# CÓMO IMPULSARLOS A UTILIZAR EL ALIMENTO COMO UNA MEDICINA

AMERICAN COLLEGE OF
Lifestyle Medicine

# ÍNDICE DE CONTENIDOS


**ÍNDICE DE CONTENIDOS** 2

**PLAN DE ACCIÓN** 3

**ESPECTRO DIETARIO** 4

**CONCEPTOS BÁSICOS DE LA NUTRICIÓN EN UNA DIETA A BASE DE VEGETALES** 5

**LOS PASOS PARA SEGUIR HACIA EL ÉXITO** 7

**¡PONGÁMONOS A COCINAR!** 9

- MATERIALES ESENCIALES PARA SU COCINA 9
- ¿CÓMO SURTIR SU COCINA A LA PAR DE UNA DIETA BASADA EN FRUTAS Y VEGETALES? (CONT.) 10
- TODO SOBRE LOS INGREDIENTES DESCONOCIDOS 12
- CONSEJOS Y SECRETOS DE LA COCINA 13
- ¿CÓMO COCINAR SIN SODIO, SIN ACEITES Y SIN ENDULZANTES? 14

**RECETAS** 15

PARA EL DESAYUNO

- TACOS DE TOFU REVUELTO 15
- AVENA CON FRESAS Y PLÁTANO 16
- PANQUEQUES INTEGRALES ESPONJOSOS CON COMPOTA DE ARÁNDANOS 17
- AVENA REMOJADA PREPARADA LA NOCHE ANTERIOR 18
- TOSTADA DE CAMOTE 19
- GUÍA DE LICUADOS VERDES 20
- LICUADO DE ARÁNDANOS CREMOSO 21
- LICUADO TROPICAL CON COL RIZADA 21
- LICUADO DE CHOCOLATE Y CALABACÍN 21

ALMUERZOS Y CENAS

- ENSALADA DE GARBANZOS 22
- SÁNDWICH RELLENO DE VEGETALES 23
- CÓMO PREPARAR UNA ENSALADA SUSTANCIOSA 24
- ADEREZOS SENCILLOS Y SUSTANCIOSOS 25
- SOPA DE GARBANZOS CON FIDEOS 26
- QUESADILLAS CON FRIJOLES NEGROS Y CAMOTE 27
- VEGETALES SALTEADOS 28
- ¿CÓMO PREPARAR UN BOL NUTRITIVO? 29
- SOPA CALIENTE DE MISO AL ESTILO DE KIODO, JAPÓN 30
- HAMBURGUESAS DE FRIJOLES PREPARADAS CON TRES INGREDIENTES 31

BOTANAS

- BOCADITOS ENERGÉTICOS CASEROS 32
- “CAVIAR VAQUERO” 33
- ENSALADA DE FRUTAS TROPICALES 34
- MÁS IDEAS PARA BOTANEAR 35

POSTRES

- MANZANAS A LA CANELA CON CREMA DE NUECES DE LA INDIA 36
- PUDÍN DE CHOCOLATE CON SEMILLAS DE CHÍA 37
- DÁTILES RELLENOS 38
- AVENA Y FRESAS CON CUBIERTA CRUJIENTE 39
- HUMMUS DE CHOCOLATE 40

**EJEMPLO DE UN MENÚ** 41

**SU MENÚ** 42

**SUGERENCIAS PARA PODER PLANEAR SU MENÚ** 43

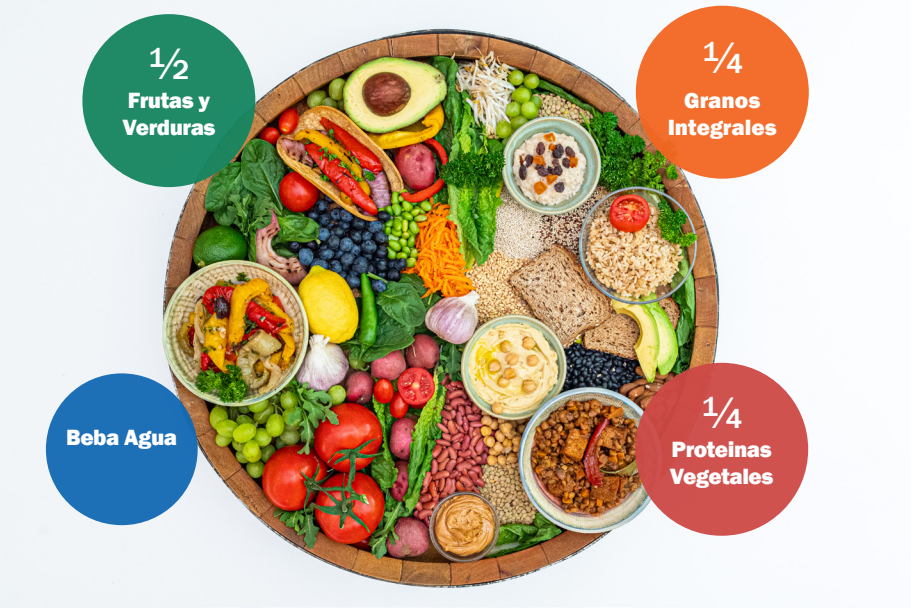
# BIENVENIDO

al programa. A medida que avanza en su trayectoria hacia la alimentación integral basada en plantas, frutas y verduras esta guía le ayudará a planificar comidas deliciosas y nutritivas, a tener más confianza en la cocina y a descubrir alimentos que realmente disfrute. ¡Empecemos!

## PLAN DE ACCIÓN

**¿QUÉ ES UNA DIETA INTEGRAL BASADA EN PLANTAS, FRUTAS Y VEGETABLES?**

Una dieta integral basada en plantas es un esquema de alimentación que hace hincapié en una variedad de verduras, frutas, granos enteros, frijoles, legumbres, nueces y semillas densas en nutrientes y mínimamente procesadas.




Opte por frutas y verduras enteras y consuma comidas de muchos colores.

**Vegetales:** Verduras de hoja oscura (espinacas, col rizada, rúcula, etc.), brócoli, calabaza, calabacín, zanahorias, tomates, remolacha, chiles, champiñones, cebollas, apio, coliflor, pepinos, patata blanca, camote, chícharos, repollo, grasas vegetales enteras (aguacates, aceitunas y más.)

**Frutas:** Manzanas, plátanos, uvas, frutas cítricas, frutos del bosque, duraznos, peras, piña, kiwi, ciruelas, sandía, carambola, mangos, entre otras.

Beba agua para mantenerse hidratado/a.

Añada hierbas y especias para darle sabor y poderes antioxidantes.

Albahaca, cilantro, romero, perejil, tomillo, eneldo, comino, chile en polvo, pimientos, cúrcuma, jengibre, canela, hinojo, pimentón y muchos más.

Coma una variedad de proteínas vegetales.

**Legumbres:** Chícharos y frijoles, incluyendo frijoles rojos, frijoles pintos, frijoles blancos, frijoles negros, frijoles de ojo negro, garbanzos, lentejas, edamame y tofu.

**Nueces, frutos secos y semillas:** Almendras, pistachos, nueces, nueces pecán, mantequillas de frutos secos, semillas de calabaza/girasol/chía/lino y mas.

Elija granos integrales.

Amaranto, cebada, arroz integral, trigo sarraceno, bulgur, millo, palomitas de maíz, centeno, quinua, avena integral, pan, tortillas, harianas, y cereales integrales.

# DIETARY SPECTRUM

La American College of Lifestyle Medicine es una sociedad médica profesional dedicada al tratamiento, el retroceso y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles mediante el uso de una variedad de intervenciones sobre el estilo de vida. Una de las más fuertes es la aplicación de un patrón de alimentación completa basada en vegetales (WFPB) que se funda predominantemente en una variedad de vegetales, frutas, granos integrales, legumbres, frutos secos y semillas mínimamente procesados. Si bien muchos miembros de la ACLM reconocen la alimentación WFPB como la "estrella del norte" del tratamiento de las enfermedades crónicas, también reconocen que cada persona recorre su propio camino a la salud y alientan cualquier progreso en el espectro dietario que se ilustra a continuación. Esta guía se creó para ayudar a los pacientes a avanzar hacia la "estrella del norte".

## QUÉ COMEN LOS ESTADOUNIDENSES

- Mayor riesgo de diabetes tipo 2, obesidad, enfermedades cardíacas, algunos cánceres
- Mayor riesgo de comorbilidades relacionadas con la obesidad
- Mayor riesgo de mortalidad
- Problemas de salud mental más graves

Disminuya el consumo de dulces y bocadillos, comidas rápidas, comidas fritas, granos refinados, azúcar refinada, carne, lácteos, huevos, aves, comidas con alto nivel de sodio

Aumente el consumo de comidas con vegetales integrales, frutas, verduras, granos integrales, chícharos, legumbres, frutos secos, semillas, agua

## ESTILO DE VIDA CON ALIMENTACIÓN COMPLETA BASADA EN PLANTAS

Menor riesgo de enfermedades crónicas:

- Diabetes tipo 2, obesidad, enfermedad cardíaca, algunos cánceres
- Tratamiento y posible reversión de enfermedades crónicas

### SUGERENCIAS PARA UNA DIETA MEJOR

- Cualquier movimiento hacia un estilo de vida con WFPB es positivo
- Más movimiento hacia el estilo de vida con WFPB aumenta el impacto
- Se recomienda tomar enfoques personalizados y sostenibles

What We Eat in America (WWEIA), Análisis de la categoría de alimentos para el Comité Asesor de Lineamientos Dietarios de 2015. Los estimados se basan en encuestas dietarias del día 1 de WWEIA, NHANES 2009 2010.

# CONCEPTOS BÁSICOS DE LA NUTRICIÓN EN UNA DIETA A BASE DE VEGETALES

Emprender una nueva forma de alimentación genera muchas preguntas, entre ellas la preocupación por obtener suficientes nutrientes importantes. No se preocupe, las personas que siguen un esquema dietético bien planificado, basado en alimentos integrales y en plantas, pueden satisfacer todas sus necesidades de nutrientes recomendados (con la excepción de la vitamina B12, la que hablaremos más adelante). A continuación, se detallan algunos de los nutrientes más comunes que hay que conocer cuando se sigue un esquema dietético basado en alimentos integrales y vegetales.

## ¿VOY A CONSUMIR SUFICIENTES PROTEÍNAS?

Si nos basamos en la obsesión de nuestra cultura por las proteínas, se podría pensar que todo el mundo sufre una deficiencia de proteínas, pero no es así. La mayoría de las personas, incluidas las que siguen una dieta a base de plantas, superan la cantidad recomendada de proteínas. Las proteínas necesarias se pueden adquirir fácilmente con alimentos de origen integral y vegetal como los cereales integrales, los frijoles, las lentejas, el tofu, el tempeh, los frutos secos y las semillas. Las proteínas de origen vegetal vienen acompañadas de otros nutrientes importantes como la fibra, el agua, los antioxidantes, las vitaminas y los minerales. Por otro lado, las proteínas de origen animal vienen acompañadas de nutrientes perjudiciales para la salud como las grasas saturadas, el sodio y el colesterol.

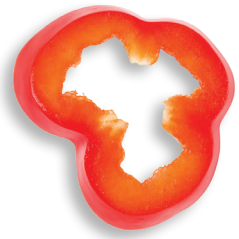
Es un mito que las proteínas de origen vegetal sean proteínas incompletas. Los alimentos de origen vegetal contienen todos los aminoácidos esenciales, los componentes básicos de las proteínas, por lo que al comer esta variedad de alimentos obtendrá todos los aminoácidos que necesita.

## ¿NO NECESITO EL CALCIO DERIVADO DE LOS LÁCTEOS?

El calcio es un nutriente sumamente importante, pero los productos lácteos no son los únicos que lo proveen. De hecho, estos productos no pueden considerarse la fuente primordial de calcio debido a la asociación entre el consumo de productos lácteos y los efectos negativos para la salud. Entre estos efectos negativos se incluyen ciertos tipos de cáncer, como el de mama, próstata y endometrio. También le sorprenderá saber que los países con mayor consumo de leche suelen tener las tasas más altas de fracturas de cadera. Los alimentos integrales de origen vegetal pueden aportar todo el calcio necesario para tener unos huesos y dientes fuertes, regularizar las contracciones musculares y promover la coagulación normal de nuestra sangre. Los alimentos vegetales ricos en calcio son los siguientes: verduras como la col rizada, el brócoli, el bok choy, el ocra cocido, las semillas de sésamo, los frijoles, los chícharos, las lentejas y los alimentos con soja. Además, también incluya leches alternativas sin rastros lácteos y tofu enriquecido con calcio, ya que este puede ayudarle a llegar a sus niveles minerales óptimos diariamente.

## ¿POR QUÉ NO PUEDO OBTENER LA VITAMINA B12 AL CONSUMIR ALIMENTOS BASADOS EN PLANTAS?

La vitamina B12 (cobalamina) es una vitamina esencial y necesaria para mantener las células nerviosas y las células sanguíneas de su cuerpo regularizadas de una manera saludable; estas también son vitales en el proceso de creación del ADN. La B12 es el único nutriente que no se encuentra en alimentos vegetales. La vitamina B12 no es producida por las plantas ni los animales, sino por microorganismos especializados que se encuentran en la tierra. Sin embargo, debido a las prácticas modernas de desinfección, no podemos depender de la tierra para obtener suficientes niveles de vitamina B12 a través de nuestros alimentos. Algunos alimentos basados en plantas están enriquecidos con vitamina B12. Estos alimentos incluyen leches de origen vegetal, cereales y levadura nutricional. Sin embargo, no es una forma segura de satisfacer los requisitos de esta vitamina, lo más confiable es tomar un suplemento de B12.



## ¿NECESITO COMER PESCADO PARA OBTENER NIVELES ÓPTIMOS DE OMEGA-3?

Los omega-3 se conocen por ser ácidos grasos esenciales, lo que significa que debemos obtenerlos a través de los alimentos que consumimos. Estos son vitales para la salud de nuestras células, nuestro cerebro, nuestro corazón, nuestros vasos sanguíneos, nuestros pulmones, nuestro sistema inmunitario y nuestras glándulas productoras de hormonas. Muchos alimentos basados en plantas contienen omega-3 y se consideran fuentes más seguras y sostenibles que el pescado, debido a las toxinas y contaminantes que pueden encontrarse en ciertos tipos de pescados. Las semillas de chía, de cáñamo, de lino y las nueces, son alimentos de origen vegetal y nutren su cuerpo con omega-3. Para poder llegar al nivel óptimo de omega-3 diario, las mujeres pueden consumir una cucharada de semillas de chía, semillas de lino y nueces. Para cubrir la necesidad de omega-3, las mujeres pueden comer, al menos, 1 cucharada de semillas de chía o de lino molidas diariamente, y los hombres, 2 cucharadas como mínimo. Si su cuerpo no puede obtener suficiente omega-3 de los alimentos, tal vez quiera optar por consumir un suplemento a base de algas marinas.

## ¿Y NUESTROS NIVELES ÓPTIMOS DE YODO?

El yodo es un mineral esencial que promueve la salud tiroidea y el desarrollo del feto durante el embarazo y la infancia. El yodo se puede encontrar de forma natural en varios alimentos y también se le puede añadir a estos, como es el caso de la sal yodada o sal de mesa. Las personas que siguen una dieta alimenticia a base de plantas y que evitan el consumo de sal yodada deberán incluir en sus dietas fuentes de yodo de origen vegetal, como los vegetales marinos (el nori, el wakame o las algas) las ciruelas pasas, pasas y las habas. Por si acaso no puede llegar a esos niveles óptimos de yodo, considere el consumo de suplementos minerales.

## ¿Y NUESTROS NIVELES ÓPTIMOS DE HIERRO?

El hierro es un mineral esencial que es crucial para nuestros glóbulos rojos, la producción de hormonas, el desarrollo y el crecimiento. El tipo de hierro que se encuentra en alimentos vegetales (hierro sin hemo) puede ser una mejor fuente de hierro que el que se encuentra en los productos de origen animal (hierro hemo) porque nuestro cuerpo puede regular más fácilmente el hierro sin hemo. El hierro sin hemo se absorbe mejor cuando se consumen alimentos ricos en vitamina C. Estas comidas incluyen las zanahorias, los chiles morrones rojos y anaranjados y los cítricos. Para poder llegar a los niveles óptimos de hierro, procure comer alimentos como el brócoli, las lentejas, los chícharos, los frijoles rojos, los frijoles negros, los garbanzos, las habas, los frijoles pintos, la espinaca, el bok choy, los tomates y el tofu frito.

# LOS PASOS PARA SEGUIR HACIA EL ÉXITO

UN VIAJE DE MIL MILLAS
COMIENZA CON UN SOLO PASO.
- LAO TZU

Intentar algo nuevo puede resultar tan emocionante como aterrador. La clave es empezar el viaje con un mapa o plan que le sirva de guía y que cubra cada paso a seguir. Los siguientes consejos le ayudarán a comenzar su viaje para llegar a un nivel óptimo y dar los pasos adecuados hacia un éxito duradero.

**EMPRENDA SU VIAJE HACIA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE PASO A PASO.**

## PASO 1: DELÉITESE

Siga comiendo todas sus comidas preferidas basadas en plantas que ya tiene en su régimen alimenticio.

## PASO 2: ADÁPTESE

Procure modificar sus recetas favoritas con más vegetales.

## PASO 3: EXPLORE

Empiece a incorporar nuevos alimentos de origen vegetal cada semana.

**PLANIFIQUE CON ANTICIPACIÓN.**

- Utilice una aplicación o un simple calendario de comidas para programar las comidas con anticipación.
- Examine su calendario de la semana entrante para que sepa cuantas comidas va a tener que preparar. Para sus días más ocupados, procure cocinar cosas fáciles o haga suficiente comida para dos o más días.
- Reserve un periodo de tiempo para cocinar los ingredientes en grupo y así preparar las comidas rápidamente en sus noches más ocupadas. Consulte nuestros consejos en la sección de cocina en grupo para obtener más ideas.

**HAGA QUE LA 'OPCIÓN SALUDABLE' SEA LA MÁS FÁCIL DE ESCOGER.**

- Por ejemplo, mantenga frutas y verduras frescas en un contenedor sobre la mesa o a la altura de la vista en el refrigerador para que sea lo primero que vea cuando quiera botanear.
- Abastezca su despensa con ingredientes básicos que puedan ser utilizados para preparar una comida rápidamente.

**HAGA UN PLAN CUANDO TENGA QUE COMER FUERA DE CASA Y CUANDO ESTÉ VIAJANDO.**

- Consulte los menús de los restaurantes a los que vaya a ir con anticipación. Ordene dos platos de acompañamiento para crear una sola comida sustanciosa. Esto para no tener que pedir un platillo enorme.
- Pregúntale al mesero/a si es posible que le preparen un plato con muchas verduras, frijoles y granos integrales.
- Cuando viaje, empaque sus propias comidas y botanas o vaya al supermercado en lugar de optar por la comida rápida.

**INCLUYA A TODOS LOS MIEMBROS DE SU FAMILIA.**

- Permita que sus hijos elijan una nueva fruta o verdura para experimentar con ella cada semana.
- Siembre una planta de tomate en su patio y haga que sus hijos la rieguen y la cuiden.
- Asigne tareas de la cocina apropiadas por edad, para cada respectivo miembro de su familia.

**PROCURE ESTABLECER METAS CADA SEMANA EN SU TRAYECTORIA HACIA UNA NUTRICIÓN SALUDABLE.**

- Identifique pasos específicos, medibles, alcanzables, realistas y con un tiempo adecuado cada semana. En vez de decir “voy a comer más vegetales” diga, “voy a procurar comer medio plato de vegetales, cinco noches a la semana.”
- Celebre cada victoria, sin importar lo pequeña o grande que sea, en cada paso de su trayectoria.

**¿CUÁNTOS CAMBIOS ESTÁ DISPUESTO A HACER?**

La creación de hábitos alimentarios no es algo completamente drástico. Tendrá más éxito si empieza de una manera adecuada para usted. Si desea comenzar por cambiar una receta o está listo para transformar todas sus comidas, ¡puede iniciar su viaje como le resulte mejor!

**NIVEL 1: “SUMERJA SU DEDITO DEL PIE EN EL MAR”**

Escoja una nueva receta saludable. Continúe con el plan al elegir una nueva receta cada semana.

**NIVEL 2: “SUMÉRJASE EN LA TRANQUILIDAD DEL ARROYO”**

Elija una categoría de comidas (desayuno, almuerzo o cena) que crea que será la más fácil de modificar. De ahí, escoja de 2 a 3 recetas de esa misma categoría para poder modificarlas. Cuando se sienta con más confianza, añada una categoría más de comidas.

**NIVEL 3: “ZAMBÚLLASE”**

Para poder modificar todas sus comidas, pruebe el plan de comidas ejemplar que se encuentra al final de esta guía. Una dieta de alimentos vegetales completa es un patrón de alimentación que pone el foco en una viariedad de vegetales, frutas, granos integrasles, frijos y legubmres, y frutos secos y semillas ricos en nutrientes y mínimamente procesados.

# ¡PONGÁMONOS A COCINAR!

## MATERIALES ESENCIALES PARA SU COCINA

No tiene que ser complicado cocinar platillos a base de plantas, frutas o vegetales con la ayuda de unas cuantas herramientas, usted puede conseguirlo.

Una vez que tenga el conocimiento y las herramientas más básicas, se dará cuenta de que hay muchos utensilios de cocina adicionales que pueden hacerle la vida más fácil y agradable al cocinar. A medida que vaya probando recetas nuevas y que vaya mejorando sus técnicas de cocina, podrá ir ampliando su colección de utensilios de cocina.

### ÚTILES DE COCINA

#### Lo básico:

Abrelatas
Tabla para cortar (una pequeña y una grande)
Juego de cuchillos (de chef, para pelar, con sierra)
Tazas de medir
Cucharas de medir
Una espátula de metal
Tazones para mezclar
Cuchara de madera

#### Útiles más avanzados:

Rallador
Exprimidor de cítricos
Coladora
Rejillas para enfriar la comida
Colador de malla fina
Cucharón
Micro planeador de cáscaras
Centrifugador de ensaladas
Espátula de silicona
Cesta para cocinar al vapor
Prensa de tofu
Pelador de verduras
Batidor de alambre

### SARTENES + BANDEJAS PARA HORNEAR

**Procure seleccionar sartenes de hierro fundido, de cerámica o acero inoxidable para evitar los contaminantes dañinos.*

#### Sartenes:

Sartén pequeño
Sartén grande
Cacerola
Olla

#### Útiles más avanzados:

Molde para hornear de 8 pulgadas por 8 pulgadas
Molde para hornear de 9 pulgadas por 13 pulgadas
Molde para magdalenas (muffins)

### ELECTRODOMÉSTICOS

Procesador de alimentos de 7 a 10 tazas
Batidora (licuadora) de alta velocidad
Horno tostador
Olla a presión/Olla instantánea
Olla a fuego lento/Olla de cocción lenta

### ALMACENAMIENTO EN LA COCINA

Frascos de cristal
Contenedores de cristal
Papel de horno
Envoltorios reutilizables
Bolsas reutilizables

# ¿CÓMO SURTIR SU COCINA A LA PAR DE UNA DIETA BASADA EN FRUTAS Y VEGETALES?

**FRUTAS Y VEGETALES**

Manzana
Plátano
Betabel
Chile morrón
Frutos del bosque
Brócoli
Coles de Bruselas
Repollo
Zanahoria
Coliflor
Apio
Maíz
Pepino
Hierbas frescas (cebollas, cilantro, eneldo, perejil, romero, salvia, tomillo)
Ajo
Toronja
Uvas
Chiles
Kiwis
Peras
Limón
Limas
Verduras de hoja verde (acelgas, berza, col rizada, espinaca, rúcula)
Melones (melón, melaza, sandía)
Micro-hierbas
Champiñones
Mangos
Cebolla (verde, roja, blanca, amarilla)
Naranjas
Duraznos
Piña
Hojas verdes de ensalada (verdes combinadas, romana, lechuga verde o morada)
Camote
Patatas (russet, nueva, yukon gold)
Tomates

Calabacín

**ALIMENTOS CONGELADOS**

Edamame
Cerezas, mangos, piña
Granos ya preparados
Vegetales (brócoli, maíz, vegetales mixtos, chícharos,, chiles, coliflor en forma de arroz)

**ALIMENTOS REFRIGERADOS**

Salsa de hummus y salsa de frijol
Pasta de miso
Leches vegetales (leche de almendras, leche de nuez de la India, leche de avena, leche de arroz, leche de soja)
Tempeh
Tofu

**PANES Y GALLETAS**

Pan de grano germinado
Pan integral
Pita de grano integral
Tortillas de grano integral (de maíz, de arroz integral, de grano germinado, y de trigo integral)
Galletas de arroz integral
Galletas de trigo integral

**PRODUCTOS ESENCIALES PARA SU DESPENSA**

Frijoles y lentejas enlatadas o secas
Frijol negro
Chícharos de ojo negro
Frijoles canelini
Garbanzos
Frijoles rojos
Frijoles blancos
Frijoles pintos
Lentejas rojas
Lentejas verdes

## ¿CÓMO SURTIR SU COCINA A LA PAR DE UNA DIETA BASADA EN FRUTAS Y VEGETALES?

**MÁS PRODUCTOS PARA SU DESPENSA**

Granos integrales
- Amaranto
- Cebada
- Arroz integral
- Trigo bulgur
- Harina de maíz
- Farro
- Millo
- Avena y sus derivados
- Palomitas de maíz
- Quinua
- Semillas de trigo
- Arroz silvestre

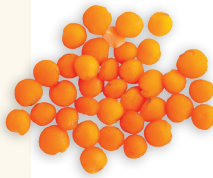
Pastas variadas
- Pastas frijoleros
- Fideos de arroz integral
- Fideos de soba
- Espaguetis integrales
- Pastas integrales

Salsas y condimentos variados
- Salsa de parrillada
- Tomates enlatados
- Pasta de chile
- Pasta de curry
- Salsas picantes
- Cátsup
- Caldo de vegetales bajo en sodio
- Salsa de tamarindo, salsa de soja baja en sodio
- Sriracha
- Vinagres (sidra, balsámico y de arroz integral, vino tinto y vino blanco)

Hierbas y especias
- Pimienta jamaicana
- Albahaca
- Hojas de laurel
- Chile cayena
- Chile en polvo
- Canela
- Hojuelas de chile
- Comino
- Curry en polvo
- Eneldo
- Ajo en polvo
- Jengibre
- Mejorana
- Nuez moscada
- Levadura nutricional
- Orégano
- Perejil
- Romero
- Salvia
- Sal marina
- Estragón
- Tomillo
- Cúrcuma

Frutos secos y semillas
- Almendras
- Nueces de Brasil
- Nueces de la India/Castañas de cajú
- Semillas de chía
- Semillas de linaza
- Semillas de cáñamo
- Cacahuate
- Pecanas
- Pistachos
- Pepitas/Semillas de calabaza
- Semillas de sésamo
- Nueces
- Mantequilla de nueces (de cacahuate/maní, de almendras, de nueces de la India)
- Mantequilla de semillas (de girasol y de tahíni)

Otros productos
- Jaca enlatada
- Dátiles
- Harinas (de almendra, de arroz integral, de garbanzos, de avena, de harina de espelta y de trigo integral)
- Frutos secos sin azúcar



# TODO SOBRE LOS INGREDIENTES DESCONOCIDOS

A medida que vaya probando nuevas recetas, se va a encontrar con ingredientes nuevos con los que no está familiarizado. Aquí tiene todo lo que necesita saber sobre algunos ingredientes que pueden aparecer en las recetas a base de plantas. ¡Prúebelos!

## Levadura nutricional

Este polvo ligero y escamoso se utiliza para añadirle un sabor a queso a las recetas en las que se usa. Se trata de una levadura "inactiva", por lo que es diferente de la levadura que se utiliza en las pastelerías. Es sumamente nutritiva y a menudo es enriquecida con vitaminas del grupo B. También contiene una cantidad moderada de proteínas. (Tenga en cuenta que no todas las marcas de levadura nutricional están enriquecidas de la misma manera).

## Semillas de linaza

Estas pequeñas semillas tienen mucho poderío nutricional. También son sumamente ricas en ácidos grasos omega-3, fibra, antioxidantes, vitaminas y minerales. Se pueden encontrar en forma de semillas enteras o molidas. Si las compras enteras, debe molerlas antes de comerlas para poder absorber sus beneficios nutricionales apropiadamente. Es sumamente fácil molerlas en un molinillo de café o un mortero. Una vez molida, la linaza puede estropearse rápidamente, así que guarde tanto la linaza entera como la molida en el congelador para conservarla más tiempo.

Tenga en cuenta que se le puede añadir linaza a sus licuados, a los productos horneados y a la harina de avena. También puede utilizarla como un sustituto del huevo en las recetas en las que éste sirve de aglutinante (por ejemplo, hamburguesas vegetales o varios productos horneados). Simplemente combine 1 cucharada de linaza molida con 3 cucharadas de agua para sustituir cada huevo en la respectiva receta. Deje reposar la mezcla por 5 minutos para que se espese antes de añadirla a la receta.

## Semillas de chía

Estas semillas son comestibles y pertenecen a la misma familia que la menta, la cual es originaria de Centroamérica. La chía tiene beneficios nutricionales y tiene usos culinarios similares a las semillas de linaza. Por ejemplo, estas poseen una cualidad espesante cuando se combinan con un agente líquido, por lo que se puede utilizar como sustituto de los huevos. La chía también se usa para hacer pudín de chía o para espesar mermeladas. Las semillas de chía también se pueden consumir enteras y sin necesidad de molerlas así que disfrútenlas espolvoreadas sobre cualquier plato al que le dará una agradable sensación crujiente.

## Pasta de miso

El miso es una pasta de soja fermentada muy habitual en la cocina japonesa. Hay muchas variedades y sabores. Por ejemplo, el miso blanco, rojo e incluso el miso de garbanzos sin soja. Tiene la consistencia de la mantequilla de maní. Es una forma estupenda de potenciar los sabores umamis en la comida, es decir el sabor salado que tradicionalmente asociamos con la carne. Diluir el miso en una pequeña cantidad de agua antes de añadirlo a sus platillos, para evitar que se apelmace.

## La jaca

La jaca es una fruta tropical con una piel exterior espinosa y un interior amarillo, naranja o verde, según su madurez. También puede que se parezca al interior de una piña. Esta fruta se ha hecho sumamente popular en la cocina basada en plantas por su capacidad de imitar la textura de la carne desmenuzada. Similar al tofu, la jaca adquiere el sabor de la comida con la cual se cocina. Se puede encontrar la jaca verde enlatada en la mayoría de los supermercados. Pruébala salteada con salsa barbacoa o en tacos.

## Tofu

El tofu es básicamente leche de soja prensada en bloques. Se elabora con semillas de soja. Este se presenta en diferentes grados de firmeza. El tofu blando se utiliza para espesar salsas, postres cremosos o en licuados. El tofu firme, mediano, extra firme y enriquecido con proteínas se utiliza marinado, salteado, horneado y asado. Tenga en cuenta que antes de cocinar el tofu firme, necesita desenvolverse y escurrir el exceso de agua y presionarlo entre capas de papel absorbente para entonces eliminar la mayor cantidad de agua posible.

## Tempeh

El tempeh está hecho de soja fermentada. Tiene una apetitosa textura desmenuzada similar a la de la carne picada. Debido a esta textura firme y seca, se puede cortar en cubos y desmenuzarse fácilmente para crear una amplia variedad de usos culinarios; entre ellos, se puede utilizar como sustituto de la carne picada, de las rebanadas de tocino y de las brochetas para asar.

# CONSEJOS Y SECRETOS DE LA COCINA

Uno de los secretos mejor guardados de los cocineros sumamente inteligentes, es preparar la comida por lotes, es decir, hacer porciones grandes de ingredientes y platillos una sola vez, para poder disfrutar de ellos a lo largo de la semana. La cocina por lotes le ahorrará tiempo en la preparación de la comida, la subsiguiente limpieza, le ahorrará dinero, reducirá el desperdicio de los alimentos y eliminará el estrés de tener que preparar la cena desde cero cada noche de la semana.

## CONSEJOS PARA COCINAR POR LOTES:

- Procure designar un día en específico de la semana para preparar todas las comidas con anticipación.
- Tenga en cuenta invertir en útiles de cocina que puedan ayudarle con la preparación de sus alimentos.
    - Compre una olla de buen tamaño, una bandeja grande para hornear, contenedores de vidrio para almacenar la comida o ingredientes, una olla a presión y una olla de cocción lenta.
- Escoja alimentos que pueda preparar por lote y luego arme tazones, tacos, sándwiches y demás durante la semana a partir de los ingredientes preparados.
    - Cocine 1 o 2 raciones de almidones y de granos. Prepare de 2 a 3 porciones de arroz y 2 a 3 porciones de papas rostizadas.
    - Cocine 1 o 2 porciones de proteínas de origen vegetal. Ponga a asar garbanzos, prepare hamburguesas hechas de frijol y hornee tofu.
    - Cocine de 2 a 3 porciones de vegetales. Puede asar verduras, cocinar brócoli y coliflor al vapor o preparar una ensalada de col.
    - Prepare de 1 a 2 porciones de salsas que le añaden sabor a su comida. Por ejemplo, un salsa, un aderezo de limón con semillas de sésamo o una salsa asiática de cacahuate.
- Elige una receta completa pra preparar varias porciones.
    - Separe sopas, guisos y platillos horneados como las enchiladas y la lasaña en porciones individuales y congélelos en envases herméticos.
    - Guarde en el refrigerador boles de avena preparados o ensaladas en capas en envases (con el aderezo aparte) para que sea fácil llevárselas en los días más ocupados de su semana.

## IDEAS PARA COCINAR POR LOTES:

- Granos integrales y verduras ricas en almidones: Arroz integral, quinua, farro, pasta integral, pasta de frijol, papas al horno, maíz y calabaza.
- Verduras asadas, al vapor o salteadas.
- Ensaladas (tenga en cuenta mantener los ingredientes mojados de su ensalada y el aderezo separados)
- Hummus y salsa de frijol
- Verduras crudas y cortadas en rodajas para botanear
- Garbanzos asados/rostizados
- Lentejas y frijoles
- Avena preparada la noche anterior
- Sopa de frijol con verduras (chili)
- Pasta o arroz
- Hamburguesas hechas de frijoles
- Hamburguesas hechas de falafel
- Sopa de verduras
- Enchiladas de frijol negro
- Salsa para la pasta
- Burritos de frijol (Asegúrese de que estén envueltos y congelados individualmente)

# ¿CÓMO COCINAR SIN SODIO, SIN ACEITES Y SIN ENDULZANTES?

Según donde se encuentre en el ámbito de la alimentación integral basada en plantas, frutas y vegetales, puede ser que considere la posibilidad de reducir las cantidades de sal, aceite y endulzantes que utiliza en su forma de cocinar. Al leer los siguientes consejos, verá que no es necesario sacrificar los sabores ni las texturas que la sal, el aceite y los endulzantes aportan a los diferentes platillos.

## ¿CÓMO REDUCIR EL CONSUMO DE SAL?

Sabemos que la parte más grande del sodio que consumimos procede de los alimentos enlatados y cuando vamos a comer a los restaurantes. Así que la mejor manera de poder reducir nuestro consumo de sodio es al consumir más alimentos integrales mínimamente procesados. Si utiliza el salero en su mesa demasiado, le recomendamos utilizar hierbas y especias frescas y secas, jugo de limón fresco y diferentes vinagres. La levadura nutricional y los gránulos de las algas marinas (kelp) también son sustitutos sumamente buenos que le darán un sabor salado y sabroso a sus platillos.

## ¿CÓMO COCINAR SIN ACEITE?

Su médico puede recomendarle limitar su consumo de aceite, especialmente si es que tiene trastornos cardiovasculares (del corazón). ¿Sabía que puede saltear la comida con un chorrito de agua o con caldo de verduras? También puede calentar un sartén de acero inoxidable para formar una superficie no pegajosa. Procure salpicar agua periódicamente dentro del sartén mientras se calienta hasta que el agua forme pequeñas gotas que rueden por su superficie; así sabrá que ha alcanzado la temperatura óptima para poder empezar a cocinar.

El aceite también aporta cremosidad a las salsas y los aderezos. Así que, en lugar de aceite, intente mezclar ingredientes de salsas y aderezos con aguacate, tofu, nueces de la India o tahíni.

## ENDULZANTES DE ALIMENTOS INTEGRALES

Las frutas tienen azúcares naturales, fibra nutritiva, agua y antioxidantes. En especial, los dátiles son un endulzante integral especialmente delicioso y versátil. Remoje los dátiles sin hueso en agua para ablandarlos, luego mézclelos en sus licuados, salsas o aderezos dulces. También, añádase picados a todos sus platillos horneados o mézclelos para hacer una pasta para usar como endulzante. El puré de manzana y de plátano también son muy buenos sustitutos del azúcar para todos los postres horneados. Procure consultar la sección de recetas de este libro para obtener ideas de postres integrales que dan sensación de satisfacción.

# RECETAS

## PARA EL DESAYUNO

### TACOS DE TOFU REVUELTO

Tofu revuelto combinado con especies sabrosas y vegetales frescos que crean una opción sustanciosa y deliciosa. Disfrútalos calientitos o prepáralos con anticipación y calientes como un desayuno para llevar.
**Para 2 personas.**

INGREDIENTES

Revuelva

- ½ paquete (14-16 oz) de tofu orgánico, extra-firme
- 2 cucharadas de agua
- ½ cebolla, picada
- 1 diente de ajo, picado
- ½ calabacín mediano, cortado en dados finos
- ½ cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de comino
- ¼ cucharadita de cúrcuma
- Pimienta negra al gusto
- 1 cucharada de salsa de soja reducida en sodio

Para servir

- ½ aguacate, en rodajas
- Salsa
- Un poco de jugo de lima
- Tortillas de maíz o tortillas integrales

INSTRUCCIONES

1. Presione el tofu: Seque el tofu con toallas de papel y luego enróllelo en una toalla absorbente limpia. Coloque algo pesado encima de él, por ejemplo, un sartén de hierro fundido y déjelo reposar de 10 a 15 minutos. Procure picar todos los ingredientes y las especias mientras espera.
2. Añada 2 cucharadas de agua a una sartén grande a fuego alto. Cuando el agua salte, añada la cebolla y el ajo, removiéndolos a menudo hasta que la cebolla esté blandita, durante unos 5 minutos. Añada un poquito de agua a la sartén para que no se pegue, si fuera necesario.
3. Ahora, desenvuelva el tofu y colóquelo en una tablita de cortar. Procure utilizar un tenedor para desmenuzar el tofu en trocitos pequeños.
4. Añada el chile en polvo, el comino, la cúrcuma y la pimienta y deje que se tuesten unos 30 segunditos. Añada el calabacín y el tofu, reduzca el calor y cocine, moviendo con frecuencia, hasta que el calabacín esté tierno, unos 5 minutos. Añada un poquito más de agua si es necesario para evitar que se pegue. Añada la salsa de soja.
5. Sirva en tortillas de maiz o integrales y cúbralo con salsa, jugo de lima y aguacate en rodajas.

# AVENA CON FRESAS Y PLÁTANO

Este platillo es un desayuno sano y fácil de preparar. Es cremoso, naturalmente dulce y sumamente rico en fibra, lo cuál los mantendrá llenos toda la mañana. **Para 1 persona.**

## INGREDIENTES

- ½ taza de copos de avena secos
- 1 plátano pequeño, cortado en rebanadas (reserve algunas rebanadas para cubrir la avena al final)
- 1 taza de agua
- ½ cucharadita de canela
- Un poquito de sal
- 4 fresas, en rebanadas
- 2 cucharadas de nueces trituradas
- Opcional: 1 cucharadita de miel de maple o 1 dátil picado para endulzar

## INSTRUCCIONES

1. Mezcle la avena, medio plátano, el agua, la canela y un poquito de sal en una olla pequeña. Póngala a hervir y reducir a fuego lento. No se olvide de remover la avena mientras se cocina, durante unos 5 minutos.
2. Sirva en un tazón lleno de fresas, plátanos y nueces. Si lo desea, puede le recomendamos agregar un poco de leche vegetal sin endulzar

## 3. SUGERENCIAS

- ¡Queremos que prepare su propia versión de esta receta! Cubra la avena con cualquier fruta, frutos secos, semillas o mantequilla de nueces.
- ¿Desea comer algunos vegetales en el desayuno? En el paso uno, agregue 1/2 taza de coliflor rizadas congelada o calabacín en tiritas.

# PANQUEQUES INTEGRALES ESPONJOSOS CON COMPOTA DE ARÁNDANOS

Estos panqueques son sumamente deliciosos. Están endulzados de una manera natural, se preparan directamente en la batidora y hasta se pueden congelar. Se sirven con una compota hecha de arándanos y limón o con su fruta fresca favorita.

**Para 2 personas.**

## INGREDIENTES

### Panqueques

- 1 plátano grande maduro (marrón y con manchas)
- 1 taza de copos de avena
- ½ cucharadita de canela, opcional
- 1 de taza de leche vegetal, sin azúcar
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- Un poquito de sal

### Compota de arándanos

- 3 tazas de arándanos congelados (blueberries)
- 2 cucharadas de jugo de limón
- ½ cucharadita de extracto de vainilla

### Para servir, si usted lo desea

- Compota de arándanos (la receta está a continuación)
- Plátano, frambuesas o fresas rebanadas

## INSTRUCCIONES

1. Licúe todos los ingredientes en una licuadora de alta potencia si es posible.
2. Deje reposar la mezcla de 5 a 10 minutos.
3. Caliente una sartén antiadherente a fuego mediano.
4. Una vez caliente, vuelque aproximadamente 1/4 de taza de mezcla por panqueque en la sartén. Cocine de 3 a 4 minutos o hasta que los bordes se empiecen a dorar. Dé vuelta y cocine otros 3 o 4 minutos.
5. Repita estos pasos hasta que se le acabe la mezcla.
6. Sirva los panqueques con la compota de arándanos y limón o con fruta fresca de su agrado.

## SUGERENCIAS

- Duplique la receta y congele las sobras para poder preparar panqueques cualquier otro día de la semana.

## Compota de arándanos

Esta compota es saludable, es dulce sin tener que agregarle más azúcar y todo el sabor del arándano fresco. Lo único que se necesita son 3 ingredientes y unos 15 minutitos para preparar este bocadillo lleno de antioxidantes.

## INSTRUCCIONES

7. Ponga los arándanos, el jugo de limón y el extracto de vainilla en una sartén a fuego mediano.
8. Hierva los ingredientes y después de ello, baje la flama a un nivel bajito y use una cuchara de madera para pisar la fruta.
9. Continúe cociendo los ingredientes unos 15 minutos más y siga revolviéndose intermitentemente.
10. Quítelo del fuego y deje que la compota repose. Al enfriarse, la compota se espesará.
11. Puede recalentar la compota y servirla con panqueques, avena, wafleas o lo que se le antoje.

## SUGERENCIAS

- Opción cítrica. El jugo de naranja o el jugo de lima también son muy buenas opciones. Siéntase con la libertad de experimentar con otros frutos rojos congelados. Las frambuesas, las fresas y las cerezas también funcionan bien.

# AVENA REMOJADA PREPARADA LA NOCHE ANTERIOR

Esta receta es sumamente fácil de preparar, lo que la hace una opción óptima en sus días más ocupados. Las semillas de chía, chiquitas pero poderosas, tienen un porcentaje alto en fibra y grasas omega-3 que lo mantendrán satisfecho/a por mucho tiempo. **Para 2 personas.**

## INGREDIENTES

### Avena

- 1 plátano molido
- 1 taza de copos de avena
- 2 cucharadas de semillas chía
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 taza y un ¾ de leche vegetal sin endulzantes
- 1 plátano rebanado

### Complementos opcionales

- Fresas rebanadas
- Nueces en trocitos
- Cacahuates triturados
- Miel de maple

## INSTRUCCIONES

1. El plátano molido, la avena, las semillas de chía, la canela y la leche vegetal van revueltos dentro de un contenedor tapado. Revuelva bien, luego tape y coloque en el refrigerador durante la noche.
2. A la mañana, divida la avena en partes iguales en dos boles. Cubra cada bol con media banana rebanada y lo que desee, como fresas rebanadas o nueces cortadas.

# TOSTADA DE CAMOTE

La tostada de camote es una opción de desayuno nutritiva, caliente y sin gluten. En esta receta, horneará brevemente rebanadas de camote para que solo tenga que tostarlas en la mañana y agregarle sus ingredientes favoritos. **Para 2 personas.**

## INGREDIENTES

- 1 camote grande y redondo

## Ingredientes opcionales

- Crema de maní y plátano en rodajas
- Un aguacate rebanado, sal, pimienta y jugo de limón fresco
- Crema de almendras, arándanos y canela
- Puré de garbanzos (hummus) y pepino rebanado
- Guacamole y tomates rebanados

## INSTRUCCIONES

1. Prenda y caliente el horno a unos 350 grados Fahrenheit. Después cubra una bandeja para hornear con papel pergamino para evitar que se peguen los ingredientes.
2. Corte el camote en rebanadas uniformes, de aproximadamente ¼ a ½ pulgada de grosor. Puede utilizar una mandolina para ayudarle a cortar rebanadas más uniformes. Después de ello, ponga las rebanadas de camote en la bandeja.
3. Según el tamaño de las rebanadas de camote, póngalas a hornear unos 15 a 25 minutos, hasta que estén tiernas, pero no cocidas del todo.
4. Permita que las rebanadas se enfríen y después póngase dentro de un contenedor, dentro del refrigerador.
5. Cuando estén listos para comer, caliente en una tostadora o en un horno tostador con calor fuerte durante un ciclo o hasta que estén del todo cocidos.
6. Al final, cubra sus rebanadas de camote con el ingrediente que desee.¡Buen provecho!

## GUÍA DE LICUADOS VERDES

# Green Smoothie Guide

### 1 LEAFY GREENS
Choose 1-2 cups, fresh or frozen

*Spinach, kale, Swiss chard, arugula, parsley, cilantro (free to add other veggies like cauliflower, zucchini, carrots, beets or pumpkin)*

### 2 FRUIT
Choose 1-2 cups, fresh or frozen

*Blueberry, strawberry, raspberry, pear, pineapple, banana, apple, mango, cherries, peaches, etc.*

### 3 PROTEIN
Choose 1 serving

*Hemp seeds (2-3 Tbsp), plant-based protein powder (½-1 scoop) organic silken tofu (1/2 cup), white beans or chickpeas (1/2 cup), unsweetened soy or pea milk (1 cup, counts as liquid too)*

### 4 FAT & FIBER
Choose 1-2 tablespoons

*Flax meal, chia seeds, walnuts, avocado, nut butter*

### 5 BOOSTERS
Optional, Choose ¼ - 1 teaspoon

*Spirulina, cinnamon, turmeric (+ black pepper), nutmeg, vanilla extract, Medjool date, ginger, cayenne, cacao powder, cacao nibs, mint*

### 6 LIQUID
Choose 1-2 cups

*Filtered water, unsweetened plant milk (soy, pea, almond, cashew, oat, rice), unsweetened coconut water, green tea, ice for thickness*

# LICUADO DE ARÁNDANOS CREMOSO

**Para 1 persona**

## INGREDIENTES

- 1 porción grade de espinacas
- ½ taza de coliflor triturada, congelada (también puede utilizar calabacín)
- 1 plátano congelado (previamente pelado, rebanado y congelado)
- ½ taza de arándanos congelados
- 2 cucharadas de semillas de cáñamo
- 1 taza de leche vegetal sin azúcar

## INSTRUCCIONES

1. Añada todos los ingredientes a una batidora y bátalos hasta que tengan una consistencia cremosa y suave. Añada más leche vegetal o agua para obtener una consistencia más líquida si así lo desea.

# LICUADO TROPICAL CON COL RIZADA

**Para 1 persona**

## INSTRUCCIONES

1. Añada todos los ingredientes a una batidora y bátalos hasta que tengan una consistencia cremosa y suave. Añada más leche vegetal o agua para obtener una consistencia más líquida si así lo desea.

## INGREDIENTES

- 1 taza de col rizada, picada
- 1 taza de mezcla de frutas tropicales congeladas (mango, piña, fresa)
- ½ taza de frijol blanco
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 taza de leche vegetal sin azúcar

# LICUADO DE CHOCOLATE Y CALABACÍN

**Para 1 persona**

## INGREDIENTES

- 1 taza de calabacín picado, congelado
- 1 plátano, congelado
- 2 cucharadas de semillas de cáñamo
- 1 cucharada de cacao en polvo (o cocoa sin azúcar)
- 1 dátil medjool
- 1 taza de leche de soja con sabor a vainilla, sin azúcar

## INSTRUCCIONES

1. Añada todos los ingredientes a una batidora y bátalos hasta que estén tengan una consistencia cremosa y suave. Añada más leche vegetal o agua para obtener una consistencia más líquida si así lo desea.

# ALMUERZOS Y CENAS

## ENSALADA DE GARBANZOS

Esta ensalada no necesita cocción y sólo tarda 5 minutos en prepararla, lo que la hace una receta perfecta para preparar un almuerzo saludable. **Para 4 personas.**

### INGREDIENTES

- 1 lata (15 onzas) de garbanzos bajos en sodio, escurridos y enjuagados
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- ¼ de taza de puré de garbanzos o yogur de origen vegetal
- ¼ de cucharadita de adrezo old bay
- 1 zanahoria grande, cortada en trocitos
- 1 ramita de apio, en trocitos
- ¼ de taza de cebolla morada, en trocitos
- ¼ de taza de apio, en trocitos
- ¼ de taza de semillas de girasol, tostadas
- Sal y pimienta a su gusto

### Ración por persona

- 2 hojas de lechuga romana o 2 rebanadas de pan integral tostado
- Cebolla morada troceada, tomate, aguacate y/o lechuga

### INSTRUCCIONES

1. Machaque los garbanzos escurridos y enjuagados en un tazón con la ayuda de un tenedor. Después añada y revuelva todos los otros ingredientes.
2. Prepare los otros ingredientes que le quiera agregar. Estos pueden ser cebolla morada, tomate o aguacate rebanados.
3. Si se sirve como sándwich, tueste el pan y sirva entre rebanadas y cúbralo con los ingredientes.
4. Se puede servir la ensalada con las hojas de lechuga romana. Ponga el puré de garbanzos encima de las hojas de lechuga con los otros ingredientes y aderezos deseados.
5. Para redondear la comida, puede acompañar el platillo con zanahorias o una fruta que usted desee.

# SÁNDWICH RELLENO DE VEGETALES

Un sándwich repleto de tomates, pepinos, zanahorias y coles, combinados con un puré de garbanzos cremoso. Le brindará una alimentación sencilla, pero sumamente deliciosa. Acompáñelo con rebanadas de sus vegetales preferidos o fruta fresca para obtener aún más poderío vegetal. **Para 1 persona.**

## INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan integral
- ¼ de taza de puré de garbanzos (hummus)
- 2 rebanadas de tomate
- ½ taza de espinacas
- ¼ de taza de zanahoria rallada
- 4 rebanadas de pepino
- ¼ de taza de coles de alfalfa, opcional

### Para servir, si usted lo desea

- Zanahoria pequeña, palitos de apio o chile morrón rebanado
- Manzana, durazno, melón o uvas

## INSTRUCCIONES

1. Prepare todos los vegetales que va a usar. Opte si va a tostar sus rebanadas de pan o no.
2. Unte cada rebanada de pan con una buena capa de puré de garbanzos (hummus).
3. Ahora, cubra una rebanada de su pan con el tomate, la espinaca, la zanahoria, el pepino y la alfalfa, si va a ponerle. Coloque la segunda rebanada de pan con el lado del humus hacia abajo sobre los vegetales.
4. Corte a la mitad y sirva con un acompañamiento de fruta o verduras cortadas, si lo desea.

# ¿CÓMO PREPARAR UNA ENSALADA SUSTANCIOSA?

## 1 VERDURA DE HOJA OSCURA

*Empieza con una base de 2 o 3 tazas*

*Espinacas bebé, col rizada cortada, acelga, rúcula, col rallada, lechuga, mezcla primavera, coles de bruselas en tiritas, etc.*

## 2 VERDURAS

*Las verduras cocidas al vapor, hervidas, rostizadas o hasta crudas les añaden sabor y textura a sus ensaladas, use la cantidad que desee*

*Corazón de alcachofa, espárragos, chile morrón, brócoli, zanahorias, coliflor, pepino, microverdes, champiñones, cebolla, chícharos, calabaza, tomates, etc.*

## 3 CARBOHIDRATOS

*Use ½ taza de granos integrales, venduras con almidón, fruta o fibra sustanciosa*

*Quinua, arroz integral, farro, cebada, papas, ñame, calabaza amarilla, maíz, chícharo, mango, manzana, frutos rojos, gajos cítricos y granada*

## 4 PROTEÍNAS

*Use ½ taza de proteína vegetal, legumbres, o frijol*

*Garbanzos, frijoles negros, frijoles rojos, frijoles blancos, guisantes verdes, lentejas, edamame, tofu orgánico, tempeh orgánico*

## 5 COBERTURAS OPCIONALES

*Use1 o 2 cucharadas de semillas, nueces, hierbas frescas o comidas fermentadas para darle un factor crujiente*

*Almendras, nueces, pistachios, pecanas, semillas de calabaza, de cáñamo, levadura nutricional, tomates secos, aceitunas, albahaca, cebollino, cilantro, perejil, chucrut, kimchi, etc.*

## 6 ADEREZOS

*Exprima limón, haga una salsa o use un poquito de aderezo*

*Jugo de limón, de lima o de naranja, guacomole, vinagre balsámico, vinagre de vino blanco, salsa, hummus, o aderezos sin aceite*

# ADEREZOS SENCILLOS Y SUSTANCIOSOS

¡Nunca más una ensalada aburrida! Estos aderezos les añadirán sabores llamativos, audaces y ricos con ingredientes orgánicos e integrales. No son solo para las ensaladas, anímese a rociar estos aderezos en tazones de granos y vegetales asados, o utilícelos como salsa.

## Aderezo de Pasta de Sésamo con Limón

- ¼ de taza de tahíni
- 2 a 4 cucharadas de agua
- 2 o 3 cucharadas de jugo de limón
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharada de miel de maple
- ¼ de cucharadita de sal

## Aderezo Balsámico

- ¼ de taza de vinagre balsámico
- 2 cucharadas de mostaza de Dijon
- 2 cucharadas de levadura nutricional
- 1 ½ cucharadita de albahaca u orégano seco
- 1 cucharadita de miel de maple, opcional
- ¼ de taza de agua, a su gusto

## Aderezo de Hummus con 3 Ingredientes

- ¼ de taza de puré de garbanzos
- 1 limón, exprimido
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- Agua a su gusto para diluirlo

## Aderezo de Frambuesa

- ½ taza de frambuesas machacadas/hechas puré
- ½ cucharadita de mostaza de Dijon
- 2 cucharaditas de vinagre balsámico
- ½ cucharadita de miel de maple
- Sal y pimienta a su gusto

## Aderezo de Cacahuate

- ¼ de taza de crema de cacahuate orgánica
- 1 a 2 cucharadas de salsa de soja (tamarí) sin gluten
- 1 cucharada de miel de maple
- 1 cucharada de jugo de lima
- ¼ de cucharadita de cayena, opcional
- Agua a su gusto, para diluir

Mezcle todos los ingredientes en una batidora o dentro de un procesador de alimentos hasta que tengan una consistencia cremosa.

## Aderezo de Nueces de la India con Sabor “Ranch”

- ½ taza de nueces de la India crudas. Si no tiene una batidora de alta potencia, deje que se remojen por una hora.
- ¼ de taza de agua
- ½ cucharada de jugo de limón
- ¼ de cucharadita de ajo en polvo
- ¼ de cucharadita de cebolla en polvo
- ½ de cucharadita de eneldo seco o 1 cucharada de eneldo fresco.
- 1/4 de cucharadita de sal, opcional

# SOPA DE GARBANZOS CON FIDEOS

¡Olvídense del caldo de pollo! Este caldo de garbanzos con fideos es un platillo riquísimo y sumamente nutritivo. Es el plato perfecto para esos días fríos o nublados. **Para 4 personas.**

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de agua
- 1 cebolla, picada
- 1 diente de ajo, picado
- 4 zanahorias, cortadas en dados
- 6 ramas de apio, cortadas a dados
- 8 tazas de agua
- 4 onzas de pasta integral
- 2 cucharadas grandes de pasta de miso blanco
- ¼ de taza de levadura nutricional
- 1 lata de 15 onzas de garbanzos
- 2 puñados de espinacas
- Pimienta negra a su gusto

## INSTRUCCIONES

1. Caliente una olla sopera a fuego medio y agregue agua. Añada la cebolla, el ajo, las zanahorias y el apio, revolviendo cada tanto hasta que los vegetales se ablanden, unos 5 minutos.
2. Añada 8 tazas de agua y lleve al hervor. Cuando hierva, añada la pasta.
3. Cuando usted vea que la pasta está casi lista, añádale la pasta de miso, la levadura nutricional y los garbanzos.
4. Cuando la pasta esté tierna, apague el fuego y coloque las hojas de espinaca hasta que se ablanden.
5. Sazone con pimienta y sirva con pan integral crujiente si lo desea.

## SUGERENCIAS

- Si quisiera preparar una versión de esta receta sin gluten, sustituya la pasta integral por quinua o un arroz integral.

# QUESADILLAS CON FRIJOLES NEGROS Y CAMOTE

Estas quesadillas están perfectamente condimentadas, son fáciles de preparar y son exquisitas. Son altas en proteínas, están enriquecidas con fibra y son buenas para agregar a la rotación de las noches de la semana. **Para 2 personas.**

## INGREDIENTES

- 1 camote mediano, cortado en dados
- ¼ de taza de salsa
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de comino
- ½ lima exprimida
- 2 cucharadas de levadura nutricional, opcional
- 1 taza de frijoles negros cocidos, enjuagados y escurridos
- Sal y pimienta a su gusto
- 4 tortillas integrales

### Ingredientes opcionales

- Guacamole
- Salsa
- Yogur natural no lácteo
- Chile morrón rebanado

## INSTRUCCIONES

1. Corte el camote en dados y póngalos dentro de una cacerola con suficiente agua para cubrirlos. Lleve a hervor, luego baje el fuego, tape y cocine despacio hasta que se pueda pinchar con el tenedor.
2. Transfiera los camotes cocinados a un tazón y añada la salsa, el chile en polvo, el jugo de lima y la levadura nutricional. Con un tenedor, pise y mezcle hasta que quede uniforme. Incorpore los frijoles y añada sal y pimienta a gusto.
3. Caliente una parilla o una bandeja con parrilla a fuego medio. Unte 1/2 taza grande de la mezcla de camote en una tortilla. Cubra con una segunda torilla y presiónela suavemente.
4. Coloque las quesadillas en la rejilla caliente y cocínelas 3 minutos a cada lado hasta que estén bien doraditas y se vean las marcas de la parrilla.
5. Corte en triángulos y sirva con guacamole, salsa y/o yogur natural no lácteo para mojar. Para redondear la comida, acompañe con chile morrón rebanado.

## SUGERENCIAS

- Obviamente si no tiene una parrilla esta receta puede prepararse con la ayuda de una estufa.
- Si tiene ganas de asar el camote en vez de ponerlo a hervir, hágalo sin ningún problema.

# VEGETALES SALTEADOS

Salteado enriquecido con nutrientes de coloridos vegetales y proteínas derivadas del tempeh. Es sumamente fácil de preparar, lo cual la hace una receta idónea para las noches ocupadas. También es una receta que usted puede preparar por lotes. Puede cambiar los vegetales según la estación. **Para 2 personas.**

## INGREDIENTES

### Tempeh

- 1 paquete (8 onzas) de tempeh, cortado en cubos
- 2 cucharadas de salsa de soja baja en sodio (tamari si la hará sin gluten)
- 1 cucharadita de ajo en polvo

### Vegetales Salteados

- 2 cucharaditas de agua o de caldo de verduras bajo en sodio
- 1 taza de zanahorias picadas
- 1 taza de brócoli picado
- ½ taza de cebolla blanca en rebanadas
- ½ taza de champiñones blancos o champiñones cremini
- 1 chile morrón en rodajas
- Sal y pimienta a su gusto

### Para Servir Con Sus Vegetales Salteados

- 2 cucharadas de salsa hoisin para servir (o cualquier otra salsa comprada en la tienda que usted desee)
- 1 taza de arroz integral cocido o quinua.

## INSTRUCCIONES

1. In a small bowl, combine the tempeh, soy sauce, and garlic powder. Mix and set aside.
2. Heat a large skillet or wok over medium-high heat. Add the water or broth, carrot, broccoli, onion, and a pinch of salt. Cook for 4 to 5 minutes, stirring every 30 seconds until the onions are softened.
3. Add the bell pepper and mushrooms and cook for 4-5 minutes until everything is cooked al dente.
4. While the veggies are cooking, place the cubed tempeh on a baking tray and broil in the oven for 5-10 minutes until browned and crispy, stirring once halfway through.
5. Serve the stir-fried veggies in a bowl with cooked brown rice or quinoa, ½ of the tempeh, and 1 tbsp of hoisin sauce.

# ¿CÓMO PREPARAR UN BOL NUTRITIVO?

**VERDURA DE HOJA OSCURA**
*2-3 puñados, crudo o ligeramente cocínadas*

rúcula

espinacas

col rizada

lechuga

acelga

repollitos de bruselas rallados

mezcla primavera

col rallada

**OTROS VERDURAS**
*1 taza crudas, al vapor, o asadas*

corazón de alcachofas

brócoli

coliflor

zanahorias

pimientos

pepino

ejotes

cebolla roja

calabacín

calabazas amarillas

guisante dulce

tomates

**PROTEÍNAS**
*½ - 1 taza*

frijoles: garbanzo, negro, rojo

lentejas

edamame

tofu orgánico

tempeh orgánico

**CARBOHIDRATOS CON FIBRA ABUNDANTE**
*½ - 1 cup*

granos integrales: quinua, arroz integral, farro, mijo

camote

calabaza de invierno

maíz

chícharos

fruta: frutas del bosque, manzanas, naranjas

**GRASAS SALUDABLES**
*limítese a, 1-2 como coberturas*

aguacate (¼)

aceitunas (5)

frutos secos: nueces, almendras, pistache (1 cuch.)

semillas: calabaza, cáñamo, sésamo (1 cuch.)

hummus (2 cuch.)

aderezo (1 cuch.)

**COBERTURA**
*elemento de sabor*

jugo de limón o lima

hierbas frescas: menta, perejil, cilantro, cebolleta

verdura fermentados: chucrut, kimchi

levadura nutritiva

vinagre: balsámico, sidra, de vino

mezcla de especias

salsa

Los bols nutritivos son una manera sencilla de preparar una comida utilizando comida ya preparada o ingredientes que tiene en su despensa. Una combinación de verduras de hoja oscura, proteínas, carbohidratos, otros vegetales, y grasas saludables, le proveerán energía y le ayudarán a sentirse satisfecho durante más tiempo. Pruebe distintas hierbas, especias, y salsas para incluir variedad a lo largo de la semana.

### Bol de Burrito
Lechuga orejona + pimientos a la brasa + camote asado + frijoles negros + salsa, cilantro, & jugo de lima

### Bol Mediterráneo
Rúcula + tomate, pepino, y cebolla roja picados + garbanzos + quinua + aguacate + jugo de limón

### Bol de Cacahuate Asiático
Col rizada (con jugo de lima) + pepino picado + zanahorias ralladas + edamame + arroz integral + cacahuate picado + jugo de lima

### Tofu Nicoise
Lechuga bibb + ejotes al vapor + tomate rebanado + tofu al horno + patatas al vapor + aceitunas rebanadas + aderezo Dijon

### Bol Tahini
Mezcla de lechuga + brócoli y coliflor asado + farro + lentajas + aderezo de tahini con menta y limón

# SOPA CALIENTE DE MISO AL ESTILO DE KIODO, JAPÓN

Esta sopa se hace con un método tradicional de Asia Oriental que consisten en hervir a fuego lento un sabroso caldo de sopa y cocinar una variedad de ingredientes crudos al colocarlos en una olla caliente. El caldo es el ingrediente estrella, ya que toma mucho sabor del hervor de todos los vegetales y de las bondades umami del miso. **Para 2 personas.**

## INGREDIENTES

- ¼ de una cabeza de col
- 3 a 5 hongos shiitake, sin su raíz y cortados en tiras
- ½ taza de zanahoria, rallada
- 1/2 zanahoria mediana cortada en bastoncitos (aprox. 1/2 taza)
- 1 patata russet cortada en tiras (aprox. 1 taza)
- 6 oz de tofu firme cortado en dados
- 2 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- 2 cucharadas de pasta de miso
- 2 cucharaditas de semillas de sésamo tostadas
- Vinagre de arroz, a su gusto

## INSTRUCCIONES

1. En una sartén de 2.5 cuartos (con tapadera), coloque los vegetales.
2. Vierta el caldo sobre los vegetales, tape y caliente a fuego medio-alto durante unos minutos.
3. Cuando vea que el caldo está burbujeando, baje el fuego a medio-bajo. Cocine los vegetales hasta que estén tiernos, unos 12 a 15 minutos.
4. Sazone la comida con semillas de sésamo, vinagre de arroz y pasta de miso a su gusto.

## SUGERENCIAS

- Si no tiene hongos shiitake, use cremini o portobello.

# HAMBURGUESAS DE FRIJOLES PREPARADAS CON TRES INGREDIENTES

Solo va a necesitar un tenedor, un tazón y tres ingredientes. Se puede decir que esta receta es una de las más fáciles de preparar. Consejo: haga muchas hamburguesas a la vez y congele las que no se coma. Cuando esté listo para comerlas, simplemente puede calentarlas en el horno o colocarlas en el tostador hasta que se calienten por completo. **Para 8 hamburguesas**

## INGREDIENTES

- 2 latas de frijol negro de 15 onzas, escurridos y enjuagados
- ½ taza de avena instantánea
- ½ taza de salsa barbacoa
- Ingredientes opcionales: sal y pimienta a su gusto, hierbas y especias a su gusto (romero fresco, perejil, chile en polvo, comino, etc.)

## INSTRUCCIONES

1. En un tazón grande, combine todos los ingredientes y píselos con un tenedor hasta que se forme una masa gruesa. Si bien va a dejar algunos frijoles enteros, debe machacar la masa bien bien para que se pegue de una manera eficaz. Pruebe la mezcla por si acaso le falta sal, pimienta, u otras especias. Si tiene tiempo, refrigere la masa durante 30 minutos.
2. Precaliente el horno a 400 F. Divida y haga 8 hamburguesas con la masa. Colóquelas en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino. Hornee las hamburguesas 8 minutos en un lado y 5 a 6 minutos en otro, hasta que se vean doraditas.
3. Cuando ya estén listas, sírvase con tomate, pepinillos, cebolla y todos sus condimentos de hamburguesas preferidos. Refrigere el resto durante hasta una semana o congele en un envase hermético por hasta 3 meses.

## SUGERENCIAS

- Puede intercambiar los frijoles negros por frijoles colorados, frijoles pintos o hasta frijoles canelini.
- Si no tiene avena instantánea, puede colocar avena arrollada en una licuadora o procesadora.
- También puede intercambiar la salsa de barbacoa por otras salsas que le darán una sazón completamente diferente. Por ejemplo, puedes prepararlas con salsa de cacahuate, una combinación de cátsup y mostaza o hasta una salsa de tahíni y limón.

# BOTANAS

## BOCADITOS ENERGÉTICOS CASEROS

Estos bocaditos fáciles y deliciosos hechos con canela tienen un sabor semejante a las galletas de avena. No necesita hornearlos y son ideales para llevar o para un gustito a la tarde. Incluso puede desmenuzarlos y ponerlos sobre un licuado verde para el desayuno. **Para 12 bocaditos**

### INGREDIENTES

- 6 dátiles Medjool grandes y sin hueso (aprox. 1/2 taza de dátiles sin hueso envasados)
- 1 taza de avena sin cocer
- 1 1/2 cucharaditas de canela
- ¼ de taza de mantequilla de cacahuate cremosa
- ⅛ de cucharadita de sal

### INSTRUCCIONES

1. Si los dátiles están secos, colóquelos sin hueso en un tazón pequeño y cúbralos con agua caliente durante 10 minutos para que se ablanden. Escúrralos justo antes de usar. Si están blandos y jugosos, omita este paso.
2. Coloque la avena, la canela, los dátiles y la sal en una licuadora o procesadora. Licúe hasta que la mezcla quede uniforme, pero gruesa.
3. Pase la mezcla a un tazón y añada la mantequilla de cacahuate. Revuelva hasta que quede uniforme.
4. Forme su masa en bolitas, ya sea con sus manos o con una cuchara pequeña para galletas.
5. Guarde en un envase de cristal hermético en el refrigerador.

# "CAVIAR VAQUERO"

Este "caviar vaquero" combina suculentos frijoles negros, vegetales crujientes, especias sabrosas y cilantro para lograr un gran plato que se puede preparar con anticipación. Los sabores de este plato se intensifican al estar en contacto, y resulta mucho más sabroso al día siguiente. Disfrútelo como bocadillo sabroso o sobre ensaladas. También puede duplicar la receta para llevar a su próxima fiesta. **Para 2 personas.**

## INGREDIENTES

- 1 taza de frijoles negros en lata enjuagados, bien escurridos y cocidos
- 1/4 de taza granos de maíz (enlatados, descongelados o frescos)
- Cilantro picado
- 1/4 de cucharadita de ajo picado
- ½ cucharada de cilantro picado
- 2 cucharadas de cebolla morada picada
- 2 cucharadas de chille morrón picado
- 1/4 de taza de salsa
- 3/4 de cucharadita de chile en polvo
- 1/2 cucharadita de comino
- 3/4 de cucharadita de jugo de lima
- Sal a su gusto

## INSTRUCCIONES

1. Dentro de un tazón mediano, combine los frijoles negros enjuagados, el maíz, el cilantro, el ajo, la cebolla morada, el chile morrón, la salsa, el chile en polvo, el comino y el jugo de lima. Sazone todo a su gusto con sal.
2. Procure que la mezcla de ingredientes se marine por 20 minutos para obtener un sabor óptimo.
3. Como bocadillo apetitoso o entrada, sírvalo con hojas de lechuga romana o de manteca, o con galletas integrales.

# ENSALADA DE FRUTAS TROPICALES

A esta receta deliciosa de frutas, le agregamos menta, lima y coco tostado, los cuales le dan una dimensión nueva. Disfrute, en una botana o junto con un desayuno, una dosis considerable de vitamina C. **Para 2 o 3 personas.**

## INGREDIENTES

- ¼ de taza de coco rallado sin azúcar, puede optar por tostarlo
- 1 taza de piña fresca, cortada en trozos pequeños
- 1 taza de mango fresco o congelado, cortado en trozos pequeños
- 1 taza de fresas, cortadas en trocitos
- Jugo de 1 lima
- 10 hojas de menta, cortadas en rebanadas finitas

## INSTRUCCIONES

1. Si es que opta por tostar el coco rallado, procure prender su horno a 325 grados Fahrenheit. Ponga el coco en una bandeja para hornear en una capa fina y hornee entre 5 a 10 minutos. Revíselo a los 5 minutos, y cada minuto siguiente porque se tuesta muy rápido.
2. Combine la piña, el mango, la fresa y la menta en un tazón y cúbrase con el coco tostado.

# MÁS IDEAS PARA BOTANEAR

Estas recetas incluyen platillos que usted puede disfrutar entre comidas para ayudarle a mantener los niveles de energía y a la misma vez reducir las porciones alimenticias en las comidas. Escoja ingredientes vegetales que sean integrales y que sean ricos en fibra ya que estos pueden satisfacer el hambre y a la vez, equilibrar su nivel de azúcar en la sangre.

## Botanas Saladas

- 1 chile morrón en rebanadas + ¼ de taza de guacamole
- 1 taza de zanahorias pequeñas y palitos de apio + ¼ de taza de puré de garbanzos
- 1 taza de edamame sin cáscara + hojuelas de algas marinas
- ½ taza de garbanzos asados o edamame
- 2 pastelitos de arroz inflado + ¼ de taza de puré de garbanzos + tomate y pepino troceados
- 2 a 3 tazas de palomitas + levadura nutricional para espolvorear sobre ellas

## Botanas Dulces

- Frutas frescas (manzana, plátano, moras, uvas, melón, piña, kiwi, mango, etc.)
- 1 camote mediano horneado + canela para espolvorear + 1 cucharada de semillas de cáñamo
- 1 manzana mediana + 1 cucharada de mantequilla de cacahuate
- 1 taza de col rizada con 1 plátano congelado + 1 cucharadita de semillas de chía + 1 taza de leche vegetal de su gusto sin endulzantes
- 1 plátano congelado licuado con 1 cucharada de mantequilla de almendras+ 1 taza de leche vegetal sin endulzantes
- ½ taza de moras + 1 puñado de nueces + 1 porción de chocolate negro
- ¼ de taza de arándanos rojos secos y frutos secos sin sal
- 2 dátiles medjool rellenos con ½ cucharadita de mantequilla de cacahuate

# POSTRES

## MANZANAS A LA CANELA CON CREMA DE NUECES DE LA INDIA

Estas manzanas salteadas con canela son como una rebanada de pastel de manzana. Están dulces por su sabor natural, pero al mismo tiempo están enriquecidos con fibra natural y antioxidantes que le harán sentirse nutrido y satisfecho. **Para 4 personas.**

### INGREDIENTES

#### Crema batida hecha con nueces de la India

- 1 taza y ½ de nueces de la India crudas
- 3/4 de taza de agua
- De 4 a 6 dátiles medjool
- ½ cucharadita de extracto de vainilla

#### Manzanas a la canela

- De 2 a 3 cucharadas de agua
- 3 manzanas “Granny Smith” medianas
- 1 cucharadita de canela
- ¼ de taza de pacanas, en trocitos, opcional

### INSTRUCCIONES

#### Crema batida hecha con nueces de la India

1. Coloque las nueces de la India dentro de un tazón, cúbrase con agua y déjalas en remojo por 4 horas (remoje más tiempo si no tiene una licuadora de alta potencia). Añádale los dátiles al tazón 10 minutos antes de preparar la crema batida (agregue más agua si es necesario para sumergir las nueces y los dátiles).

2. Con la ayuda de una licuadora o un procesador de alimentos, mezcle durante 1 a 2 minutos las nueces de la India, el agua, los dátiles y el extracto de vainilla hasta que quede una mezcla con consistencia cremosa. Raspe los lados de la licuadora si es necesario. Si la mezcla tiene una consistencia muy fina, añádale más nueces. Si su mezcla tiene una consistencia muy espesa, añádele más agua. Reserve.

#### Manzanas a la canela

3. Quíteles el corazón a las manzanas y córtelas en trocitos pequeños como de un 1/4 de pulgada de gruesos.

4. Ponga a calentar una sartén a fuego bajo con un poco de agua. Agréguele a la sartén las manzanas y la canela. Remueva y cocine entre 6 a 10 minutos para que se ablanden. Si se evapora toda el agua, añada un poco más de agua mientras se cocinan las manzanas. Coloque las manzanas cocinadas en un tazón y luego cúbralas con una cucharada de crema batida con nueces y un poquito de pecanas en trocitos si lo desea.

### SUGERENCIAS

- Si le sobra crema batida, ésta se puede comer con frutas o se le puede añadir a la avena y al pan tostado.

# PUDÍN DE CHOCOLATE CON SEMILLAS DE CHÍA

Este pudín de chocolate es una fuente de proteínas, fibra y grasas omega-3 saludables. Se puede disfrutar como un postre, un desayuno o una botana ya que es sumamente saludable. **Para 2 o 3 personas.**

## INGREDIENTES

- 1 taza de leche vegetal sin endulzantes
- ¼ de taza + 2 cucharadas de semillas de chía
- 3 a 4 dátiles medjool, sin hueso
- 2 cucharadas de cacao en polvo
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- Un poquito de sal
- 1 taza de fresas rebanadas (u otras moras de su gusto)
- Almendras en láminas, opcional

## INSTRUCCIONES

1. Dentro de una licuadora o un procesador de alimentos, agregue la leche vegetal, las semillas de chía, los dátiles medjool, el cacao en polvo, el extracto de vainilla y la sal. Empiece lento y luego procese más rápido. Licúe hasta que las semillas de chía y los dátiles medjool estén casi indetectables y la mezcla esté cremosa. La mezcla resultará un poco espesa, así que procure raspar los lados de la licuadora con una espátula para usar toda la mezcla.

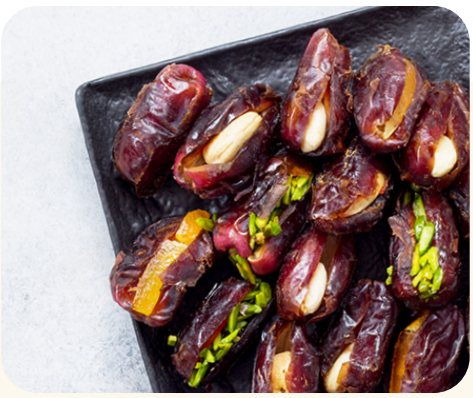
2. Haga porciones en tazones pequeños y cubra con fresas rebanadas. Decore con almendras en láminas si lo desea.

## SUGERENCIAS

- Si usa la leche de almendras y la leche de nueces de la India, tendrá un pudín más ligero y cremoso. Por otro lado, si usa la leche de soja, aumentará el contenido de proteínas y al mismo tiempo preparará un pudín con una consistencia más espesa.

# DÁTILES RELLENOS

Este postre no solamente es sumamente fácil de preparar, sino que al mismo tiempo, es un postre perfecto cuando tiene invitados. Consiste en sacarle el hueso al dátil y rellenarlo con mantequilla de cacahuate y puede ser acompañado de ingredientes de su agrado. ¡Sea creativo con el relleno para apropiarse de esta receta dulce! **Para 1 persona.**



## INGREDIENTES

- De 2 a 3 dátiles medjool, sin hueso
- Sal marina a su gusto, opcional

## Ingredientes para rellenar (cantidades por dátil)

- 1 cucharadita de mantequilla de cacahuate natural + trocitos de chocolate sin lácteos
- 1 cucharadita de mantequilla de almendras + trocitos de chocolate
- 1 cucharadita de tahíni + coco rallado
- 1 cucharadita de mantequilla hecha de semillas de girasol + semillas de granada
- 1 mitad de nuez

## INSTRUCCIONES

1. Parta cada dátil por la mitad con cuidado para no romperlo. Quítele el hueso y deséchelo.
2. Rellene cada dátil con los ingredientes que quiera. Por ejemplo, una cucharada de mantequilla de cacahuate con trocitos de chocolate negro sin productos lácteos. Doble suavemente el dátil sin cerrarlo del todo.
3. Cubra cada dátil con sal a su gusto.

## SUGERENCIAS

- Sean creativos con los ingredientes que quiera utilizar. Por ejemplo, use cualquier mantequilla de cacahuate o semillas que quiera, pecanas, coco rallado, canela, semillas de cáñamo y otras para crear combinaciones únicas y sabrosas.

# AVENA Y FRESAS CON CUBIERTA CRUJIENTE

En verano, nunca faltan las dulces y tibias fresas con una cobierta irresistible de avena. Disfrute esta avena crujiente con frutillas tal como se presenta o con un poco de yogur vegetal como bocadillo perfecto. **Para 9 personas.**

## INGREDIENTES

### Cubierta Crujiente

- 1 taza de avena
- 1/3 de taza de harina de avena
- 1 cucharadita de canela
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de taza de tahíni o de mantequilla de almendras, sin sal
- 2 cucharadas de miel de maple

### Fresas

- 2 libras de fresas, sin hojas y cortadas en cuartos
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharadas de miel de maple
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 cucharadas de harina de avena

## INSTRUCCIONES

1. Caliente el horno a 375 grados Fahrenheit. Engrase la bandeja para hornear de 9 x 9 pulgadas, con espray para cocinar para que no se pegue su mezcla
2. En un tazón mediano, combine las fresas, el jugo de limón, la miel de maple, el extracto de vainilla y la harina. Después de mezclarlo todo, transfiera la mezcla a la bandeja de hornear.
3. En un tazón diferente, mezcle la avena, la harina de avena, la canela, la sal, el tahíni, la miel de maple, y mézclalo todo con la ayuda de un tenedor.
4. Después, transfiere esta mezcla justo encima de la mezcla anterior, en la bandeja para hornear.
5. Ponga todo a hornear de 30 a 35 minutos o hasta que tenga un color doradito o empiece a burbujear. Después de sacarlo del horno, déjelo enfriar de 10 a 15 minutos

## SUGERENCIAS

- Puede guardar las sobras por una semana entera dentro del refrigerador. Puede comérselas frías o recalentadas.

# HUMMUS DE CHOCOLATE

Esté puré de garbanzos con chocolate es un postre o una botana deliciosa. Puede acompañarlo de frutas o se lo puede comer solo. **Para ¾ de taza**

## INGREDIENTES

- 1 lata de garbanzos enjuagados y escurridos
- ¼ de taza de cacao en polvo o de cacao fresco
- ¼ de taza de miel de maple
- ¼ de taza o hasta ½ taza de leche de almendras de vainilla
- Sal a su gusto

## Para servir

- 1 taza de fresas cortadas por la mitad
- 1 manzana sin el corazón y rebanada

## INSTRUCCIONES

1. Con la ayuda de una licuadora o un procesador de alimentos, licúe los garbanzos, la miel de maple, el cacao en polvo, la sal a su gusto y un 1/4 de taza de leche de almendras. Licúe todo hasta que la mezcla sea uniforme y raspe cada tanto los lados según sea necesario. Añada más leche de almendras de 1 cucharada a la vez hasta lograr la consistencia deseada. Pruebe y ajuste si es necesario.
2. Por último, sirva el puré de garbanzos acompañado de rebanadas de fresas y manzanas.

## SUGERENCIAS

- Asegúrese de lavar los garbanzos para quitarles el sabor salado.
- Puede sustituir los garbanzos por otros tipos de frijol.

# EJEMPLO DE UN MENÚ

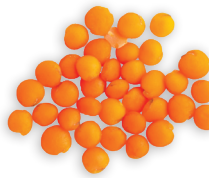
| | DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| DESAYUNO | Tacos de tofú revuelto | Recalentado: Tacos de tofú revuelto | Avena con fresas y plátano | Licuado verde | Avena remojada preparada la noche anterior | Tostada de camote | Panqueques integrales esponjosos con compota de arándanos |
| ALMUERZO | Ensalada de garbanzos | Recalentado: Ensalada de garbanzos | Ensalada substanciosa | Ensalada substanciosa | Sándwich relleno de verduras | Sándwich relleno de verduras | Ensalada substanciosa |
| CENA | Hamburguesas de frijoles negros | Recalentado: Hamburguesas de frijoles negros | Sopa de garbanzos con fideos | Recalentado: Sopa de garbanzos con fideos | Quesadillas con frijoles negros y camote | Recalentado: Quesadillas con frijoles negros y camote | Vegetales salteados |
| BOTANAS | Ensalada de frutas tropicales | Recalentado: Ensalada de frutas tropicales | Palomitas | 2 dátiles rellenos con mitades de nueces | Edamame rostizado | Manzana con una cucharada de mantequilla de cacahuate | Puré de garbanzos con zanahorias pequeñas |

## SU MENÚ

| | DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| DESAYUNO | | | | | | | |
| ALMUERZO | | | | | | | |
| CENA | | | | | | | |
| BOTANAS | | | | | | | |

## NOTAS

# SUGERENCIAS PARA PODER PLANEAR SU MENÚ



Procure utilizar los domingos y los lunes como sus días rutinarios, para preparar algunos de los ingredientes por lotes. Por ejemplo:

- Corte las verduras que va a utilizar para las ensaladas y sándwiches.
- Cocine por lote los granos o chícharos para todas las ensaladas.
- Prepare un aderezo para ensaladas que usará toda la semana.
- Prepare la sopa de garbanzos con  fideos.
- Combine los ingredientes para los licuados en una bolsa para congelador, de modo que pueda poner los ingredientes directamente en la licuadora a la mañana.
- Prepare la avena que requiere remojo por la noche.

Para simplificar el plan de comidas:

- Escoja una sola receta para sus respectivos desayunos, almuerzos y botanas semanales. Cocine por lote el domingo las recetas que haya escogido.

Si cocina por lotes el domingo, el lunes no cocinará. ¡Disfrute!

Después de terminar la primera semana, repita nuevamente el plan de comidas o cambie algunas nuevas recetas para probar.

Haga un experimento de cuatro semanas: siga este plan cuatro semanas, incorpore nuevas recetas si lo desea y tome nota de los cambios en su estado de energía, emocional o de salud.