



RECETARIO



PROGRAMA NUTRIR 21 DIAS

PUDDING DE CHIA



Ingredientes:

Yogur, leche o bebida vegetal

Semillas de chía

Topping a elección: Frutos

rojos, frutas secas, fruta fresca,

coco en escamas, etc.

Colocar en un recipiente 1 vaso de yogur, de leche o de bebida vegetal. Agregarle 3 cucharaditas de semillas de chía. Mezclar bien, tapar y llevar a la heladera durante al menos 2 horas. Retirar y decorar con el topping elegido.

Se puede preparar para el desayuno desde la noche anterior.

Se puede saborizar con una cucharadita de cacao amargo o extracto de vainilla.

PORRIDGE DE QUINOA



Ingredientes:

40 gramos de quinoa (o amaranto)

1 vaso de leche vegetal

1 cucharadita de esencia de vainilla

1 trozo de cáscara de naranja

1 trozo de cáscara de limón

Toppings: compota de manzana, macedonia de frutas, frutos secos, etc.

Lavar la quinoa y escurrir. Colocar en un cazo y añadir la leche, la vainilla y las cáscaras de naranja y limón.

Llevar al fuego y dejara que hierva a intensidad media-suave durante 15 minutos, hasta que la quinoa esté cocida y haya absorbido la leche. Remueve a menudo para que no se pegue, debe quedar una textura cremosa. Retira las cáscaras de limón y naranja y servir.

Consumir caliente, templado o frío. Agregar toppings a gusto.

PORRIDGE DE TRIGO SARRACENO Y COCO

Ingredientes:

1 taza de leche de coco

1/3 taza de harina de trigo sarraceno

3/4 de agua caliente a 90 grados

1 cucharada sopera de harina de algarroba tostada

100 gramos de banana

1 dátil



Llevar a hervor la leche de coco. Una vez alcanzado el punto de ebullición agregar el dátil sin carozo y en trocitos (limpiarlo previamente) y cocinar por 20 minutos. Apagar el fuego y agregar la harina de algarroba tostada junto a la banana cortada en trocitos o rodajas. Revolver para integrar la textura y sabores.

Consumir tibio o conservar en heladera por 24 hs. (Se puede hacer la noche anterior para tenerlo listo para el desayuno)

GRANOLA CASERA



Ingredientes:

4 cucharadas de quinoa

4 cucharadas de copos de maíz sin azúcar

4 cucharadas de mix de semillas

50 g de cacahuete sin sal

50 g de nueces

50 g de almendras

50 g de anacardos

1 cucharada de aceite neutro

2 cucharadas de miel



Precalentar el horno. Pincelar con un poquito de aceite una fuente para horno.

Lavar la quinoa y colocar en sartén caliente hasta que exploten. Picar los frutos secos y llevar a horno durante 8 a 10 minutos. Agregar el mix de semillas y colocar en horno nuevamente por 5 minutos más. Agregar los copos, la quinoa y la miel. Remover muy bien para que se integre la miel y llevar a horno por 3 a 5 minutos,

Retirar y remover mientras se enfría cada 3 minutos hasta que se enfríe completamente. Guardar en recipiente hermético o congelar en porciones.

Variar los frutos secos y las semillas a gusto.

PANCAKES DE BANANA

Ingredientes:

- 1 banana
- 2 huevos
- 1/4 taza de harina de almendras u otra harina sin gluten.



Batir los huevos en un bowl, agregar la banana pisada y por ultimo la harina integrando bien. Calentar una sartén y disponer 1/4 de la mezcla. Dorar de un lado y de otro.

PANCAKES DE MANZANA

Ingredientes:

- 1 manzana rallada gruesa
- 3 cucharadas de premezcla sin gluten u otra harina sin gluten
- 1 cucharadita de azúcar (opcional)
- 1 huevo



Mezclar en un bowl la manzana rallada gruesa, el azúcar, el huevo y la harina elegida. Calentar una sartén con un poquito de aceite y disponer la mezcla por cucharadas. Dorar fuego mínimo de un lado y de otro.

PANCAKES DE MANZANA (EN LICUADORA)

Ingredientes:

- 1 manzana sin pelar, en cubos.
- 100 g de harina de arroz integral
- 100 ml leche o bebida vegetal
- 1 huevo
- 1 cucharadita de azúcar (opcional)
- 1 cda de polvo de hornear



Procesar o licuar todos los ingredientes. Calentar una sartén caliente con muy poquito de aceite y volcar parte de la mezcla. Dorar a fuego mínimo de un lado, cuando se hagan globitos sobre la superficie y se noten despegados al pasar una espátula por los bordes, dar vuelta y completar la cocción.

PANCAKES DE QUINOA

Ingredientes:

- 200 g de harina de quinoa
- 1 huevo
- 40 ml bebida vegetal o leche
- 1 pizca de canela (opcional)
- 1 cucharadita de azúcar



Mezclar muy bien la harina de quinoa con el huevo, la bebida vegetal o leche, la canela en polvo y el azúcar. Dejar en reposo durante 10 minutos. Calentar una sartén con un chorrito aceite de oliva y añade un poco de la mezcla. Cocinar fuego mínimo por cada lado, hasta que esté dorado.

TORTILLITAS DE QUINOA

Ingredientes:

- 1 taza de quinoa cocida
- 1 huevo
- Condimentos/hierbas a gusto: ciboulette o perejil picado, sal, cebolla de verdeo (cebollita), etc.



Mezclar la harina de quinoa previamente cocida con el huevo e incorporar los condimentos/hierbas a gusto. Tomar cucharadas (aproximadamente 1/3 de la mezcla) y colocar sobre sartén caliente dando forma de tortillita. Dorar de un lado y de otro.

TIPS PARA TODOS LOS PANCAKES:

- Variantes para agregar a los ingredientes mencionados: frutos secos picados, cacao amargo en trocitos, nibs de cacao.
- Opciones para acompañar: frutas frescas (fresas, frutos rojos, etc.), cremas de frutos secos o semillas para untar (crema de cacahuete, crema de almendras, untable de sésamo, untable de girasol, etc.), quesos, agucate, tomate, hummus, yogur griego, cacao en escamas.
- Se pueden hacer en más cantidad y congelar!!!



CREPES/PANQUEQUES DE HARINA DE LEGUMBRES



Ingredientes:

1/2 taza de harina de garbanzos o arvejas
1/2 taza de agua
1 huevo
1 cdtita polvo de hornear (opcional)
Condimentos a gusto



Procesar todos los ingredientes o mezclar con batidor de alambre (o tenedor). La mezcla debe quedar líquida, pero con cuerpo. Volcar la preparación con un cucharón sobre sartén caliente (si es necesario pincelar con aceite). Cocinar hasta que la base esté coagulada (se hagan globitos sobre la superficie y se noten despegados al pasar una espátula por los bordes), dar vuelta con cuidado y repetir. Rellenar a gusto.

TOSTADAS o "BRUSCHETAS"

Ingredientes:

1 batata o papa o boniato o calabaza.
Aceite: para pincelar.

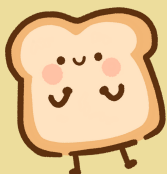
Lavar bien la batata, secar, pelar y cortar en laminas finas, imitando una tostada de pan. Cocinar en horno, pintando ambos lados con aceite. O en tostadora, puede ser necesario repetir varias veces hasta que este dorada.



PAN DE SEMILLAS DE TRIGO SARRACENO Y CHIA

Ingredientes:

500 gramos de semillas de sarraceno
80 gramos de semillas de chia
250 ml bebida vegetal o leche
1/2 cucharadita de polvo de hornear
Sal a gusto
1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
Semillas para cubierta
Opcional: Ajo y perejil, o cualquier otro saborizante



Dejar en remojo el trigo sarraceno en grano en agua durante al menos 2 horas, pero nunca más de 8 horas. Colarlo y pasarlo por agua para limpiarlo bien. Dejar en remojo las semillas de chia durante al menos una hora.

Mezclar todo en licuadora hasta que tenga la textura deseada.

Volcar en un molde y llevar a horno precalentado 180 grados durante 30-40 min, según el horno.

Tip: Dura hasta 5 días en heladera. Se puede cortar en rodajas y congelar para sacar en el momento que se quieren consumir.

PAN DE TRIGO SARRACENO (SIN LECHE NI HUEVO)

Ingredientes:

Premezcla*: 300 g
Harina de trigo Sarraceno: 100 g
Psyllium: 10 g
Levadura seca: 10g
1 cucharadita de azúcar: 4g
Agua tibia 400 cc
Aceite 50 cc (5 cucharadas soperas)
Sal a gusto



Colocar en un recipiente/vaso la levadura, el azúcar y un poco del agua tibia para espumar.

En otro recipiente colocar la premezcla, el trigo sarraceno, el psyllium, la sal e integrar.

Agregar a la mezcla de secos la espuma (levadura), el aceite y el resto del agua tibia. Integrar bien. Quedará una masa chiclosa.

Colocar la preparación en un molde aceitado o con papel manteca para que no se pegue. Dejar leudar 15 minutos, cubierto con un repasador o bolsa de plástica cortada en un lugar calentito o cerca del horno. Mientras leuda, precalentar el horno a 180° (horno medio). Hornear durante 30 minutos aproximadamente, Esperar a que esté tibio para desmoldar y cortar.

*Premezcla: 120 g de almidón de maíz + 90 de harina de arroz + 90 g de fécula de mandioca.

COOKIES VEGANAS

Ingredientes:

200 g de harina de trigo sarraceno
2 cucharadas soperas de crema de cacahuete
30 g de azúcar
1 cucharadita de polvo de hornear
Chorrito de agua

Integrar los ingredientes en un bowl hasta que quede una masa uniforme.

Armar las galletitas con las manos.

Llevar a horno moderado por 30 minutos hasta que estén doradas.

CRACKERS DE TRIGO SARRACENO Y SEMILLAS

Ingredientes

:1 taza (120 g) de copos de trigo sarraceno.
3/4 de taza (110 g) de pipas de calabaza
1/3 de taza (50 g) de pipas de girasol
1/3 de taza (60 g) de semillas de sésamo crudo
3 cucharadas (18 g) de psyllium en cáscara, 2 cucharadas si es en polvo (puede reemplazarse por semillas de chía molidas)
1 cucharada (15 ml) de aceite de oliva
1 cucharadita (3 g) de sal
3/4 de taza (180 ml) de agua

Precalentar el horno a 190 grados.

Mezclar en un bowl todos los ingredientes excepto el aceite y el agua. Añade el aceite y mezcla. Añade el agua, mezcla de nuevo y deja reposar 10 minutos.

Coloca la masa sobre una bandeja de silicona o papel de horno.

Coloca otro trozo de papel de horno encima de la masa y con la ayuda de un rodillo o palo de amasar extiéndela hasta lograr un enorme cracker con un grosor aproximado de 5 milímetros.

Retira con cuidado el papel de encima y hornea durante 15-20 minutos.

Saca la bandeja del horno y dale la vuelta al cracker gigante. Si se rompe no pasa nada.

Hornea por el otro lado, unos 15-20 minutos más. Estate pendiente del horno para que no se tueste demasiado.

Saca la bandeja del horno y deja enfriar.

Trocea con las manos en crackers del tamaño que quieras.

MUFFINS

Ingredientes:

2 bananas
1 manzana asada
65 g de copos de avena sin gluten o harina de avena (u otra harina sin gluten como almendras o arroz integral)
2 huevos
Canela a gusto
1 cdita de levadura (opcional)
Arándanos: 1 a 2 cucharadas
Para decorar: chocolate 85% cacao



Mezclar todos los ingredientes (menos el chocolate y los arándanos) con una batidora. Agregar los arándanos revolver con suavidad. Colocar la preparación en moldes de muffin y se puede colocar por dentro un trocito de chocolate o lo puedes utilizar directamente de topping.

Cocinar en horno a 200 grados por unos 10 minutos aproximadamente, siempre vigilando.



MUFFINS DE CHOCOLATE SIN HARINA

Ingredientes:

3 huevos
100 g de chocolate (al menos 80%)
Stevia

Separar las claras de las yemas. Batir las claras a punto nieve.

Derretir el chocolate y mezclar con las yemas y un chorrito de stevia.

Mezclar ambas preparaciones con movimientos envolventes.

Cocinar en horno bajo por unos 10- 12 minutos.

BOLITAS ENERGETICAS DE ZANAHORIA Y COCO

Ingredientes:

1 zanahoria
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharadita de miel
1 cucharadita de canela
3 cucharadas de copos de quinoa/ amaranto/ trigo sarraceno
1 cucharada de coco rallado
1 cucharada de semillas de girasol



Pelar la zanahoria y triturar en la picadora o procesadora. Añadir el resto de los ingredientes, excepto el coco rallado y procesarlos todos juntos. Pasar la mezcla a un recipiente cerrado y llevarla a heladera unos 30 minutos. Pasado el tiempo hacer bolitas con la mezcla y rebozarlas en el coco rallado.

DULCE DE FRAMBUESA



Ingredientes:

- 1 bolsa de frambuesas congeladas
- 2 cucharadas de semillas de chía
- 1 cucharadita de extracto de vainilla (opcional)

Colocar las frambuesas congeladas con un poquito de agua en una cacerola a fuego medio. Cocinar por 5-8 minutos, revolviendo ocasionalmente.

Una vez que las frambuesas se descomponen y comienzan a burbujear. Agregar la vainilla y cocine a fuego lento durante 2-3 minutos. Retirar del fuego y agregar la semilla de chía. Colocar la preparacion en recipiente de vidrio (previamente esterilizado) y dejar enfriar. Una vez frío colocar en refrigerador y dejar reposar durante la noche.

DULCE EXPRESS EN MICROONDAS

Ingredientes:

- 1 bowl de arandanos o frutillas o moras o frambuesas.

Pon unos cuantos arándanos en un bowl, añade un chorrito de agua a ojo (poquito) y colocalo al microondas 1 min y medio aprox. (hasta que se empiecen a deshacer).

DULCE DE LECHE VEGANO



Ingredientes:

- 1 taza de leche de coco
- 1 taza de dátiles
- 1/2 Limón exprimido (opcional)
- Gotitas extracto de vainilla (opcional)

Limpiar bien los dátiles, sacarles el carozo y dejarlos en remojo en la leche de coco durante 4 horas. Luego, mixear o licuar todos los ingredientes hasta alcanzar la textura deseada.

Conservar en la heladera hasta 5 días.

CREMA DE CACAHUATE

Ingredientes:

- 3 tazas de maní sin sal tostados (450 g)

Añade el maní sin piel en la batidora y bate hasta obtener la consistencia deseada. Estará lista en 1 ó 2 minutos. Métela en un recipiente hermético y guárdala a temperatura ambiente o en la nevera (se enducera).

UNTABLE DE SESAMO (TAHINI)

Ingredientes:

- 200 g de semillas de sésamo

Colocar las semillas en placa para horno con papel vegetal y llevar a horno fuerte (precalentado) por 5 minutos, hasta que se tuesten (con mucho cuidado para que no se quemem).

Procesa las semillas hasta que se forme una pasta de consistencia unttable.

UNTABLE DE SEMILLAS DE GIRASOL

Ingredientes:

- 2 tazas de semillas de girasol
- Jugo de 2 limones
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 1 pizca de sal

Remojar las semillas previamente: colocar en agua de filtro, 3 veces el volumen de las semillas por 8 horas. Descartar el agua y enjuagar las semillas.

Procesar todos los ingredientes juntos hasta que se forme una pasta homogénea.

Opcional: agregarle ajo para saborizarlo.

Conservar refrigerado hasta 3 días en la heladera.

UNTABLE DE ALMENDRAS

Ingredientes:

- 1 taza de almendras
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Jugo de 1 limón
- 1 pizca de sal

Remojar las almendras previamente: colocar en agua de filtro, 3 veces el volumen de las semillas por 8 horas. Descartar el agua y enjuagar.

Procesar todos los ingredientes juntos hasta que se forme una pasta homogénea.

Opcional: agregarle ajo para saborizarlo.

Conservar refrigerado hasta 3 días en la heladera.

JUGO VERDE

Ingredientes:

- 5 ramas de apio
- 1 pepino
- 1 limón
- 1 puñado grande de espinaca (u otra hoja verde, ej. kale)
- 1 pera o 1 manzana verde
- 2 tazas de agua



Colocar todos los ingredientes en la licuadora. Licuar y filtrar con una bolsa para bebidas vegetales. Con estas cantidades se obtienen aproximadamente 700 cc.

LECHE DORADA

Ingredientes:

- 1 taza de leche vegetal
- 1 cda de pasta de cúrcuma
- 1 cdita de canela
- 1 cdita de aceite de coco
- 1 pizca de sal

Calienta todos los ingredientes a fuego medio revolviendo y listo.

*Pasta de cúrcuma: 3 cucharadas de cúrcuma + 200 ml de agua filtrada + 1/2 cucharadita de pimienta negra triturada.

Integrar todos los ingredientes a fuego medio, revolviendo, hasta formar una pasta.

Una vez fría conservarla en frasco de vidrio en la heladera.

