

# Recetas y veganas para peques Saludables



**Unión Vegetariana Española**  
Nutrición infantil vegana y vegetariana

# ÍNDICE

# Recetas saludables y veganas para peques

**Notas aclaratorias** ..... 3

## Ideas de desayunos

Boles ..... 6

Tostadas ..... 12

Dulces ..... 24

Batidos ..... 32

## Ideas para el recreo

Para picar ..... 38

Bocadillos ..... 44

Dulces ..... 60

## Ideas de meriendas

Saladas ..... 70

Dulces ..... 74

## Ideas para primeros platos

Purés ..... 84

Pasta, arroz y patata ..... 90

Proteínas ..... 104

Horno ..... 110

## Ideas para cumpleaños

Saladas ..... 120

Dulces ..... 136

## Ideas para cocinar juntos

Saladas ..... 144

Dulces ..... 152

## Algunas notas aclaratorias previas

- Las cantidades especificadas en cada receta deben adaptarse a cada etapa de la infancia según la edad, la velocidad de crecimiento, el apetito y la actividad física. Es por esto que en muchas recetas no se especifican cantidades. En las que sí se especifican, deberían tomarse como una referencia y adaptar las cantidades proporcionalmente a las circunstancias específicas de cada persona.
- El pan de elección en los bocadillos será preferiblemente de masa madre, y puede ser integral. No se aconseja el uso sistemático de cereales integrales en edad de crecimiento, sobre todo con respecto a pasta y arroz, por promover un consumo insuficiente de calorías e interferir en la absorción de nutrientes importantes como el calcio y el hierro.
- En caso de celiaquía se puede optar por las tortas de arroz, maíz, quinoa o de avena certificada sin gluten en lugar de tostadas, o también por panes sin gluten de calidad. La pasta se puede sustituir por noodles de arroz, pasta de legumbre, trigo sarraceno o pasta sin gluten. Los cereales a evitar en estos casos por tener gluten son: trigo, espelta, centeno, cebada y avena sin certificar (por contaminación cruzada).
- En caso de alergia a frutos secos, las cremas de fruto seco (100% fruto seco) o frutos secos en recetas en las que se vayan a triturar pueden sustituirse por tahini (pasta de sésamo) sin trazas.
- Se recomienda aceite de oliva virgen como aceite de referencia para cocinar.
- Se recomienda el uso de sal yodada sobre todo en preparaciones frías.
- Se recomienda encarecidamente la suplementación de B12 en cantidad adecuada según la edad tanto en vegetarianos como veganos.
- A pesar de haber estructurado las recetas en varias ingestas diarias, recordemos que no es obligatorio incluir todas ellas diariamente, ni si quiera el desayuno. Hay que respetar los horarios y el apetito del niño, guiándonos según su actividad física, su rendimiento y el hambre con el que llegue a la siguiente comida.
- Aun así, es muy útil incluir 4-5 comidas para asegurar que se cubren las necesidades energéticas y de nutrientes, con mayor frecuencia cuanto más pequeño sea el niño, y después en la adolescencia.

## Leyenda



Tiempo de preparación



Tiempo de elaboración



Tiempo de cocción (en horno)



Tiempo de cocción (en microondas)



Tiempo de cocción (en cacerola o sartén)

**uv'e** Unión Vegetariana Española



IDEAS PARA

*Desayunos*

No hay motivo para desayunar un tazón de cereales mediocre. Te proponemos algunas recetas rápidas, fáciles y nutritivas para poder empezar el día con buen pie. ¡Saluda a los boles para el desayuno! Estos tazones, rebosantes de la generosidad de la naturaleza (frutas, verduras, semillas, frutos secos...), nos proporcionarán combustible suficiente para afrontar un nuevo día.

## Desayuno clásico



Copos de maíz (SG) o de espelta  
Bebida de soja fortificada  
1 pieza de fruta

**1** Verter en un bol la cantidad de cereales deseada junto con la bebida de soja.

**2** Acompañar con una pieza de fruta de temporada (plátano, manzana partida, naranja, etc.), preferiblemente entera o en batido antes que en zumo.

Admite variaciones, como sustituir la bebida vegetal por yogur de soja fortificado.

## Muesli con leche y fruta



Muesli con pasas (SG o no)  
Bebida de soja fortificada

**1** Verter en un bol la cantidad de cereales deseada junto con la bebida de soja.

El muesli suele contener, a parte de varios tipos de cereales, frutos secos, semillas y fruta desecada.

Ideal para tomar junto con una pieza de fruta troceada por encima o arándanos, siempre teniendo en cuenta la capacidad de deglución de los niños pequeños.



## Porridge de manzana y canela

☞ :- ☞ :1' ☞ :0-5'

Copos de avena (SG)  
Semillas de chía  
1 manzana  
Canela  
Bebida de soja enriquecida

**1** Pelamos y troceamos la manzana. Utilizaremos la mitad para la preparación del plato, reservando el resto para decorar

**2** Vertemos la bebida de soja en un recipiente adecuado junto con los copos de avena, la mitad de los trozos de manzana, las semillas de chía y la canela (al gusto). Reservamos en el frigorífico al menos durante 1 hora. Otra opción es cocinarlo durante unos minutos en un cazo o al microondas.

**3** Servimos el porridge en un bol, decorando el plato con la mitad de la manzana troceada por encima.

---

Podemos prepararlo en el momento o la noche anterior, dejándolo reposar hasta el desayuno. La textura es distinta, y también depende de si se desea tomar frío o caliente.

---

Opcionalmente, también podemos añadir un poco de crema de frutos secos u otras semillas.





## Yogur de soja con muesli y frutos rojos

🍲 :- ⌚ :1' 🍷 :-

Yogur de soja fortificado  
Muesli con semillas y pasas (SG)  
Frutos rojos (arándanos, moras frambuesas, moras...)

**1** Vertemos en un bol el yogur junto con el muesli y mezclamos. Acompañamos con los frutos rojos por encima.

Opcionalmente, podemos añadir un poco de crema de frutos secos, algunas semillas o un poco de tahini.

## Granola casera

🍲 :- ⌚ :5' 🍷 :10'

100 g de avena (SG)  
30 g de pipas de girasol  
30 g de avellanas picadas  
1 cda. de aceite de coco  
1 cda. de canela  
2 cdas. de dulce de dátiles  
Fruta desecada

**1** Mezclamos bien todos los ingredientes en un recipiente adecuado. Extendemos la mezcla en una bandeja para horno, sobre papel vegetal.

**2** Horneamos durante 10 minutos, vigilando que no se queme y removiendo de vez en cuando.

**3** Una vez listo, lo dejamos enfriar antes de consumirlo. Podemos conservarlo en un frasco de cristal a temperatura ambiente o en el frigorífico.

Se puede acompañar con yogur o bebida vegetal, un batido de frutas denso, alguna crema de frutos secos...

Si hay algo en lo que casi todo el mundo piensa a la hora del desayuno es en las tostadas. Las recetas que te proponemos a continuación van un poco más allá de la tradicional tostada con tomate o aceite de oliva, y créeme cuando te decimos que valen la pena. Además, tan solo son necesarios unos pocos minutos para ponerlas sobre la mesa y poder degustarlas. Puedes comprobarlo.

Las recetas de tostadas pueden acompañarse de un vaso de bebida de soja y/o de una pieza de fruta.

## Tostadas de aguacate con semillas de sésamo



Pan de masa madre/Tortas de arroz

Aguacate fresco

Aceite de oliva virgen

Zumo de limón

Sal yodada

Semillas de sésamo (negro o blanco)

**1** Partimos el aguacate por la mitad y retiramos la semilla. Trituramos la carne del aguacate con la ayuda de un tenedor (podemos hacerlo en la misma cáscara).

**2** Añadimos una pizca de sal a la pulpa del aguacate y un poco de zumo de limón. Opcionalmente podemos aderezarla también con pimienta negra. Mezclamos hasta obtener la consistencia deseada.

**3** Extendemos nuestra crema sobre el pan previamente tostado. Añadimos un chorrito de aceite de oliva y decoramos con las semillas de sésamo.

Podemos utilizar gomasio en lugar de las semillas de sésamo.





## Tostada con crema de cacahuete y plátano

 :-  :5'  :-

Pan de masa madre/tortas de arroz  
Crema de cacahuete  
Plátano

**1** Tostamos el pan y extendemos una buena capa de crema de cacahuete por encima. Si lo prefieres, échale una pizca de sal yodada.

**2** Corta el plátano en rodajas y cubre con él la tostada.

Decórala con coco rallado o chips de chocolate negro. Deliciosa.

## Tostada con crema de almendras y fresas

 :-  :5'  :-

Pan de masa madre/tortas de arroz  
Crema de almendras  
Algunas fresas

**1** Tostamos el pan y la crema de almendras por encima. Puedes echarle una pizca de sal yodada.

**2** Corta las fresas en láminas y cubre la tostada.

De nuevo, pruébala con coco rallado o chips de chocolate negro.



## Tostadas de 'queso' de anacardos o almendras para untar

 :6 h.  :10'  :-

Pan de masa madre/Tortas de arroz

Para el queso:

200 g de anacardos

100 ml de bebida de soja sin azúcar

Zumo de ½ limón

2 cdas. de levadura de cerveza o levadura nutricional

Mezcla finas hierbas (tomillo, romero, albahaca, orégano, perejil)

Ajo en polvo

Pimienta negra

Sal ahumada y sal yodada

1 cda. de aceite de oliva

**1** Es necesario poner previamente en remojo los anacardos, al menos durante 6 horas.

**2** Elaboramos el queso de anacardos retirando el agua de remojo y echándolos en un procesador de alimentos (o vaso de batidora) junto con el resto de los ingredientes. Trituramos hasta obtener una pasta cremosa.

**3** Extendemos nuestro queso para untar sobre el pan o las tortas de arroz previamente tostadas.

Se puede omitir la pimienta negra y/o el ajo en polvo si no nos gustan los sabores picantes.

Puedes aderezarlo con otras especias si lo prefieres: pimentón, nuez moscada, etc.

Una vez preparado, déjalo reposar algún tiempo en la nevera; pasadas unas horas, la crema habrá ganado mejor sabor.



## Tostada con crema de avellanas y cacao casera

 :8 h.  :10'  :-

Pan de masa madre/Tortas de arroz

Para un tarro de crema de avellanas y cacao:

120 g de avellanas tostadas

6 dátiles

3 cdas. de cacao puro

1 cdta. aceite de coco/oliva

Bebida de soja fortificada

**1** Ponemos los dátiles en remojo durante al menos 8 horas. Transcurrido ese tiempo, retiramos el agua y los deshuesamos.

**2** Trituramos todos los ingredientes en un procesador de alimentos o con la ayuda de una batidora, hasta obtener una crema untuosa y homogénea. Servimos sobre el pan tostado.

Esta crema es mucho más saludable que las comerciales.



## Tostadas con revuelto de tofu

 :-  :5'  :5'

Pan de masa madre/Tortas de arroz

100 g de tofu

1 cdta. de cúrcuma

1 cdta. de levadura nutricional o de cerveza

Aceite de oliva

Bebida de soja sin azúcar

Pimienta negra

Sal negra y sal común

**1** Salteamos el tofu desmenuzado en una sartén junto con un chorrito de bebida de soja, la levadura y las especias.

**2** Cocinamos sin dejar de remover hasta obtener una consistencia similar a la de los huevos revueltos. Servimos sobre el pan previamente tostado.

Podemos decorar las tostadas, si lo preferimos, con perejil fresco picado.

## Pa amb tomaca

 :-  :5'  :-

Pan de masa madre/Tortas de arroz

Tomate

Aceite de oliva virgen

Ajo en polvo

Sal yodada

**1** El pan tumaca de toda la vida. Rallamos en tomate hasta que nos quedemos solo con la piel. Aderezamos la pulpa con la sal y el ajo en polvo.

**2** Untamos una rebanada de pan previamente tostado con la preparación anterior y añadimos un chorrito de aceite de oliva.

Podemos decorar las tostadas, si lo preferimos, con perejil fresco picado.



## Tostada de 'queso' tipo crema con membrillo

 :24 h.  :5'  :-

Pan de masa madre/Tortas de arroz

Dulce de membrillo

Para el queso:

4 yogures de soja naturales

Zumo de limón

Sal

Opcional: pimienta negra, ajo en polvo, finas hierbas...

**1** Cubrimos el interior de un colador con un trapo fino y limpio y vertemos en él el yogur con un poco de sal. Envolvemos y sujetamos con una goma. Dejamos escurrir en la nevera, sobre algún recipiente, durante 24 horas.

**2** Desechamos el agua que habrá perdido yogur. Mezclamos nuestro 'queso' crema en un bol junto con el resto de ingredientes al gusto. Servimos extendiendo el 'queso' sobre el pan tostado y decoramos con membrillo por encima.

Esta crema aguanta perfectamente en el frigorífico durante una semana.

## Tostada de tahini y plátano

 :-  :5'  :-

Pan de masa madre/Tortas de arroz

Tahini (pasta de sésamo)

Plátano

Sal yodada

Coco rallado

**1** Tostamos el pan. Extendemos el tahini por encima y añadimos una pizca de sal.

**2** Fileteamos el plátano y cubrimos la tostada. Decoramos con coco rallado por encima, si bien este ingrediente puede ser opcional.

## Tortilla francesa de harina de garbanzo



:-



:5'



:7'

50 g de harina de garbanzo  
200 ml bebida de soja sin azúcar  
Cúrcuma  
Pimienta negra  
Sal y sal negra  
Vinagre  
Levadura nutricional o de cerveza  
Aceite de oliva

Para rellenar (opcional):

Setas  
Espinacas  
Ajo

**1** Mezclamos bien en un bol todos los ingredientes secos. Añadimos la bebida de soja (se puede sustituir por agua) y un chorrito de vinagre. Removemos hasta que no queden grumos.

**2** Calentamos un poco de aceite de oliva en una sartén grande antiadherente. Vertemos la mezcla (es mejor que quede fina, así que podemos cocinar toda la mezcla o mitad y mitad, dependiendo del tamaño de la sartén). Cuando veamos los bordes dorados y con burbujas, podremos despegarla y darle la vuelta.

**3** Mientras tanto, en otra sartén podemos hacer el relleno que más nos guste. En este caso os proponemos uno a base de espinacas y setas. Para ello, picamos un ajo y lo doramos en aceite de oliva,

**4** Añadimos algunas setas y hojas de espinacas y dejamos que se doren y reduzcan. Salpimentamos.

**5** Presentamos el plato con el relleno dentro de la tortilla, la cual doblamos para cerrarla.

Esta receta también es perfecta para cenar.



Un desayuno saludable es la clave para comenzar el día con el pie derecho, pero en ocasiones nos apetece tomar algo diferente de unas tostadas o cereales. Para cualquiera de esos días, aquí tienes algunas propuestas dulces y nutritivas que nos mantendrán saciados hasta la hora del almuerzo.

## Tortitas de avena y arándanos



: -



:5'



: 10'

1 taza de avena en copos o harina de avena (SG)

1 plátano maduro

1 taza de bebida de soja

Canela

Aceite de oliva

Arándanos

Para acompañar (opcional):

Fruta

Sirope

Yogur vegetal

Nata vegana

**1** Trituramos y mezclamos bien todos los ingredientes, hasta obtener una masa homogénea.

**2** Calentamos un poco de aceite en sartén antiadherente. Añadimos un cucharón de la mezcla y la extendemos por toda la superficie de la sartén. Cuando aparezcan burbujitas en la superficie de la tortita, podremos darle la vuelta. Quedan muy vistosas si añadimos los arándanos a la tortita en la sartén, antes de darle la primera vuelta. También podemos añadirlos antes de presentar el plato.




**3** Servimos las tortitas apiladas unas encima de otras, montando una especie de torre, y acompañamos con lo que nos apetezca por encima: desde fruta a cremas de frutos secos, yogur vegetal, siropes, chocolate, nata vegana...

La versión vegana de una receta tradicional americana.





## Bizcocho de plátano y chocolate

 :- 
  :10' 
  :20-30'

3 plátanos medianos maduros  
 200 g de harina de avena (SG)  
 150 ml de bebida vegetal fortificada  
 6 cdas. aceite de oliva virgen  
 2 cdas. soperas de chía/lino molido + 4 cdas. de agua 5 min.  
 2 cdtas. levadura química  
 Zumo de limón  
 Sal  
 Chips de chocolate o chocolate negro troceado

**1** Mezclamos bien todos los ingredientes en un bol, reservando un poco del chocolate para decorar. Vertemos la mezcla en un molde para repostería forrado con papel vegetal, de forma que quede igualado. Añadimos el resto del chocolate por encima.

**2** Horneamos durante 20-30 minutos a 180 °C, vigilando siempre para que no se queme. Para comprobar si está bien horneado, pinchamos el bizcocho con un palillo; si sale limpio, está listo.

Delicioso acompañando un vaso de bebida vegetal.

## Natillas de caqui

 :- 
  :5' 
  :-

1 caqui maduro  
 1 chorrito de bebida vegetal fortificada  
 1 vaina de vainilla o esencia de vainilla

**1** Retiramos el pedúnculo y la piel al caqui, quedándonos tan solo con la pulpa.

**2** En el caso de utilizar una vaina de vainilla, la abrimos y retiramos las semillas. Batimos todos los ingredientes hasta obtener una crema homogénea. Vertemos la mezcla en un vasito y la dejamos enfriar durante media hora en la nevera antes de servir.

## Mousse de aguacate y cacao

 :8 h. 
  :5' 
  :-

1 aguacate  
 1 cda. cacao puro  
 2 dátiles  
 Sal yodada

**1** Ponemos los dátiles en remojo durante al menos 8 horas. Transcurrido ese tiempo, retiramos el agua y los deshuesamos.

**2** Trituramos todos los ingredientes, procurando airear bien la mezcla, hasta obtener una consistencia esponjosa. Colocamos nuestra mousse en un vasito y dejamos reposar en el frigorífico como mínimo 1 hora antes de consumir.

## Flan de caquí y cacao puro

🍲 :- 🕒 :5' 🥤 :-

1 caquí maduro  
1 cda. de cacao puro

**1** Retiramos el pedúnculo y la piel al caquí, quedándonos tan solo con la pulpa.

**2** Trituramos ambos ingredientes ingredientes y vertemos la mezcla en un vaso. Dejamos enfriar en la nevera durante al menos media hora.

## Galletas de chocolate y crema de cacahuete

🍲 :- 🕒 :10' 🏠 :15'

150 g de harina de avena (SG)  
130 g de harina de almendras  
5 dátiles  
1 cda. de levadura química  
2 cdas. soperas de chía/lino molido + 4 cdas. de agua 5 min.  
1 vaso de bebida de soja fortificada  
2 cdas. de crema de cacahuete  
Chips de chocolate negro

**1** Mezclamos los ingredientes secos por un lado y por otro los húmedos. Agregamos ambas mezclas a un bol grande y removemos hasta que todo quede bien integrado. Añadimos los trocitos de chocolate y mezclamos.

**2** Para dar forma a las galletas podemos untarnos las manos con un poco de aceite. Hacemos bolitas y las colocamos en una bandeja de horno sobre papel vegetal. Las aplastamos y horneamos a 180 °C durante 15 minutos. Dejamos enfriar antes de consumirlas.

Podemos disfrutarlas solas o acompañadas de un vaso de bebida vegetal.



## Galletas de avena y plátano

🥣 :- 🕒 :7' 🕒 :15-20'

1 taza y media de harina de avena o avena en copos (SG)

3 plátanos maduros

Bebida de soja fortificada

Opcional:

Canela

Chips de chocolate negro

Pasas

**1** Las cantidades indicadas en los ingredientes son adecuadas para una tanda de unas 10 galletas.

**2** Machacamos los plátanos con la ayuda de un tenedor hasta obtener una pasta más o menos homogénea. También podemos triturarlos junto con la harina o copos de avena con la batidora o en un robot de cocina. Si queremos, podemos añadir una cucharadita de canela o cualquier otra especia.

**3** Porcionamos la masa con una cuchara y hacemos pequeñas bolas con las manos para luego aplastándolas. Dejamos las porciones suficientemente separadas unas de otras sobre una bandeja de horno con papel vegetal.

**4** Horneamos durante 15-20 minutos a 180 °C.

Podemos decorar las galletas por encima con chips de chocolate negro o pasas antes de meterlas en el horno.

Si quieres que tus galletas queden más crujientes, prueba a hacerlas más finas. ¡Pero ten cuidado con el tiempo de horneado!

Estas galletas se conservan bien en el frigorífico durante unos 5 días, por lo que podemos prepararlas el fin de semana para los desayunos de los siguientes días.





Algunos batidos para el desayuno súper fáciles de preparar, con no más de 5 ingredientes. No es necesario complicar demasiado las cosas, hazlo sencillo con estas increíbles recetas de batidos. ¡Y están riquísimos!



## Batido de cacao y avellanas

 :8 h.  :5'  :-

1 vaso de bebida vegetal fortificada  
1 cda. de cacao puro  
1 cda. de crema de avellanas  
2 dátiles

**1** Ponemos los dátiles en remojo durante al menos 8 horas. Transcurrido ese tiempo, retiramos el agua y los deshuesamos.

**2** Trituramos todos los ingredientes con una batidora. Podemos añadir hielo picado para que esté frío.

## Batido de chocolate y plátano

 :-  :5'  :-

1 vaso de bebida vegetal fortificada  
Cacao puro  
Plátano

**1** Como sustituto del típico batido de chocolate, aunque esta es una versión mucho más saludable. Trituramos todo junto y listo. Podemos añadir hielo si lo queremos más frío.

## Batido de piña y mango

 :-  :5'  :-

1 vaso de bebida vegetal fortificada  
Piña  
Mango

**1** Trituramos todos los ingredientes. Añadir un poco de plátano como base siempre ayuda a que nuestros batidos tengan una consistencia más cremosa.

## Batido de fresa y plátano



1 vaso de bebida vegetal fortificada

1 plátano

Fresas o cualquier otro fruto rojo (arándanos, frambuesas, grosellas, moras...)

**1** Trituramos todos los ingredientes juntos en un vaso de batidora. Podemos servirlo a temperatura ambiente o más frío, añadiendo hielo picado.

## Batido 'con cuchara'



Bebida vegetal fortificada

Plátano

Fresas o cualquier otro fruto rojo (arándanos, frambuesas, grosellas, moras...)

Pipas de calabaza o semillas de chía

Coco rallado

Granola o muesli

**1** Preparamos el batido de fresa y plátano de la receta anterior, esta vez con menor cantidad de bebida vegetal, de forma que quede más espeso.

**2** Servimos nuestro batido en un bol y lo decoramos con *toppings* como pipas de calabaza, semillas de chía, coco rallado, granola o muesli... Queda muy vistoso y llamativo.

Como su nombre indica, se toma con cuchara.





IDEAS PARA

*El recreo*

Los niños suelen tener sus propias ideas acerca de lo que es un buen almuerzo, algo que puede suponer un desafío para los padres que quieren que se alimenten saludablemente. Además de asegurarnos de que los alimentos que les preparemos sean de su agrado, también tenemos que estar seguros de que siempre se los terminan. Las siguientes opciones no solo complacerán a los pequeños más exigentes, sino que la mayoría también son adecuadas para que los padres las tomen en su lugar de trabajo.

## Palitos o regañás con ‘queso’ de untar o de anacardos

 :6 h.  :10'  :-

Picos, regañás o cualquier otro tipo de palitos de pan

Queso vegano tipo crema o de anacardos

**1** Puedes ver la receta de los quesos veganos tipo crema o de anacardos en el apartado de desayunos.

**2** La idea es guardar cada cosa en un táper; por un lado el pan y por otro el “queso”, para ir untando las ‘regañás’ o palitos de pan mientras se come.

## Uvas con anacardos

 :-  :-  :-

Uvas

Anacardos

**1** Una combinación genial para llevar en táper. Para mayores de 3 años. Otra opción es deshuesar previamente las uvas para que los niños las coman con mayor comodidad.



## Tomates cherry y dados de 'queso' de altramuces



Tomates cherry

Para el queso:

260 g de altramuces

2 cdas. levadura nutricional o de cerveza

50 g de aceite de coco

2 cdas. aceite de oliva

Sal

**1** Pelamos, enjuagamos y escurrimos los altramuces.

**2** Preparamos el queso triturando todos los ingredientes (excepto los tomates) con la ayuda de una batidora o robot de cocina. Hay que tener especial cuidado con la sal, porque los altramuces normalmente ya vienen en salmuera. Tenemos que conseguir una pasta homogénea y consistente.

**3** Vertemos la pasta en un molde y la llevamos al congelador. Dejamos que congele como mínimo durante 1 hora. Tras ese tiempo la podemos conservar en el frigorífico.

**4** Esta es una combinación estupenda que puede presentarse, por ejemplo, en forma de brochetas, alternando tomatitos cherrys y dados de queso de altramuces.

Una receta ideal para guardar en un táper hasta el momento de su consumición.





## Manzana con crema de almendras

🍲 :- ⌚ :1' 🍹 :-

- 1 manzana
- Crema de almendras
- Zumo de limón
- Sal yodada

**1** Lavamos y roceamos la manzana en 8 ‘gajos’, retirando la parte del corazón. La guardamos en un táper y la rociamos con unas gotas de limón para que no se oxide.

**2** En otro táper ponemos una cucharada de crema almendras (o de cualquier otro fruto seco o semillas) junto con una pizca de sal.

—————  
Ideal para consumir untando los trozos de manzana con la crema de fruto seco.

## Chocolate, nueces y mandarina

🍲 :- ⌚ :2' 🍹 :-

- Chocolate negro (72-85% de cacao)
- Nueces peladas
- 1 mandarina

**1** Tan simple y completo como una ración de frutos secos, fruta y chocolate, todo listo para comer sin ningún tipo de preparación adicional. Todos estos ingredientes combinan ala perfección.

No hay nada más sabroso que un panecillo fresco con la proporción perfecta de relleno y pan para comenzar el día, aunque hay que evitar los ingredientes poco saludables. Hay muchas maneras de crear bocadillos nutritivos que incluyan proteínas, carbohidratos y grasas en su justa medida, pero elaborados a partir de ingredientes vegetales. Todo para que tu estómago no gruña antes de la hora de comer.

## Bocadillo de paté de setas

🍲 :- ⌚ :10' 🥄 :10'

Pan de masa madre/sin gluten

Para el paté:

500 g de champiñones u otro tipo de seta

2 ajos

½ cebolla

1 cda. levadura de cerveza o nutricional

80 g de nueces

1 cda. aceite de oliva

Pimienta negra

Sal

**1** Calentamos una sartén con un poco de aceite de oliva y sofreímos la cebolla y ajo picados.

**2** Cando la cebolla esté transparente, añadimos los champiñones cortados en láminas y dejamos que se doren.

**3** Dejamos reducir hasta que no quede líquido. Añadimos las nueces para que se tuesten durante un par de minutos.

**4** Una vez listo, ponemos nuestro sofrito en la batidora junto con el resto de ingredientes y trituramos hasta obtener una mezcla homogénea.

**5** Untamos el interior del bocadillo con una generosa capa paté. Listo.

—  
Bien conservado, este paté aguanta de 3 a 5 días en el frigorífico.



## Bocadillo de paté estilo foie gras



:-



:10'



:15'



Pan de masa madre/sin gluten

Para el paté:

200 g champiñones

½ cebolla

2 ajos

Levadura nutricional o de cerveza

Finas hierbas

400 g de lentejas cocidas

150 g de nueces

Un pelín de remolacha cocida (para dar color)

2cdas salsa de soja

Mezcla de finas hierbas

Aceite de oliva

Sal

**1** Calentamos una sartén con un poco de aceite de oliva y sofreímos la cebolla y ajo picados.

**2** Cando la cebolla esté transparente, añadimos los champiñones cortados en láminas y dejamos que se doren.

**3** Ponemos el sofrito en un vaso de batidora y añadimos el resto de los ingredientes. Trituramos hasta obtener una pasta homogénea y con la textura adecuada. Probamos y corregimos de sal si es necesario.

**4** Reservamos en el frigorífico durante como mínimo 1 hora. Pasado ese tiempo tan solo tendremos que untar el pan con el paté y tendremos listo el bocadillo.

Hay que tener cuidado con la cantidad de remolacha que utilizemos. En realidad se necesita muy poca cantidad, ya que su finalidad es tan solo aportar un poco de color.





## Bocadillo de sobrasada vegana

🍲 :- ⏱️ :15' 🥤 :-

Pan de masa madre/sin gluten

Para la 'sobrasada':

100 g de tomates secos en aceite de oliva

50 g de pipas de girasol crudas

½ diente de ajo picado

1 cda. de pimentón de la Vera

2 cdas. de aceite de oliva, preferiblemente de los tomates

1 cda. de harina de avena

1 cda. de marmite o una pizca de sal ahumada

Pimienta negra

**1** Trituramos todos los ingredientes juntos hasta que quede una pasta con algo de textura. Es recomendable triturar primero sin la avena y añadirla al final, triturando una última vez para mezclarlo todo bien.

## Bocadillo de 'atún' de garbanzos y pimientos asados

🍲 :- ⏱️ :10' 🥤 :-

Pan de masa madre/sin gluten

Para el 'atún':

100 g de garbanzos cocidos

Pimientos asados en tiras

1 cda. de mayonesa de bebida de soja

Una pizca de alga nori

Sal ahumada

**1** Preparamos el 'atún' aplastando los garbanzos con un tenedor y mezclándolos con la sal y el alga nori. Hay que integrarlo todo bien, pero tratando que queden trozos gruesos para que aporten consistencia.

**2** Untamos el pan con una capa de mayonesa y lo rellenamos con el 'atún' de garbanzos y los pimientos asados.

## Bocadillo de chorizo vegano

:- :15' :45'

Pan de masa madre/sin gluten

Para el chorizo (4 uds. que se pueden conservar en el frigorífico o congelar):

200 g de gluten de trigo

100 g de soja texturizada fina

50 g de tomates secos hidratados

2 cdas. de harina de avena

3 dientes de ajo

400 ml de agua

Pimentón dulce

Pimienta negra

Orégano

Sal (mejor ahumada)

**1** Ponemos en un vaso de batidora los ajos, los tomates secos en aceite y el agua. Trituramos.

**2** Vertemos el batido de ajo y tomate en un bol grande y añadimos todos los ingredientes secos. Mezclamos con las manos durante 5 minutos. Cubrimos la masa con film transparente y dejamos reposar 30 minutos.

**3** Llenamos una olla con agua hasta  $\frac{1}{3}$  de su capacidad y la ponemos a calentar. Mientras tanto, damos forma a los chorizos con ayuda de film o papel de aluminio. Presionamos bien y cerramos los extremos con ayuda de un cordel. Podemos anudarlo a lo largo del chorizo para obtener piezas más pequeñas.

**4** Cocemos nuestros chorizos en la olla durante 1 hora. Pasado ese tiempo los cubrimos con agua fría. Una vez fríos ya podremos disfrutarlos.

**5** Para consumirlos hay que retirar el film. Loncheamos y rellenamos nuestro pan.

Para un 'chorizo' sin gluten, aumentaremos la cantidad de soja texturizada y de harina de avena sin gluten.

También podemos colgar los chorizos para que se sequen u hornearlos.



## Bollo 'preñado' de chorizo vegano o sobrasada

:- :5' :-

Bollito o mollete de pan

Chorizo o sobrasada vegana

**1** Una variación de la receta anterior. Rellenamos un bollito de pan tipo perrito caliente o bollo preñado con chorizo o sobrasada vegana.

## Bocadillo de hummus



Pan de masa madre/sin gluten  
1 tomate

Para el hummus:  
200 g de garbanzos cocidos  
1 cda. de tahini  
1 ajo pequeño  
Zumos de 1 limón  
1 cda. aceite de oliva  
Agua  
Pimentón  
Sal

**1** Elaboramos el hummus triturando todos los ingredientes juntos. La cantidad de agua se ajustará según la consistencia que deseemos. Debería quedar una pasta de consistencia espesa y cremosa.

**2** Rellenamos el pan con el hummus y el tomate troceado o rallado.

Existen muchos tipos de hummus que podemos ir alternando. Os proponemos a continuación varios ejemplos, simples variantes de la receta anterior:

- **De lentejas:** Sustituyendo los garbanzos, estilo chorizo con pimienta negra y orégano.
- **De aguacate:** Sustituyendo el tahini.
- **De remolacha:** Como ingrediente extra, simplemente para aportarle color
- **De alubias blancas y finas hierbas:** Sustituyendo los garbanzos y el comino.
- **De pimientos asados:** Como ingrediente extra, para cambiarle el color.
- **De calabaza cocida:** Como ingrediente extra, para cambiarle el color y hacerlo más dulce.
- **De brócoli hervido:** Como extra, para cambiarle el color.
- **De chocolate** (Podéis ver esta receta en el apartado dulces/meriendas).

## Bocadillo de 'jamón' de calabacín y queso



Pan de masa madre/sin gluten  
Queso vegano o de altramuces

Para el 'jamón':  
1 calabacín  
3 cdas. de vinagre de manzana  
½ vaso de agua  
2 cdas. del líquido de remolachas cocidas  
1 cda. salsa de soja  
½ cda. de comino  
½ cda. pimentón dulce  
2 cdas. endulzante (azúcar, sirope de agave...)  
Aceite de oliva  
Sal

**1** Puedes ver la receta del queso de altramuces en el apartado de ideas para el recreo.

**2** Loncheamos el calabacín pelado muy fino (es más fácil si lo hacemos con una mandolina) y lo marinamos en la mezcla del resto de ingredientes, entre 1 hora y un día.

**3** Transcurrido ese tiempo, retiramos el líquido, añadimos aceite de oliva y podemos rellenar el pan. Para hacer un típico bocadillo de jamón y queso, y hacerlo más completo y nutritivo, añadimos unas lonchas de queso de altramuces.

Receta adaptada de las geniales reinasyrepollitos, una forma estupenda de que los niños coman verdura sin darse ni cuenta.

El líquido de las remolachas es prescindible en la elaboración de esta receta, aunque aporta al calabacín un color muy similar al del jamón cocido.

## Bocadillo de tortilla de patata vegana



:-



:15'



:30'

Tomates cherry

Para la tortilla:

150 g de patatas

½ cebolla

150 g de calabacín

100 g de harina de garbanzo

150 ml de bebida de soja sin azúcar o agua

Cúrcuma

Pimienta negra

Vinagre

Aceite de oliva

1 cda. de sal

Sal negra

**1** Pelamos y picamos la cebolla en dados medianos. Pelamos y lavamos las patatas. Las cortamos por la mitad a lo largo y después fileteamos cada trozo en medias lunas finas. Freímos la cebolla y las patatas en una sartén con el tamaño adecuado. A mitad del proceso, añadimos el calabacín, también fileteado (puedes pelarlo si lo prefieres). Todo el proceso debería durar unos 20 minutos. Retiramos del fuego y dejamos escurrir en un cazo para retirar el exceso de grasa.

**2** Mezclamos en un bol grande la harina de garbanzo con una pizca de cúrcuma, pimienta negra, la sal, una pizca de sal negra y un chorrito de vinagre. Añadimos el agua o bebida de soja y removemos bien, sin que queden grumos. Se trata de conseguir la textura del huevo batido.

**3** Incorporamos las patatas al bol. Mezclamos bien.

**4** Retiramos el aceite de la sartén en la que hemos cocinado las patatas y vertemos toda la mezcla.

**5** Dejamos que cocinar durante unos minutos por cada lado, hasta que se dore lo suficiente. Para darle la vuelta a la tortilla podemos ayudarnos de un plato.



## Sándwich de crema de cacahuete y frutos rojos



:-



:5'



:10'



Pan de masa madre/sin gluten  
 1 cda. de crema de cacahuete o de tahini  
 ½ taza frutos rojos congelados  
 1 limón  
 1 pastilla de sacarina o estevia  
 Un chorrito de agua  
 Sal yodada

**1** Ponemos los frutos rojos en un cazo y lo calentamos a fuego medio-bajo. Es necesario remover constantemente para que no se quemen. Cuando las bayas se empiecen a deshacer, añadimos unas gotitas de limón y la sacarina o estevia. Tanto el limón como la sacarina se utilizan para corregir la acidez. Añadimos un chorrito de agua y dejamos cocinar a fuego bajo hasta que reduzca y espese. Retiramos del fuego y reservamos.

**2** Mientras se enfría la salsa de frutos rojos, tostamos el pan en una sartén con un poco de aceite de oliva. También puedes hacerlo en la tostadora.

**3** Una vez esté el pan listo, montamos el bocadillo untando el pan con una generosa capa de crema de cacahuete, un poco de sal y los frutos rojos.

Puedes sustituir la salsa de frutos rojos por mermelada sin azúcar.

## *Bocadillo de queso de altramuces y membrillo*



Pan de masa madre/sin gluten  
Queso de altramuces  
Dulce de membrillo

**1** Puedes ver la receta del queso de altramuces en el apartado de ideas para picar.

**2** Cortamos el queso y el dulce de membrillo en láminas. Una vez listo, rellenamos el bocadillo con ambos ingredientes.

## *Bocadillo de crema de avellanas y cacao casera*

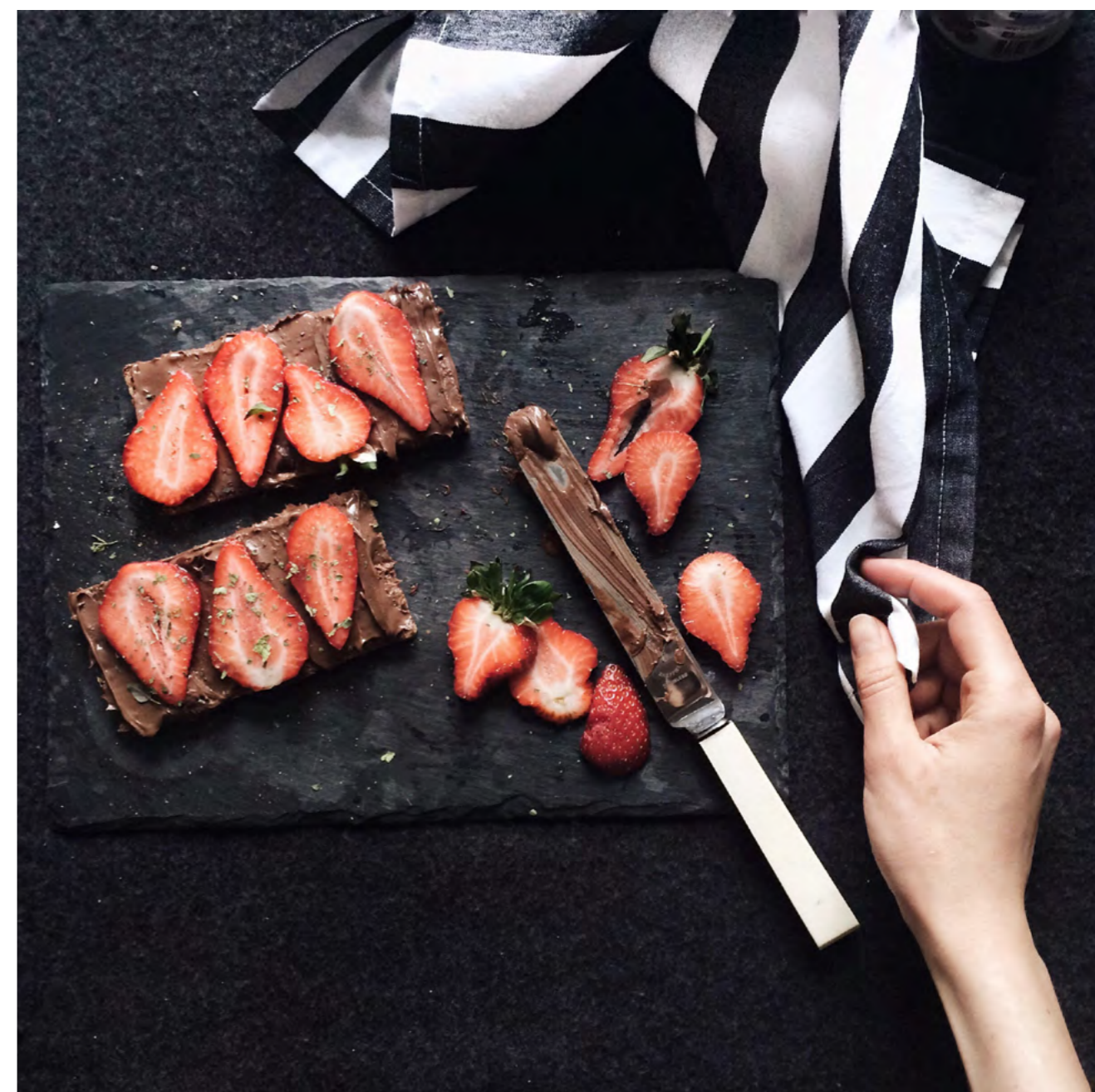


Pan de masa madre/sin gluten  
Crema de cacao y avellanas

**1** Puedes ver la receta de la crema de cacao y avellanas casera en el apartado de ideas para tostadas de este recetario.

**2** No hay mucho misterio para hacer este bocadillo. Esta crema casera está deliciosa y es mucho más sana que las marcas comerciales.

Como ves, algunas de las recetas que os proponemos son muy versátiles y sirven para preparar otros muchos platos.



Ayuda a tus peques a reponer las energías de cada jornada preparando pequeños bocados dulces y saludables para tomar en el recreo, aunque no vale cualquier cosa. ¿Qué almuerzo sano y rico es la mejor opción? Te ofrecemos algunas ideas para inspirarte.

## Barritas energéticas caseras

 :8 h.  :10'  :-

1 taza copos de avena

10 dátiles

¼ taza de arroz inflado/copos de espelta o maíz

50 g avellanas picadas (o almendras o cualquier otro fruto seco)

1 onza chocolate negro

1 cdta. de aceite de coco

Sal

**1** Ponemos los dátiles en remojo durante al menos 8 horas. Transcurrido ese tiempo, retiramos el agua y los deshuesamos. Los trituramos hasta obtener una pasta (se es necesario, podemos añadir un chorrito de agua).

**2** Incorporamos el fruto seco picado y una pizca de sal y removemos. Debemos obtener una masa firme y cohesionada que, al cogerla en la mano y apretarla, no se pegue mucho a los dedos.

**3** Vertemos la masa en un molde cuadrado o rectangular (forrado con papel vegetal) aplastándola bien para que quede uniforme hasta aproximadamente 1 cm de grosor.

**4** Añadimos el arroz inflado por encima y decoramos con el chocolate negro derretido al microondas con el aceite de coco.




**5** Guardamos en el congelador durante media hora y posteriormente en el frigorífico. A la hora de consumirlas solo hay que partirlas en porciones del tamaño que deseemos.

Estas barritas se resecan con mucha facilidad así que, si no se van a consumir de inmediato, conviene congelar las que sobren, bien envueltas.





## Brownie de frijoles

 :8 h. 
  :15' 
  :15-20'

1 y ½ tazas frijoles negros cocidos y escurridos  
 1 cda. de lino molido o chía  
 2 cdas. cacao puro  
 ½ cda. levadura hornear  
 Vainilla  
 7 dátiles  
 ½ taza de bebida vegetal  
 3 cdas. de aceite de oliva o de coco  
 2 cdas. de harina de nuestra preferencia  
 Sal  
 Pepitas de chocolate, crema de cacahuete, nueces...

**1** Ponemos los dátiles en remojo durante al menos 8 horas. Transcurrido ese tiempo, retiramos el agua y los deshuesamos.

**2** Mezclamos el lino o chía con 2-3 cucharadas de agua y dejamos que forme una consistencia gelatinosa.

**3** Picamos los dátiles y los ponemos junto con el resto de ingredientes en un vaso de batidora o robot de cocina. Trituramos.

**4** Opcionalmente, podemos añadir a la masa pepitas de chocolate o frutos secos, un poco de crema de cacahuete... En el caso de los frutos secos, los troceamos gruesamente (puedes hacerlo con las manos). La cantidad de estos ingredientes a añadir va en función de tu gusto, así que echa la cantidad que prefieras

**5** Vertemos la masa en un molde para horno forrado con papel vegetal. Horneamos a 180 °C unos 15-20 minutos, aunque el tiempo dependerá de la consistencia que nos guste.



## Galletas de garbanzos

 :8 h.  :10'  :15'

400 g de garbanzos cocidos  
1 cda. de extracto de vainilla  
3 cdas. de crema de fruto seco  
1 plátano machacado  
2 dátiles  
1 cda. de levadura de hornear  
½ taza de chips de chocolate negro

**1** Ponemos los dátiles en remojo durante al menos 8 horas. Transcurrido ese tiempo, retiramos el agua y los deshuesamos.

**2** Trituramos todos los ingredientes con ayuda de una batidora (excepto las pepitas de chocolate). Tiene que quedar una masa compacta con aspecto terroso.

**3** Incorporamos el chocolate y removemos con una espátula.

**4** Damos forma a las galletas con las manos (si las humedeces con aceite de coco no se te pegará la masa). Lo mejor es hacer bolitas y aplastarlas ligeramente.

**5** Colocamos las galletas en una bandeja de horno con papel vegetal, dejando un poco de espacio entre ellas porque crecen cuando se hornean.

**6** Horneamos durante 15 minutos a 180 °C. Para poder disfrutarlas mejor, las dejamos enfriar unos 10 minutos antes de consumirlas.

La masa de las galletas también se puede consumir cruda servida en un bol, sin necesidad de hornear. Esto es muy típico en Estados Unidos y se llama Cookie Dough. En el caso de tomarlo de esta forma, dejaremos la levadura fuera de la receta.





## Trufas de dátiles, cacao y crema de frutos secos

🍲 :- ⌚ :20' 🍷 :-

5 dátiles (pueden sustituirse por ½ taza pasas)

1 cda. de cacao puro

2 cdas. de crema de frutos secos de tu gusto (almendras, avellanas, cacahuete, tahini...)

Sal yodada

Coco rallado, cacao puro o frutos secos picados para rebozar

**1** Ponemos los dátiles (o las pasas) en remojo durante al menos 8 horas. Retiramos el agua y, en el caso de los dátiles, los deshuesamos.

**2** Trituramos todos los ingredientes (excepto el que vayamos a utilizar para el rebozado) en un vaso de batidora o procesadora de alimentos.

**3** Damos forma a nuestras trufas de chocolate y las rebozamos en cacao en polvo (o coco rallado o frutos secos...)

Pueden prepararse cantidades mayores y reservar las trufas en el frigorífico, pues aguantan una semana.

## Rollitos de crema de cacahuete

🍲 :- ⌚ :10' 🍷 :-

Pan de masa madre/sin gluten (tipo pan de molde)

Crema de cacahuete

Mermelada de fresa sin azúcar

**1** Cortamos el pan en rebanadas diagonales lo más largas posible. Untamos cada rebanada con crema de cacahuete y la mermelada y enrollamos.

Una receta muy fácil de hacer pero muy divertida para los más pequeños.



IDEAS PARA

*Meriendas*

*Ir de la comida a la cena sin comer algo no es algo óptimo. Las siguientes ideas fáciles para meriendas son muy sencillas de preparar y os ayudarán a pasar la tarde a ti y a tus hijos sin correr hacia despensa.*

*Muchas de las ideas para desayunos y almuerzos que te hemos explicado anteriormente pueden utilizarse también para la merienda.*

## Edamames

 :-  :5'  :3'

Edamames en vaina  
Sal yodada

**1** Cortamos los extremos de los edamames y los blanqueamos en agua hirviendo durante 2-3 minutos. Podemos consumirlos templados o fríos, simplemente aderezados con sal. Aguantan en el frigorífico durante 3-4 días.

Una vez hervidos, se pueden guardar en el frigorífico durante 3-4 días.

Para edades a partir de los 3 años.

## Aguacate machacado para untar

 :-  :5'  :-

Regañás o tostadas de centeno o de arroz

1 aguacate

Zumo de limón

Pimienta negra

Ajo en polvo

Sal yodada

**1** Partimos el aguacate por la mitad y retiramos la semilla.

**2** Aplastamos la pulpa con ayuda de un tenedor (en el mismo aguacate) y la mezclamos con el ajo, unas gotas de zumo de limón y sal y pimienta al gusto. Lo servimos junto con regañás o cualquier tipo de tostada para untar.



## Garbanzos crujientes barbacoa

🍲 :- ⌚ :5' 🕒 :45'

200 g de garbanzos cocidos escurridos y secos

Sazonador barbacoa

Cúrcuma

Pimienta negra

Aceite de oliva

**1** Aderezamos los garbanzos con las especias.

**2** Cubrimos una bandeja para horno con papel vegetal y extendemos sobre ella los garbanzos. Horneamos a 200 °C durante unos 45 minutos, vigilando para que no se quemen y moviendo de vez en cuando.

Puedes preparar tu propio sazónador barbacoa casero con las especias que más te gusten.

## Bocadillo de tofu ahumado y mayonesa vegana

🍲 :- ⌚ :5' 🕒 :(5-10')

Pan de masa madre/sin gluten

Tofu ahumado

Lechuga

Tomate

Mayonesa vegana

**1** El tofu ahumado crudo está muy rico. Puede tomarse tal cual, con un poco de salsa de soja, o puede cocinarse a la plancha añadiendo un chorrito de salsa de soja al final.

**2** Montamos el bocadillo untando una capa de mayonesa en el pan y rellenándolo con unas hojas de lechuga, tomate fileteado y el tofu.



## Picoteo salado variado

🍲 :- ⌚ :- 🕒 :-

Pipas en aguasal

Altramuces enjuagados

Olivas

Pepinillos y cebolletas

Mix de frutos secos crudos o tostados (ni fritos ni salados)

**1** Servimos cada ingrediente en cuencos separados. Es muy divertido e ideal para compartir.

Aunque puede ser muy fácil recurrir a la bollería industrial o de tienda a la hora de merendar, esta no es una idea muy saludable (y podemos correr el riesgo de consumir productos que no sean 100% veganos). Las ideas que te proponemos a continuación son mucho mejores e igual de deliciosas que las meriendas tradicionales.

## Helado rápido de plátano y chocolate



1 plátano  
Bebida de soja fortificada  
Chips de chocolate negro

**1** Pelamos y troceamos el plátano y lo guardamos en el congelador hasta que se congele.

**2** Colocamos el plátano en un procesador de alimentos junto con un chorrito de bebida vegetal. Trituramos hasta que obtener una mezcla cremosa. Servimos en un bol con chips de chocolate por encima.



Bebida de soja enriquecida  
Cacao puro  
Sal yodada

**1** Batimos la bebida de soja y el cacao junto con una pizca de sal en un vaso de batidora o procesador de alimentos y servimos bien frío.

La sal potencia el sabor del cacao. ¡Pruebalo!

Puedes servirlo con hielo pero nunca picado para los más pequeños.





## Hummus de chocolate con fruta

 :- 
  :5' 
  :-

200 g de garbanzos cocidos  
 4 dátiles  
 1 cda. de cacao puro  
 1 cda. de crema de frutos secos  
 Bebida de soja fortificada  
 1 pieza de fruta

**1** Ponemos los dátiles en remojo durante al menos 8 horas. Transcurrido ese tiempo, retiramos el agua y los deshuesamos.

**2** Ponemos todos los ingredientes (excepto la fruta) en un procesador de alimentos o batidora y trituramos. Las cantidades son orientativas, siempre podemos probar y rectificar hasta obtener los sabores que más nos gusten.

**3** Acompañamos de fresas, trozos de manzana o plátano o gajos de mandarina para untar.

## Garbanzos dulces crujientes

 :- 
  :5' 
  :-

200 g de garbanzos cocidos  
 2 cdas. de dulce de dátiles  
 Cacao puro en polvo  
 Canela  
 Sal yodada

**1** Mezclamos bien los garbanzos con el resto de ingredientes.

**2** Cubrimos una bandeja para horno con papel vegetal y extendemos sobre ella los garbanzos. Horneamos a 200 °C durante unos 45 minutos, vigilando para que no se quemen y moviendo de vez en cuando.

Como podrás comprobar, esta receta se basa en el mismo concepto de los garbanzos crujientes barbacoa.



## Cookie Dough de garbanzos

 :- 
  :10' 
  :-

200g garbanzos cocidos  
 1 cda. de tahini o de crema de frutos secos  
 1 cda. de harina de avena  
 Bebida vegetal fortificada  
 3 dátiles  
 1 cda. de aceite de oliva  
 Pepitas de chocolate negro  
 Esencia de vainilla (opcional, ya que las bebidas vegetales a menudo ya está aromatizadas)

**1** Ponemos los dátiles en remojo durante al menos 8 horas. Transcurrido ese tiempo, retiramos el agua y los deshuesamos.

**2** Escurrimos bien los garbanzos y los secamos un poco con un paño limpio. Si es posible, les retiramos la piel. cCon esto conseguiremos una textura más suave y agradable en nuestro Cookie Dough.

**3** Trituramos todos los ingredientes con ayuda de una batidora (excepto las pepitas de chocolate) hasta obtener una masa suave y homogénea.

**4** Incorporamos las pepitas de chocolate y mezclamos bien.

**5** Servimos nuestro Cookie Dough en un bol. Este es un plato que se disfruta a cucharadas.

---

Una receta muy de moda en Estados Unidos, derivada de la masa tradicional para galletas o *cookies*. Como ves, esta masa no lleva harina ni levadura, por lo que no hay ningún problema en consumirla en crudo.



## Manzanas asadas

:- :5' :20-25'

Manzanas  
Canela  
Sal

**1** Lavamos y secamos las manzanas. Extraemos el corazón con ayuda de un cuchillo o descorazonador evitando perforar la base. Espolvoreamos un poco de canela y una pizca de sal dentro del hueco del corazón.

**2** Colocamos las manzanas en una bandeja para horno y horneamos a 200 °C durante 20-25 minutos, estando siempre pendientes para que no se quemen.

Podemos recoger de la bandeja de horno el jugo que habrán soltado las manzanas tras ser horneadas y utilizarlo para decorar nuestro plato. Está delicioso.

## Picoteo dulce variado

:- :5' :-

Fruta variada (preferiblemente de temporada)  
Chocolate negro (>72%)

**1** Lavamos pelamos y troceamos las frutas. Podemos utilizar plátano, manzana, naranja, mandarina, pera, melocotón, albaricoque, frutos rojos (fresas, frambuesas, moras...), granada, uvas, ciruelas, kiwi, melón, sandía, cerezas, chirimoya, higos, lichis, mango, membrillo, nectarina, níspero, piña...

**2** Servimos en un bol con trocitos de chocolate negro.





IDEAS PARA

*Primeros platos*

Los purés no son solo para bebés. Tanto niños como adultos harían bien en aprovechar todos los beneficios de estos platos incluyéndolos en su menú diario, si bien en ocasiones no deben considerarse como platos únicos. Algunas de estas recetas de purés pueden ser un acompañamiento perfecto para otros platos, y otras, ser un plato principal.

Sobre los niños, muchas de las ideas para cumpleaños también pueden utilizarse o adaptarse para el día a día, pero las recetas que hemos seleccionado en este apartado son típicas de un menú infantil, en su versión vegana y siempre saludable.

## Puré de calabaza



:-



:20'



:20'

500 g de calabaza  
1 patata  
½ cebolla  
1-2 zanahorias  
Caldo de verduras  
Aceite de oliva  
Sal

**1** Lavamos y pelamos las verduras. Troceamos la patata y la calabaza en dados grandes, del mismo tamaño. Cortamos las zanahorias en rodajas. Reservamos.

**2** Picamos la cebolla y la doramos en una cazuela con poco de aceite de oliva, hasta que quede más o menos transparente.

**3** Incorporamos el resto de verduras, añadimos la sal (al gusto) y dejamos rehogar unos minutos sin que se doren.

**4** Cubrimos las verduras con el caldo (podemos sustituirlo por agua) y dejamos cocer unos 20 minutos, hasta que estén tiernas.

**5** Trituramos con la ayuda de una batidora hasta obtener una crema lisa y suave.

Si queremos obtener una crema mucho más fina, podemos pasarla por un chino o colador antes de servirla.

La cantidad de caldo de verduras es variable, y dependerá de si la crema nos gusta más o menos espesa.



## Puré de calabacín

🍲 :- 🕒 :15' 🍲 :20'

1 calabacín  
 1 patata mediana  
 ½ cebolla grande  
 2 cdas. de levadura nutricional o de cerveza  
 300 ml de caldo de verduras  
 Pimienta negra  
 Aceite de oliva  
 Sal

Opcional: 100 ml de bebida de soja sin azúcar

**1** Lavamos las verduras. Pelamos y troceamos la patata. Troceamos el calabacín. Reservamos.

**2** Picamos la cebolla y la doramos junto con el calabacín en una cazuela con poco de aceite de oliva, hasta que cojan un poco de color.

**3** Incorporamos la patata y dejamos rehogar unos minutos más.

**4** Añadimos el caldo (podemos sustituirlo por agua) y la bebida de soja. Deben cubrir las verduras, aunque no hay que echar en exceso, pues si queda muy espeso siempre se puede rectificar añadiendo un poquito de agua, y no al revés.

**5** Añadimos la levadura y dejamos cocer unos 20 minutos, hasta que la patata esté tierna.

**6** Trituramos con la ayuda de una batidora hasta obtener una crema lisa y suave.

Si queremos obtener una crema mucho más fina, podemos pasarla por un chino o colador antes de servirla.



## Puré de lentejas

 :- 
  :5' 
  :20'

250 g de macedonia o menestra de verduras

200 g de lentejas cocidas

Caldo de verduras

Pimentón dulce y picante

Opcional: tomates cherry y pipas de calabaza para decorar

**1** Es tan sencillo como triturar las lentejas escurridas junto con las verduras, añadiendo un poco de agua o caldo de verduras hasta obtener la consistencia deseada.

**2** Salamos y condimentamos con las especias que más nos gusten. En este caso hemos utilizado una mezcla de pimentón dulce y picante, pero también quedan muy ricas con un poco de pimienta, orégano...

Si tienes tiempo, puedes cocer tus propias lentejas. Bastaría con llenar una cazuela con agua fría y un poco de sal y cocerlas durante 15-20 minutos o hasta que estén tiernas. También podrías añadir en este momento las verduras troceadas si lo prefieres: cebolla, puerro, zanahorias, pimiento...

Podemos recalentar la crema antes de servirla. Para hacerla más atractiva y divertida para nuestros peques, podemos decorarla con tomatitos cherry y/o pipas de calabaza. ¡La imaginación al poder!

Este es de por sí un plato completo rico en verdura, proteínas e hidratos de carbono aunque, si queremos hacerlo completo del todo, siempre podremos añadirle un chorrito de aceite de oliva o un poco de leche de coco o crema de frutos secos...



El arroz y la pasta son dos de los ingredientes más versátiles que existen. A continuación, encontrarás algunas sencillas recetas de esas que gustan a todo el mundo, especialmente a los niños. ¡Y para la mayoría solo se necesitan ingredientes muy básicos en cualquier despensa! Para esos momentos en que no sabes qué cocinar para la comida o la cena.

## Espaguetis a la boloñesa

🍲 :- 🕒 :10' 🍲 :15'

200 g de pasta  
80 g de soja texturizada  
250 ml de salsa de tomate  
Caldo de verduras  
Pimentón  
Orégano  
Pimienta negra  
Aceite de oliva  
Sal

**1** Hidratamos la soja en un bol cubriéndola con agua o caldo de verduras y añadimos las especias. Podemos meterla en el micro para que tarde menos.

**2** Una vez tengamos la soja hidratada, la rehogamos en una sartén con aceite de oliva hasta que se dore. Podemos añadir algunas especias más si queremos y la salsa de tomate que más nos guste.

**3** Cocemos los espaguetis en abundante agua, según las instrucciones del fabricante, y los escurrimos.

**4** Incorporamos los espaguetis a la sartén con la salsa, con el fuego ya apagado, y mezclamos bien.

Con parmesano de anacardos o cualquier queso vegano están buenísimos. Pero a falta de esto, la levadura nutricional siempre nos apaña.

Lo ideal es, o bien añadir zanahoria rallada a la salsa, o unos champiñones muy picaditos, o acompañar este plato de una guarnición de verdura, que puede consistir en bastones de zanahoria, pepino o pimiento rojo, o tomatitos cherry partidos.



## Espaguetis con salsa cremosa

 :- 
  :15' 
  :15'



200 g de espaguetis  
 200 g de coliflor  
 100 g de anacardos  
 100g de champiñones  
 1 vaso de bebida de soja sin azúcar  
 4 cdas. de levadura de cerveza o nutricional  
 Pimienta negra  
 Ajo  
 Aceite de oliva  
 Sal

**1** Ponemos los anacardos en remojo durante al menos 8 horas. Transcurrido ese tiempo, retiramos el agua y reservamos.

**2** Lavamos y troceamos la coliflor. Cocemos en abundante agua con sal hasta que esté tierna y reservamos.

**3** Calentamos una sartén con aceite de oliva salteamos los champiñones junto con el ajo bien picadito. Reservamos.

**4** Echamos los anacardos en un vaso de batidora junto con la bebida vegetal, la levadura nutricional, la coliflor cocida, sal y pimienta. Trituramos bien hasta que obtener una salsa cremosa.

**5** Cocemos los espaguetis en abundante agua, según las instrucciones del fabricante, y los escurrimos.

**6** Emplatamos la pasta vertiendo la salsa por encima y añadiendo los champiñones salteados.

Si usas coliflor congelada, tardará en hacerse lo mismo que la pasta, por lo que puedes cocinar ambos ingredientes juntos. Si usas coliflor fresca, y quieres aprovechar el agua de la cocción, es recomendable comenzar a hervirla unos diez minutos antes para luego añadir la pasta durante los últimos minutos.

## Macarrones con chorizo vegano

🍲 :- 🕒 :5' 🍳 :15'

200 g de macarrones  
250 ml de salsa de tomate  
100 g chorizo vegano  
Aceite de oliva  
Sal  
Opcional: Queso vegano

**1** Puedes ver la receta del chorizo vegano en el apartado de ideas para bocadillos.

**2** Ponemos al fuego una sartén con aceite de oliva y salteamos el chorizo. Cuando esté dorado, añadimos la salsa de tomate y dejamos reducir un poco.

**3** Cocemos los macarrones en abundante agua. Siempre es aconsejable seguir las instrucciones del fabricante. Los escurrimos bien y los incorporamos a la sartén con la salsa con el fuego ya apagado. Mezclamos y servimos con el queso vegano.

## Arroz con tomate y tofu-huevo

🍲 :- 🕒 :5' 🍳 :18-20'

150 g de arroz  
Salsa de tomate frito  
150 g de revuelto de tofu  
Sal

**1** Puedes ver la receta del revuelto de tofu en el apartado de ideas para tostadas.

**2** Cocemos el arroz en agua con sal durante unos 18 minutos. Lo escurrimos y servimos con la salsa de tomate frito y el revuelto de tofu.

Podemos acompañar este plato de una ración de verdura cruda o cocinada.





## Sopa de noodles

 :- 
  :5' 
  :15'



100 g de noodles de arroz  
 ½ l caldo de verduras  
 200 g de tofu  
 Salsa de soja  
 1 cdta. de jengibre en polvo  
 Aceite de oliva  
 Brócoli y coliflor cortada muy fina  
 Semillas de sésamo

**1** Calentamos el caldo de verduras en una cacerola y esperamos a que hierva.

**2** Añadimos el brócoli, la coliflor y el jengibre en polvo y dejamos cocinar durante unos 5 minutos.

**3** Mientras se cuecen las verduras, cortamos el tofu en dados. Calentamos una sartén con aceite de oliva y lo doramos.

**4** Una vez dorado, incorporamos la salsa de soja a la sartén y salteamos el conjunto hasta que el tofu quede crujiente.

**5** Añadimos los noodles al caldo (tardan aproximadamente 3 minutos, aunque para conseguir su punto de cocción óptimo te recomendamos que revises las instrucciones del fabricante). Servimos la sopa en un bol o plato hondo con el tofu algunas semillas de sésamo por encima.

Si preparas esta receta para los peques y no les gusta la verdura dentro de la sopa, siempre se puede servir esta aparte, o sustituirla por otra verdura más de su agrado, para que este plato no quede incompleto.

## Risotto clásico de setas

🍲 :- ⌚ :10' 🍲 :30'

200 g de arroz blanco  
 400 g de setas variadas  
 4 dientes de ajo  
 1 vaso de bebida de soja sin azúcar  
 1 pastilla de caldo de verduras  
 4 cdas. de levadura nutricional  
 Pimienta negra  
 Aceite de oliva  
 Perejil fresco  
 Sal  
 Opcional: Vino blanco

**1** Calentamos en un cazo dos vasos de agua y disolvemos la pastilla para caldo de verduras. Incorporamos la bebida de soja junto con la levadura nutricional y esperamos a que hierva. Retiramos del fuego y reservamos.

**2** Añadimos el ajo picado a una cazuela con aceite caliente y dejamos que se dore muy poco. Incorporamos las setas troceadas y salpimentamos. Las setas sueltan bastante agua, por lo que las saltearemos hasta que esta se evapore. Una vez reducido el líquido, añadiremos el vino (opcional). Con un chato es suficiente. Cocinamos un par de minutos hasta que se evapore el alcohol.

**3** Incorporamos el arroz y removemos bien junto con el resto de ingredientes durante un par de minutos.

**4** Añadimos cazo a cazo el caldo caliente por tandas, removiendo de vez en cuando. Después de añadir un cazo de caldo, esperamos a que el arroz lo haya absorbido casi por completo antes de añadir otra medida. Continuamos el proceso durante 15-20 minutos, hasta que el arroz esté en su punto.

Si el arroz necesitase más líquido, siempre podemos añadir agua o bebida de soja.

Probad a añadir al risotto perejil picado y pavesano vegano una vez lo hayamos retirado del fuego. Queda delicioso.



## Paella vegana

 : (2 h.)  : 10'  : 30'

200 g de arroz  
 1 cebolla  
 1 ajo  
 100 g de guisantes  
 100 g de judías verdes  
 1 cda. de tomate concentrado  
 1 cda. de Pimentón de la vera  
 60 g de soja texturizada gruesa  
 ½ l caldo de verduras  
 Salsa de soja  
 Cúrcuma  
 Pimienta negra  
 Aceite de oliva  
 Zumo de limón  
 Sal y sal ahumada

**1** Yo siempre pongo el arroz a remojo un par de horas para que tarde menos en cocinarse. Al mismo tiempo, podemos poner a remojo la soja texturizada en un poco de caldo de verduras con un chorrito de salsa de soja y sal ahumada.

**2** Doramos la cebolla y el ajo picado en una sartén con aceite de oliva.

**3** Añadimos las judías y guisantes.

**4** Cuando se haya consumido el agua de las verduras, echamos la soja texturizada y la salteamos hasta que se dore.

**5** Una vez cocinada la soja, añadimos el tomate concentrado y el pimentón. Removemos rápido y echamos el arroz escurrido junto con el caldo de verduras y una pizca de cúrcuma y pimienta negra. Mezclamos todo y dejamos que cocinar durante unos 15-20min.

Hay quien prefiere echar una gotas de zumo de limón sobre la paella antes de consumirla.

Si quieres que el arroz se dore en el fondo de la sartén y se forme el tradicional 'socarrat', evita removerlo durante los últimos minutos de cocción.





## Tortilla de patatas vegana

🍲 :- ⌚ :10' 🍳 :30'

**1** Puedes ver la receta de la tortilla de patatas vegana en el apartado de ideas para bocadillos.

## 'Huevos' rotos

🍲 :- ⌚ :5' 🍳 :20'

Tofu  
Patatas  
Cúrcuma  
Pimienta negra  
Aceite de oliva  
Pimentón dulce  
Sal y sal negra

**1** Lavamos y pelamos las patatas y las troceamos en bastones. Las freímos en abundante aceite. Reservamos.

**2** Desmenuzamos el tofu y lo salpimentamos. Calentamos una sartén y lo salteamos junto con la cúrcuma. Si es un tofu muy firme, podemos añadir bebida de soja sin azúcar para que se ablande y quede una consistencia lo más parecida posible a la del huevo.

**3** Revolvemos las patatas con el tofu-huevo y aderezamos con una buena cantidad de pimentón. Buen provecho.

Si preferimos un plato más ligero, podemos asar las patatas en lugar de freírlas. De esta forma utilizaremos menos aceite y sal.

Acompañamos este plato de alguna verdura, como siempre. Que no se te olvide.

Una preocupación común sobre las dietas veganas es que pueden carecer de suficientes proteínas, si bien esto es un error. Existen multitud de alimentos vegetales que contienen la cantidad de proteínas necesaria para una dieta saludable. Tofu, tempeh, seitán, harina de garbanzo... Te proponemos varias recetas que contienen una cantidad significativa de proteínas por porción.

## Revuelto de tofu con setas al ajillo



: -



:5'



:20'

200 g de tofu  
 ½ cda. de cúrcuma  
 1 cda. de levadura nutricional  
 Aceite de oliva  
 200 g setas variadas (puedes utilizar champiñones)  
 Ajetes  
 Ajo  
 Pimienta negra  
 Sal y sal negra

**1** Añadimos el ajo picado a una cazuela con aceite caliente y dejamos que se dore ligeramente. Incorporamos las setas y los ajetes troceados y salpimentamos. Las setas sueltan bastante agua, por lo que las saltearemos hasta que esta se evapore.

**2** Una vez listas las setas, añadimos el tofu desmenuzado con las manos, la cúrcuma y levadura nutricional. Si es tamos utilizando un tofu muy firme, podemos conseguir que quede menos consistente añadiendo un chorrito de bebida de soja sin azúcar.

**3** Revolvemos las setas con el tofu y corregimos de sal y pimienta si fuese necesario.

Lo ideal es consumir este plato cuando llega el otoño, la temporada por excelencia de setas, aunque ahora podemos consumirlas todo el año gracias a las setas congeladas y/o en conserva.





## Tortilla francesa vegana

🥄 :- ⌚ :5' 🍳 :7'

**1** Puedes ver la receta de la tortilla francesa de harina de garbanzo el apartado de ideas para tostadas.

## Tofu o tempeh a la plancha

🥄 :- ⌚ :3' 🍳 :10'

200 g de tofu/tempeh  
1 cda. de salsa de soja  
1 cda. de aceite de oliva

**1** Troceamos en dados el tofu o tempeh (también podemos filetearlos). Lo doramos en una sartén con aceite de oliva hasta que queden los bordes crujientes antes de añadir un chorrito de salsa de soja.

—————  
Ideal para acompañar a un primero de verduras, como un puré.

## Hummus con verduras

🥄 :- ⌚ :15' 🍳 :-

**1** Puedes ver la receta de hummus en el apartado de ideas para bocadillos.

**2** Corta diferentes verduras en bastoncitos para 'dippear'.

## Albóndigas de soja texturizada

 :-  :20'  :10'

80 g de soja texturizada fina  
2 cdas. de lino molido + 4 cdas. de agua  
1 ajo picado  
Perejil fresco picado  
1-2 cdas. harina de avena  
1 cda. aceite de oliva  
Pimienta negra  
Sal

**1** Ponemos a hidratar el lino molido y la soja por separado. Ésta última podemos meterla en el microondas para que tarde menos en hidratarse. En cualquier caso, siempre es importante seguir cualquier instrucción del fabricante, si las especifica en su envase. Si después de hidratar la soja aún queda algo de líquido en el recipiente utilizado, es importante que la escurramos.




**2** Mezclamos en un bol todos los ingredientes y amasamos bien. Dependiendo de la consistencia, podemos añadir un poco más de harina de avena para hacer la masa más manejable.

**3** Para cocinar las albóndigas, las rebozamos de nuevo en harina y las freímos en abundante aceite de oliva, dándole la vuelta cuando se doren por cada lado.

Utiliza agua caliente en cantidad suficiente para hidratar la soja texturizada. El grosor y el tipo de soja marcarán el tiempo que esta necesite para ponerse tierna. Si en lugar de agua utilizamos un caldo de verduras gustoso, absorberá ese sabor y nos quedará mucho más rica.

Esta receta vale tanto para preparar albóndigas —remata el plato añadiendo, por ejemplo, una salsa de tomate— como para hacer filetes rusos, dándoles esta forma y dorándolos a la plancha.

## Filetes de seitán a la plancha

 :-  :10'  :45'+7'

300 g de harina de gluten  
4 dientes de ajo picado  
1 taza de caldo de verduras  
100 ml de salsa de soja  
1 cda. de tomate concentrado  
2 cdas. levadura de cerveza/nutricional  
Pimienta negra  
Sal

**1** Mezclamos por un lado los ingredientes secos y por otro los húmedos. Una vez estén bien mezclados, lo juntamos todo en un mismo recipiente y se amasa. Es conveniente añadir poco a poco el líquido al principio, para evitar que la masa quede muy suelta. Por el contrario, si vemos que la masa queda muy dura, podemos añadir un poco más de caldo o agua. Una vez hayamos conseguido la consistencia deseada, dejamos reposar la masa 10 minutos. Transcurrido ese tiempo la volvemos a amasar y la cocemos al vapor durante 45 minutos.

**2** Una vez cocido el seitán, retiramos el exceso de agua, lo dejamos enfriar y lo fileteamos en los trozos del tamaño que queramos.

**3** Para prepararlo solo hay que pasarlo por la plancha, con un chorrito de aceite de oliva, hasta que se dore.

**4** Servido con patatas cocidas o asadas y judías verdes obtendremos un plato súper completo. También podemos utilizarlo de segundo plato después de un puré.

El seitán puede congelar perfectamente una vez cocido. Es conveniente cortarlo antes en porciones y hay que tener en cuenta que los filetes se pegan, por lo que vale la pena separarlos antes de meterlos en el congelador. Con esta cantidad de ingredientes salen unos 800 g de seitán.

He aquí una selección de platos veganos horneados deliciosos, ¡para que comiences a cocinar desde este mismo fin de semana! Recuerda que la comida vegana no tiene por qué ser poco exigente. De hecho, puedes preparar versiones veganas de casi todos los platos al horno tradicionales, aunque estos incluyan queso o huevo originariamente. ¡Vamos a hornear!

## Canelones de espinacas y queso vegano

🍲 :- 🕒 :20' 📅 :15-30'

24 placas de canelones precocinadas

400 g de setas variadas

½ kg de espinacas congeladas

2 tazas de queso untable de anacardos

3 dientes de ajo

3 cdas. de harina

½ l de bebida de soja sin azúcar

1 cda. de levadura de cerveza o nutricional

Aceite de oliva

Pimienta negra

Sal

**1** Puedes ver la receta de queso de anacardos en el apartado de ideas para tostadas.

**2** Preparamos el relleno de los canelones. Picamos y doramos los ajos en una sartén con aceite de oliva. Añadimos las setas y salteamos. Esperamos a que hayan soltado y reducido todo el agua.

**3** Añadimos las espinacas y tapamos. Esperamos que las espinacas se descongelen y salpimentamos.

**4** Cuando las espinacas estén deshechas, destapamos la sartén para dejar evaporar el agua. Una vez se haya reducido todo el líquido, añadimos la levadura y cocinamos un par de minutos más.

**5** Retiramos las verduras del fuego y añadimos el 'queso' de anacardos. Mezclamos ligeramente y reservamos.

**6** Por otro lado, preparamos la bechamel vegetal. Para ello calentamos un cazo con aceite y echamos en él la harina, dejando que se tueste ligeramente sin parar de remover.

**7** Cuando la harina se haya convertido en una especie de pasta de color dorado, añadimos la bebida de soja poco a



poco sin dejar de remover y salpimentamos. Dejamos cocinar hasta obtener una mezcla sedosa y espesa, pero no demasiado.

**8** Cubrimos el fondo de una bandeja para horno con una capa de la bechamel. Rellenamos los canelones y los vamos colocando encima. Para ello, ponemos una pequeña cantidad de relleno en la lámina de pasta y envolve-

mos con mucho cuidado. Cubrimos los canelones con el resto de la bechamel. Si lo prefieres, podemos añadir queso vegano rallado.

**9** Horneamos a 180 °C durante 30-40 minutos. ¡A disfrutar!

Estos canelones se pueden congelar una vez cocinados (o antes de hornearlos) en caso de que sobren, aunque no lo creo.



## Empanadillas

🍲 :- 🕒 :20' 🏠 :10-20'

Para la masa:

Masa en obleas para empanadillas (hay que comprobar que no lleve manteca de cerdo) o masa para pizza cortada en círculos pequeños

Para el relleno:

50 g de olivas verdes sin hueso (que no estén rellenas de anchoa)

250 ml de salsa de tomate frito

200 g de garbanzos cocidos

1 cda. copos de alga nori (o nori triturada)

100 g tofu

Aceite de oliva

Pimienta negra

Sal ahumada y sal negra.

**1** Troceamos el tofu en dados.

**2** Añadimos un poco de aceite de oliva en un recipiente o bol y lo aderezamos al gusto, preferiblemente con sal negra y pimienta. Removemos bien y añadimos el tofu. Lo dejamos macerar cubierto durante al menos 15 minutos en la nevera. Cuanto más tiempo lo dejes, mejor sabor tendrá.

**3** Mientras tanto, aplastamos los garbanzos cocidos en un bol y los mezclamos con el alga nori y la sal ahumada.




**4** Añadimos la salsa de tomate frito, las olivas troceadas y el tofu marinado troceado pequeñito (simula el huevo). Mezclamos todo bien.

**5** Rellenamos las obleas para empanadillas. Sobre cada una de ellas colocamos, en un lado, una cucharada de relleno, sin que rebose demasiado. Doblamos la masa por la mitad y aplastamos los bordes ligeramente con los dedos, empezando por el centro y hacia los lados. Una vez cerrada la empanadilla, aplastamos de nuevo los bordes con un tenedor para que queden bien selladas.

**6** Podemos, o freír las empanadillas en una sartén con aceite, o pincelarlas con aceite y hornearlas hasta que se doren.



## Lasaña de 'carne picada'

 :- 
  :20' 
  :15-40'

9 placas de lasaña  
 80 g de soja texturizada fina  
 200 g de champiñones  
 250 g de salsa tomate frito  
 Caldo de verduras  
 1 cda. de harina de avena  
 Bebida de soja sin calcio  
 Orégano  
 Ajo en polvo  
 Pimienta negra  
 Levadura nutricional/queso veg  
 Aceite de oliva  
 Sal

**1** Ponemos a hidratar la soja texturizada en caldo de verduras.

**2** Picamos los champiñones y los doramos en una sartén con un poco de aceite de oliva. Una vez hidratada y escurrida la soja, la añadimos. Salpimentamos y añadimos las especias. Cuando la soja esté doradita, añadimos la salsa de tomate. Reservamos.

**3** Por otro lado, preparamos la bechamel vegetal. Para ello calentamos un cazo con aceite y echamos en él la harina, dejando que se tueste ligeramente sin parar de remover.

**4** Cuando la harina se haya convertido en una especie de pasta de color dorado, añadimos la bebida de soja poco a poco sin dejar de remover y salpimentamos. Dejamos cocinar hasta obtener una mezcla sedosa y espesa, pero no demasiado.




**5** Cubrimos con salsa boloñesa de soja el fondo de una bandeja alta apta para horno. Cubrimos la salsa con las láminas de pasta y repetimos el proceso hasta acabar la boloñesa. Finalmente cubrimos la lasaña con la bechamel. Podemos añadir un poco de queso rallado vegano o levadura nutricional, mezclándolos un poco con la cuchara.

**6** Horneamos durante 40 minutos a 180 °C (o según nos indique el paquete de placas de lasaña).





## Croquetas de setas

 :- 
  :20' 
  :15-20'

200 g de mezcla de setas  
 2 dientes de ajo  
 2 cdas. de harina  
 1 vaso d bebida de soja sin azúcar  
 1 cda. de levadura de cerveza o nutricional  
 Aceite de oliva  
 Pimienta  
 Sal  
 Para el rebozado:  
 Pan rallado/almendras molidas/ copos de maíz triturados (sin gluten)  
 Aceite de oliva

**1** Picamos y doramos los ajos en una sartén con aceite de oliva. Añadimos las setas y salpimentamos. Salteamos hasta que se consuma casi todo el agua.

**2** Una vez estén cocinadas las setas, las colocamos en un vaso de batidora y trituramos un poco. Es preferible que queden trozos grandes de setas, resulta más agradable para comer.

**3** Vertemos la mezcla de nuevo en la sartén, con un chorrito de aceite. Añadimos la harina y cocinamos unos minutos hasta que se integre bien.

**4** Agregamos la bebida de soja y subimos un poco el fuego sin parar de remover. Una vez empiece a burbujear la masa, retiramos del fuego y removemos hasta que espese. Podemos añadir más bebida de soja o harina dependiendo de la consistencia.

**5** Dejamos enfriar la masa en el frigorífico unas horas, extendiéndola sobre una bandeja o recipiente ancho.

**6** Damos forma a las croquetas ayudándonos de dos cucharas, a la manera tradicional. También podemos hacerlas esféricas, utilizando las manos.

**7** Rebozamos las croquetas en pan rallado. Podemos cocinarlas de dos formas: friéndolas en aceite de oliva u horneándolas unos 15 minutos a 180° C.



IDEAS PARA

Cumpleaños

*Ser vegano no implica renunciar a ciertos placeres. Fiestas de cumpleaños, comidas al aire libre en verano, fiestas de fin de curso... son momentos clave en la vida de cada persona. Y no nos engañemos, a los niños siempre les hace ilusión este tipo de celebraciones. Pero si no sabes qué preparar en estas situaciones, te damos algunas ideas.*

## Falafel con salsa de yogur



:-



:15'



:15'

Para los falafels:

400 g garbanzos hidratados  
(200 g en seco)

100 g de harina de garbanzo

½ cebolla picada

1 diente de ajo

Perejil fresco

Curry

Pimienta negra

Sal

Para la salsa de yogur:

1 yogur de soja natural

Mezcla de finas hierbas

Eneldo

Pimienta negral

Ajo en polvo

Vinagre

Sal

**1** Preparar la salsa de yogur es muy sencillo. Basta con mezclar bien todos los ingredientes en un bol, la cantidad de especias es al gusto. Reservamos en el frigorífico hasta que vayamos a consumirla.

**2** Trituramos los garbanzos junto con el resto de ingredientes, excepto la harina. Una vez esté todo triturado, añadimos un par de cucharadas de harina de garbanzo para hacer la mezcla más manejable. Probamos de sabor y salpimentamos al gusto. La dejamos reposar en el frigorífico media hora para que se compacte mejor.

**3** Colocamos en un plato llano el resto de la harina de garbanzo y rebozamos en ella los falafels. Les damos forma con las manos untadas en un poco de aceite (podemos hacerlos redondos o tipo mini hamburguesa).

**4** Freímos los falafels de forma superficial en aceite de oliva a fuego medio-alto, dándoles la vuelta para que se doren por todos los lados.

**5** Servimos nuestros falafels acompañados de la salsa de yogur.



## Minihamburguesas

🍲 :- 🕒 :15' 🥗 :10'

Soja texturizada hidratada y aderezada para hacer las hamburguesas, según la receta de albóndigas veganas (si lo prefieres, puedes comprar las hamburguesas ya preparadas, pueden encontrarse en las estanterías de la mayoría de supermercados)

Panecillos minis redondos (sin leche)

Lechuga

Tomate

Pepinillos encurtidos

Kétchup

Opcional: queso vegano (puedes utilizar el de altramuces)

**1** Puedes ver la receta de queso de altramuces en el apartado de ideas para picar en el recreo.

**2** Preparamos las hamburguesas siguiendo la misma receta de las albóndigas de soja, como se explica en la sección de primeros platos. Les daremos el tamaño adecuado, teniendo en cuenta el panecillo que vayamos a utilizar, y las cocinamos a la plancha.

**3** Abrimos los bollitos por la mitad y los rellenamos con las hamburguesas, un poco de lechuga, una rodaja de tomate, pepinillos y kétchup (al gusto). Para redondearlas, podemos añadir un poco de queso de altramuces cortado en lonchas finas.

## Brochetas de encurtidos

🍲 :- 🕒 :5' 🥗 :-

Cebolleta encurtida

Pepinillos encurtidos

Pimiento rojo

Aceitunas verdes (no rellenas de anchoa)

**1** Ensartamos en un palillo para brochetas los ingredientes cortados en trozos del mismo tamaño, alternando cebolleta, pepinillo, pimiento y aceitunas.

Puede utilizar cualquier otro tipo de verdura encurtida para esta receta, como coliflor, zanahoria, berenjena...





## Palomitas de maíz de sabores

🍲 :- ⏱ :2' 🍲 :5'

Maíz para palomitas

Aceite de oliva/coco

Mezcla de especias amarillas:  
Cúrcuma, pimienta negra y sal  
yodada

Mezcla de especias verdes:  
Espirulina y sal

Mezcla de especias rojas:  
Pimentón dulce y picante (al  
gusta), pimienta negra y sal  
yodada

Mezcla de especias dulces:  
Canela, jengibre, azúcar y sal  
yodada

**1** Cocinamos las palomitas a fuego fuerte en una cacerola amplia con aceite tapada. Movemos la cacerola de vez en cuando (sin destapar) para que todos los granos de maíz se cubran de aceite y se abran todas las palomitas, o hasta que escuchemos que entre explosión y explosión pasan más de 2 segundos.

**2** Servimos en un bol aderezando con las especias que elijamos. Gustan a todo el mundo.

## Patatas gajo asadas

🍲 :- ⏱ :10' 🍲 :30-40'

Patatas

Maicena

Pimentón dulce

Pimienta negra

Aceite de oliva

Sal

**1** Pelamos y troceamos las patatas de forma rústica. Las mezclamos bien en un bol con la harina y las especias. Tras eso, las colocamos en una bandeja para horno sobre papel vegetal y las horneamos durante 30-40 minutos, vigilando y removiendo de vez en cuando hasta que estén doradas y crujientes.

**2** Podemos acompañarlas de alguna salsa como hummus, guacamole, ketchup, yogur o veganesa.

## Palitos de pan y verdura con guacamole y hummus

🥄 :- ⌚ :15' 🥗 :-

Palitos de pan o regañás  
Pan de pita o tortillas de maíz  
Zanahoria  
Pepino  
Hummus

Para el guacamole sencillo:

Aguacate  
Ajo en polvo  
Zumo de limón  
Pimienta negra  
Sal yodada

**1** Puedes ver la receta de hummus en el apartado de ideas para bocadillos.

**2** Preparamos el guacamole machacando el aguacate con la ayuda de un tenedor hasta obtener una pasta cremosa, aunque podemos dejar una textura más gruesa si lo preferimos. Adecuzamos con las especias y el zumo de limón al gusto.

**3** Cortamos el pan de pita o las tortillas de maíz en triángulos y los horneamos a 180 °C durante 10 minutos o hasta que queden crujientes.

**4** Cortamos la zanahoria y el pepino en forma de bastoncitos.

**5** Servimos el pan y las verduras en boles por separado, junto con el hummus y el guacamole. 'Dippear' y listo.






## Tortilla de patatas vegana

🥄 :- ⌚ :10' 🥗 :30'

**1** Puedes ver la receta de la tortilla de patatas en el apartado de ideas para bocadillos (sí, es una receta muy recurrente, pero es que es todo un clásico).



## Coca de verduras

 :-  :15'  :45-60'

5 tomates  
1 cebolla  
½ pimiento rojo  
½ calabacín  
Aceite de oliva  
Pimienta negra  
Sal

Para la masa:  
Harina de trigo  
125ml de aceite de oliva  
1 cda. de semillas de chía + 2 de agua durante 5 min)  
1 cda. sal  
1 cda. azúcar

**1** Lavamos y cortamos en dados todas las verduras. Las maceramos en un bol grande con aceite de oliva, sal y pimienta negra. Reservamos durante 1 hora y media.

**2** Mientras se maceran las verduras, mezclamos bien todos los ingredientes para la masa en un bol (excepto la harina). Tamizamos la harina para eliminar cualquier grumo y la añadimos poco a poco al bol, amasando sin descanso hasta conseguir una masa que no se pegue a los dedos. Tapamos y dejamos reposar 1 hora y media.

**3** Cubrimos una bandeja para horno con papel vegetal y extendemos sobre ella la masa, de forma que quede más bien delgada.

**4** Escurrimos y esparcimos todas las verduras por encima de la masa. Hay que tener en cuenta que disminuirán su volumen con el horneado.

**5** Introducimos la coca en el horno y la cocinamos a 180 °C durante 45-60 minutos, vigilando que no se queme.

Una versión de esta receta sin gluten sería sustituir la harina de trigo por una mezcla de harina de arroz y harina de maíz en proporción 2/1.

## Empanada de 'atún'

 :-  :15'  :30'

Para el relleno:  
50 g de aceitunas verdes deshuesadas (no rellenas de anchoa)  
250 ml de salsa de tomate frito  
150 g de garbanzos cocidos  
1 cda. de copos de alga nori (o nori triturada)  
100 g tofu  
Aceite de oliva  
Pimienta negra  
Sal ahumada y sal negra

Para la masa:  
2 masas frescas para empanadas (existen versiones sin gluten; también podemos prepararla nosotros mismos a partir de la receta de masa de coca sin gluten que se encuentra la receta de coca de verduras)  
Bebida de soja o aceite de oliva para pincelar  
Sal

**1** Troceamos el tofu en dados.

**2** Añadimos un poco de aceite de oliva en un recipiente o bol y lo aderezamos al gusto, preferiblemente con sal negra y pimienta. Removemos bien y añadimos el tofu. Lo dejamos macerar cubierto durante al menos 15 minutos en la nevera. Cuanto más tiempo lo dejes, mejor sabor tendrá.

**3** Mientras tanto, aplastamos los garbanzos cocidos en un bol y los mezclamos con el alga nori y la sal ahumada. Añadimos la salsa de tomate frito, las olivas troceadas y el tofu marinado troceado pequeño (simula el huevo). Mezclamos todo bien.

**4** Forramos una bandeja para horno con papel vegetal y extendemos sobre ella una de las masas con forma rectangular (servirá de base). Extendemos el relleno de forma homogénea sobre ella y lo cubrimos con la otra parte de la masa. Cerramos los bordes con ayuda de un tenedor o pellizcando con los dedos.

**5** Pincelamos la superficie y horneamos durante 30 minutos a 180 °C (siempre pendientes) con calor arriba y abajo.

Podemos utilizar una tercera masa para decorar, cortándola en tiras y colocándolas por encima de la empanada en forma de cuadrícula o rejilla. No olvides pinceladas.

## Pizza barbacoa vegana

:- :5' :10'+10'

Masa de pizza (existen versiones comerciales sin gluten; también podemos prepararla nosotros mismos a partir de la receta de masa de coca sin gluten que se encuentra la receta de coca de verduras)

40 g soja de texturizada fina  
100 ml salsa de tomate frito  
½ bote de salsa barbacoa

Para el parmesano vegano:

Anacardos

Levadura nutricional

Sal

**1** Preparamos el parmesano vegano. Ponemos todos los ingredientes en una batidora o robot de cocina y los trituramos hasta que queden reducidos a un polvo grueso. Reservamos.

**2** Hidratamos la soja texturizada en agua caliente. Retiramos el agua sobrante y la doramos en una sartén caliente con aceite de oliva.




**3** Una vez hayamos salteado bien la soja, incorporamos a la sartén la salsa barbacoa. Cocinamos hasta que ambos ingredientes se hayan integrado y la salsa haya reducido un poco.

**4** Extendemos la masa para pizza sobre papel vegetal y la cubrimos con una capa de tomate frito. Añadimos la salsa de soja texturizada por encima y horneamos unos 10 minutos a 180 °C, siguiendo las instrucciones de la masa, o hasta que veamos los bordes crujientes y dorados.

**5** Aderezamos con parmesano vegano por encima antes de servirla. También podemos utilizar queso rallado vegano y gratinarla un par de minutos más.



## Alitas rancheras de coliflor

 :-  :15'  :20'+15'

10 arbolitos de coliflor  
1 cda. de almidón de maíz  
Aceite de oliva  
Sal  
Pimienta negra

Para el aderezo picante:

4 cdas. de salsa de tomate y BBQ/salsa picante  
4 cdas. agua  
2 cdas. de harina de garbanzo  
1 cda. de aceite de oliva  
Ajo en polvo  
Pimentón picante  
Sal negra (opcional) y sal

**1** Lavamos y cortamos los arbolitos de coliflor para que queden con forma de alita. Las ponemos en un bol y añadimos un chorrito de aceite de oliva, sal, pimienta y el almidón. Mezclamos hasta que la coliflor se impregne bien de todos los ingredientes.

**2** Horneamos nuestras 'alitas' a 180 °C durante unos 20 minutos o hasta que queden doraditas, dándoles la vuelta tras 10 minutos de cocción.

**3** Mientras se hona la coliflor, preparamos el aderezo picante. Para ello mezclaremos en un bol todos los ingredientes hasta que quede una salsa espesa.

**4** Sacamos la coliflor del horno y dejamos que se temple. Una vez se haya enfriado un poco, la pasamos por el aderezo picante y la volvemos a hornear otros 15 minutos, vigilando constantemente para que no se queme.

Opcionalmente, puedes saltarte el primer horneado de la alitas y cocinarlas al microondas, aunque de esta forma quedarán más blanditas. En este caso, solo será necesario cocinarlas 3-5 minutos.

Si no quieres volver a hornear la coliflor tras pasarlas por el aderezo picante, simplemente puedes freírlas.

Sirve las alitas acompañadas de salsa de yogur de soja casera. Están buenísimas.

## Fajitas vegetales

 :-  :10'  :15'

Tortillas de maíz  
200 g de tempeh/tofu  
½ pimiento rojo  
½ cebolla  
1 ajo  
Aceite de oliva  
Sazonador barbacoa  
Salsa de soja  
Pimienta negra

**1** Lavamos y cortamos las verduras en juliana.

**2** Salteamos el pimiento y la cebolla en una sartén con salsa de soja. Cuando hayan caramelizado, incorporamos el tofu o el tempeh y esperamos a que se dore, añadiendo un chorrito de salsa de soja al final. Reservamos.

**3** Se añade pimienta negra y el sazónador, y se rellenan las tortillas de maíz. Es preferible calentarlas antes de comerlas o bien en la sartén o en el microondas.

**4** Ponemos a calentar las tortillas en un microondas o en una sartén, según las instrucciones del paquete.

**5** Aderezamos el relleno con pimienta negra y el sazónador y lo envolvemos en las tortillas, cerrándolas con la ayuda de un palillo. Listas.

Puedes utilizar pimientos de diferentes colores u otras verduras para que el relleno quede más vistoso. En cualquier caso, procura cortarlas del mismo tamaño. ¡La imaginación al poder!

Prueba a servir las fajitas junto con salsas o quesos veganos en diferentes boles. En este mismo recetario puedes encontrar recetas para salsa de yogur de soja o guacamole y diferentes quesos (de anacardos, cheddar vegano...), por ejemplo.



## Nachos con salsa de queso cheddar vegana

🍲 :- ⌚ :8' 🍳 :10'

Nachos (también se pueden hacer a partir de tortillas de maíz)

Para la salsa:

70 g de anacardos remojados en agua durante 8 horas

1 patata mediana

1 zanahoria

1 cdta. de concentrado de tomate

1 vaso de agua

4 cdas. de levadura nutricional

El zumo de 1 limón

½ cdta. de cúrcuma

1 cda. de aceite de oliva

Ajo en polvo

Sal

**1** Colocamos todos los ingredientes para la salsa en un procesador de alimentos y trituramos hasta obtener una mezcla lisa y pegajosa. Corregimos de sabor jugando con la sal, el limón y la levadura al gusto.

**2** Para preparar nuestro propios nachos a partir de tortillas de maíz, basta con cortarlas en triángulos y freírlos en una sartén con abundante aceite de oliva a temperatura media-alta. No hay que esperar a que estén totalmente dorados, porque quedarían demasiado duros. Los dejamos reposar un par de minutos sobre papel de cocina absorbente para retirar el exceso de aceite. Salpimentamos al gusto.

**3** Mojamos los nachos en la salsa y disfrutamos.

## Garbanzos barbacoa crujientes

🍲 :- ⌚ :5' 🍳 :45'

**1** Puedes ver la receta de los garbanzos barbacoa en el apartado de ideas para meriendas saladas.

Satisfacer tus instintos golosos o los de tus hijos es realmente sencillo. ¿A quién no le gusta celebrar su cumpleaños con algún dulce o tarta? Te mostramos algunas recetas que te servirán de inspiración a la hora de planificar cualquier fiesta. Tenemos ejemplos de todo, desde galletas hasta helados, pasteles y más. Y lo mejor de todo: estas recetas no incluyen una larga lista de ingredientes imposibles de encontrar.

## Sándwich helado de 'nata'



Galletas digestive (o galletas de avena y plátano de este mismo recetario)

Nata de leche de coco

1 vaina de vainilla (o extracto de vainilla)

Azúcar (o el endulzante de nuestra preferencia)

**1** Puedes ver la receta de galletas de avena y plátano en el apartado de ideas para desayunos dulces.

**2** Guardamos la leche de coco en la nevera durante 2-3 días para que se separe el agua de la parte sólida.

**3** Retiramos la parte sólida de la leche con cuidado y la colocamos en un bol junto con la vainilla y el azúcar o endulzante. En el caso de utilizar una vaina de vainilla, la abrimos por la mitad y añadimos las semillas a la mezcla. Batimos con una batidora de varillas hasta obtener una crema con la consistencia de la nata montada.

**4** Rellenamos las galletas haciendo un sándwich y reservamos en el congelador o frigorífico hasta que las vayamos a servir. Hay que consumirlas inmediatamente, ya que la nata se derrite fácilmente a temperaturas altas.

No deseches agua de la leche de coco. Puedes reservarla para hacer batidos o para beber directamente.

Introduce en la nevera los recipientes e instrumentos que vayas a utilizar unos minutos antes de preparar la receta para que se enfríen. Esta 'nata' de coco se monta mejor en frío.



## Tarta de chocolate sin horno

🍲 :- 🕒 :20' 🧊 :-

Tostadas de fibra y sésamo/  
avena crujientes

Crema de cacao y avellanas  
(según la receta de este  
mismo recetario)

Leche de coco en frigorífico

Azúcar glas/endulzante

Vainilla

Chips de chocolate negro o  
de colores (mirar que sean  
veganos)

**1** Puedes ver la receta de crema de cacao y avellanas casera en el apartado de ideas para tostadas.

**2** Montamos la tarta alternando capas de tostadas y crema de cacao, de forma que las galletas queden pegadas. Podemos hacerla tan alta como queramos o preparar porciones individuales, si lo preferimos.

**3** Para rematar, montamos una crema a partir de la leche de coco, tal como se explica en la receta de sándwich helado de este mismo recetario. Cubrimos la tarta con la 'nata' montada y decoramos con las chips de chocolate.

## Frigopiés

🍲 :- 🕒 :20' 🧊 :-

1 plátano maduro

6-8 fresas

1 chorrito de bebida de soja

2 cdas. de yogur de soja

Moldes para helado en forma  
de pie

Palitos de madera para helado

**1** Trituramos todos los ingredientes juntos en un robot de cocina o procesador de alimentos. Rellenamos los moldes para helado sin olvidarnos de poner el palito. Reservamos en el congelador durante 2 horas mínimo. Desmoldamos y disfrutamos bien frío.

En realidad sirve cualquier molde para helado, es lo de menos. Salen igual de ricos.



## Garbanzos crujientes dulces

🍲 :- 🕒 :5' 🧊 :45'

**1** Puedes ver la receta de los garbanzos crujientes dulces en el apartado de ideas para meriendas dulces.

## 'Magnums' veganos



400 ml de leche de coco  
8 dátiles  
Esencia de vainilla  
Molde para helados  
Palitos de madera para helado

Para la cobertura de chocolate:  
100 chocolate negro  
1 cdta. de aceite de coco

**1** Ponemos los dátiles en remojo durante al menos 8 horas. Transcurrido ese tiempo, retiramos el agua y los deshuesamos. Los picamos y los trituramos en un robot de cocina junto con la leche de coco y la vainilla. Rellenamos los moldes para helado sin olvidarnos de poner el palito. Reservamos en el congelador durante 2 horas mínimo.

**2** Cuando ya estén congelados, bañamos los helados en chocolate derretido con aceite de coco. Debemos esperar un poco después de derretir el chocolate para que se atempere y no derrita el helado al cubrirlo.

**3** Mantenemos en el congelador hasta el momento de comerlos.

Esta es una receta original y genial de Lagloriavegana.

## Bizcocho de plátano y chocolate



**1** Puedes ver la receta del bizcocho de plátano y chocolate en el apartado de ideas para desayunos dulces.

## Galletas rellenas de cacao



Galletas de plátano y avena (según la receta de este mismo recetario)  
Crema de cacao y avellanas (según la receta de este mismo recetario)

**1** Puedes ver la receta de galletas de avena y plátano en el apartado de ideas para desayunos dulces.

**2** Puedes ver la receta de crema de cacao y avellanas casera en el apartado de ideas para tostadas.

**3** Colocamos un poco de la crema de cacao entre dos galletas y apretamos para que se extienda. Repetimos con tantas galletas como se quiera.

Se puede preparar una opción sin gluten de esta receta utilizando las galletas de avena certificadas sin gluten que se pueden encontrar hoy en día en la mayoría de supermercados.

## Batido de bebida soja con chocolate



**1** Puedes ver la receta del batido de soja con chocolate en el apartado de ideas para meriendas dulces.



IDEAS PARA

*Cocinar  
juntos*



Es esencial introducir a nuestros hijos en el mundo de la cocina cuanto antes, dejando que participen en la preparación de los platos que ellos mismos degustarán más tarde. Seguramente requerirá un mayor esfuerzo a la hora de limpiar y un poco de paciencia pero es educativo, muy divertido y los pequeños se sentirán más implicados en su nutrición. Eso sí, ¡siempre bajo la supervisión de un adulto!

## Burritos o tacos de chilli con 'carne'

🍲 :- 🕒 :10' 🍳 :25'

Tortillas de maíz  
 40 g de soja texturizada fina  
 400 g de alubia roja o frijol negro  
 1 cebolla  
 1 ajo  
 ½ zanahoria  
 Lechuga  
 100 g de tomate triturado  
 5 champiñones (opcional)  
 1 cda. de pimentón dulce y picante  
 1 cda. de salsa de soja  
 1 cda. levadura nutricional  
 Queso vegano  
 Aceite de oliva  
 Endulzante  
 Sal

**1** Rallamos la zanahoria y la reservamos.

**2** Picamos el ajo y la cebolla y los sofreímos en una sartén con aceite de oliva. Añadimos los champiñones cortados en láminas y dejamos reducir.

**3** Incorporamos a la sartén la soja texturizada sin hidratar y removemos para que se dore un poco. Aderezamos con el pimentón dulce y picante y mezclamos rápido.

**4** Por último añadimos las alubias escurridas, el tomate triturado junto con la misma medida de agua, la zanahoria, la levadura nutricional, la salsa de soja, el endulzante (es suficiente con una pastilla de sacarina). Rectificamos de sal si fuese necesario y dejamos cocinar unos 15 minutos hasta que se evapore el líquido. Dejamos reposar.

**5** Ponemos a calentar las tortillas en un microondas o en una sartén, según las instrucciones del paquete, y las rellenamos con el chilli, unas hojas de lechuga y queso vegano rallado por encima. Con unas gotas de lima o limón queda buenísimos.





## Revuelto de tofu

 :- 
  :5' 
  :5'

**1** Puedes ver la receta del revuelto de tofu en el apartado de ideas para desayunos. Puede ser divertido que los niños desmenucen el tofu con sus manos y lo mezclen con la cúrcuma para que se ponga amarillo.

## Puré de patatas

 :- 
  :10' 
  :30'

200 g de patatas  
 100 ml de bebida de soja sin azúcar  
 1 cda. de aceite de oliva  
 1 cda. de levadura de cerveza o nutricional  
 Pimienta negra  
 Sal

**1** Pelamos y cortamos las patatas por la mitad. Calentamos agua con sal en una olla y esperamos a que empiece a hervir. Añadimos las patatas y las cocemos unos 30 minutos a fuego lento (o hasta que estén tiernas).

**2** Una vez cocidas, escurrimos las patatas y las aplastamos con la ayuda de un tenedor o pasapurés. Cuando las tengamos aplastadas, vamos incorporando todos los ingredientes poco a poco sin dejar de mezclar, hasta que consigamos la cremosidad deseada. Rectificamos de sal si fuese necesario y ya estarán listas para servir.

Es importante no machacar las patatas en exceso, ya que soltarían demasiado almidón, provocando que la textura final del puré sea chiclosa.

## Tortitas saladas verdes

 :- 
  :10' 
  :10'

Para 4 tortitas:

50 g de harina de garbanzos  
 100 g de espinacas congeladas  
 200 ml de bebida de soja sin azúcar  
 Levadura nutricional o de cerveza  
 Vinagre  
 Cúrcuma  
 Pimienta negra  
 Sal y sal negra

**1** Mezclamos todos los ingredientes con la ayuda de una batidora hasta obtener una masa cremosa y ligeramente espesa. Podemos probarla para corregir de sal si fuese necesario. El vinagre ayuda a eliminar el amargor que proporciona la harina de garbanzo y la levadura aportará un rico toque a queso.

**2** Calentamos bien una sartén con aceite de oliva y vamos vertiendo porciones de la masa por tandas. Es importante que la sartén sea antiadherente para poder darle la vuelta a las tortitas de forma cómoda y sin que se rompan. Cocinamos unos minutos hasta que los bordes estén dorados y aparezcan burbujas y les damos la vuelta. Tardarán en cocinarse menos tiempo por el otro lado

**3** Repetimos el proceso hasta agotar toda la masa. Es posible que tengamos que ir engrasando la sartén con aceite de vez en cuando.

**4** Podemos acompañar las tortitas de las verduras o salsas que se os ocurran, o de queso vegano rallado. Por ejemplo, podéis preparar unos champiñones al ajillo y algunos tomates cherry a la plancha.

A la hora de engrasar la sartén para cocinar las tortitas, existen sprays que se venden en supermercados y que distribuyen el aceite de forma uniforme, evitando que nos pasemos de cantidad.



## Brochetas de verduras y soja texturizada marinada

 :-  :10'  :10'

Soja texturizada gruesa  
1 calabacín  
Tomates cherry  
Salsa de soja  
1 limón  
Tahini  
Pimienta negra  
Aceite de oliva  
Sal ahumada

**1** Marinamos la soja texturizada en un bol junto con la salsa de soja, aceite de oliva, zumo de limón, tahini, pimienta negra y sal ahumada rebajada con agua. Es importante que el macerado cubra por completo la soja. Además, cuanto más tiempo la dejes macerando, mejor sabor tendrá. Lo ideal es dejarla reposar de un día para otro en el frigorífico.

**2** Lavamos las verduras y cortamos el calabacín en dados.

**3** Ensartamos en un palillo para brochetas los ingredientes. Es preferible prepararlos todos en trozos del mismo tamaño. Montamos las brochetas alternando soja, tomates cherry y calabacín.

**4** Salpimentamos las brochetas al gusto (ten cuidado, pues la soja ya estará marinada). Podemos cocinarlas a la plancha o a la brasa. En el caso de que te decantes por usar brasa, ten en cuenta que deberías utilizar pinchos de metal.

Personaliza las brochetas a tu gusto y al de tus hijos utilizando las verduras que más os gusten: pimiento, cebolla, champiñones, berenjena...

## Puré arcoiris

 :-  :20'  :30'

4 patatas  
1 boniato  
1 remolacha cocida  
2 árboles de brócoli al vapor  
100 g de pimiento asado  
Bebida de soja sin azúcar  
Aceite de oliva  
Pimienta negra  
Sal

**1** Pelamos y cortamos las patatas y el boniato por la mitad. Limpiamos el brócoli. Calentamos agua con sal en una olla y esperamos a que empiece a hervir. Añadimos las patatas y el boniato y los cocemos unos 30 minutos a fuego lento (o hasta que estén tiernas). Podemos aprovechar el calor de la olla para cocinar el brócoli al vapor.

**2** Una vez cocidas las verduras, las dejamos enfriar. Escurrimos las patatas y el boniato y los aplastamos por separado con la ayuda de un tenedor o pasapurés. Una vez aplastados, incorporamos a cada puré una cucharada de aceite de oliva, bebida de soja y sal y pimienta al gusto, sin dejar de mezclar, hasta que consigamos la cremosidad deseada.

**3** Distirbuimos los purés de patata en tres recipientes individuales y añadimos a cada uno de ellos los otros ingredientes picados (remolacha, brócoli y pimiento). Trituramos de nuevo con ayuda del pasapurés, hasta conseguir purés homogéneos y corregimos de sal. Cada ingrediente aportará un color diferente al puré de patata.

**4** Presentamos los purés de patata de colores y el de boniato en diferentes recipientes por separado.

## Gominolas de zumo de fruta con agar-agar



:-



:10'



:15'

2 naranjas  
2 kiwis  
6 fresas  
1 cda. y ½ de agar agar en polvo  
Aceite de coco  
Moldes para gominolas (o bandejas o tapers, en su defecto)

Opcional: Edulcorantes (sacarina, stevia, azúcar...)

**1** Exprimimos las naranjas y reservamos su zumo.

**2** Batimos las frutas, cada una por separado. Reservamos

**3** Vertemos cada fruta en cazos separados y añadimos a cada uno de ellos agua suficiente hasta llegar a los 250 ml (necesitaremos una báscula).

**4** Llevamos a ebullición y, cuando el contenido de cada cazo hierva, añadimos media cucharada de agar agar. Removemos bien, con ayuda de unas varillas, durante 1-2 minutos o hasta que el agar se disuelva por completo y retiramos del fuego.

**5** Engrasamos con aceite de coco los moldes/bandejas o tapers que vayamos a utilizar.

**6** Repartimos cada sabor de gominola en los moldes. Hay que hacerlo antes de que se enfríe, mientras estén líquidos.

**7** Dejamos enfriar a temperatura ambiente y antes de guardar en el frigorífico unas horas. Ya solo quedará desmoldar, cortar diferentes formas con un cuchillo (también podemos utilizar cortapastas) y disfrutar.



## Helado de plátano con chocolate y almendra



1 plátano  
 Chocolate negro  
 Almendras picadas  
 Aceite de coco  
 Palitos de madera para helado

**1** Derretimos el chocolate en aceite de coco. Pelamos el plátano, lo ensartamos en un palo de helado y lo sumergimos en el chocolate derretido.

**2** Rebozamos los plátanos cubiertos de chocolate en almendras o avellanas picadas y los dejamos reposar unos minutos en el congelador, hasta que el chocolate solidifique de nuevo.

Utiliza para decorar los frutos secos que más te gusten o una combinación de ellos: nueces, avellanas, coco rallado...

Por supuesto, también se pueden utilizar otras frutas, aunque ensartarlas en el palito puede resultar más complicado con algunas de ellas.

## Trufas de dátiles, cacao y crema de frutos secos



**1** Puedes ver la receta de las trufas caseras en el apartado de ideas dulces para el recreo.



## Tortitas/gofres de avena y arándanos

 :-  :5'  :10'

**1** Puedes ver la receta de las tortitas dulces de avena en el apartado de ideas dulces para el desayuno.




En el caso de los gofres se trata de la misma receta, con la diferencia de que necesitaremos una plancha de gofres que habrá que engrasar antes de verter y cocinar la mezcla.

## Bizcocho de plátano y chocolate

 :-  :10'  :20-30'

**1** Puedes ver la receta del bizcocho de plátano y chocolate en el apartado de ideas dulces para el desayuno.

## Galletas de avena y plátano

 :-  :7'  :15-20'

**1** Puedes ver la receta del bizcocho de plátano y chocolate en el apartado de ideas dulces para el desayuno.



*Unión Vegetariana Española*

# *Recetas y veganas para pequeños Saludables*

## *Nutrición **infantil** vegana y vegetariana*

---

Ideas y recetas sencillas y fáciles para introducir a niños y niñas en la alimentación vegana/vegetariana de forma sana.

*www.unionvegetariana.org*