RECETAS SENCILLAS Y SALUDABLES

ESTEFANIA LLANEZA

NUTRITION TRANSLATED

Pasta al pesto de camarones y espárragos

2 SERVINGS 30 MINUTES

INGREDIENTS

3 Esparragos (cortado en pedazos de una pulgada)
8 ozs Camarones (sin cocinar, con cáscara)
2 tbsps Aceite De Oliva Extra Virgen
1/8 tsp Sal (o más, al gusto)
1 Limón (cortado en rodajas)
4 ozs Pasta De Harina De Garbanzos
2 tbsps Pesto

DIRECTIONS

01 Precalentar el horno a 400ºF (204ºC).

02 Coloque los espárragos y los camarones en una bandeja para hornear. Rocíe con aceite de oliva. Espolvoree con sal marina y cubre con rodajas de limón. Hornee durante 15 a 18 minutos, o hasta que los camarones estén completamente cocidos y se hayan vuelto rosados.

03 Mientras se hornean los camarones y los espárragos, hierva una pota mediana llena de agua. Agregue la pasta de garbanzos y cocine de acuerdo con las instrucciones en el paquete. Escurrir y enjuagar la pasta y volver a poner en la pota. Agregue el pesto y mezcle bien para combinar.

04 Retire las conchas de los camarones. Mezcle los camarones y los espárragos en la pasta y divídalos entre tazones. ¡Disfrute!

NOTES

QUE HACER CON LAS SOBRAS

Se mantiene bien en la nevera durante 2 a 3 días. Disfrutar en frío o recalentado.

SI NO TIENE ESPÁRRAGOS

Use judías verdes, brócoli o calabacín en su lugar.

COMO AÑADIR MÁS VERDURAS

Cubra con microgreens, rúcula, albahaca morada. Servir con una ensalada verde.

Ensalada de remolacha y rúcula

4 SERVINGS 50 MINUTES

INGREDIENTS

4 Remolacha (con piel, lavada)
3 tbsps Aceite De Oliva Virgen Extra
1 1/2 tbsps Aceite Balsámico
1 1/2 tsps Miel
Sal Y Pimienta (al gusto)
4 tazas Rúcula
1 Manzana (cortada en rodajas finas)
1/2 taza Queso De Cabra (en pedazos pequeños)
1/4 taza Pepitas

DIRECTIONS

01 Precaliente el horno a 400ºF (204ºC). Envuelva las remolachas en papel de aluminio y hornee durante 40 a 45 minutos, o hasta que estén bien cocidas. Retire las remolachas del horno, déjelas enfriar, luego pélelas y córtelas en cuartos.

02 Mientras se cocinan las remolachas, prepare el aderezo en un tazón pequeño batiendo el aceite de oliva, el balsámico, la miel, la sal y la pimienta. Dejar al lado.

03 Agregue la rúcula a una ensaladera y cubra con remolacha, manzana, queso de cabra y semillas de calabaza. Rocía el aderezo encima. Mezcle y disfrute!

NOTES

SIN LACTEOS
Omita el queso de cabra, o use un queso de origen vegetal en su lugar.

NO USA PEPITAS
Omita o use semillas de girasol en su lugar.

NO USA MIEL
Use sirope de arce en su lugar.

AHORRE TIEMPO
Ase las remolachas con anticipación.

Tortilla Vegetariana Asiática con Champiñones Shiitake

2 SERVINGS 20 MINUTES

INGREDIENTS

1 tbsp Aceite De Coco

1 taza Champiñones Shiitake (cortados en rodajas finas)

2 tazas Bok Choy (cortados en cuartos)

3 Huevos

1 1/2 tbsps Tamari

4 tallos Cebolla Verde (cortadas en rodajas finas)

DIRECTIONS

01 Caliente el aceite de coco en una sartén mediana a fuego medio. Saltee el bok choy por 2 minutos. Agregue los champiñones y cocine por 2-3 minutos más o hasta que todas las verduras estén suaves. Transfiera las verduras a un tazón y reserve.

02 En un tazón, mezcle los huevos, el tamari y la cebolla verde.

03 Vierte la mezcla de huevo en la misma sartén a fuego medio y deje cocinar hasta que esté casi listo. Coloque los champiñones y el bok choy en la mitad de la tortilla y doble la otra mitad sobre la parte superior. Retirar del fuego y sazonar con sal marina y pimienta negra al gusto. ¡Que disfrute!

NOTES

HAZLO ESPONJOSO

Batir la leche de almendras sin azúcar en su mezcla de huevo.

MÁS SABOR

Batir el aceite de sésamo en la mezcla de huevo.

MEZCLAR

Use las verduras que tengas a mano. La cebolla roja, los pimientos o las espinacas tiernas funcionan bien.

SI LE GUSTA PICANTE

Servir con salsa picante.

SIN GLUTEN

Use aminos de coco en lugar de Tamari.

SIN HUEVO

Use tofu orgánico para convertirlo en una tortilla de origen vegetal.

Galletas de almendras con chispas de chocolate

12 SERVINGS 20 MINUTES

INGREDIENTS

1 1/2 tazas Harina De Almendra
1 1/2 tsps Levadura En Polvo
3 tbsps Aceite De Coco (derretido)
2 tbsps Sirope De Arce
1 tsp Extracto De Vainilla
2 tbsps Leche De Almendras Sin Azúcar
1/3 taza Chispas De Chocolate Negro

DIRECTIONS

01 Precaliente el horno a 350ºF (177ºC) y cubra una bandeja para hornear con papel de hornear.

02 Combine la harina de almendras y el polvo de hornear en un tazón. Mezclar bien. Luego agregue los ingredientes restantes y mezcle nuevamente.

03 Coloque la masa sobre la bandeja para hornear con una cucharada colmada. Use la palma de su mano para formar y aplanar suavemente las galletas.

04 Coloque en el horno y hornee durante unos 15 minutos para galletas suaves, o de 15 a 20 minutos para galletas crujientes.

05 Retirar del horno y dejar enfriar. ¡Que disfrute!

NOTES

SIN CHISPAS DE CHOCOLATE

Utilice en su lugar trozos de chocolate oscuro o semillas de cacao.

SIN SIROPE DE ARCE

Utilize miel en su lugar.

QUE HACER CON LAS SOBRAS

Almacenar a temperatura ambiente durante 2 a 3 días, o congelar en un recipiente hermético.

TAMAÑO DE LA PORCIÓN

Una receta de 12 porciones produce 12 galletas pequeñas, 9 galletas medianas o 6 galletas grandes.