

# Libro de cocina vegetariana

Inspírate para no comer carne con estas comidas saludables a base de plantas.



CREADO POR LEAGUE MARKETPLACE

# Lista de alimentos



87 ingredientes

## FRUTAS

- 1 Apple
- 2 1/4 Aguacate
- 2 1/2 Plátano
- 3 Fig.
- 1/3 de taza Zumo de limón
- 4 Cal
- 1 1/2 cucharadas Zumo de lima
- 1 taza Fresas

## DESAYUNO

- 1 taza Mantequilla de cacahuete natural
- 1/3 de taza Jarabe de arce

## SEMILLAS, FRUTOS SECOS Y ESPECIAS

- 1/3 de taza Semillas de chía
- 1 1/3 cucharadas Chili en polvo
- 1/2 cucharadita Canela
- 1 3/4 cucharadas Comino
- 3 cucharadas Polvo de curry
- 1 cucharadita Ajo en polvo
- 1 cucharada Semillas de lino molidas
- 1/2 cucharadita Condimento italiano
- 1/4 de taza Cacahuets crudos
- 1 cucharadita Copos de pimienta roja
- 1 cucharada Sal marina
- Sal marina y pimienta negra
- 1 cucharadita Pimentón ahumado
- 1/2 taza Nueces

## CONGELADO

- 3/4 de taza Maíz congelado
- 1 taza Guisantes congelados

## HORNEADO

- 1 cucharada Azúcar de coco
- 1/2 taza Arándanos secos sin azúcar  
Arándanos rojos
- 3 cucharadas Levadura nutricional
- 1/2 taza Avena
- 1 cucharadita Extracto de vainilla

## VERDURAS

- 10 1/2 tazas Espinacas pequeñas
- 2 tazas Brócoli
- 2 tazas Calabaza
- 2 Zanahoria
- 1 tallo Apio
- 1/2 taza Cilantro
- 1 Pepino
- 2 Berenjena
- 5 Ajo
- 2 cucharaditas Jengibre
- 11 tallos Cebolla verde
- 1 Pimiento jalapeño
- 8 tazas Hojas de col rizada
- 1/4 de taza Hojas de menta
- 5 tazas Setas
- 3/4 de taza Perejil
- 1/4 de taza Rábanos
- 3 Pimiento rojo
- 3/4 de taza Cebolla roja
- 1 cabeza Corazones romanos
- 6 Batata
- 1 Pimiento amarillo
- 1 Cebolla amarilla
- 1/4 Calabacín

## PAN, PESCADO, CARNE Y QUESO

- 4 onzas Queso Cheddar
- 1/2 taza Hummus

## OTRO

- 7 1/8 tazas Agua

## CONDIMENTOS Y ACEITES

- 1/3 de taza Vinagre de sidra de manzana
- 3 1/8 cucharadas Aceite de aguacate
- 2 cucharadas Vino de cocina chino
- 2 cucharadas Aceite de coco
- 1 1/4 tazas Aceite de oliva virgen extra
- 1/2 taza Aceitunas de Kalamata sin hueso
- 1/3 de taza Chucrut
- 1 1/3 cucharadas Aceite de sésamo
- 1/4 de taza Tahini
- 1/2 taza Tamari
- 1 cucharada Pasta de curry rojo tailandés

## FRÍO

- 2 Huevo
- 1/2 taza Yogur griego natural
- 1 taza Leche de almendras sin azúcar

## EN CAJA Y EN LATA

- 1 taza Arroz Arborio
- 3 3/4 tazas Frijoles negros
- 1 taza Arroz integral
- 3 1/2 onzas Fideos de soba de trigo sarraceno
- 5 1/4 tazas Garbanzos
- 2 tazas Tortillas de maíz
- 1 taza Farro
- 10 onzas Fideos Ramen sin Gluten
- 2 tazas Lentejas
- 3/4 de taza Leche de coco light
- 1 1/4 de taza Leche de coco ecológica
- 3/4 de taza Salsa ecológica
- 10 tazas Caldo de verduras ecológico
- 3 tazas Quinoa
- 4 1/8 ozs Fideos Udon



# Batido verde de tahini



8 ingredientes



10 minutos



1 porción

## DIRECCIONES

1. Combina todos los ingredientes en su licuadora y mezcla hasta que esté suave. Vierte en un vaso y disfruta.

## NOTAS

### Más proteínas

Añade una cucharada de proteína en polvo o colágeno.

### Recubrimientos adicionales

Sirve en un bol y cubre con coco rallado, granola, plátano en rodajas o bayas.

### No hay calabacines congelados

Utiliza calabacines frescos.

### Sin jengibre fresco

Utiliza una pizca de jengibre seco en su lugar.

### Sin semillas de chía

Omite o utiliza semillas de lino en su lugar.

### Extra cremoso

Sustitúe el aguacate fresco por cubos de aguacate congelado.

## INGREDIENTES

- 1 taza Agua
- 1 1/2 tazas Espinacas pequeñas
- 1/4 Aguacate
- 1/4 Calabacín (cortado en dados, congelado)
- 1/2 Plátano (congelado)
- 1 cucharada Tahini
- 1 cucharadita Jengibre (fresco)
- 1 cucharada Semillas de chía



# Quinoa de desayuno con mantequilla de cacahuete



8 ingredientes



40 minutos



2 porciones

## DIRECCIONES

1. Añade la quinoa sin cocer a una olla mediana con tapa hermética. Bate el agua, la leche de coco, el sirope de arce, la canela y la sal.
2. Lleva a ebullición suave y luego reduce a medio-bajo y cubre con una tapa. Deja cocer a fuego lento, removiendo frecuentemente para evitar que la quinoa se pegue al fondo de la olla, durante 25 minutos o hasta que la quinoa esté tierna.
3. Retira del fuego y añade la mantequilla de cacahuete hasta que esté bien mezclada. Divide en tazones y cubre con fresas. Disfruta.

## NOTAS

### Sin leche de coco

Cualquier leche no láctea o láctea sin azúcar funcionará.

### Sin mantequilla de cacahuete

Utiliza otra mantequilla de frutos secos natural como la de almendras.

### Las sobras

Conserva en la nevera hasta 4 días. Recalienta con un chorrito extra de leche o agua.

### Más aderezos

Cacahuets triturados, rodajas de plátano o un chorrito de jarabe de arce.

## INGREDIENTES

- 1/2 taza Quinoa (sin cocinar)
- 1 1/2 tazas Agua
- 1/2 taza Leche de coco ecológica (de la lata)
- 1 cucharada Jarabe de arce
- 1/4 de cucharadita Canela
- 1/8 cucharadita Sal marina
- 1/4 de taza Mantequilla de cacahuete natural
- 1 taza Fresas (en rodajas)



## Pudín de chía y coco



4 ingredientes



1 hora



2 porciones

### DIRECCIONES

1. Combina todos los ingredientes en un recipiente grande. Refrigerar durante al menos una hora o hasta que las semillas de chía se hayan cuajado.
2. Remueve bien y reparte en tazas o recipientes si es para llevar. ¡Que lo disfrutes!

### INGREDIENTES

- 3/4 de taza** Leche de coco ecológica (de la lata o del cartón)
- 3/4 de taza** Agua
- 1/4 de taza** Semillas de chía
- 1 cucharadita** Extracto de vainilla

### NOTAS

#### Las sobras

Refrigerar en un recipiente hermético hasta 5 días.

#### Las sobras

Una porción equivale a aproximadamente 1,5 tazas de pudín de chía.

#### Más sabor

Añade jarabe de arce, miel, edulcorante de fruta monje, canela o cardamomo

#### Recubrimientos adicionales

Cubre con coco rallado, bayas, rodajas de plátano, nueces o polen de abeja.



## Tostada de boniato con aguacate y chucrut



4 ingredientes



15 minutos



2 porciones

### DIRECCIONES

1. Introduce las rodajas de boniato en la tostadora y tuéstalas de dos a tres veces. Si no tienes una tostadora, pon el horno en la posición de asado y hornea en una bandeja de 3 a 6 minutos por lado, o hasta que estén doradas.
2. Cubre las tostadas de boniato con puré de aguacate y chucrut. Condimenta con sal marina. Disfruta.

### INGREDIENTES

- 2 Batata (pequeña, con los extremos recortados, cortada a lo largo)
- 1 Aguacate (pelado y triturado)
- 1/3 de taza Chucrut
- 1/4 de cucharadita Sal marina

### NOTAS

#### Añadir verduras

Añade una capa de espinacas baby antes de extender el aguacate.

#### Amante del guacamole

Añade zumo de limón, zumo de lima, ajo picado, tomate y/o cebolla roja picada al puré de aguacate.

#### No hay batata

Utiliza pan, galletas, pan crujiente, pita o tortillas en su lugar.

#### Almacenamiento

Es mejor disfrutarlo inmediatamente, pero se puede refrigerar en un recipiente hermético hasta 3 días.



## Higos y yogur con lino



4 ingredientes



5 minutos



1 porción

### DIRECCIONES

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur y el lino. Cubre con los higos y rocía el jarabe por encima. Disfruta.

### NOTAS

#### No hay yogur griego

Utiliza cualquier alternativa de yogur o crema de coco.

#### Sin jarabe de arce

Utiliza la miel en su lugar.

#### Las sobras

Refrigera en un recipiente hermético hasta 5 días.

### INGREDIENTES

- 1/2 taza Yogur griego natural
- 1 cucharada Semillas de lino molidas
- 3 Higo (en rodajas)
- 1 cucharada Jarabe de arce



## Batido de mantequilla de cacahuete, plátano y avena



4 ingredientes



5 minutos



2 porciones

### DIRECCIONES

1. Pon todos los ingredientes en una batidora y bate bien hasta que quede suave. Divide en vasos y disfruta. (Nota: Este batido se espesa si no se toma inmediatamente. Sólo tienes que añadir un chorrito de leche de almendras hasta alcanzar la consistencia deseada).

### NOTAS

#### Sin plátano

Endulza con miel cruda, jarabe de arce o algunos dátiles remojados.

#### Sin mantequilla de cacahuete

Utiliza cualquier mantequilla de frutos secos o semillas.

#### Almacenamiento

Guárdalo en un tarro de cristal con tapa en la nevera hasta 48 horas.

#### Más proteínas

Añade semillas de cáñamo o una cucharada de proteína en polvo.

#### Más fibra

Añade las semillas de lino molidas.

### INGREDIENTES

- 1/2 taza Avena (rápida o tradicional)
- 1/4 de taza Mantequilla de cacahuete natural
- 2 Plátano
- 1 taza Leche de almendras sin azúcar



## Ensalada de garbanzos al curry



11 ingredientes



15 minutos



4 porciones

### DIRECCIONES

1. En un bol grande, bate el aceite, el zumo de lima, el curry en polvo y el sirope de arce.
2. Añade los garbanzos, el apio, la manzana, la cebolla, los arándanos y el cilantro al bol con el aliño. Mezcla todo. Sazona con sal y pimienta al gusto.
3. Sírvelo frío y disfrútalo.

### NOTAS

#### Las sobras

Refrigera en un recipiente hermético hasta 4 días.

#### Servir con

Disfrútalo solo o sírvelo sobre verduras de hoja verde como espinacas tiernas, rúcula, verduras mixtas o lechuga romana.

#### Más sabor

Para obtener un mejor sabor, utiliza una manzana ácida como la Granny Smith o la Macintosh.

### INGREDIENTES

- 1/4 de taza** Aceite de oliva virgen extra
- 1 1/2 cucharadas** Zumo de lima
- 2 cucharadas** Polvo de curry
- 1 1/2 cucharaditas** Jarabe de arce
- 2 tazas** Garbanzos (cocidos)
- 1 tallo** Apio (finamente picado)
- 1** Manzana (pequeña, finamente picada)
- 1/4 de taza** Cebolla roja (picada)
- 1/4 de taza** Arándanos secos sin azúcar
- 1/4 de taza** Cilantro (picado)
- Sal marina y pimienta negra



## Ensalada tibia de farro y boniato



9 ingredientes



40 minutos



4 porciones

### DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 400°F (204°C).
2. Añade el farro a una olla mediana con agua y la mitad de la sal marina. Lleva a ebullición. Una vez que el agua haya hervido, reduce el fuego a bajo y cuece a fuego lento durante 30 minutos. Cuando el farro haya terminado de cocinarse, añade las espinacas a la olla. Remueve y tapa hasta que las espinacas se marchiten.
3. Mientras se cocina el farro, forra una bandeja de horno con papel pergamino y añade el boniato. Cocina en el horno de 20 a 25 minutos o hasta que esté bien cocido. Retira y reserva.
4. En un bol pequeño, mezcla el aceite de oliva virgen extra, el zumo de limón y el resto de la sal marina.
5. Reparte la mezcla de farro y espinacas en los platos. Cubre con el boniato, las nueces y el perejil. Rocía el aderezo de limón por encima. Sirve y disfruta.

### INGREDIENTES

- 1 taza Farro (enjuagado)
- 3 tazas Agua
- 1/2 cucharadita Sal marina (dividida)
- 4 tazas Espinacas pequeñas
- 1 Batata (grande, en cubos)
- 1/4 de taza Aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas Zumo de limón
- 1/2 taza Nueces (picadas)
- 1/3 de taza Perejil (picado grueso)

### NOTAS

#### Las sobras

Refrigera en un recipiente hermético hasta 3 días.

#### Sin gluten

En lugar de farro, utiliza arroz integral cocido según las instrucciones del paquete.

#### Sin frutos secos

Utiliza semillas de calabaza en lugar de nueces.



# Berenjenas y garbanzos crujientes con tahini



8 ingredientes



40 minutos



2 porciones

## DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 425F (218°C) y forra una bandeja de horno con papel pergamino. Coloca las berenjenas en la bandeja, con el lado cortado hacia arriba, y úntalas con la mitad del aceite de aguacate.
2. Seca ligeramente los garbanzos con papel de cocina y añádelos a un bol mediano. Mezcla con la mitad de la sal marina y el comino. Añade los garbanzos a la bandeja del horno junto con la berenjena. Hornea durante 15 minutos. Saca, sacude suavemente la bandeja de hornear y da la vuelta a la berenjena. Hornea durante 15 minutos más.
3. Prepara el aderezo de tahini añadiendo el aceite de aguacate restante, la sal marina restante, el tahini y el zumo de limón a un tarro de cristal. Agita enérgicamente hasta que se combinen todos los ingredientes. Si el aliño es demasiado espeso, dilúyelo con un chorrito de agua.
4. Una vez que la berenjena y los garbanzos hayan terminado de cocinarse, añádelos a un plato. Cubre con el aderezo de tahini y el perejil. Sirve y disfruta.

## NOTAS

### Restos de

Refrigera en un recipiente hermético hasta 3 días. Para obtener mejores resultados, guarda el aderezo de tahini por separado. Recalienta la berenjena y los garbanzos en el horno o en el microondas.

### Más sabor

Añade especias a los garbanzos, como el pimentón, o añade ajo a la salsa de tahini.

## INGREDIENTES

- 2 Berenjena (cortada por la mitad a lo largo)
- 2 cucharadas Aceite de aguacate (dividido)
- 1 3/4 tazas Garbanzos (cocidos)
- 1/2 cucharadita Sal marina (dividida)
- 1/2 cucharadita Comino
- 1 1/2 cucharadas Tahini
- 1 cucharadita Zumo de limón
- 1/4 de taza Perejil (picado)



## Salteado picante de coles y quinoa al curry



14 ingredientes



15 minutos



3 porciones

### DIRECCIONES

1. Combinar la quinoa y el agua en una cacerola. Poner a fuego alto y llevar a ebullición. Una vez hirviendo, reduzca el fuego a fuego lento y tape. Dejar cocer a fuego lento de 12 a 15 minutos o hasta que se haya absorbido toda el agua. Remover con un tenedor y reservar.
2. Calienta una sartén a fuego medio. Añade un chorrito de aceite para que sea antiadherente y revuelve los huevos. Pasar a un bol y a un bol y déjelo aparte.
3. Vuelve a poner la sartén a fuego medio y añade el aceite de coco. Añade el pimiento amarillo y la cebolla verde. Saltea hasta que las verduras estén tiernas (unos 4 - 5 minutos).
4. Añade el ajo. Saltear un minuto más y añadir la col rizada, la sal marina, el tamari, los copos de chile y el curry en polvo. Remover durante unos 2 minutos o hasta que la col rizada esté marchita. Apague el fuego.
5. Añadir los huevos y la quinoa cocida. Remover bien para combinar. Reparte el salteado en los platos y cubre con cacahuets picados. Exprime una cuña de lima por encima. Disfruta.

### NOTAS

#### Guarnición extra

Servir con salsa picante y cilantro picado para darle un toque adicional.

#### Las sobras

Conservar tapado en la nevera hasta 3 días.

### INGREDIENTES

- 1/2 taza Quinoa (sin cocinar)
- 3/4 de taza Agua
- 2 Huevo (batido)
- 2 cucharadas Aceite de coco
- 1 Pimiento amarillo (en rodajas finas)
- 4 tallos Cebolla verde (picada)
- 2 Ajo (dientes, picado)
- 8 tazas Hojas de col rizada (picadas)
- 1/4 de cucharadita Sal marina
- 2 cucharadas Tamari
- 1 cucharadita Copos de pimienta roja
- 1 cucharada Polvo de curry
- 1 Lima (cortada en gajos)
- 1/4 de taza Cacahuets crudos (picados)



## Ensalada de lentejas con calabaza asada al arce



11 ingredientes



30 minutos



4 porciones

### DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 400°F (204°C). Forra una bandeja para hornear con papel pergamino.
2. Coloca los cubos de calabaza en la bandeja del horno y condimenta con aceite de aguacate y la mitad de la sal. Asa en el horno durante 20 minutos y luego retira del horno y rocía con jarabe de arce. Vuelve a meterlo en el horno de 5 a 10 minutos más, o hasta que la calabaza esté tierna y el sirope de arce haya empezado a caramelizarse. Retira del horno y deja que se enfríe ligeramente.
3. En un bol grande, bate el aceite de oliva virgen extra, el vinagre de sidra de manzana, la canela y la sal restante. Añade las lentejas, la cebolla verde, los arándanos, el perejil y la calabaza. Sazona con más sal si es necesario. Que aproveche.

### NOTAS

#### Las sobras

Conserva en un recipiente hermético en la nevera hasta 5 días.

#### Sin jarabe de arce

Utiliza la miel en su lugar.

#### No hay calabacín

Utiliza boniato o zanahorias en su lugar.

#### Ahorrar tiempo

Compra calabaza en rodajas.

### INGREDIENTES

- 2 tazas Calabaza (picada en cubos de 1 cm)
- 1 1/2 cucharaditas Aceite de aguacate
- 1/4 de cucharadita Sal marina (dividida)
- 2 cucharadas Jarabe de arce
- 1/4 de taza Aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas Vinagre de sidra de manzana
- 1/4 de cucharadita Canela
- 2 tazas Lentejas (cocidas, de la lata)
- 4 tallos Cebolla verde (picada)
- 1/4 de taza Arándanos secos sin azúcar
- 1/4 de taza Perejil (picado)



# Ensalada fría de fideos con aderezo de tahini



12 ingredientes



20 minutos



2 porciones

## DIRECCIONES

1. Haz los fideos según las instrucciones del paquete, escúrrelos y enjuágalos con agua fría. Vuelve a ponerlos en la olla (pero sin calentarlos).
2. Combina el tahini, el aceite de oliva, el zumo de lima, el tamari, el aceite de sésamo, el sirope de arce y el agua en una jarra. Mezcla muy bien para combinar hasta que quede suave. Añade más agua, una cucharada cada vez, para diluir la salsa.
3. Añade la salsa a los fideos y remueve para cubrirlos.
4. Añade los rábanos, la zanahoria, la menta y los garbanzos a los fideos y remueve para mezclarlos. Reparte en cuencos y disfruta.

## NOTAS

### Fideos de soba sin trigo sarraceno

Utiliza fideos de arroz integral o cualquier tipo de fideo en su lugar.

### Menos carbohidratos

Utiliza fideos de calabacín en lugar de fideos de soba.

### Las sobras

Se disfruta mejor en frío o a temperatura ambiente. Consérvalo en la nevera hasta 3 o 4 días. Añade más zumo de lima o aceite de oliva para aflojarla si se pega después de estar refrigerada.

### Sin aceite de oliva

Utiliza aceite de aguacate en su lugar.

### Prevención de fideos pegajosos

Echa un chorrito de aceite a los fideos después de la cocción para evitar que se peguen.

## INGREDIENTES

- 3 1/2 onzas Fideos de soba de trigo sarraceno
- 2 cucharadas Tahini
- 2 cucharadas Aceite de oliva virgen extra
- 1 Limón (en zumo)
- 1 cucharada Tamari
- 2 cucharaditas Aceite de sésamo
- 1 1/2 cucharaditas arabe de arce
- 3 cucharadas Agua
- 1/4 de taza Rábanos (en rodajas finas)
- 1 Zanahoria (mediana, cortada en tiras finas)
- 1/4 de taza Hojas de menta (cortadas finamente)
- 1/2 taza Garbanzos (cocidos, de la lata)



## Risotto de espinacas y guisantes



10 ingredientes



35 minutos



4 porciones

### DIRECCIONES

1. Calienta el caldo de verduras en una olla mediana a fuego medio-alto. Cuando empiece a hervir a fuego lento, reduce el fuego a bajo para mantenerlo caliente.
2. Mientras tanto, calienta el aceite de oliva a fuego medio en una olla grande. Saltea las cebollas durante 5 minutos o hasta que estén translúcidas pero no doradas. Añade el ajo y la mitad de la sal. Cocina durante un minuto más. Añade el arroz y el zumo de limón y remueve suavemente hasta que se absorba el zumo de limón.
3. Añade 1/2 taza del caldo caliente al arroz en la olla removiendo constantemente hasta que el caldo se haya absorbido. El arroz y el caldo deben estar a fuego lento durante todo el proceso de cocción, no deben hervir.
4. Sigue añadiendo el caldo 1/2 taza cada vez hasta que quede todo el caldo menos 1/2 taza y el arroz esté bien cocido. Procura que el arroz esté al dente, no blando. Esto llevará entre 20 y 25 minutos.
5. A continuación, añade la última 1/2 taza de caldo junto con las espinacas los guisantes y la sal restante. Sigue removiendo hasta que se haya absorbido el último caldo, las espinacas estén marchitas y los guisantes estén tiernos. Retira del fuego y añade la levadura nutricional. Sazona con más sal o zumo de limón si es necesario.
6. Reparte en los platos y disfruta.

### NOTAS

#### Las sobras

Mantener refrigerado en un recipiente hermético hasta 3 días.

#### Tamaño de la porción

Una ración equivale aproximadamente a 1,25 tazas de risotto.

### INGREDIENTES

- 4 tazas Caldo de verduras ecológico
- 2 cucharadas Aceite de oliva virgen extra
- 1/2 Cebolla amarilla (finamente picada)
- 2 Ajo (dientes, picado)
- 1/2 cucharadita Sal marina (dividida)
- 1 taza Arroz Arborio
- 3 cucharadas Zumo de limón
- 3 tazas Espinacas pequeñas (picadas)
- 1 taza Guisantes congelados
- 3 cucharadas Levadura nutricional



# Arroz y frijoles negros mexicanos en una olla



15 ingredientes



45 minutos



4 porciones

## DIRECCIONES

1. Cuece el arroz integral según las instrucciones del paquete.
2. Mientras se cocina el arroz, calienta el aceite de aguacate en una sartén a fuego medio y añade la cebolla. Saltea durante 2 ó 3 minutos y luego añade el comino, el chile en polvo, el pimentón y la sal marina. A continuación, añade el pimiento rojo y el jalapeño. Cocina durante 2 o 3 minutos más.
3. Agrega los frijoles negros, el maíz, la salsa y el arroz cocido. Revuelve para combinar.
4. Pon el horno en modo grill. Cubre la sartén con el queso rallado y colóquela en el horno de 3 a 4 minutos, hasta que el queso esté burbujeante por encima. Sirve con tortillas de maíz y cilantro fresco. Que lo disfrutes.

## NOTAS

### Sin lácteos

Omite el queso cheddar o utiliza un queso sin lácteos.

### Sin pimentón ahumado

Utiliza pimentón normal en su lugar.

### Menos picante

Omite el jalapeño.

### Sin maíz

Omite el maíz y las tortillas.

### Ahorrar tiempo

Cocina el arroz integral con antelación. También puedes utilizar arroz jazmín o quinoa, que se cocinan.

## INGREDIENTES

- 1 **taza** Arroz integral (seco, sin cocer)
- 1 **cucharadita** Aceite de aguacate
- 1/2 **cebolla amarilla** (picada)
- 2 **cucharaditas** Comino
- 1 **cucharadita** Chile en polvo
- 1 **cucharadita** Pimentón ahumado
- 1/4 **de cucharadita** Sal marina
- 1 **pimiento rojo** (picado)
- 1 **pimiento jalapeño** (sin semillas y picado)
- 1 3/4 **tazas** Frijoles negros (cocidos)
- 3/4 **de taza** Maíz congelado (descongelado)
- 3/4 **de taza** Ensalada ecológica
- 4 **onzas** Queso Cheddar (opcional, rallado)
- 2 **tazas** Chips de tortilla de maíz (opcional)
- 1/4 **de taza** Cilantro (opcional, picado)



## Sopa de ramen de cacahuete vegana



13 ingredientes



25 minutos



3 porciones

### DIRECCIONES

1. Añade el aceite de aguacate, el jengibre y el ajo a una olla a fuego medio-bajo. Saltear durante 1 ó 2 minutos. Añade la pasta de curry y remueve para combinar.
2. Añade a la olla el caldo de verduras, la leche de coco, la mantequilla de cacahuete, el tamari, el azúcar de coco y el zumo de lima. Bata para combinar. Añade los champiñones cortados y cocina a fuego lento de 5 a 10 minutos.
3. Mientras la sopa hierve a fuego lento, cuece los fideos según las instrucciones del paquete y reservalos.
4. En el último minuto, añade las espinacas y retira del fuego. Reparte los fideos en cuencos y cubre con la sopa. Añade la guarnición opcional (ver notas) y ¡disfruta!

### NOTAS

#### Guarniciones opcionales

Gajos de lima, cacahuets picados, hojas de menta y/o semillas de sésamo.

#### Sin mantequilla de cacahuete

Usa mantequilla de almendras en su lugar.

#### Sin frutos secos

Utiliza tahini en lugar de mantequilla de cacahuete.

#### Las sobras

Guárdalo en un recipiente hermético en el frigorífico durante un máximo de 3 a 5 días.

#### Más proteínas

Añade tofu o un huevo cocido.

#### Sin azúcar de coco

Endulza con miel en su lugar.

### INGREDIENTES

- 1 cucharadita Aceite de aguacate
- 1 cucharadita Jengibre (picado)
- 1 Ajo (diente, picado)
- 1 cucharada Pasta de curry rojo tailandés
- 4 tazas Caldo de verduras ecológico (bajo en sodio)
- 3/4 de taza Leche de coco light (de la lata)
- 1/2 taza Mantequilla de cacahuete natural
- 1 cucharada Tamari
- 1 cucharada Azúcar de coco
- 1 Limón (en zumo)
- 3 tazas Champiñones (en rodajas)
- 10 onzas Fideos ramen sin gluten (secos)
- 2 tazas Espinacas pequeñas



## Cuenco mediterráneo de Buda



12 ingredientes



10 minutos



4 porciones

### DIRECCIONES

1. Cuece la quinoa según las instrucciones del paquete y reserva.
2. Divide la lechuga romana picada en partes iguales entre los cuencos o platos de servir. Cubre con cantidades iguales de quinoa, garbanzos, pepino, pimiento rojo, cebolla roja, hummus y aceitunas.
3. Añade el aceite de oliva, el vinagre de sidra de manzana, el condimento italiano y la sal marina a un tarro. Séllalo y agítalo bien para combinarlo.
4. Rocía el aderezo sobre los tazones de buda montados y sirve inmediatamente. ¡Que lo disfrutes!

### NOTAS

#### Sin Hummus

Usa tzatziki en su lugar.

#### Más proteínas

Cubre con queso feta desmenuzado o pechuga de pollo cocida.

#### Prepárese con antelación

Todos los ingredientes pueden picarse y prepararse con antelación. Monta los cuencos cuando estén listos para comer.

#### Más sabor

Sirve con una cuña de limón y pimienta negra.

### INGREDIENTES

- 1 taza Quinoa (seca, sin cocer)
- 1 cabeza Corazones romanos (picados)
- 1 taza Garbanzos (cocidos, de la lata)
- 1 Pepino (picado)
- 1 Pimiento rojo (picado)
- 1/2 taza Cebolla roja (finamente picada)
- 1/2 taza Hummus
- 1/2 taza Aceitunas de Kalamata sin hueso
- 1/4 de taza Aceite de oliva virgen extra
- 3 cucharadas Vinagre de sidra de manzana
- 1/2 cucharadita Condimento italiano
- 1/8 cucharadita Sal marina



## Salteado de verduras Udon



7 ingredientes



20 minutos



2 porciones

### DIRECCIONES

1. Pon una cacerola grande con agua a hervir. Añade los fideos udon, escáldalos durante dos minutos y pásalos a un bol con agua fría.
2. Vuelve a poner la cacerola en el fuego y calienta el aceite de sésamo a fuego medio. Añade el brócoli, las setas y la zanahoria. Cocina hasta que estén ligeramente tiernos.
3. Añade el tamari, el vino para cocinar y los fideos. Cocina durante otros 2 o 3 minutos o hasta que se calienten.
4. Divide en cuencos y disfruta.

### NOTAS

#### Recubrimientos adicionales

Adorna con cebollas verdes, semillas de sésamo o anacardos tostados.

#### No hay vino de cocina chino

Utiliza jerez seco o mirin en su lugar.

#### No hay fideos Udon

Utiliza espaguetis de arroz integral o cualquier otro tipo de fideos en su lugar.

#### Más proteínas

Añade pechuga de pollo cocida, tiras de ternera, gambas, huevo revuelto o tofu.

#### Las sobras

Refrigera en un recipiente hermético hasta 3 o 5 días.

### INGREDIENTES

- 14 1/8 ozs Fideos Udon (cocidos)
- 2 cucharaditas Aceite de sésamo
- 2 tazas Brócoli (picado en ramilletes)
- 2 tazas Champiñones (en rodajas)
- 1 Zanahoria (mediana, pelada y en rodajas)
- 3 cucharadas Tamari
- 2 cucharadas Vino de cocina chino



## Quinoa de batata y frijoles negros



12 ingredientes



55 minutos



6 porciones

### DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C).
2. En una fuente de horno grande, añade los boniatos, las judías negras, la quinoa, el pimiento, la cebolla, el chile en polvo, el comino, el ajo y la sal marina. Remueve bien para combinar y luego añade el caldo.
3. Cubre la fuente de horno con papel de aluminio y hornea durante 40 minutos o hasta que el caldo se haya absorbido completamente, la quinoa esté esponjosa y los boniatos estén tiernos. Retira del horno.
4. Deja reposar la quinoa durante 5 minutos antes de repartirla en los platos. Cubre cada plato con zumo de lima y aguacate. Disfruta.

### NOTAS

#### Plato para hornear

Utiliza un plato de 9x13 pulgadas para 6 porciones.

#### No hay cebolla verde

Utiliza una cebolla blanca o roja en su lugar.

#### Ningún pimiento rojo

Utiliza un pimiento verde o amarillo en su lugar.

#### Las sobras

Se conserva bien en la nevera hasta 4 días.

#### Más sabor

Cubre con cilantro picado, queso rallado, salsa y/o crema agria.

### INGREDIENTES

- 3 Batata (pequeña, pelada y picada)
- 2 tazas Frijoles negros (cocidos, de la sartén)
- 1 taza Quinoa (seca, sin cocer)
- 1 Pimiento rojo (picado)
- 3 tallos Cebolla verde (picada)
- 1 cucharada Chili en polvo
- 1 cucharada Comino (molido)
- 1 cucharadita Ajo en polvo
- 1/4 de cucharadita Sal marina
- 2 tazas Caldo de verduras ecológico
- 1 Limón (en zumo)
- 1 Aguacate (en dados)