morbida; si accompagna a verdure crude e cotte di stagione; ottima con crostini, pane integrale, gallette, e come condimento per pasta e cereali.



ORTOPEDIA & SANITARIA
ERBORISTERIA

Via Dante, 88 28024 Gozzano (NO)
Tel. e Fax : 0322 93847 e- mail : info@erbamedica.org

Crema dolce di tofu e tahin

Ingredienti:

- **200 gr** di **tofu fresco**
- **4 C** di **tahin**
- **4 C** di **malto di riso**
- **bevanda di soia q.b.**

Preparazione:

mettere nel frullatore (anche minipimer) gli ingredienti; procedere e verificare se la crema necessita di aggiunta di bevanda di soia per ottenere una crema morbida; ottima spalmata su gallette, fette biscottate o mangiate tal quale guarnita da qualche biscotto secco, o frutta fresca di stagione.



ORTOPEDIA & SANITARIA
ERBORISTERIA

Via Dante, 88 28024 Gozzano (NO)
Tel. e Fax : 0322 93847 e- mail : info@erbamedica.org

Crema di tofu e basilico

Ingredienti:

- **200 gr** di **tofu fresco**
- **125 gr** di **pesto vegetale** (50 gr di basilico fresco, 1 C di semi di girasole, olio di girasole o extra vergine di oliva spremuto a freddo q.b. e sale marino o sale rosa q.b.)
- **bevanda di soia q.b.**

Preparazione:

mettere nel frullatore (anche minipimer) gli ingredienti; procedere e verificare se la crema necessita di aggiunta di olio o bevanda di soia per ottenere una crema morbida; si accompagna a verdure crude e cotte di stagione; ottima con crostini, pane integrale, gallette, e come condimento per pasta e cereali.