IA COCINAR!



JOVANKA CIARES

Chef Contribuyente: VERITE MAZZOLA

IA COCINAR!

Recetas Fáciles

Para

El Que

Busca

Bienestar

JOVANKA CIARES

Chef Contribuyente: **VERITE MAZZOLA**

¡A Cocinar!

ISBN 978-0-9885475-3-7

© 2012 por Jovanka Ciares

Diseño y modelo por Julee Song Foto de portada por Mimi Fuenzalida Foto de comida por Oscar Mazzola

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida o transmitida en cualquier forma o por cualquier otro medio o almacenada en cualquier sistema de base de datos o de recuperación, ahora conocido o por conocer, sin la previa autorización por escrito del editor. Para obtener el permiso, por favor póngase en contacto con Jovanka Ciares y EVErlasting Press, 1 River Court, #301, Jersey City, NJ 07310.

EVErlasting Press es una marca registrada de Dynamic Force Productions, LLC.

El libro ¡A Cocinar! no pretende ser un programa médico ni está diseñado para el tratamiento de alguna condición de salud. Está diseñado para ayudar a los lectores a tomar decisiones informadas sobre su salud y estilo de vida, los cuales son fundamentales para el bienestar general.

La información contenida en este libro no debe ser utilizada como un sustituto del tratamiento por o el consejo de un médico. Siempre busque ayuda médica competente para cualquier condición de salud.

ISBN 978-0-9885475-3-7

www.lovankaCiares.com

Primera edición - ebook

1098765432

Aviso Legal y Condiciones: Aunque el autor y su equipo hicieron todo lo posible para verificar la información proporcionada en este documento, el autor no se hace responsable por errores, omisiones o contradicciones sujetas a la interpretación.

El autor ha querido presentar el contenido más completo y preciso. Sin embargo, ella no puede ofrecer ningún tipo de garantía debido a la rápida evolución del mundo en que vivimos.

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	5
COMER CONSCIENTEMENTE -	
UNA DECLARACIÓN	•
DE BIENESTAR	9
HERRAMIENTAS DE COCINA	12
DE COMPRAS	16
RECETAS	25
Jugos De Frutas Y Verduras	30
Batidos	33
Platos Pequeños/Aperitivos	37
Salsas y Aderezos	40
Ensaladas	46
Entradas - Sopas	52
Entradas - Platos Principales	59
Postres	80
CONVERGIONES MÉTRICAS	0.5
CONVERSIONES MÉTRICAS	85
LECTURA RECOMENDADA	87
ACERCA DEL AUTOR	89
ACERCA DEL CHEF CONTRIBUYENTE	90

INTRODUCCIÓN

Nunca he sido demasiado aficionado a la cocina. Esa es la pura verdad. Me encanta todo lo relacionado con la comida: su sabor, su historia, las tradiciones que la rodean, la forma en que nos une, nos nutre y nos ayuda a aprender, amar y vivir. Pero la parte de cortar, preparar y cocinar de la ecuación no era algo que me atrajo nunca. Y tampoco lo fue la limpieza posterior.

Sí, mi mamá cocina sabroso y todavía me encantan sus comidas caseras. Ella hizo todo lo posible para tratar de inculcar en mí el amor por el proceso de cocinar. Pasé incontables horas con mi madre en la cocina aprendiendo a hacer los platos típicos de Puerto Rico y otras tantas más en el teléfono con ella, aprendiendo a hacer también platos jugosos de otras partes del mundo. Hemos tenido un montón de momentos hermosos en la cocina a través de los años, pero lamentablemente ninguno me ayudó a desarrollar el amor por el proceso de cocción.

Asumo que te estarás preguntando que motivó a un autodenominado "cocinero por necesidad" a crear un libro de cocina. Y sobre todo de recetas vegetarianas, ¡nada menos! Pues simplemente para hacerle la vida más fácil a otras personas como tu, personas preocupadas por su bienestar y buena salud. La idea es darte acceso a recetas sencillas, rápidas y fáciles de hacer, que también sean fáciles en el bolsillo.

Una vez empecé a interesarme en conocer lo que estaba pasando en mi cuerpo, se hizo evidente que tenía que aprender a cocinar diferentes tipos de alimentos, principalmente granos y vegetales en platillos interesantes tanto de aspecto como de sabor. En aquel entonces yo tenía muy poco dinero y no podía permitirme el lujo de comprar alimentos ya cocidos o ir a restaurantes todos los días. Además, yo era una estudiante de tiempo completo con 2 trabajo a tiempo parcial y no tenía tiempo o paciencia para pasar largas horas en la cocina todos los días.

Porque yo sabía lo importante que es tener una gran variedad de alimentos en mi dieta cada semana, sabía que tenía que encontrar una solución razonable a mi dilema. Empecé comprando varios libros de cocina, de consultar con nutricionistas y profesionales de belleza y experimentando con mis amigos defensores de la salud y el bienestar modificando recetas y aportando ideas que me permitieron crear comidas sanas en un muy corto periodo de tiempo (algunas incluso en solo 30 minutos). También aprendí a preparar más de una comida en un mismo día y a usar varios de los mismos ingredientes en más de una receta. Entonces vo los refrigeraba o congelaba para luego descongelar, calentar y comer en algún momento en el futuro, cortando así el tiempo de preparación y cocción en solo varios minutos al día.

Una vez me convertí en una entrenadora y defensora del bienestar, empecé a preparar recetas para mis clientes individuales, la mayoría de los cuales eran profesionales muy ocupados como yo. Algunos de ellos no tenían ni idea de como cocinar con ingredientes naturales y orgánicos. Otros estaban simplemente demasiado ocupados y otros se sentían totalmente abrumados con el proceso en general. Así que hice un esfuerzo consciente para proveerles grandes ideas de comida saludable que podrían hacer incluso en el más activo de los horarios.

Hace unos años, empecé a escuchar a algunos de mis amigos acerca de las recetas vegetarianas y "vegan" de la chef ejecutiva Verite Mazzola. Verite es un chef tradicional, con un talento increíble para combinar ingredientes y texturas en algunos de los platos más sabrosamente asombrosos que yo haya comido, vegetarianos o no. Ella es un genio en la cocina. Ella no está interesada en convertirte de carnívoro a vegetariano o "vegan", ella sólo quiere que amplíes tus opciones. Y al hacer eso, ella abre tu mundo a las maravillas de la cocina vegetariana. Verite es paciente en la cocina, una maestra maravilloso, ayudándote a ver el proceso de cocinar y disfrutar de la dieta a base de plantas y alimentos integrales de una forma no amenazante. No hay manera de que sepas que algunas de sus recetas (sobre todo los postres) no tienen productos o ingredientes de origen animal y puede que no desees volver a los postres tradicionales después de probar algunas de sus creaciones.

Verite es un volcán en la cocina y en la vida en general y estoy increíblemente agradecida por aceptar trabajar conmigo en este libro de cocina.

Este libro es una recopilación de lo mejor de mis recetas y varias creaciones brillantes de Verite, específicamente y exclusivamente hechas para ti. Incluye más de 60 recetas vegetarianas o "vegan" (sin productor animal de ninguna índole), y muchas son variaciones en su mayoría libres de gluten de algunas de las cocinas más populares de la actualidad (mexicana, italiana, mediterránea). Todas ellas necesitan poco tiempo de preparación y cocción e incluyen ingredientes conocidos y que son fáciles de encontrar en los mercados locales la mayor parte del año (yo siempre recomiendo comer frutas y verduras que están en temporada). También son recetas de bajo presupuesto.

Las recetas exclusivas de Vérité se identifican en este libro por una flor junto a cada una de ellas. Siéntete en libertad de tratar esas primero si lo deseas; ¡no te arrepentirás!

COMER CONSCIENTEMENTE -UNA DECLARACIÓN DE BIENESTAR

La voz en tu cabeza te puede estar diciendo una vez mas: "Ya comes suficientemente sano, tomas tus vitaminas y vives tan conscientemente como puedes. ¡Incluso reciclas, bendito sea Dios!" Eso puede ser todo cierto y si es suficiente para ti, entonces todo está bien. ¿O se realmente no?

Vivir conscientemente tiene muy poco que ver con lo que haces y mucho con el porque haces lo que haces. No se trata de convertirse en moralista y en "hippie"; o en obsesionarte con seguir todas las reglas que necesitarías seguir para estar saludable, detener el envejecimiento, prevenir la crueldad y salvar al mundo. Vivir conscientemente es más bien acerca del desarrollo de la curiosidad y tomar acción.

Toma los alimentos orgánicos, por ejemplo. Escucho a la gente todo el tiempo decirme cosas como esta: los alimentos orgánicos son más caros que sus contrapartes normales. Claro que pueden tener hasta 10 veces la cantidad de nutrientes y poco o nada de sustancias químicas nocivas (plaguicidas, fertilizantes) para agregar a los miles de otros químicos a lo que ya que estás expuestos, reducen el daño causado a nuestras fuentes de agua y los ecosistemas, pero no queremos para un dólar extra por ellos. Sin embargo, ese dólar adicional

es mucho mas valioso cando se trata de mantener tu salud, revertir la enfermedad y preservar el mundo que te rodea. Si la curiosidad te lleva a investigar y aprender un poco más, comenzarás a comprar tus verduras en los mercados locales o mercados de agricultores, que tienen gastos mucho más bajos que los grandes supermercados y puede permitirse el lujo de vender sus productos un poco más barato.

Justo antes de mi transición a una dieta basada en granos integrales, frutas y vegetales (pero mucho después de que las barras de Snickers como cena), mi dieta era una considerada muy saludable por la mayoría de la gente en el mundo occidental: cereales en caja (mi favorito era el Frosted Flakes), con leche desnatada, una pieza de fruta para la merienda de media mañana, carne magra de pollo con una ensalada pequeña para el almuerzo y camarones al ajillo con arroz para la cena. Pero yo era tenía un poco de curiosidad. No me sentía nada mejor en esta dieta, así que seguí buscando y levendo. Me encontré con muchos libros como "Quantum Wellness" por Kathy Freston y "Dieta para una Nueva América", de John Robbins, sólo para nombrar unos pocos. A medida que empecé a comprar más granos enteros y productos orgánicos y dejar atrás los productos envasados y los alimentos procesados, esperaba que mi presupuesto semanal para alimentos se duplicara, pero por desgracia, ¡no lo hizo!

Hoy en día, todavía gasto aproximadamente la misma cantidad de dinero que gastaba cuando compraba Frosted Flakes, cenas pre-cocidas y pan blanco. Mi presupuesto no sufrió consecuencias a largo plazo, pero mi yo interior si lo hizo. He adquirido mucho conocimiento y sabiduría, y por primera vez en mi vida realmente me doy cuenta de lo que entra en mi cuerpo, cómo se produce y los efectos que tiene en mi vida y en la tuya. Y todo lo que hice fue seguir mi curiosidad natural y experimentar con una mente abierta.

Esta curiosidad puede llevarte mucho más lejos que simplemente decidir entre vegetales orgánicos o no orgánicos. A donde vayas de aquí en adelante depende de ti. Puedes elegir el camino de la felicidad ignorante o el camino de conocimiento. Sólo recuerda que, sólo porque no sabes sobre esto no significa que no está sucediendo.

Así es que la declaración de bienestar de hoy es la siguiente: Reconéctate con el tu que eras cuando tenías 2 años de edad. Se curioso, explora, pregunta y cuestiona con alegría un poco más. Sal de tu zona de confort el tiempo suficiente para escuchar a esa pequeña voz en tu cabeza que te invita a buscar y aprender. Hazlo, porque tienes derecho a saber.

HERRAMIENTAS DE COCINA

Cada cocina necesita estar equipada con las herramientas básicas para hacer el proceso tan fácil y cómodo como sea posible. Si la cocina no es tu fuerte, es muy posible que no tengas todas las herramientas necesarias para hacer que el proceso de cocinar resulte divertido y exitoso. Y, si además de eso, estás sustituyendo ingredientes tradicionales para crear platos vegetarianos, es posible que necesites un par de cosas adicionales para ayudarte a lo largo del camino.

Estas son las herramientas básicas que necesitas en tu cocina:

LICUADORA O PROCESADOR DE ALIMENTOS

La principal diferencia entre una licuadora y un procesador de alimentos es que este último tiene hojas intercambiables y accesorios para procesar diferentes tipos de alimentos y texturas. A menos que estés pensando en convertirte en un/a gran anfitrión/a, yo te recomiendo seguir con una licuadora por ahora. La licuadora de Vita-Mix es la de mayor calidad

en el mercado, ya que es potente y duradera, y te permitirá procesar los ingredientes mejor que la mayoría de las otras licuadoras. El precio es alto por lo que si tu presupuesto es limitado, trata cualquiera de las licuadoras disponibles de las grandes marcas que se venden en tiendas por departamento o en Amazon.com.

BATIDORA DE MANO

Una batidora de mano es una licuadora eléctrica que se puede mantener en la mano. Te le da más control y la comodidad de encajar en una taza, una cacerola o tazón. Son ideales para mezclar alimentos blandos y te permitirá mezclar rápidamente los alimentos sin tener que transferir el contenido al envase más grande de la licuadora. La mayoría de los grandes almacenes tienen batidoras de mano en cada gama de precios imaginables.

RALLADOR

Un rallador, como la palabra lo indica te permite obtener ralladuras de los frutos cítricos. Puesto que estarás experimentando con sabores e ingredientes con los cuales todavía no te sientes cómodo/a, un rallador te permitirá separar la cáscara de la fruta que se necesita para aderezos, pastas y otras recetas. Es una gran herramienta, pequeño y de bajo costo que te hará la vida mucho más fácil cuando las recetas requieren lo requieran.

MANDOLINA

Una mandolina es un utensilio que se usa para cortar vegetales en formas específicas. Normalmente viene con accesorios que te permite cortar o rebanar fino, largo, más corto, más grueso. Esta herramienta puede cortar el tiempo de preparación y corte a la mitad y hace que las rebanadas se vean uniformes, dándole una mejor presentación a los alimentos. Además la mandolina requiere una habilidad mucho menor y menos esfuerzo que los cuchillos (y es más seguro también).

VAPORIZADOR

Los vaporizadores son una gran herramienta que puedes utilizar para cocinar casi cualquier tipo de alimento. En barcos de vapor, los alimentos se mantienen separados del agua hirviendo, lo que mantiene la humedad y una mejor preservación de los nutrientes de los alimentos. Cocer al vapor también te permite controlar mejor los tiempos de cocción y la temperatura, que se convertirá en algo muy útil cuando se trata de preservar algunas de las enzimas en frutas y verduras como el brócoli, la coliflor y otros. Trata de que un barco de vapor esté fabricado en acero inoxidable, no de plástico.

CUCHILLOS

Los cuchillos para cortar son importantes en cualquier cocina. Necesitas por lo menos un cuchillo de chef (algunos de ellos son muy accesibles), un cuchillo de utilidad y un cuchillo de sierra (para el pan y algunos granos). Las marcas japonesas tienden a ser más fuerte y más duraderas. Puesto que no estás aspirando a convertirte en una celebridad en la cocina, te convendrá comprar un juego de cuchillos en vez de comprarlos de forma individual. Puedes pasar a cuchillos individuales y semi profesionales, cuando estés listo para graduarte!

TETERA

Las teteras se usan para hervir el agua para té. Permiten que el agua caliente alcance la temperatura ideal que tu té esté a su punto en la concentración ideal. Las teteras también hacen que el proceso de hacer el té sea mucho más fácil sin estropear el sabor de las hojas de té. Algunos de ellos son muy decorativos y vienen en casi todos los materiales que puedas imaginarte, incluyendo el acero inoxidable y el vidrio. Calentar agua en una tetera te permitirá evitar usar el microondas para calentar el agua tanto como sea posible.

OTROS UTENSILIOS DE COCINA

Esto puede sonar un poco tonto y redundante, pero no puedo decirte a cuántas cocinas de mis clientes he entrado en donde no hay una cuchara grande de servir, un frasco o una tabla simple de cortar. Si tienes todos estos, por favor, sigue adelante. Si estás perdido/a, simplemente asegúrate de comprar una ensaladera, un conjunto de cucharas de servir y espátulas, unos cuantos frascos de vidrio de diferentes tamaños, un par de tazones y una tabla de cortar. Evite el plástico (usa el vidrio en su lugar), especialmente para la tabla de cortar y los frascos de almacenamiento.

DE COMPRAS

Vamos a ir de compras, ¿sí? Aquí están los alimentos y productos que deben estar disponibles en tu cocina regularmente.

FRUTAS

Llena de vitaminas, minerales, fibra y enzimas, las frutas fueron nuestros primeros alimentos y siguen siendo de suma importancia en nuestra dieta. Lo ideal sería que la fruta que se consume esté en temporada, así que no mas mangos en febrero o piña en noviembre. Las frutas orgánicas deben ser tu elección siempre que sea posible. Cuando la fruta orgánica no esté disponible, elige las frutas que tienen piel gruesa o que requieren ser pelada como los plátanos o bananos.

Comienza por comer una porción de frutas al día y aumenta tu consumo a partir de ahí. Idealmente, debes comer la fruta con el estómago vacío por lo que es mejor consumirlas antes del desayuno o como merienda a media mañana. Estas son algunas de las muchas opciones disponibles en los mercados de forma regular:

- Naranjas
- Pomelos
- Mandarinas
- Tangelos
- Limones
- Peras
- Papayas
- Piñas
- Mangos
- Cerezas
- Albaricoques
- Sandía
- Fresas
- · Frutas secas

- Melón
- Cerezas
- Arándanos
- Melocotones
- Kiwis
- Frambuesas
- Ciruelas
- Aguacates
- Uvas
- Granadas
- Arándanos
- Manzanas
- Bananas
- Tomates

VERDURAS

Las verduras incluyen una gran variedad de alimentos del mundo vegetal: desde hojas (espinacas, col rizada), hasta tallos (apio) y raíces (zanahorias). Otros alimentos como los hongos y algunas frutas (tomates, aguacates) a menudo se agrupan en la categoría vegetal, ya que se consumen principalmente con otras verduras. Algunas flores (brócoli), tubérculos (papa dulce) y bulbos (cebolla) también se agrupan en el gran grupo de alimentos que llamamos vegetales.

Estos alimentos, junto con las frutas y los cereales integrales son considerados los alimentos más saludables para los seres humanos y yo les animo a consumir la mayoría de sus calorías de estos alimentos. El consumo de una gran variedad de estos alimentos proporciona más del 95% de todos los nutrientes que tu cuerpo necesita para una salud y función óptima. Éstos son sólo algunos ejemplos:

- Coles
- Puerros
- Brocoli
- Coliflor
- Lechuga
- · Pimientos rojos
- · Pimientos amarillos
- Calabacines
- Ruibarbo
- Espárragos
- Calalú
- Guisantes
- Maíz
- · Tapioca (Yuca)

- Pepinos
- Tomates
- · Calabazas amarillas
- · Judías verdes
- · Berenjena
- Calabaza
- Espinacas
- · Calabaza de invierno
- Boniatos
- · Lechuga espinaca
- Champiñones
- Lechuga
- Apio
- Batata

LEGUMBRES

Los frijoles y las legumbres son carbohidratos complejos (sí, los necesita carbohidratos en tu dieta!) y son altos en proteína, fibra, ácido fólico y hierro. Son increíblemente versátiles y se pueden cocinar en grandes cantidades y congelar para consumo más adelante. Las legumbres son excelentes para guisos, sopas, ensaladas e incluso algunos platos de postre (aunque eso puede requerir una cierta experiencia). Estas son algunas de las muchas opciones:

- Frijoles azuki
- Frijoles negros
- Frijoles de carita
- Habas
- Poroto pallar
- Frijoles moteados
- Garrofón
- Garbanzos
- Edamame
- Frijoles Great Northern

- Frijoles italianos
- Frijoles rojos
- Lentejas
- · Frijoles de lima
- Frijoles blancos
- Frijoles pintos
- Soja
- Arvejas
- Judías blancas
- Alfalfa

GRANOS INTEGRALES

Los granos integrales (no procesados) son una gran fuente de fibra y antioxidantes. Se sabe que disminuyen el riesgo de enfermedades crónicas, reducen la inflamación y promueven la eliminación. Son un regalo de Dios y han estado en nuestra dieta desde hace miles de años.

Los granos refinados tienen poco o ningún valor nutricional por lo que no hay ningún punto en consumirlos (a menos que quieras una barriguita más grande). Una gran cantidad de los granos que se mencionan a continuación no contienen gluten y pueden ser consumidos por personas con intolerancia o alergias al gluten:

- Amaranto
- Cebada
- · Arroz integral
- · Trigo sarraceno
- Chia
- Cuscús
- Lino
- Kamut
- Mijo
- Avena
- · Harina de avena
- Quinoa

- Centeno
- Sorgo
- Espelta
- Tef
- Arroz salvaje
- · Pasta integral
- Harina de avena
- Pasta sin Gluten

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

Los frutos secos y las semillas son muy sabrosos, están llenos de aceites naturales y esenciales (que también son muy necesarios), fibra y antioxidantes. Con ellos, un poco da para mucho (una cucharada puede ser todo lo que necesitas). Hay muchas opciones y pueden ser consumidos crudos, tostados y salados (aunque esto último no es muy recomendable).

Estos también se pueden comer solos como aperitivo o se convierten en leche o se añaden a tu ensalada o a tu plato de pasta favorita:

- Almendras
- Avellanas americanas
- Avellanas
- Cacabuetes
- Castañas
- Pistachos
- Nueces
- Anacardos
- Nueces de Pecán
- Nueces de Macadamia
- Piñones
- Pipas de Calabaza

- Pipas de Girasol
- Semillas de cáñamo

PRODUCTOS BÁSICOS

Con los siguientes productos básicos, serás capaz de preparar la mayor parte de tus comidas sin tener que recurrir a los condimentos a base de animales o productos altamente procesados. Yo normalmente compro estos en mi tienda local de alimentos saludables, pero los mercados tradicionales están ya trayendo algunos de estos productos. Echa un vistazo a la sección libre de gluten u orgánicos en tu mercado por estos productos y otros:

- Caldo de Verduras
- Aceites de alta calidad (aceite de oliva virgen extra, aceite de lino, aceite de semilla de uva)
- · Leche de nuez, arroz o semillas de cáñamo
- Yogur de leche de coco
- Salsa Tamari (para sazonar y cocinar)
- Sal marina cruda
- Herbamare (condimentos)
- Néctar de agave (edulcorante)
- Mantequillas de frutos secos (en bruto)
- · Pan de trigo entero
- Galletas de arroz o de lino
- Pan de pita
- Levadura alimenticia (para espesar, hornear y salsas)
- Salsa para pasta orgánica
- Vinagre de manzana Bragg (sustituto de salsa de soja, condimentos)

CONDIMENTOS

- Ajo
- Cebolla
- Jengibre
- Hierbas (Perejil, Orégano, Albahaca, Cebollino, Romero, Tomillo)
- Vinagre crudo de sidra de manzana
- Wasabi
- Mostaza

APERITIVOS

Los aperitivos que se mencionan a continuación son sólo una pequeña muestra de la amplia variedad de opciones más saludables disponibles en las tiendas naturistas y mercados de comida saludable. Mientras que son más sanos que otros productos envasados, aún deben ser limitados a ocasiones especiales, cuando se viaja o para picar cuando las alternativas disponibles son del tipo poco saludable. Si necesitas comer algo de picar en casa o en el trabajo, siempre puedes picar frutos secos, nueces y semillas o tallos de apio con mantequilla de nuez, sólo para nombrar unos pocos. Éstas son algunas de mis golosinas favoritas para merienda:

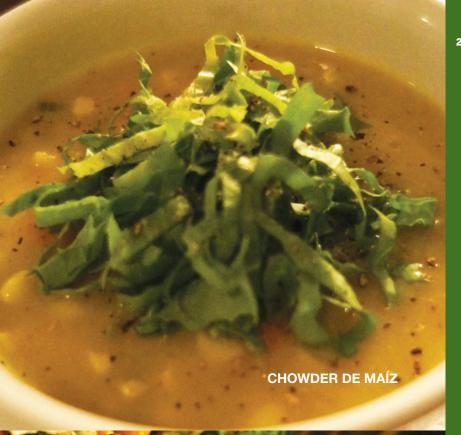
- · Barritas Lara Bar
- Helado Vegano crudo
- Chips de Kale o Teriyaki
- Chocolate Dagoba Dark (70% cacao o más)
- Muesli Crudo
- Galletas y crackers sin gluten

RECETAS



^{*} Denota recetas preparadas exclusivamente para ti por la chef Verite Mazzola













JUGOS DE FRUTAS Y VERDURAS

Para jugos de verduras y frutas extraidos con un extractor de jugos

DULCE RAYO DE SOL

(aproximadamente 18 oz)

- 1 taza de piña
- 1 manzana verde
- 1 pera
- 1 pulgada de jengibre
- 1 limón, pelado
- 1 manojo de espinacas

ENERGÍA Y PUREZA

(aproximadamente 18 oz)

- 2 zanahorias medianas
- 1 manojo de espinacas
- 2 tallos de apio
- 1/4 de remolacha pequeña
- 1 pepino mediano
- 1 onza de pasto de trigo

INMUNIDAD AHORA JUGO

(aproximadamente 16 oz)

- 1/4 de cabeza de col verde
- 3 tallos de apio
- 1 pulgada de raíz de jengibre
- 1 manzana verde
- 1 limón, pelado
- 1 manojo de col

PIEL BELLA

(aproximadamente 18 oz)

- 1 manojo de espinacas
- 1 pepino grande
- 1 manojo de perejil
- 2 oz de jugo de Aloe Vera
- 3 zanahorias medianas
- ½ limón, pelado

ZUMO ROJO DE JOVANKA

(aproximadamente 20 oz/600 ml)

- · 4 zanahorias medianas
- ½ remolacha pequeña
- 3 ramas de apio
- 1 pepino mediano
- un puñado de col rizada (o Espinacas)
- ½ manzana verde
- ½ limón
- 2 pulgadas (5 cm) de raíz de jengibre

ZUMO VERDE DESINTOXICANTE

(aproximadamente 20 oz/600 ml)

- 3 ramas de apio
- 1 puñado de perejíl
- 1/2 cabeza de repollo blanco o verde
- 1 pepino mediano
- un puñado de col rizada (o Espinacas)
- 1 manzana verde
- ½ limón
- 1 pulgada (2.5 cm) de raíz de jengibre

**Complementos opcionales (para ambos zumos): espirulina en polvo, agua de aloe, agua de coco, pimienta cayena

BATIDOS

BATIDO CARIBEÑO

(aproximadamente 20 oz)

- 1 taza de piña en trozos
- 1 taza de papaya en trozos
- ½ limón pelado
- ½ taza de aguacate
- ½ taza de mango
- ¼ cucharadita de extracto de vainilla
- 1½ taza de agua filtrada
- 1 cucharada de hojuelas de coco

Agregar la piña, la papaya, el agua, extracto de vainilla y coco rallado y mezclar durante 1 minuto aproximadamente. Añadir el resto de los ingredientes y se mezclan durante otros 2 minutos o hasta que esté suave. Para obtener una consistencia más espesa, agregar ½ taza de hielo.

BATIDO DE DURAZNOS CREMOSO

(aproximadamente 16 oz)

- · 2 duraznos grandes
- 1 manzana mediana
- ½ limón, pelado
- 2 cucharadas de mantequilla de almendras u otra nuez
- ½ taza de leche de almendras
- 1 taza de agua filtrada

Cortar toda la fruta en trozos pequeños, separando las semillas y deshacerse de ellas. Mezcla todos los ingredientes hasta que quede suave, sin pasar de los 3 minutos. Sirve de inmediato.

BATIDO DE FRAMBUESA Y BANANO

(aproximadamente 16 oz)

- ½ banano grande
- 1 taza de frambuesas (o fresas)
- ½ pepino pelado, si no es orgánico
- ½ taza de leche de coco
- ¾ de taza de agua filtrada
- 1 cucharadita de Superfood

En una licuadora o procesador de alimentos mezcla todos los ingredientes durante 2 minutos o hasta que esté suave. Agregar hielo si se desea.

BATIDO REFRESCANTE

(aproximadamente 18 oz/500 ml)

- 1 taza de agua filtrada
- ½ taza de agua de coco
- Un puñado de espinacas
- 2 ramas de apio
- 1 pera orgánica
- Un puñado de menta
- 1 taza de sandía

Mezcla todos los ingredientes en una licuadora, aumentando la velocidad hasta que quede suave. Para obtener una consistencia más espesa, congela la fruta la noche anterior.

BATIDO TROPICAL VERDE

(aproximadamente 18 oz/500 ml)

- 1 taza de agua filtrada
- ½ taza de zumo de granada o de manzana sin azúcar
- 1 cucharada de Superfood (disponible en tu tienda de alimentos saludables)
- 4-5 fresas orgánicas
- 1 taza de papaya
- ½ limón pelado y sin semillas
- Un puñado pequeño de perejíl

Mezcla todos los ingredientes en una licuadora, aumentando la velocidad hasta que quede suave. Para obtener una consistencia más espesa, congela la fruta la noche anterior.

**NOTA: Puedes preparar estos estupendos jugos y batidos incluso si no tienes algunos de los ingredientes de vez en cuando. Siéntete libre de experimentar con otras frutas y verduras y explorar diferentes sabores y texturas.

PLATOS PEQUEÑOS/APERITIVOS

BRUSCHETTA ITALIANA

(10 porciones)

- ½ taza de tomates secados al sol
- 6 tomates, picados
- ¼ taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 3 dientes de ajo picados
- 1/4 taza de hojas frescas de albahaca
- 1/4 cucharadita de sal marina
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 2 tazas de queso mozzarella rallado vegetariano
- 1 barra de pan tipo francés

En un envase grande, añade los tomates, los tomates secados al sol, ajo, aceite de oliva, el vinagre, la albahaca, la sal y la pimienta. Mezcla y deja reposar durante 20 minutos. Precalienta el horno en "broil" o asar. Corta el pan en rebanadas gruesas de media pulgada de espesor. Coloca las rodajas de manera uniforme en una bandeja para hornear y asa durante 2 ó 3 minutos, hasta que el pan esté ligeramente tostado. Retira y añade un poco de la mezcla sobre cada uno de los cortes asados a la parrilla. Regresa la bandeja al horno y asa durante otros 5 minutos. Retira y agrega el queso de inmediato. El calor de las rodajas hará que se derrita el queso, pero no completamente. Dejar enfriar y servir.

CREMA DE BERENJENA ESTILO ESPAÑOL

(4 porciones)

- 1 libra de berenjenas, en rodajas de 1/3 de espesor
- 5 cucharadas aceite de oliva extra virgen
- 3 dientes de ajo medianos, picados
- · 6 cebollas verdes, cuadrados
- 2 cucharadas de vinagre
- 4 ramas de perejil italiano
- Sal marina a gusto
- · Pan rústico o francés

En una sartén, calienta 3 cucharadas de aceite de oliva a medio y agrega las rodajas de berenjena. Revuelve con frecuencia hasta que la berenjena esté suave y dorada por ambos lados. Retira de la sartén y deja enfriar. Vierte 2 cucharadas de aceite de oliva en la misma sartén. Sofríe las cebollas verdes y el ajo durante 5 minutos. Retira de la sartén y coloca en una licuadora o procesador de alimentos, añade el vinagre, el perejil y rodajas de berenjena. Bate hasta que quede suave. Añade sal marina al gusto. Reparte en las rebanadas de pan rústico o el francés.

SETAS SALTEADAS EN SALSA DE VINO BLANCO

(4 porciones)

- 12-15 champiñones grandes tipo cremini
- 6 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 taza de vino blanco, seco
- · sal y pimienta al gusto

Limpia las setas, drena y corta, podando los tallos. En una olla grande, agrega el aceite de oliva y calienta. Agrega el ajo y sofríe por 2 minutos. Agregua los champiñones en rodajas y cocina durante 5 minutos, revolviendo con frecuencia. Añade el vino blanco y sigue removiendo. Sazona con sal y pimienta. Sirve caliente a solas o con rebanadas de baguette tostadas francesas o tapioca sin gluten.

SALSAS Y ADEREZOS

ADEREZO DE AGUACATE

- 1 aguacate pequeño
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 cucharada de miso
- 1/4 de agua filtrada
- 1 cucharada de eneldo

Añade todos los ingredientes en un procesador de alimentos y mezcla hasta que esté suave. Si deseas una consistencia más ligera, añade otro ¼ de taza de agua.

ADEREZO DE SESAME

- ½ taza de jugo de naranja, recién exprimido
- 2 cucharadas de jugo de limón
- · 2 cucharadas semillas de sésamo
- 2½ cucharadas de aceite de sésamo

Combina todos los ingredientes en un tazón y mezcla bien. Sirve sobre la ensalada o tus vegetales favoritos.

*CREMA DE TAILANDIA ALIOLI

(aproximadamente 2 tazas)

- 2 cucharadas de chile serrano, áspero picados
- 1 cucharada de jengibre encurtido
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 12 hojas de albahaca
- 12 hojas de menta
- ½ taza de aguacate
- ½ taza de mayonesa vegetarianas
- 1 cucharada de aceite de sésamo tostado
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 2 cucharadita de sal marina
- 1/3 taza de agua

Coloca el jengibre picante, jugo de limón, la albahaca y la menta en un procesador de alimentos y mezcla hasta que esté casi lisa. Añade el aguacate y mezcla hasta que esté suave. Agrega la mayonesa vegetariana, aceite de sésamo y aceite de canola. Mezcla de nuevo. Añade el agua y la sal, y mezcla de nuevo.

"DIP" DE ESPINACAS Y ALCACHOFAS

- 2 caja pequeña de espinacas congeladas, descongeladas
- 1 taza de corazones de alcachofa, picada
- 1 caja de crema de queso de soja
- ¼ taza de leche de arroz
- ¼ de taza de mayonesa vegetariana
- 4 cucharadas de levadura nutricional
- 3 dientes de ajo, picados
- · 4 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cebolla, picada

En una sartén, calienta el aceite, la cebolla y el ajo y saltea por 3 minutos. Añade la leche de arroz y mueve durante un minuto. Añade alcachofa y queso crema vegetariano y agita durante otros 2-3 minutos. Añade la levadura nutricional y la mayonesa vegetariana, revuelve durante otros 2 minutos o hasta que se derrita y añade las espinacas. Revuelve otros 3 minutos.

Precalienta el horno a 350 grados Fahrenheit. Sazona la mezcla con sal y pimienta a gusto y agrega la mezcla en un plato de asar y ponlo al horno durante 10 minutos. Deja enfriar en el refrigerador durante 2-3 horas antes de servir.

*ESCABECHE DE JENGIBRE Y HOISIN

- 1 cucharada de ajo, picados
- 1 cucharada de chalotes picados
- 1/3 de taza de jengibre fresco, picado
- ½ taza de salsa Hoisin
- ¼ de taza de aceite de sésamo
- 1/2 taza de vinagre de vino de arroz
- 1 cucharada de néctar de agave

Coloca todos los ingredientes en un procesador de alimentos y mezcla hasta que esté casi lisa.

*ESCABECHE HARRISA

- 3 cucharadas de pasta Harrisa
- 1/2 taza de dátiles Majoul
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite de cáñamo
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 2 cucharadita de sal marina
- 1 cucharada de néctar de agave
- 2 cucharadas de agua

Coloca todos los ingredientes en un procesador de alimentos y mezcla hasta que esté casi lisa.

HUMMUS PUERTORRIQUEÑO

- 1 taza de garbanzos, cocidos y escurridos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de aceite de coco derretido
- 3 dientes de ajo
- 2 cucharadas de zumo de limón
- ½ cucharadita de salsa tahini
- 3 cucharadas de agua
- Una pizca de pimienta de cayena
- · Sal al gusto

Añade todos los ingredientes en un procesador de alimentos y mezcla hasta que esté suave, agregando más agua hasta que tenga la consistencia deseada.

SALSA DE PESTO

(para usar como aderezo para ensaladas, salsa para pasta y salteados)

- 3 dientes de ajo, pelados y picados
- 3 tazas de hojas de albahaca fresca
- ½ taza de piñones
- 1 pizca de sal y pimienta
- ½ taza de aceite de oliva virgen extra
- · 2 cucharadas miso
- · 2 cucharadas levadura nutricional
- ¼ taza de jugo de limón
- · Sal y pimienta al gusto

Añade todos los ingredientes en un procesador de alimentos (excepto el aceite) y mezcla, mientras añades poco a poco el aceite de oliva a la mezcla. Sazona con sal y pimienta a gusto.

*VINAGRETA DE CÍTRICOS Y CAPERBERRY

- 3 cucharadas de alcaparras, picadas
- ¼ de taza de jugo de limón
- Ralladura de 1 mandarina (pequeña)
- Jugo de 1 mandarina (pequeña)
- 1/2 taza de aceite de canola o aceite vegetal
- ½ taza de vinagre balsámico blanco
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de sal marina
- 1 cucharadita de azúcar

Combina las alcaparras, la ralladura de mandarina, pimienta, sal y azúcar. Mezcla y envuelve un poco los ingredientes. Mezcla el jugo de limón, jugo de mandarina, vinagre balsámico y aceite de oliva. Continúa batiendo mientras añades la mezcla de alcaparras.

ENSALADAS

ENSALADA TABBOULEH CON AMARANTO

(4 porciones)

- 1 bolsa de lechuga, completa
- 1 taza de amaranto, cocida
- 1 taza de perejil picado
- ½ taza de cebolla blanca, finamente picada
- 3 tomates, cortados en cubitos
- 2 pepinos medianos, sin semillas y cortado en cubitos
- 2 cucharadas de menta fresca
- ½ taza de jugo de limón
- ¼ taza de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, presionados
- Una pizca de sal marina

Cocina el amaranto de acuerdo a las instrucciones del paquete. Deja que se enfríe. En un tazón pequeño, combina y mezcla el jugo de limón, aceite de oliva, ajo y sal. En un bol grande, añade todas las hierbas picadas y las verduras, a excepción de la lechuga. Añade el amaranto al recipiente grande, seguido por la mezcla del recipiente pequeño. Mezcla suavemente y deja enfriar durante 2-3 horas. Separa las hojas de lechuga y ponlas alrededor de tu ensaladera. Añade la mezcla de tabbouleh a la ensaladera.

ENSALADA DE ESPÁRRAGOS Y AGUACATE

(4 porciones)

- Una gran bolsa de verduras mixtas
- 1 manojo de espárragos, cortados
- 2 aguacates Hass, cortado en cuadrados
- ½ pimiento rojo, picado
- ½ taza de champiñones blancos

Lava los vegetales y mezcla todos los ingredientes en un tazón grande. Para aderezar, crea una mezcla de aceite de oliva, jugo de limón y la levadura nutricional al gusto. Mezcla enérgicamente y sirve.

ENSALADA DE ESPINACAS DULCES

(4 raciones)

- 2 bolsas de espinacas orgánicas
- 1 taza de arándanos secos sin azúcar
- 1 taza de judías verdes
- 1 taza de almendras laminadas
- · 2 aquacates
- 2 cucharaditas de semillas de sésamo
- 1 cucharadita de semillas de cáñamo

Combinar todos los ingredientes en una ensaladera. Mezclar suavemente y servir. Para el aderezo, mezclar vinagre de manzana Bragg, aceite de oliva, mostaza seca y néctar de agave al gusto.

ENSALADA DE GARBANZOS

(4 raciones)

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 2 bolsas de ensalada de rúcula
- 1 cebollino, en rodajas
- ½ taza de pimiento rojo dulce cortado en cubitos
- ½ taza de guisantes
- 1 aguacate haas
- ½ taza de pimiento amarillo
- 1/2 taza de pepinos crudos, en rodajas finas
- ¼ cucharada de albahaca
- ¼ cucharada de orégano

Combinar todos los ingredientes en una ensaladera. Aliñar con el zumo de medio limón, aceite de oliva y vinagre de manzana Bragg si es necesario. Mezclar suavemente y servir.

*ENSALADA DE REMOLACHA MIXTA

- ½ cabeza de lechuga frizee
- ½ cabeza de lechuga escarola
- 2 remolachas medianas de oro de tamaño, cocidos
- 2 remolachas medianas de color rojo, cocido
- 2 oz vegana queso mozzarella en rodajas finas
- 1/4 de taza de almendras tostadas, picadas

Recortar y cortar la lechuga en trozos de aproximadamente 2 ". Luego, mezcle bien. Colocar en un plato bonito, a continuación, la capa con la remolacha, el queso y las almendras. Rociar con la vinagreta de cítricos caperberry, y una pizca de sal marina.

ENSALADA DE VERDURAS DEL MERCADO

- 1 remolacha dorada mediana
- 1 remolacha roja mediana
- ½ bulbo de hinojo
- 2 zanahorias pequeñas
- Un rábano negro
- 3 oz de ensalada de hojas mixtas
- 3 oz de lechuga arugula
- · 4 oz crema de Tailandia alioli
- 1 cucharadita la sal del mar

Usa una máquina de cortar o mandolina para cortar la remolacha, hinojo, zanahoria y rábano muy fino. Coloca las verduras en pequeños recipientes separados o bolsas, y cubre con agua fría. Mantén en la nevera hasta que esté listo para comer (o de un día para otro). Mezcla las hojas verdes. Escurre las verduras en rodajas y añade a la mezcla de lechugas. Puedes vestir la ensalada con la crema alioli de Tailandia, o deiarla a un lado. Para terminar la ensalada, espolvorea la sal sobre la ensalada.

ENSALADA DE ZETAS Y COL RIZADA

(4 raciones)

- 2 bolsas de la col rizada
- 1 taza de champiñones
- ½ pepino, en rodajas finas
- 1 taza de remolachas
- 1 cucharada de semillas de girasol
- ½ taza de nueces cortadas

Lavar y sacudir el exceso de agua de la col rizada. Retirar las costillas del centro y los tallos y desechar. Cortar las hojas finas. Mezclar todos los ingredientes en una ensaladera grande. Sazonar con sal y zumo de limón. Aliñar con una mezcla hecha con aceite de oliva, vinagre de manzana Bragg y una pizca de miel.

ENSALADA DE PESTO Y CÁÑAMO

(para 4 personas)

- 1 cabeza de lechuga romana
- 1 manojo grande de lechuga arugula
- 1 taza de tomates secos
- ½ cebolla roja pequeña, cortada
- 4 cucharadas de semillas de cáñamo
- ½ taza de remolachas asadas, picadas en cuadritos

Corta todas las hojas y mezcla en un bol. Agrega los tomates, cebollas, remolacha y semillas de cáñamo. Viste o adereza con la salsa pesto (ve a la sección de salsas y aderezos para mas detalles).

ENTRADAS - SOPAS

*CHOWDER DE MAÍZ

- 5 tazas de agua
- ½ taza de arroz de grano medio
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de sal marina
- ¼ de cucharadita de cúrcuma (turmeric) fresca
- 1/4 de cucharadita especias marinas

Coloca todos los ingredientes anteriores en una olla y cocina 30-35 minutos a fuego lento.

- 2 tazas de maíz fresco
- 1 taza de cebolla roja, cortada en cubitos
- 1 taza de apio cortado en medias lunas
- 1 taza de zanahorias en rodajas finas
- 1 taza de batata, picada a ¼ "de espesor
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1½ cucharadita de sal marina
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de comino en polvo
- 10 hojas de escarola cortadas a la Julianne

Mezcla todos los ingredientes (excepto las hojas de escarola) en un recipiente, y, o bien saltear o llevar

al horno hasta que estén tiernos. Retira la hoja de laurel, y utiliza una batidora para mezclar el arroz hasta que esté suave. Añade la mezcla de vegetales ligeramente cocidos poco a poco. Adorna con hojas de escarola cuando se sirve.

SOPA DE CALABAZA

(para 4 personas)

- 1 calabaza pequeña
- 1 tallo de apio
- 1 cebolla pequeña, picada
- ½ taza de leche de coco o arroz
- · Perejil fresco, picado
- 1 cucharada de levadura nutricional
- 1 cucharadita la sal del mar
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de jugo de limón fresco
- 3 tazas de agua filtrada

Pela la calabaza y retira las semillas. Cortar en trozos. Añade todos los ingredientes, excepto la leche y cocina hasta que las verduras estén cocidas. Deja enfriar la sopa, agrega la leche y luego pon en la licuadora hasta que quede suave.

SOPA ENERGIZANTE DE BRÓCOLI COLIFLOR

(4 raciones)

- 1 coliflor pequeña
- 1 cabeza de brócoli pequeña
- ½ cebolla, picada
- 1 zanahoria pequeña, picada
- 2 cucharadas de Bragg Liquid Aminos
- 1 cucharadita de la cúrcuma (turmeric)
- · 2 dientes de ajo
- 4 tazas de agua filtrada o para cubrir todos los ingredientes
- 1 cucharada de aceite de semilla de uva o aceite de oliva
- · perejil al gusto
- 1 cucharadita de sal marina

Lava la coliflor y las espinacas y sepáralos en ramilletes. Suavemente saltea todas las verduras en el aceita de semilla de uva o aceite de oliva, junto con la cebolla y el ajo. Agrega el agua y el resto de los ingredientes y cocina a fuego lento en temperatura baja por 5 minutos, hasta que la coliflor y el brócoli estén cocidos, pero aún crujientes. Alternativamente, se puede quitar del fuego, enfriar y mezclar el la licuadora hasta que quede suave. Se puede comer con un poco de arroz integral o una rebanada de aguacate.

SOPA DE GUISANTES

(4 raciones)

- · 2 tazas de guisantes secos, enjuagar
- 6 tazas de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla picada
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- · 2 dientes de ajo, picados
- 2 tallos de apio, picados
- 2 zanahorias medianas, cortadas
- 2 pizcas de cúrcuma (turmeric)
- 1 cucharadita de perejil seco

Combina el agua, los guisantes, la cebolla, la sal, la pimienta y el ajo en una olla grande. Lleva a ebullición, reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 20 minutos. Añade las verduras, el ajo, la cúrcuma, el aceite de oliva y el perejil, aumenta a medio fuego y cocina a fuego lento durante otros 45 minutos. Remueve regularmente y agrega agua si es necesario. Pon el caldo en una licuadora y lleva a la textura deseada (esto es opcional).

SOPA DE POTASIO

(4 raciones)

- 4 zanahorias orgánicas grandes, lavadas, con piel
- · 2 patatas grandes, lavadas, con piel
- 1/2 cabeza de repollo rojo
- 1 cebolla picada
- 1/2 manojo de brócoli
- 3 tallos de apio orgánico
- ½ cucharadita de perejil
- 1 diente de ajo

Añade agua hasta cubrir las verduras, lleva a ebullición y luego cocina a fuego lento con la tapa puesta durante 30 minutos, hasta que las verduras estén cocidas, pero no blandas. Sazona con sal marina, pimienta y vinagre de manzana Bragg. Come así o haz un puré en la licuadora para obtener una textura de caldo. Come con una rebanada de pan sin gluten.

***SOPA DE TOMATE TOSCANO**

- ¼ de taza de aceite de oliva virgen
- 6 dientes de ajo, picado
- ½ taza de apio picado
- ½ taza de bulbos de hinojo
- 1 taza de zanahorias
- Una lata de 28 oz. de tomates
- 1 taza de pimientos rojos asados
- 2 cucharadita de sal marina
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de copos de chile (opcional)
- 4 tazas de caldo de verduras
- 1 cucharadita de vinagre balsámico
- ½ taza de albahaca fresca, picada

Saltea el ajo con el aceite de oliva virgen extra. Agrega el apio, el hinojo y las zanahorias. Cocina hasta que estén tiernas. Añade el tomate, el pimiento rojo, pimienta, sal marina, y los copos de chile. Añade el caldo de verduras, y cocina unos 30 minutos. Termina la sopa con la albahaca y el vinagre balsámico.

SOPA DE ZANAHORIA Y CREMA DE JENGIBRE

(4 raciones)

- 2 libras (900 g) de zanahorias, cortadas en trozos
- 1 cebolla mediana, picada
- · 2 cucharaditas de jengibre molido
- 4 tazas de caldo de verduras
- 2 cucharadas de aceite de semilla de uva
- 2 tazas de crema de coco
- ½ cucharadita de sal
- 1 pizca de pimienta

Agrega el aceite y la cebolla en una olla y llevar a fuego medio. Remueve hasta que la cebolla esté tierna (translúcida). Agrega las zanahorias, el jengibre y el caldo de verduras y cocina a fuego lento durante 20 minutos o hasta que las zanahorias estén tiernas. Retira del fuego y deja enfriar. Pon en una licuadora o procesador de alimentos y tritura hasta que esté suave. Vuelve a poner en la olla de la sopa, agrega la crema de coco y calienta. Sazona con sal y pimienta y sirve.

ENTRADAS - PLATOS PRINCIPALES

STIR-FRY DE VERDURAS ASIÁTICAS

(4 raciones)

- ½ repollo chino
- 1 taza de arvejas
- 1 taza de champiñones
- 1 taza de brócoli
- 1 cucharadita de jengibre
- ½ cebolla, en rodajas
- ½ cucharadita de cúrcuma (turmeric)
- 1 cucharada aceite de semilla de uva
- 2 cucharadas de Bragg Liquid Aminos
- ½ taza de agua

Corta el repollo en tiras, y los champiñones y la cebolla en rodajas. Corta el brócoli en ramitos. Saltea el aceite, el ajo y la cebolla durante unos minutos o hasta que la cebolla esté suave. Agrega el brócoli y revuelve durante otros 2-3 minutos. Añade los guisantes, el agua, col, setas y las arvejas y mezcla con los aminoácidos líquidos. Añade la cúrcuma y el jengibre al final. Continúa revolviendo por un minuto o dos. Sirve sobre una cama de arroz integral.

BURRITO DE FRIJOLES NEGROS

(para 2 personas)

- 2 tazas de frijoles negros
- 1 cebolla grande-mediana
- 1/2 taza de agua
- 1 tomate, cortado en cubos
- 1 aguacate, pelado y cortado en cubos
- 1 taza de lechuga, cortada en trozos pequeños
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 1 diente de ajo, picado
- ¼ de cucharadita de comino
- 1 pizca de pimienta cayena
- 1 pizca de pimienta negra
- Tortillas sin gluten

Corta la cebolla en aros, pon en una cacerola con el agua, remueve y tapa. Cuela y enjuagar los frijoles negros y hazlos en puré. Agrega el vinagre de sidra de manzana y las especias y mezcla.

Agrega los frijoles a la cebolla y mezcla. Retira del fuego y tapa. Utiliza las tortillas para coloca los frijoles y añade el aguacate, el tomate y la lechuga antes de envolver la tortilla en un burrito.

QUINOA CON CALABAZA DE INVIERNO

(4 raciones)

- 4 tazas de calabaza de invierno peladas y cortadas en cubitos
- 6 dientes de ajo picados
- 3 chalotes picados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de quinoa, enjuagada
- 1½ tazas de caldo de verduras
- 1 cucharada de sal marina
- 1 manojo de salvia fresca
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1/4 cucharadita de pimienta cayena
- ½ taza de sustituto de huevo
- ½ taza de leche de almendras
- 1 taza de queso de soja, rallado
- ½ taza de pan sin gluten rallado

Precalienta el horno a 350 grados F (175 °C). Asa la calabaza cortada en cubitos durante 15 minutos. Calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega los chalotes y la salvia y cocina durante 10 minutos o hasta que los chalotes estén tiernos. Añade el ajo y cocina durante otros 30 segundos. Agrega la quinoa y la calabaza y mezcla durante un minuto. Añade el caldo, la pimienta negra, la sal marina y la pimienta cayena. Lleva a ebullición y luego reduce el fuego a medio-bajo. Tapa y cocina durante 15 minutos o hasta que la mayor parte del líquido se haya

absorbido. Pasa la mezcla de quinoa a un molde para horno.

En un tazón pequeño, mezcla la leche de almendras y el sustituto de huevo y vierte sobre la mezcla de quinoa. Cubre con el queso y el pan rallado. Hornea a 350 grados durante 30 minutos. Gratina durante dos minutos hasta que se dore la parte superior.

*CHAMPIÑONES PORTABELLA RELLENOS DE CAPONATA

- 2 berenjenas medianas, cortadas en rodajas de 1 pulgada
- ½ taza de aceite de oliva
- · 2 cucharadita de sal del mar
- 2 cucharadita pimienta negro
- 2 cucharadas aceite de oliva
- · 2 cucharadas de chalotes picados
- 2 cucharadas de ajo, picados
- 3 jitomates picados
- 5 hojas de albahaca fresca, picada
- 2 ramitas de orégano fresco, limpio y picado
- 1 cucharadita de copos de chile
- 4 champiñones grandes
- 21/2 tazas de caldo de verduras
- 2 cucharaditas de sal Hawaiana negro

Cepilla las berenjenas con aceite de oliva, espolvorea con la sal y la pimienta. Coloca en una parrilla caliente, o bajo el asador del horno hasta que estén ligeramente chamuscadas. En ½ taza de aceite de oliva, agrega las chalotas y el ajo. Cocina hasta que estén doradas. Corta la berenjena y añade a la sartén caliente. Añade el tomate, hierbas frescas y las hojuelas de chile. Cocina durante 5 minutos aproximadamente. Retira los tallos, y generosamente llena el tope de los champiñones con la mezcla de caponata. Vierte el caldo de verduras en una bandeja para hornear, coloca los champiñones rellenos en la sartén y cubre con papel de aluminio. Hornea a 350 grados durante unos 20-25 minutos.

CRIOLLA SEITÁN CON ARROZ

(4 raciones)

- 2 tazas de seitán, cortado en trozos pequeños
- 1½ tazas de okra, picada
- 3 dientes de ajo picados
- 1 cebolla, cortada en cubitos
- 1 cucharada aceite de oliva
- 1 pimiento rojo mediano, cortado en cubitos
- 3 cucharadas de aminos Bragg (sustituto de la salsa de soja)
- 3 tomates pequeños, cortados en cubitos
- ¼ cucharadita de pimienta de cayena
- El arroz integral cocido

En una cacerola grande, agrega el aceite de oliva y saltea el pimiento, la cebolla y el ajo durante unos 3 minutos o hasta que la cebolla y el pimiento estén blandos. Agrega los aminoácidos líquidos, los tomates y pimienta de cayena y cocina a fuego lento. Añade el seitán, tapa y cocina durante unos 20 minutos. Añade la okra, remueve y cubre de nuevo, dejándolo cocinar por otros 10 minutos, o hasta que el quimbombó esté cocido. Sirve sobre el arroz integral y acompaña con una ensalada de col pequeña.

PASTA SIN GLUTEN

(6 raciones)

- 1 bolsa de pasta sin gluten (fusilli o penne)
 16 oz (450 g)
- · Una cabeza grande de brócoli
- 1 taza de zanahoria rallada
- ½ taza de pasas
- 1/2 taza de frijoles blancos cocidos
- ¼ taza almendras laminadas
- 1 cucharada de miel
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de arroz
- · Sal al gusto

Cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Deja correr agua sobre la pasta cocida antes de escurrir. Corta el brócoli en ramitas pequeñas y cocina al vapor ligeramente hasta que estén suaves por fuera, pero sigan crujientes en el centro. En un bol aparte, bate la miel, el aceite de oliva, vinagre y sal.

En un tazón grande, mezcla todos los ingredientes y remueve ligeramente. Añade la mezcla del aceite de oliva, el vinagre y la miel y combina bien. Pon en la nevera para enfriar antes de servir o sirve caliente.

MENESTRA DE VERDURAS SALUDABLE

(4 raciones)

- 3 patatas medianas sin pelar, cortadas en trozos
- 4 tazas de champiñones cortados en cuartos
- 1 taza de zanahorias cortadas en rodajas
- 1 taza de apio cortado en rodajas
- 2 tazas de frijoles rojos cocidos
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1½ tazas de cebolla
- 2 dientes de ajo picados en trocitos
- 1 8 onzas de salsa de tomate (225 g)
- 1 taza de agua
- ¼ taza de vino tinto de cocinar
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 hoja de laurel
- · sal y pimienta al gusto

Calienta el aceite en una sartén grande y pesada a fuego medio. Agrega la cebolla, el ajo, la zanahoria, el apio y los champiñones. Cocina durante 10 minutos, removiendo con frecuencia. Añade pequeñas cantidades de agua si es necesario para evitar que se pegue. Agrega los ingredientes restantes, excepto el vino. Tapa, reduce a fuego bajo y cocina a fuego lento durante 30 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas. Remueve de vez en cuando durante la cocción. Añade el vino para cocinar. Cocina, removiendo 5 minutos más. Retira del fuego y desecha la hoja de laurel antes de servir. Sirve con arroz o quinoa.

*POLENTA CON HIERBAS

- 1 taza de polenta
- 4 tazas de caldo vegetal
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de chalotas
- 1 cucharada de ajo
- 1 taza de granos de maíz
- 4 hojas de albahaca fresca, picada
- 1 ramita de orégano fresco, limpio y picado
- · 2 cucharadita de sal marina
- 1 cucharadita de pimienta negro

Calienta el aceite y añade las chalotas, el ajo y granos de maíz. Cocina hasta que estén dorados. Añade el caldo vegetal, y lleva a ebullición. Bate la polenta, las hierbas frescas, sal y pimienta. Cocina aproximadamente 7 a 10 minutos. Prueba los niveles de condimento, y agrega más si es necesario.

*COL RIZADA ENVUELTA EN TEMPEH DE 5 GRANOS

- 1 manojo de col rizada Dino, limpia y sin tallos
- 2 cucharadas de sal marina
- 2 cuartos de agua
- Una receta de jengibre de Hoisin jengibre marinado
- 8 onzas de tempeh de 5 granos, cortado en 8 piezas
- 1 batata grande
- 1 cebolla roja mediana
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de blanco o vinagre de sidra de manzana

Hierve el agua y la sal. Sumerge la col rizada, y el cocina aproximadamente 2 minutos. Vierte en un colador y deja correr agua fría sobre la parte superior hasta que se enfríe. Pon a un lado. Mezcla el tempeh en el adobo, luego envolver cada pieza con la col rizada Dino, una hoja de un lado, luego una hoja del otra. Colócalos en una vaporera y cocina aproximadamente 40-45 minutos.

Hornea la batata dulce en el horno hasta que esté cocidos completamente, aproximadamente 45 minutos (los tiempos de cocción pueden variar).

Mezcla el azúcar y el vinagre hasta que el azúcar se disuelva. Mezcla la cebolla. Deja marinar la cebolla por un mínimo de 1 hora (se mantendrá al menos 2 semanas). Sirve con las semillas de girasol tostadas y pan de pita caliente, o pan tipo crostini.

VERDURAS DE RAÍZ AL HORNO

(4 raciones)

- 1 boniato mediano (blanco o amarillo), cortado en rodajas
- 1 calabaza grande, cortada, sin semillas y pelada
- 2 patatas doradas grandes, lavadas
- 3 remolachas medianas cortadas
- 1 cebolla roja mediana
- 2 nabos grandes
- 8 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen, y un poco más para rociar
- 1½ cucharaditas de sal marina
- Una pizca de pimienta negra

Coloca un papel de hornear en la bandeja del horno y precalienta a 425 grados F (220 °C). Corta todas las verduras en trozos de 1 1/2-inch (3-4 cm). Corta la cebolla en trozos gruesos. En un tazón grande mezcla todos los vegetales con el ajo, el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Retira con cuidado el papel de hornear del horno, cepilla o rocía con aceite de oliva. Esparce las verduras de manera

uniforme en la bandeja. Asa las verduras hasta que estén tiernas y doradas, removiendo de vez en cuando, durante unos 45 minutos. Es posible que se necesiten 2 bandejas con el fin de repartir las verduras de manera uniforme.

PAD THAI NOODLES

(4 raciones)

- 1 libra (450 g) de noodles de arroz estilo asiático
- ¼ taza de salsa de soja
- ½ taza de zumo de limón
- 2 cucharadas de mantequilla de almendra
- 2 cucharadas de salsa picante
- ¼ taza de néctar de agave
- 1 bloque de tofu, cortado en cubitos
- 1 cebolla, cortada en cubitos
- 4 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de aceite de sésamo
- ½ taza de brotes de soja
- ¼ taza anacardos picados o triturados (opcional)
- 4 cebollas verdes (cebollinos), en rodajas

Cocina los noodles según las instrucciones del paquete. Mezcla la salsa de soja, el zumo de limón, la salsa picante y el agave. En un wok o sartén grande, saltea el tofu, la cebolla y el ajo en aceite de sésamo durante uno o dos minutos, removiendo con frecuencia. Deja que se cocine durante un minuto o dos. Añade la pasta cocida y la mantequilla de almendra y la mezcla de salsa de soja. Remueve bien y deja que la salsa espese mientras se cocina durante unos 3 minutos. Cubre con los anacardos, los brotes de soja y las cebollas verdes y sirve caliente.

HAMBURGUESAS DE PATATA

(8 raciones)

- · 4 patatas medianas, hervidas
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 2 tallos grandes de la col rizada, picada (o espinacas o perejil)
- · 2 zanahorias, ralladas
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 diente de ajo prensado
- 1 cucharadita de wakame seco (alga), empapado en agua y luego picado
- 1 cucharadita de cilantro molido
- ¼ de cucharadita de pimienta cayena
- 1 cucharadita de sal marina
- Pimienta negra al gusto
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Cocina las patatas en agua hirviendo con sal durante 15-20 minutos. Escurre y haz puré con la cantidad de agua de cocción suficiente para que quede cremoso. Calienta un sartén grande a fuego medio y sofrie la cebolla y el ajo en el aceite hasta que estén blandos. Agrega la cebolla, el ajo, la zanahoria rallada, la col rizada y el wakame a las patatas. Sazona a gusto. Añade el aceite de oliva adicional a la masa. Forma con la mezcla 8 círculos pequeños y ponlos en una bandeja de horno forrada. Hornea a 350 grados F (175 °C) durante 25-30 minutos.

RATATOUILLE

(para 4 personas)

- 1 calabaza amarilla
- 1 calabacín
- 1 pimiento
- 3 tomates
- 1 berenjena pequeña
- 1 cebolla, finamente picada
- · 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 3 hojas de laurel

Lava la calabaza, el calabacín, el pimiento (quita las semillas), la berenjena y los tomates y corta en rodajas finas. En una sartén grande y redonda, saltea 2 cucharadas de aceite de oliva, cebolla y ajo primero, añadiendo lentamente los pimientos, la

berenjena, entonces el resto de los ingredientes. Las verduras deben ser cuidadosamente colocadas en la sartén, a partir de las capas externas y su forma de trabajo en el centro de la sartén, y asegúrate de que los trozos de verduras se superponen. Rocía el resto del aceite de oliva y sazona con Herbamare o con sal y pimienta. Añade las hojas de laurel y la cubierta con un pedazo de papel encerado.

Precalienta el horno a 375 grados y hornea durante 30 minutos, hasta que los vegetales estén cocidos pero aún un poco crujientes. Sirve con cuscús, quinoa o tu grano favorito.

CURRY ROJO DE LENTEJAS

(8 raciones)

- 2 tazas de lentejas rojas
- 16 oz de puré de tomate (enlatado está muy bien)
- 2 cucharadas de la pasta de curry
- 1 cucharada de curry en polvo
- 1 cebolla grande, cortada en cubitos
- 1 cucharada de aceite de semilla de uva
- 1 cucharada de cúrcuma molida
- 1 cucharada de comino molido
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 cucharada de néctar de agave
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 cucharada de raíz de jengibre, picado
- 1 cucharada de la sal

Lava las lentejas en agua fría hasta que el agua salga clara. Cubre con agua y cocina a fuego lento tapado hasta que las lentejas estén tiernas, añadiendo más agua si es necesario. En una sartén grande o sartén agrega el aceite y la cebolla y sofríe por unos 3 minutos.

En un tazón, mezcla la pasta de curry, polvo de curry, la cúrcuma, el comino, el chile en polvo, la sal, el agave, el ajo y el jengibre, mezclando bien. Añade esta mezcla a la sartén con la cebolla y cocina en fuego alto por 2 minutos, revolviendo

constantemente. Añade el puré de tomate, reduce el fuego y sigue revolviendo, lo que te permite cocinar a fuego lento.

Cuando las lentejas estén tiernas, escúrrelas y añádelas a la mezcla de curry, revolviendo suavemente. Sirve de inmediato sobre tu grano integral favorito y una pequeña ensalada.

*SEITÁN CON VERDURAS DEL MERCADO

- 8 oz de tiras de seitán
- ½ taza de adobo Harrisa
- ½ manojo de espárragos picados
- 1 manojo de zanahorias bebé, picada
- 6 oz Salsa Romesca
- 1 pimiento rojo pequeño, cortado
- 3 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ taza de caldo de verduras

Mezcla el seitán en el adobo, y saltea hasta que esté casi seco, con áreas de color. Calienta el aceite en una sartén grande. Agrega el ajo, y cocina hasta que esté dorado. Añade el caldo de verduras. A continuación, agrega la zanahoria, el romesco, el pimiento y los espárragos. Cocina hasta que estén tiernas, luego dobla en el seitán cocido. Sirve sobre el arroz integral.

*RELLENOS PIMIENTOS AL CURRY

- 1 taza de lentejas beluga
- 1/4 de cucharadita de semillas de apio
- 1 hoja de laurel
- 2 cucharaditas sal
- 3 tazas de agua
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ taza de zanahoria (aproximadamente 1 zanahoria), cortada en cubitos
- ½ bulbo de hinojo, cortado en cubitos
- ½ cebolla roja, cortada en cubitos
- 1 calabacín pequeño, cortado en cubitos
- 1 cucharada polvo de curry amarillo
- 2 cucharadas jarabe de agave
- ½ taza de crema de coco
- 4 de medianas a grandes pimientos rojos
- 1 taza de caldo de verduras
- 1 manojo de col rizada, la limpieza
- 2 cucharaditas aceite de oliva
- ½ cucharadita la sal del mar

Cocina las lentejas hasta que estén suaves, aproximadamente 25 a 30 minutos a fuego medio / bajo. En un tazón pequeño, combina la crema de coco, curry en polvo, y el agave. Mezcla hasta que quede suave. Calienta el aceite en una sartén y agrega todas las verduras. Cocina por aproximadamente 2 minutos. Añade la mezcla de curry y cocina otro minuto o dos. Combina las

lentejas tensas, y el de verduras al curry y mezcla bien.

Corta la parte superior, y limpia el interior de los pimientos (guarda los topes). Rellena los pimientos con la mezcla de lentejas al curry. No los llenes demasiado. Coloca los pimientos con la parte superior, y el caldo de verduras en una fuente de horno profunda, y cocina a 350 grados durante unos 40-45 minutos. Luego cocina a 450 grados de otros 3 minutos, o hasta que los bordes estén crujientes.

VEGAN RISOTTO DE SETAS

(4 raciones)

- 6 tazas de caldo vegetal
- 1 taza de arroz risotto
- ½ taza de hongos frescos
- ½ taza de espárragos picados
- 1 cebolla, picada
- 3 dientes de ajo picados
- 3 cucharadas aceite de oliva
- 2 cucharadas de albahaca picada
- 2 cucharadita de perejil fresco, picado
- ½ taza de queso parmesano vegano sustituto de queso

Saltea la cebolla y el ajo en aceite de oliva hasta que las cebollas estén suaves. Añade el arroz risotto y revuelve constantemente para evitar que se queme. Cocina por 2-3 minutos, hasta que el arroz comience a dorarse. Agrega 1 taza de caldo vegetal y revuelve bien. Añade sal y pimienta o su elección de aderezo. Cuando la mayor parte del líquido se haya absorbido, agrega una taza más de caldo, junto con el resto de los ingredientes Continúa agregando el caldo ya que el líquido se absorbe, una taza a la vez, revolviendo frecuentemente, hasta que el arroz esté cocido. Puede ser servido con una ensalada verde, o con la col rizada.

VEGETARIANA CHILE

(6 raciones)

- 1 papa grande orgánica dulce, limpia y picada (sin necesidad de pelar)
- 1 taza de frijoles negros cocidos
- La mitad de los frijoles rosados
- 2 tallos de apio picados
- ½ pimiento rojo, picado
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cebolla pequeña, picada
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 2 cucharadas colmadas de pasta de tomate
- ½ taza de caldo de verduras
- 1 cucharada el chile en polvo
- 1 cucharadita comino
- Pimienta de cayena, el ajo en polvo, sal marina y pimienta al gusto

Sofríe la cebolla y el ajo en el aceite de oliva durante un minuto o dos, hasta que las cebollas estén suaves. Agrega las papas dulces, apio y pimienta y mezcla durante otros 5 ó 6 minutos. Con calor a medio-bajo, agrega los demás ingredientes, revolviendo constantemente para combinar bien. Sazona al gusto, cubre y cocina a fuego lento durante unos 25 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que los sabores se han mezclado y las verduras estén cocidas. Sirve solo o con quinoa o arroz integral.

POSTRES

*PIE DE CREMA DE COCO (SIN GLUTEN)

Corteza:

- 1 taza de almendras crudas, en remojo durante 4 horas
- 6 dátiles de gran tamaño (Majoul son grandes)
- ½ cucharadita de jengibre
- ½ cucharadita de canela
- ¼ de cucharadita de la sal

Después de remojar las almendras, las almendras drena y seca. Coloca en un procesador de alimentos, y muele hasta que queden finamente molidas. Pica los dátiles en trozos más pequeños y añade a las almendras. Añade el jengibre, la canela y la sal a las almendras y mezcla los dátiles. Mantén en la licuadora hasta que esté bien mezclado (puede tener que ser empujado hacia abajo unas cuantas veces.) Pulsa la corteza contra el molde para pastel hasta los bordes superiores. Coce en el horno durante 8 minutos a 350 grados.

Relleno:

- ½ taza de polvo de coco
- ½ taza de azúcar
- 2 cucharadas de agar agar en polvo
- 1/4 de cucharadita de sal
- 2 tazas de crema de coco

Combina todos los ingredientes secos anteriores, y mezcla suavemente. Añade la crema de coco y bate todo junto en una olla de tamaño mediano a fuego medio. Cocina hasta que la mezcla comience a hervir, revolviendo constantemente. Cocina durante unos 4 minutos más. Vierte la mezcla en la corteza de almendra, y refrigera por lo menos 2 horas. Cubre con su fruta favorita para adornar. Sirve a temperatura ambiente.

PIE DE CALABAZA SIN GLUTEN (ES VEGETARIANO TAMBIÉN!)

- 1 taza de calabaza cocida
- 1 taza de arroz o leche de almendras
- ½ de miel de agave
- 1 cucharada de canela
- ½ cucharadita de nuez moscada
- ½ cucharadita de clavo de olor en polvo
- Una pizca de sal
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/4 taza de almidón de maíz
- 1 de 9 pulgadas sin gluten pastel de la corteza

Añade todos los ingredientes en una licuadora y mezcla lentamente durante 5-6 minutos. Vierte

la mezcla en una corteza para pasteles libre de gluten y hornea a 425 grados Fahrenheit durante 15 minutos. Gira la temperatura del horno a 350 grados y hornea por otros 45 minutos. Deja enfriar y luego refrigera por una hora.

*TARTA DE QUESO Y LIMÓN CON CORTEZA DE CHOCOLATE

Corteza:

- 2 tazas de galletas crujientes de chocolate, finamente trituradas
- 1 taza de azúcar
- 6 cucharadas de margarina de soya, fría

Tritura las galletas en trozos pequeños. Mezcla el azúcar. Añade la margarina y mezcla con la mano hasta que las migas se unan cuando se aprieta. Pulsa la corteza en un molde en forma de resorte, o un plato de tarta.

Relleno:

- 12 onzas tofu
- 8 onzas crema de queso vegetariano
- ¼ de taza de jugo de limón
- 4 rayaduras de limón
- ½ taza de azúcar
- ½ cucharadita de goma de Xanthium

Coloca el tofu en un procesador de alimentos y mezcla hasta que esté suave. Agrega el queso de soya, y mezcla hasta que quede suave. Añade el zumo de limón y la ralladura. Mezcla hasta que quede suave. En un recipiente aparte, combina el azúcar y la goma Xanthium. Añade la mezcla de azúcar a la mezcla de tofu, y mezcla hasta que quede suave. Vierte el queso relleno en la corteza de chocolate. Coloca el pastel de queso en un baño de agua y hornear a 350 grados por aproximadamente 1 hora. Deja que se enfríe durante 15-20 minutos, y luego continúa para enfriar completamente en el refrigerador. Adorna como quieras.

HELADO DE COCO Y PIÑA

(4 raciones)

- 1 taza de piña en cubos, congeladas
- ½ taza de leche de coco
- 1/4 de taza de miel de agave
- ½ cucharadita de extracto de vainilla

Coloca todos los ingredientes en una licuadora o Vitamix de alta potencia, aumentando la velocidad poco a poco. Mezcla durante unos 60 segundos. Sirve de inmediato.

TRUFAS DE CACAO CRUDO

(hace 8-10 trufas)

- ¼ de taza de leche de almendras
- 2 tazas de chips vegetariano de caco crudo
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 1/3 taza de copos de coco
- 3 gotas de extracto de vainilla
- Una pizca o dos de pimienta de cayena

Calienta la leche de almendras y agrega los trozos de chocolate, aceite de coco y extracto de vainilla hasta que todos los ingredientes estén completamente mezclados. Retira del fuego, agrega la pimienta de cayena y deja refrescar durante la noche. Utilizando tus manos, crea pequeñas bolas redondas (trufas), revolviéndolos sobre los copos de coco.

TABLA DE CONVERSION DE MEDIDAS

SISTEMA INGLES AL SISTEMA METRICO

1/5 cucharadita	I MI
1 cucharadita	5 ml
1 cucharada	15 ml
1 onza fluída	30 ml
1/5 taza	50 ml
1 taza	240 ml
2 tazas (1 pinta)	470 ml
4 tazas (1 cuarto)	95 litro
4 cuartos (1 galon)	3.8 litros
1 onza	28 gramos
(16 onzas) 1 libra	454 gramos

SISTEMA METRICO AL SISTEMA INGLES

1 mililitro	1/5 cucharadita
5 ml	1 cucharadita
15 ml	1 cucharada
30 ml	1 onza fluída
100 ml	
240 ml	1 taza
1 litro	34 onzas fluídas
1 litro	4.2 tazas
1 litro	2.1 pintas
1 litro	1.06 cuartos
1 litro	26 galon
1 gramo	035 onzas
100 gramos	3.5 onzas
500 gramos	1.10 libras
1 kilogramo	2.205 libras
1 kilogramo	35 onzas

NOTAS:

- "ml" significa mililitro, una milésima parte de un litro
- Para convertir grados Fahrenheit a Celsius: (F-32) x 0.5555
- Para convertir de grados Celsius a Fahrenheit:

 $C \times 5.9 + 32$

LECTURAS RECOMENDADAS

Desintoxicación

Detox for Life por Loree Taylor Jordan The Raw Food Detox Diet por Natalia Rose Clean por Alejandro Junger

Estilo De Vida Saludable/Elección De Alimentos/ Dietas

The China Study por T. Colin Campbell and Thomas M. Campbell, II

Diet For A Small Planet por Frances Moore Lappe

Diet For A New America por John Robbins Becoming Vegan: The Complete Guide To Adopting A Healthy Plant-Based Diet por Brenda Davis and

Vesanto Melina

The Acid-Alkaline Diet for Optimum Health por Christopher Vasey N.D.

Crazy, Sexy Diet por Kris Carr

Conscious Eating por Gabriel Cousens M. D.

Guías De Salud

Perfect Health por Deepak Chopra
Eat More, Weigh Less por Dean Ornish, M. D.
Quantum Wellness por Kathy Freston
The Omnivore's Dilemma por Michael Pollan
Food Matters por Mark Bittman

Jugos

The Complete Book of Juicing por Michael T. Murray, N.D.

Power Juices, Super Drinks: Quick, Delicious Recipes to Prevent & Reverse Disease por Steve Meyerowitz The Joy of Juicing por Gary Null and Shelly Null

Libros De Recetas

This Crazy Vegan Life por Christina Pirello Vegan Soul Kitchen por Bryant Terry The Gluten Free Vegan por Susan O'Brein Ani's Raw Food Kitchen por Ani Phyo Ani's Raw Food Desserts por Ani Phyo

ACERCA DEL AUTOR

Jovanka Ciares es autora, entrenadora de bienestar, conferenciante y "blogger", con un enfoque en la salud, la nutrición y la vida consciente. Ella trabaja incansablemente para enseñar a la gente a vivir ricos, saludables y sentirse bien. Su mensaje de "poder a través del conocimiento" ayuda a mejorar la calidad de vida de personas en todo el mundo.

Su blog se centra en la adopción de una nueva forma más saludable de calidad de vida, principalmente a través de dieta, ejercicio y el poder del pensamiento positivo. También hace hincapié en la importancia de la responsabilidad personal y enseña al público sobre el impacto de nuestra dieta y estilo de vida y cómo èstos afectan el mundo que nos rodea.

Jovanka Ciares.com

Inspiring You To Live A Healthy, Happy And Beautiful Life

Visita Jovanka En El Internet: Website: www.JovankaCiares.com





ACERCA DEL CHEF CONTRIBUYENTE

A lo largo de sus 22 años de experiencia, Verite ha trabajado en varios restaurantes en Los Ángeles, Nueva York, Miami y San Francisco, primero como chef de pastelería y ahora como chef ejecutivo.

Nacida en el sur de California, Verite estudió en el Instituto Culinario de América en Nueva York. Después de trabajar en la industria por varios años, ganó el premio Chef Pastelero del Año otorgado por la Asociación de Escritores de Restaurantes de California.

También pasó un verano trabajando como un sous-chef con Redelio Iigobot en el Resort de Shangri-La en Asia. A su regreso a los EE.UU., consultó con Blau y Asociados en el lanzamiento de The Huntley Hotel y Resort Terranea en California.

Verite también ayudó a relanzar menús para los aviones privadoes VIP de los los Nets/Jets.