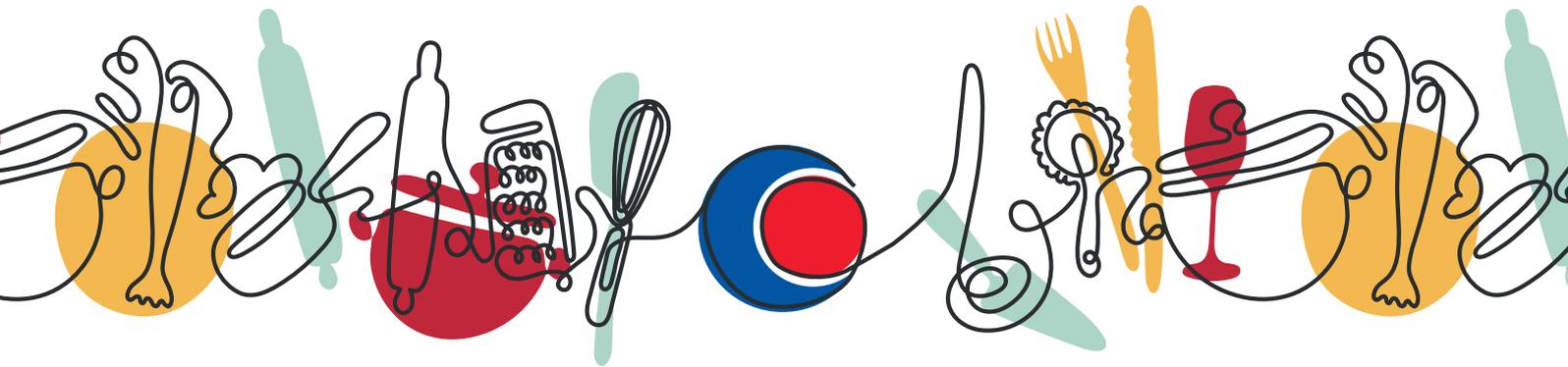


Bienvenidos al mundo vegetal

Hacia una alimentación vegetal, más natural



Recetas saludables, fáciles y económicas

Harinas

Crakers caseritas

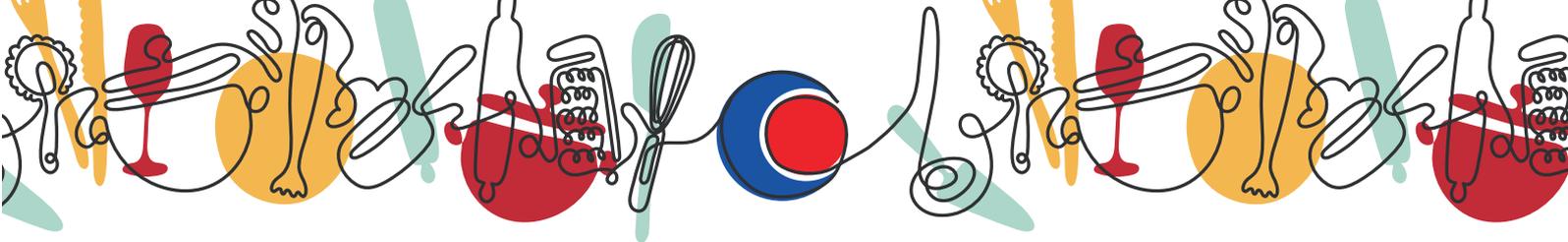
- 150 gramos de harina integral
- 100 gramos de salvado de avena
- 30 cc. de aceite
- Sal
- 1/3 taza de semillas
- Agua, cantidad necesaria

Mezclar todos los ingredientes. Dejar reposar 10 a 15 minutos en heladera. Estirar la masa y cortar. Llevar a una placa para horno. Cocinar 20 a 30 minutos. ¡Si las hacés finitas, quedan crocantes, deliciosas!

Muffins de ricota y espinaca

- 300 gramos de ricota
- 1 huevo
- 1/2 atado de espinaca cocida y triturada
- 3 cucharadas de avena
- Queso rallado
- Condimentos (pimienta, nuez moscada, etc.)

Unís todos los ingredientes. Yo usé unos moldes de muffins, pero podés hacer en forma de copito o redonditos. Llevás al horno 20 minutos, aproximadamente. ¡¡¡Y a disfrutar!!!



Legumbres

Garbanzos crocantes

Excelente acompañamiento en las picadas o para agregar en ensaladas y darles un toque diferente.

Para hacerlos, tenés que dejar los garbanzos en remojo toda la noche. Después tirar el agua de remojo y cocinarlos (tardan bastante. Hay que tener paciencia, pero lo bueno es que si hacés una gran cantidad, podés freezar una parte).

Cuando ya están cocidos, los colocás en un bowl y le agregás: aceite de oliva, pimienta, curry, pimentón dulce o cualquier especie que tengas en tu alacena.

Mezclar bien y pasar a una bandeja para horno y cocinar unos 20 minutos, hasta que estén doraditos y crocantes.

Falafel burger

Otra muy buena alternativa para comer garbanzos (acordate que podés comerlos en guisos, ensaladas, garbanzos crocantes, hummus, bolitas de garbanzos, entre otras opciones).

- 250 gramos de garbanzos cocidos, previamente remojados
- 1 cebolla picada y salteada
- Toque de limón
- Perejil, coriandro, cardamomo, pizca de sal
- Aceite de oliva

Se procesan todos los ingredientes hasta formar una pasta (vas a agregando el aceite de a poco. Es cantidad necesaria. Te vas a dar cuenta).

Armás las hamburguesas y se cocinan a la plancha o al horno.

Frutas secas

Granola

¿Te gusta la granola? ¡A mí me encanta!

La incorporo en el yogur, también en la ensalada de frutas, para cocinar galletitas o tortas o algún que otro postre (por ejemplo, crumble de manzana).

Prefiero la granola casera, porque la hago con todos los ingredientes que quiero o tengo en casa y porque es más saludable.

La hago así:

Caliento un poco de miel, para que esté más líquida.

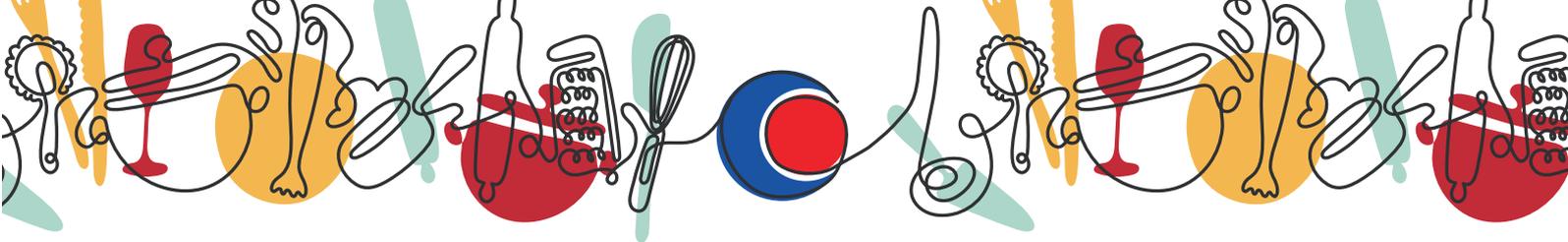
Aparte mezclo avena (2 tazas) + 2 cucharadas de mix de semillas + 1/2 taza de nueces picadas (podés ponerle otra fruta seca como almendras o castañas de cajú).

Mezclo con un poquito de aceite (girasol alto oleico) y agrego la miel. Llevo todo a una placa para horno y cocino 10 minutos.

Luego agrego pasas de uvas y coco (a ojo, equivalente a decir, cantidad necesaria).

Y cocino 10 minutos más.

Cuando se enfría, la paso a un tupper.



Barritas de cereal caseras

- 1 y 1/2 taza de avena
- 1/2 taza de coco
- 3 cucharadas de mantequilla de maní
- 3 cucharadas de azúcar mascabo
- 1/2 taza de frutos secos
- 2 cucharadas de semillas procesadas
- 3 huevos

Mezclás todo.

Yo tengo unos moldes de budincitos de silicona y las hago ahí. Pero podés cocinar en un molde para horno, al que le podés poner papel manteca (para que sea más fácil de despegar) o en una pirex.

Cocinar en el horno unos 20 minutos, ¡y listo!

Semillas

Pipas de calabaza

Sacar las semillas de la calabaza, lavar para retirar todo resto de pulpa.

Secar con papel absorbente y luego mezclar con aceite de oliva y cúrcuma.

Llevar al horno (las podés cocinar en una sartén) y dorar un poco (15 minutos, aproximadamente). ¡Y a disfrutar!

Quedan buenísimas en las ensaladas o como snack.

Chia pudding de pera

Mezclar 1/2 pote de yogur natural + un chorrito de leche + 2 cucharadas soperas de chía trituradas + 2 cucharadas de mermelada (casera) de pera.

Dejar reposar en heladera 2 horas o más (podés dejarlo toda la noche y lo tenés listo para el desayuno).

¡Un manjar!

Espero que disfrutes las recetas!

Acordate que me podés seguir por Instagram @julietapasquininutri o por Facebook Julieta Pasquini, Nutricionista; estaré subiendo más RECETAS e información de valor. Y además podés ver los posteos anteriores. Quizás te sirvan ;)

Saludos cordiales

Julieta Pasquini

Lic. en Nutrición - MP 760



Actividades
Sociales y Culturales



Avanzamos juntos construyendo futuro

