

Comidas y bocadillos no perecederos

Los productos básicos de la despensa a menudo pasan a un segundo plano frente a los productos frescos que roban la escena. Sin embargo, en tu despensa hay ingredientes ricos en proteínas, sanos y densos en nutrientes para crear comidas fáciles, asequibles y deliciosas.



CREADO POR LEAGUE MARKETPLACE

Lista de alimentos



30 ingredientes

DESAYUNO

- 1 1/2 cucharadas Jarabe de arce

SEMILLAS, FRUTOS SECOS Y ESPECIAS

- 1/2 taza Almendras
- 1/4 de taza Anacardos
- 1 cucharadita Chili en polvo
- 1 1/2 cucharadita Canela
- 1 cucharadita Comino
- 1/4 de cucharadita Jengibre molido
- 1 cucharadita Nuez moscada
- 3/4 de cucharadita Orégano
- 1/8 cucharadita Copos de pimienta roja
- 1 1/4 cucharaditas Sal marina
- 2 cucharaditas Pimentón ahumado
- 1 1/4 cucharaditas Cúrcuma

VERDURAS

- 2 Ajo
- 1/4 Cebolla amarilla

EN CAJA Y EN LATA

- 1/2 taza Arroz basmati integral
- 1/2 taza Garbanzos
- 2 tazas Lentejas secas
- 2 tazas Lentejas rojas secas
- 2 1/2 tazas Caldo de verduras ecológico
- 1 taza Pasta de tomate

HORNEADO

- 2 cucharadas Levadura nutricional
- 3/4 de taza Dátiles sin hueso
- 1/4 de taza Coco rallado sin azúcar
- 1/2 cucharadita Extracto de vainilla

CONDIMENTOS Y ACEITES

- 1 cucharada Vinagre balsámico
- 1 cucharada Aceite de oliva virgen extra
- 1/2 taza Salsa de tomate

OTRO

- 7 1/8 tazas Agua



Revuelto de garbanzos para el desayuno



9 ingredientes



15 minutos



3 porciones

DIRECCIONES

1. En una cacerola mediana, calienta el caldo de verduras a fuego medio.
2. En un bol mediano, añade los garbanzos y tríturalos hasta que estén blandos. Añade la levadura nutricional, la cúrcuma y la sal marina y mézclalos hasta que estén bien combinados.
3. Añade la mezcla de garbanzos a la sartén y cocina durante unos 10 minutos o hasta que el revuelto empiece a dorarse. Sigue removiendo mientras se cocina.
4. Retira el revuelto de garbanzos del fuego y déjalo enfriar. Reparte en los platos y disfruta.

NOTAS

Las sobras

Refrigera en un recipiente hermético hasta 4 días.

Tamaño del servicio

Una ración equivale aproximadamente a 1/2 taza de garbanzos.

INGREDIENTES

- 1/4 de taza Caldo de verduras ecológico
- 1 1/2 tazas Garbanzos (cocidos, enjuagados)
- 2 cucharadas Levadura nutricional
- 1 cucharadita Cúrcuma
- 1/4 de cucharadita Sal marina
- 1 taza Mezcla de verduras
- 1/3 de taza Rábanos (en rodajas)
- 1 cucharada Perejil (picado)
- 1/2 tallo Cebolla verde (picada)

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	307	Colesterol	0mg
Grasa	2g	Sodio	285mg
Carbohidratos	26g	Vitamina A	254IU
Fibra	8g	Vitamina C	6mg
Azúcar	4g	Calcio	58mg
Proteína	11g	Hierro	4mg



Bolas energéticas de canela y jengibre



7 ingredientes



15 minutos



12 porciones

DIRECCIONES

1. Añade los dátiles, las almendras, los anacardos, la canela, el jengibre, la vainilla y la sal marina a un procesador de alimentos y bate hasta que estén bien mezclados y sean pegajosos.
2. Pasa a un bol mediano para mezclar. Forma bolas uniformes con las manos y guárdalas en el frigorífico o en el congelador hasta el momento de disfrutarlas.

NOTAS

Tamaño de la porción

Una porción equivale a una pelota.

Las sobras

Conserva en un recipiente hermético en la nevera hasta una semana. Conserva en el congelador durante más tiempo.

INGREDIENTES

- 3/4 de taza** Dátiles sin hueso
- 1/2 taza** Almendra (cruda)
- 1/4 de taza** Anacardos (crudos)
- 1/2 cucharadita** Canela (molida)
- 1/4 de cucharadita** Jengibre molido
- 1/2 cucharadita** Extracto de vainilla
- 1/4 de cucharadita** Sal marina

NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
Calorías	78	Colesterol	0mg
Grasa	4g	Sodio	50mg
Carbohidratos	9g	Vitamina A	1IU
Fibra	2g	Vitamina C	0mg
Azúcar	6g	Calcio	22mg
Proteína	2g	Hierro	1mg



Sopa de lentejas con coco picante



10 ingredientes



40 minutos



4 porciones

DIRECCIONES

1. Enjuaga el arroz seco y las lentejas en un colador de malla fina y añádelos a una olla grande junto con el coco rallado, el pimentón ahumado, el chile en polvo, la cúrcuma, el comino y la sal marina. Añade el agua a la olla y lleva a ebullición. Una vez hirviendo, reduce el fuego a fuego lento.
2. Cocina durante unos 25 a 30 minutos, o hasta que las lentejas y el arroz estén bien cocidos. Reparte en cuencos y disfruta.

NOTAS

Tamaño de la porción

Una ración equivale aproximadamente a 1,5 ó 2 tazas de sopa.

Preparación de comidas

Esta sopa puede hacerse con antelación y guardarse en la nevera. Caliéntala en el fuego o en el microondas antes de servirla.

Las sobras

Conserva en la nevera hasta 5 días. Congela hasta 3 meses.

Le gusta lo cremoso

Cambia parte del agua por leche de coco

Le gusta el picante

Añade pimienta de cayena

Sin pimentón ahumado

Utiliza pimentón normal

INGREDIENTES

- 1/2 taza Arroz basmati integral (sin cocer)
- 1/2 taza Lentejas secas (sin cocer)
- 1/4 de taza Coco rallado sin azúcar
- 2 cucharaditas Pimentón ahumado
- 1 cucharadita Chili en polvo
- 1/4 de cucharadita Cúrcuma (molida)
- 1 cucharadita Comino (molido)
- 1/2 cucharadita Sal marina
- 7 tazas Agua
- 1/4 de taza Cilantro (opcional)

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	206	Colesterol	0mg
Grasa	4g	Sodio	328mg
Carbohidratos	35g	Vitamina A	848IU
Fibra	4g	Vitamina C	1mg
Azúcar	1g	Calcio	61mg
Proteína	8g	Hierro	3mg



Garbanzos dulces y crujientes



5 ingredientes



1 hora



4 porciones

DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 350°F (177°C). Asegúrate de que los garbanzos estén secos. Pon los garbanzos en un bol y añade el aceite de oliva. Mezcla hasta que los garbanzos estén uniformemente cubiertos.
2. Forra una bandeja de horno con papel pergamino. Extiende los garbanzos sobre la bandeja y hornea durante 50 minutos. A mitad de camino (la marca de 25 minutos), retira la bandeja y dale una sacudida para girar los garbanzos.
3. Retira del horno y coloca los garbanzos asados en un bol. Añade el jarabe de arce, la canela y la nuez moscada. Mezcla de nuevo hasta que se cubran uniformemente.
4. Vuelve a colocar los garbanzos en la bandeja del horno y hornéalos durante otros 10 a 15 minutos.
5. Retira del horno. Disfruta en caliente o en frío.

INGREDIENTES

- 2 tazas Garbanzos (cocidos, escurridos y enjuagados)
- 1 cucharada Aceite de oliva virgen extra
- 1 1/2 cucharadas Jarabe de arce
- 1 cucharadita Nuez moscada
- 1 cucharadita Canela

NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
Calorías	188	Colesterol	0mg
Grasa	6g	Sodio	7mg
Carbohidratos	28g	Vitamina A	25IU
Fibra	7g	Vitamina C	1mg
Azúcar	9g	Calcio	55mg
Proteína	7g	Hierro	2mg



Salsa boloñesa de lentejas rojas



11 ingredientes



40 minutos



2 porciones

DIRECCIONES

1. En una olla a fuego medio, añade la cebolla, el ajo y el agua. Cocina hasta que la cebolla empiece a ablandarse y el agua se evapore. Añade el orégano, la sal y las escamas de pimienta roja y cocina un minuto más.
2. Incorpora las lentejas y la pasta de tomate. Añade el caldo de verduras, la salsa de tomate y la mitad del vinagre balsámico y remueve para mezclar bien. Lleva la salsa a un hervor suave y luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante unos 30 minutos o hasta que las lentejas estén muy tiernas.
3. Añade el vinagre balsámico restante y sigue cocinando a fuego lento durante 2 ó 3 minutos más. Sazona con más sal si es necesario y disfruta.

NOTAS

Las sobras

Refrigera en un recipiente hermético hasta 5 días.

Tamaño de la porción

Una porción es aproximadamente 1 taza de salsa.

Más sabor

Utiliza tu salsa marinara favorita en lugar de salsa de tomate. Añade un chorrito de miel o albahaca u orégano fresco picado al final.

Recubrimientos adicionales

Añade más copos de pimienta roja, orégano seco o fresco o levadura nutricional.

Cómo utilizarlo

Sirve sobre fideos vegetales, fideos de pasta o mojar pan en ella.

INGREDIENTES

- 1/4 Cebolla amarilla (finamente picada)
- 2 Ajo (diente, picado)
- 2 cucharadas Agua
- 3/4 de cucharadita Orégano
- 1/4 de cucharadita Sal marina
- 1/8 cucharadita Copos de pimienta roja
- 1/2 taza Lentejas rojas secas (enjuagadas)
- 1 cucharada Pasta de tomate
- 1 1/2 tazas Caldo de verduras ecológico
- 1/2 taza Salsa de tomate
- 1 cucharada Vinagre balsámico (dividido)

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	239	Colesterol	0mg
Grasa	1g	Sodio	800mg
Carbohidratos	45g	Vitamina A	841IU
Fibra	9g	Vitamina C	8mg
Azúcar	7g	Calcio	52mg
Proteína	15g	Hierro	6mg