



En la cocina con... CREMAS DE FRUTOS SECOS

11
RECETAS
DELICIASAS



100% frutos
secos,
cacañuetes
o semillas

Producidas de una
manera sostenible

Ecológicas



Sobre TerraSana

Positive eating

En TerraSana, nos gusta la comida auténtica. Sin aditivos ni ingredientes innecesarios para ofrecerte la comida más deliciosa de la mejor calidad biológica.

Cuando usas productos de TerraSana sabes con absoluta certeza que son ecológicos. Utilizamos ingredientes de todo el mundo y hacemos uso de nuestra experiencia para dar lugar a un producto que te hace feliz.

Nos encanta que puedas disfrutar tanto de productos cotidianos como deliciosas especialidades sostenibles. Al consumir de forma ecológica no sólo haces un bien a tu propia salud, sino también al futuro de nuestro planeta. ¡Elige lo positivo!

Cocina del nuevo mundo



Sabías qué?

- ✓ Como nuestro propio nombre indica, Defendemos una tierra sana. Juntos ¡por un planeta sano!
- ✓ TerraSana comenzó hace 35 años en una buhardilla.
- ✓ Nuestra gama de productos podría llenar una tienda entera! Con más de 400 productos en nuestro surtido, se encuentran opciones para todos los que quieren vivir conscientemente y buscan ¡algo delicioso!

Más de 400 productos orgánicos



Nuestra línea de productos:

Cremas de frutos secos

Cocina mediterránea

Ingredientes básicos

Superalimentos

Repostería & dulces (veganos)

Panes artesanos

Sirope de arce

Latte vegano

Leche de coco

Conservas vegetales en vidrio

Cocina japonesa

Cocina oriental

Cómo elaboramos las cremas de frutos secos caseros

Nuestros frutos secos son auténticos y ecológicos, pero la cosa no queda ahí. Una buen fruto seco no hace inmediatamente una deliciosa crema de frutos secos. Para eso tenemos a nuestros expertos. Los operarios de TerraSana están al tanto del sabor y la calidad todos los días. De esta manera se aseguran de que cada crema de frutos secos tenga el mejor sabor.

Johan es uno de nuestros operarios de TerraSana y ha desarrollado un buen criterio de calidad. "Comprobamos el sabor de los frutos secos y sólo permitimos los mejores frutos secos para pasar la inspección. Comprobamos y probamos si están bien tostados".

Operador Jim: "Me he dado cuenta de que cuanto más tiempo elaboro cremas de frutos secos, más preciso me vuelvo en su calidad y sabor. Ahora puedo saborear las más pequeñas diferencias. Sólo buscamos lo mejor."



Es bueno saberlo

- ✓ Elaboramos las cremas de frutos secos caseras y envasamos nuestros frutos secos, semillas, mueslis superalimentos, miso y tamari nosotros mismos, en una pequeña ciudad llamada Leimuiden, situada en los Países Bajos.
- ✓ Se compran nuestras cremas de frutos secos en tarros de 250 g o en prácticos tarros familiares de 500 g.



Bolitas energéticas

Con 2-mix crema de frutos secos

Qué necesitas

- 150g de dátiles *
- 50 g 2-mix *
- 50 g de almendras *
- 1 cucharada de sirope de arce *
- 2 cucharadas de semillas de cáñamo * + extra para enrollar

* Producto TerraSana

Cómo hacerlo

1. Cubre las pasas con agua y déjalas remojando durante 15-30 minutos. Posteriormente escúrrelas y conserva el agua.
2. Añade en una batidora todos los ingredientes (a excepción de las semillas de cáñamo y el agua que has obtenido de las pasas) y obtendrás una mezcla gruesa y suave.
3. A continuación, con esta masa haz bolitas. Si la masa está demasiado seca, añádele un poco del agua que has reservado.
4. Rueda las bolitas sobre las semillas de cáñamo hasta que estén completamente cubiertas.

No añadimos nada que no sea necesario en nuestras cremas. En este 2-mix incluso no hay cacahuetes.



2-mix es delicioso...

- ✓ En pan germinado
- ✓ En una galleta o en la masa del pastel
- ✓ En la masa quebrada de tu pastel casero
- ✓ Para rociar tu desayuno

¡Listo en 10 minutos!



Más info sobre 2-mix crema de frutos secos

10 BOLITAS



VEGANO

Puding de chía

Con 3-mix crema de frutos secos

Qué necesitas

150 ml de leche de almendra	5 dátiles *
30 g de semillas de chía *	1 plátano
100 ml de leche de coco * + 5 cda	
1 cda de 3-mix *	
1 cda de cacao en polvo *	* Producto TerraSana

En el 3-mix, podrás saborear almendras, avellanas y anacardos.

Cómo hacerlo

1. Mezclar la leche de almendra y las semillas de chía en una taza. Remover cada 10 minutos durante media hora, para homogenizar la mezcla.
2. A continuación, dejar en remojo toda la noche.
3. A la mañana siguiente, añadir la leche de coco y remover.
4. Corta la mitad de un plátano en rodajas y colocarlo alrededor de las paredes del recipiente. Machacar el resto del plátano hasta que quede una masa fina y mezclar con el pudín de chía.
5. A continuación, añadir los dátiles (sin el hueso), la crema de 3-mix y el cacao en polvo en la batidora y mezclar hasta que quede una fina textura.
6. Añadir 5 cucharadas soperas de leche de coco hasta que la mezcla este suficientemente líquida.
7. A continuación, rellenar el vaso con el pudín de chía y acompañar de la mezcla.



3-mix es delicioso...

- ✓ En pan (germinado) en una galleta salada
- ✓ En un tortita de arroz (¡genial para los niños!)
- ✓ En galletas o en la masa de un pastel
- ✓ En un dátil (medjool) como aderezo para tu desayuno

10 minutos preparación + 30 minutos de remojo



Más info sobre 3-mix crema de frutos secos

1
DESAYUNO



VEGANO

Galletas de zanahoria

Con 4-mix crema de frutos secos

Qué necesitas

- | | |
|--|--------------------------------|
| 1 cda de linaza rota * + 2 cda de agua | 1/2 cdita de canela |
| 100 g 4-mix * | 1/2 cdita de vainilla en polvo |
| 100 g copos de avena * | 4 cda azúcar de flor de coco * |
| 100 g zanahoria | |
| 50 ml sirope de arce * | |

* Producto TerraSana

Cómo hacerlo

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Mezclar la linaza con el agua y dejar reposar durante 10 minutos.
3. Rallar finamente las zanahorias.
4. Añadir los copos de avena en una licuadora y moler finamente hasta obtener una fina harina.
5. Añadir todos los ingredientes a la masa.
6. Colocar una cucharada de masa en una bandeja de horno y aplanar ligeramente. Repetir la operación hasta que se acabe la masa.
7. A continuación, hornear durante unos 15 o 20 minutos.

¡Solo utilizamos los mejores frutos secos y cacahuets orgánicos, y se puede saborear!



4-mix es delicioso...

- ✓ En una barrita de muesli casera
- ✓ En un trozo de pepino
- ✓ En pan germinado
- ✓ En una galleta salada
- ✓ En una tortita de arroz
- ✓ En una galleta o en la masa de un pastel



Más info sobre 4-mix crema de frutos secos

¡Listo en 30 minutos!



12 GALLETAS



VEGANO

Sopa de cacahuete

Con crema de cacahuete

Qué necesitas

2 cebollas rojas	500 ml agua
1 zanahoria	200 ml leche de coco *
1/2 calabacín	2 cda crema de cacahuete *
1 pimiento rojo	
1 cda colmada pasta de curry rojo tailandés *	

* Producto TerraSana

Cómo hacerlo

1. Trocear la cebolla en anillos o pedazos. Cortar la zanahoria longitudinalmente por la mitad, y a continuación trocearla en diagonal. Hacer lo mismo con el calabacín y el pimiento.
2. Freír la cebolla con aceite de oliva durante dos minutos hasta que este traslúcida. Añadir la zanahoria y freír durante 1 minuto. Añadir el pimiento morrón y el calabacín.
3. Posteriormente añadir la pasta de curry, freír rápidamente y añadir 500 ml de agua.
4. Ahora ya puedes añadir las verduras, junto con la leche de coco y la crema de cacahuete.
5. Dejar la sopa hirviendo suavemente durante 5 minutos.
6. Dividir la sopa en 2 o 3 bowls.

Una buena crema de cacahuete comienza a partir de un buen cacahuete. No son en absoluto necesarios los aditivos como el aceite (de palma) o dextrosa. ¡Elige lo positivo!



Crema de cacahuete es delicioso...

- ✓ En una tortita de arroz
- ✓ En un helado de plátano
- ✓ En un trozo de pepino
- ✓ Como base para una sopa
- ✓ De cacahuete o salsa
- ✓ En tu granola
- ✓ En pan de plátano



Más info sobre crema de cacahuete

¡Listo en 10 minutos!



Batido de Goji

Con crema de almendras

Qué necesitas

3 cda de bayas de goji *	1 cda de linaza *
1 plátano	150 ml agua fría
1 cda crema blanca de almendra *	* Producto TerraSana

Cómo hacerlo

1. Pelar el plátano.
2. Añadir todos los ingredientes en la batidora y batir hasta obtener un suave smoothie o batido.
3. Verter en un vaso o en un bote de crema de frutos secos vacía.

¿Sabías que es muy fácil quitar las etiquetas de los tarros de cremas de frutos secos sumergiéndolos en agua? Así podrás utilizarlas para servir tu batido una vez que la crema de frutos secos se haya terminado.

Para la crema de almendras tostadas tostamos las almendras, para la variante blanca las escaldamos.



Crema de almendras es delicioso...

- ✓ Como base de leche de almendras casera (usar crema blanca de almendras)
- ✓ En un batido
- ✓ En una galleta salada
- ✓ En una tortita de arroz
- ✓ En un helado de plátano casero



Más info sobre crema de almendras

¡Listo en 5 minutos!



Helado con caramelo

Con crema de anacardo

Qué necesitas

Para el helado:

- 400 ml leche de coco *
- 100 g crema de anacardo *
- 2 cda de maca en polvo *
- 5 cda de sirope de arce *

Para el caramelo:

- 200 ml leche de coco *
- 20 g azúcar de flor de coco *

* Producto TerraSana

Cómo hacerlo

- Añadir todos los ingredientes para el helado en la batidora y mezclar hasta obtener una textura fina.
A continuación, añadir en los moldes de helado y dejar en el frigorífico durante toda la noche. ¿Eres un friki del chocolate? ¡Entonces puedes añadir una cucharada de cacao en polvo crudo!
- Para preparar el caramelo, mezclar la leche de coco y el azúcar de flor de coco en un recipiente. Remover constantemente durante 20-30 minutos a fuego lento, hasta que tenga una suave textura y se haya convertido en un caramelo de un color marrón dorado.
- Sacar el helado del congelador 5 minutos antes de servir y decorar con el caramelo y con el anacardo (previamente molido).



La crema de anacardos es maravillosamente blanda y cremosa. Ideal para cocinar.

Crema de anacardo is delicious...

- ✓ Como base de leche casera de anacardo
- ✓ En un batido
- ✓ En una tortita de arroz (¡la favorita de los niños!)
- ✓ En una galleta o en la mezcla del pastel
- ✓ En la masa quebrada casera
- ✓ En un dátil (medjool)



Más info sobre con crema de anacardo

30 minutos de preparación + mínimo 4 horas de espera



6-8
HELADOS



VEGANO

Dulces de choco

Con crema de avellana

Qué necesitas

- 200 g chocolate negro (72% cacao)
- 50 ml leche de coco *
- 50 g de crema de avellana *
- 2 cda de sirope de arce *
- 1/4 cdita de vainilla en polvo
- 75 g avellana cruda *
- Sal marina gruesa al gusto

* Producto TerraSana

Cómo hacerlo

1. Romper el chocolate en pedazos.
2. Picar finamente las avellanas y separa alrededor de 1/3, las necesitaras más tarde.
3. Añadir el resto de los ingredientes (a excepción de la sal marina y el tercio de avellanas picadas) en una cacerola.
4. Calentar a fuego lento y al mismo tiempo remover bien. Tan pronto como este todo derretido, retirar la cacerola del fuego.
5. A continuación, recubrir una bandeja de 12 cm x 12 cm con papel de horno. Añadir la mezcla de chocolate y esparcer el resto de las avellanas y la sal marina por encima.
6. Dejar enfriar en la nevera durante toda la noche.
7. ¡Este delicioso dulce sabe mejor cuando se guarda en la nevera!



Nuestra crema de avellana se ha ido perfeccionando desde hace años.

Crema de avellana es deliciosa....

- ✓ Como base de leche casera de avellanas
- ✓ Como base de crema de chocolate casera
- ✓ En un helado de plátano
- ✓ En tu desayuno
- ✓ En una galleta o en la mezcla de bizcocho
- ✓ En la masa quebrada casera del pastel



Más info sobre crema de avellana

Listo en 15 minutos más la espera en la nevera



16 BLOQUES



VEGANO

Hummus con piñones

Con tahín (crema de sésamo)

Qué necesitas

350 g garbanzos en bote	1/2 cdita de comino
60 g tahín blanco *	1/2 cdita de pimentón
jugo de 1 limón	1 cdita Ras el hanout
1 diente de ajo machacado	(mezcla especias)
2 cda de aceite de oliva +	10 g piñones *
un poco más	sal y pimienta
para la guarnición	* Producto TerraSana

El tahín es el más contundente de todos. Hacemos el tahín con semillas de sésamo (oscuras), semillas de sésamo peladas (blancas) o una mezcla (normal), con o sin sal.

Cómo hacerlo

1. Ecurrir los garbanzos y conservar el líquido.
2. Añadir todos los ingredientes (no el agua de los garbanzos) en una batidora y batir hasta que la textura este completamente fina. Esto puede llevar alrededor de unos 10 minutos, incluido el revolver la mezcla ocasionalmente.
3. Vigilar con cuidado la consistencia de la mezcla, para ello añadir ocasionalmente aceite de oliva o parte del líquido que hemos obtenido al principio, hasta que la mezcla tenga la consistencia deseada.
4. Tostar unos piñones hasta que adquieran un tono dorado.
5. Poner una cuchara de hummus en un plato y esparcir los piñones por encima y por último acompañar de un chorrito de aceite de oliva virgen extra.
6. ¡Delicioso sobre una rebanada de pan ligeramente tostada!



Más información sobre el tahín

Tahín es delicioso...

- ✓ Como base para mojar en una salsa o aderezo
- ✓ En un hummus casero
- ✓ Mezclado con salsa de soja japonesa, aceite de sésamo y zumo de limón (en noodles)

¡Listo en 10 minutos!

3-4
PORCIONES

SIN
GLUTEN

VEGANO

Rollos de verano

Con crema de pipas de girasol

Qué necesitas

3 hojas de arroz *
40 g de somen o arroz
tailandés fideos *

verduras y hierbas frescas de su
elección (por ejemplo, zanahoria
pepino, remolacha, perejil)
1 cucharada de mantequilla
de semillas de girasol *

1 cucharada de salsa de soja
tamari*.
1 cucharada de zumo de lima
1 cucharada de aceite de
sésamo

* Producto TerraSana

Una crema de semillas
asequible y ligeramente
sabrosa con con muchas
proteínas (22%).

Cómo hacerlo

1. Cocinar los fideos según las instrucciones del paquete. Aclarar con agua fría.
2. Cortar las verduras en juliana.
3. Mezclar la crema de pipas de girasol con el tamari, el zumo de lima y aceite de sésamo en una fuente honda.
4. Sumergir una hoja de arroz bajo el grifo durante 5-10 segundos. Colocar en la encimera de la cocina.
5. Colocar un pequeño puñado de fideos, verduras y hierbas en el centro de la hoja. Doblar la parte inferior hacia arriba y doblar los lados hacia dentro.
6. Enrollar desde la parte inferior formando un paquete.
7. Cortar el rollo de verano con un cuchillo afilado por la mitad.
8. Servir con la crema de pipas de girasol.



Crema de pipas de girasol es delicioso...

- ✓ En una tortita de arroz
- ✓ Como base para crema de pipas de girasol
- ✓ Como base de un aderezo
- ✓ En la masa de un pastel casero



Más info sobre
crema de
pipas de girasol

¡Listo en
15 minutos!



Aderezo para ensaladas

Con crema de semillas de calabaza

Qué necesitas

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------------|
| 1/2 garbanzo en bote (175 g) | 1 cda de crema de pipas de calabaza * |
| 1 tomate | |
| 30 g feta vegano | 1 cda aceite de oliva |
| 1/2 aguacate | 1 cda de zumo de limón |
| 4 cda de perejil fresco picado | |
| 1 cdita de linaza * | * Producto TerraSana |

Cómo hacerlo

1. Ecurrir los garbanzos.
2. Cortar el tomate y el aguacate en dados.
3. Cortar el feta vegano en tiras o bloques finos.
4. Picar finamente el perejil.
5. Mezclar todos los ingredientes en un bol.
6. A continuación, preparar el aliño. Mezclar la crema de pipas de calabaza, el aceite de oliva y el zumo de limón en un bol.
7. Añadir la ensalada al aliño y mezclar bien.
8. Espolvorear con las semillas de lino y servir.

Una verde brillante, rica en proteína crema de semillas, perfecta para pasteles salados y aderezos.



Crema de pipas de calabaza es deliciosa...

- ✓ En una tortita de arroz (con germinados)
- ✓ Como base de crema de pipas de girasol
- ✓ Como base de salsa
- ✓ En la masa de pan
- ✓ En pesto casero



Más info sobre la crema de pipas de calabaza

¡Listo en 10 minutos!



Banana Split saludable

con nueces caramelizadas

Qué necesitas

- | | |
|---|---|
| 1/2 lata crema batida de leche de coco + 1 cucharada* | 1 cucharada crema de almendra con trozos de almendra - chai * |
| 25 g Azúcar de flor de coco * | 2 Plátanos |
| + 1 cucharada (probar) | 2 cucharada crema de cacao negro y avellanas * |
| 50 g Nueces de pecán * | |

* Producto TerraSana

Cómo hacerlo

1. Poner la crema de coco en el refrigerador durante 8-12 horas.
2. Colocar 1 cucharada de crema de coco en una sartén. Agregar el azúcar de flor de coco.
3. Cocinar a fuego medio y seguir revolviendo hasta obtener una sustancia caramelizada. Esperar hasta que empiece a burbujear y seguir revolviendo, pero no esperar demasiado tiempo, se quema rápidamente.
4. Agregar las nueces y revolver hasta que todo esté cubierto con el caramelo. Extender en papel de hornear y dejar enfriar.
5. Agregar azúcar de coco a la crema batida de coco (opcional). Batir la crema batida de coco durante unos 2 minutos con una batidora de mano a alta velocidad, hasta obtener una bonita crema batida.
6. Luego preparar el banana split. Cortar los plátanos por la mitad a lo largo y colocarlos en un plato.
7. Untar la salsa de chocolate y avellanas en los plátanos.
8. Repartir la crema batida de coco sobre los plátanos. Romper las nueces caramelizadas y esparcirlas por encima. Terminar con un chorrito de crema de almendra con trozos de almendra - chai

Esta crema está tan buena que querrás comerla directamente del tarro. Ligeramente dulce gracias al azúcar de flor de coco, con un irresistible toque especiado como un chai latte.



Crema de almendra con trozos de almendra - chai es deliciosa...

- ✓ en tu café o chocolate caliente
- ✓ con manzana, canela y trozos de dátiles
- ✓ en helado de plátano
- ✓ mezclado con tu desayuno
- ✓ como untado en pan
- ✓ directamente del tarro con una cuchara



Más info sobre Crema de almendra con trozos de almendra - Chai

Dejar reposar en la nevera durante toda la noche + 30 minutos de preparación



2-4
PORCIONES



VEGANO

22 tipos de cremas
de frutos secos

Disponilbe en
250 o 500 gramos



¿Quieres probar los 400+ productos Terrasana?
Échales un vistazo en [terrasana.es](https://www.terrasana.es)



art.nr. 261.0404

