



Comunicado de Prensa

Para el Día de San Valentín, el menú del proyecto "I love fruit and veg from Europe" despierta los sentidos de la pareja con platos sexys a base de fruta y verdura.

Crêpes, pasteles, ensaladas y cócteles afrodisíacos. Aquí las recetas para un desayuno y un entremés de la cena romántico a base de fruta y verdura frescas e ingredientes sensuales.

Postres, cócteles y ensaladas para un San Valentín afrodisíaco. El proyecto "I love fruit and veg from Europe", cofinanciado por la Comisión Europea, propone un menú dulce y sexy para seducir a la pareja, preparado con fruta y verdura frescas. Este año la fiesta de los enamorados se vuelve aún más dulce y apasionada, pero ligera, para un día dedicado al placer de los sentidos, condimentados con productos naturales e ingredientes "picantes".

Desde el desayuno hasta el entremés de la cena: crêpes especiales, pasteles, galletas y chocolates decididamente suave y goloso, pero también ligeros, preparados con ingredientes afrodisíacos, fruta y verdura frescas. ¿Un ejemplo? Para que el **dulzor, la sensualidad y el buen comer** vayan en consonancia, no deben faltar el plátano, las almendras, el chocolate, los huevos, la guindilla, la pimienta, el café, la canela y muchas frutas y especias que pueden hacer más eróticos los postres. Este año hacerla como un maestro: **crêpes para servir quizás en la cama, el pastel de chocolate que no puede faltar, las trufas afrodisíacas y el cóctel "Amour"**.

A la pareja se la seduce con mucho mimo en la cocina y a parte de los dulces se pueden preparar **variadas ensaladas afrodisíacas con frutas o también con gambas y naranjas** o incluso con lechuga, rodajas de limón, granos de granada y yogur. Se puede dar rienda suelta con tanta **verdura frescas:** rúcula, pepinos, hinojo, enriquecida con almendras, avellanas, pasas y quesos. Ricos en vitaminas y por lo tanto energizantes, también **favorecen al eros los espárragos, los pimientos, las cebollas rojas, las berenjenas y las achicorias** con los que preparar guarniciones ligeras cortándolos en tiras y salteándolos en una sartén con un chorrito de aceite, sal y pimienta.



CAMPAIGN FINANCED
WITH AID FROM
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.





Una solución golosa y ligera para encender la pasión con platos divertidos y sabrosos, que envuelven todos los sentidos. Estas son algunas ideas traviesas para la fiesta de los enamorados 2022 etiquetadas "I love fruit and veg from Europe".

Recetario seductor:

Crêpes con plátanos caramelizados

Ingredientes

- 150 ml de leche
- 75 g de harina
- 1 huevo
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 pieza de mantequilla para la sartén

Ingredientes de plátano caramelizado

- 2 plátanos
- 10 g de azúcar moreno
- 10 g de mantequilla
- 1 limón
- 1 pizca de canela

Preparación de los Crêpes

Ponga todos los ingredientes en un bol y mézclelos hasta obtener una masa homogénea y sin grumos. Coja una sartén, póngala al fuego y caliéntela bien untándola con un pequeño trozo de mantequilla. Tome un cucharón y úselo para verter la mezcla poco a poco. Para cada crepe que vaya a realizar, haga movimientos circulares con la sartén para que la masa se expanda con una capa delgada y cubra todo el fondo. Después de un minuto, pase una espátula debajo de la crepe, déle la vuelta y cocine por otros 60 segundos.

Preparación de los plátanos caramelizados

Pele y corte los plátanos y vierta sobre ellos el zumo de limón para evitar que se pongan negros.

Caliente la mantequilla con el azúcar en una sartén, añada los plátanos y cocine durante unos minutos hasta que empiecen a caramelizarse. Espolvoree con la pizca de canela, vierta el zumo del limón restante y saltee durante treinta segundos. Finalmente rellene las crepes y sirva con un beso.

Pastel de chocolate

Ingredientes

- 2 huevos
- 50 gramos de mantequilla a temperatura ambiente
- 100 gr de harina
- 50 gr de chocolate amargo en polvo
- 150 gr de azúcar
- 100 gr de nata fresca
- 1 pizca de sal
- 50 ml de café amargo
- 2 cucharaditas de bicarbonato de sodio
- una pizca de guindilla
- una pizca de cucharadita de canela

Preparación

Ponga los huevos y la mantequilla a temperatura ambiente en un tazón y mezcle hasta obtener una crema lisa. Añada la harina y el cacao tamizados, el azúcar, la nata fresca, una pizca de sal, el café y mezcle. Por último agregue el bicarbonato de sodio, la guindilla y la canela. Mezcle bien, hornear a 180°C durante aproximadamente media hora y deleite su paladar.

Trufas afrodisíacas

Ingredientes

- 350 g de galletas secas
- 200 g de azúcar
- 2 huevos
- 200 g de mantequilla a temperatura ambiente
- 1 vasito de licor



THE EUROPEAN UNION SUPPORTS CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



200 g de chocolate negro
50 g de cacao amargo

Preparación

Pique las galletas en trozos grandes y déjelas a un lado. Bata en un bol el azúcar, los huevos, la mantequilla a temperatura ambiente y el licor. Añada las galletas y el chocolate derretido al baño maría y mezclar bien. Luego forme bolitas con un diámetro de 2 cm, sumérlas en cacao amargo y deje en el frigorífico un par de horas. Sirve las trufas afrodisíacas frías.



Otro must para San Valentín es el **cóctel “Amour”**, sabroso y fácil de preparar.

Ingredientes

2/3 de jerez
1/3 de vermut rojo
1 cáscara de limón
una pizca de pimienta

Preparación

Introduzca todos los ingredientes en una coctelera con un poco de hielo y agite durante un minuto. Vierta el cóctel en un copa y sirvalo con una cáscara de limón.



THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

