

Recetario

Hamburguesa de lentejas

500 gr de lentejas.

Una pizca de sal.

Hortalizas variadas (pimiento rojo, pimiento verde ,zanahoria)

Oregano

200 gr aprox. De avena

Aceite de oliva o girasol.

Cortar y saltear los pimientos, agregar una pizca de sal, por otro lado poner a hervir las lentejas Cuando ya estén mezclar todo y agregar oregano a gusto, cuando se agregue la avena procesar muy poquito con la minni pimer o procesador, procesar 1 o 2 veces para que se integre mejor e ir mezclando con la mano hasta que se forme una consistencia manejable, si queda muy pegajoso agregar mas avena, formar bolitas y aplastar.

En una fuente para horno colocar un chorrito de aceite y hornear por 15-20 minutos.

Nota: para hamburguesa de arvejas-brocoli-zapallito-zanahoria es el mismo procedimiento.

Ensaladas

de garbanzos

Ingredientes

250 gr. aprox de garbanzos cocidos

1 tomate

1 zanahoria rallada

6 flores de Brócoli (al vapor aprox. 5 minutos para su cocción)

aceite, y sal

Preparación

Lo mezclamos todo bien con los garbanzos cocidos. Sal y aliñamos con aceite de oliva.

Ensalada verde

Ingredientes

Rúcola

Palta

Pimiento verde italiano

Aceite de oliva virgen extra

Orégano

Sal

Preparación

Pela y troza la palta Lava y parte el resto de los ingredientes. Colócalos a tu gusto en el plato, y rocía con el aceite, el orégano, la sal y la pimienta.

Otras variantes-opciones:

Espinaca, palta, limón y sal

Tomate, hongos, oregano sal y limón

Kale/col rizada, tomate, palta y semillas de girasol tostadas (en la sartén)

Cebolla caramelizada con tomates cherrys rojos y amarillos

Lentejas, zanahoria rallada y tomates, con sal y un chorrito de aceite de oliva

Snacks:

Dato→ Podes consumirlos en reemplazo de las colaciones, o cuando no dispongas de tiempo.

Garbanzos tostados

INGREDIENTES

- 1 taza de garbanzos crudos (200 gramos)
- El zumo de medio limón
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de curry

INSTRUCCIONES

1. Dejamos los garbanzos en remojo la noche anterior.
2. Al día siguiente precalentamos el horno a 200 grados.
3. Ponemos los garbanzos en un bol y añadimos el zumo de medio limón, las especias y lo mezclamos todo con ayuda de nuestras manos.
4. Echamos los garbanzos sobre una bandeja con papel de hornear y los colocamos en la parte central del horno.
5. Dejamos que los garbanzos se tuesten durante unos 40 ó 45 minutos a 200 grados (el tiempo de horneado puede variar en función de vuestro horno, como en cualquier receta). Podéis sacarlos y probarlos sin miedo a abrir el horno.

Semillas de calabaza tostadas

Se retiran las semillas de la calabaza, se saca bien la pulpa, se agrega una pizca de sal y aceite de oliva (puede sumarse alguna especia a gusto), y tostar en la sartén, nos vamos a dar cuenta porque suelen saltar como pochoclos.

Tortitas de avena

Los tres ingredientes que hacen falta son bastante comunes, así que es probable que los tengas por casa: banana, copos de avena y leche de avena. Sólo tenés que batirlos y queda la masa lista para cocinar, en muffins al horno, o en la sartén, también puede ser en microondas o en una placa y al horno.

Pate de lentejas

- 400 g de lentejas cocinadas
- 10 tomates secos en aceite
- 2 cucharadas de agua
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- El zumo de un limón

INSTRUCCIONES

1. Echamos todos los ingredientes en un procesador de alimentos o batidora y batimos hasta que estén bien integrados.
2. Conservamos el paté en la heladera en un recipiente hermético. Aguanta al menos una semana.

Paté de zanahoria

Ingredientes

- 2 zanahorias grandes cocidas
- 2 dientes de ajo grandes.
- aceite de oliva generoso.
- una tacita de nueces peladas.
- albahaca fresca y sal.

Preparación

Cocer dos zanahorias limpias con piel. Triturarlas con la batidora y añadirles los ajos, aceite de oliva a gusto, las nueces, la albahaca fresca y la sal. Este paté tiene que ser untuoso así agregar suficiente aceite de oliva.

PATE DE GIRASOL

Ingredientes

1 taza de girasol peladas remojadas 8 hs

2 cdas de levadura nutricional

Perejil seco

Sal marina o rosada

Jugo de limón a gusto

Agua cantidad necesaria

procedimiento

Triturarlas con la batidora los ingredientes o en mini pimer. Este paté tiene que ser untuoso, así que no temas colocar bastante agua.

Variantes: agregar palta, o aceitunas. También queda muy bien espolvoreado con pimentón ahumado o cúrcuma.

Se pueden cambiar el girasol por un fruto seco como castañas o nueces.

Risotto con champiñones de arroz yamani

Ingredientes

- 250 gr. de champiñones
- 1/2 vaso de agua caliente
- Cebolla 1 mediana
- Aceite de oliva
- Caldo vegetal o agua caliente 3 tazones aprox.
- Arroz yamani 1 taza
- curcuma, sal y pimienta

Preparación

Cubrir el fondo de la cacerola con el aceite y rehogar la cebolla picada.

Añadir los champiñones, rehogarlos, salpimentar y añadir el agua.

Una vez rompa el hervor agregar el arroz y mezclarlo con una cuchara de madera.

Cuando el arroz esté impregnado de los demás ingredientes, hacer con la cuchara de madera un hueco libre de líquido en el medio para echar el azafrán y dejar que se tueste.

Una vez tostado el azafrán mezclarlo todo bien.

Ir despacito añadiendo el caldo (o el agua) y removiendo con cuidado. Mantener el caldo (o el agua) siempre en el fuego e ir agregándolo al arroz a medida que lo necesite, revolviendo siempre con la cuchara de madera.

Cuando consideremos que el arroz esté "al dente" apagamos y tapamos durante unos minutos. Servimos caliente.

BARRITAS PARA LLEVAR DONDE QUIERAS.

Ingredientes:

1 1/4 taza de dátiles 2 cucharadas de polvo de cacao crudo 1 taza de mezclado almendras y pistachos, o anacardos y nueces de Brasil (déjalo activar primero y secar) 2 cucharadas de semillas de chía, triturar en un procesador primero Coloca los dátiles en un procesador de alimentos hasta que obtenga una pasta pegajosa. Cuando este listo lo dejas en un tazón grande. Coloca los frutos secos en el procesador de alimentos hasta que se cortan en pequeños trozos, pero con cuidado, o se convertirá en harina. Añadir los frutos secos picados, el polvo de cacao y las semillas de chía en el recipiente de mezcla con la pasta de los dátiles. Amasar los ingredientes juntos hasta que todo esté bien mezclado y tiene una masa consistente. Forrar un molde, recipiente o lo que tengas disponible con papel de hornear y agregar la pasta - asegúrate de presionar y que este apretado, dejarlo en la nevera durante 30 a 60 minutos. Ahora, todo lo que queda por hacer es cortar la masa en el tamaño deseado (tengo 6 barras) y que están listos para comer, disfrutar!



BARRITA DE AVENA CROCANTE

Ingredientes

- Avena en copos – 1 taza (opcional mezcla de copos de avena, amaranto inflado, quínoa inflada) - Coco rallado – 2 cucharaditas - Pasas de uva, arándanos u bayas de goji – 1 cucharada - Semillas de Girasol – 1 cucharada - Ralladura de 1 mandarina - Semillas de anís - ½ cucharadita - Aceite (la que tengas) – 1 cucharadita opcional puede ser de girasol - Canela en polvo – 1 cucharadita - Sal marina – 1 pizca

Elaboración

1. Calentar el aceite en una sartén a fuego mínimo. 2. Añadir la avena, la canela y el coco rallado. 3. Mezclar suavemente durante 15 minutos, aproximadamente, hasta observar que los ingredientes hayan absorbido todo el aceite y se vean dorados y crujientes.

4. Agregar las pasas de uva y la sal. Remover durante algunos minutos. Para esta preparación, lo ideal es utilizar una cuchara de madera. 5. Incorporar la miel

y la ralladura de mandarina y proceder a apagar el fuego. A continuación, continuar removiendo para que todos los ingredientes se fundan bien con la miel. 6. Para finalizar, echar todo en una fuente o asadera y presionar bien para que la mezcla quede bien compactada. Colocar en el refrigerador y dejar reposar allí hasta que se enfríe y endurezca. Cortar con cuchillo, dando la forma y el tamaño deseados a las barras. Nota: Tener en cuenta que es necesario dejar enfriar todo el tiempo que sea necesario; de lo contrario, al intentar cortarlo, se romperá. Prueba otras combinaciones: Nueces, Almendras, Semillas de Lino, amaranto, de Girasol Peladas, Arroz inflado, Pequeños trozos de frutas, Copos de maíz, Granola

BATIDOS o GREEN SMOOTHIES

Los famosos batidos verdes pueden ser un excelente "snack". Todos los vegetales verdes ayudan a disminuir la tendencia a retener líquido, además de que son súper refrescantes.

BATIDOS DE ESPINACA Y MANZANA

1 taza de espinaca cruda lavada 1 manzana roja. Licúe todo por partes y listo. Si quieres mas dulce coloca stevia. Variantes: 1 rama de apio picada o 1/2 pepino pelado y/o, jugo de medio limón o 1/2 pomelo, y/o 5 hojas de menta fresca picada. 1 taza de hielo (opcional en verano)

SMOOTHIE DE PEPINO Y MANZANA VERDE

1 pepino pelado y picado 1 manzana verde o amarilla picada 1 rama de apio picada jugo de medio limón grande 1 taza de hielo 5 hojas de menta fresca picada o perejil Licúe todo por partes y listo. Salen dos vasos grandes.

BATIDO VERDE DE PIÑA: 1 rebanada de piña o ananá, 1 cucharadita de espirulina en polvo, 1 puñado de hojas verdes y agua.

Leches vegetales

Leche de almendras

Ingredientes

- 1 taza de almendras crudas peladas (200 gr. aprox.)
- 1 litro de agua
- opcional: dátiles, un plátano o sirope de agave

procedimiento

En un recipiente adecuado para la batidora dejamos remojando las almendras en un litro de agua al menos 2 horas, para que las almendras se hidrate y sea más fácil procesarlas.

Molemos con la batidora las almendras junto con el agua en la que se han hidratado. Debe quedar todor bien triturado.

Con la ayuda de una tela limpia (de algodón por ejemplo) colamos y exprimimos bien la mezcla que hemos batido. El líquido resultante es la apreciada leche de almendras cruda y vegana.

No tirar el sobrante, usarlo como ricota.

Leche de alpiste

coloca 5 cucharadas en un vaso de agua y déjala reposar toda la noche o durante 8 horas.

Al día siguiente, coloca en la licuadora las semillas remojadas con más agua y mezcla durante unos minutos.

Una vez esté lista cuélala para eliminar los excesos de cáscaras y bébela varias veces al día.

Leche de avena

Ingredientes

2 tazas de avena instantánea

1 litro de agua

Procedimiento

Dejar reposar en agua media hora la avena, para luego añadir el doble de agua y procesar con mini pimmer, colar y listo!

Pan de zanahoria

Ingredientes

- 1 taza de semillas de lino
- 1/2 taza de lino molido
- 2 tazas de zanahoria procesada o rallada
- 1/2 taza de semillas de calabaza
- 1/2 taza de semillas de girasol
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza y 1/2 de agua

Procedimiento

1. Procesar o rallar la zanahoria.
2. En un recipiente, mezclarla junto al resto de los ingredientes a excepción del agua.
3. Agregar el agua lentamente hasta obtener una masa.
4. Deja que la mezcla repose durante 10 minutos.
5. Estira la mezcla en bandejas, extendiéndola bien.
6. Coloca en el horno a temperatura muy baja hasta que esté seco. Debe quedar flexible y crujiente.
7. cortar la preparación en cuadraditos.

Wrap (panqueque) de espinaca

- 1 puñado grande de espinaca o acelga
- 1 pizca de sal
- pimienta (opcional)
- 4 claras de huevo

Procedimiento:

Procesa la espinaca con las claras de huevo, sal y pimienta hasta formar una pasta líquida. Luego, coloca la mezcla en una sartén previamente rociada con unas gotas de aceite de oliva, un cucharón de la mezcla hasta que se cocine el wraps (panqueque) de un lado. Voltéalo y déjalo unos minutos más.



Quesos

Queso de papa (para pizza o untar)

Ingredientes

- 2 papas medianas
- Aceite de oliva
- 1 cucharada de levadura nutricional (en la dietética es "Titan")
- Orégano
- Ajo
- Tomillo

Pimentón

Preparación

Corta las papas en pequeños cubos iguales y hervir hasta que estén bien cocidas. Luego, escurrir bien.

verter el aceite de oliva (la cantidad que creas necesaria, cuanto mas, mas cremoso será el queso), el ajo cortado (o en polvo), la levadura, sal hasta llenarla a la mitad.

Revuelve este líquido enérgicamente antes de que se asiente. De a poco, incorpóralo a las patatas.

Procesa en una licuadora para obtener una textura similar a la del queso cremoso derretido.

Queso de almendras

(para hacer 1,150 kg de queso)

Ingredientes

2 tazas de almendras crudas peladas, remojadas algunas horas

1 litro de leche de soja sin azúcar o agua

5 cdas de algas agar en copos o 1 y 1/2 cda en polvo

sal

pimienta blanca

1 cda de cebolla en polvo

1/2 cda de ajo en polvo

2 o 3 cdas de levadura nutricional en copos

Si se quiere amarillo 1/2 cdta de cúrcuma.

Método

Las almendras deben haber estado en remojo durante 8 horas en agua a temperatura ambiente o en agua caliente durante 1 hora, yo uso el método del agua caliente, a veces las dejo más tiempo. Filtrar el agua y procesarlas junto con la leche de soja, los condimentos y el agar. Poner en una olla y hacer hervir revolviendo constantemente con una cuchara de madera, bajar el fuego a mínimo y cocinar 3 a 5 minutos más, hasta estar seguros de que las algas se disolvieron correctamente. Para probar el punto yo pongo un poco del queso en una cucharita y lo meto en el congelador un rato, si queda firme está listo.

Aceitar un molde de plástico y agregar la mezcla, dejar enfriar al menos 3 o más horas, mejor si toda la noche.

Se puede aceitar el molde con aceite primero y luego con alguna especia a elección como albahaca seca, orégano, pimentón dulce o ahumado, o coriandro machacado con mortero (semillas de cilantro) a gusto, también agregar aceitunas, tomate seco rehidratado al final de la cocción para crear variedad.

Pizza (sin harinas)

ingredientes:

- 3 tazas de coliflor cocido y procesado
- 1 huevo y 1 clara (reemplazar con el equivalente)
- 1 taza de queso en hebras o queso por salut (también lo puedes reemplazar por queso de papas, por ejemplo)
- 1 taza y media de salsa de tomates
- Tomates cherry
- Albahaca
- Orégano
- Sal y pimienta
- Ajo picado
- Palmitos, rúcula, espárragos o cualquier otro ingrediente que quieras agregarle.

Procedimiento:

- 1) Cocinar el coliflor (al vapor) y procesarlo.
- 2) Batir el "huevo" y añadirselo a la preparación ya procesada.
- 3) Mezclar y sazonar con sal y pimienta.
- 4) Volcar la preparación en una pizzera para horno rociada con algunas gotas de aceite de oliva.



- 5) Sobre esa base, distribuir la salsa de tomate.
- 6) Agregar un puñado de queso en hebras o queso de papa por encima.
- 6) Para terminar, añade algunas hojas de albahaca, tomates cherry y orégano.
- 7) Agrega tu sello personal incorporando espárragos, espinaca o cualquier otro ingrediente que prefieras.
- 8) Cocina en el horno hasta que esté dorado y ilisto!

Tortilla de papas sin huevo

2 papas

Sal

Aceite

Rallar las papas, mezclar con un poco de sal. Por otro lado, colocar aceite en la sartén y precalentar, agregar la mezcla y esparcir bien, cocinar lado y lado 10 minutos.

Nota: puedes agregar los ingredientes que quieras, el almidón que desprende la papa hace que ligue sin necesidad de usar huevo.

Hummus (pasta de garbanzos)

Ingredientes

2 vasos de garbanzos cocidos (previamente remojados toda una noche)

1 diente de ajo

3 cucharadas pequeñas con sal marina

el zumo de medio limón

un poco de pimentón dulce

perejil

aceite de oliva virgen extra

1. Lavar bien los garbanzos. Escurrir y colocarlos todos en el recipiente de la batidora/procesador.

2. Añadí a los garbanzos el diente de ajo pelado, la sal, y el zumo de limón. Batir bien toda la mezcla e ir añadiendo aceite de oliva poco a poco hasta que quede una mezcla cremosa pero con cuerpo. Decorar con unas hojitas de perejil y listo para saborear!



Crumble de manzanas

Ingredientes

Manzanas 4

Azúcar de mascabo 150 gr

Avena 150 gr

Aceite de coco 100 gr

procedimiento

Rallar las manzanas y colocarlas en una fuente de vidrio en lo posible, y sino, en una fuente profunda.

Aparte, con las manos integrar el azúcar, avena y el aceite formando grumos, no mezclar solo integrar hasta ver que se han formado pequeñas bolitas. Espolvorear las manzanas con este crumble y colocar al horno por casi media hora o hasta ver que este dorado, a horno 180°.