

COLECCIÓN

Comer sano

RECETAS SANAS,
FÁCILES Y NOVEDOSAS

RECETAS VEGETARIANAS

APTO PARA
CELIACOS Y
VEGANOS



Andrea Ramírez Peñaloza



Introducción

C comer es uno de los grandes placeres de la vida, pero no basta con comer cualquier cosa, hay que comer rico. El objetivo de este libro es mostrarte que puedes preparar platos deliciosos, que son a la vez sanos y ricos en vegetales, cereales y frutas.

En estas páginas encontrarás recetas ricas, sanas, novedosas y fáciles de preparar para cuando quieras darle unas vacaciones a tu alimentación latina carnívora. Lastimosamente la mayoría de nuestras comidas típicas están llenas de carbohidratos, carnes, azúcar y grasa, y aunque nos gusten mucho no son muy sanas para nuestro cuerpo. Por eso, este libro no contiene platos con ningún tipo de carne, no por pretender ser un libro vegetariano, sino porque estamos bombardeados por preparaciones a base de carne y la idea es darte otras herramientas culinarias.

Yo no soy vegetariana, ni pretendo convencerte de dejar de comer carne, pero sí constato que mi digestión y salud en general han mejorado drásticamente desde que incorporo más vegetales, cereales y frutas en mi alimentación diaria. La idea de este libro es entregarte ideas para comer rico, variado y con muchos ingredientes sanos, que puedes usar todos los días y que puedes preparar fácilmente. Si eres celíaco o deseas dejar de lado el gluten, tienes también muchas alternativas con este libro para tu día a día.

Por supuesto, si eres vegetariano o vegano encontrarás recetas deliciosas que aumentarán tu repertorio diario.

Así que disfrútalo, innova y date la oportunidad de comer rico y sano.

Andrea Ramírez Peñaloza

Índice

1

Bebidas

Jugos verdes	12
Té de cúrcuma	14
Malteada súper poderosa	16
Jugos cremosos	18
Malteada de chocolate	20
Easy chai	22
Leche vegetal	24
Leche de avena	26

2

Desayuno

Muffins saludables	28
Muffins de huevo	30
Crema de chocolate casera	33
Granola de chocolate	34
Pancakes de avena	36
Mermelada de la chef	38
Crepes	40
Bread-k-fast	42
Avena con mucho sabor	44

3

Ensaladas

Ensalada agridulce	48
Primavera en tu mesa	50
Taboulé facile	52
Ensalada energética (tomate, garbanzo y pesto)	54
Inspiración griega	56
Ensalada italiana con aguacate	58
Ensalada de quinoa y mango con jengibre	60
Ensalada en frasco de conservas	62
Falso cuscús	66

4

Aperitivos

Bolitas nutritivas dulces	68
Bolitas de verdura	71
Barritas honey-nuts	72
Pizza de coliflor	74
Brochetas a mi manera	76
Chips de vegetales	79
Berenjenas a lo Paya	82
Barritas energéticas horneadas	84
Rollitos primavera	86

5

Platos fuertes

Lentejas con sabor indio	92
Arroz Ale de inspiración tailandesa	94
Tajine de garbanzos y verduras asadas	96
Lentejas con yogur y curry	98
Lasaña tres quesos	100
Cazuela de porotos al horno	102
<i>Dahl</i> de lentejas rojas	104
Mole campo de Nidia	106
Quinoa con verduras tailandesas	108
Pasta con salsas de la huerta	110
Guiso de garbanzos y champiñones	114
Hamburguesas vegetarianas	116



Índice

6

Dulces

Galletitas de avena	122
Pan de zucchini	124
Postrecitos Marta de yogur y coulis	126
Torta de yogur francesa	128
Budín de choco-zucchini	130
Biscotti de pistachos	132
Torta fácil de naranja	134
Galletas de banana rapidísimas	136
Pan de banana y fresas	138
Torta de ricota	140

7

Apéndice 1: Remojo de granos y nueces	142
Apéndice 2: Glosario de ingredientes	145
Apéndice 3: Equivalencias	148
Sobre la autora	151



Ingredientes

10 uvas verdes sin semillas congeladas

1 rodaja de piña congelada

1 taza de agua de coco o agua

1 puñado de espinaca tierna

½ Cda. de jengibre pelado y rallado

1 Cda. de miel de caña o de abejas (opcional)

10

12 Bebidas

Jugos verdes

2 porciones

Licúa todos los ingredientes hasta que estén bien triturados. Puedes tomarlo con la fibra o colarlo para que sea totalmente líquido. Tómalo inmediatamente o déjalo en el refrigerador, como máximo 1 día.

TIP

Si tu licuadora no es tan potente, usa fruta muy fría en vez de congelada y cuela el jugo al final. Recuerda que la fibra es muy nutritiva, así que si puedes hacer un esfuerzo, ¡tómalo con todo!



Foto: Clara Sanguinetti

La leche vegetal puedes hacerla con diferentes semillas, utilizando la misma fórmula. Ensayá haciéndola con almendras, nueces, sésamo*, marañón*, semillas de girasol o alpiste pelado.

FÓRMULA PARA LECHE VEGETAL

GRANO	Almendras	Nueces	Sésamo*	Marañón*
+	AGUA			
+	Miel de caña	Azúcar	Miel	
+	Canela	Vainilla		
EXTRA (opcional)				



Foto: Nidia Perilla

Desayuno

31

Para la ensalada:

½ taza de zanahoria rallada

1 taza de pepino picado

1 taza de quinoa cocida

1 taza de mango picado

1 taza de porotos* negros cocidos

1 taza de brotes de soja (opcional)

3 Cdas. de cilantro picado

2 ramitas de cebollita de verdeo*

1 o 2 aguacates* picados

Para la salsa:

¼ taza de salsa de soja

½ Cda. de aceite de sésamo*

2 Cdas. de vinagre de vino de arroz

1 Cda. de cebollita de verdeo*

2 Cdas. de cilantro picado

1 Cda. de semillas de sésamo*

¼ cdta. de jengibre rallado o en polvo

1⁄8 cdta. de picante en polvo (opcional)

Pimienta al gusto



Ensalada de quinoa y mango con jengibre

4 porciones

1. En un tazón pequeño, mezcla la salsa de soja, el aceite de sésamo, el vinagre de vino de arroz, el cebollín, el cilantro, el sésamo, el jengibre, el picante, la pimienta y la sal.
2. Mezcla la quinoa, el mango, los porotos negros, el cilantro, la zanahoria y el pepino. Coloca encima los brotes de soja y las rebanadas de aguacate; y de topping, pon las hojas de la cebollita de verdeo cortadas muy finas y en diagonal.
3. Rocía con el aderezo la ensalada y sirve.



No le agregues más sal a la salsa, porque la salsa de soja normalmente ya es muy salada.





Ingredientes

Ingredientes 3 (para 9 unidades)

½ taza de avena instantánea

1 ½ Cdas. de mantequilla de maní

2 Cdas. de jarabe de arce o miel de caña

1 Cda. de cacao en polvo

1 cda. de aceite de coco (opcional)

Una pizca de sal



Foto: Josefina Graziosi

Aperitivos

69

**TIP**

La masa se puede preparar con anticipación y congelar. Para hacer esto, debes preparar y poner la masa en el horno por un ratito, que quede a media cocción, es decir, ni totalmente cocida ni totalmente cruda. Una vez lista, la sacas, la dejas enfriar y la guardas en el congelador para uso futuro. Para usar la masa congelada, simplemente métela congelada directamente en el horno hasta que esté doradita, la sacas y le pones los ingredientes que desees encima y nuevamente la metes en el horno hasta que se funda el queso.

Puedes ver una receta de salsa de tomate y albahaca casera en la sección de platos fuertes, receta de lasagna.



Veganos: *para reemplazar los huevos, sustituir cada uno por ½ taza de agua tibia + 3 Cdas. de lino molido. Puedes usar queso de girasol para reemplazar la mozzarella.*



Foto: Nidia Perilla

TIP

Puedes hacer la misma receta en versión canelones. En vez de hacer capas de pasta, haces rollitos rellenos con la mezcla de verdura y queso y la salsa de tomate la pones debajo y encima de los rollos. También queda riquísimo así.



Celiacos: usar pasta de lasaña de arroz.



Veganos: no apto para veganos.



Receta rápida de salsa de tomate y albahaca: Con la ayuda de un rallador, ralla $\frac{1}{2}$ kilo de tomates.

En una sartén pon un poco de aceite de oliva, saltea ajo picado finamente, adiciona el tomate, una cucharadita (o ramita) de orégano y un manojo de hojas de albahaca fresca picada.

Agrega una cucharadita de azúcar para equilibrar la acidez del tomate y salpimenta al gusto.

Deja cocinar por un espacio de 15-20 minutos hasta que reduzca a punto de salsa.



Foto: Clara Sanguinetti

Platos fuertes **101**



Celiacos: usar harina sin gluten.



Veganos: sustituir el huevo por $\frac{1}{2}$ taza de agua + 2 cucharadas de chía molida o entera.



Foto: Josefina Graziosi

Dulces

131