

Recetas Vegetarianas



DESCUBRE UN MUNDO LLENO DE
INCREÍBLES SABORES Y TEXTURAS

Gracias por descargar nuestro recetario para una deliciosa alimentación saludable y respetuosa con los animales y el planeta. Estás a punto de embarcarte en un fantástico viaje lleno de increíbles sabores y texturas, ¡enhorabuena!

Durante mucho tiempo nuestra alimentación ha estado basada en la carne. Sin embargo, a día de hoy, un nuevo modelo alimentario está ganando terreno. En esta nueva manera de alimentarnos toman protagonismo las verduras y legumbres, los cereales, las frutas y los cada vez más abundantes productos alternativos a la carne. Millones de personas en todo el mundo están eligiendo ya estas sanas y deliciosas opciones.

Cada vez que decidimos hacerlo, estamos salvando la vida de animales de granja y ayudando a detener el calentamiento global y los desastres medioambientales. Reducir el consumo de carne o dejarla fuera de nuestra alimentación es además bueno para nosotros. Cada vez más expertos en salud apuntan las ventajas de alimentarnos con opciones vegetarianas y veganas.

Este es un viaje hacia un mundo lleno de ventajas y estamos encantados de darte la bienvenida. Esperamos que este recetario te resulte de ayuda y te inspire para probar cada vez más deliciosas recetas con alternativas a la carne.

Este es un gran momento y estamos orgullosos de acompañarte en este viaje hacia un mundo mejor: tú eres el cambio que ese mundo mejor necesita.

¡Comienza el viaje!



00

RECETAS
VEGETARIANAS

—
INTRODUCCIÓN



01

RECETAS
VEGETARIANAS

—
ENSALADA

Ensalada de pasta

INGREDIENTES

200 g de pasta tipo penne

1 calabacín

1/2 pimiento rojo

1 tomate

1 cebolla pequeña

100 g de nueces

Aceite de oliva

PREPARACIÓN

Cuece la pasta en abundante agua hasta que esté al dente. Mientras, corta la verdura en dados grandes y corta en trocitos pequeños las nueces. Saca la pasta y mézclala bien con todos los ingredientes. Aliña con aceite de oliva. Servir frío.

Ensalada de colores

INGREDIENTES

200 g de arroz
5 hojas de lechuga
1 pimiento verde
1/2 vaso de maíz dulce
2 zanahorias
5 rabanitos
Remolacha hervida
1 tomate
4 espárragos blancos
Aceite
Salsa de soja
Sal
Orégano
Pimienta negra molida

PREPARACIÓN

Hierve el arroz en agua con sal hasta que esté en su punto. Escurre bien. Lava bien cada verdura y córtala en trocitos. Pon la lechuga en el fondo del plato, añade el arroz y alrededor el resto de las verduras formando puñaditos de colores. Aliña al gusto con tu vinagreta favorita, como por ejemplo: aceite, salsa de soja, orégano, sal y un poco de pimienta molida.



02

RECETAS
VEGETARIANAS
—
ENSALADA

Taboulé libanés

INGREDIENTES

200 g de couscous
4 cebollitas
3 tomates
Perejil
Hierbabuena
Menta
Zumo de limón
Aceite de oliva virgen extra
Sal

PREPARACIÓN

Pon el couscous en un cuenco, remójalo con agua salada y un chorrito de zumo de limón. Déjalo reposar 10 minutos aproximadamente hasta que se hinche. Pela los tomates, quítales las semillas y córtalos en dados. Añade el couscous con las cebollas cortadas finas, sazónalo con sal, pimienta, un chorro de aceite y unas hojas picadas de menta fresca. Espolvorea hierbabuena picada en el momento de servir.



03

RECETAS
VEGETARIANAS

—
ENSALADA



Sopa de tomate

INGREDIENTES

3 tomates maduros
1 pimiento verde
1 cebolla pequeña
3 ajos
Pan del día anterior
Aceite de oliva
Sal
Azúcar (opcional)
Agua

PREPARACIÓN

Dora en una cazuela con aceite caliente los ajos pelados y cortados en láminas. Pela la cebolla, lava el pimiento y retírale las semillas. Pica ambos en pequeños trocitos. Añádelos a la olla y deja que se vaya pochando todo poco a poco a fuego lento. Echa un poco de sal para que ayude a «sudar» a la cebolla y que así se cocine antes. Mientras, pela los tomates y pártelos en trozos pequeños. Cuando el sofrito esté blando y dorado, echa los tomates y deja cocer todo un ratito para que se haga bien.

Remueve con una cuchara de palo para que no se queme. Si el tomate te resulta muy fuerte de sabor o de digerir añade una pizca de azúcar, que le restará acidez. Añade agua hasta cubrirlo todo y sazona a tu gusto. Déjalo hervir a fuego bajo unos diez minutos. En el momento de servir, coloca en el fondo del plato una rebanada de pan gruesa (tostada o sin tostar) y vuelca la sopa encima. Sírvela cuando aún esté humeante.

04

RECETAS
VEGETARIANAS

SOPAS Y CREMAS

Sopa de judías y pasta

INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de oliva

1 cebolla bien picada

3 dientes de ajo machacados

580 g de judías (blancas o pintas) en conserva escurridas

1 litro y 3/4 de agua con 2 pastillas de caldo de verduras

100 g de pasta conchiglie o similar

1 cucharada de estragón picado

Sal

Pimienta negra

PREPARACIÓN

Calienta el aceite en un cazo a fuego lento. Añade la cebolla y sofríe 5 minutos. Agrega el ajo y cocina 1 minuto más, removiendo con frecuencia. Incorpora las judías y el caldo, tápalo, sube el fuego y lleva a ebullición. A continuación añade la pasta y cuécela al dente (ver instrucciones del paquete). Agrega el estragón y sazona con sal y pimienta negra. Servir acompañada de pan crujiente (picatostes).



05

RECETAS
VEGETARIANAS

SOPAS Y CREMAS

Crema fría de aguacate

INGREDIENTES

2 aguacates
1 tomate maduro
1 patata pequeña
1 ajo
1 vaso de leche de soja
2 vasos de caldo vegetal
El zumo de 1/2 limón
Salsa de soja
Pimienta blanca molida
Sal

PREPARACIÓN

Pon a cocer la patata pelada y partida por la mitad en el caldo vegetal hirviendo, hasta que esté blanda. Corta los aguacates por la mitad a lo largo, quítales el hueso y retira la pulpa con ayuda de una cuchara. Ponla en el vaso de la batidora y riégala con el zumo del limón para que no oscurezca. Añade el vaso de leche de soja, la patata cocida, el ajo pelado, una pizca de pimienta, unas gotas de salsa de soja y un poco de sal. Tritura hasta obtener un puré homogéneo y ve añadiendo, poco a poco, el mismo caldo vegetal de antes hasta dar con el punto de espesura que más te guste. Tapa bien el recipiente y déjalo en la nevera hasta que esté bien fría. En el momento de servir, añade el tomate pelado y muy picado encima. Si quieres también le puedes añadir unas nueces.



06

RECETAS
VEGETARIANAS

SOPAS Y CREMAS

Crema de puerros

INGREDIENTES

1 cebolla
3 puerros
3 patatas grandes
Aceite de oliva
Pimienta negra molida
Sal
Agua
Leche vegetal
Margarina vegetal
Semillas de sésamo tostado

PREPARACIÓN

En una olla (mejor si es express), pon a calentar un poco de aceite y sofríe la cebolla cortada. Mientras, limpia y corta los puerros y las patatas. Añádelos a la olla cuando la cebolla empiece a estar dorada. Sofríe todo junto un par de minutos. Echa agua sin llegar a cubrirlo todo para que no quede muy caldoso. Echa sal al gusto y la pimienta molida. Cierra la olla y déjalo hervir unos cinco minutos desde que coge presión. Si no tienes olla a presión, hasta que esté todo blando. Cuando termine, echa un chorro de leche vegetal o una cucharada de margarina vegetal, así te quedará mucho más cremoso. Pásalo por la batidora hasta que quede muy suave. Si queda demasiado espeso, corrígelo con un poco más de leche vegetal. Sírvelo muy caliente con unas semillas de sésamo tostado encima.



07

RECETAS
VEGETARIANAS

SOPAS Y CREMAS



Crema de calabacín

INGREDIENTES

2 calabacines
1 patata grande
1 cebolla
Leche de soja
Aceite de oliva
Sal
Pimienta
Nuez moscada
Agua

PREPARACIÓN

Pela, lava y corta la patata, la cebolla y los calabacines (puedes dejarlos sin pelar) en trozos grandes. Sofríelo todo ligeramente en un poco de aceite. Añade las especias al gusto y agua, sin cubrir del todo, y pon a fuego fuerte hasta que rompa a hervir. Tapa y deja unos minutos a fuego medio hasta que esté blando. Bate, echando un chorrito de leche vegetal (o un trocico de tofu). Esto le dará una textura más cremosa y te ayudará a corregir si ha salido demasiado espeso. Sírvelo bien caliente, acompañado de unos trocitos de pan frito o tostado.

08

RECETAS
VEGETARIANAS

SOPAS Y CREMAS



Guacamole

INGREDIENTES

- 2 aguacates maduros
- 2 tomates maduros
- 1 cebolla pequeña
- Unas gotas de zumo de limón

PREPARACIÓN

Abre los aguacates a lo largo, saca el hueso y con una cuchara extrae la pulpa. Con un tenedor machácala y añade los tomates y la cebolla pelados y picados. Revuelve todo para que se mezcle bien y agrega unas gotas de limón para que el aguacate no ennegrezca rápidamente en contacto con el aire. No tardes demasiado en servir para que no se oxide. Puede acompañar a cualquier plato o tomarse como aperitivo.

09

RECETAS
VEGETARIANAS
—
SOPAS Y CREMAS

Salsa de almendras

INGREDIENTES

20-25 almendras crudas
1 diente de ajo
Pan duro (o pan rallado)
3 cucharadas de aceite
Sal
Pimienta

PREPARACIÓN

Fríe el ajo picado y las almendras a fuego lento. Añade una cucharadita de pan rallado o un trocito de pan duro, un poco de sal y pimienta. Pásalo por la batidora hasta obtener una crema suave. Si te gusta menos densa puedes añadir un poco de agua y volver a dejar unos minutos al fuego para que ligue bien.



10

RECETAS
VEGETARIANAS

SALSAS



Bechamel

INGREDIENTES

50 g de harina (integral o blanca)
50 g de margarina
500 ml de leche vegetal
Sal
Nuez moscada

PREPARACIÓN

Derrite la margarina en una sartén con cuidado de que no se queme porque amargaría todo el plato. Con el fuego bajo-medio añade la harina poco a poco removiendo constantemente para que se unan bien. Da unas vueltas para que la harina se dore ligeramente. Ve añadiendo la leche poco a poco y de nuevo remueve para que se vaya ligando bien todo. Deja cocer la masa a fuego medio un rato para que la harina no quede cruda (de lo contrario queda con sabor a harina poco agradable). Si la quieres más ligera, déjala cocer menos. Corrige de sal y echa un poco de nuez moscada recién rallada.

FOTOGRAFÍA: VIRGINIA GARCÍA | creativegan.net

11

RECETAS
VEGETARIANAS

SALSAS



Tomate frito casero

INGREDIENTES

1 kg de tomates maduros
1 ajo (opcional)
1 guindilla (opcional)
Aceite de oliva
Sal
Azúcar

PREPARACIÓN

Pela los tomates, córtalos a la mitad y quítales las pepitas. Pícalos muy menudos o pásalos por un pasapurés. En una sartén o cazuela pon a calentar a fuego bajo dos cucharadas de aceite de oliva. Pela el ajo y dóralo entero en ese aceite. Si te gusta el picante, echa también la guindilla. Añade los tomates, un poco de sal y una pizca de azúcar, que elimina el exceso de acidez. Sube el fuego hasta que empiece a hervir todo, tapa y baja a fuego lento. Deja freír así unos 20-30 minutos, removiendo de vez en cuando con una cuchara de madera. Cuando veas que se va espesando, corrige de sal, retira el ajo y la guindilla y listo.

12

RECETAS
VEGETARIANAS

SALSAS

Idea: Para pelar con facilidad los tomates, déjalos en remojo en agua muy caliente unos minutos.

Mayonesa de soja sin huevo! Veganesa

INGREDIENTES

1 vaso de aceite de girasol (o de oliva si se prefiere un sabor más fuerte)

1/4 de vaso de leche de soja a temperatura ambiente

2 cucharadas aproximadamente de zumo de limón o vinagre (opcional)

1 diente grande de ajo (opcional)

Sal

PREPARACIÓN

En un vaso estrecho y alto pon la leche de soja a temperatura ambiente, el aceite y la sal. Poniendo la batidora en el fondo del vaso y sin moverla, bate a velocidad baja. Una vez se ha ligado la mezcla en el fondo, mueve la batidora poco a poco de arriba abajo, para que ligue el aceite que hay en la superficie del vaso. Cuando ya esté todo ligado añade el zumo de limón y el ajo y bate para que la mezcla espese más. Si se corta en algún momento, añade un chorrito más de aceite y sigue batiendo.

Idea: Dale color añadiendo otros ingredientes como zanahoria cocida (naranja), remolacha cocida (rosa), aguacate (verde), mostaza (amarilla), ketchup (rojo), aceitunas negras (negra)



FOTOGRAFÍA: VIRGINIA GARCÍA | creativegan.net

13

RECETAS
VEGETARIANAS

SALSAS

Lentejas con espárragos y ajos tiernos

INGREDIENTES

400 g de lentejas cocidas
1 manojito de ajos tiernos
6 espárragos blancos
4 cucharadas de salsa de soja
Aceite de oliva
Agua
Sal

PREPARACIÓN

Lava y corta los ajos tiernos en trozos de unos 3 cm. Corta los espárragos por la mitad, reservando la parte superior, que es más blanda, para luego dorarla en la sartén. El resto del espárrago córtalo en trocitos y rehógalos junto a los ajos. Cuando empiecen a dorarse, echa un poco de agua y déjalos cocer a fuego medio hasta que empiecen a estar blandos. Añade las lentejas, la salsa de soja y una pizca de sal y deja tapado a fuego lento unos 10-15 minutos para que se asienten los sabores. Si fuera necesario echa un poquito más de agua. Mientras, en una sartén o plancha, dora con un poco de aceite las puntas de los espárragos. Sirve las lentejas bien calientes cuando aún estén jugosas pero hayan consumido prácticamente todo el caldo. Añade las puntas de los espárragos fritas por encima.

14

RECETAS
VEGETARIANAS

PRIMER PLATO

Cocido con fideos

INGREDIENTES

100 g de garbanzos
100 g de fideos gruesos
1 ajo
1/2 cebolla
500 ml caldo de verduras
Aceite de oliva
Pimentón dulce
Sal

PREPARACIÓN

Pon a remojo los garbanzos la noche anterior. Al día siguiente escúrrelos y ponlos a hervir en medio litro de agua con todo tipo de verduras que tengas a mano. Tapa la olla y déjala a fuego medio hasta que los garbanzos estén blandos. Retira las verduras (puedes reservarlas para más tarde) y guarda el caldo por un lado y los garbanzos escurridos por otro. En una olla con una cucharada de aceite pon a sofreír ajo y cebolla picados finos. Cuando estén pochados añade una cucharada de pimentón dulce y el caldo vegetal. Cuando hierva añade los fideos y los garbanzos. Déjalo a fuego lento hasta que los fideos estén al dente. Añade caldo durante la cocción si ves que el cocido se queda seco. Apaga el fuego, tapa la olla para que termine de hacerse con su propio calor y sirve inmediatamente.

Idea: Si quieres aprovechar la verdura puedes picarla y añadirla a la olla en el último momento o bien reservarla para hacerte otro plato, como por ejemplo un rico puré. Si no tienes caldo vegetal ni tiempo para hacerlo, puedes usar los garbanzos ya cocidos de bote y como caldo utilizar una pastilla de caldo vegetal concentrado disuelta en agua caliente.



15

RECETAS
VEGETARIANAS

PRIMER PLATO

Estofado de verduras picante

INGREDIENTES

1 cebolla roja
2 dientes de ajo
1 zanahoria
1 nabo
1 calabacín pequeño
200 g de patatas
Zumo y ralladura de medio limón
1 cayena molida (guindilla)
1 cucharadita de comino molido,
2 cucharadas de cilantro picado (o perejil)
1 vaso de caldo vegetal
Aceite de oliva
Pimienta
Sal

PREPARACIÓN

Calienta dos cucharadas de aceite en una olla y saltea durante 5 minutos la cebolla pelada y cortada en 8 trozos. Manteniendo el fuego bajo, añade los ajos machados en el mortero con un poco de sal. Remueve unos tres minutos y echa el resto de las especias, reservando una cucharada del cilantro fresco picado para el final. Agrega la zanahoria en rodajas gruesas, el nabo cortado en cuartos, el calabacín en rodajas y las patatas en rodajas gruesas también. Agita la cazuela tapada para que el aceite los cubra. Añade el zumo, la ralladura de limón y el caldo vegetal. Salpimenta al gusto, tápalo y cuécelo a fuego medio durante 20-30 minutos. Retira del fuego, espolvorea con el cilantro fresco que tenías reservado y sirve.

16

RECETAS
VEGETARIANAS

PRIMER PLATO

Brócoli y coliflor con salsa de hierbas

INGREDIENTES

400 g de coliflor

250 g de brécol (o brócoli)

4 cucharadas de aceite de oliva

2 cucharadas de margarina vegetal

2 cucharaditas de jengibre rallado

3 cucharadas de cilantro picado (o perejil)

Zumo y ralladura de 1 limón

Sal

Pimienta

Tofu

PREPARACIÓN

Lava y corta la coliflor y el brócoli en racimos grandes. Cuécelos juntos a fuego fuerte en una olla con agua hirviendo y un poco de sal durante 15 minutos. Mientras, prepara la salsa poniendo el aceite y la margarina en una cazuela o sartén. Caliéntalo a fuego lento hasta que la margarina se derrita e incorpora el jengibre, el cilantro, el zumo y la ralladura de un limón. Cuécelo a fuego lento durante 5-10 minutos, removiendo de vez en cuando. Salpimenta al gusto. Escurre bien la coliflor y el brócoli y ponlos en una fuente para horno. Vierte encima la salsa y espolvorea con un trocito de tofu desmenuzado con los dedos. Gratina en el horno, con el grill precalentado, unos 10 minutos, hasta que empiece a dorarse la superficie ligeramente. Sirve con cuidado de no quemarte con el plato, que estará ardiendo.



17

RECETAS
VEGETARIANAS

PRIMER PLATO

Menestra de arroz y calabaza

INGREDIENTES

200 g de calabaza
100 g de hojas espinacas
100 g de arroz blanco
1/2 cebolla
1/2 pastilla de caldo vegetal concentrado (opcional)
Vino tinto (opcional)
Margarina vegetal
Aceite de oliva
Pimienta negra molida
Nuez moscada
Sal
1 l de agua (4 vasos)

PREPARACIÓN

En una olla o cazuela, dora a fuego lento la cebolla picada fina en dos cucharadas de aceite. Pela y corta la calabaza en dados y añádelos. Rehoga ligeramente durante unos cinco minutos y añade el agua. Sube el fuego y cuando rompa a hervir echa el arroz, las hojas de espinacas lavadas y cortadas en juliana, un poco de sal, pimienta y nuez moscada. También queda muy bien si echas media pastilla de caldo concentrado vegetal y un chorretón pequeño de vino tinto. Deja cocer a fuego medio unos 15 minutos hasta que el arroz esté blando. Por último, añade una cucharada de margarina vegetal unos minutos antes de retirar del calor. Sírvelo de inmediato.



18

RECETAS
VEGETARIANAS

PRIMER PLATO



FOTOGRAFÍA: VIRGINIA GARCÍA | creativegan.net

19

RECETAS
VEGETARIANAS

PRIMER PLATO

Farfalle carbonara

INGREDIENTES

250 g de pasta farfalle (sirve cualquier otra pasta)

250 ml de nata vegetal de soja

1 cebolla

2 dientes de ajo

1 pastilla de caldo de verduras

Pimienta negra y sal al gusto al gusto

Aceite de oliva

PREPARACIÓN

Cuece la pasta según las indicaciones del fabricante. Corta los ajos en láminas no muy finas y deja que se cocinen a fuego medio. Cuando estén listos retira del fuego y resérvalo. Pica muy fina la cebolla y rehoga con el aceite de oliva, añade sal para que sude y se cocine antes. Añade los ajos, la nata y la pastilla de caldo vegetal. Deja que se cocine a fuego medio hasta que la salsa vaya espesando (unos 7-8 minutos). Corrige de sal y añade pimienta negra al gusto. Mezcla la pasta con la salsa. Sirve en los platos cuando aún esté bien caliente.

Idea: Puedes añadir a esta receta tofu o tempeh y te quedará aún más deliciosa.



Alféondigas de espinacas y tofu

INGREDIENTES

300 g de espinacas
150 g de tofu
Harina de garbanzos
Harina de trigo
Aceite de oliva
Nuez moscada
Pimienta negra molida
Agua
Sal

PREPARACIÓN

Limpia y hierva las hojas de espinacas. Escúrrelas muy bien después. Pícalas y añádelas a un bol con el tofu. Echa una o dos cucharadas de harina de garbanzos disueltas en una cucharada de agua. Añade también una cucharada de aceite de oliva, un poco de nuez moscada y una pizca de pimienta negra molida. Remueve y mezcla todo bien con un tenedor. Ve echando harina de trigo, de 5 a 10 cucharadas, hasta que quede una masa blanda pero con la que puedas dar forma a las alféondigas. Pon a fuego alto una cacerola con abundante agua y un poco de sal. Cuando rompa a hervir, ve echando las alféondigas. Si son muchas, échalas en dos tandas. No tengas miedo de que puedan deshacerse en el agua, porque no pasa. Unos pocos minutos después sabrás que están listas cuando empiecen a flotar. Entonces, retíralas con cuidado de escurrirlas un poco y ve colocándolas sobre un plato con un fondo de tomate frito casero.

Idea: En lugar de tomate frito, puedes usar como salsa de fondo una bechamel ligera (ver receta en la página 24).

20

RECETAS
VEGETARIANAS

PRIMER PLATO

Verduras estofadas con salsa de soja

INGREDIENTES

4 setas de ostra o champiñones grandes
100 g de tofu
100 g de judías verdes
100 g de col
100 g de mazorcas de maíz enanas
100 g de brotes de bambú
50 g de soja germinada
3 zanahorias
Aceite de oliva
Sal
Azúcar (moreno o blanco)
Salsa de soja
Agua

PREPARACIÓN

Lava y corta las judías, la col y las setas. Pela y corta en trozos pequeños las zanahorias. Si las mazorcas, el bambú o la soja vienen envasadas, para quitarles el sabor a vinagre tan típico de los encurtidos escúrrelos y ponlos en agua unos minutos. En una olla o sartén grande calienta un poco de aceite y dora el tofu, cortado en cubos. Una vez dorados retíralo y reserva para luego. Fríe en esa misma sartén el resto de las verduras durante unos minutos, con cuidado de echar las setas en el último momento ya que se hacen muy rápido. Mejor si el fuego está medio-fuerte, para que se doren por fuera pero queden al dente por dentro. Añade los trozos de tofu, un poco de sal, una cucharadita de azúcar, medio vaso de agua y un buen chorretón de salsa de soja. Remueve con cuidado para que se mezcle todo bien, tapa y deja cocer durante unos minutos más.



21

RECETAS
VEGETARIANAS

PRIMER PLATO



FOTOGRAFÍA: VIRGINIA GARCÍA | creativogan.net

Tortilla de patata vegana

INGREDIENTES

Patatas
Cebollino
Pimientos verde y rojo
Maíz dulce (opcional)
Harina de garbanzo
Agua
Sal
Pimienta
Aceite de oliva

PREPARACIÓN

Pela, corta y fríe las patatas hasta que estén doradas; déjalas sobre unos papeles de cocina para que eliminen el exceso de aceite. Recuerda que si lo prefieres las patatas pueden estar cocidas en lugar de fritas. Mientras, sofríe el cebollino picado y unas tiritas de pimientos. Haz la mezcla de harina de garbanzos y agua: en un vaso mezcla 60% de harina y un 40 % de agua, hasta hacer una mezcla de textura algo más espesa que la de huevos batidos. Une todas las verduras y la mezcla de la harina, remueve para distribuir bien, añade sal y un poco de pimienta y echa todo en una sartén bien caliente con aceite. Hazla como una tortilla normal, hasta que quede dorada por ambos lados.

22

RECETAS
VEGETARIANAS

PRIMER PLATO

Pizza de verduras

INGREDIENTES

Para la masa:

300 g de harina integral
20 g de levadura de panadero prensada (o un sobre de levadura en polvo)
1 vaso de agua tibia
1 cucharadita de sal
2 cucharadas de aceite de oliva

Para la guarnición:

Tomate frito casero
Verduras variadas crudas de las que se tengan a mano (cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, brócoli, champiñones...)
Sal
Pimienta negra
Aceite
Aceitunas negras
Orégano

PREPARACIÓN

Haz un volcán con la harina y pon en el centro la levadura disuelta con el agua tibia, la sal y el aceite. Amasa primero con los dedos y luego con las manos. Hay que trabajarla hasta que queden ligados todos los ingredientes y la masa ligera. Ponla en un recipiente untado con aceite cubierto con un paño húmedo y déjala cerca de alguna fuente de calor indirecta (por ejemplo el horno precalentado y apagado). Cuando doble su volumen (aproximadamente en una hora), extiéndela sobre una superficie con harinada con la ayuda de un rodillo. Puedes darle forma redonda o

cuadrada y dejarle el grosor que más te guste: fina si la quieres crujiente o gruesa si la quieres esponjosa. Píntala muy ligeramente con aceite y pincha con un tenedor la superficie. Ahora cúbreala con el tomate frito, repartido por toda la superficie y pon encima el resto de los ingredientes. Al final se puede espolvorear con orégano y añadir un chorrito de aceite, sal y pimienta. Finalmente decórala con unas aceitunas negras. Precalienta el horno a 180-220°C. Introdúcela de 15 a 20 minutos o hasta que veas que empieza a dorarse y la masa esté en su punto.



23

RECETAS
VEGETARIANAS

PRIMER PLATO



24

RECETAS
VEGETARIANAS

PRIMER PLATO

Paella de verduras

INGREDIENTES

Arroz largo integral o normal (1/2 vaso por persona)

Agua (2 vasos por persona)

4 o 5 ajos

Pimiento rojo y verde

1 tomate

Verduras variadas (zanahorias, brócoli, habas, guisantes, alcachofas...)

Aceite

Pimentón dulce

Colorante amarillo

1 pastilla de caldo vegetal

Azafrán

Sal

PREPARACIÓN

Corta los ajos sin pelar por la mitad. Fríelos en la paellera con aceite de oliva hasta que queden dorados. Retíralos. En el mismo aceite fríe los pimientos cortados a tiras y luego retíralos. Añade al aceite el resto de las verduras troceadas al gusto. Si le echas brócoli o coliflor tienes que tener más cuidado porque tiende a deshacerse fácilmente. Es mejor que frías el brécol un poco y lo reserves para luego. Pela el tomate, quítale las semillas y córtalo en dados. Echa el pimentón en el aceite y antes de que se queme añade el tomate. Disuelve la pastilla de caldo en 2 vasos de agua por persona y caliéntalo. Si lo prefieres puedes hacer el caldo de verduras tú mismo. Echa el arroz en la paellera y remueve para que se empape en el jugo. Añade el caldo caliente recién hecho,

el colorante, varias hebras de azafrán y echa sal. Déjalo todo uniformemente repartido. Pon el fuego fuerte hasta llevarlo a ebullición. Espera un par de minutos y entonces lo bajas a fuego lento-medio. Añade ahora por encima los ajos que tenías reservados y el brócoli o coliflor. Hay que ir vigilando que haya suficiente agua para que el arroz se haga por todos lados igual (si se queda seco se puede añadir algo más). Estate atento al olor, porque es fácil que se pegue en la base. Varios minutos antes de que termine la cocción coloca los pimientos de forma decorativa. Cuando el arroz esté al dente retíralo del fuego, tápalo y deja que repose 5 minutos. Es importante servirlo inmediatamente de la paellera.

Macarrones con salsa de tomate y cebolla

INGREDIENTES

- 60 ml de aceite de oliva
- 4 cebollas rojas cortadas en rodajas
- 1 cucharada de azúcar moreno
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 2 latas de 400 g de tomate
- 500 g de macarrones
- 150 g de aceitunas negras pequeñas deshuesadas o aceitunas de Kalamata deshuesadas y cortadas por la mitad

PREPARACIÓN

Calienta el aceite en una sartén, añade la cebolla y el azúcar y fríelo todo de 25 a 30 min a fuego medio o hasta que la cebolla se haya caramelizado. A continuación incorpora el vinagre y llévalo a ebullición. Déjalo a fuego lento 5 minutos. Añade los tomates y cuando rompa a hervir baja el fuego a medio-bajo unos 25 minutos. Cuece la pasta en una cacerola con agua hirviendo y sal hasta que esté al dente (ver instrucciones del paquete). Escúrrela y échala a la sartén. Incorpora la mermelada de tomate y las aceitunas y mézclalo todo bien. Salpimentar al gusto y servir.



25

RECETAS
VEGETARIANAS

PRIMER PLATO

Arroz con champiñones

INGREDIENTES

250 g de arroz
200 g de champiñones
1 diente de ajo picado
Orégano
Perejil
Tomillo
Sal
Aceite de oliva

PREPARACIÓN

Pon a hervir el agua en el que se cocerá el arroz. Mientras, lava y corta los champiñones en láminas y fríelos con las especias, el ajo y la sal con un poco de aceite. Echa el arroz cuando el agua hierva, ponlo a fuego medio y déjalo cocer unos 10 minutos. Cuando los champiñones estén dorados, baja el fuego al mínimo. Cuando el arroz esté hecho, escúrrelo y échalo en la sartén con los champiñones. Sube el fuego y fríelo todo un par de minutos sin dejar de remover. Sírvelo caliente.



Idea: si te gustan los sabores intensos puedes añadir apio a esta receta, ¡te encantará!

26

RECETAS
VEGETARIANAS

PRIMER PLATO



Croquetas de arroz

INGREDIENTES

6 tazas de arroz cocido
3 zanahorias
2 pimientos morrones y aceite

PREPARACIÓN

Amasa bien el arroz cocido con las verduras picadas y rehogadas en muy poco aceite y al vapor. Condimenta y amasa formando las croquetas. Humedécelas con la mano y pásalas por pan rallado. A continuación colócalas en una freidora o sartén con aceite abundante unos 15 minutos a fuego fuerte. Este plato se puede servir acompañado con una ensalada fresca.

27

RECETAS
VEGETARIANAS

PRIMER PLATO

Hummus

INGREDIENTES

200 g de garbanzos cocidos
50 g de tahini (opcional)
4 cucharadas de zumo de limón
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de comino molido
Sal
Pimentón rojo (opcional)

PREPARACIÓN

Pon en una batidora los garbanzos, el tahini y el aceite. Bátelo hasta que quede como una crema. Añade el zumo de limón, el comino molido y la sal y bátelo de nuevo. Sírvelo en un bol, espolvorealo con el pimentón y acompáñalo con pan.



28

RECETAS
VEGETARIANAS

PLATOS FUERTES

Falafel

INGREDIENTES

400 g de garbanzos
1 cebolla pequeña
4-6 dientes de ajo
1 cucharadita rasa de comino molido
Sal al gusto
1 ramita grande de perejil fresco
1 ramita grande de cilantro fresco (opcional)
1 sobre de levadura
Aceite de oliva

PREPARACIÓN

Pon los garbanzos a remojo toda la noche, escúrrelos y bátelos crudos con la batidora o la picadora (cuidado no sobrecargues la batidora, ya que se puede quemar). Si no se puede picar por estar muy sólido, echa un poco de agua. Machaca el perejil, el cilantro, los ajos y la sal en el mortero y échalos al recipiente de los garbanzos. Añade la levadura. Bátelo todo bien y déjalo reposar un poco. Si estuviera la masa un poco líquida se puede escurrir o echar un poco de harina de garbanzo. Forma bolitas con la masa. Pon aceite en una sartén y cuando esté muy caliente ve echando las bolitas de masa. Sácalas cuando estén doradas. Se puede acompañar de ensalada y salsa veganesa (mayonesa vegetal, ver receta 13).



29

RECETAS
VEGETARIANAS

PLATOS FUERTES



30

RECETAS
VEGETARIANAS

PLATOS FUERTES

Lasaña vegetal

INGREDIENTES

Un paquete de placas para lasaña
o canelones

200 g de soja texturizada fina

450 g de tomate frito

2 vasos de leche de soja

1 vaso de harina de trigo normal

1 diente de ajo

1/2 cebolla

1 cucharadita de perejil

1 cucharadita de tomillo

1 cubito de caldo vegetal

1 cucharadita de orégano

2 cucharadas de salsa de soja

1 puñado de anacardos crudos
sin tostar

Aceite de oliva

Sal al gusto

PREPARACIÓN

En una cacerola, pon a hervir agua con un poco de aceite para preparar las placas de lasaña como se indique en el paquete. Mientras, pon la soja texturizada a remojo. Cuando esté bien blanda, retira el exceso de agua y fríela en una sartén con aceite, con el diente de ajo bien picado, la cebolla bien picada y el perejil. Cuando esté dorada, añade la salsa de soja, remueve bien y déjalo un par de minutos a fuego mínimo. Echa las placas en el agua hirviendo como se indique en el paquete y cuécelas. En la sartén de la soja texturizada añade el resto de especias y el tomate frito, remuévelo bien y déjalo al mínimo hasta que saques las placas. En un recipiente para horno o microondas, pon en el fondo una capa de placas, y encima

una capa de soja texturizada con tomate. Cúbrela con otra base de placas, y luego otra de soja, así hasta terminar con una capa de placas. En una sartén limpia, pon unas 4 cucharadas de aceite a fuego medio con el cubito de caldo vegetal. Derrítelo y después añade la harina y la leche de soja gradualmente, para hacer la bechamel, sin dejar de remover, hasta que te salga una salsa sin grumos. Si es necesario, añadir más leche de soja para hacerla más líquida, o harina para hacerla más espesa. Echa la bechamel por encima de la lasaña. Muele bien los anacardos y échalos por encima de la bechamel. Métele unos minutos en el horno o microondas para gratinarlo y estará listo.

Lentejas con arroz a la castellana

INGREDIENTES

Dos vasos y medio de lentejas castellanas
1 vaso de arroz
1 puerro cortado en rodajas no muy finas
1 calabacín cortado en dados
1/2 cabeza de ajos
2 zanahorias medianas cortadas en rodajas
1 puñado de judías verdes troceadas
Pimentón dulce o mezcla de dulce y picante
Sal
1 litro y 1/4 de agua

PREPARACIÓN

Pon las lentejas a fuego alto en una cazuela junto con las verduras troceadas, los ajos enteros con piel, el agua y la sal. Una vez empiece a hervir baja el fuego al mínimo y tapa parcialmente. Cuece unos 45 minutos aproximadamente (mira en el paquete ya que algunas lentejas son de cocción rápida y se hacen en la mitad de tiempo). 20 minutos antes del final de la cocción echa el arroz en forma de lluvia, comprueba que está bien de sal, vuelve a tapar parcialmente hasta que pase el tiempo de la cocción. Retira los ajos si lo deseas (aunque quedan muy ricos cocinados así). Aparte, pon un chorro de aceite de oliva en una sartén y cuando esté caliente apágalo. Entonces echa una cucharada de pimentón, remueve con una cuchara de madera durante unos segundos y luego echa las lentejas. Es muy importante no quemar el pimentón ya que da muy mal sabor. Si se deja reposar las lentejas (se pueden hacer la noche anterior y así cogen más cuerpo) se pueden luego recalentar a fuego bajo. Si han quedado muy secas se puede echar tranquilamente un poco de agua y dejar que hierva unos minutos.



31

RECETAS
VEGETARIANAS

PLATOS FUERTES

Pakorvas

INGREDIENTES

Ingredientes para la masa:

4 cucharadas de harina de garbanzos

2 cucharaditas de aceite

1 cucharadita de levadura en polvo

Media cucharadita de sal

75 ml de agua y aceite

Resto de ingredientes:

Hortalizas (berenjenas en rodajas muy finas, cebollas en aros finos, patatas en rodajas finas, coliflor en ramitos pequeños, guindillas enteras, calabaza en rodajas finas, pimiento verde en tiras finas...)

PREPARACIÓN

Bate los ingredientes para la masa hasta que estén homogéneos. Lava las hortalizas cortadas en rodajas y sécalas bien. Calienta muy bien el aceite en un karai o sartén profunda. Pasa cada hortaliza por la masa y ponlas en el aceite muy caliente. Añade todas las rodajas que puedas. Fríelas hasta que estén crujientes y doradas, escúrrelas y sírvelas con un poco de cilantro o menta.



32

RECETAS
VEGETARIANAS

PLATOS FUERTES



Seitán

INGREDIENTES

Una bolsa de gluten de trigo (350 g)
1/2 vaso de pan rallado
1 vaso y 1/2 de agua
3 pastillas de caldo vegetal
1/2 taza de salsa de soja
1 cebolla
1 pimiento
2 dientes de ajo
Sal

PREPARACIÓN

Mezcla en un recipiente el gluten y el pan rallado con un poco de sal. Por otro lado pon a hervir el vaso y medio de agua para deshacer 2 de las 3 pastillas de caldo vegetal. Cuando estén disueltas, apaga el fuego y echa la salsa de soja. Deja enfriar todo hasta que esté templado y se pueda manejar con las manos. Entonces echa el agua a la mezcla de gluten y pan rallado. Amasa bien y en 10 segundos estará hecha la bola de seitán. Previamente habrás puesto a hervir suficiente agua como para cubrir completamente la bola que has preparado. En este agua pon la bola, la cebolla, el pimiento troceado y la pastilla de caldo vegetal que nos queda. En 30 o 40 minutos (según la consistencia deseada) estará listo. Saca del agua y deja en un colador para que repose un poco.

33

RECETAS
VEGETARIANAS

PLATOS FUERTES

Galletas de chocolate

INGREDIENTES

100 g harina (integral o blanca)

1/2 Sobre de levadura en polvo

100 g copos de avena

100 g margarina vegetal

100 g azúcar (moreno o blanca)

Zumo de media naranja

1 pellizco de sal

75 g chocolate negro para fundir (sin leche)

PREPARACIÓN

Mezcla la margarina tibia con el azúcar. Trabájalos hasta que quede como una crema. Añade el zumo de media naranja y una pizca de sal. Mezcla la harina con la levadura, y añádelas a la crema anterior. Echa los copos de avena y el chocolate partido en trozos pequeños. Remueve hasta conseguir una pasta uniforme. Forra una bandeja de horno con papel para inado, o si no tienes, engrasa la bandeja con un poco de margarina. Ve cogiendo pellizcos de la masa con una cuchara y dales forma de galleta. Distribúyelas sobre la bandeja. No las pongas demasiado juntas, ya que luego crecerán un poco y pueden pegarse. Precalienta el horno a 210°C. Pon la bandeja en la parte media del horno durante 10-15 minutos, hasta que las galletas se doren. Retira la bandeja del horno y déjalas enfriar. Te saldrán unas galletas crujientes con deliciosos trocitos de chocolate.



34

RECETAS
VEGETARIANAS

—
REPOSTERÍA

Bizcocho borracho de naranja

INGREDIENTES

1 naranja grande	20g de levadura prensada (o 1 sobre de levadura en polvo)
150 g de azúcar (moreno o blanco)	
Canela en polvo	Almíbar:
Harina de garbanzo	100 g de azúcar
70 g de aceite (una taza pequeña de café)	zumo de 2 ó 3 naranjas
170 g de harina (integral o blanca)	zumo de medio limón
	1 chorro de brandy (opcional)

PREPARACIÓN

Pela y retira las partes blancas de la naranja. Disuelve cuatro cucharadas de harina de garbanzo en agua, hasta que tenga textura de huevos batidos. Mezcla la naranja cortada en trozos con la harina de garbanzos, el azúcar, el aceite, un poco de canela en polvo, la harina y la levadura (si es prensada, disuélvela primero en un poco de agua tibia). Pasa todo por la batidora ligeramente y colócalo en un molde. Hornea a 180-200°C una media hora. Si el molde es largo tardará un poco más. Vigila que se haga bien por dentro, pinchando con un cuchillo en el centro. Cuando salga completamente limpio significará que está en su punto. Deja enfriar antes de desmoldar.

Almíbar: Pon el azúcar con los zumos y el brandy en un cazo, y déjalo que hierva a fuego lento, hasta que espese ligeramente. Baña con él el bizcocho y espera que se empape bien.

Idea: Si no te gusta el bizcocho borracho, puedes simplemente echarle azúcar glas por encima, o adornarlo con naranja caramelizada. Se hace muy fácil: En una sartén pon azúcar con un chorrito de agua, y añade unas rodajas de naranja sin pelar. Déjalas a fuego lento hasta que caramelicen.



35

RECETAS
VEGETARIANAS

—
REPOSTERÍA

Idea: Si te apetece el delicioso sabor del chocolate, podemos añadir a la mezcla anterior 4 cucharadas de cacao puro en polvo, e incluso pepitas de chocolate.



Magdalenas veganas

INGREDIENTES

250 g de harina integral de trigo
125 g de azúcar moreno
250 g de margarina vegetal
1 sobre y medio de levadura en polvo
4 cucharadas de harina de garbanzos disuelta en agua
2 cucharadas de canela en polvo
2 cucharadas de almendra molida
1 cucharada de vainilla azucarada
Zumo y ralladura de un limón
Sal

PREPARACIÓN

Mezcla en un cuenco grande la harina integral, el azúcar, la canela, la vainilla, la sal y la levadura. Disuelve aparte la harina de garbanzos en algo de agua, hasta que quede una textura similar a huevos batidos, pero algo más espesa. Calienta un poco la margarina y añádela al cuenco, junto con la harina disuelta, la ralladura y el zumo del limón. Mézclalo todo bien. Rellena con la mezcla los moldes de las magdalenas hasta la mitad. Precalienta el horno y mete las magdalenas. Hornea a 200 °C durante unos 20 minutos. Espera que se enfríen un poco para desmoldarlas, o puede que se rompan.

36

RECETAS
VEGETARIANAS

REPOSTERÍA



Arroz con leche

INGREDIENTES

150 g de arroz
1 l de leche vegetal
1 limón
2 ramas de canela
Azúcar (blanco o moreno)
Canela en polvo
Sal

PREPARACIÓN

En una cazuela, hierva a fuego lento unos cinco minutos la leche con la canela en rama partida en dos o tres trozos y la piel del limón lavado (solo la parte amarilla, ya que lo blanco da mucho amargor). Añade un poco de sal. Cuidado porque la leche puede rebosar cuando hierva. Añade el arroz y deja cocer, siempre a fuego lento, hasta que el grano esté blando. Esto dependerá del tipo de arroz, ya que el integral tarda más en cocinarse. Remueve de vez en cuando con una cuchara de madera. Cuando empiece a ablandarse el arroz, añade azúcar al gusto y mezcla bien. Si empieza a quedarse sin caldo, añade más leche caliente. Sirve el arroz con leche espolvoreado con canela en polvo.

37

RECETAS
VEGETARIANAS

REPOSTERÍA

Galletas de vainilla

INGREDIENTES

200 g de harina de trigo
80 g de margarina vegetal
50 g de azúcar
5 cucharadas de leche de soja
1 palito de vainilla

PREPARACIÓN

Precalienta el horno a 180°C. En un recipiente bate la mantequilla hasta que quede cremosa. Añade el azúcar y sigue batiendo. En un cazo, calienta unos 5 minutos a fuego medio-bajo la leche de soja con el palito de vainilla. Retira la vainilla y agrégala a la masa. A continuación, añade la harina y amasa bien todo junto. Si la masa estuviese muy pegajosa, añade un poco más de harina. Espolvorea harina en una superficie plana y amasa con rodillo para conseguir una masa de unos 4-6 mm de espesor. Corta con un cuchillo o cortapastas las galletas con la forma deseada y colócalas sobre la placa de horno, cubierta con papel vegetal, con una separación de aproximadamente 2 cm entre galletas. Por último, hornéalas unos 15 minutos o hasta que estén doradas, a 120°C. Sácalas y déjalas enfriar.

Idea: Se puede variar el sabor de las galletas añadiendo a la masa anís, nueces picadas, frutos secos picados, cacao, café molido, pasas, sésamo u otros ingredientes que se te ocurran.



38

RECETAS
VEGETARIANAS

—
REPOSTERÍA

Bizcocho de chocolate

INGREDIENTES

Un plátano maduro
300 g de harina de trigo
1 sobre de levadura
1/2 vaso de aceite de oliva o girasol
1/2 vaso de cacao en polvo
1/2 vaso de azúcar
1 vaso de leche de soja

Para decorar:

100 g de chocolate negro

1 cucharada de margarina
1 cucharada de azúcar glase
1 cucharada de sirope o melaza.

Relleno:

Mermelada de fresa o de frambuesa

PREPARACIÓN

En un recipiente aplasta el plátano con un tenedor o similar hasta que quede hecho una masa. Añade el azúcar, removiendo bien, la harina y la levadura. Añade gradualmente la leche de soja y el cacao, siempre removiendo mucho. Después, el aceite. Cuando la masa no tenga grumos, mézclalo en un recipiente para horno o microondas untado con margarina vegetal y harina

para que no se pegue (una fina capa de margarina por todo el interior del recipiente, y después espolvorea harina) y mézclalo unos 20 minutos a fuego medio/bajo. Vigila de vez en cuando que no se queme. Mientras, en una sartén o un cazo, derrite el chocolate con la leche de soja. Saca el bizcocho, úntalo bien del chocolate fundido y decóralo con las avellanas.



39

RECETAS
VEGETARIANAS

REPOSTERÍA

40

RECETAS
VEGETARIANAS

REPOSTERÍA



Crepes dulces

INGREDIENTES

1/2 taza de harina de trigo
Una pizca de sal
Canela en polvo
3 tazas de leche de soja
1 cucharadita de azúcar y aceite

PREPARACIÓN

Se baten todos los ingredientes en un bol hondo y se dejan reposar en el frigorífico aproximadamente media hora. En el caso de que pasado el tiempo la masa sea demasiado consistente se puede añadir un poco más de leche vegetal. Se calienta una sartén, y en la base de la misma se pone una cucharada de aceite. Se mueve la sartén hasta que el aceite se extienda por toda la base de la misma. Se echa la masa de crepes, se extiende por la base de toda la sartén y se cocina hasta que cuaje (unos 2 o 3 minutos). Se cocina por el otro lado de la misma forma.

Fresas bañadas en chocolate

INGREDIENTES

5 fresas (también valen frutas tan diferentes como las naranjas, uvas, mandarinas...)

150 g de chocolate negro

1 cucharada de licor o brandy (opcional)

1 cucharada de agua

1/2 cucharadita de azúcar glase

PREPARACIÓN

Derrite el chocolate al baño maría o en el microondas, añade el licor (en caso de no querer utilizar alcohol se puede sustituir por una cucharada de leche de soja, de arroz o de almendras), añade también el agua y el azúcar y remueve. Moja las fresas u otras frutas en el chocolate y colócalas en un plato. Mete en la nevera hasta que el chocolate solidifique.





42

RECETAS
VEGETARIANAS

REPOSTERÍA

Brownies veganos

INGREDIENTES

- 1 taza de compota de manzana
- 1/2 taza de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 3/4 de taza de harina
- 1/3 taza de chocolate en polvo
- 2 cucharaditas de levadura
- 1/2 cucharadita de bicarbonato
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 taza de avellanas (o nueces, almendras etc.)

PREPARACIÓN

Precalienta el horno a 180 grados y unta con aceite un recipiente para el horno de aproximadamente ocho cm de lado. Mezcla la compota, el azúcar y la vainilla en un bol. En otro bol bate la harina, levadura, bicarbonato y la sal juntos. Haz un agujero en el centro del bol donde está la harina y añade la mezcla de la compota. Mezcla suavemente y añade las avellanas. Vierte la mezcla en la bandeja y hornea durante 25-30 minutos hasta que el centro esté duro. Deja que enfríe antes de cortarlos en trozos rectangulares grandes. Delicioso si se sirve con chocolate fundido y/o helado de soja.

Batido de albaricoque y naranja

INGREDIENTES

200 g de albaricoques

200 g de naranjas

Varios hielos

PREPARACIÓN

Lava los albaricoques y córtalos en dos quitándoles las semillas. Pela las naranjas y separa los gajos, ponlos en la licuadora hasta que se conviertan en líquido y echa los hielos. Consérvalos en el frigorífico hasta el momento de tomarlo.



43

RECETAS
VEGETARIANAS

—
BEBIDAS

Batido de fresa y plátano

INGREDIENTES

6 fresas
2 plátanos pelados y cortados
1 vaso de leche de soja
1 cucharada de azúcar

PREPARACIÓN

Pon todos los ingredientes en la batidora y bátilo un par de minutos. Servir en vasos o copas fríos.



44

RECETAS
VEGETARIANAS

—
BEBIDAS



Zumo de fresa y sandía

INGREDIENTES

- 1 rodaja grande de sandía
- 6 fresas
- 1 cucharada de azúcar

PREPARACIÓN

Quita las semillas de la rodaja de sandía. A continuación quítale las hojas a las fresas, lávalas y échalo todo en una vaso alto junto con el azúcar. Bátelo durante un par de minutos.

45

RECETAS
VEGETARIANAS

—
BEBIDAS



Batido de piña y plátano

INGREDIENTES

- 3 rodajas de piña en almíbar
- 2 plátanos pelados y cortados
- 1/2 vaso de leche de soja
- 1 cucharada de azúcar

PREPARACIÓN

Pon todos los ingredientes en la batidora y bátelo un par de minutos. Si deseas que quede más líquido y dulce puedes añadirle el almíbar restante de la lata.

46

RECETAS
VEGETARIANAS

—
BEBIDAS

Batido de manzana

INGREDIENTES

5 manzanas
Nata de soja
Limón
Agua
Azúcar

PREPARACIÓN

Pela y quita el corazón de las manzanas. Cuece bien las manzanas en trozos con un limón exprimido y, una vez hechas, tritúraras en la batidora. Añade la nata de soja cuando se haya hecho una pasta. Bate de nuevo hasta que haga espuma y añade azúcar al gusto.



47

RECETAS
VEGETARIANAS

—
BEBIDAS



Batido de plátano

INGREDIENTES

- 2 plátanos
- 1 l de leche de soja
- 2 cucharadas de azúcar

PREPARACIÓN

Pela los plátanos y ponlos junto con el azúcar en un vaso alto, añade la leche de soja y bátilo todo hasta que quede todo bien mezclado.

48

RECETAS
VEGETARIANAS
—
BEBIDAS



Leche de almendras con fresas

INGREDIENTES

250 g de fresas
3 vasos de leche de almendras
Zumo de 2 naranjas

PREPARACIÓN

Bate la leche de almendras con las fresas. Por último agrega el zumo de naranja.

49

RECETAS
VEGETARIANAS

—
REPOSTERÍA

Licuada de mango

INGREDIENTES

2 mangos cortados en trozos
6 cubitos de hielo
10 almendras
Una pizca de sal marina (opcional)
1/4 litro de agua
Zumo de 2 limones

PREPARACIÓN

Pon todos los ingredientes en la batidora y bátilo un par de minutos.



50

RECETAS
VEGETARIANAS

—
BEBIDAS



IGUALDADanimal

«Hasta que no se ha amado a un animal, una parte del alma permanece dormida».

—
ANATOLE FRANCE

Igualdad Animal es una organización internacional dedicada a la defensa de los animales actualmente presente en España, Estados Unidos, Alemania, India, Italia, México, Reino Unido y Venezuela. Trabajamos a través de la sensibilización, concienciación e investigación con el objetivo de promover cambios en la sociedad y en las leyes que sean favorables a los animales.

¿Estás interesado en el trabajo que hace Igualdad Animal?

Más información en:

IGUALDADANIMAL.ORG