



# RECETARIO



## PANCAKES DE PLATANO

Ingredientes:

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



Batir los huevos en un bowl, agregar la plátano pisada y por ultimo la harina integrando bien. Calentar una sartén y disponer porciones de la mezcla. Dorar a fuego mínimo de un lado y de otro.

## PANCAKES DE MANZANA

Ingredientes:

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



Mezclar en un bowl la manzana rallada gruesa, el huevo y la harina elegida. Calentar una sartén con un poquito de aceite y disponer la mezcla por porciones. Dorar a 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 de leche o bebida vegetal
- 1 huevo
- 1 cucharada de polvo de hornear
- Canela (opcional)



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.

## PANQUEQUES DE MANZANA Y COCO (EN LICUADORA)

Ingredientes:

- 1/2 manzana sin piel
- 2 cucharadas de harina de coco, coco rallado u otra harina sin gluten
- 2 huevos
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Opcional: gotitas de stevia y extracto de vainilla.

Procesar o licuar todos los ingredientes. Calentar una sartén caliente con muy poquito de aceite y volcar parte de la mezcla en forma de panqueques finos. 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)



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

\*Si no se dispone de harina de quinoa, se pueden procesar previamente los granos en crudo.



### 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, de almendras, untable de sésamo, de girasol, etc.), quesos, palta, tomate, hummus, yogur griego, cacao en escamas.
- Se pueden hacer en cantidad y congelar la mezcla cruda (líquida) en cubeteras de hielo!!!

## TORTILLITAS DE QUINOA

### Ingredientes:

1 taza de quinoa cocida

1 huevo

Condimentos/hierbas a gusto: ciboulette o perejil picado, sal, cebolla de verdeo (cebolleta), etc.



Mezclar la 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.

## PAN DE SEMILLAS DE TRIGO SARRACENO Y CHIA

### Ingredientes:

500 gramos de trigo sarraceno en grano

80 gramos de semillas de chía

250 ml bebida vegetal o leche

½ 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 no más de 8 horas. Colarlo y pasarlo por agua para limpiarlo bien. Dejar en remojo las semillas de chía durante al menos una hora.

Mezclar con el resto de los ingredientes en licuadora.

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 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.

## PANCITOS RAPIDOS

### Ingredientes:

2 cdas de harina de almendras

1 huevo

1 cda de polvo de hornear o bicarbonato

1 cda de aceite de oliva

Condimentos a gusto: orégano, romero, etc.

Mezclar todos los ingredientes y batir bien hasta que la mezcla quede uniforme.

Colocar sobre sartén bien caliente pincelada con aceite. Se puede usar un aro para que queden con forma redonda. Esperar unos minutos, dar vuelta y completar la cocción de ambos lados.

### Ingredientes:

3 cucharadas soperas de semillas de chía

1 huevo

1 cucharadita de bicarbonato de sodio

Mezclar todos los ingredientes en un molde apto para microondas y cocinar de 2 a 3 minutos a potencia máxima.

## CRACKERS DE TRIGO SARRACENO Y SEMILLAS

### Ingredientes

1 taza (120 g) de copos de trigo sarraceno.

3/4 de taza (110 g) de semillas de calabaza

1/3 de taza (50 g) de semillas 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 (o 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.

## 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.

## MUFFINS

### Ingredientes:

2 plátanos  
1 manzana asada  
65 g de harina sin gluten  
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 y 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.

## PUDDING DE CHIA

### Ingredientes:

Yogur, leche o bebida vegetal  
Semillas de chía o lino  
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 o lino. 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 bebida 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 dejar 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 (casi hirviendo)  
1 cucharada soperas de harina de algarroba tostada  
100 gramos de plátano (1 unidad chica)  
1 dátil



Llevar a hervor la leche de coco. Una vez alcanzado el punto de ebullición agregar el dátil sin carozo y en trocitos y cocinar por 20 minutos. Apagar el fuego y agregar la harina de algarroba tostada junto al plátano cortado 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 comiencen a explotar.  
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.

## DULCE DE FRAMBUESA



### Ingredientes:

- 1 bolsa de frambuesas congeladas u otra fruta
- 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 preparación en recipiente de vidrio (previamente esterilizado) y dejar enfriar. Una vez frío colocar en refrigerador y dejar reposar.

## DULCE EXPRESS EN MICROONDAS

### Ingredientes:

- 1 bowl de arándanos 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)



Quitarle el carozo a los dátiles 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 cacahuete sin sal tostados (450 g)

Añade el cacahuete 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 untable.

## 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 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 saborizar.  
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 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.  
Conservar refrigerado hasta 3 días en la heladera.

## 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.

## BUDIN TIPO CARROT CAKE

### Ingredientes:

80 g de dátiles  
1 cucharada de azúcar mascabo (opcional)  
4 huevos  
20 g de aceite de oliva  
3 tazas de zanahoria rallada (aprox 250g)  
60 g de coco rallado  
120 g de harina de almendras  
1 cda grande de bicarbonato  
1 cda grande de polvo de hornear (15g)  
Pizca de sal  
1 cda grande de canela  
100 g de nueces y otro fruto seco

Remojar previamente los dátiles en aproximadamente 100 ml de agua y procesar en ese agua. Batir la pasta de dátiles junto con los 4 huevos durante unos minutos. Opcional: agregar una cucharada de azúcar al batido.

Mientras continuamos batiendo, agregar primero en forma de hilo el aceite, luego la zanahoria rallada fina y por último el coco rallado, sin dejar de batir.

Por otro lado, mezclar y tamizar los secos: harina de almendras, bicarbonato, polvo de hornear, sal y canela. Incorporar a la preparación anterior con movimientos envolventes (sin batir).

Colocar sobre budinera o molde enharinado. Llevar a horno durante 30 a 45 minutos aproximadamente.

Opcional cobertura: mezclar queso con extracto de vainilla.

## BOMBONES DE DATILES Y CREMA DE CACAHUATE

### Ingredientes:

10 dátiles  
2 cucharadas de crema de cacahuete  
1/4 taza de almendras picadas  
1/4 taza de chocolate



Hacer un corte en cada dátil y retirar el carozo o hueso.

Rellenar cada dátil con crema de cacahuete (1/2 cucharadita tipo te aproximadamente).

Por otro lado, derretir el chocolate (solo o con un poquito de aceite de coco), en intervalos de 15 segundos, a baja potencia, removiendo entre cada intervalo hasta que esté derretido, vigilando que no se queme.

Usando un palillo o mondadientes, sumergir cada dátil en el chocolate hasta que quede completamente cubierto. Colocarlo en un plato o bandeja y decorar por arriba con almendras picadas. Llevar al congelador.

## BOMBONES DE FRAMBUESA Y CHOCOLATE

### Ingredientes:

10 frambuesas  
1/4 taza de chocolate

Derretir el chocolate, en intervalos de 15 segundos, a baja potencia, removiendo entre cada intervalo hasta que esté derretido, vigilando que no se queme.

Usando un palillo o mondadientes, sumergir cada frambuesa en el chocolate hasta que quede completamente cubierto. Colocarlo en un plato o bandeja y llevar a heladera o al congelador.