

Receta de vacaciones Guía

Estas fiestas, pruebe algo diferente. En lugar de recurrir a los viejos favoritos, como el pavo y el relleno, cree nuevas tradiciones con nuestro toque de deliciosas comidas navideñas.



Lista de alimentos



49 ingredientes

FRUTAS

- 1 1/2 Aguacate
- 2 Clementinas
- 1/2 cucharadita Zumo de limón
- 3 Cal

DESAYUNO

- 1 cucharadita
Mantequilla de jarabe de arce

SEMILLAS, FRUTOS SECOS Y ESPECIAS

- 1/2 cucharadita Pimienta negra
- 2 cucharaditas Chili en polvo
- 2 cucharaditas Comino
- 2 1/2 cucharaditas Ajo en polvo
- 1/4 de taza Avellanas
- 2 cucharaditas Pimentón
- 1 cucharada
Condimento para aves de corral
- 3 cucharaditas Sal marina
- 1/2 cucharadita
Pimentón ahumado
- 1/4 de cucharadita Cúrcuma
- 2 cucharaditas Especia Za'atar

CONGELADO

- 1 taza Fresas congeladas

VERDURAS

- 1 taza Espárragos
- 2 tazas Calabaza
- 3 Coliflor
- 4 tazas Calabaza Delicata
- 1 1/4 tazas Eneldo fresco
- 1/2 Pimiento verde
- 1 cucharada Cebolla verde
- 7 Perejil
- 1 cucharada Pimiento rojo
- 2 tazas Batata
- 3 tallos Tomillo
- 10 3/4 tazas Cebolla amarilla

EN CAJA Y EN LATA

- 1 1/2 taza Leche de coco en lata
- 1/4 de taza Quinoa
- 1/4 de taza Caldo de verduras

HORNEADO

- 1/4 de taza Harina de almendra
- 1/2 cucharadita Polvo de arrurruz
- 1/2 taza Azúcar de caña
- 1/2 taza Harina de garbanzos
- 3 cucharadas Chips de chocolate negro
- 1 cucharada Levadura nutricional
- 2/3 de taza Puré de calabaza
- 1 cucharadita Extracto de vainilla

PAN, PESCADO, CARNE Y QUESOE

- 1/4 de taza Queso de cabra
- 9 onzas Tempeh
- 4 libras Pollo asado entero

CONDIMENTOS Y ACEITES

- 2 1/3 cucharadas Aceite de aguacate
- 2 1/8 cucharadas Aceite de coco
- 1 1/2 cucharadas
Aceite de oliva virgen extra

FRÍO

- 1/4 de taza Claras de huevo

OTRO/A

- 2/3 de taza Agua



Tortilla de garbanzos con espárragos



10 ingredientes



15 minutos



1 porción

DIRECCIONES

1. En un bol mediano, añadir la harina de garbanzos, el agua, la levadura nutricional, la cúrcuma y la sal marina. Bata bien para combinar. Reservar.
2. En una sartén a fuego medio, añadir el aceite y los espárragos. Cocinar, dándoles la vuelta de vez en cuando, hasta que los espárragos estén tiernos, pero todavía crujientes, unos 5 o 6 minutos. Retirar y reservar.
3. En la misma sartén, añadir más aceite si es necesario. A fuego medio, vierta la mezcla de la tortilla de garbanzos y mueva la sartén para asegurarse de que cubre la sartén de manera uniforme, en una sola capa. Dejar que se cocine durante 3 o 4 minutos hasta que se dore la parte inferior. Añadir los espárragos a la tortilla y doblar por la mitad sobre el relleno.
4. Con cuidado, retire la tortilla de la sartén y colóquela en un plato. Cubra con eneldo, aguacate en rodajas y cebolla verde. Disfrute.

NOTAS

Sobras

Refrigerar en un recipiente hermético hasta 3 días.

Tamaño de la porción

Una ración equivale a una tortilla con todos los ingredientes.

Más sabor

Añadir escamas de chile o pimienta negra.

Recubrimientos adicionales

Cubrir con queso de cabra o feta.

INGREDIENTES

- 1/2 taza Harina de garbanzos
- 1/2 taza Agua
- 1 cucharada Levadura nutricional
- 1/4 de cucharadita Cúrcuma
- 1/8 cucharadita Sal marina
- 1 1/2 cucharaditas Aceite de oliva virgen extra
- 1/2 taza Espárragos (recortados y picados)
- 2 cucharadas Eneldo fresco (picado)
- 1/2 Aguacate
- 1 tallo Cebolla verde (picada)

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	452	Colesterol	0mg
Grasa	25g	Sodio	363 mg
Carbohidratos	42g	Vitamina A	1238IU
Fibra	16g	Vitamina C	16mg
Azúcar	7g	Calcio	76mg
Proteína	19g	Hierro	6 mg.



Clementinas bañadas en chocolate



4 ingredientes



25 minutos



2 porciones

DIRECCIONES

1. En un tazón pequeño, agregue las chispas de chocolate y el aceite de coco y caliéntelo en el microondas a intervalos de 30 a 45 segundos hasta que se derrita. Remueve con una cuchara para combinarlos completamente.
2. Sumergir cada segmento de clementina hasta la mitad en el chocolate. Colocar en un plato y cubrir con sal, si se utiliza. Continúe con todas las rodajas y refrigere hasta que se endurezcan, unos 20 minutos. Disfrute.

NOTAS

Sobras

Refrigerar en un recipiente hermético hasta 2 días.

INGREDIENTES

- 3 cucharadas** Chips de chocolate negro
- 1/2 cucharadita** Aceite de coco
- 2** Clementinas (peladas y seccionadas)
- 1/4 de cucharadita** Sal marina (en escamas, opcional)

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	180	Colesterol	0mg
Grasa	9g	Sodio	296mg
Carbohidratos	21g	Vitamina A	0IU
Fibra	1g	Vitamina C	36mg
Azúcar	17g	Calcio	22mg
Proteína	2g	Hierro	1mg



Tazones de tempeh con chile y limón



15 ingredientes



1 hora 40 minutos



4 porciones

DIRECCIONES

1. En un bol poco profundo o en una bolsa con cierre, combine el pimentón, la mitad del chile en polvo, la mitad del comino, la mitad del ajo en polvo y dos tercios de la sal. Añada el zumo de lima, el caldo de verduras y el sirope de arce y mezcle bien. Añada el tempeh y mezcle suavemente para cubrir el tempeh con la marinada. Deje marinar el tempeh durante al menos una hora o hasta 8 horas. Si se deja marinar más de una hora, guarde el tempeh en la nevera.
2. Cuando el tempeh haya terminado de marinarse, precaliente el horno a 375°F (190°C) y forre una bandeja grande para hornear con papel pergamino.
3. Añade los pimientos y la cebolla a un bol grande. Añada el resto del chile en polvo, el comino, el ajo, la sal y el agua y mezcle para cubrir las verduras. Transfiera las verduras sazonadas a la bandeja para hornear preparada y dispóngalas en un tercio de la bandeja.
4. Revuelva suavemente para cubrir el tempeh en la marinada de nuevo y luego coloque el tempeh de manera uniforme en los dos tercios restantes de la bandeja para hornear. Asegúrese de que los trozos no se superponen ni se tocan. Deseche los restos de la marinada. Hornee de 28 a 30 minutos, dándole la vuelta a la mitad, o hasta que las verduras estén tiernas.
5. Mientras tanto, cocine la quinoa según las instrucciones del paquete.
6. Dividir la quinoa, el tempeh y las verduras en tazones y servir con el aguacate en rodajas. Que lo disfrutes.

NOTAS

Sobras

Refrigerar en un recipiente hermético hasta 2 días.

Más sabor

Añade pimienta de cayena o salsa picante para un tempeh más picante. Utilice aceite en lugar de asar las verduras.

INGREDIENTES

- 1/2 cucharadita Pimentón ahumado
- 2 cucharaditas Chili en polvo (dividido)
- 2 cucharaditas Comino (dividido)
- 1 cucharadita Ajo en polvo (dividido)
- 3/4 de cucharadita Sal marina (dividida)
- 3 Limón (en zumo)
- 1/4 de taza Caldo de verduras
- 1 cucharadita Jarabe de arce
- 9 onzas Tempeh (cortado en trozos finos)
- 1 Pimiento rojo (en rodajas finas)
- 1 Pimiento verde (en rodajas finas)
- 1/2 Cebolla amarilla (en rodajas finas)
- 1 cucharada Agua
- 1 taza Quinoa
- 1 Aguacate (en rodajas)

NUTRICIÓN

		Cantidad por porción		
Calorías	403	Colesterol	0mg	
Grasa	17g	Sodio	539mg	
Carbohidratos	47g	Vitamina A	1721IU	
Fibra	9g	Vitamina C	77mg	
Azúcar	5g	Calcio	129mg	
Proteína	21g	Hierro	6mg	



Boniatos festoneados



9 ingredientes



1 hora



6 porciones

DIRECCIONES

1. Pele y corte los boniatos en rodajas de aproximadamente 1/8 de pulgada de grosor o utilice una mandolina. Corta las cebollas en rodajas finas y resérvalas.
2. Engrasar la fuente de horno con un poco de aceite de coco. (Nota: Utilizamos una fuente de horno de 9x9 para 6 raciones).
3. Crear capas superpuestas de las rodajas de boniato en el plato y espolvorear las cebollas entre cada capa. Continúa hasta que todo el boniato y la cebolla se hayan agotado.
4. Precalentar el horno a 400°F (204°C).
5. En un cazo, calentar el aceite de coco a fuego medio. Cuando se haya derretido, añada la harina de almendra y bate durante 1 o 2 minutos.
6. Añadir la leche de coco, la calabaza, el ajo en polvo, el tomillo y la sal. Batir hasta que se combinen y se calienten, unos 5 minutos.
7. Vierta la salsa sobre los boniatos. Cubrir con las ramitas de tomillo que hayan sobrado o con una pizca de tomillo seco.
8. Hornear de 40 a 45 minutos, sin tapar, hasta que los boniatos estén bien cocidos. Disfrute.

NOTAS

Sobras

Refrigere en un recipiente hermético hasta cuatro días.

Tamaño de la porción

Una porción es aproximadamente 3/4 de taza.

Más proteínas

Añade a la salsa puré de garbanzos, o ponle encima dados de pollo.

Que sea picante

Añadir escamas de chile o pimienta de cayena.

INGREDIENTES

- 1/4 Batata
- 1 taza Cebolla amarilla (en rodajas finas)
- 1 cucharada Aceite de coco
- 1 taza Harina de almendra
- 1/4 de taza Leche de coco en lata
- 1 taza Ajo en polvo
- 1 cucharada Tomillo (sin tallos)
- 1 taza Sal marina
- 1/4 de taza Puré de calabaza

NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
Calorías	225	Colesterol	0mg
Grasa	18g	Sodio	336mg
Carbohidratos	15g	Vitamina A	10403IU
Fibra	3g	Vitamina C	3mg
Azúcar	4g	Calcio	36mg
Proteína	3g	Hierro	1mg



Coliflor asada al za'atar



3 ingredientes



30 minutos



4 porciones

DIRECCIONES

1. Precalentar el horno a 218°C y forrar una bandeja para hornear con papel pergamino. Si no te cabe la coliflor de manera uniforme en una sola hoja de hornear, forra hojas adicionales según sea necesario.
2. Colocar los ramilletes de coliflor en las bandejas de hornear y asegurarse de que están espaciados uniformemente para asarlos. Mezclar la coliflor con el aceite de aguacate y el za'atar. Colocar en el horno y cocinar durante 25 a 30 minutos, volteando y rotando las bandejas a mitad de camino. Servir y disfrutar.

NOTAS

Leftovers

Refrigere en un recipiente hermético hasta tres días.

Más sabor

Sazonar con sal marina según sea necesario.

Recubrimientos adicionales

Rocíe el tahini por encima.

INGREDIENTES

- 1 cabeza** Coliflor (picada en ramilletes)
- 2 cucharadas** Aceite de aguacate
- 2 cucharaditas** Especia Za'atar

NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
Calorías	99	Colesterol	0mg
Grasa	7g	Sodio	104mg
Carbohidratos	7g	Vitamina A	0IU
Fibra	3g	Vitamina C	76mg
Azúcar	3g	Calcio	32mg
Proteína	3g	Hierro	1mg



Pollo asado



6 ingredientes



2 horas



4 porciones

DIRECCIONES

1. Precalentar el horno a 350°F (177°C).
2. Colocar el pollo en una bandeja de asar, frotar con aceite y sazonar generosamente por dentro y por fuera con sal, pimienta, condimento para aves y pimentón.
3. Hornee sin tapar durante 1,5 a 2 horas, o hasta que la temperatura interna del pollo alcance los 180°F (83°C).
4. Retirar del horno y dejar reposar 15 minutos antes de cortar y servir. Disfrute.

NOTAS

Tiempos de asado

Si utiliza un pollo más grande o más pequeño, ajuste el tiempo de asado a unos 30 minutos por libra.

Sobras

La carne puede conservarse hasta 3 días en un recipiente tapado en la nevera.

Cero residuos

Guarde la carcasa del pollo para hacer un caldo de huesos que estimule la inmunidad.

Ahorrar tiempo

Compre un pollo ya asado.

INGREDIENTES

- 4 libras Pollo asado entero
- 1 cucharada Aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita Sal marina
- 1/2 cucharadita Pimienta negra
- 1 cucharada Condimento para aves de corral
- 2 cucharaditas Pimentón

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	372	Colesterol	295mg
Grasa	24g	Sodio	931mg
Carbohidratos	11g	Vitamina A	801IU
Fibra	3g	Vitamina C	0mg
Azúcar	6g	Calcio	61mg
Proteína	28g	Hierro	5mg



Calabaza salada



7 ingredientes



35 minutos



4 porciones

DIRECCIONES

1. Precalentar el horno a 400°F (204°C) y forrar una bandeja de horno con papel pergamino.
2. Añade la calabaza picada a la bandeja de horno, rocía con aceite de aguacate, sal marina y pimienta y hornea de 22 a 25 minutos, o hasta que esté tierna al pincharla con un tenedor. Añade las avellanas picadas a la bandeja del horno a mitad de camino.
3. Retirar la calabaza del horno y pasarla a una fuente. Decorar con queso de cabra y perejil fresco. Servir y disfrutar.

NOTAS

Sobras

Refrigere en un recipiente hermético hasta tres días.

Sin lácteos

Omita el queso o utilice un queso sin lácteos en su lugar.

INGREDIENTES

- 1 Calabaza Delicata (lavada y picada con piel)
- 1/2 Calabaza (pelada y picada)
- 1 cucharadita Aguacate Oil
- 1/4 de taza Avellanas (cortadas en trozos)
- 1/4 de taza Queso de cabra (desmenuzado)
- 1 cucharada Perejil (picado)
- Sal y pimienta (al gusto)

NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
Calorías	156	Colesterol	3mg
Grasa	8g	Sodio	39mg
Carbohidratos	21g	Vitamina A	7981IU
Fibra	4g	Vitamina C	28mg
Azúcar	2g	Calcio	85mg
Proteína	4g	Hierro	2mg



Pavlova de fresa



7 ingredientes



1 hora y 45 minutos



6 porciones

DIRECCIONES

1. Precalentar el horno a 225°F (107°C) y forrar una bandeja de horno con papel pergamino.
2. Mezclar las claras de huevo y el azúcar en un bol. Con una batidora de mano, bata las claras a velocidad alta hasta que se formen picos firmes, unos 5 minutos.
3. En un bol pequeño, combine el arrurruz en polvo, el zumo de limón y la mitad de la vainilla. Con la batidora a baja velocidad, vierta la mezcla de arrurruz en las claras de huevo y, a continuación, ajuste la velocidad a alta durante 2 o 3 minutos más hasta que las claras estén brillantes.
4. Transfiera suavemente las claras de huevo a la bandeja para hornear preparada y forme un círculo plano de aproximadamente 1 pulgada de alto. Hornear hasta que el exterior esté firme al tacto, aproximadamente 1 hora. Apague el horno y deje la puerta entreabierta. Deje que la pavlova se enfríe en el horno de 20 a 30 minutos hasta que esté lo suficientemente fría como para poder manejarla. Deje que se enfríe completamente a temperatura ambiente antes de servirla.
5. Mientras tanto, añada las fresas, el agua y la vainilla restante a una olla a fuego medio. Llevar a un suave hervor y dejar que las fresas burbujeen de 8 a 10 minutos hasta que la salsa haya espesado. Retirar del fuego y dejar que la salsa se enfríe.
6. Para servir, cortar la pavlova en trozos y cubrirla con la salsa de fresas. ¡Que aproveche!

NOTAS

Sobras

Conservar en un recipiente hermético a temperatura ambiente hasta dos días. Para obtener los mejores resultados, consuma el mismo día. Mantenga la pavlova y la salsa de fresas separadas hasta el momento de servir.

Recubrimientos adicionales

Nata montada y bayas frescas.

No hay fresas

Utilice otra baya en su lugar.

INGREDIENTES

1/4 de taza	Claras de huevo (reposando a temperatura ambiente durante al menos 30 minutos)
1/2 taza	Azúcar de caña
1/2 cucharadita	Polvo de arrurruz
1/2 cucharadita	Zumo de limón
1 cucharadita	Extracto de vainilla (dividido)
1 taza	Fresas congeladas (en rodajas)
1 cucharada	Agua

NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
Calorías	329	Colesterol	0mg
Grasa	19g	Sodio	18mg
Carbohidratos	16g	Vitamina A	17IU
Fibra	5g	Vitamina C	15 mg.
Azúcar	2g	Calcio	9mg
Proteína	25g	Hierro	0mg