

A top-down view of a white ceramic bowl filled with a vibrant salad. The salad consists of numerous golden-brown, fried chickpeas (garbanzo beans) scattered over a bed of mixed greens, including purple-leafed lettuce and green leafy varieties. Thin, white slices of onion are interspersed throughout the salad. The bowl is set on a dark grey, textured fabric surface. A white ceramic spoon is visible in the upper right corner, partially overlapping the bowl's edge.

**#VERANO**

**RECETAS SENCILLAS Y FRESCAS**  
PARA INSPIRARTE

*Virginia Garcia - [CreatiVegan.net](http://CreatiVegan.net)*

# Tabla de contenidos

03

Introducción

04

Desayunos o meriendas

34

Cremas frías

44

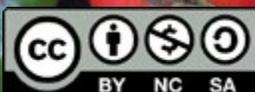
Ensaladas

58

Platos

Todas las imágenes y recetas BY Virginia García - CreatiVegan

Este recetario y todos sus contenidos están bajo licencia CC BY-NC-SA 4.0 que puedes consultar [aquí](#).



# Hazte algo fresco y rápido

La idea de este ebook es darte ideas de cosas que puedes cocinar en verano sin que te caigan los sudores y sin que todo sean batidos y ensaladas de lechuga.

Todas las recetas son adaptables a lo que tengas por casa, de hecho en muchas de ellas doy ideas sobre otras preparaciones similares.

También está pensado para hacer platos que no requieran mucho tiempo de cocción y que

se puedan guardar para más días, así solo tendremos que coger cuatro cosas de la nevera y montar las comidas en menos de 20 minutos.

Todo esto se puede ampliar con las cientos de recetas que ya tengo subidas en [CreatiVegan](#), los demás libros y los tutoriales que voy subiendo a Gastronomía Vegana.

Creo que con todo esto será difícil que no sepas qué preparar incluso estando de vacaciones ;)

que lo disfrutes mucho,

*Virginia García*



*ideas pa  
desay*



*Para  
preparar  
o merendão*

# mmmh...



## Vasitos de yogur y fruta



Nivel  
Fácil



Prep  
10 m



Coc  
0 m



Sale para  
2



### Ingredientes

- 2 yogures de soja
- 1 manzana
- 6-8 uvas negras
- 1 plátano pequeño
- un puñadito de pasas

### Instrucciones

- Lava las frutas y córtalas en trocitos (las pasas no hace falta). El plátano mejor en rodajitas.
- Distribuye las frutas en dos vasitos individuales y vierte por encima el yogur de soja.
- Puedes añadir también unos frutos secos.





# Yogur griego de coco con frutos del bosque



Nivel  
Fácil



Prep  
5 m



Cocinar  
0 m



Sale para  
2-3



## Ingredientes

2 yogures de soja sin azucarar y sin sabores  
1 lata de leche de coco (dejada en la nevera)  
1 taza de frutos del bosque (frambuesas, arándanos, moras, grosellas, lo que quieras)

## Instrucciones

Vierte los yogures en una tela fina o muselina doble, ciérrala y deja que escurran durante al menos un par de horas (puedes colgarlo del grifo de la cocina).

Saca la lata de coco y pon solo los sólidos en un bol.

Pasa los yogures al bol y mézclalo todo con un batidor de varillas manual.

Sirve los yogures en vasitos individuales con las frutas por encima y si quieres una cucharadita de sirope de arce, de agave, de arroz, etc.

## Haz tus propios yogures de sabores

En lugar de comprar yogures vegetales con sabores, hazlos en casa a partir de yogur natural de soja. Si quieres que tengan frutos del bosque, añádeselos tú. Si quieres que tengan mix de semillas, añade un buen puñado. Si te

gusta el yogur de mango y limón, bate tu yogur con un trozo de mango y zumo de limón... tardas dos minutos y tu yogur estará tan bueno como tú quieras (y con mucha más cantidad de ingredientes que los comerciales :))

# Batido de arándanos



Nivel  
Fácil



Prep  
5 m



Cocinar  
0 m



Sale para  
2



## Ingredientes

1 taza de bebida de soja (sin azucarar y sin sabores)

1 yogur de soja natural (sin azucarar)

100 g de arándanos frescos

## Instrucciones

Lava muy bien los arándanos. Bátelos con la batidora hasta que no queden trozos grandes. Añade poco a poco la bebida de soja y después el yogur. Sigue batiendo hasta obtener una bebida sedosa y homogénea.

Puedes añadir trocitos de arándanos antes de servir.

Para que quede más fresca, procura que todos los ingredientes hayan estado bien refrigerados antes de hacerlo.

## De batido a helado

Partiendo de esta receta puedes hacer polos muy refrescantes. En lugar de servir el batido ponlo en moldes para polos y congélalo al menos 4 horas. ¡Así de fácil!

Si lo quieres más cremoso añádele nata

montada de coco y bátelo bien antes de congelar. Y quien dice de arándanos dice de otras frutas: prueba con mango, papaya, melocotón, albaricoque, kiwi, cerezas, fresas, nísperos, ciruelas, plátanos...



# Ideas



## SI NO SABES QUÉ DESAYUNAR O MERENDAR, ¡DALE A LA FRUTA!

Los desayunos/meriendas que he puesto aquí son ideas. No es obligatorio seguirlas al pie de la letra ni desayunar o merendar si no te apetece. Pero si normalmente lo haces, quizá te ayude variar un poco para no aburrirte ;)

### 1 **Tus cereales, integrales**

Las tostadas con pan integral están mucho más buenas y son más nutritivas. Y en lugar de cereales de desayuno prueba con muesli o avena, con frutos secos y frutas desecadas si quieres.

### 2 **La fruta siempre está bien**

Compra fruta de temporada en la frutería (no en supermercados), verás que está más madura, más buena y a mejor precio. Si tienes siempre fruta en casa, siempre tendrás un snack saludable.

### 3 **Yogures y batidos**

Usa yogures de soja naturales y sin azucarar y ponles todo lo que quieras. Puedes tomarlos tal cual o batirlo para tener un smoothie perfecto en cualquier momento. Y puedes congelar la fruta antes de usarla para hacer batidos frescos y helados al minuto.







# Tortitas de plátano y nueces



Nivel  
Fácil



Prep  
30 m



Cocinar  
25 m



Sale para  
2-3



## Ingredientes

1 plátano maduro mediano  
1/2 taza de nueces peladas  
3 cucharadas de avena en copos  
2 cucharadas de harina de arroz  
1 cucharadita de levadura de repostería  
150 ml de agua  
aceite de oliva para dorar las tortitas

## Instrucciones

Bate las nueces con la batidora hasta que no queden trozos grandes.  
Añade el plátano cortado en trocitos y sigue batiendo.  
Agrega el resto de ingredientes y bátelo todo junto hasta que quede una crema homogénea (si es necesario añade un poco más de agua).  
Calienta una sartén antiadherente con unas gotas de aceite a fuego medio.  
Vierte un cacito de masa (como 100 ml) en el centro y cuécelo hasta que salgan burbujitas por arriba y se empiece a secar la superficie. Dale la vuelta con una espátula y hazla por el otro lado hasta que se dore ligeramente.  
Si tus tortitas tardan mucho en hacerse, sube un poco el fuego. Y por el contrario, si se doran rápido y la superficie no se seca, baja un poco el fuego.  
Ve haciendo así todas las tortitas y sírvelas con nueces y chocolate negro derretido.

# Trufas de plátano y almendras



Nivel  
Fácil



Prep  
10 m



Cocinar  
0 m



Sale para  
2-3



## Ingredientes

1 taza de almendras peladas crudas  
1 plátano maduro  
2 cucharadas de avena en copos  
una pizca de esencia de vainilla  
3-4 cucharadas de cacao en polvo

## Instrucciones

Deja las almendras en remojo al menos 4 horas. Escúrrelas muy bien y bátelas con la batidora hasta que no queden trozos. Añade el plátano cortado en trozos, la avena y la vainilla y bátelo 2-3 minutos más, hasta que quede una pasta consistente. Forma bolitas con 1 cucharadita de masa y pásalas por un plato con el cacao en polvo. Refrigéralas hasta el momento de servir las.





## *Si te va lo salado...*

¡No te cortes! Una buena rebanada de pan integral recién tostada con tomate es muy buena opción. También un desayuno inglés con alubias, un desayuno japonés con arroz y/o sopa de miso, uno hindú con panes planos y patés vegetales y salsas, o uno australiano de tostada con vegemite.

Como ves, para desayunar se pueden utilizar las mismas cosas que pondríamos para comer o para cenar ;)







# Tofu revuelto con pimientos de piquillo

Nivel  
Fácil



Prep  
15 m



Cocinar  
10 m



Sale para  
2-3



## Ingredientes

400 g de tofu duro  
1/2 cucharadita de almidón de maíz (maicena)  
3 pimientos de piquillo (asados, escurridos)  
2 cucharadas de aceite de oliva  
una pizca de ajo en polvo  
una pizca de pimienta negra molida  
una pizca de sal (aprox. 1/8 de cucharadita)  
una pizca de cúrcuma  
sal kala namak para servir

## Instrucciones

Deshaz el tofu con las manos en un bol y mézclalo con el almidón de maíz.  
Corta los pimientos en tiras o en trocitos.  
Calienta en una sartén el aceite a fuego medio.  
Añade los pimientos y el tofu y remuévelo bien.  
Agrega el resto de ingredientes y deja que se dore 5-6 minutos, removiendo de vez en cuando.  
Sácalo a un plato y espolvorea con sal kala namak por encima.



tofu

豆腐

dou fu

(tofu)

# Hay tofus y tofus

¿Sabías que en China hacen decenas de tipos de tofu diferentes? Y no hablo de que le añadan sabores o ingredientes, si no con la soja, nigari y poco más.

Para hacer tofu se coagula la leche de soja con nigari (que pueden ser sales de calcio y/o de magnesio) y se escurre, por eso se le suele llamar requesón de soja (el proceso es prácticamente igual). Pero dependiendo de la cantidad de agua y del procesado posterior se pueden hacer muchos tipos de tofu diferentes.

Los que venden en los supermercados no son los únicos que existen, así que no desesperes si no te gusta su sabor. Tampoco es obligatorio amar el tofu, pero siendo un ingrediente proteico, versátil y relativamente barato, pues no hay que desaprovechar la ocasión de aprender a cocinarlo bien.

Si visitas algún supermercado oriental encontrarás al menos dos variedades de tofu chino: tofu blando y tofu duro. Yo recomiendo que empieces por el tofu duro porque es más fácil de manipular, cortar, guardar y cocinar.

También encontrarás en la zona de conservas algún tofu fermentado. Se hacen igual pero se corta en daditos, se deja secar y posteriormente se fermenta y se encurte. Tiene un sabor fuerte y a veces pungente. Algunos de estos tofus fermentados llevan guindillas, así que son picantes.

Otros tipos de tofu que puedes encontrar son el

tofu gan, que es mucho más seco, firme y por fuera es oscuro porque está marinado con salsa de soja. Si quieres probar un tofu muy rico solo cortándolo y salteándolo con verduras, prueba con tofu gan.

El tofu sedoso o silken tofu suele venir en tetrabriks. No es que sea líquido, es que es muuuuy frágil y se envasa así para preservar su forma. Este es el tofu que se usa como postre y para batidos. Es más blandito que un flan.

A veces también tienen tofu frito, unas bolas grandes de tofu doradito que pesan casi nada. Son bloques de tofu duro que se han frito en abundante aceite, hasta que se han dorado por fuera y se han hinchado por dentro. Es super esponjoso y está muy bueno.

En tiendas veganas, herbolarios, tiendas de dietética y especializadas puedes encontrar otros tofus que te pueden gustar mucho también. Por ejemplo el tofu estilo japonés, que es más firme que el tofu duro; el tofu extra firme (algunas marcas no ponen que lo sea, pero se nota que es muy duro y sin apenas agua) que se dora maravillosamente y adquiere aromas muy buenos; el tofu ahumado, que es una delicia en cualquier plato de fideos estilo oriental; los tofus con verduras, quinoa, algas, etc., que suelen tener menos agua y más sabor...

En cualquiera de los casos, piensa que el tofu lo único que necesita es una oportunidad ;)

# Tostas con vegetales



Nivel  
Fácil



Prep  
10 m



Coc  
5 m



Sale para  
2



## Ingredientes

2 rebanadas grandes de pan integral  
3-4 cucharadas de paté vegetal (el que quieras, por ejemplo [hummus](#), [paté de champiñones](#) o de alcachofas)  
un trozo de calabacín mediano  
4-6 espárragos verdes  
2 cucharadas de aceite de oliva  
una pizca de sal

## Instrucciones

Lava el calabacín y los espárragos y quita las partes duras.  
Unta el paté en los panes y déjalo en un plato.  
Calienta en una sartén antiadherente 1 cucharada de aceite de oliva a fuego medio-alto.  
Corta el calabacín en lonchitas y hazlas en la sartén, espolvoreando con una pizca de sal, hasta que se doren por ambos lados.  
Saca las rodajitas y distribúyelas en los dos panes.  
Pon otra cucharada de aceite y haz los espárragos, con una pizca de sal, hasta que empiecen a dorarse, salteándolos ocasionalmente.  
Ponlos sobre las tostadas y sírvelo.





# Aguacate a la parrilla

Nivel  
Fácil



Prep  
10 m



Cocinar  
10 m



Sale para  
2



## Ingredientes

2 aguacates maduros  
1 cucharadita de aceite de oliva  
medio limón  
sal al gusto  
orégano (opcional)

## Instrucciones

Corta los aguacates por la mitad a lo largo y quita el hueso.

Calienta el aceite en una sartén grill a fuego medio-alto o pincela los aguacates para hacerlos en una parrilla.

Ponlos por el lado de la carne y déjalos hasta que se marquen (serán pocos minutos).

Sácalos y sívelos con un chorrillo de limón, una pizca de sal y, si quieres, espolvorea con orégano.

# Tarta de fresas con crema

Nivel  
Medio



Prep  
60 m



Coc  
30 m



Sale para  
4-6



## Ingredientes

1 placa de masa brisa vegana

12-14 fresones maduros

8-10 hojitas de hierbabuena

azúcar glacé (opcional)

Para la crema:

2 tazas de leche de soja o de coco

1 manzana hecha puré

1/2 taza de almendras molidas

2 cucharadas de almidón de maíz (maicena)

1 cucharadita de ralladura de limón

una pizca de canela

## Instrucciones

Precalienta el horno a 180°C.

Extiende la masa en un molde cuadrado o rectangular y hornéala aprox. 10 minutos, hasta que se dore. Resérvala.

Mezcla en un cacito la leche de soja, manzana, almendras, almidón, limón y canela y ponlo a fuego medio-alto, removiendo suavemente con un batidor de varillas.

Cuando empiece a hervir baja el fuego y déjalo

cocer, removiendo constantemente, hasta que quede una crema sedosa y espesa.

Vierte esta crema sobre la base horneada y deja que se enfríe.

Corta las fresas en láminas y colócalas sobre la crema. Coloca las hojitas de hierbabuena y espolvorea con azúcar glacé (esto es opcional).

Deja la tarta en la nevera hasta que la vayas a servir.

usa frutas  
de temporada  
para tus dulces



# Crepes de manzana



Nivel  
Medio



Prep  
30 m



Cocinar  
20 m



Sale para  
2-3



## Ingredientes

½ manzana fuji grande (unos 120 g)  
½ taza de almidón de maíz (maicena)  
½ taza de harina de trigo normal  
¼ de cucharadita de levadura de repostería  
1 cucharada de aceite de oliva (sabor suave)  
1 cucharadita de piel de limón (un trocito cortado con el pelador)  
1 taza de leche de soja u otra bebida vegetal  
aprox. ½ taza de agua  
un poco de aceite para la sartén  
el resto de la manzana para rellenar

## Instrucciones

Pela la manzana y bátela con la batidora. Añade el resto de ingredientes (excepto el aceite y manzana extra) y bátelo todo junto hasta que quede una crema homogénea. Añade un poco más de agua si fuese necesario.

Calienta una sartén antiadherente mediana a fuego medio. Pon unas gotas de aceite en el centro y extiéndelas con un trocito de papel de cocina doblado. Cuando esté caliente vierte un cacito pequeño de masa (aprox 3 cucharadas) y extiéndelo por todo el fondo levantando y moviendo la sartén. Deja que se haga 1-2 minutos, hasta que se puedan levantar bien los bordes y dale la vuelta. Haz la crepe por el otro lado 1 minuto más. Si tu masa se dora muy rápido, baja un poquito el fuego, y si no se dora nada, súbelo un poquito.

Sácala a un plato y vuelve a repetir la operación para el resto de masa. Siempre antes de añadir un cacito de masa remueve bien la mezcla.

Trocea la manzana o córtala en lonchitas finas para poner en las crepes y doblarlas antes de servir.





# Tostada francesa de coco con frutas



Nivel  
Fácil



Prep  
15 m



Cocinar  
10 m



Sale para  
2-3



## Ingredientes

4 rebanadas grandes de pan integral del día anterior  
1/2 lata de leche de coco (agítala antes de abrirla)  
una pizca de esencia de vainilla  
una pizca de canela (al gusto)  
1 cucharada de almidón de maíz (maicena)  
aprox. 2 cucharadas de aceite de oliva  
Plátanos, fresas, manzanas, peras... la fruta que haya de temporada y que te guste.

## Instrucciones

Mezcla en un plato hondo o en un recipiente cuadrado la leche de coco con la esencia de vainilla, la canela y el almidón de maíz.  
Empapa muy bien las rebanadas de pan integral con esta mezcla.  
Calienta un poco de aceite de oliva en una sartén antiadherente a fuego medio y dora las rebanadas recién empapadas 2-3 minutos. Dales la vuelta y deja que se doren por el otro lado.  
Corta las frutas en lonchitas y ponlas por encima de la tostada.  
Puedes espolvorearlo con almendras molidas y más canela.





*para el calor  
cremas frías  
con verduras  
y legumbres*



# Crema de boniato, coliflor y un poquito de remolacha



Nivel  
Fácil



Prep  
35 m



Cocinar  
20 m



Sal para  
2-3



## Ingredientes

- 1 boniato grande (unos 400 g)
- 1/2 coliflor pequeña (unos 300 g)
- 2 cucharadas de remolacha encurtida rallada (escurrida)
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1 taza de leche de soja (sin azucarar y sin sabores)
- una pizca de nuez moscada

## Instrucciones

Lava muy bien el boniato y la coliflor y córtalos en trozos medianos-grandes.

Cuécelos al vapor a fuego medio-alto hasta que estén tiernos (unos 15 minutos).

Deja que se enfríen.

Quita la piel del boniato y ponlo en la batidora junto con la coliflor y la remolacha. Bátelo todo junto. Añade la sal, la nuez moscada y poco a poco la leche de soja sin dejar de batir hasta obtener una crema ligera.

Sírvelo templado o frío.

# Crema de garbanzos y calabacín



Nivel  
Fácil



Prep  
30 m



Cocinar  
15 m



Sale para  
2-3



## Ingredientes

1 taza de garbanzos cocidos y escurridos  
1 calabacín mediano (unos 300 g)  
1 cebolla blanca  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1/4 de pastilla de caldo de verduras  
una pizca de pimienta negra molida  
aprox. 1/4 de cucharadita de sal  
2 cucharadas de tahini

## Instrucciones

Calienta en una olla o cacerola el aceite a fuego medio. Corta la cebolla en cuartos y ponla en la olla.

Pela el calabacín, córtalo en trozos medianos y añádelo a la cacerola. Remuévelo bien.

Añade una pizca de sal, el caldo de verduras y la pimienta negra, sube el fuego y añade 2 tazas de agua. Cuando entre en ebullición ponlo a fuego medio-bajo y deja que se cueza 10-12 minutos, hasta que el calabacín esté tierno. Deja que se enfríe o se temple.

Pon en la batidora el calabacín y cebolla con el caldo, los garbanzos, tahini y un poco de sal y bátelo todo junto 3-4 minutos. Si es necesario añade un poco más de agua o bebida de soja (sin azucarar). Sírvelo templado o frío.





# Crema fría de calabacín



Nivel  
Fácil



Prep  
30 m



Cocinar  
15 m



Sale para  
2-3



## Ingredientes

½ puerro mediano  
3-4 cebollas de primavera (spring onion) o la parte verde de 1 cebolleta  
1 calabacín grande (unos 450 g)  
aprox. ¼ de cucharadita de sal  
1 cucharada de aceite de oliva  
2 cucharadas de nata vegetal para cocinar (opcional)

## Instrucciones

Lava muy bien el puerro, cebolla de primavera y calabacín.  
Calienta el aceite en una cacerola mediana antiadherente a fuego medio.  
Pica finos el puerro y la cebolla de primavera y añádelos a la cacerola. Tápalo y deja que se poche mientras cortamos el calabacín.  
Pela el calabacín y córtalo en trozos medianos. Añádelo a la cacerola y remuévelo. Deja que se poche todo junto 2-3 minutos.  
Agrega a la cacerola 3 tazas de agua y ponlo a fuego fuerte. Cuando empiece a hervir, ponlo a fuego medio y deja que se cueza todo junto, medio tapado, 12-15 minutos, hasta que el calabacín esté bien tierno.  
Apártalo del fuego y deja que se enfríe (o al menos que se temple).  
Bátelo con la batidora, añade la sal y pruébalo. Rectifica de sal si fuese necesario.

# Cremas frías

Solo necesitas una batidora y un poco de imaginación.  
Utiliza ingredientes de temporada y prepara sopas muy refrescantes

## 04 ingredientes deliciosos

### 01 BONIATOS

Los boniatos o batatas son dulces como la zanahoria y quedan estupendos para cualquier crema porque además aportan cremosidad.

### 02 PEPINOS

Es una de las hortalizas estrella del verano, muy refrescante y apta para muchas cremas y sopas, como el gazpacho.

### 03 TOMATES

En verano encontramos tomates de muchas variedades y colores, ¡aprovéchalos!

### 04 TOMATES

En verano encontramos tomates de muchas variedades y colores, ¡aprovéchalos!



## SALADAS

### Cremas para comer

Igual que hacemos en invierno, pero con ingredientes más frescos. Podemos utilizar hortalizas y verduras típicas como la cebolla, el puerro, la patata o la zanahoria para hacer cremas saladas frescas.

## TÍPICOS



GAZPACHO, SALMOREJO, AJOBLANCO, SOPA DE PEPINO, VICHYSOISE... SON SOPAS Y CREMAS FRÍAS BIEN CONOCIDAS Y QUE SE HACEN CON INGREDIENTES 100% VEGETALES. HAZTE TUS PROPIAS VERSIONES SOLO CAMBIANDO ALGUNOS INGREDIENTES.

## COCINADAS O CRUDAS

### Elige tus bases

Algunos ingredientes necesitan de una cocción previa para ablandarlos o para que sean comestibles, como es el caso de la patata, el boniato o la calabaza. En estos casos basta con cocerlas (hervidas, al vapor o al horno) y dejarlas enfriar.

Otros ingredientes como los pepinos, tomates, pimientos, frutas en general, frutos secos, etc., no requieren cocción previa y se pueden batir directamente para hacer sopas y cremas frías en el momento.

Para batir mejor los frutos secos (por ejemplo anacardos, almendras o nueces), déjalos primero en remojo al menos 4 horas. Elige mejor frutos secos crudos o tostados sin sal.

Introduce en tus cremas otros ingredientes como frutas y legumbres.

Los garbanzos, lentejas y judías aportan muchos nutrientes y una base cremosa similar a la patata y la calabaza.

# 03

## legumbres para tus cremas

### 01 GARBANZOS

Los garbanzos cocidos se pueden añadir a tus cremas y sopas frías simplemente batiéndolos con el resto de ingredientes. Puedes añadir un poco más de líquido si lo ves conveniente. Su sabor es muy suave y pega con casi todo.

### 02 LENTEJAS

Cualquier lenteja cocida nos dará un punto de sabor y color, sobre todo si usamos judías rojas o peladas, que además tienen un tiempo de cocción mucho menor. Pruébalas con ingredientes como tomates y pimientos.

### 03 JUDÍAS

Las alubias blancas nos quedarán estupendas en cualquier crema, pero para un punto de sabor y color, elige judías pintas o rojas.



## DULCES

### Cremas como postre

Es tan sencillo como elegir ingredientes dulces, y para eso tenemos hortalizas como la zanahoria y el boniato, y frutas como las fresas, cerezas, manzanas, ciruelas, plátanos... Basta con pelar y batir para hacer un postre cremoso super dulce sin añadir azúcares.

## ESPECIAS



TANTO EN EL CASO DE LAS CREMAS SALADAS COMO LAS DULCES PODEMOS CAMBIAR O MEJORAR SUS SABORES UTILIZANDO HIERBAS Y ESPECIAS: MENTA FRESCA, HIERBABUENA, CARDAMOMO, CANELA, ANÍS, SÉSAMO TOSTADO, CILANTRO...

## GUARDA·CONGELA

### Conserva tus cremas

Lo más fácil es hacer una cantidad grande de crema. Tardas lo mismo y te da para más platos.

Guarda lo que te sobre en un táper bien cerrado en la nevera hasta 3 días. Si vas a tardar más en comerlo, congélalo.

Las cremas congelan perfectamente. Solo tienes que dejarlas descongelar en la nevera y removerlas antes de servir.



## ME LO LLEVO



### PARA COMER FUERA

Las cremas y sopas frías son de las cosas más fáciles de llevar para comer fuera. Mételo en una botellita de agua (vacía) y déjalo en la nevera hasta que te lo lleves. Tendrás tu crema fría lista para cuando quieras.





# ensaladas frescas



# Ensalada rallada

Nivel  
Fácil



Prep  
10 m



Cocinar  
0 m



Sale para  
2



## Ingredientes

un puñado de brotes tiernos de espinacas  
un trozo de lombarda (menos de 1/4)  
un trozo de repollo (menos de 1/4)  
2 zanahorias  
1/4 de cebolla morada  
2-3 cucharadas de remolacha encurtida rallada (escurrida)  
1 cebolla de primavera  
10-12 tomatitos cherry  
1 cucharadita de semillas de lino  
1 cucharadita de semillas de sésamo  
una pizca de sal  
aceite de oliva y zumo de limón al gusto

## Instrucciones

Lava los ingredientes.  
Pica la lombarda y el repollo en tiritas muy finas y ponlo en un bol grande.  
Corta la zanahoria en juliana o rállala  
Corta la cebolla en tiras finas también.  
Ve añadiéndolo todo al bol.  
Corta la cebolla de primavera fina, en diagonal.  
Corta los tomates cherry por la mitad.  
Machaca las semillas de lino o muélelas un poco con un molinillo.  
Agrega el resto de ingredientes al bol, añade sal, aceite y limón y mézclalo bien.  
Sírvelo fresquito.

# Ensalada de garbanzos con tomate



Nivel  
Fácil



Prep  
30 m



Cocinar  
15 m



Sale para  
2-3



## Ingredientes

1,5 tazas de garbanzos cocidos y escurridos  
2 tomates de pera maduros  
1/2 cebolla  
1 diente de ajo  
una pizca de sal  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1/4 de cebolla morada  
un puñado grande de brotes tiernos  
4-5 hojas de rúcula frescas

## Instrucciones

Lava los tomates, córtalos en trozos y bátelos con la batidora.

Pela la cebolla, córtala y bátela con el tomate.

Pela el ajo, descarta el nervio central y bátelo con el tomate y la cebolla hasta que quede una mezcla homogénea y sin trocitos.

Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto. Pon los garbanzos y cuando empiecen a dorarse añade el puré que hemos hecho y la sal. Deja que se haga a fuego medio, removiendo ocasionalmente, hasta que quede una mezcla cremosa pero sin caldo.

Deja que se temple.

Corta la rúcula en trozos medianos. Corta la cebolla morada en tiras o en trocitos y mézclala en un bol con los brotes y la rúcula. Añade por encima los garbanzos y sírvelo.





# Ensalada de pasta verde

Nivel  
Fácil



Prep  
10 m



Cocinar  
0 m



Sale para  
2



## Ingredientes

1 taza de espinacas congeladas  
2 cucharadas de aceite de oliva  
una pizca de sal  
1 diente de ajo, sin nervio, picado  
1 taza y ½ de pasta corta (espirales, macarrones, lo que quieras)  
canónigos, espinacas frescas, tomates cherry, lombarda, hierbabuena y achicoria roja (1 taza de todo junto, picado)

Para el aliño (opcional)  
2 cucharadas de tahini blanco  
100 ml de leche de soja (u otra leche vegetal sin azucarar y sin sabores)  
1 cucharadita de zumo de limón

## Instrucciones

Pon las espinacas congeladas junto con el aceite en una cacerola pequeña, tapado, a fuego lento, removiendo de vez en cuando hasta que se descongele. Súbelo a fuego medio-alto y añade la sal y el ajo. Dóralo todo junto 3-4 minutos y añade 1 taza de agua. Cuando empiece a hervir retíralo del fuego y cuela el líquido con un colador.

Pon a hervir abundante agua para cocer la pasta. Cuécela la mitad de minutos que indique en el paquete. Escurre la pasta y vuelve a ponerla en la cacerola al fuego. Agrega el caldo de espinacas y deja que se termine de hacer, medio tapado, a fuego medio.

Deja que se enfríe, removiéndola alguna que otra vez para que no se pegue.

Para hacer el aliño basta con mezclar en un bol todos los ingredientes. Puedes dejarlo en la nevera hasta que lo vayas a usar.

Cuando la pasta esté fría mézclala con el resto de ingredientes y el aliño (es opcional).

# Ensaladilla con legumbres



Nivel  
Fácil



Prep  
30 m



Cocinar  
15 m



Sale para  
2-3



## Ingredientes

1 taza de judías rojas cocidas y escurridas  
1/2 taza de garbanzos cocidos y escurridos  
1/2 taza de menestra de verduras escurrida  
3 patatas medianas cocidas (unos 500 g)  
3-4 rabanitos  
3-4 floretes de coliflor  
2 cucharadas de aceite de oliva

Para la mayonesa vegetal:

50 ml de bebida de soja (sin azucarar y sin sabores)  
1/2 cucharadita de mostaza  
una pizca de ajo en polvo  
120 ml de aceite de girasol  
el zumo de 1/2 limón  
sal al gusto  
una pizca de nuez moscada

## Instrucciones

Deshaz los floretes de coliflor en trozos más pequeños. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio-alto y saltea la coliflor hasta que esté dorada y crujiente. Deja que se enfríe.

Haz la mayonesa vegetal como una normal: pon en el vaso de la batidora la bebida vegetal, mostaza y ajo y sin dejar de batir añade poco a poco el aceite de girasol y el limón hasta que se forme la emulsión. Pruébalo y añade sal al gusto y una pizca de nuez moscada.

En un bol machaca las patatas y mézclalas con la mayonesa vegetal.

Mezcla la menestra con los rabanitos rallados, las legumbres, la coliflor y una pizca de sal. Vierte por encima la mayonesa con patata y mézclalo bien. Pruébalo y rectifica de sal si fuese necesario.





# Ensalada de tirabeques con pimientos



Nivel  
Fácil



Prep  
20 m



Cocinar  
15 m



Sale para  
2-3



## Ingredientes

250 g de tirabeques frescos (guisante tierno)  
1 pimiento rojo italiano  
2 cucharadas de aceite de oliva  
2 cucharadas de pipas de girasol (peladas, crudas)  
1 cucharada de salsa de soja  
pizca de sal  
un puñado de brotes de soja frescos

## Instrucciones

Lava los tirabeques y el pimiento.  
Pon a hervir abundante agua en una cacerola u olla con una pizca de sal y prepara un bol con agua bien fría.  
Corta el pimiento en tiras y dóralo en la sartén a fuego medio con 1 cucharada de aceite de oliva. Resérvalo.  
Blanquea los tirabeques sumergiéndolos 30 segundos en el agua hirviendo y pasándolos rápidamente al agua fría (hazlo por tandas si no caben todos). Escúrrelos bien.  
Saltea los tirabeques a fuego medio-alto con 1 cucharada de aceite y una pizca de sal. Añade las pipas de girasol y la salsa de soja y saltéalo 1 minuto más.  
Pon los brotes de soja como base y por encima los tirabeques y pimiento. Puedes servirlo templado o frío.

# Ensaladas variadas

Una buena ensalada tiene que tener mucho de todo... ¡de todo lo rico!  
Haz que tus ensaladas sean perfectos platos combinados saliendo de la típica fórmula  
lechuga + tomate + aceite. Hay vida más allá:

Q&A

## CÓMO HACER ENSALADAS DIFERENTES

01

Elige ingredientes frescos de temporada: lechuga batavia, hoja de roble, romana, escarola, tomates, pepinos, pimientos...

02

Añade legumbres cocidas y escurridas como lentejas, garbanzos, judías, azukis, guisantes, etc.

03

Dale un toque crujiente con frutos secos y semillas: nueces, almendras, semillas de lino, pipas de calabaza...

04

Un extra de sabor: tomates secos rehidratados, pasas, aguacate, chips de plátano, uvas...



## VEGETALES

### La lechuga no es imprescindible

CANÓNIGOS  
RÚCULA  
COL CRESPA (KALE)  
COL CHINA  
HOJAS DE REMOLACHA  
BROTOS TIERNOS  
HOJAS DE ESPINACA

## ALIÑA



NO ES NECESARIO USAR SIEMPRE ACEITE Y VINAGRE, PUEDES HACER TUS PROPIAS SALSAS PARA ALIÑAR CON TAHINI, MANTEQUILLA DE CACAHUETES, VINAGRE DE ARROZ, SALSA DE SOJA, PURÉ DE MANZANA, ZUMO DE LIMÓN, CREMA DE AGUACATE, MAYONESA VEGANA, ETC.

## PELAR Y CORTAR

### Hortalizas

Utiliza pepinos, zanahorias y calabacines. Para un sabor más suave, péralos antes de cortarlos. Puedes usar un espiralizador, un cortador en muelle o un sacapuntas de verduras para obtener diferentes tipos de cortes.

También puedes usar el propio pelador para hacer tiritas y cintas.

## COCER · ASAR

Algunos ingredientes requieren cocción previa: legumbres, patatas, boniatos, etc. Asegúrate de tener estos ingredientes ya hechos y bien guardados en la nevera, así tendrás no solo para tus ensaladas si no para cualquier plato que quieras montarte en muy poco tiempo.



# CEREALES

## ARROZ

Las ensaladas de arroz son muy fáciles de hacer y cunden bastante. Solo tienes que mezclar tu arroz favorito (cocido, escurrido y ya frío) con el resto de ingredientes que quieras añadir.

## MIJO

Se cocina casi igual que el arroz y lo podemos usar de la misma forma. También lo puedes usar como cuscús y hacer ensaladas con muchas hierbas frescas.

## QUINOA

Aunque no es un cereal se usa como tal. Úsalo igual que el arroz o que el cuscús. Sus semillitas siempre quedan sueltas y son muy agradables. Solo procura no pasarte con la cocción.

Antes de cocer la quinoa ponla en un colador fino y lávala con agua corriente para eliminar las saponinas que contiene.

## TRIGO

El trigo tierno también es muy fácil de preparar y con una forma y tamaño parecidos al arroz, aunque queda mucho más suelto y con una textura más elástica. Queda genial en cualquier ensalada.



# TRUCO

## LA CEBOLLA

### Que no se repita

Muchas veces añadimos cebolla cruda a las ensaladas. Es un extra de crujientor que a veces puede resultar pesado porque la cebolla nos sale picante o se nos repite. Para evitarlo, corta la cebolla y déjala en remojo con agua fría y un chorrito de limón o vinagre. Escúrrela muy bien antes de añadirla a tu ensalada.

## LA LECHUGA

### Revive tu lechuga mustia

Cuando tu lechuga esté blanda y mustia déjala en remojo con agua fresca al menos un par de horas. Volverá a estar tersa y brillante gracias a la recuperación de líquidos de sus tejidos por ósmosis.

---

## GUARDAR

---

### Cómo conservar una ensalada

Lo suyo es hacerla y comerla en el momento, pero si necesitamos llevárnosla o guardarla para el día siguiente lo mejor es meterla en un recipiente que cierre muy bien y a la nevera.

Si la sacas de casa, que sea dentro de una bolsa isotérmica que mantenga el frío. Si hace mucho calor es conveniente que dentro de la bolsa pongas una bolsa de refrigeración (de las que venden para las neveras portátiles) bien fría, así se conservará el frescor y evitaremos que se mustie o se pongan malos algunos ingredientes.

Puedes llevar también los ingredientes separados en diferentes tupper: en uno la lechuga cortada (para que no lo aplasten otros ingredientes), en otro legumbres, en otro cereales y en un tarrito o botellita pequeña el aliño.



*ideas de  
verano*

A stainless steel bowl filled with fresh green peas is shown from a top-down perspective. The peas are vibrant green and appear to be freshly washed, with some water droplets visible on their surfaces. The bowl is placed on a light-colored wooden surface with a visible grain pattern. The text 'Platos Verdes' is overlaid in a white, elegant script font on the left side of the image.

*Platos  
Verdes*



frio  
o templado

con tu ensalada

# Arroz con coco y cacahuets



Nivel  
Fácil



Prep  
20 m



Cocinar  
15 m



Sale para  
2-3



## Ingredientes

1 taza de arroz basmati  
1 taza de leche de coco  
1/4 de taza de cacahuets pelados crudos  
1 cucharada de aceite de oliva  
una pizca de sal

## Instrucciones

Calienta el aceite en una cacerola mediana a fuego medio.  
Pon los cacahuets y cuando empiecen a tostarse agrega el arroz. Remuévelo bien.  
Añade la leche de coco y 1/2 taza de agua. Tápalo y sube el fuego.  
Cuando empiece a hervir ponlo a fuego lento hasta que no quede líquido.  
Remueve el arroz y déjalo reposar tapado al menos 5 minutos antes de servir.

# Pasta con tempeh y espárragos



Nivel  
Fácil



Prep  
15 m



Cocinar  
15 m



Sale para  
2-3



## Ingredientes

1 taza de pasta corta (macarrones, orechietti, espirales, lazos... lo que quieras)  
200 g de tempeh fresco  
10-12 espárragos verdes frescos  
8-10 tomatitos cherry  
2 cucharadas de aceite de oliva  
una pizca de sal  
cilantro o perejil fresco

## Instrucciones

Pon a hervir abundante agua para la pasta. Cuando entre en ebullición fuerte agrega la pasta y cuécela según las instrucciones del paquete.

Mientras se hace la pasta corta el tempeh en daditos o en lonchitas finas. Quita las partes duras de los espárragos y córtalos en 3-4 partes.

Calienta en una sartén el aceite de oliva a fuego medio-alto y pon tanto el tempeh como los espárragos y espolvorea con sal. Saltéalo todo junto unos 4 minutos, hasta que se doren tanto el tempeh como los espárragos.

Corta los tomatitos cherry en mitades o cuartos.

Escurre la pasta, mézclala con los tomates y sírvela con los espárragos, tempeh y cilantro por encima.



# Cereales



## MÁS ALLÁ DEL ARROZ Y LA PASTA

A la hora de hacer platos frescos muchas veces tiramos de arroz y pasta porque se hacen rápido y después los podemos guardar y combinar con otros ingredientes (por ejemplo para ensaladas), pero hay más cereales que puedes usar:

### 1 **Trigo tierno, trigo sarraceno, trigo bulgur, espelta...**

En muchos supermercados y tiendas de alimentación tienen de todo esto integral. Se cocinan tan fácilmente como un arroz y te sirven para los mismos platos..

### 2 **Quinoa y mijo**

La quinoa no es un cereal pero lo tratamos como si lo fuese. Es muy fácil que tanto la quinoa como el mijo queden tiernos y sueltos, solo tienes que vigilar no pasarte de cocción, y por su forma y tamaño los puedes aprovechar para cualquier cosa, desde ensaladas hasta hamburguesas vegetales.

### 3 **Avena**

La misma avena que venden para desayuno (avena normal, sin azucarar) nos sirve para hacer milanesas, albóndigas, hamburguesas vegetales y un montón de cosas más.



# Cereales +

Combínalos con lo que más te guste, úsalos para completar platos, aprovéchalos para hamburguesas veganas, desayúnalos con fruta o salados...



## +LEGUMBRES

### Ejemplos:

- Garbanzos con arroz
- Lentejas con arroz
- Hamburguesa de tofu y quinoa
- Ensalada de judías blancas con trigo sarraceno
- Alubias pintas con mijo
- Frijoles con arroz integral
- Cuscús con judías pintas
- Arroz con judías negras
- Tempeh con espelta
- Trigo con garbanzos
- Polenta con alubias rojas

#### SALTEADO

En lugar de hacer potajes con los ejemplos anteriores, saltea todos los ingredientes hasta que se doren y sírvelo sin caldo, templado o frío. Por ejemplo saltea garbanzos cocidos con arroz ya hecho y unas verduras picadas (cebolla, zanahoria, calabacín, pimientos...)



## +VERDURAS

### Ejemplos:

- Cuscús con verduras
- Quinoa con boniato
- Arroz con kale
- Coliflor salteada con zanahoria
- Trigo con brócoli
- Rollitos de col rellenos de mijo
- Cuscús de quinoa
- Rollitos rellenos de trigo sarraceno
- Paella de verduras
- Salpicón de trigo y garbanzos



## GERMINA



### HUMEDAD Y REPOSO

Germina cereales enteros para tener otra forma de tomarlos. Tardan 2-3 días y quedan estupendos!

## MEZCLA



PUEDES COMBINAR EN UNA MISMA COMIDA VARIOS CEREALES QUE TE GUSTEN: TOSTADA INTEGRAL + PORRIDGE DE AVENA, HAMBURGUESA DE QUINOA Y ARROZ, ALBÓNDIGAS DE MIJO Y TRIGO SARRACENO...



## SANDWICHES Y BOCATAS

- Elige panes integrales
- Puedes usar derivados de cereales como el **seitán**
- Hazte tus rellenos caseros (mejor que comprados)

# Edamame salteadas



Nivel  
Fácil



Prep  
15 m



Cocinar  
15 m



Sale para  
2-3



## Ingredientes

- 2 tazas de edamame congeladas enteras
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de semillas de sésamo
- una pizca de sal
- 1 cucharadita de aceite de sésamo o de cacahuete

## Instrucciones

- Calienta el aceite de oliva en una sartén antiadherente a fuego medio-alto.
- Añade las edamame y las semillas de sésamo.
- Saltéalo ocasionalmente hasta que se doren por ambos lados y estén tiernas y fragantes.
- Sácalas y sívelas espolvoreando con sal y 1 cucharadita de aceite de sésamo.





VERDU



*consejo*

URAS

ÚSALAS

*todas*



# Pak choy al grill

Nivel  
Fácil



Prep  
10 m



Cocinar  
10 m



Sale para  
2



## Ingredientes

4-6 pak choy  
2 cucharadas de aceite de oliva  
una pizca de sal

## Instrucciones

Lava los pak choy y córtalos por la mitad a lo largo. Calienta 1 cucharada de aceite en una sartén grill a fuego medio-alto. Pon las mitades de pak choy que quepan (hazlo por tandas) por el lado cortado y deja que se marquen. Sácalos y espolvorea con una pizca de sal. Sírvelos calientes o templados.

## Idea

Puedes hacer este mismo plato con otras verduras similares: repollos pequeños, coles de bruselas, corazones de lechuga (sí, quedan muy bien), endibias, choy sum, col china, gai lan, bimi, etc.

La idea es cocinar rápidamente vegetales que tienen hojas verdes delicadas pero pencas o tallos más firmes, sin tener que separarlos (haciendo la verdura entera), sin pasarnos de cocción y conservando su textura crujiente

(pencas) y tierna (hojas). Para ello solo necesitamos hacerlas a la plancha o al grill a fuego fuerte exponiendo al calor toda la superficie que podamos durante poco tiempo, el justo para dorar y enternecer ligeramente. Por supuesto se pueden añadir especias y otros ingredientes para más sabor: aceite de sésamo, frutos secos, tomillo, romero, salsas ligeras a base de vino blanco, vinagre de arroz, salsa de soja...

# Patatas melosas al vino blanco



Nivel  
Fácil



Prep  
35 m



Cocinar  
30 m



Salen para  
3-4



## Ingredientes

1 kg de patatas  
1/2 taza de vino blanco  
3 cucharadas de aceite de oliva  
3 hojas de laurel  
una ramita de romero  
aprox. 1/4 de cucharadita de sal  
1/4 de cebolla  
2 dientes de ajo  
1/2 cucharadita de pimentón dulce  
1 cucharadita de concentrado de tomate

## Instrucciones

Precalienta el horno con calor arriba y abajo a 200°C.

Pela las patatas, lávalas y córtalas en trozos medianos. Ponlas en una bandeja para hornear procurando que no se amontonen.

Ralla la cebolla y machaca los ajos. Mezcla en un bol pequeño el vino con una pizca de sal, la cebolla, los ajos, el pimentón y el concentrado de tomate y viértelo por encima de las patatas. Añade 1/2 taza de agua y remuévelo.

Añade una pizca más de sal, el laurel y el romero y hornéalo 30 minutos a 200°C a altura media.

Cuando lleve 15 minutos sácalo, remuévelo bien y vuelve a meterlo al horno.

Cuando las patatas estén tiernas remuévelo de nuevo y deja que repose dentro del horno apagado 5 minutos más antes de servir.





# Judías verdes al sésamo



Nivel  
Fácil



Prep  
15 m



Cocinar  
10 m



Sal para  
2-3



## Ingredientes

500 g de judías verdes redondas (francesas)  
1/4 de cucharadita de sal  
1 cucharada de semillas de sésamo  
2 cucharadas de salsa de soja

## Instrucciones

Pon a hervir abundante agua en una olla grande.  
Lava las judías, corta los extremos y córtalas por la mitad a lo largo y a lo ancho.  
Prepara un bol grande con agua muy fría.  
Añade la sal al agua y cuando entre en ebullición fuerte pon la mitad de las judías verdes (o las que quepan sin llenar la olla). Déjalas 1 minuto y sácalas con una espumadera al bol con agua fría. Haz el resto igual, poniendo agua fría cada vez para que no se caliente.  
Escurre muy bien las judías verdes y mézclalas en un bol con las semillas de sésamo y la salsa de soja. Sírvelas frías.

# Pimientos de padrón con cominos



Nivel  
Fácil



Prep  
15 m



Cocinar  
10 m



Sal para  
2-3



## Ingredientes

400 g de pimientos de padrón frescos  
1 cucharada de aceite de oliva  
1/4 de cucharadita de cominos (semilla)  
sal fina o gruesa al gusto

## Instrucciones

Lava los pimientos y escúrrelos muy bien.  
Calienta en una sartén antiadherente el aceite a fuego medio-alto.  
Pon los pimientos y los cominos y hazlo unos 10 minutos, salteando de vez en cuando, hasta que estén bien dorados por todos lados.  
Sírvelos espolvoreando con la sal por encima.





# Cuscús con garbanzos y verduras

Nivel  
Fácil



Prep  
30 m



Cocinar  
20 m



Salen para  
2-3



## Ingredientes

1 taza de cuscús normal o integral  
1 cucharada de aceite de oliva  
1/2 cucharadita de ras-el-hanout (u otra mezcla de especias que te guste)  
1/4 de pastilla de caldo de verduras

1/2 calabacín mediano  
1/2 brócoli mediano  
2 zanahorias  
1 taza de garbanzos cocidos y escurridos  
2 cucharadas de pasas de corinto  
un puñado de almendras crudas (con o sin piel)  
1/4 de cucharadita de tomillo  
1/8 de cucharadita de comino en polvo  
sal al gusto  
2 cucharadas de aceite de oliva

## Instrucciones

Pon a hervir en una cacerola 1 taza y media de agua con el aceite de oliva, ras-el-hanout y caldo de verduras.

Cuando entre en ebullición fuerte añade el cuscús y remuévelo bien. Cuando empiece a quedarse sin agua tápalo, apaga el fuego y déjalo reposar.

Mientras se hace el cuscús lava las verduras y córtalas en trozos medianos.

Calienta en una sartén el aceite de oliva a fuego medio-alto y pon el calabacín, brócoli, zanahorias y almendras con una pizca de sal. Saltéalo de vez en cuando. Añade los garbanzos, pasas, tomillo y comino, ponlo a fuego medio-bajo y tápalo. Deja que se haga en su jugo unos 8 minutos.

Remueve el cuscús esponjando los granos con un tenedor. Puedes dejar que se enfríe.

Saca las verduras y sírvelas sobre el cuscús.

# Hummus con yogur y pepino



Nivel  
Fácil



Prep  
10 m



Cocinar  
0 m



Salen para  
3-4



## Ingredientes

400 g de garbanzos cocidos (y escurridos)  
1 yogur de soja natural (sin azucarar y sin sabores)  
1/2 pepino pequeño  
1 diente de ajo pelado y sin nervio  
2 cucharadas de zumo de limón  
3 cucharadas de tahini blanco (2 si es tostado)  
1/4 de cucharadita de cominos molidos  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1/4 de cucharadita de sal  
pimentón dulce para servir

## Instrucciones

Pela el pepino y córtalo en trozos. Ponlo en la batidora con los garbanzos y bátelo junto. Añade el yogur de soja, ajo, limón, tahini, cominos, aceite y sal y bátelo todo junto 2-3 minutos, hasta que quede una crema homogénea y suave.

Sírvelo frío con pimentón dulce por encima.





# Hamburguesas de tofu y verduras



Nivel  
Fácil



Prep  
50 m



Coc  
15 m



Salen  
8-10



## Ingredientes

400 g de tofu duro estilo japonés  
1,5 tazas de avena en copos  
¼ de pimiento rojo (grande)  
¼ de pimiento amarillo  
¼ de pimiento naranja  
2 zanahorias pequeñas  
3 cebollas de primavera o ½ cebolleta  
1,5 cucharadas de semillas de lino rotas  
aprox. 3 cucharadas de cilantro fresco  
¼ de cucharadita de tomillo  
¼ de cucharadita de ajo en polvo  
¼ de cucharadita de orégano  
pizca de sal  
4 cucharadas de salsa de soja  
2 cucharadas de humo líquido (opcional)  
aprox. ½ taza de agua caliente  
¼ de taza de harina de arroz/trigo/maíz/  
avena (la que quieras)  
aceite de oliva

## Instrucciones

Lava muy bien todas las verduras, pícalas finas y ponlas en un bol. Escurre el tofu y sécalo con papel de cocina. Desmenúzalo con las manos y ponlo en el bol. Pica el cilantro y añádelo al bol junto con el resto de especias, las semillas de lino y la avena. Mézclalo muy bien con un tenedor o cuchara. Agrega el humo líquido, sal y salsa de soja. Añade ½ taza de agua caliente, remuévelo y amasa la mezcla a mano un par de minutos. Tápallo y déjalo reposar al menos 30 minutos. Forma las hamburguesas con un molde o a mano compactando bien la masa y espolvorea con la harina. Hazlas en una sartén antiadherente a fuego medio con un poco de aceite unos 4 minutos por cada lado.

# Hamburguesas veg



## HAZLAS CUANDO QUIERAS Y CONGELA

Las hamburguesas vegetales son muy socorridas, puedes hacer una buena cantidad de masa y congelarlas para tener en cualquier momento.

### 1 **Hazlas compactas**

Procura que la masa quede prieta. Utiliza, si tienes, un molde. Elige ingredientes como legumbres y derivados.

### 2 **Protégelas de las quemaduras por frío**

Como cualquier otro alimento, pueden sufrir quemaduras por frío al congelarlas. Envuélvelas individualmente con film alimentario y después guárdalas en una bolsa de congelación. Así podrás sacarlas de una en una y evitarás que acaben con sabores raros y quemadas por el hielo.

### 3 **No es necesario descongelar**

Solo tienes que quitar el film y hacerlas a la sartén. No es necesario descongelarlas previamente. Tardarán 1-2 minutos más en hacerse, pero nada más.





# #VERANO

f @CREATIVEGAN t

