

Pan Tostado con Cebollas Caramelizadas, Champiñones y Verduras

- 1 cucharada de aceite de oliva
 - ½ cebolla roja mediana, en rebanadas
 - 1 diente de ajo picado
 - 3 o 4 champiñones, en rebanadas
 - Mano llena de vegetales verdes al gusto (espinaca, kale, berza, acelgas)
 - 1 cucharada de vinagre balsámico
 - ½ cucharada de tamari (o salsa de soya)
1. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo. Deja que la cebolla se caramelice, lo que significa que debe estar dorado y comenzar a ponerse mermelada.
 2. Agregue los champiñones y déjelos cocinar. Agrega verduras. Cuando los champiñones estén listos, agregue el tamari (o salsa de soya) y el vinagre balsámico.
 3. Extienda un poco de aguacate sobre un pan tostado y agregue la cebolla, los champiñones y las verduras.

Ensalada de Kale con Aguacate y Garbanzos Crujientes

Garbanzos Crujientes

- ¾ taza de garbanzos enlatados
 - Chile en polvo
 - Pimienta negra y sal
 - Un chorrito de aceite de oliva
1. Mezcle los garbanzos con chile en polvo, pimienta negra y sal al gusto. Añadir un chorrito de aceite de oliva.
 2. Freír al aire a 400 F por 12-15 minutos o en el horno a 425 F por 25-30 minutos.

Ensalada de Aguacate con Kale

- ½ aguacate
- 1 cucharadita de mostaza dijon
- ½ cucharada de jugo de limón
- ½ cucharadita de cayena (o chile rojo en polvo)

- ½ cucharadita de comino
 - ¼ cucharadita de pimienta negra y sal al gusto
 - ½ cucharada de miso blanco (opcional)
 - 1.5-2 tazas de col rizada(kale) picada
1. Aplasta el aguacate con un tenedor. Agregue todo lo demás y mezcle. Mezcle suavemente asta que todo este bien combinado.
 2. Agregue la ensalada a un pan tostado y luego agregue los garbanzos crujientes.

Pan Tostado con Ensalada de Garbanzo y Aguacate o Sandwich

- 1 lata de garbanzos de 15 oz
 - ½ cebolla roja pequeña, picada
 - ¼ taza de perejil picado
 - ¼ taza de cilantro picado
 - Mano llena de vegetales verdes picados (opcional)
 - 1 ½ cucharadas de yogur o mayonesa
 - 1 cucharadita de mostaza dijon
 - 1/2 cucharadita de cayena o chile en polvo
 - 1/2 cucharadita de comino
 - 1/2 cucharadita de semilla de oregano seco (coriander)
 - 1/2 cucharadita de pimienta negra
 - 1/2 cucharadita de cúrcuma
 - 1/4 cucharadita de ajo en polvo
 - 1/2 cucharada de jugo de limón
 - Sal al gusto
1. Machaca la mitad de los garbanzos y deja el resto de los garbanzos enteros. Agregue lo demas ingredientes y mezcla. Puede agregar los especias que guste. Disfrute como ensalada o agregue con pan para un sandwich.

Platanos Caramelizados y Pan Tostado con Mantequilla de Nuez

- 2 cucharaditas de aceite de coco o mantequilla
- 1 plátano, cortado en monedas gruesas de 1/4 de pulgada
- Canela

- Mantequilla de nuez de su gusto

1. Caliente el aceite de coco en una sartén a fuego medio. Coloque los plátanos en el sartén. Voltar después de 3-4 minutos o hasta que los lados estén dorados y caramelizados.
2. Unte la mantequilla de nuez a su gusto sobre un pan tostado. Cúbralo con los plátanos caramelizados y una pizca de canela.