



RECETARIO “NUTRIRTE”



Lic. Iara Rivas Terrada

Hola! Soy Iaru, Licenciada en Nutrición, especialista en nutrición deportiva y alimentación basada en plantas.

Les comparto un recetario con ideas para que puedan implementar en aquellos momentos en los que quieran comer algo rico y distinto a lo habitual, sin la necesidad de recurrir a productos procesados, acercándonos a los alimentos reales y caseros.

¡Espero que lo disfruten!



Índice

Recetas Dulces

- 1.Smoothie Bowl
- 2.Budín de banana y choco
- 3.Brownies con porotos negros
- 4.Galletitas tipo crackers
- 5.Budín de legumbres
- 6.Budín de naranja y zanahoria
- 7.Pancake de banana
- 8.Porridge de avena
- 9.Galletitas integrales de chocolate

- 10.Galletitas de limón
- 11.Barritas de cereal
- 12.Galletitas veganas
- 13.Muffins de pera
- 14.Torta de manzana
- 15.Granola
- 16.Trufas
- 17.Cookies de garbanzos
- 18.Pancakes de zanahoria
19. Aquafaba
- 20.Budín de limón y amapola
- 21.Budín de mandarina





RECETAS DULCES





Smoothie Bowl

Ingredientes:

Banana: 1 unidad chica (congelada, sin cáscara)

Frutos rojos: 1/4 taza (congelados)

2/3 scoop/medida de proteína en polvo (ó 100g de tofu)

Agua: 1/4 vaso ó taza

Granola: 30g (2 cdas. soperas)



Preparación :

Licuar las frutas congeladas (o frutas de elección) junto con el agua/leche/bebida vegetal. Agregar la granola o cereales sin azúcar, listo para consumir!





Budín de banana y Choco

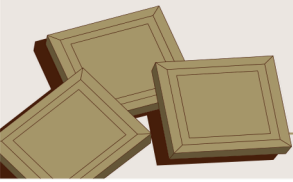
Ingredientes

- 2 bananas pequeñas pisadas
- 1 taza de avena arrollada (150 gr)
- 1/2 taza de harina de avena
- 1/2 taza de cacao amargo o algarroba
- 2 huevos
- 1/4 taza de aceite neutro (50 cc)
- 1 taza de agua (200 cc)
- 1/2 taza de azúcar o 4 cdas soperas de stevia líquida
- 1 cdita de bicarbonato de sodio o polvo para hornear



Preparación:

Mezclar los huevos junto con el aceite, agua y endulzante. Agregar de a poco la harina, avena, cacao y polvo de hornear. Por último incorporar las bananas previamente pisadas con un tenedor. Integrar toda la preparación y volcar en una budinera. Cocinar en horno medio por 45 a 60 minutos aproximadamente.

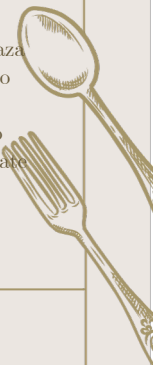




Brownies con porotos negros

Ingredientes:

1 y 1/2 tazas de porotos negros cocidos (250gr) 1/2 taza
de azúcar (100gr) 1/2 taza de cacao amargo en polvo
(40gr) 1/4 taza de aceite neutro (65ml) 1 cdita de
extracto de vainilla 1 cdita de polvo para hornear o
bicarbonato 2 huevos 2 cucharadas de chips de chocolate
o chocolate en trozos



Preparación:

Procesar todos los ingredientes (excepto los chips de choco), engrasar un molde y verter la mezcla. Luego agregar las dos cucharadas de chips por encima (opcional). Cocinar durante 30 a 40 minutos. Sacar la preparación del horno y una vez frío desmoldarlo.





Galletitas tipo Crackers

Ingredientes:

- 100 gramos de harina integral
- 100 gramos de harina 0000
- 1/2 cdita de sal
- 1 cdita de polvo para hornear
- 2 cucharas soperas de mix de semillas
- 2 cdas soperas de aceite de oliva
- 1/4 taza de agua

Preparación:

Primero hacer una corona con las harinas, la sal, el polvo para hornear y las semillas. Luego ir colocando el aceite de oliva y el agua de a poco mientras vamos integrando todo. Amasar.

Estirar la masa bien finita sobre una placa. Cortar en cuadrados.

Por último llevar a una fuente para horno previamente engrasada y hornear por 15 minutos a 200°, ir controlando hasta que estén listas.



Budín de legumbres

Ingredientes:

- 2 tazas de legumbres cocidas (lentejas, porotos negros, colorados, alubias, etc)
- 2 bananas
- 1 taza de agua/leche vegetal o leche descremada
- 1/3 taza de aceite
- 2 cdas esencia de vainilla
- 2 tazas de harina integral
- 1/4 taza de cacao amargo
- 3 cditas de polvo para hornear o bicarbonato
- 1/2 cdita de sal fina
- Endulzante a elección

Preparación:

Licuar todos los ingredientes húmedos durante 3 minutos. En un bol colocar los ingredientes secos e integrarlos hasta que quede homogéneo. Incorporar al bol los ingredientes húmedos previamente licuados e ir integrando de a poco con movimientos envolventes. Colocar en un molde grande y llevar a horno medio durante 30 minutos.



Budín de naranja y zanahoria

Ingredientes

- 1 zanahoria rallada cruda.
- 1 naranja (ralladura y jugo).
- 2 tazas harina leudante
- 2 huevos + 2 claras
- 1/2 taza de aceite neutro.
- 100gr de azúcar o 3 cucharadas de stevia líquida

Preparación:

Batir los huevos y azúcar hasta espumar. Agregar la zanahoria, jugo de naranja y la esencia. Integrar. Agregar el aceite y mezclar. Agregar la harina leudante e integrar con espátula con movimientos envolventes. Luego de integrar, llevar a molde previamente enmantecado y enharinado y a horno medio 180 grados C por 35/40 minutos, o hasta que lo pinches y salga seco.





Pancake de banana

Ingredientes:

- 1 huevo
- 3 cucharadas de salvado de avena o avena o harina.
- ½ banana pisada
- 2 cdas de bebida vegetal o leche o agua
- Endulzante a elección
- 1 cdita de polvo para hornear.
- 1 chorrito de esencia de vainilla.



Preparación:

Mezclar el huevo junto con la leche, el edulcorante, y la esencia de vainilla. Incorporar la banana previamente pisada, por último agregar el salvado de avena o la harina a utilizar junto con el agente leudante. Cocinar en una sartén engrasada. O mismo también podés cocinarlo en un bowl apto microondas durante 1 a 2 minutos aproximadamente.





Porridge de avena

Ingredientes:

1/3 de taza de avena instantánea

200 ml de leche descremada

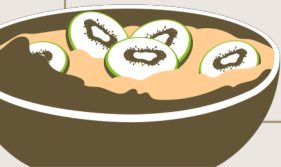
Esencia de vainilla y edulcorante a gusto

1 huevo

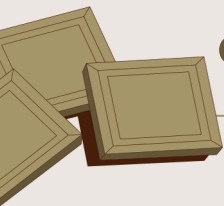
Frutos rojos o cualquier fruta para decorar por encima + 1
de mantequilla de maní

Preparación:

En una ollita a fuego lento/medio colocar la avena, la leche, edulcorante y vainilla e ir revolviendo. Una vez que ya espesó la mezcla, subir el fuego, colocar el huevo y revolver fervientemente hasta que quede todo homogéneo, y el huevo se haya cocinado. Servir y decorar con pedacitos de fruta.



Galletitas integrales de chocolate



Ingredientes

- 1 taza de harina integral
- 2 huevos
- 2 cdas soperas de aceite de girasol
- 2 cdas soperas de cacao amargo
- 8 sobres de edulcorante
- 2 cditas de polvo para hornear



Preparación:

En un recipiente mezclar los secos (harina, cacao, polvo para hornear). En otro recipiente batir los huevos con el edulcorante y el aceite. Mezclar todo hasta que se forme una masa, estirar y cortar las galletitas. Llevar al horno mínimo por 10 minutos aproximadamente.



Galletitas de limón

Ingredientes

1 taza de avena
1 huevos
3 cdas soperas de aceite
Ralladura de 1 limón
Endulzante a gusto

Preparación:

En un bol, colocar todos los ingredientes y mezclar hasta obtener una masa homogénea. Realizar las galletas del tamaño y forma que se desee. En una placa para horno, previamente aceitada (también puede utilizarse papel aluminio como base o un molde de silicona o papel manteca) colocar las galletas y llevar a horno medio/mínimo, precalentado, durante 15- 20 minutos.





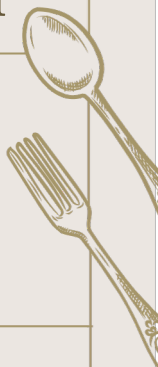
Barritas de cereal

Ingredientes:

- 1 taza de avena arrollada
- 1 huevo
- 2 cdas colmadas de miel
- 1 taza de frutos secos
- 3/4 taza de semillas

Preparación:

En un bol, mezclar todos los ingredientes hasta integrar. Colocar la preparación en una placa para horno sobre papel manteca. Llevar a horno mínimo durante 15 a 20 minutos. Una vez listas, dejar enfriar y fraccionar.



Galletitas veganas

Ingredientes

- 1 taza de harina integral
- 1/2 taza de azúcar
- 1/4 taza de leche vegetal (reemplazable por leche de vaca)
- 1/3 taza de coco rallado o avena
- 1 cdita de bicarbonato de sodio 1 cda de extracto de vainilla
- 1/3 taza de aceite neutro
- Opcional: 1/3 taza de chips de chocolate amargo



Preparación:

En un bol, mezclar todos los ingredientes, realizar bolitas y llevar al freezer por 20 minutos.

En una placa, con papel manteca o previamente aceitada, colocar las bolitas y llevar a horno medio durante 15 minutos.

Con el calor, se achatan y quedan con forma de galletas.





Muffins de pera

Ingredientes

- 1 taza de harina de avena (reemplazable por otra harina)
- 2 huevos
- 1 pera (reemplazable por banana o manzana)
- 1/3 taza de leche descremada
- 1/2 taza de coco rallado
- Extracto de vainilla
- 1 cdita de polvo para hornear
- Endulzante a gusto

Preparación:

Procesar/licuar o mixear todos los ingredientes.

Colocar la mezcla en un bowl y agregar la pera cortada en cubos pequeños y chocolate amargo (opcional).

Colocar la mezcla en moldes para muffins (rinde 6 aprox). Llevar a horno medio durante 25 a 30 min.





Torta de manzana

Ingredientes :

1 taza de porotos blancos cocidos (puede ser cualquier variedad)

1/2 taza de azúcar

1/4 taza de harina integral (o cualquier harina)

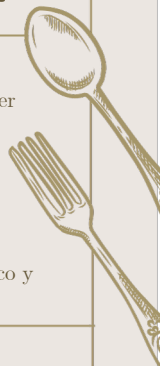
1/4 taza de avena (licuada con 1 taza de agua)

2 manzanas

Jugo y ralladura de 1 naranja Extracto de vainilla, coco y canela c/n

Preparación:

Colocar, en una fuente apta para horno, una parte del azúcar. Cortar las manzanas en laminas y reservar. Procesar los porotos, la avena licuada con agua, jugo de naranja y ralladura. Agregar el resto de los ingredientes Llevar a horno medio durante 30 min.





Granola

Ingredientes:

- 1 taza de avena instantánea
- 4 cdas de frutos secos
- 1 taza de soja texturizada
- 1 cda de semillas a elección
- 3 cucharadas de miel

Opcional: cascaritas de naranja, canela, quinoa pop, coco en escamas o copos de maíz



Preparación:

Mezclar todos los ingredientes secos y la miel. Colocar en una sartén antiadherente y cocinar a fuego mínimo durante 3/5 minutos o hasta que tome color dorado. También se podría cocinar en el horno durante 5/7 minutos a fuego mínimo o hasta que tome color dorado.

Trufas

Ingredientes

- 1 taza de soja texturizada triturada
- 1 banana grande pisada
- 2 cdas de mantequilla de maní
- 1 cda cacao amargo
- 1/2 taza de coco rallado

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes, formar las trufas, pasarlas por coco rallado y reservar en la heladera.



Cookies de garbanzos

Ingredientes

- 1 taza garbanzos cocidos
- 2 cdas de pasta de maní
- 2 cdas de harina de arroz o almendras
- 2 cdas azúcar
- 2 cdas de chips de chocolate amargo y/o frutos secos
- Pizca de bicarbonato de sodio
- Gotitas de extracto de vainilla

Preparación:

Procesá/mixeá los garbanzos junto con el azúcar y la pasta de maní hasta formar una mezcla homogénea. Si te es necesario, sumá unas cucharaditas de agua. Mezclá los demás ingredientes e integra. Con las manos forma las cookies, disponelas en una placa, aplastalas un poco y horneá temperatura baja hasta que doren.





Pancake de Zanahoria

Ingredientes :

- 1/2 taza de zanahoria rallada
- 2 claras de huevo o 2 huevos “vegetal”
- 3 cdas de salvado de avena (al ras) o avena o harina integral
- Canela
- Edulcorante a gusto
- Topping: canela, queso untable o de almendras o cucharada de yogur descremado/vegetal

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes y cocinar en una sartén previamente engrasada.





Aquafaba

Se obtiene de la cocción de los garbanzos, si el líquido no queda espeso hay que reducirlo. Esto significa ponerlo en una olla y llevarlo a la hornalla hasta que quede la mitad o más espeso.

Este líquido vegano tiene propiedades muy similares al huevo. Las proteínas presentes en este líquido son las que le confieren la propiedad de formar espuma. Con el aquafaba se puede hacer merengue, panqueques, panes, galletas, etc.

Se puede freezar para utilizarlo cuando se necesite.

Reemplazos en la cocina:

Para sustituir 1 huevo: 3 cucharadas (45 ml).

Para sustituir 1 clara: 2 cucharadas (30 ml).

Para sustituir 1 yema: 1 cucharada (15 ml).



Budín de limón y amapola

Ingredientes

- 1 huevo
- 100gr de azúcar
- 1/2 taza de jugo de limón
- 1/4 taza de aceite de girasol
- 150gr harina 0000
- 1 cucharadita polvo de hornear
- Ralladura de Limón.
- 1 cda sopera semillas de amapola

Preparación:

En un bol, batir el huevo con el azúcar hasta obtener una consistencia cremosa. Agregar el aceite, jugo de limón y ralladura. Batir unos minutos más. Agregar de a poco la harina y el polvo de hornear, integrar con cuchara con movimientos envolventes. Añadir las semillas y mezclar. Enmantecar y enharinar el molde y colocar la mezcla. Llevar a horno a 180 grados por 30 minutos o hasta que al pinchar el palillo salga seco.



Budín de mandarina

Ingredientes

- 1 huevo
- 2 mandarinas frescas
- 1 taza y media de harina leudante

- 1 taza de azúcar
- Nueces y Almendras (opcional)

Preparación:

Procesar dos mandarinas con cáscara (sin las semillas), luego agregar el huevo, el azúcar y el aceite. Por último incorporar las nueces y las almendras. Colocar en recipiente apto para horno. Cocinar durante 45 minutos o hasta colocar un palillo y que salga limpio.





RECETAS SALADAS



Índice

Recetas Saladas

1. Milanesas de tofu
2. Hamburguesas de lentejas
3. Panqueques veganos
4. Pizza de zanahoria y porotos negros
5. Hummus
6. Hummus de remolacha
7. Falafel
8. Fainá al verdeo
9. Masa de tarta

10. Untable de tofu
11. Hamburguesa de porotos
12. Bolitas de espinaca
13. Pastel tricolor
14. Hamburguesas de atún
15. Nuggets de pollo
16. Morrones rellenos
17. Tortilla de zapallitos
18. Masa de fajitas
19. Bastones de tofu
20. Dip de zanahoria
21. Nachos
22. Albondigas veganas
23. Empanadas veganas
24. Tostilla de tofu





Milanesas de Tofu

Ingredientes:

- 1 bloque de tofu firme
- Harina de garbanzos: 2 cucharadas
- Ajo en polvo: 1 cucharada
- Pimentón: 1 cucharadita
- Levadura de cerveza: 2 cucharadas
- Provenzal: 4 cucharadas
- Sal: una cucharadita, Pimienta: una pizca
- Agua c/n. Rebozador integral, pan rallado o avena.

Preparación:

Cortar el tofu en rodajas y sacar el excedente de agua con papel absorbente. Por otro lado mezclar la harina de garbanzos con agua hasta que quede una consistencia similar al huevo, agregar todos los condimentos y mezclar. Colocar el tofu en la mezcla, tiene que quedar bien cubierto, y dejar marinar por al menos 30 min. Luego pasar por el rebozador y cocinar en horno o sartén caliente aceitada por 10 min de cada lado.



Hamburguesas de lentejas



Ingredientes:

- 250g de lentejas
- 50g de arroz yamaní
- 600g de cebolla común
- 30g de semillas de lino molido
- 4 cdas soperas de orégano
- 2 cditas tipo té de garam masala
- 1/2 cedita mix de pimienta
- 1/2 cedita sal

Preparación:

Hidratar por 8hs o más las lentejas, luego del tiempo de remojo, descartar el agua y poner a hervir en abundante agua fría, con hojas de laurel, semillas de coriandro, ajo, comino, hasta que la lenteja esté totalmente blanda, aprox 15 min. Colar y dejar enfriar. Por otro lado hervir el arroz por 20-30 minutos en el doble de agua. Cortar en juliana las cebollas y cocinar a fuego bajo por 20-30 minutos con un chorrito de aceite de oliva. Hay que mover al principio y luego dejar quieto hasta que tome color. Mezclar las lentejas, el arroz yamaní, la cebolla caramelizada, los condimentos y pisar con pisa papas o mixear, sólo un poco. Dar forma, llevar al freezer unas horas y luego cocinar en el horno.



Panqueques Veganos



Ingredientes:

- 250g de harina de garbanzos
- 1 pizca de sal
- 2 cdas soperas de aceite de oliva
- Agua tibia

Preparación:

Mezclar constantemente para evitar grumos hasta lograr la consistencia de los panqueques tradicionales.

Dejar descansar la mezcla por 30min.

Calentar una sartén y verter con un cucharón con la mezcla, cuando está dorado dar vuelta.

Rinde 12 panqueques aprox.





Pizza de zanahoria y porotos negros

Ingredientes:

- 1 taza de porotos negros cocidos (250 gr)
- 3 zanahorias medianas ralladas
- 1 huevo y 4 claras o reemplazar por huevo vegetal (1 cda de chia o linaza + 3 de agua, por huevo)
- Curry a gusto
- Sal y pimienta

Preparación:

Para este tipo de preparaciones es conveniente que cocines los porotos hasta que queden bien blanditos. Si le pones al agua dos clavos de olor, quedan con muy rico sabor!

Una vez listos, los procesas lo que mas puedas. Podes procesarlo junto a las claras y el huevo, porque sino la mezcla se hace muy dura y se complica. Agregar las zanahorias ralladas y los condimentos. Disponer la preparación en una fuente tipo Pirex, aplastando bien para que quede compacto. Llevar a horno medio por unos 30 min aprox. Sacar del horno, agregar tofu procesado con levadura nutricional, queso papa o queso portsalut light o cuartirolo descremado, y gratinar en el horno por unos minutos.





Hummus

Ingredientes:

500 gr de garbanzos

3 cucharadas de tahini (pasta de semillas de sésamo)

Jugo de 1 limón

1 diente de ajo picado

Sal y pimenton a gusto.

Preparación:

Dejar los garbanzos en remojo desde la noche anterior, enjuagar y cocinar por una hora, hasta que estén blanditos. Luego licuar o procesar con un poquito de agua de cocción hasta formar un puré.

Colocar en un bol y agregar el resto de los ingredientes, mezclar bien e listo!



Hummus de remolacha

Ingredientes:

- 2 tazas de garbanzos cocidos
- 1 remolacha cocida
- 6 cucharadas de agua
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente chico de ajo
- 1 cucharada de Tahini ó pasta de sésamo (opcional)
- Jugo de un limón
- Sal, pimienta negra y pimentón dulce a gusto

Preparación:

Procesá, mixeá o licuá todos los ingredientes hasta que quede una crema homogénea.

Según la consistencia que te guste, podés agregarle más o menos líquido, y diferentes vegetales.





Falafel

Ingredientes:

- 280 g de garbanzos
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla morada
- 10 g de perejil
- 10 g de cilantro
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de pimentón picante (paprika)
- 1/2 cucharilla de bicarbonato
- pimienta negra recién molida al gusto
- harina de garbanzo



Preparación:

Ponemos los garbanzos a remojo al menos 12 horas. No usar garbanzos cocidos!!!

Trituramos todos los ingredientes menos la harina de garbanzos, hasta obtener una masa. Dejamos reposar una hora tapada.

Añadimos harina hasta obtener una masa maleable. Dividimos la masa en bolitas del tamaño de una nuez y las aplastamos formando discos. Cocinar en el horno medio (en la receta original se cocinan por fritura)

Fainá al verdeo



Ingredientes:

300 gr o 3 tazas de harina de garbanzos

700 ml de agua

Sal, pimienta, ajo o condimentos a gusto

4 cdas de aceite de oliva

1 cebolla de verdeo picada

Tallo picado (hojas verdes) de la cebolla de verdeo (opcional)

Preparación:

Precalentar el horno a temperatura media, colocar la fuente a utilizar con 2 cdas de oliva (o sin aceitar si es antiadherente). Mezclar la harina de garbanzos y la sal, agregar poco a poco el agua, revolviendo para eliminar grumos. Agregar 2 cdas de aceite de oliva y la cebolla de verdeo, mezclar. La consistencia debe quedar bastante líquida. Dejar reposar al menos 20 min, luego verter la preparación sobre la placa ya caliente y hornear aprox 20 minutos o hasta que dore.





Masa de tarta

Ingredientes:

- 150g de harina de garbanzos
- 150g de harina de arroz o la que uses
- 3 cdas de aceite de oliva
- Agua, cantidad necesaria (aprox 100ml)
- Pizca de sal
- Semillas

Preparación:

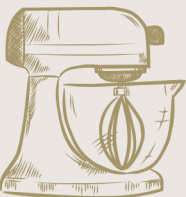
Mezclar los ingredientes, añadiendo el agua poco a poco hasta que se pueda formar un bollo que no se pegue en las manos.

Amasar, dejar reposar 15-20 min, la masa tomará otra textura y se podrá estirar sobre el molde.

Si no puedes estirlarla, esparcila con ayuda de una cuchara húmeda o manos mojadas.



Untable de Tofu



Ingredientes:

200 g de tofu
Jugo de medio limón
1/2 taza de agua
2 cdas de aceite
Pizca de sal

Preparación:

Procesá, mixeá o licuá todos los ingredientes hasta que quede una crema homogénea. Según la consistencia que te guste, podés agregarle más o menos líquido, y diferentes vegetales.





Hamburguesas de porotos

Ingredientes:

300g de porotos rojos cocidos

1 cebolla

1 diente de ajo

3 cdas de arroz cocido

Especias y hierbas a gusto: ají molido, orégano, pimentón

Opcionales: hongos, tomates secos, verdeo, aceitunas,
morrón, zanahoria

Preparación:

Procesar o pisar los porotos (tibios se desarmen más fácil). Se

preparar ~~los~~ ~~porotos~~ ~~algunos~~ enteros para
hamburguesa. Sumar los vegetales picados (si preferís, podés
saltarlos), los condimentos y el arroz.

Dar forma y hornear vuelta y vuelta hasta que doren



Bolitas de espinaca

Ingredientes:

- 1 paquete de espinaca grande
- 2 huevos
- 1 taza de avena
- 4 cdas de germen de trigo (opcional)
- 2 cdas soperas de queso untable
- 3 cdas de queso en hebras light
- 1 cassette de queso por salut o cuartirolo
- Sal y condimentos a gusto.

Preparación:

Cocinar la espinaca al vapor. Una vez cocida, quitarle el excedente de agua. En un bol, mezclar todos los ingredientes hasta integrarlos. Formar bolitas y en medio colocar queso por salut. Si la mezcla quedo liquida, agregar avena o germen de trigo. En una placa para horno, previamente aceitada, colocar las bolitas y llevarlas a cocción.





Pastel tricolor

Ingredientes:

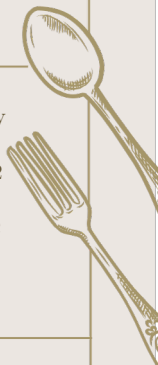
Primer capa: 2 tazas de espinaca cocida, escurrida y picada, 2 tazas de ricota magra, 2 huevos

Segunda capa: 2 tazas de cebolla picada y cocida, 2 tazas de pollo cocido desmenuzado

Tercer capa: 4 tazas de calabaza cocida y pisada, 2 huevos, 4 cditas de almidón de maíz

Preparación:

Mezclar los ingredientes de cada capa por separado. Acomodarlos dentro de una budinera untada con rocío vegetal. Cocinar en el horno por 40 min.



Hamburguesas de atún

Ingredientes

- 2 latas de atún al natural
- 2 huevos
- 2 ramas de cebolla de verdeo
- 1 taza de zanahoria rallada
- 2 cdas soperas de queso unttable descremado
- Sal, pimienta y ajo en polvo a gusto.

Preparación:

Ecurrir bien el atún y lavarlo (así se reduce su contenido de sodio). En un bol, colocar el atún y agregar: el huevo, queso, condimentos, zanahoria rallada y cebolla de verdeo picada. Dividir la mezcla en 4 o 6 porciones y formar hamburguesas. Colocarlas en una placa para horno, previamente aceitada por 25 min aprox.



Nuggets de pollo

Ingredientes

La receta rinde para 10 a 12 unidades.

2 tazas de pechuga de pollo cruda en cubos

2 huevos

Empanado: c/n de pan rallado y c/n de mix de semillas

Sal, pimienta y ajo en polvo a gusto

Preparación:

Colocar la pechuga de pollo, los huevos y los condimentos en un recipiente. Procesar con una minipimer. Colocar el pan rallado y el mix de semillas en otro recipiente, mezclar.

Tomar porciones de la preparación, empanarlas y darles la forma deseada. Colocarlas sobre una bandeja untada con rocío vegetal. Cocinarlas a horno moderado de ambos lados por 20 a 30 minutos en total.



Morrones rellenos



Ingredientes:

- 2 morrones
- 2 tazas de cebolla en tiritas
- 2 tazas de choclo cocido en granos
- 2 huevos
- 2 cdas de queso unttable
- Sal, pimienta y ajo en polvo
- Queso fresco descremado en trozos.

Preparación:

Abrir los morrones a la mitad. Quitarles las partes blancas y las semillas. Colocar un poquito de aceite en un wok (si se necesitan más medio de cocción se puede agregar agua). Agregar la cebolla, mezclar y cocinar. Incorporar el choclo, luego retirar del fuego. Agregar los huevos, el queso unttable y los condimentos, mezclar. Acomodar los morrones sobre una bandeja apta horno y rellenarlos con la preparación. Agregar el queso fresco encima. Cocinarlos en el horno por 30



Tortilla de zapallitos



Ingredientes:

4 tazas de zapallito cocidos en trozos

1 taza de choclo cocido y desgranado

1 taza de cebolla cocida y picada

4 huevos

Sal, pimienta y ajo en polvo

Preparación:

Colocar el zapallito, el choclo, la cebolla, los huevos y los condimentos en un bol, mezclar. Cocinar en una sartén fuego bajo-medio. Darla vuelta con la ayuda de un plato. Tapar y cocinar por algunos minutos más.



Masa de fajitas

Ingredientes

1 taza de harina de trigo (250 g)

1 taza tipo té de agua (150 cc)

Aceite 3 cucharadas soperas

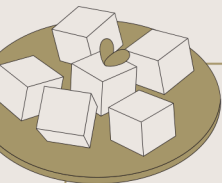
Preparación:

Colocar la pechuga de pollo, los huevos y los condimentos en un recipiente. Procesar con una minipimer. Colocar el pan rallado y el mix de semillas en otro recipiente, mezclar.

Tomar porciones de la preparación, empanarlas y darles la forma deseada. Colocarlas sobre una bandeja untada con rocío vegetal. Cocinarlas a horno moderado de ambos lados por 20 a 30 minutos en total.



Bastones de tofu



Ingredientes:

200 gr de tofu

4 cdas soperas de aceite

4 cdas levadura nutricional

4 cdas de fécula de maiz

200ml de agua

1 cdita de sal

Rebozador

Preparación:

Procesar todo. En una sartén, previamente aceitada, cocinar hasta que la preparación tome consistencia semi solida. Colocar en un molde cuadrado y refrigerar 30 min o mas. Cortar en bastones y rebozar (puede ser pan rallado, avena, rebozador, etc). En una placa para horno, cocinar hasta que se doren. Es recomendable, rotarlos así se doran todas sus partes.





Dip de zanahoria

Ingredientes:

2 zanahorias cocidas al vapor o hervidas

Jugo de 1/2 limón

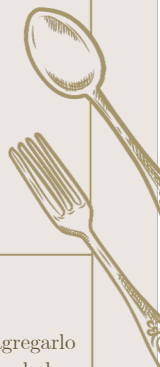
1/3 taza de aceite de oliva

Sal y pimienta a gusto

Opcional: 1 diente de ajo o 1 cda de ajo en polvo
y cebolla de verdeo picada

Preparación:

Licuar, procesar o mixear los ingredientes y listo! Podes agregarlo en una picada, usarlo para untar tostadas, agregar a ensaladas, etc.





Nachos

Ingredientes:

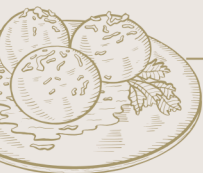
- 100 grs de polenta
- 50 grs de harina 0000
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 80/90 cc de agua
- Pimentón 1 cucharadita
- Orégano 1 cucharadita
- Sal y pimienta

Preparación:

En un recipiente mezclamos los secos: polenta, harina, sal y condimentos. Hacemos un hueco y agregamos el aceite y el agua. Integramos y hacemos un bollo; Si notas que la masa está muy seca, podés ponerle de a poco unas cucharadas de agua, hasta obtener el punto de una masa semi blanda maleable. Estiramos sobre papel film lo más finito que podamos y cortamos triángulos para después mandarlos en una placa con un chorrito de oliva al horno fuerte por aprox 10/12 minutos.



Albóndigas veganas



Ingredientes:

150gr de soja texturizada deshidratada

3-4 cucharadas de salsa de soja

1 cebolla mediana

¼ morrón rojo

½ zanahoria mediana

1 diente de ajo

Pimienta, pimentón, órgano y sal (podes usar tomillo, romero, perejil o lo que más te guste)

Fécula de maíz (cantidad necesaria para unir las albóndigas, podes usar pan rallado, avena o la harina que tengas)



Preparación:

Saltear en una sartén (pincelada con aceite) la cebolla, el morrón, zanahoria, y el diente de ajo picado. Por otro lado hidratar la soja, y luego incorporar en la sartén. Mezclar todo a fuego bajo y condimentar. Retirar del fuego y procesar. Agregar un poco de fécula de maíz si la masa queda sin cuerpo. Una vez que se enfría, formar bolitas y pasarlas por pan rallado o rebozador. Llevarlas a horno precalentado a 180 grados hasta que estén doraditas, en una placa pincelada con aceite (o utilizando papel manteca/placa de silicona).

Empanadas veganas

Ingredientes:

Para las tapas:

- 1 taza de harina integral superfina
- ¼ taza de harina de soja (o cualquier legumbre)
- 1 cucharada de aceite de girasol
- 1 cucharada de levadura en polvo
- Agua tibia (cantidad necesaria, aprox ½ taza)

Para el relleno:

- 120gr de soja texturizada
- ½ morrón rojo
- 1 cebolla/cebolla de verdeo
- 2 dientes de ajo
- Aceitunas/pasas de uva
- Salsa de soja
- Sal, jengibre, pimienta, pimentón.

Preparación:

Para la masa: mezclar las harinas y la levadura en un recipiente. Agregar el aceite y la sal. Incorporar el agua tibia de a poco integrando los demás ingredientes. Armar un bollo y dejar reposar por 10-15' cubierto con un film/repasador. Armar los bollitos para y estirarlos con un palote.

Para el relleno: poner en remojo la soja texturizada en un recipiente con agua tibia y 5 cdas de salsa de soja, dejar reposar por 15'. Picar los vegetales y dorarlos en una sartén a fuego medio. Incorporar la soja texturizada (luego de colar el líquido de remojo) y las aceitunas. Condimentar una vez cocidos con la sal, salsa de soja, jengibre y pimentón. Por último, rellenar las tapas de empanadas y llevar al horno a 180 grados por unos 10-15' o hasta que se dore la masa.





Tortilla de tofu

Ingredientes:

- 200gr de tofu
 - 1-2 dientes de ajo
 - 1/2 cebolla
 - 1/2 Morrón
 - 1 atado de hojas de espinaca y/o remolacha
 - 1/2 taza de harina de garbanzos
 - 1/2 taza de agua
 - 1 cedita de polvo de hornear/bicarbonato
 - 1 cda de vinagre blanco
 - 2 cdas de perejil picado
- Condimentos: jengibre en polvo, cúrcuma, pimentón dulce
y sal a gusto

Preparación:

Picar la cebolla, morrón y ajo, y colocarlos en una sartén a fuego medio pincelada con aceite. Cocinar hasta que estén tiernos y dorados. Desmenuzar el tofu (pisarlo con ayuda de un tenedor o cortarlo en finas laminas). Dorar el tofu con los vegetales en la sartén (agregar 1 cedita de aceite de sesamo y 1-2 cdas de salsa de soja). Hervir o cocinar al vapor las hojas de espinaca/remolacha. Colocar en un bowl la harina de garbanzos, el polvo de hornear, los condimentos, el vinagre y el agua. Formar una crema homogénea. Mezclar las hojas, los vegetales cocidos con el tofu y la crema de harina. Agregar el perejil y la sal. Calentar una sartén con un poquito de aceite y agregar la mezcla. Bajar el fuego al mínimo y tapar la sartén. Cocinar por 15 minutos aprox. Luego de los primeros minutos, despegar los bordes con una espátula para que no se pegue la tortilla. Dar vuelta la tortilla sobre un plato, agregar un poco más de aceite en la sartén y cocinar la tortilla del otro lado durante 5 minutos.



Te invito a que recrees las recetas
“Nutrirte” o hagas tus propias
versiones y las compartas en
Instagram etiquetándome *@nutri.irt*
para expandir e inspirar a más
personas :)



Lic. Iara Rivas Terrada