

Lista de ingredientes y recetas

Cita con nutricionista Isidora Torres - Septiembre 2024, 20:00 hrs

1. Choripan vegano

Ingredientes:

- 1/4 betarraga cocida
- 1 zanahoria cocida
- 1 Papa cocida
- 1 taza de harina de garbanzos
- 1 taza de harina de avena
- 1/2 taza de garbanzos cocidos
- 2 cucharadas de pasta concentrada de tomate o 2 tomates deshidratados (opcional)
- Sal y aliños (cebolla en polvo, ajo en polvo y pimienta)
- 1 cucharada de salsa inglesa
- Papel film
- 1 marraqueta

Preparación:

Procesar con una mini pimmer o licuadora las papas, zanahorias, betarraga. Ya formada la pasta, agregar aliños, sal, salsa inglesa y pasta de tomate. Revolver hasta que todo haya quedado bien integrado.

Luego añadir las harinas y mezclar hasta formar una mezcla pastosa y compacta.

Finalmente disponer en papel film asimilando la forma de las longanizas. En las puntas enrollar y amarrar muy bien.

Cocinar en agua hirviendo, las no-longanizas, por 8-10 minutos. Luego sacar del fuego, sacar el film y saltear en sartén.

Lo puedes acompañar con una marraqueta y un buen pebre ¡A disfrutar!

2. No-bistec (seitán)

Ingredientes:

- 3 1/2 tazas de harina de gluten.
- 1/2 taza de harina de garbanzo
- 1/2 taza de salsa de soya
- 1 y 1/2 cebolla.
- 1/2 tomate.
- 1 taza de champiñones.
- 1 taza de de vino tinto.
- 1 cdta. de ajo fresco o en polvo.
- 2 cdas. de ají de color.
- 1 cdta. de romero.
- 1 1/4 taza de caldo de verduras.
- 1 cda. de orégano.

Para caldo de cocción:

- 1 y 1/2 litros de caldo de verduras
- 100 ml de vino tinto
- 1 cebolla

Preparación:

Licuar todos los ingredientes excepto las harinas.

De la mezcla reservar la mitad y el resto mezclarlo con la harina de gluten y garbanzo. Comenzar a amasar. Es una masa difícil de trabajar pero es muy importante que se amase bien (al menos 10-15 minutos). Luego dejar reposar en el refrigerador tapado por 1 hora.

Estirar el la masa y cortar en formas de bistec.

En una olla agregar los ingredientes del “caldo de cocción”, más lo que reservamos de la primera mezcla. Agregar lo trozos de seitán a la olla y esperar a que hierva a fuego mínima por 1 hora.

Pasado el tiempo colar el seitán y puedes congelarlos porcionados o saltearlos y acompañarlos con lo que quieras.

¡Listo, a disfrutar!

3. Anticuchos de verduras

Ingredientes:

- 1/2 bloque de tofu
- 1/2 unidad zapallo italiano
- 1/2 unidad cebolla
- 1/2 unidad pimentón
- Palitos de brochetas

Para aderezar:

- 1 cucharada salsa soya
- 1/2 taza de salsa tomate
- 1 cucharada de comino y ají de color
- Pimenta y sal a gusto

Preparación:

Lavar y cortar las verduras.

Marinar las verduras en un bowl con la salsa de soya, salsa de tomate., comino, ají color, pimienta y sal.

Mezclar muy bien y dejar reposar por 5 minutos.

En los palitos de brochetas pinchar las verduras.

Cocinar a la parrilla las brochetas de verduras.

¡Listo, a disfrutar!

4. Hamburguesas de lentejas y quinoa

Ingredientes:

- 2 tazas de lentejas cocidas
- 1 taza de quinoa
- Huevo de chía (1/2 taza de agua + 2 cucharadas de semillas de chía)
- 2 tazas de harina de avena
- 1 cucharadita de sal yodada
- Especias (pimienta y ajo en polvo)

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes hasta formar una masa que no se pegue a las manos (de ser así, echar más harina)

Luego, hacer bolitas con las manos y cocinar en sartén antiadherente

Una vez listas puedes acompañarlas con lo que tú quieras.

¡Listo, a disfrutar!

5. Ensalada primavera

Ingredientes

- 3/4 taza de perlas de garbanzos o burgol
- 1 pepino
- 1 pimentón
- 1 zapallo italiano
- Menta
- Cilantro
- 1 taza de pulpa de maracuyá
- Limón y sal yodada

Preparación

Cocinar por 10-15 minutos en agua hirviendo el burgol o las peritas de garbanzos.

Lavar y cortar en cubos pequeños el pepino, el pimentón y el zapallo italiano

Lavar y cortar menta y cilantro

Una vez ya cocido el burgol o las perlititas, mezclar las verduras cortadas con las perillas o burgol y la menta con el cilantro.

En un bowl aparte, mezclar la pulpa de maracuyá con el limón y la sal.

Agregar la salsa a la ensalada y revolver todo.

Listo, ¡a disfrutar!