

10 -recetas saludables

fáciles, basadas en plantas & deliciosas



by

alejandra graf

All content is copyrighted by Piloncillo y Vainilla LLC. If you'd like to share, reproduce, or distribute any portion of this, written consent is required. © 2020

contenido

- | | | | |
|----|--------------------------------------|----|-----------------------------------|
| 5 | Chili de tres frijoles | 15 | Ensalada verde con Hummus |
| 7 | Ensalada de apio | 17 | Fajitas veganas |
| 9 | Pasta con salsa de pimiento y nuez | 19 | Ensalada de papa con pesto |
| 11 | Pasta fácil con brócoli | 21 | pasta con tomate en una sola olla |
| 13 | Salsa de tomate y calabaza butternut | 23 | enchiladas verdes veganas |



Chili de Tres Frijoles

Perfecto para cuando hace frío o tienes mucha prisa.

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite sabor neutro
- 1 taza de cebolla picada en cuadritos una mediana mas o menos
- 1 cucharada de ajo picado finito como 2 o 3 dientes de ajo grandes
- 1/4 de taza pimiento rojo en cuadritos puede ser fresco o ya rostizado
- 1 1/2 de taza frijol negro ya cocido
- 1 1/2 taza de alubias ya cocidas
- 1 1/2 de taza de frijoles rojos ya cocidos kidney beans
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de mejorana
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1 taza de elote puede ser congelado
- 4 tazas de tomate licuado puede ser de frasco
- sal y pimienta

Instrucciones

- En una olla para sopa a fuego medio agrega el aceite, la cebolla y el ajo con una buena pizca de sal. Déjalo por unos minutos hasta que empiece a cambiar de color la cebolla.
- Cuida que el ajo no se quemé.
- Agrega el pimiento rojo, si es crudo déjalo que se dore tantito, si ya está rostizado sigue.
- Vacía el resto de los ingredientes, tapa la olla y déjala unos 15 minutos a fuego bajo. Si usas tomate natural igual y necesita unos minutitos más.
- Revisala de sal y pimienta a antes de servir.

Notas

Puedes usar cualquier frijol que quieras o sólo uno. Adapta esta receta a tu gusto. Para hacer el tomate, ponlo en la licuadora en pedacitos con tantita agua. Si te sobra lo puedes congelar para después. Sirvelo con pepitas (semillas de calabaza), cilantro picado y aguacate en cuadritos.



Ensalada de apio

Esta ensalada de apio es lo mas rico que puede haber. de verdad, en la casa la comemos super seguido. Está lista en menos de 15 minutos y tiene todo lo necesario para estar sanos y bellos.

Ingredientes

½ cebolla en rebanadas

2 cucharadas de vinagre de manzana

1 manojo de apio grande

¼ de taza de eneldo fresco picado

½-¾ de taza de perejil picado

1 ½ taza de frijol blanco o 1 lata de frijol blanco sin líquido

4 cucharadas de aceite de oliva

Sal y pimienta

Instrucciones

-Rebana la cebolla en rebanadas delgaditas y ponla en un tazón con el vinagre.

-Pica el apio y ponlo en un platón extendido.

-Pica las hierbas y ponlas encima del apio. Pon el frijol blanco y el aceite de oliva.

-Pon las cebollas y el vinagre encima del frijol. Ponle una buena pizca de sal y pimienta.

-Mezcla y sirve.



Esta salsa de nuez y pimiento para pasta es una receta vegana, es deliciosa, cremosa y super rápida de hacer. Es la receta perfecta para cuando no tienes mucho tiempo para cocinar.

Ingredientes

- 1 taza de nuez pecans
- 3 dientes de ajo asados
- 1 pimiento rojo asado grande
- 1 cucharadita de vinagre de champagne o vino blanco
- sal y pimienta
- 1 Un paquete de pasta de 500 grs

Instrucciones

- Pon a remojar en agua las nueces entre media y una hora (si puedes, si no, no pasa nada).
- El pimiento y el ajo se pone en el horno o en un sartén a asar. Cuando este bien quemado por todos lados el pimiento rojo, quítale la piel y las semillas.
- Pela el ajo.
- Vacía las nueces (si las pusiste a remojar, ponlas sin líquido), los ajos, el pimiento, la cucharadita de vinagre, sal y pimienta en la licuadora.
- Lícualo junto con 1 taza de agua. Empieza a licuar en velocidad lenta y poco a poco vete subiendo y déjala prendida en velocidad alta por unos dos minutitos. El chiste es que la salsa quede muy cremosa y no se sientan pedacitos ni de nuez ni del pimiento.
- Revisa de sal y pimienta.
- Cuando este a tu gusto pónsela a la pasta. Guarda una taza de agua en donde se coció la pasta. Si necesita más líquido la salsa, ponle de esta.

Notas

- Para quitarle la piel al pimiento es más fácil si inmediatamente después de asarlo lo metes dentro de una bolsa de plástico cerrada y te esperas unos minutos a que se le desprenda la piel. Después, simplemente enjuágalo y con los dedos, bajo el chorro del agua, le vas quitando la pielecita.
- Si te es más fácil puedes usar pimientos de frasco. A mi me gusta tener un frasco siempre en la alacena para emergencias.
- El ajo siempre se asa con piel



Pasta con brocoli

Esta pasta es mi versión de comida rápida, una pasta con brócoli, ajo y limón. Esta pasta es deliciosa, super fácil de hacer y esta llena de sabor y nutrición.

Ingredientes

- 1 Paquete de pasta de 8oz. 227 grs.
- 4 Tazas de brócoli en trozos
- 3 dientes de ajo, pelados
- 2 cucharadas de mantequilla yo uso Earth Balance que es vegana
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- La ralladura de un limón amarillo
- 1 cucharada de jugo de limón el que le quitaste la ralladura
- sal y pimienta al gusto
- 1 chile seco *opcional
- queso parmesano yo uso vegano de la marca Violife

Instrucciones

- Pon a hervir agua en la olla donde vas a cocer la pasta.
- Cuando este hirviendo ponle una cucharadita de sal y pon el brócoli. Déjalo por unos 2 minutos y sácalo, ponlo de una vez en el platón donde vas a servir la pasta. La idea general es que el brócoli quede crujiente y verde fuerte
- Pon la pasta (si, en la misma olla y con la misma agua) y sigue las instrucciones del paquete. Cuando este lista la pasta, guarda una taza de agua donde se coció y ponla en el mismo platón que el brócoli.
- En un sartén o en la misma olla, pon la mantequilla, el aceite de oliva, ajo y la ralladura de limón y el chile seco si lo vas a usar por un minuto aproximadamente. La idea es que el ajo se cueza, pero que no se dore. Quítalo del fuego y pon la sal (2 cucharaditas aprox.), la pimienta y el jugo del limón. Revuelve muy bien y vacíalo encima de la pasta y brócoli.
- Termina la pasta con nueces, semillas o queso parmesano vegano.

Notas

Otra idea es ponerlo en un sartén o en el horno a dorar con tantito aceite de oliva. Si la pasta se pega o queda muy seca, ponle tantita agua que separaste. Esto la suelta y la hace mas rica.



SALSA DE TOMATE Y BUTTERNUT SQUASH PARA PASTA

Tomate, cebolla, ajo y butternut squash rostizados en el horno para hacer una salsa de pasta cremosa y deliciosa.

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de olivo
- 2 1/2 tazas de calabaza butternut en cubos
- 3-4 tomates en pedazos grandes
- 1/2 cebolla en rebanadas grandes
- 2 dientes de ajo con piel
- 1/2 cucharadita de sal 1 cucharada de aceite
- 1 pizca de chile de árbol seco o uno entero
- 1 cucharadita de orégano pimienta negra recién molida
- 1 paquete de pasta de 454grs.

Instrucciones

- Prende el horno a 450°F y prepara una charola con un mat de silicón o con un pedazo de papel para horno.
- Prepara la calabaza y el resto de las verduras. Ponlas encima de la charola y ponles la cucharada de aceite de oliva y la media cucharadita de sal. Que todas las verduras queden bien cubiertas, que queden en una sola capa y trata de que los ajos queden escondidos para que no se quemem.
- Mete al horno por unos 20-25 min, o cuando veas que están dorados.
- Mientras pon a cocer la pasta como dice en el paquete.
- Cuando esté lista, escurrela pero guarda una taza de agua en la que se coció. Cuando estén listas las verduras, pela los ajos y licúalas junto con el agua donde se coció la pasta.
- En la misma olla donde se coció la pasta, pon la otra cucharada de aceite de oliva, el orégano y el chile de árbol. Déjalos por un minuto o hasta que suelten su olor y vacía la salsa, mezcla bien, revisa de sal y pimienta. Agrega la pasta ya cocida y mezcla muy bien todo.
- Sirve inmediatamente.

Notas

Que sea mas o menos la misma cantidad de calabaza que de tomate.



Ensalada Verde con Hummus

Esta ensalada verde con hummus es de las ensaladas mas nutritivas y deliciosas que te puedes imaginar. Cada bocada te llena de salud. 15 min

Ingredientes

4 tazas copeteadas de hojas verdes ver notas
2 cucharadas de vinagre de manzana
3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
Sal de mar
3 cucharadas de ajonjolí u otra semilla
Hummus a tu gusto para servir

Instrucciones

- Cortar, lavar y picar las hojas verdes y ponerlas en una ensaladera grande.
- Agrega el vinagre de manzana, el aceite de oliva y la sal. Mezcla con tus manos por un minuto o hasta que las hojas se vuelvan un poco más suaves.
- Agrega las semillas de ajonjolí.
- En un platón pon un poco de hummus y sirve la ensalada al lado.

Notas

Puedes usar las hojas verdes que prefieras. Yo usé una combinación de brocoli, kale, colecitas de bruselas y col savoy. Puedes usar la misma combinación o hacer tu tu propia.



Fajitas de Frijol

Estas fajitas de frijol son super fáciles de hacer y perfectas para cenar, comer o desayunar. Quedan perfectas con tortillas de harina o de maíz.

Ingredientes

- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento amarillo
- 1 pimiento naranja
- ½ cebolla mediana en rebanadas
- 1 cucharada de aceite vegetal
- Una pizca de sal
- 1 cucharada de mezcla de especias latinas *ver notas
- 2 latas de frijol negros o mezcla

Para servir

- Tortillas de harina
- Aguacate
- Cilantro
- Salsa

Instrucciones

- Rebana los pimientos y la cebolla.
- En un sartén grande pon la cucharada de aceite y cuando empiece a calentar pon los pimientos y la cebolla. Cuando empiecen a dorar pon la pizca de sal y la cucharada de mezcla de especias latinas.
- Agrega los frijoles y mezcla con cuidado. Notas Calienta las tortillas y prepara los tacos.
- Puedes servirlos con aguacate, cilantro y salsa.



Ensalada de Papa con Pesto

Receta de ensalada de papa con pesto de almendra, espinaca y jalapeño y ejotes

Ingredientes

4 tazas papa en cuadritos cocida
3 tazas ejotes cocidos y en pedazos

Pesto

1/2 taza albahaca

1/2 taza espinaca

1/4 taza almendras 1 diente de ajo

1/4 de chile jalapeño o entero si te gusta muy picos

1/4 taza aceite de oliva

1/2 cucharadita sal

Instrucciones

-Pon a cocer las papas y los ejotes. Deja a un lado para que se enfríen y estén listos a la hora de usarlos

.-Pon todos los ingredientes del pesto en la licuadora y licúa hasta que esté todo super bien mezclado.

-Agrega tanta agua si esta muy espeso o no corre bien la licuadora.

-En un tazón grande mezcla las papas, los ejotes y el pesto.

-Termina la ensalada con sal gruesa, albahaca y almendras picadas

.Notas

Para cocer todo más rápido puedes poner agua a hervir con sal. Pones los ejotes por uno o dos minutos y luego pones en la misma agua las papas.



Pasta con tomate y cebolla en una sola olla

Esta pasta con tomate y cebolla es una delicia y lo mejor es que está lista en 10 minutos. Esta pasta con tomate es perfecta para esos días que tienes mucha prisa o tienes ganas de algún platillo delicioso, fácil y que sea reconfortante.

Ingredientes

- 1 454 gr paquete de pasta
- 1 cucharada aceite de oliva
- 1 cucharada mantequilla vegana
- ½ cebolla mediana rebanada
- 4 tazas agua
- 1 cucharadita chile seco
- 1½ tazas tomate de lata
- 1 cucharada sal de mar

Instrucciones

- En sartén grande pon el aceite de oliva y la mantequilla vegana.
 - Cuando se derrita pon la cebolla rebanada. Deja la cebolla hasta que esté transparente.
 - Pon el agua, la sal el chili seco, el tomate y la pasta.
 - Mueve la pasta con unas pinsas de cocina hasta que esté lista.
- Sirve.

Notas

Es importante que mantengas la pasta abajo del líquido.

Muevela constantemente para que no se pegue.

Antes de poner todos los ingredientes en la olla, mide que quede el linguine completo, que no vayan a quedar partes afuera de la olla.



Esta receta de enchiladas verdes es muy fácil de hacer. Las enchiladas las puedes rellenar de lo que tu quieras o sobrita que tengas en el refri. Lo mejor es que no tienes que poner a cocer la salsa, queda lista en el horno.

Ingredientes

1 ½ taza de salsa verde cruda¹

½ taza arroz integral cocido

1 ½ taza frijol negro cocido o cualquier otro que prefieras

1 puño grande de hojas verdes espinacas, kale o mezcla de las dos

½ taza de semillas de calabaza pepitas

8-12 to rtillas de maíz si consigues de maíz orgánico mejor

Para servir

5 rábanos rebanados delgados

1 aguacate mediano en cuadritos

½ taza de cilantro picado

Cebolla morada o cebollín en rebanaditas

Instrucciones

-Pre calienta el horno a 350°F.

-Has la salsa verde como te gusta o siguiendo la receta que escogiste (en la sección de notas te doy una).

-Pon dos o tres cucharadas de salsa en el fondo de un platón para horno.

En un tazón grande pon el arroz, los frijoles, las hojas verdes, las semillas de calabaza y mas o menos media taza de salsa. Mezcla bien.

-Calienta las tortillas de maíz para que se vuelvan flexibles y no se rompan cuando las rellenes.

-Rellena cada tortilla con dos o tres cucharadas de esta mezcla, enrrollala y ponla en el platón para horno con salsa, con el doblez de la tortilla viendo para abajo para que no se desenrolle.

-Cuando termines, pon el resto de la salsa en el centro de las enchiladas, tapa y mete al horno por 20 minutos o hasta que las enchiladas estén calientes y la salsa haya cambiado de color.

-Saca del horno y termina con las rebanadas de rábano, el cilantro, la cebolla y el aguacate.

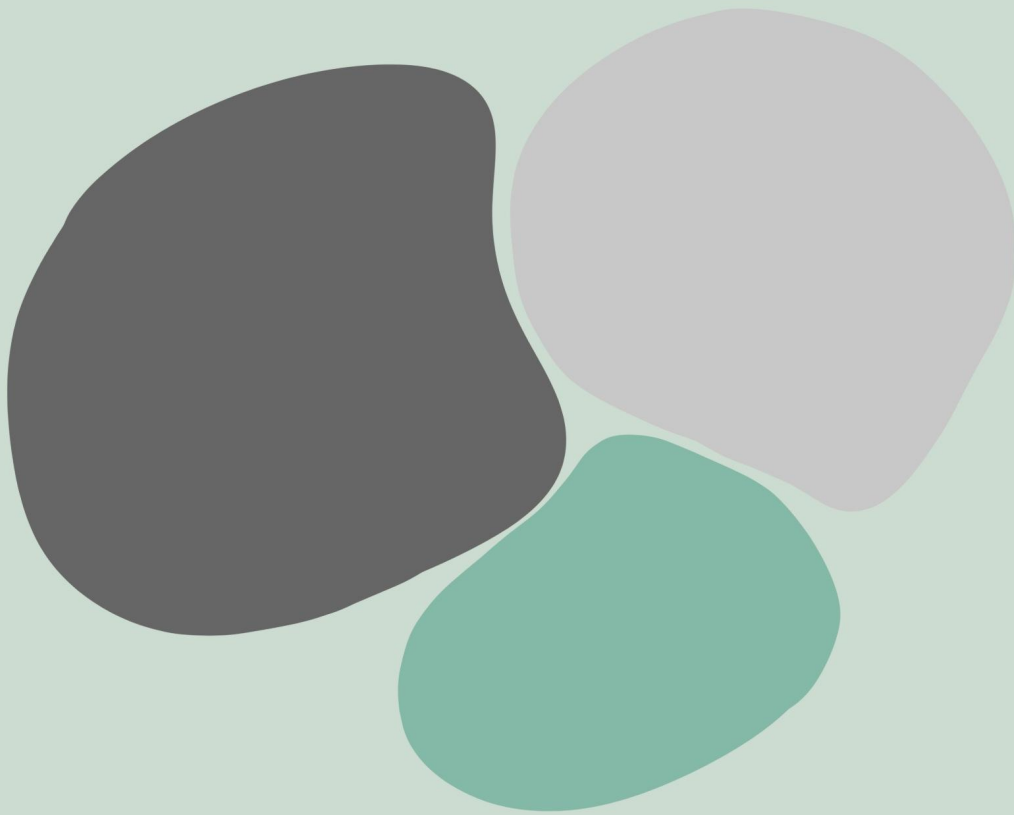
-Sirve inmediatamente.



let's connect

 @piloncilloyvainilla

 @piloncilloyv



thanks.
alejandra graf

