

Ideas y Sugerencias

- Deja la mitad de un paquete de fruta deshidratada en yogur durante toda la noche. Queda delicioso!. Si queréis, también podéis añadir un poco de miel o leche.
- Los TOMATES DESHIDRATADOS se pueden marinar en aceite de oliva o se pueden utilizar inmediatamente después de rehidratarlos en agua caliente durante unos 10 minutos.
- Los TOMATES DESHIDRATADOS quedan muy ricos macerados en aceite de oliva, con unas ramitas de tomillo, unas hojas de laurel, dientes de ajo pelados y unas GUINDILLAS. Esteriliza la jarra en el horno antes de llenarla y deja macerar la mezcla durante una semana.
- 20 minutos y agua caliente son suficientes para REHIDRATAR nuestra fruta y verdura. De todos modos, si podéis anticiparos, dejadlas toda la noche en remojo con el líquido (licor, leche, zumo o agua) que hayáis escogido. Veréis como los sabores se mezclan mucho mejor y las frutas/verduras una vez rehidratadas quedan muy tiernas!
- Normalmente, los CHIPS DE PLÁTANO, las LÁMINAS de PLÁTANO BOGOYA y la PIÑA tienen mucho éxito COMO TENTEMPÍE para merendar o a media mañana. En cambio, los MANGOS y ALBARICOQUES, suelen resultar más apetitosos REHIDRATADOS (en algún licor, zumo o agua). Si los bañas en chocolate negro y los dejas enfriar en papel vegetal, obtendrás unos bombones riquísimos!!!!
- Los ALBARICOQUES del Pakistán, a diferencia de los de aquí, tienen un sabor ácido. Son estupendos en pasteles y carnes
- Las SETAS DESHIDRATADAS pueden traer un poco de arena. Es conveniente que, después de rehidratarlos, los paséis por debajo del grifo. Con el líquido resultante (leche o agua) de rehidratar las setas, obtendréis un caldo que podéis utilizar para dar un sabor más intenso a vuestros guisos. Tened la precaución de pasar el caldo por un colador fino.
- Si no os termináis una bolsa, guardad el contenido en un BOTE HERMÉTICO!
- El alto contenido en fibra de nuestras frutas y verduras deshidratadas es ideal para un correcto funcionamiento del aparato digestivo y para combatir el estreñimiento.