



MIX IT

DELICIOSAS RECETAS VEGANAS
PREPARADAS CON LA BATIDORA

Lena Suhr



MIX IT

DELICIOSAS **RECETAS VEGANAS**
PREPARADAS CON LA **BATIDORA**

Lena Suhr

Si desea recibir información gratuita sobre nuestras publicaciones, puede suscribirse en nuestra página web:

www.amateditorial.com



también, si lo prefiere, vía email:
info@amateditorial.com

Síguenos en:



@amateditorial



Editorial Amat

MIX IT

DELICIOSAS **RECETAS VEGANAS**
PREPARADAS CON LA **BATIDORA**

Lena Suhr



La edición original de esta obra ha sido publicada en lengua alemana por TRIAS Verlag in Georg Thieme KG, Germany con el título original *Mix it. 1st. Edition. 120 vegane Rezepte aus dem Mixer* de Lena Suhr.

© 2015 TRIAS Verlag in Georg Thieme KG, Germany

© Profit Editorial I., 2016

Amat Editorial es un sello editorial de Profit Editorial I., S.L.

Travessera de Gràcia, 18; 6^º 2^a; Barcelona-08021

Traducción: Lidia Álvarez Grifoll

Diseño cubierta: Xicart

Maquetación: Eximpre, SL

ISBN: 978-84-9735-867-5

Producción del ebook: booqlab.com

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 45).

Referencias

Sobre el autor

Cuando **Lena Suhr** entra en la cocina, se desata un torbellino: como autoproclamada «adicta a la batidora » que es, suele echar grandes cantidades de fruta y verdura en su batidora de vaso y crea rápidamente las recetas más fantásticas, desde sencillos batidos verdes hasta sopas exquisitas, aliños, salsas para untar y cremas. Lena Suhr es vegana desde el año 2008. Vive en Hamburgo con su mascota Wilma, una hembra de bulldog francés.

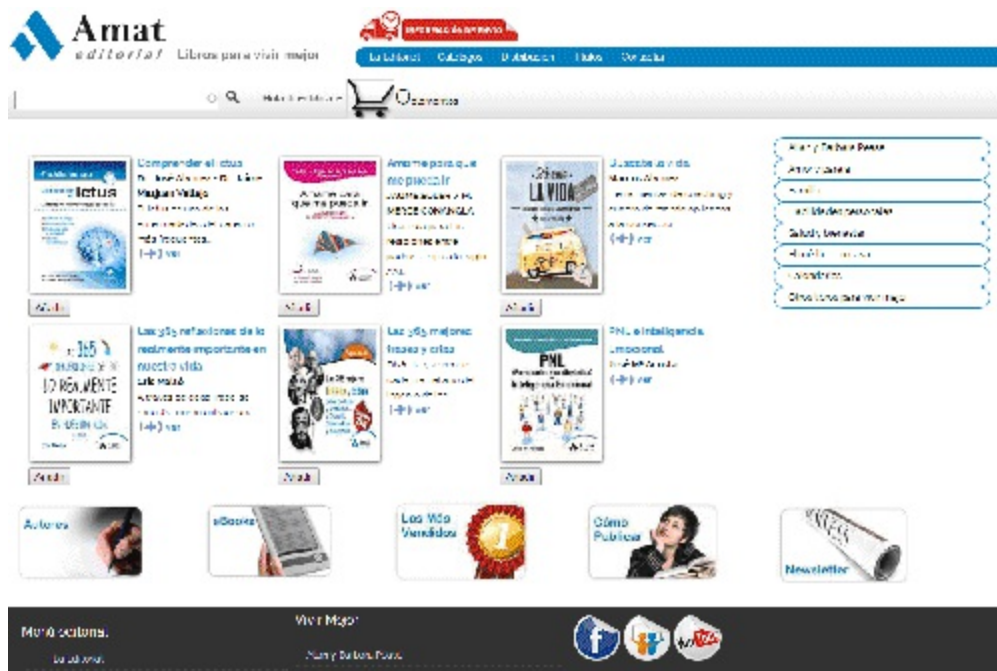
[Más información sobre Lena Suhr](#)

Sobre el libro

Todos sabemos que hay que consumir cinco raciones de fruta y verdura al día. Para conseguirlo, una batidora nos vendrá como anillo al dedo. Unas piezas de fruta y verdura, algún superalimento a tu gusto... ¡y a triturar! Un buen meneo y ya tienes a punto tus pequeñas bombas de vitaminas. Sácale partido a tu batidora, con la que podrás preparar desde leche de almendras tostadas hasta un batido verde de arándanos con kombucha, barritas cremosas de anacardos o cuscús con fresas. Este fantástico libro te ofrece 120 recetas sabrosas y variadas, tu pequeña dosis de energía diaria.

[Más información sobre el libro y/o material complementario](#)

[Otros libros de interés](#)



Web de Amat Editorial

Índice

Prólogo

La batidora en la cocina

Las familias de alimentos

Recetas para batidoras

- Smoothies, zumos y chupitos
- Leches vegetales y bebidas
- Cremas para untar y salsas
- Sopas
- Ensaladas y aliños
- Dulces
- Popurrí

Prólogo

Estimada lectora, estimado lector:

Después de un año dándole vueltas a la idea, abrí las puertas de mi cocina a mi primera batidora de vaso profesional. Toqué las cuchillas angulosas y observé con entusiasmo cómo unas hojas de verdura llenas de fibras se mezclaban con trozos de fruta fresca y en tan sólo unos segundos se formaba un smoothie increíblemente cremoso. Enamorada del aparato, al cabo de unas horas de vivir esa experiencia efectué una compra que cambiaría definitivamente mi día a día en la cocina y me llevaría a convertirme en una adicta a la batidora y, finalmente, a escribir este libro.

En aquel momento justifiqué la adquisición pensando sobre todo en los *smoothies* verdes que podría prepararme. No quería renunciar por más tiempo a esas pequeñas bombas verdes nutritivas, cada vez son más populares; quería aprovechar los incontables beneficios que representan para la salud y, obviamente, también esperaba obtener el tan deseado brillo que aporta el consumo regular de verduras de hoja ricas en nutrientes.

Mi batidora de vaso dispone de numerosos programas automáticos (para sopas, frutos secos o sustitutos de los lácteos) y eso despertó rápidamente mi curiosidad. Empecé a probar recetas, las pequeñas cuchillas se ponían en marcha varias veces al día, y mi curiosidad y mis ganas de experimentar fueron en aumento. Todavía disfruto descubriendo las experiencias gastronómicas que una batidora profesional es capaz de crear de un modo rápido y sencillo. De hecho, cada día me siento más eufórica ante las numerosas posibilidades que ofrece el aparato.

En la preparación de mis recetas no utilizo ingredientes de origen animal, puesto decidí hacerme vegana por motivos personales. Con el paso de los años, seguir una dieta y una vida veganas ha sido cada vez más sencillo. Ahora disponemos de muchísimas posibilidades para alimentarnos sin ser copartícipes del sufrimiento animal.

Al principio solía recurrir a la comida preparada, aunque en aquella época había muy poca variedad en la sección de refrigerados de las tiendas de

comestibles, pero mis gustos cambiaron con el tiempo. Actualmente me decanto por los ingredientes más frescos y menos procesados, y prefiero los productos de temporada y de cercanía. Mis días están marcados por la experimentación con distintos grados de picante, la modificación de recetas con diferentes hierbas frescas, la inclusión de superalimentos efectivos y la preparación de enormes cantidades de fruta y verdura, sobre todo con mi batidora profesional. De ese modo, gracias a la creatividad y al sabor he conseguido convencer a mis amigos y a mi familia.

En este libro encontrarás numerosas recetas que me apasionan y que me gustaría que a ti también te estimularan a utilizar la batidora de muchas maneras. Tritura y diviértete.

Un saludo cordial,

LENA





¿A quién no le gustaría preparar rápidamente una receta saludable y sabrosa? Con una buena batidora y los ingredientes adecuados, es muy fácil conseguirlo.

La batidora en la cocina

Las familias de alimentos

Utensilios e ingredientes básicos

¿Qué batidora es la más adecuada? ¿Qué hay que tener en cuenta respecto a los ingredientes? Con la información correcta podrás preparar las recetas en poco tiempo.

Todas las recetas de este libro son para batidora. Puedes prepararlas con una batidora de vaso profesional de cualquier marca y también con una batidora normal o con un sencillo túrmix. La intención es que te inspiren y te estimulen a aumentar tu creatividad en la cocina.

He creado todas las recetas con una batidora que tiene un vaso con capacidad de dos litros. Si tu batidora tiene menos capacidad, tendrás que ajustar la cantidad de ingredientes. Si no sabes con certeza la cantidad de ingredientes que tu aparato puede procesar de una sola vez, será mejor que añadas los ingredientes de uno en uno. Durante el proceso, observa bien el aparato y apágalo en cuanto notes que puede pasar algo raro. Si tu aparato tiene menos potencia, tendrás que ajustar el tiempo de preparación. Es posible que incluso tengas que duplicarlo.

Las recetas que te propongo en este libro se pueden modificar introduciendo pequeños cambios. A menudo permiten sustituir un ingrediente por otro o utilizar unos cuantos juntos, de manera que es muy fácil obtener rápidamente sabores nuevos. Mi intención es que te inspiren. ¡Dale alas a tu creatividad!



¿Qué batidora necesito?

Una batidora profesional no sólo es importante para preparar las recetas de este libro, sino que también enriquecerá tu día a día.

Si todavía no tienes batidora, deberías pensar cuál te conviene más. En primer lugar, es importante que conozcas las diferencias entre una batidora de vaso normal y una batidora de vaso profesional.

Una batidora normal te basta para preparar la mayoría de las recetas, pero no está pensada para un uso intensivo. Una batidora profesional es mucho más rápida y más efectiva, y podrás usarla a diario, aunque también es mucho más cara. La diferencia de precio entre los distintos aparatos es importante, de modo que deberías comparar detalladamente el precio y las características técnicas de los distintos aparatos que hay en el mercado. Los portales de internet que ofrecen análisis comparativos te permitirán acceder rápidamente a la información necesaria.

Una batidora profesional debería tener una potencia de 25. 000 revoluciones por minuto como mínimo. En cambio, las batidoras normales suelen quedar por debajo de las 20. 000 revoluciones por minuto.

Con una potencia superior a 30. 000 revoluciones por minuto es posible romper las paredes celulares de los vegetales, y eso nos permitirá asimilar los nutrientes que se concentran en el interior de las células en vez de expulsarlos

sin digerir. Los resultados que ofrece una batidora profesional suelen ser mucho más cremosos y con menos hilos que los que ofrecen otros aparatos.

Otro factor a tener en cuenta es el tiempo: con una batidora normal necesitarás más tiempo para obtener un buen resultado. Además, con el calentamiento habitual que provoca el uso continuado del aparato se echan a perder nutrientes importantes. Las hierbas silvestres muy fibrosas o los frutos secos duros suponen un desafío enorme para una batidora convencional. A menudo se estropean cuando se las somete a un uso excesivo y rápidamente presentan daños irreparables.

Las batidoras profesionales son caras, pero la inversión merece la pena. Mi batidora funciona varias veces al día y, en muy poco tiempo, prepara una gran variedad de smoothies, sopas, helados, masas y muchas otras cosas. Para mí, la batidora profesional se ha convertido en el utensilio más importante de la cocina, junto con los cuchillos afilados, y no podría pasar sin ella.

Los pequeños túrmix que hay en muchas casas sirven para preparar pequeñas raciones individuales o para las recetas que se componen de frutas y verduras con pocas fibras.

Ingredientes

Los ingredientes que incluyo en las recetas se pueden comprar en supermercados, en comercios de productos ecológicos, en tiendas de dietética y en mercados de productos frescos. Lo mismo ocurre actualmente con los populares superalimentos, que sólo incluyo en algunas recetas y, generalmente, como nutrientes opcionales. Si no los encuentras en tu ciudad, puedes encargarlos *online* en tiendas especializadas. Es posible que algunos ingredientes, sobre todo los superalimentos, te parezcan caros, pero hay que tener en cuenta que una cantidad mínima basta para que desplieguen toda su eficacia.

Siempre utilizo frutas y verduras frescas, y evito los congelados. Prefiero los productos procedentes de cultivos ecológicos a los que provienen de la agricultura convencional y, en algunos casos, tengo muy en cuenta la calidad ecológica, especialmente con los limones si voy a utilizar la piel, y también con productos que suelen tratarse con pesticidas y fungicidas y que asimilan la toxicidad en mayor medida que otros alimentos. En esta categoría incluyo, por ejemplo, las fresas, las espinacas, las manzanas, el apio, los pepinos y la col rizada. Entre los alimentos poco tratados que compro sin preocuparme de que provengan de cultivos convencionales, se cuentan la papaya, el aguacate, la col, el melón cantalupo, la piña y los boniatos.

Los frutos secos, las semillas y los cereales se pueden poner en remojo

antes de elaborar las recetas, pero no es obligatorio. Al dejarlos en remojo se desprende el ácido fítico, un ácido con un alto contenido en fósforo, que en grandes dosis se considera perjudicial. Los frutos secos, las semillas y los cereales son más digestivos si se han estado en remojo.



Superalimentos

Los superalimentos son productos de origen vegetal y es mejor utilizarlos sin tratar. Suelen tener un sabor singular, pero se caracterizan principalmente por sus notables cualidades nutritivas. Su elevada concentración de vitaminas importantes, de enzimas, coenzimas, proteínas, minerales, antioxidantes, aminoácidos esenciales y ácidos grasos mejora nuestra alimentación y tiene efectos positivos en el cuerpo humano. Por eso algunos superalimentos son un complemento nutritivo natural que se puede introducir en la dieta cotidiana de forma muy variada.

Los superalimentos suelen tener una larga tradición en sus países de origen. En Europa también se encuentran verdaderos superalimentos, entre los que se cuentan las distintas frutas del bosque, la col rizada o las espinacas.

En Europa, los superalimentos más exóticos suelen comercializarse liofilizados y en polvo, o en forma de crema o puré. En la industria alimentaria se utilizan cada vez con más frecuencia y se añaden, por ejemplo, al muesli y a productos de panadería. También se pueden comprar como materia prima en tiendas de dietética, en comercios de productos ecológicos y en tiendas *online* especializadas.

Mis superalimentos preferidos

En este libro me he limitado a un pequeño número de superalimentos exóticos y los he incluido en pocas recetas. Son productos que compro desde hace tiempo y que tienen un espacio reservado en mi despensa. Con ellos podrás enriquecer las recetas a tu gusto, simplemente mezclándolos con los demás ingredientes.

Semillas de chía: las pequeñas semillas ovaladas de la chía, una planta originaria de Centroamérica, contienen ácidos grasos con propiedades antiinflamatorias, así como valiosas proteínas, vitaminas (incluidas la vitamina A y la niacina), minerales (calcio, potasio y zinc), antioxidantes y fibra. Los nutrientes de la chía se descomponen muy lentamente en el cuerpo y por eso son muy apreciadas por las personas que practican deportes de resistencia.

Las semillas de chía apenas tienen sabor y en Europa se comercializan dos variedades diferentes. Sirven para muchas cosas: enriquecen las ensaladas, los smoothies y el muesli, se pueden usar en platos al horno y también como espesante, ya que absorben mucho líquido. Al almacenarlo, las semillas producen unas sustancias mucilagenosas que las rodean formando una capa gelatinosa.



Gel de chía: es muy fácil hacer, sólo tienes que mezclar 200 ml de agua con 4 cucharadas de semillas de chía, espera 15 minutos, y listo. Si el gel te queda muy líquido, añade más semillas. También puedes prepararlo con

zumos y con cualquier tipo de leche vegetal. Echa un poco de gel en los smoothies antes de consumirlos o mézclalo con agua y zumo de limón para conseguir una inyección de energía matutina que estimule tu metabolismo.

Cacao: los granos de cacao son las semillas que se encuentran en el interior de los frutos en forma de vaina del árbol de cacao (*Theobroma cacao*). Es un producto estimulante, antidepresivo y afrodisíaco. Entre otros nutrientes, contiene minerales como hierro, calcio y magnesio, aminoácidos importantes como el triptófano y hormonas como la serotonina. Es la materia prima con la que se elabora el chocolate y convierte los smoothies, el pudín de chía y los sustitutos de las nueces en toda una experiencia chocolatera. A la hora de comprarlo, deberías fijarte en que sea cacao crudo para que contenga una mayor concentración de nutrientes. También sería recomendable que tuviera el certificado de comercio justo.

Lúcuma en polvo: la lúcuma, también conocida como «el oro de los incas», es una fruta subtropical que se cultiva en Perú, Chile y Ecuador. Contiene muchos antioxidantes, fibra, vitaminas y minerales. Gracias a su bajo índice glucémico y a su magnífico sabor dulce (en sus países de origen, se elaboran helados de lúcuma), esta fruta sirve para sustituir el azúcar. Su consumo tiene efectos positivos sobre la piel y, gracias a la betacarotina que contiene, actúa frente a los daños que causa una exposición solar fuerte.

Maca en polvo: la maca, una planta herbácea anual, fuerte y resistente al viento, crece en los Andes peruanos. La raíz bulbosa contiene albúminas esenciales, numerosos minerales (hierro, magnesio y zinc), hidratos de carbono, azúcar, fécula y vitaminas. En Europa se vende principalmente en polvo. A la maca se le atribuyen propiedades que tienen efectos positivos en la salud y el rendimiento. Empieza a tomar una cucharadita diaria de maca en polvo y, si lo necesitas, aumenta la dosis poco a poco.

Moringa en polvo: la moringa es un árbol muy popular en África, donde también se lo conoce como el árbol milagroso o el árbol de la vida. Las partes comestibles son ricas en proteínas, vitaminas y nutrientes. La moringa se distingue por su elevado índice ORAC (capacidad de absorción de radicales de oxígeno), que se ocupa de conseguir que los radicales libres se neutralicen mejor. Gracias a su composición de nutrientes, se la considera un refuerzo nutritivo universal. En Europa se vende principalmente en polvo, en aceite y en hojas para infusiones. En mis recetas, sólo la uso en polvo.

Azúcar y sustitutos

El azúcar refinado no es saludable, pero los sustitutos tampoco deben consumirse de manera irreflexiva y sin límites. No obstante, de vez en cuando hay que endulzar la vida. En esos casos podemos recurrir a edulcorantes que también contengan minerales, vitaminas y otros nutrientes importantes, y que no aumenten rápidamente nuestro nivel de azúcar en la sangre.

Estas son algunas de las alternativas al azúcar que alterno para endulzar mis días:

- Sirope de arce.
- Jugo concentrado de manzana o de pera.
- Azúcar de coco.
- Néctar de coco (mi preferido).
- Sirope de arroz.
- Estevia.
- Jarabe de dátil.

Alternando distintos sustitutos del azúcar podrás conseguir una magnífica variedad de sabores. Experimenta con ellos y modifica las cantidades a tu gusto. De todos modos, para conseguir un dulzor agradable, normalmente basta con la fructosa que contienen los ingredientes de las recetas.

Jarabe de dátil: puedes prepararlo en casa sin complicaciones con una batidora profesional. Pon 150 g de dátiles en 150 ml de agua, déjalos una noche en remojo y tritúralos. El jarabe se conserva durante una semana en el frigorífico.

Utensilios prácticos

Además de mi batidora profesional, cuento con otros utensilios prácticos que mejoran y simplifican mi día a día en la cocina.

Filtro de bolsa: este filtro, una bolsita de material sintético de malla fina, se usa para filtrar leches vegetales o para colar zumos. Sólo hay que verter el líquido en la bolsa y estrujarla para obtener la máxima cantidad. Si no tienes filtros de bolsa, también puedes usar un colador de rejilla. Los residuos de las leches vegetales se pueden aprovechar: deja que se sequen y añádelos al muesli o a productos de pastelería.

Cuchillos afilados: un cuchillo afilado y multiuso es imprescindible en la

cocina. Mi cuchillo preferido tiene la forma clásica de un cuchillo de chef y una hoja muy fina, similar a la de los cuchillos japoneses. Sirve para realizar muchas tareas.



Lengua pastelera: en la cocina de una adicta a la batidora no puede faltar esta pequeña espátula con la punta de silicona para rebañar bien el contenido del vaso y vaciarlo a fondo.

Deshidratador de alimentos: si no dispones de este electrodoméstico, puedes deshidratar los alimentos (frutas o verduras) horneándolos a 50 °C con la puerta ligeramente abierta, hasta que eliminen toda el agua que contienen. Dependiendo del alimento, el proceso puede durar entre 8 y 12 horas. Yo suelo dejar el deshidratador en marcha toda la noche.

Otros utensilios prácticos:

- Colador y cepillo para limpiar frutas y verduras.
- Tablas para cortar y fuentes.
- Pelador universal.
- Rallador para cítricos.
- Exprimidor.

- Tarros de conserva y recipientes para guardar alimentos (p. ej., fiambreras).



Smoothies, cremas para untar, aliños, sopas y muchas cosas más: recetas sanas, sabrosas y rápidas para que cocinar (¡y comer!) sea aún más divertido.

Recetas para batidora



Smoothies, zumos y chupitos

Los smoothies, los zumos y los chupitos se preparan con unos ingredientes básicos, como son el agua, las frutas y/o las verduras. Con eso podemos ingerir de manera rápida y sencilla numerosos nutrientes que producen efectos positivos en nuestro cuerpo. Además, los smoothies y los zumos son increíblemente deliciosos y puedes modificar las recetas a tu gusto. Las variantes verdes enriquecen especialmente nuestros días, ya que las hojas verdes trituradas con la batidora profesional liberan clorofila, muy beneficiosa para el cuerpo. Si además les añadimos algún

superalimento, la concentración de nutrientes aumenta considerablemente. Consumidos en la cantidad adecuada, los smoothies y los zumos pueden sustituir una comida. Puedes prepararlos con antelación y conservarlos hasta tres días en el frigorífico.

Los chupitos, elaborados con germinados de trigo o con jengibre y pimienta de cayena, no saben tan bien, pero estimularán tu metabolismo de buena mañana.

Smoothie despertador

Con este smoothie de menta fresca y moringa, un superalimento, empezarás el día con mucha energía, incluso si es un odioso lunes.

Sin gluten, ingredientes crudos Para 2 personas · receta rápida 10 min

- 200 g de espinacas tiernas
 - 6-8 hojas de menta fresca
 - 2 plátanos
 - 2 naranjas
 - 200 ml de leche de almendras
 - 1 cucharadita de moringa en polvo
-
- Lava y limpia las espinacas y las hojas de menta.
 - Pela los plátanos y las naranjas.
 - Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritúralos hasta obtener una mezcla de consistencia cremosa. Añade agua si el batido te queda muy espeso.

Smoothie verde con frutas

Gracias a la fruta, este smoothie les gustará incluso a los que observan con escepticismo los batidos hechos con vegetales.

Sin gluten, ingredientes crudos Para 2 personas · receta fácil 10 min

- *½ piña*
- *1 plátano*
- *50 g de espinacas*
- *½ pepino*
- *2 cucharaditas de puré de coco*

- Pela la piña y el plátano. Corta la piña a dados y el plátano en cuatro trozos.
- Lava las espinacas y el pepino. Corta el pepino en cuatro trozos.
- Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritúralos hasta obtener una mezcla de consistencia cremosa. Añade agua si el batido te queda muy espeso.

Smoothie verde superenergético

La col rizada es una de las verduras más saludables que existen. Por eso es perfecta para preparar batidos verdes energéticos.

Sin gluten, ingredientes crudos Para 2 personas · receta rápida 10 min

- *100 g de col rizada*
- *100 g de espinacas*
- *½ pepino*
- *1 cucharada de cilantro fresco*
- *2-3 cucharadas de zumo de lima*
- *2 cucharaditas de moringa en polvo*
- *300 ml de agua de coco*

- Lava y limpia la col y las espinacas.
- Lava el pepino y córtalo en cuatro trozos.
- Lava el cilantro.
- Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritúralos hasta obtener una mezcla de consistencia cremosa. Añade agua si el batido te queda muy espeso.
- Sugerencia Si te gusta todavía más verde, agrega germinados de cebada o

de trigo.

Smoothie de mango con té verde

Este batido energético, rico en valiosos antioxidantes, te dará fuerzas. El mango le da un delicioso sabor afrutado.

Sin gluten Para 2 personas · receta económica 10 min

- *1 mango*
 - *1 plátano*
 - *300 ml de té verde*
-
- Corta el mango, quítale el hueso, pélalo y trocéalo.
 - Pela el plátano.
 - Pon el mango, el plátano y el té verde en el vaso de la batidora y tritura los ingredientes hasta obtener una mezcla de consistencia cremosa. Añade agua si el batido te queda muy espeso.

Smoothie de arándanos y frambuesas

La kombucha es un té fermentado con el hongo kombucha, que le da un sabor único muy especial.

Sin gluten, ingredientes crudos Para 2 personas · receta fácil 10 min

- *250 g arándanos*
 - *150 g de frambuesas*
 - *½ limón*
 - *150-200 ml de kombucha*
-
- Lava los arándanos y las frambuesas, sécalos y ponlos en el vaso de la batidora.
 - Exprime el limón. Añade el zumo a la batidora y vierte también la kombucha.
 - Bate todos los ingredientes hasta obtener una mezcla de consistencia

cremosa. Agrega agua si el batido te queda muy espeso.



Zumo de pomelo y fresas

Un poco amargo y también un poco afrutado, este zumo es ideal para los días calurosos de verano.

Sin gluten, ingredientes crudos Para 2 personas · receta rápida 10 min

- 2 *pomelos*
 - 15 *fresas*
 - 4-6 *hojas de menta*
-
- Pela los pomelos y trocea la pulpa.
 - Lava las fresas y tritúralas en la batidora con la pulpa de los pomelos y la menta. Añade agua si el zumo te queda muy espeso.
 - Cuela el zumo con un filtro de bolsa o con un colador de rejilla para eliminar los residuos de la pulpa.

Smoothie refrescante de frutas

Las fresas combinan de maravilla con la sandía. La menta da un toque de frescor y las semillas de chía proporcionan una energía duradera.

Sin gluten, ingredientes crudos Para 2 personas · receta fácil 10 min + 15 min en el frigorífico

- 1 *plátano*
 - 300 g de *sandía sin piel*
 - 8 *fresas*
 - 4-6 *hojas de menta*
 - 1 *cucharadita de semillas de chía*
-
- Pela el plátano y trocéalo.
 - Corta a dados la sandía.
 - Lava las fresas y las hojas de menta. Sécalas.
 - Pon la fruta y la menta en el vaso de la batidora y tritura. Añade agua si el batido te queda muy espeso.
 - Añade las semillas de chía, remueve y reserva en frío durante 15 minutos.

Smoothie de pastel de queso con fresas

Imagina que bates la crema de un delicioso pastel de queso con unas fresas: así sabe este smoothie.

Sin gluten, ingredientes crudos Para 2 personas · receta rápida 10 min

- ½ lima ecológica
 - 75 g de anacardos
 - 125 g de fresas
 - ⅓ cucharadita de vainilla en polvo
 - 300 ml de agua de coco
 - 300 ml de agua
- Ralla la piel de la lima con un rallador fino y exprime la lima.
 - Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritúralos bien. Añade agua si el smoothie te queda muy espeso.

Sugerencia

¡También queda riquísimo con frambuesas!

Smoothie de frambuesas y mango

El agua de coco, el líquido que contienen los cocos verdes, consituye la base saludable para este delicioso batido.

Sin gluten, ingredientes crudos Para 2 personas · receta fácil 10 min

- ½ mango
 - 1 plátano
 - 150 g de frambuesas
 - 300 ml de agua de coco
 - 1 cucharadita de lúcumas
- Pela el mango y quítale el hueso.

- Pela el plátano y córtalo en cuatro trozos.
- Lava las frambuesas y sécalas.
- Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritúralos bien. Añade agua si el batido te queda muy espeso.

Smoothie de tofu y frutas del bosque

El tofu suave tiene mayor contenido de agua que otros tipos de tofu y le da una agradable textura cremosa a este smoothie.

Sin gluten Para 2 personas · receta fácil 10 min

- 250 g de frutas del bosque (p. ej., arándanos, frambuesas, moras y fresas)
- 150 g de tofu suave
- ½ cucharadita de vainilla en polvo
- 1 cucharadita de néctar de coco o sirope de arroz
- Lava las frutas del bosque y sécalas.
- Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritúralos bien. Añade agua si el batido te queda muy espeso.

Zumo verde

Si una mañana no me apetece un smoothie contundente, recurro a este zumo verde.

Sin gluten, ingredientes crudos Para 2 personas · receta económica 10 min

- 1 pepino
- 2 manzanas
- 1 limón
- 120 g de espinacas
- Lava el pepino y las manzanas.
- Trocea el pepino. Corta las manzanas en cuatro trozos, quítales las pepitas y haz trozos más pequeños.

- Exprime el limón.
- Lava las espinacas y límpialas.
- Pon los trozos de pepino y de manzana en el vaso de la batidora, añade el zumo de limón y las espinacas y tritúralo todos los ingredientes.
- Cuela el zumo utilizando un filtro de bolsa o un colador de rejilla y añade agua si es necesario.



Sandía con menta

Este zumo es muy refrescante. En verano me preparo uno casi todos los días y lo guardo en el frigorífico.

Sin gluten, ingredientes crudos Para 2 personas · receta económica 10 min

- 500 g de sandía sin piel
- 8-10 hojas de menta fresca
- agua
- Corta en trozos la sandía.
- Lava las hojas de menta.
- Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritura.
- Cuela el zumo con ayuda de un filtro de bolsa o un colador fino y añade agua a tu gusto.

Consejo

Sírvelo con cubitos de hielo.

Combinado de pepino con kiwi y menta

El kiwi, también conocido como grosella china, tiene el doble de vitamina C que la naranja.

Sin gluten Para 2 personas · receta rápida 10 min

- 1 kiwi
- 1 pepino
- 200 ml de zumo de manzana ecológico
- 5-8 hojas de menta
- Pela el kiwi y córtalo en dados.
- Lava el pepino y córtalo en trozos grandes.
- Lava la menta.
- Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritúralos. Añade agua si la bebida te queda muy espesa.

Maracuyá con hielo

El maracuyá o fruta de la pasión procede de Sudamérica y tiene un sabor agri dulce inconfundible.

Sin gluten Para 2 personas · ingredientes exóticos 20 min

- *300 ml de té verde*
 - *300 ml de agua mineral fría*
 - *4-5 maracuyás*
 - *½ cucharadita de vainilla en polvo*
 - *Hielo*
-
- Mezcla el té recién hecho con el agua mineral fría.
 - Corta los maracuyás en dos mitades, extrae la pulpa con una cuchara y ponla en la batidora.
 - Añade la vainilla en polvo y el té frío. Mezcla bien todos los ingredientes.
 - Distribuye en vasos los cubitos de hielo y vierte encima el maracuyá.



Chupito de jengibre

El jengibre es una planta tropical. La raíz tiene un sabor picante y estimula la circulación sanguínea.

Sin gluten, ingredientes crudos Para 2 personas · receta rápida 10 min

- 40 g de jengibre
 - 2 limas
 - ½ limón
 - 1 pizca de pimienta de cayena en polvo
- Pela y trocea el jengibre, las limas y el limón. Ponlo todo en el vaso de la batidora y tritura.
 - Cuela la mezcla con ayuda de un filtro de bolsa o un colador de rejilla.
 - Sazona el zumo con la cayena.
 - Tómatelo enseguida para que no se echen a perder los importantes nutrientes que contiene.

Chupito de trigo germinado

Yo cultivo en casa los germinados de trigo. Sólo hay que poner las semillas en una fuente plana y esperar a que germinen.

Sin gluten, ingredientes crudos Para 2 personas · receta fácil 10 min

- Lava los brotes de trigo germinado, ponlos en el vaso de la batidora con un poco de agua y tritúralos.
- Cuela el líquido con ayuda de un filtro de bolsa o un colador de rejilla y tómatelo al momento.

Sugerencia

Puedes utilizar germinados de avena en lugar de germinados de trigo.

Smoothie de piña y naranja

La piña contiene enzimas esenciales, como la bromelina, muy importante para el metabolismo. La canela es un superalimento con un sabor intenso.

Sin gluten, ingredientes crudos Para 2 personas · receta rápida 10 min

- 1 naranja grande
 - ½ limón
 - 200 g de piña pelada
 - ⅓ cucharadita de canela
 - 200 ml de agua
- Pela la naranja y el limón.
 - Ponlos en el vaso de la batidora con la piña y la canela. Tritura todos los ingredientes. Añade agua si el batido te queda muy espeso.

Té de kombucha con frutas

El melón es una cucurbitácea, de la que existen muchas variedades. Para esta receta te recomiendo el cantalupo.

Sin gluten, ingredientes crudos Para 2 personas · receta fácil 10 min

- 75 g de arándanos
 - 75 g de frambuesas
 - 400 g de melón sin piel (p. ej., de la variedad cantalupo)
 - 150 g de kombucha
- Lava los arándanos y las frambuesas, y límpialos.
 - Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritúralos. Añade agua si el batido te queda muy espeso.

Smoothie de piña colada

Este smoothie es una versión de la famosa y popular piña colada, que suele servirse con alcohol.

Sin gluten, ingredientes crudos Para 2 personas · receta exótica 10 min

- 350 g de piña pelada

- *150 ml de agua de coco*
- *2 cucharadas de coco rallado*
- Trocea la piña.
- Ponla en la batidora con el agua de coco y 1 cucharada de coco rallado. Tritura los ingredientes.
- Distribuye en vasos el batido y espolvorea encima el resto del coco rallado.

Consejo

Pica unos cubitos de hielo con ayuda de la batidora y añádeselos al batido.



Zumo rosa de pomelo

El jugoso pomelo le da un interesante sabor agridulce a este zumo de frutas. Las fresas le dan su magnífico color.

Sin gluten, ingredientes crudos Para 2 personas · receta fácil 10 min

- *1 pomelo*
 - *125 g de fresas*
 - *300 g de sandía sin piel*
 - *100 ml de agua*
-
- Pela el pomelo y córtalo en cuatro trozos.
 - Lava las fresas con abundante agua fría y quítales el rabito.
 - Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritúralos. Añade agua si el batido te queda muy espeso.



LECHES VEGETALES Y BEBIDAS

Todos los cereales, los frutos secos y las semillas (excepto las de chía y las de linaza) sirven para elaborar leches vegetales. Basta con ponerlos en remojo y, si es necesario, hervirlos, triturarlos y colarlos para conseguir alternativas a los lácteos que podrás alternar a tu gusto. El tiempo de remojo varía dependiendo del producto:

- Anacardos: 2 h.
- Copos de avena: 2-5 h.

- *Avellanas: 10 h.*
- *Almendras: 8 h.*
- *Quinoa: 5 h + hervirla siguiendo las instrucciones del paquete.*

Si un día tienes mucha prisa, puedes prescindir excepcionalmente de ponerlos en remojo. Las batidoras profesionales trituran sin ningún problema los ingredientes seleccionados. Si añades un sustituto del azúcar, algún superalimento, vainilla, canela o cardamomo, mejorarás el resultado. Los frutos secos y las semillas, tostados previamente, proporcionan una gran variedad de sabores. En las recetas siguientes puedes utilizar a tu gusto distintos tipos de leche vegetal.

Leche vegetal (receta básica)

Con esta receta básica se pueden elaborar deliciosas leches vegetales de frutos secos, semillas o cereales.

Sin gluten Para 800 ml · requiere preparación previa 10 min + tiempo de remojo (pág. 41) según el producto elegido

- *150 g de frutos secos, semillas o cereales (a tu elección)*
- *750 ml de agua*
- Pon en remojo los frutos secos, las semillas o los cereales. Acláralos y hiérvelos si es necesario (quinoa, arroz, soja).
- Ponlos en el vaso de la batidora y añade el agua. Tritura bien los ingredientes.
- Cuela el líquido con ayuda de un filtro de bolsa o un colador de rejilla.

Sugerencia

Si aumentas la cantidad de frutos secos, semillas y/o cereales y pones menos agua, la «leche» te quedará más cremosa: una excelente alternativa a la nata convencional.

Leche de almendras y frutas del bosque

Las frutas del bosque son ricas en antioxidantes y fitonutrientes, por lo que se les atribuyen propiedades antiedad.

Sin gluten Para 2 personas · receta rápida 10 min

- 150 g de frutas del bosque (p. ej., arándanos y frambuesas)
 - 500 ml de leche de almendras
 - 1 cucharadita de néctar de coco
 - $\frac{1}{3}$ cucharadita de vainilla en polvo
- Lava las frutas del bosque y sécalas.
 - Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritura. Puedes ver el resultado en la página 40.

Leche de coco y vainilla

Es una de mis bebidas preferidas: está riquísima sola, con hielo, con muesli en el desayuno o con un smoothie.

Sin gluten Para 2 personas · receta fácil 10 min

- 500 ml de leche de coco
 - $\frac{1}{2}$ cucharadita de vainilla en polvo
 - 1 cucharadita de lúcumas
 - 1 cucharadita de néctar de coco
- Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y mézclalos.

Leche de nueces de macadamia con vainilla

Las nueces de macadamia se las consideran las reinas de las nueces. Son un poco caras, pero están riquísimas.

Sin gluten Para 2 personas · ingredientes exóticos 10 min

- 500 ml de leche de nueces de macadamia
- ½ cucharadita de vainilla en polvo
- 1 cucharadita de jarabe de dátil
- 1 cucharadita de aceite de coco
- 1 pizca de sal

■ Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y mézclalos.

Leche de avellanas, cacao y caramelo

Los dátiles Medjool, con su sabor a caramelo, combinan muy bien con las leches vegetales.

Sin gluten, ingredientes crudos Para 2 personas · receta rápida 10 min

- 500 ml de leche de avellanas
- 2 cucharada cacao en polvo
- 1-2 cucharaditas de lúcumas en polvo
- 2-3 dátiles Medjool

■ Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritura.

Consejo

Puedes sustituir los dátiles de Medjool por jarabe de dátiles de Medjool.

Leche de almendras tostadas

Las almendras tostadas le proporcionan a esta leche vegetal un aroma especial, que se realza aún más gracias a los demás ingredientes.

Sin gluten Para 800 ml · receta rápida 10 min

- 150 g de almendra
- 750 ml de agua
- ½ cucharadita de canela en polvo

- *½ cucharadita de vainilla en polvo*
 - *1-2 cucharadas de sirope de arce*
-
- Tuesta las almendras en una sartén hasta que empiecen a desprender su aroma.
 - Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y mézclalos.





Horchata de chufa con hielo

La horchata es una bebida refrescante hecha con frutos secos. Esta receta es una versión de la típica horchata de chufa.

Sin gluten, ingredientes crudos Para 2 personas · receta rápida 10 min

- 500 ml de horchata de chufa sin azúcar
 - 2 cucharaditas de sirope de agave
 - 1 cucharadita de canela en polvo
 - hielo
-
- Vierte la horchata, el sirope de agave y ½ cucharadita de canela en la batidora y mezcla bien.
 - Distribuye el hielo en vasos, vierte encima la horchata de chufa y espolvoréala con el resto de la canela.

Sugerencia

También puedes preparar esta receta con leche de almendras.

Masala chai

El nombre de esta receta significa «té mezclado» y se refiere a una bebida tradicional, hecha con té negro mezclado con azúcar, especias y leche.

Sin gluten Para 2 personas · receta fácil 10 min

- 400 ml de té negro frío
 - 200 ml de leche de avena
 - 1 cucharadita de sirope de arroz
 - ½ cucharadita de canela en polvo
 - ⅓ cucharadita de cardamomo molido
-
- Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y mézclalos.

Sorbete de coco y fresas

El puré de coco se elabora en crudo a partir de la pulpa, es muy cremoso y

tiene un sabor intenso.

Sin gluten, ingredientes crudos Para 2 personas • receta exótica 10 min

- 500 ml de leche de coco
- 125 g de fresas
- 1 cucharadita de azúcar de coco
- 1 cucharada de puré de coco

- Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y mézclalos.

Matchaccino

Un *matchaccino* es una versión fría del capuchino, en la que se sustituye el café por matcha.

Sin gluten Para 2 personas • receta fácil 10 min

- 500 ml de leche vegetal
- 2 cucharaditas de té matcha en polvo
- 2 cucharaditas de sirope de arce
- $\frac{1}{3}$ cucharadita de vainilla en polvo
- hielo

- Pon todos los ingredientes, excepto el hielo, en el vaso de la batidora y mézclalos bien.
- Distribuye los cubitos de hielo en vasos y vierte encima el *matchaccino*.

Consejo

Con leche de coco queda riquísimo.

Leche de almendras y arándanos

Al añadirle trigo sarraceno, esta bebida se convierte en un smoothie nutritivo, que podrás saborear también en el desayuno.

Sin gluten, ingredientes crudos Para 2 personas • requiere tiempo 10 min + 2 h de remojo

- 200 g de trigo sarraceno
 - un poco de agua
 - 200 g de arándanos
 - 400 ml de leche de almendras
 - 1 cucharadita de lúcumas en polvo
 - 1/3 cucharadita de vainilla en polvo
- Pon el trigo en una fuente, cúbrelo con agua y déjalo 2 h en remojo.
 - Lava y limpia los arándanos.
 - Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritura.

Sugerencia

Puedes sustituir los arándanos por otras frutas.

Sorbete de coco y naranja

Este sorbete es un batido helado que se elabora con leche vegetal, fruta congelada y especias.

Sin gluten, crudo Para 2 personas • requiere preparación previa 10 min + 6 h en el congelador

- 2 plátanos
 - 1/2 cucharadita de piel de naranja rallada
 - 400 ml de zumo de naranja
 - 200 ml de leche de coco
 - 1/2 cucharadita de vainilla en polvo
 - 1 cucharadita de azúcar de coco
- Pela los plátanos, córtalos en rodajas y congélalas.
 - Cuando hayan pasado 6 h, pon todos los ingredientes en la batidora y tritúralos.

Sorbete de plátano y cacahuetes

Con este sorbete energético, probablemente podríamos haberle seguido el ritmo a Elvis Presley moviendo las caderas.

Sin gluten Para 2 personas • requiere preparación previa 10 min + 6 h en el congelador

- *3 plátanos*
 - *3 cucharadas de crema de cacahuete*
 - *500 ml de leche de almendras*
 - *1/3 cucharadita de vainilla en polvo*
 - *30 g de gotas de chocolate ecológico*
-
- Pela los plátanos, córtalos en rodajas y resérvalas en el congelador.
 - Pon el plátano, la crema de cacahuete, la leche de almendras y la vainilla en polvo en la batidora y mezcla bien todos los ingredientes.
 - Añade las gotas de chocolate y vuelve a batir durante 5 segundos.



Chocolate especiado con guindilla

El chocolate nos alegra la vida y la guindilla la condimenta. No es extraño que los dos ingredientes combinen a la perfección en un batido de leche.

Sin gluten Para 2 personas • receta fácil 15 min

- 100 g de chocolate negro
 - 400 ml de leche de almendras
 - 1/3 cucharadita de canela en polvo
 - 1/3 cucharadita de cardamomo
 - 1 pizca de guindilla en polvo
- Trocea el chocolate y rállalo en la batidora.
 - Añade el resto de ingredientes y bátelos hasta que el chocolate esté caliente.

Sugerencia

Añade 1 o 2 cucharaditas de café molido.

Copa de pastel de zanahoria

El sabor de este batido de leche vegetal y yogur vegano recuerda un sabroso pastel de zanahoria.

Ingredientes crudos Para 2 personas • receta fácil 10 min

- 2 zanahorias pequeñas
 - 250 g de leche vegetal
 - 100 g de yogur natural vegano
 - 100 g de piña pelada
 - 25 g de copos de avena
 - 3 cucharaditas de nueces
 - 1 cucharadita de coco rallado
- Limpia bien las zanahorias y córtalas en trozos.
 - Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritúralos bien.



Sorbete cargapilas

Este sorbete es ideal cuando tienes muchos planes por delante, ya que te cargará las pilas al momento y te durarán mucho tiempo.

Sin gluten Para 2 personas • receta rápida 10 min

- 1-2 plátanos
 - 300 ml de leche de almendras
 - ½ cucharadita de vainilla en polvo
 - ½ cucharadita de crema de cacahuete
 - 1 cucharadita de crema de chocolate con avellanas (pág. 67)
 - 1-2 cucharaditas de proteína de cáñamo o de arroz
 - 1 cucharadita de maca en polvo
 - 2 cucharaditas de semillas de sésamo
- Pela los plátanos y córtalos en trocitos.
 - Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritúralos bien. Añade leche de almendras si el sorbete te queda muy espeso.

Leche de kamut con bayas de goji

El kamut es una variedad de trigo muy antigua, también conocida por el nombre de trigo de Khorasan, que tiene un ligero sabor a nuez.

Sin frutos secos, ingredientes crudos Para 2 personas • receta exótica 10 min

- 500 ml de leche de kamut
 - 100 g de bayas de goji secas
 - 1 cucharadita de néctar de coco
 - 1 pizca de sal
- Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritúralos.

Smoothie verde con copos de avena

Un smoothie saludable con copos de avena, ideal para llenar el estómago

entre horas.

Ingredientes crudos Para 2 personas • receta rápida 10 min

- 75 g de col rizada
- 300 g de fruta (p. ej. mango y piña)
- 30 g de copos de avena
- 400 ml de leche vegetal que no sea de frutos secos

- Lava y limpia la col.
- Pela y trocea la fruta.
- Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritúralos.

Smoothie de muesli

Una opción de desayuno muy agradable cuando no se tiene mucho tiempo. Solo hay que llenar el vaso y triturar.

Sin frutos secos Para 2 personas • receta fácil 10 min

- 80 g de muesli tostado
 - 400 ml de leche vegetal
 - fruta fresca a tu gusto
- Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritúralos.

Smoothie de chocolate y aguacate

Este smoothie cremoso con aguacate es una auténtica bomba de chocolate que deleitará a los más escépticos.

Ingredientes crudos Para 2 personas • receta rápida 10 min

- 1 aguacate
- 400 g de leche vegetal (p. ej., de almendras)
- 1 cucharada de cacao en polvo

- *1 cucharadita de semillas de sésamo*
 - *hielo*
 - *1 cucharadita de pepitas de cacao*
-
- Separa la pulpa de la piel del aguacate con una cuchara y ponla en el vaso de la batidora.
 - Añade la leche vegetal, el cacao en polvo y las semillas de sésamo y tritúralo todo.
 - Distribuye en vasos los cubitos de hielo y vierte la bebida sobre ellos.
 - Esparce por encima las pepitas de chocolate.



Cremas para untar y salsas

Con una batidora profesional y unos buenos ingredientes, las recetas de cremas para untar y salsas se preparan de manera rápida y sencilla, y siempre sin aditivos sospechosos.

Todas las cremas de este apartado se pueden disfrutar untándolas sobre pan tierno, pero la de remolacha, la de berenjenas y el humus con harissa también sirven para acompañar ensaladas mixtas, burritos y verduras al horno o a la parrilla.

Las salsas alegran los platos y se pueden modificar cambiando unas

hierbas aromáticas por otras o alternando los frutos secos y las semillas. Las más contundentes sirven para aliñar ensaladas o para complementar sopas, para hacer marinadas o para dar un toque especial a las verduras.

Tanto las cremas para untar como las salsas se pueden guardar en tarros de cristal. Se conservan hasta 5 días en el frigorífico.

Crema de remolacha con nueces

La remolacha es rica en vitamina B, hierro y ácido fólico, y le da un toque de color rojo a esta crema.

Sin gluten Para un tarro • requiere más tiempo 10 min + 1 hora de cocción

- 2 remolachas
 - 1 cebolla
 - 125 g de pipas de girasol
 - 50 ml de aceite de girasol
 - ½-1 cucharada de sirope de agave
 - ½ limón
 - sal
 - pimienta
-
- Precalienta el horno a 200 °C (función aire: 180 °C). Lava las remolachas, ponlas en una fuente cubierta con papel de cocina y hornéalas entre 45 y 60 minutos. Pela la cebolla, trocéala y hornéala 20 minutos.
 - Deja enfriar las remolachas, pélalas y trocéalas.
 - Tritura la remolacha, la cebolla, las pipas de girasol, el aceite y el sirope de agave.
 - Exprime el limón y añade el zumo a la mezcla de remolacha. Salpimienta.

Salsa de col rizada con avellanas

La col rizada es muy rica en vitamina C y su sabor combina a la perfección con

las avellanas.

Sin gluten Para 1 tarro • receta fácil 20 min

- 100 g de col rizada
 - 2 cucharadas de zumo de lima
 - 50 g de avellanas
 - 25 g de albahaca
 - 50 ml de aceite de oliva
-
- Lava y limpia bien la col.
 - Macera las hojas de la col en el zumo de lima para que se ablanden.
 - Tuesta las avellanas en una sartén sin aceite.
 - Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritúralos.

Sugerencia

Combina con pasta.

Crema de berenjena

Esta crema queda riquísima untada sobre pan tierno y también en platos combinados vegetarianos, bocadillos y burritos.

Sin gluten Para 1 tarro pequeño • requiere preparación previa 55 min

- 1 berenjena grande
- 1 ajo
- ½ limón
- 2-3 cucharaditas de yogur vegano
- 50 ml de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de tahini
- sal
- pimienta

- Precalienta el horno con el *grill* encendido a 200 °C (aire + *grill*: 180 °C).
- Pincha la berenjena con un tenedor y ácala en el horno durante unos 45 minutos. Retira la pulpa con una cuchara y ponla en el vaso de la batidora.
- Pela el ajo y exprime el limón. Ponlo con los demás ingredientes en el vaso de la batidora y tritura.
- Salpimienta.

Humus picante con *harissa*

La *harissa* es una salsa picante típica del norte de África que se hace básicamente con guindillas, ajo y especias. El grado de picante puede variar.

Sin gluten Para 1 tarro • receta rápida 10 min

- 150 g de garbanzos en conserva
 - 2 cucharadas de zumo de limón
 - 2 cucharadas de tahini
 - 1-2 cucharadas de salsa *harissa*
 - sal
 - pimienta
- Enjuaga los garbanzos.
 - Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritúralos.
 - Salpimienta.

Salsa picante de frijoles negros

Los frijoles negros son un elemento esencial de la cocina latinoamericana y combinan muy bien con chiles ahumados.

Sin gluten Para 1 tarro • receta rápida 10 min + 12 h de remojo + 2 h de cocción

- 100 g de frijoles negros secos
- 1 chile chipotle
- un poco de agua

- 1 ajo
 - 4 cucharadas de aceite de oliva
 - $\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{2}$ cucharadita de comino en polvo
 - $\frac{1}{2}$ lima
 - 25 g de cilantro
 - sal
- Prepara los frijoles siguiendo las instrucciones del paquete. Tuesta ligeramente el chile en una sartén y ponlo 20 minutos en remojo con agua.
 - Pela el ajo y fríelo con 2 cucharadas de aceite. Al cabo de 1 minuto, añade el comino y el chile. Exprime las limas. Incorpora el zumo y los frijoles en la sartén y déjalos cocer.
 - Tritura los frijoles. Pica el cilantro, agrégalo a la crema de frijoles con 2 cucharadas de aceite y mézclalo. Sazona con sal.

Salsa de cilantro con cacahuetes

El cilantro es una hierba aromática y medicinal con un sabor inconfundible. Se puede cultivar en el alféizar de la ventana.

Sin gluten Para 1 tarro pequeño • receta rápida 10 min

- 1 ajo
 - 1 jalapeño rojo
 - 50 g de cilantro
 - 2 cucharadas de cacahuets sin sal
 - 100 ml de aceite de oliva
 - sal
 - pimienta
- Pela el ajo.
 - Quítale el tallo al jalapeño. Córtalo a lo largo y retira las pepitas con una cuchara.
 - Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y pícalos.

- Salpimienta.

Sugerencia

Combina con fideos fritos y ensalada asiática de fideos de arroz.



Humus con cacahuete

La palabra árabe *hummus* significa «garbanzo». Esa legumbre es el ingrediente

básico en esta versión con cacahuetes.

Sin gluten Para 1 tarro • receta rápida 10 min

- 150 g de garbanzos en conserva
 - ½ limón
 - 2 cucharadas de tahini
 - 3 cucharadas de crema de cacahuete
 - sal
 - pimienta
- Enjuaga los garbanzos y exprime el limón.
 - Pon los garbanzos, el zumo y los demás ingredientes en el vaso de la batidora y tritúralos.
 - Salpimienta.

Sugerencia

Si te gusta encontrar tropezones crujientes, añade cacahuetes picados a la crema.

Salsa de albahaca tailandesa y menta

Me gusta preparar esta salsa con «horapa», una variedad de albahaca dulce originaria de Tailandia, y con algún tipo de menta afrutada.

Sin gluten, ingredientes crudos Para 1 tarro pequeño • receta fácil 10 min

- 50 g de menta (p. ej., menta bergamota o menta de prado)
- 25 g de albahaca tailandesa (horapa)
- 50 ml de aceite de oliva
- 2 cucharadas de almendras
- 1 cucharada de pistachos pelados
- 1 cucharada de jarabe de arroz
- ½ cucharadita de sal

- Lava las hojas de menta y la albahaca. Sécalas y límpialas.
- Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritúralos.

Sugerencia

Combina con yogur vegano (p. ej., con frutas del bosque o fresas frescas) y con helado vegano.

Salsa de jalapeños

El picante de los jalapeños se concentra en forma de capsaicina en las semillas. Si te gusta el picante, también puedes aprovechar las semillas.

Sin gluten, ingredientes crudos Para 1 tarro • rápido 10 min

- 10 jalapeños
 - 30 g de perejil
 - 20 g de cilantro
 - 4 ajos
 - 2 cucharadas de anacardos
 - 50 ml de aceite de oliva
 - sal
 - pimienta
- Lava los jalapeños, quítales el tallo, córtalos a lo largo y retira las semillas con una cuchara.
 - Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y pícalos.
 - Salpimienta.

Sugerencia

Combina con platos vegetarianos y pasta.

Crema de «queso»

Puedes modificar esta receta a tu gusto, utilizando distintas hierbas aromáticas

y mezclas de especias.

Sin gluten Para 1 tarro • requiere preparación previa 10 min + 2 días

- 500 g de yogur de soja sin azúcar
 - 1 ajo pequeño
 - 30-50 g de hierbas aromáticas frescas
 - ½ limón
 - sal
 - pimienta
- Pon el yogur en un filtro de bolsa o en un trapo de cocina, colócalo en una fuente y déjalo escurrir durante 2 días en un lugar fresco. Escurre bien la bolsa o el trapo.
 - Pela el ajo. Lava y limpia bien las hierbas. Exprime el limón.
 - Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y pícalos.
 - Salpimienta.

Mantequilla infusionada con chipotle

Está riquísima con verduras a la parrilla (p. ej., mazorcas de maíz) y con pan tierno. Puedes modificar la «mantequilla» a tu gusto, añadiéndole ajos silvestres o ajos normales, combinados con hierbas aromáticas y especias.

Sin gluten Para una barra • requiere preparación previa 20 min + 30 min en el frigorífico

- 4 chipotles secos
 - 4 ajos
 - 1 jalapeño rojo
 - 500 g de margarina vegana
 - sal
 - pimienta
- Cubre con agua los chiles chipotles y déjalos 10 minutos en remojo. Sécalos.

- Pela los ajos. Lava el jalapeño, córtalo a lo largo y quítale las semillas.
- Pon los chipotles, los ajos y el jalapeño en el vaso de la batidora. Pica bien los ingredientes accionado el botón PULSE.
- Añade la margarina suave. Mezcla todos los ingredientes accionando el botón PULSE. Salpimienta.
- Pon la mantequilla de chipotle sobre un papel de horno y dale forma de rollo.
- Envuélvela bien con el papel y guárdala en el frigorífico.

Mantequilla de cacahuete con *pretzels*

¡Me encanta la mantequilla de cacahuete! Combinada con *pretzels* salados y gotas de chocolate, me entusiasma.

Sin gluten Para 1 tarro • receta fácil 10 min

- 150 g de cacahuetes sin sal pelados
 - ½ cucharadita de sal
 - 3 cucharadas de aceite de cacahuete
 - 6-8 *pretzels* veganos
 - 2-3 cucharadas de gotas de chocolate
- Pon los cacahuetes, la sal y el aceite de oliva en el vaso de la batidora y tritura.
 - Añade los *pretzels* a la mantequilla de cacahuete y pícalos ligeramente.
 - Incorpora las gotas de chocolate y remueve.

Sugerencia

Combina con pan tierno y panqueques.

Salsa de brócoli

El brócoli es una de mis verduras preferidas y contiene sustancias muy beneficiosas, entre las que se cuentan los glucosinolatos y la vitamina C.

Sin gluten Para 1 tarro pequeño • receta económica 10 min + 10 min de cocción

- 200 g de brócoli
 - 40 g de almendras
 - 1 ajo
 - 2-3 cucharaditas de levadura de cerveza en copos
 - 50 ml de aceite de oliva
 - 2 cucharadas de zumo de limón
 - sal
 - pimienta
-
- Quítale el troncho al brócoli, córtalo en ramilletes y lávalos. Escáldalos en agua hirviendo.
 - Tuesta las almendras en una sartén sin aceite.
 - Pela el ajo.
 - Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritúralos.

Sugerencia

Combina con pasta (p. ej., con almendras y piñones tostados)

Crema de chocolate con avellanas

Con esta receta prepararás una crema de chocolate con avellanas de manera muy sencilla y rápida.

Sin gluten Para 1 tarro • requiere preparación previa 15 min

- 350 g de avellanas
 - 1-2 cucharaditas de aceite de coco
 - 3-4 cucharaditas de cacao en polvo
 - ½ cucharadita de vainilla en polvo
 - 2 cucharaditas de pepitas de cacao
-
- Tuesta las avellanas en una sartén sin aceite.

- Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritúralos.

Sugerencia

Combina con pan tierno y panqueques.

Crema de frutas del bosque con semillas de chía

Esta crema de frutas no necesita espesarse con azúcar gelificante porque las semillas de chía ligan perfectamente la fruta triturada.

Sin gluten Para 1 tarro • requiere tiempo 10 min + 3 h mínimo de reposo

- 300 g de frutas del bosque (p. ej. arándanos o frambuesas)
 - 3 cucharadas de semillas de chía
 - 1-2 cucharadas de néctar de coco o jarabe de arroz
 - ½ cucharadita de vainilla en polvo
-
- Tritura las frutas del bosque en la batidora y vierte la mezcla en una fuente.
 - Añade las semillas de chía, el néctar de coco y la vainilla en polvo, y remueve.
 - Deja reposar durante 3 horas. Si la crema te queda muy líquida, agrega más semillas de chía.

Sugerencia

Puedes sustituir las frutas del bosque por otro tipo de fruta (p. ej., mango).





Sopas

Calientes o frías, las sopas me apetecen en todas las estaciones del año. Lo mejor de todo es que con una batidora profesional se preparan de manera muy sencilla y se pueden calentar en el mismo aparato gracias a la fricción que ejercen las cuchillas. Con este cuidadoso proceso, se conservan muchos nutrientes. Una vez batidas, las sopas quedan tan cremosas que normalmente no hace falta añadir nata líquida (vegetal) ni otros ingredientes.

Dado que muy pocas batidoras profesionales disponen de

programas predeterminados para calentar sopas, calculo un tiempo de funcionamiento de la batidora de unos 5 minutos. Mediante este procedimiento, simplemente por la fricción, la temperatura de las sopas puede ascender hasta casi 100 °C. Sólo hay que quitar la tapa del vaso de la batidora y cubrirlo con un trapo de cocina para que pueda salir el vapor. La sopa estará caliente tan pronto como suba el vapor. Las sopas frías se preparan en unos 2 minutos y hay que dejarlas reposar unos minutos más.

Sopa de guisantes y alubias blancas

Las alubias blancas le dan una textura cremosa a la sopa y la menta le da un agradable frescor. Esta sopa sienta muy bien en verano (foto pág. 68)

Sin gluten Para 2 personas • receta rápida 10 min + 5 min de batidora

- 2 cucharadas de aceite
 - 1 cebolla
 - 400 g de guisantes (congelados)
 - 100 g de alubias blancas (en conserva)
 - 500 ml de agua o caldo de verduras
 - 6-8 hojas de menta
 - sal
 - pimienta
-
- Pela la cebolla y trocéala.
 - Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritúralos. Añade agua si la sopa te queda muy espesa.
 - Salpimienta.

Sopa picante de coliflor

Esta sopa de coliflor tiene un agradable sabor picante gracias a la salsa *harissa*. A mí me gusta servirla con albahaca tailandesa y jalapeños.

Sin gluten Para 2 personas • requiere preparación previa 10 min + 25 min de horno + 5 min de batidora

- 1 coliflor pequeña
 - 2 escalonias
 - 50 ml de aceite de oliva
 - 2-3 cucharadas de harissa
 - 400 ml de agua o caldo de verduras
 - 200 ml de leche de coco
 - ½ cucharadita de sirope de arroz
 - 1 cucharada de vinagre de arroz
 - sal
 - pimienta
- Precalienta el horno a 200 °C con el *grill* (aire + *grill*: 180 °C)
 - Quítale el troncho y las hojas a la coliflor, córtala en ramilletes y distribúyelos en una fuente cubierta con papel de horno. Hornéalos durante 25 minutos o hasta que estén dorados. Pela las escalonias y córtalas en trozos.
 - Tritura todos los ingredientes en la batidora. Salpimienta.

Sopa de hinojo con pera

El sabor intenso del bulbo del hinojo combinado con el sabor a fruta de la pera consigue convencer incluso a los críticos más acérrimos de esa planta, como es mi caso.

Sin gluten Para 2 personas • receta rápida 10 min + 5 min de batidora

- 1 escalonia
- 1 ajo
- 1-2 bulbos de hinojo
- 2 peras pequeñas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 600 ml de agua o caldo de verduras

- *sal*
 - *pimienta*
- Pela la escalonia y el ajo, y pícalos.
 - Limpia el hinojo, córtalo por la mitad, quítale las partes duras y córtalo en juliana.
 - Lava las peras, pélalas y quítales las semillas. Córtalas en trozos.
 - Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritúralos. Salpimienta.

Sugerencia

Combina con salsa picante vegana.

Sopa de calabaza con naranja

La naranja le da un toque fresco y afrutado a esta cremosa sopa de calabaza, hecha con la variedad aromática butternut.

Sin gluten Para 2 personas • receta fácil 10 min + 5 min de batidora

- *400 g de calabaza butternut*
 - *1 naranja*
 - *2 escalonias*
 - *2 ajos*
 - *500 ml de agua o caldo de verduras*
 - *1 cucharada de aceite de oliva*
 - *¼ cucharadita de nuez moscada en polvo*
 - *sal*
 - *pimienta*
- Lava la calabaza, ábrela por la mitad, quítale las pepitas y córtala en dados. Pela la naranja.
 - Pela las escalonias y los ajos, y pícalos.
 - Pon el caldo de verdura en el vaso de la batidora y añade los demás ingredientes.

- Tritúralo todo muy bien y calienta la sopa. Si te queda muy espesa, añade más agua.
- Salpimienta.

Sopa de boniato con palomitas

Hace tiempo que publiqué en mi blog «A Very Vegan Life» la receta de este tubérculo rico en fibra, que no tiene nada que ver con la patata, y sigue siendo una de las más populares.

Sin gluten Para 2 personas • receta exótica 10 min + 5 min de batidora + 10 min para las palomitas

- 300 g de boniatos
- 1 escalonia
- 1 trocito de jengibre
- 2 ajos
- 2 tomates pequeños
- 500 ml de caldo de verduras
- 2 cucharadas de aceite de cacahuete
- ½ cucharadita de cilantro
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de pimienta de cayena
- ½ cucharadita de pimentón
- ½ cucharadita de salsa Sambal Oelek^(*)
- 100 ml de leche de coco
- 3 cucharadas de crema de cacahuete
- sal
- pimienta

Para las palomitas:

- 3 cucharadas de maíz para palomitas
- ½-1 cucharadita de pimentón ahumado

(*) Salsa Indonesia picante

- Pela los boniatos, la escalonia y el ajo, y córtalos en dados. Corta el tomate en dados.
- Vierte el caldo de verduras en el vaso de la batidora, añade los demás ingredientes y trítalos bien. Si la sopa te queda muy espesa, añade agua. Salpimienta.
- Prepara las palomitas siguiendo las instrucciones del paquete, espolvoréalas con pimentón y espárcelas sobre la sopa.



Sopa de tomate con mango

Los tomates y el mango son alimentos ricos en antioxidantes y juntos dan como resultado esta deliciosa sopa, que se puede preparar tanto fría como caliente.

Sin gluten Para 2 personas • receta fácil 10 min + 5 min de batidora

- 400 g de tomates
 - ½ mango
 - 1 cebolla roja
 - 1 ajo
 - 2 cucharadas de aceite de oliva
 - 300 ml de agua o caldo de verduras
 - sal
 - pimienta
-
- Lava los tomates, quítales la parte dura del tallo y córtalos en dados.
 - Abre el mango y quítale el hueso. Pélalo y corta la pulpa en dados.
 - Pela la cebolla y el ajo, y pica la cebolla.
 - Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritúralos. Si la sopa te queda muy espesa, añade agua.
 - Salpimienta.

Sopa de humus

A los que no se hartan de comer garbanzos, esta sopa les parecerá una delicia.

Sin gluten Para 2 personas • receta rápida 10 min + 5 min de batidora

- 1 escalonia pequeña
- 1 zanahoria pequeña
- 325 g de garbanzos (en conserva)
- 2-3 cucharadas de tahini
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 400 ml de agua o caldo de verduras

- *½ cucharada de cardamomo molido*
 - *¼ cucharadita de canela en polvo*
 - *½ cucharadita de nuez moscada*
 - *sal*
 - *pimienta*
- Pela la escalonia y la zanahoria y trocéalas.
 - Enjuaga los garbanzos y escúrrelos.
 - Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritúralos. Si la sopa te queda muy espesa, añade agua.
 - Salpimienta.

Sopa de calabaza con piña

Hay calabazas de muchas formas y colores distintos. Las variedades de piel fina son las más adecuadas para preparar esta receta.

Sin gluten Para 2 personas • receta fácil 10 min + 5 min de batidora

- *350 g de calabaza (p. ej., butternut o hokkaido)*
 - *150 g de piña pelada*
 - *2 ajos*
 - *2-3 cucharadas de aceite de oliva*
 - *200 ml de leche de coco*
 - *100 ml de agua o caldo de verduras*
 - *½ cucharadita de pimentón ahumado*
 - *sal*
 - *pimienta*
- Lava la calabaza, córtala por la mitad, quítale las pepitas y corta la pulpa en dados de 2 x 2 cm.
 - Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritúralos. Si la sopa te queda muy espesa, añade agua.

- Salpimienta.

Sopa de coco con espinacas

Esta receta es una de mis favoritas desde hace muchos años. Con una batidora profesional, se prepara en un momento.

Sin gluten Para 2 personas • receta rápida 10 min + 5 min de batidora

- 1 escalonia
- 1 ajo
- 200 g de espinacas frescas
- 2 cucharadas de aceite vegetal neutro
- 200 ml de leche de coco
- 300 ml de agua o caldo de verduras
- sal
- pimienta

- Pela la escalonia y el ajo. Corta la escalonia en dados.
- Lava y limpia bien las espinacas.
- Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritúralos. Si la sopa te queda muy espesa, añade un poco de agua.
- Salpimienta.

Sopa de enchilada con tiras de tortillas

Las enchiladas son un plato típico de México y se preparan de forma distinta en las diferentes regiones. Mi receta preferida me inspiró esta sopa con guarnición de tortillas crujientes. El grado de picante se puede modificar.

Sin gluten Para 2 personas • receta fácil 10 min + 5 min de batidora + 10 min para freírlas

Para la sopa:

- 400 g de tomates
- 2 ajos

- 1 cebolla pequeña
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 jalapeños rojos pequeños
- ½ cucharadita de comino en polvo
- ½ cucharadita de pimienta de cayena
- 300 ml de agua o caldo de verduras
- sal
- pimienta

Para la guarnición:

- 2 tortillas de trigo pequeñas
 - 400 ml de aceite vegetal neutro
- Lava los tomates y córtalos en dados. Pela los ajos y la cebolla, y pícalos.
 - Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritúralos. Si la sopa te queda muy espesa, añade agua. Salpimienta.
 - Corta las tortillas en tiras de 2 cm de ancho y fríelas en aceite caliente. Sírvelas para acompañar la sopa.

Sugerencia

Combina con jalapeños picados y cilantro fresco.



Sopa picante de frijoles negros

Siempre tengo frijoles negros en la despensa. Me encanta su sabor y su versatilidad en la cocina.

Sin gluten Para 2 personas • receta rápida 10 min + 5 min de batidora + 4 h en remojo (mínimo)

- 350 g de frijoles secos negros
 - 1 cebolla pequeña
 - 1 ajo
 - 2 cucharadas de aceite vegetal neutro
 - 400 ml de caldo de verduras
 - 1-2 chipotles encurtidos (en conserva)
 - sal
 - pimienta
- Pon los frijoles en remojo. Cuécelos siguiendo las instrucciones del paquete.
 - Pela la cebolla y el ajo. Corta la cebolla en dados.
 - Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritúralos bien.
 - Salpimienta.

Sugerencia

Combina con cilantro fresco, trocitos de pimienta y salsa picante.

Sopa de calabaza con garbanzos

Esta sopa otoñal me encanta. A veces la enriquezco con aceite aromático de canela.

Sin gluten Para 2 personas • receta fácil 10 min + 5 min de batidora + 12 h de remojo

- 125 g de garbanzos
- 300 g de calabaza sin piel
- 1 puerro pequeño
- 2 cucharadas de aceite vegetal neutro

- 1 ajo
 - 200 ml de caldo de verduras
 - ½ cucharadita de comino
 - ½ cucharadita de orégano
 - ½ cucharadita de tomillo
 - sal
 - pimienta
- Deja los garbanzos en remojo durante 12 horas y cuécelos siguiendo las instrucciones del paquete.
 - Despepita la calabaza y córtala en dados de 2 x 2 cm. Lava el puerro y córtalo en rodajas.
 - Tritura todos los ingredientes, excepto los garbanzos, en la batidora.
 - Añade los garbanzos a la sopa caliente, remueve y salpimenta.

Sopa de lentejas rojas con coco

Las lentejas rojas tienen un alto contenido de albúmina y carbohidratos. Son de cocción rápida, por lo que no es necesario hervirlas previamente.

Sin gluten Para 2 personas • receta rápida 10 min + 5 min de batidora

- 1 escalonia
 - 1 ajo
 - 2 cucharadas de aceite vegetal neutro
 - 300 g de lentejas rojas
 - 200 ml de leche de coco
 - 300 ml de agua o caldo de verduras
 - sal
 - pimienta
- Pela la escalonia y córtala en dados.
 - Pela el ajo.

- Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritúralos. Si la sopa te queda muy espesa, añade un poco de agua o leche de coco.
- Salpimienta.

Sugerencia

Condimenta la sopa con especias de la India (p. ej., chana masala y canela).

Sopa de brócoli con aguacate

Esta sopa está deliciosa fría, pero tibia también está muy buena. Los aguacates le dan una magnífica consistencia cremosa.

Sin gluten Para 2 personas • receta fácil 20 min + 2-5 min de batidora

- 1-2 ajos
 - 1 brócoli pequeño
 - 2 cucharadas de aceite de oliva
 - ½ lima
 - 2 aguacates
 - ½ cucharadita de vinagre de manzana
 - 1 cucharadita de sirope de agave
 - 300 ml de agua
 - sal
 - pimienta
 - hojas de cilantro
-
- Pela el ajo. Lava el brócoli, corta los ramilletes en láminas finas y saltéalas con el ajo en una sartén con aceite. Exprime la lima. Rocía con el zumo la pulpa de los aguacates.
 - Pon el ajo, el brócoli, el aguacate, el vinagre de manzana y el sirope de agave en el vaso de la batidora, tritúralo todo. Calientalo si quieres. Salpimienta. Pica el cilantro y espolvoréalo encima de la sopa.

Sopa de frutas del bosque con mango

En verano, esta sopa de frutas del bosque es una comida ligera y refrescante, pero también se puede consumir como postre durante el resto del año.

Sin gluten Para 2 personas • receta rápida 10 min + 2 min de batidora

- 400 g de frambuesas
 - 1 mango
 - ½ lima
 - 2 cucharadas de jarabe de arroz
 - ½-1 cucharadita de canela en polvo
 - ½ cucharadita de sal
-
- Lava las frambuesas y sécalas.
 - Pela el mango, retira el hueso y trocea la pulpa.
 - Exprime la lima.
 - Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritúralos bien. Si la sopa te queda muy espesa, añade agua.

Consejo

Sírvela fría.



Gazpacho verde

Este gazpacho es una versión del típico plato, hecha con verduras y servida con tropezones.

Sin gluten, crudo Para 2 personas • requiere preparación previa 10 min + 2 min de batidora + 1 h en el frigorífico

- 500 g de espinacas
 - ½ manojo de cilantro
 - 2 ajos
 - 500 ml de agua de coco
 - 1 guindilla pequeña
 - 2 limas
 - ½ cucharadita de comino en polvo
 - 1 cucharadita de aceite vegetal (p. ej., de linaza)
 - 1 cucharadita de salsa de soja
 - sal
 - pimienta
- Lava y limpia bien las espinacas y el cilantro. Pela los ajos.
 - Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritúralos. Salpimienta y reserva el gazpacho en el frigorífico para que se enfríe.

Consejo

Este gazpacho también es ideal para comer fuera de casa, acompañado con daditos de pepino, pimiento verde y pan tierno.

Sopa de calabacín con menta

Esta sopa de calabacín con menta es muy ligera y refrescante, por lo que resulta perfecta para los días calurosos.

Sin gluten Para 2 personas • receta rápida 10 min + 5 min de batidora

- 1 escalonia
- 2 ajos
- 500 g de calabacines

- 1 jalapeño rojo pequeño
 - ½ lima
 - 2 cucharadas de aceite vegetal neutro
 - 400 ml de agua o caldo de verduras
 - 6-8 hojas de menta
 - sal
 - pimienta
- Pela y pica la escalonia y los ajos. Lava los calabacines y córtalos en dados.
 - Lava el jalapeño y quítale el tallo. Ábrelo y retira las semillas. Exprime la lima.
 - Tritura todos los ingredientes en la batidora. Salpimienta.

Consejo

También sabe muy rica fría. Para eso, bate la sopa durante 2 minutos y guárdala en frío.

Sopa de brócoli y coliflor

La levadura de cerveza es muy rica en vitamina B y condimenta esta sopa con un toque picante que recuerda el sabor del queso.

Sin gluten Para 2 personas • receta fácil 10 min + 5 min de batidora

- 1 cebolla roja
- 300 g de brócoli
- 150 g de coliflor
- 400 ml de agua o caldo de verduras
- 2 cucharadas de tahini
- ½ limón
- 1 ajo
- 4 cucharadas de levadura de cerveza en copos
- 2 cucharadas de miso
- ½ cucharadita de tomillo

- *sal*
 - *pimienta*
-
- Pela la cebolla y córtala en trozos.
 - Quítales el troncho al brócoli y a la coliflor. Corta las verduras en ramilletes pequeños y lávalos.
 - Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritúralos.
 - Salpimienta.





Ensaladas y aliños

En este capítulo encontrarás la receta de dos de mis ensaladas preferidas, a las que recorro con mucha frecuencia. También incluyo recetas de salsas y vinagretas con las que podrás aliñar a tu gusto estas ensaladas y muchas otras. Basta con cambiar algunos ingredientes o añadir ingredientes poco habituales, como escalonia deshidratada, cacahuets de wasabi o palomitas especiadas, para modificarlas de manera fácil y creativa. Atrévete a utilizar ingredientes desconocidos; de ese modo, las ensaladas te sorprenderán siempre y no te aburrirás.

Toma nota: la ensalada de quinoa se puede preparar con antelación y consumirla a mediodía. Alíñala justo antes de la hora de comer para que la verdura se conserve fresca y crujiente. Guárdala en un tarro de cierre hermético o en un tarro con tapa de rosca.

Ensalada de quinoa

Esta ensalada con quinoa queda muy bien con salsas espesas, como la salsa de almendras y lima. Si no tienes col rizada, utiliza cualquier otra variedad de col (p. ej., berza o repollo).

Sin gluten Para 2 personas • requiere preparación previa 15 min + 20 min de cocción

- 200 g de quinoa
 - ½ limón
 - 100 g de col rizada
 - ½ aguacate
 - ½ pepino
 - 125 g de lechuga variada
 - 2 zanahorias
 - 15 g de hojas de menta
 - 2 cucharadas de germinados de alfalfa o de rábanos
 - 2 cucharadas de almendras
-
- Enjuaga con agua la quinoa y cuécela siguiendo las instrucciones del paquete.
 - Exprime el limón. Lava la col, límpiala bien y frótala con el zumo.
 - Pela el aguacate y córtalo en láminas. Lava la lechuga y el pepino, sécalos y corta el pepino en dados. Pela las zanahorias y rállalas. Pica la menta.
 - Colócalo todo en una fuente y aliña la ensalada con la salsa que elijas.
 - Tuesta las almendras en una sartén sin aceite y espárcelas con los germinados por encima de la ensalada.

Sugerencia

Sustituye la quinoa por lentejas (p. ej., verdinas, lentejas negras beluga o lentejas de Puy).

Salsa de almendras y lima

Esta salsa combina muy bien con ensaladas verdes, pero también es ideal para acompañar platos combinados vegetarianos.

Sin gluten Para 1 tarro • receta rápida 10 min

- 1 trocito de jengibre
 - 1 lima grande
 - 4-5 cucharadas de crema de almendras
 - 2 cucharadas de salsa de soja
 - 1-2 cucharaditas de néctar de coco
-
- Pela el jengibre y córtalo en trocitos.
 - Exprime la lima.
 - Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritúralos hasta obtener una salsa homogénea.

Salsa de *tahini* con naranja

La pasta *tahini*, también llamada *tahina* y *tahin*, se compone de semillas de sésamo molidas muy finas, tostadas y también crudas.

Sin gluten Para 1 tarro • rápido 10 min

- 1 naranja
- ½ manojo de cilantro
- 1-2 ajos
- 1 cucharadita de salsa de soja
- 1 dátil (p. ej. de Medjool)
- 80 ml de aceite de oliva
- 100 g de tahini

- Pela la naranja y córtala en cuatro trozos.
- Lava el cilantro y desecha los tallos.
- Pela los ajos.
- Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritúralos hasta obtener una salsa homogénea. Si te queda muy espesa, añade agua.

Ensalada verde con manzana y arándanos

La fruta jugosa decora esta ensalada, que queda espectacular aliñada con una vinagreta de frambuesas y sirope de arce. Puedes sustituir los arándanos por otras frutas del bosque de temporada.

Sin gluten Para 2 personas • receta rápida 20 min

- *4 cucharadas de arándanos*
 - *250 g de pepino*
 - *200 g de lechuga variada*
 - *1 cebolla pequeña*
 - *½ manzana*
 - *8 tomates cherry*
 - *½ manojo de cebollino*
 - *200 g de tofu (a tu elección)*
 - *2 cucharadas de aceite (p. ej., de sésamo)*
 - *1 cucharadita de piñones*
 - *2 cucharaditas de avellanas*
-
- Lava los arándanos, el pepino y la lechuga, y sécalos. Corta el pepino en rodajas.
 - Corta la cebolla en aros.
 - Corta la manzana en cuatro trozos, despepítala y córtala en láminas.
 - Pon en una fuente la lechuga, el pepino, la cebolla, los tomates. Aliña la ensalada a tu gusto.
 - Pica el cebollino.

- Escurre el tofu, córtalo en dados no muy grandes y sofríelo ligeramente.
- Tuesta los piñones y las avellanas en una sartén sin aceite.
- Cubre la ensalada con el cebollino, el tofu, los piñones, las avellanas y los arándanos.

Consejo

Las cebollas dulces también quedan muy bien en las ensaladas.



Vinagreta con granada

Si quieres evitarte el trabajo de desgranar la granada, puedes exprimirla. No obstante, los granos enteros le dan más cuerpo a esta vinagreta.

Sin gluten Para 1 tarro • receta fácil 10 min

- *1 granada pequeña*
 - *1-2 cucharaditas de sirope de arroz*
 - *1 cucharada de vinagre de vino tinto ecológico*
 - *50 ml de aceite de oliva*
 - *sal*
 - *pimienta*
-
- Corta la granada por la mitad. Separa los granos de la piel dándole golpecitos con una cuchara de madera encima de una fuente.
 - Pon los granos y los demás ingredientes en el vaso de la batidora y tritúralos hasta obtener una vinagreta de textura homogénea. Si te queda muy espesa, añade vinagre o aceite.

Vinagreta con sésamo y guindilla

Esta vinagreta es ideal para ensaladas con un toque asiático (p. ej., con pepino y berenjena tailandesa).

Sin gluten Para 1 tarro • receta fácil 10 min

- *1 ajo*
 - *1 guindilla roja pequeña*
 - *2 cucharaditas de sirope de arroz*
 - *50 ml de vinagre de arroz*
 - *50 ml de aceite de colza*
 - *2-3 cucharadas de aceite de sésamo*
 - *1 cucharadita de semillas de sésamo*
-
- Pela el ajo. Lava la guindilla, quítale el tallo, ábrela y retira las semillas.
 - Pon todos los ingredientes, excepto las semillas de sésamo, en el vaso de la

batidora y tritúralos hasta que la vinagreta adquiriera una textura homogénea. Si te queda muy espesa, añade vinagre o aceite.

- Tuesta las semillas de sésamo en una sartén sin aceite y agrégalas a la vinagreta.

Sugerencia

Si te gustan los sabores más afrutados, añade un trocito de piña fresca.

Salsa de cacahuets con jengibre

Esta deliciosa combinación ligeramente picante le dará un toque asiático a cualquier ensalada.

Sin gluten Para 1 tarro • receta fácil 10 min

- 1 lima
 - 1 trocito de jengibre
 - 75 g de cacahuets
 - 100 ml de agua
 - 3-4 cucharadas de salsa de soja
 - ½-1 cucharadita de guindilla en copos
- Exprime la lima.
 - Pon el zumo con los demás ingredientes en el vaso de la batidora y tritúralo todo hasta obtener una salsa homogénea. Si te queda muy espesa, añade agua.

Consejo

Si pones menos agua, esta salsa también es una deliciosa crema para untar.

Salsa de anacardos con pimentón ahumado

Cuando me apetece un sabor fuerte en la ensalada, suelo recurrir a esta salsa con un toque ahumado.

Sin gluten Para 1 tarro • receta fácil 10 min

- $\frac{1}{2}$ limón
- 1 ajo
- 75 g de anacardos
- 3 cucharaditas de miso (p. ej., shiro miso)
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimentón ahumado
- 125 ml de agua

- Exprime los limones y pela el ajo.
- Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritúralos hasta obtener una salsa homogénea. Si te queda muy espesa, añade agua.

Salsa de lima y cilantro

Esta deliciosa salsa para aliñar ensaladas también sirve para marinar un carpacho de mango y aguacate.

Sin gluten Para 1 tarro • receta rápida 10 min

- 1 ajo
- $\frac{1}{2}$ cebolla pequeña
- $\frac{1}{2}$ manojo de cilantro
- 75 g de anacardos
- 1-2 limas
- $\frac{1}{2}$ -1 cucharadita de guindilla en copos
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sirope de arroz
- 1 cucharadita de aceite
- 125 ml de agua

- Pela y trocea la cebolla y el ajo.
- Lava bien el cilantro, sécalo y deshecha los tallos. Exprime las limas.
- Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritúralos hasta obtener una salsa homogénea. Si te queda muy espesa, añade agua.

Vinagreta de frambuesas y sirope de arce

Esta jugosa vinagreta de frutas del bosque es ideal para ensaladas verdes.

Sin gluten Para 1 tarro • receta rápida 10 min

- *50 g de frambuesas*
 - *125 ml de aceite de oliva*
 - *50 ml de agua*
 - *3 cucharaditas de vinagre balsámico blanco*
 - *1-2 cucharadas de sirope de arce*
 - *sal*
 - *pimienta*
-
- Lava las frambuesas y sécalas.
 - Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritúralos hasta obtener una mezcla de textura homogénea. Si te queda muy espesa, añade agua.



Salsa de aguacate

Los aguacates son ricos en vitamina E y tienen un alto porcentaje de grasas, aunque principalmente se trata de ácidos grasos insaturados.

Sin gluten Para 1 tarro • rápido 10 min

- 2 ajos
- ½ cebolla pequeña
- 1 lima
- 1 aguacate
- 1-2 cucharaditas de aceite de oliva
- 200 ml de agua
- 1 cucharadita de pimentón picante
- sal
- pimienta

- Pela los ajos y la cebolla. Trocea la cebolla y exprime la lima.
- Abre el aguacate, quítale el hueso y retira la pulpa con ayuda de una cuchara.
- Pon el aguacate y el resto de los ingredientes en el vaso de la batidora y tritúralo todo hasta obtener una salsa homogénea. Si te queda muy espesa, añade agua.

Salsa de yogur y naranja

Esta salsa también se puede preparar sin batidora, aunque no te quedará tan cremosa.

Sin gluten Para 1 tarro • fácil 10 min

- 150 g de yogur vegano sin azúcar
- 75 ml de zumo de naranja ecológico
- 1 cucharada de sirope de arroz
- ⅓ cucharadita de canela
- sal
- pimienta

- Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y mézclalos hasta obtener una salsa homogénea.

Salsa de *miso* con copos de algas

El *miso* es una pasta japonesa, hecha con soja fermentada con arroz o cebada. El hongo de la fermentación le da un sabor muy particular.

Sin gluten Para 1 tarro • receta exótica 10 min

- 1 ajo
 - 1 trocito de jengibre
 - 5-6 cucharaditas de pasta de miso (p. ej., shiro miso)
 - 1-2 cucharaditas de jarabe de arroz
 - 4 cucharaditas de vino de arroz
 - 3 cucharadas de aceite de sésamo
 - 3 cucharadas de aceite de cacahuete
 - agua
 - 1 cucharada de semillas de sésamo
 - 1 cucharada de algas deshidratadas en copos (p. ej., algas nori)
- Pela el ajo. Pela el jengibre y trocéalo.
 - Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora, excepto las semillas de sésamo y las algas en copos. Tritúralo todo con un poco de agua hasta obtener una salsa homogénea.
 - Incorpora las semillas de sésamo y los copos de algas y remueve la salsa.

Salsa básica de tofu suave

El tofu suave sirve de base para muchas salsas cremosas. Los demás ingredientes se pueden modificar al gusto y según la disponibilidad.

Sin gluten Para 1 tarro • receta rápida 10 min

- 1-2 ajos

- *½ limón*
 - *200 g de tofu suave*
 - *1 cucharadita de vinagre*
 - *2 cucharaditas de aceite*
 - *½ manojo de hierbas variadas al gusto*
 - *sal*
 - *pimienta*
-
- Pela los ajos. Exprime el limón.
 - Pon los ajos, el zumo de limón, el tofu, el vinagre y el aceite en el vaso de la batidora y tritura.
 - Lava y limpia las hierbas. Incorpóralas a la batidora y pícalas un momento accionando la función PULSE. Salpimienta.

Consejo

Con tofu suave ahumado y mezclas de especias aromáticas se pueden conseguir variaciones muy interesantes.



Dulces

Una batidora profesional ayuda a preparar rápidamente recetas de dulces como un helado ligero de fruta, una tarta de queso vegano o gofres de quinoa sin gluten, con fruta fresca y ralladura de coco.

Puesto que me encanta comer helados, todos los días y en todas las épocas del año, en este capítulo encontrarás muchas recetas para prepararlos. Para hacer los polos, necesitarás moldes, que están a la venta en muchos sitios. El popular helado de plátano se puede servir en cuencos.

El coco rallado, las pepitas de cacao y la fruta fresca son productos excelentes para decorar dulces. La cobertura de chocolate se prepara rápidamente y sin problemas con 30 ml de néctar de coco, 3-5 cucharaditas de cacao en polvo y 1/3 cucharadita de vainilla en polvo. La fruta triturada y con un poco de sirope de coco proporciona deliciosas cremas de fruta.

Si todavía quieres más colorido en tus postres, añade fideos de chocolate o de colores, galletas trituradas o barritas de cacahuets caramelizados. Para mí, a la hora de utilizar ingredientes para decorar dulces, menos nunca es más, y por eso suelo ser muy generosa.

Pudin de coco y chía con frutas del bosque

El pudin de chía es ideal para el desayuno y también para comer entre horas. ¡Está riquísimo!

Sin gluten, ingredientes crudos Para 2 personas • receta fácil 10 min + 15 min de reposo

- 400 ml de agua de coco
 - 1/2 cucharadita de cardamomo molido
 - 6 dátiles
 - 1/2 cucharadita de vainilla en polvo
 - 1/2 cucharadita de sal
 - 4-5 cucharadas de semillas de chía
 - 2 cucharadas de coco rallado
 - 50 g de frutas del bosque (p. ej., frambuesas)
 - 2 cucharaditas de cañamones
-
- Pon el agua de coco, el cardamomo, los dátiles, la vainilla y la sal en el vaso de la batidora y tritura.
 - Distribuye en vasos la mezcla. Añade las semillas de chía, remueve y deja reposar durante 15 minutos.
 - Sirve el pudin con el coco rallado, las frutas del bosque y los cañamones.

Sugerencia

Añade leche de coco y cacao en polvo y sustituye las frutas del bosque por mango.

Gofres de quinoa y mijo

Los gofres (fotografía pag. 96) también sirven para acompañar platos como el chili sin carne. En ese caso, hay que eliminar la canela, la vainilla y el sirope de arce de la lista de ingredientes.

Sin gluten Para 6-8 gofres • requiere preparación previa 10 min + 6 h de remojo + 10 min de horno

- 180 g de quinoa
 - 180 g de mijo
 - 1 cucharadita de levadura en polvo
 - 1 cucharadita de canela
 - ½ cucharadita de vainilla en polvo
 - 3 cucharaditas de sirope de arce
 - 1 cucharadita de semillas de chía
 - 100 ml de agua
 - ¼ cucharadita de sal
 - 2 cucharaditas de aceite de coco.
-
- Pon la quinoa y el mijo en remojo con agua abundante durante 6 horas.
 - Escúrrelos. Ponlos en el vaso de la batidora con la levadura, la canela, la vainilla, el sirope de arce, la chía, agua y sal, y tritura.
 - Unta los moldes con aceite de coco y hornea los gofres.

Sugerencia

Combina con salsa de arándanos con vainilla, salsa de galletas y fideos de chocolate o de colores.

Panqueques con beicon de coco

Los domingos me gusta preparar estos panqueques con fruta fresca, a menudo arándanos o mango, y con sirope de arce y hojas de menta picadas. A veces añado 1 cucharadita de moringa en polvo a la masa.

Sin gluten Para 2 personas • receta fácil 10 min

Para los panqueques:

- 250 g de copos de avena sin gluten
- 250 ml de leche de almendras
- 3 cucharaditas de sirope de arce
- 2 cucharaditas de vinagre de manzana
- 1 cucharadita de natrón
- 1 cucharadita de vainilla en polvo
- ½ cucharadita de canela
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de aceite vegetal neutro

Para el beicon de coco:

- 75 g de chips de coco
- 1 cucharadita de salsa de soja sin gluten
- 1 cucharadita de sirope de arce
- ½-1 cucharadita de aromatizante

- Precalienta el horno a 200 °C (aire: 180 °C).
- Mezcla en una fuente los ingredientes indicados para el beicon de coco. Pon los chips de coco condimentados en una bandeja de horno y hornéalos entre 10 y 15 minutos, según la consistencia que desees. Deja que se enfríen para distribuirlos por encima de los panqueques.
- Tritura los copos de avena en la batidora hasta convertirlos en harina. Añade los demás ingredientes para preparar la masa de los panqueques y bátelos bien.
- Calienta el aceite en una sartén. Haz panqueques pequeños y fríelos de uno en uno.

Arroz con leche de coco y mango

En Estados Unidos, la cocina afroamericana tradicional, sobre todo de los estados del Sur, se conoce por el nombre de *soulfood*. De ella proviene la idea de este arroz con leche de coco, amenizado con cacao y mango.

Sin gluten Para 2 personas • receta fácil 15 min + 20 min de cocción

- 200 g de arroz bomba
 - 350 ml de agua
 - 250 ml de leche de coco
 - sal
 - ½ cucharadita de vainilla en polvo
 - 2 cucharadas de azúcar de coco
 - 2 cucharadas de puré de coco
 - 2 cucharadas de cacao en polvo
 - 1 mango
 - 4-5 hojas de menta
 - 1 cucharadita de coco rallado
 - 1 cucharadita de pepitas de cacao
-
- Lava el arroz y pícalo en la batidora.
 - Pon a hervir el agua, la leche de coco y la sal. Echa el arroz y déjalo cocer a fuego medio hasta que se evapore el agua.
 - Añade la vainilla, 1 cucharadita de azúcar de coco y el puré de coco, y remueve.
 - Divide la masa en dos partes, mezcla una parte con el cacao en polvo y viértelas en un vaso formando capas.
 - Quítale el hueso al mango. Pélalo y tritura la pulpa en la batidora con 1 cucharada de azúcar de coco. Viértelo sobre la última capa de arroz.
 - Pica las hojas de menta y espárcelas por encima junto con el coco rallado y las pepitas de cacao.



Plum cake de zanahorias

Este *plum cake* vegano no se hornea. Los anacardos le proporcionan una cobertura deliciosa y será un éxito en tu mesa. Tus invitados se chuparán los dedos.

Ingredientes crudos Para 1 molde de 20 cm de longitud • requiere preparación previa 20 min • 8 h en el frigorífico

Para el pastel:

- 200 g de avena
- 4 zanahorias
- 150 g de dátiles de Medjool
- 175 g de manzana deshidratada en rodajas
- 75 g de coco rallado
- 1 cucharadita de vainilla en polvo
- ⅓ cucharadita de canela
- ⅓ cucharadita de cardamomo
- sal

Para la cobertura:

- 250 g de anacardos
- 1 limón
- 3 cucharadas de aceite de coco
- 3-4 cucharadas de néctar de coco
- canela en polvo

- Muele la avena en la batidora.
- Pela las zanahorias, trocéalas y tritúralas en la batidora con los demás ingredientes hasta obtener una masa.
- Forra el molde con papel para horno de manera que sobresalga por los laterales. Extiende la masa encima, presiónala y resérvala durante 8 h en el frigorífico.
- Para la cobertura, pon los anacardos en remojo. Déjalos 2 h y enjuágalos. Ralla la piel del limón y exprímelo.
- Tritúralo todo en la batidora y espárcelo encima del pastel. Espolvorea con

canela.

Tarta crujiente de manzana

Esta tarta también se puede rellenar con otras frutas de temporada que encuentres en el mercado. Queda riquísima con arándanos, frambuesas o cerezas. Experimenta y rellénala a tu gusto.

Sin gluten Para un molde de 20 cm de diámetro • receta fácil 20 min + 35 min de horno

Para la masa:

- 200 g de copos de avena sin gluten
- 75 ml de leche vegetal
- 50 ml de aceite de coco
- 1 cucharada de azúcar de coco
- ½ cucharadita de canela
- sal

Para el relleno:

- ½ limón
- 3 manzanas (p. ej. gala)
- 2-3 cucharadas de azúcar de coco
- ½ cucharadita de canela
- ½ cucharadita de pimienta
- 2-3 cucharadas de nueces pacanas

- Precalienta el horno a 200 °C (aire: 180 °C). Tuesta los copos de avena en una sartén (sin aceite).
- Pon en el vaso de la batidora los ingredientes para hacer la masa y mézclalos bien.
- Extiende una parte de la masa en la base del molde. Guarda el resto en la nevera.
- Exprime el limón para el relleno.

- Lava las manzanas, despepítalas, córtalas en dados y rocíalas con el zumo de limón. Adereza con las especias.
- Distribuye la manzana sobre la masa que has puesto en el molde. Desmigaja encima el resto de la masa y cúbrela con las nueces pacanas.
- Hornea durante unos 35 minutos.

Tarta de queso vegano con frambuesas

Esta tarta es muy contundente y por eso la hago siempre en un molde muy pequeño. Puedes hundir las frambuesas en la crema con un palillo para que no se vean hasta el momento de cortar la tarta.

Sin gluten, ingredientes crudos Para un molde de 12 cm de diámetro • requiere tiempo 20 min + 4 h de remojo + 1 h en el congelador

- 40 g de almendras
 - 130 g de anacardos
 - 40 g de coco rallado
 - 3 dátiles
 - 1 cucharada de cacao en polvo
 - 1 cucharada de pepitas de cacao
 - ½ cucharadita de sal
 - ½ limón ecológico
 - 3-4 cucharadas de manteca de cacao
 - 80 ml de leche de almendras
 - 2 cucharadas de sirope de agave
 - 1 cucharadita de vainilla en polvo
 - 10 frambuesas
- Pon las almendras en remojo con agua durante 4 horas y los anacardos durante 2 horas.
 - Tritura en la batidora las almendras, el coco rallado, los dátiles, el cacao en polvo y las pepitas de cacao. Extiende la masa resultante en el fondo y el lateral del molde.

- Ralla la piel del limón.
- Bate la manteca de cacao. Añádele la ralladura de limón, los anacardos, la leche de almendras, el sirope de agave y la vainilla, y mezcla bien.
- Vierte la crema resultante en el molde. Distribuye las frambuesas por encima y reserva la tarta durante 1 hora en el congelador.



Brownies con frijoles y boniato

Los adictos al chocolate darán saltos de alegría ante estos *brownies*. El sabor de los frijoles y el boniato no se nota, pero ambos ingredientes proporcionan a estos *brownies* la textura contundente que tanto me gusta.

Sin gluten Para un molde sin fondo de 20 x 30 cm • requiere tiempo 10 min + 1 h de horno

- 150 g de harina de almendras
 - 100 g de cacao en polvo
 - 1 cucharadita de levadura en polvo
 - ½ cucharadita de sal
 - 1 boniato de unos 200 g
 - 150 g de frijoles negros (en conserva)
 - 1 cucharadita de vainilla en polvo
 - 100 ml de jarabe de arroz
 - 1 cucharada de aceite de coco
 - 150 ml de agua
 - 4 cucharadas de gotas de chocolate para hornear
-
- Precalienta el horno a 200 °C (aire: 180 °C).
 - Mezcla en una fuente la harina de almendras, el cacao, la levadura y la sal.
 - Pela el boniato, córtalo en rodajas y hiérvelas hasta que estén tiernas.
 - Pon el boniato y los frijoles en el vaso de la batidora. Añade la vainilla, el jarabe de arroz, el aceite de coco y el agua, y tritura.
 - Vierte la mezcla en una fuente. Agrega las gotas de chocolate y remueve.
 - Pon la masa en el molde y hornéala durante 1 hora.

Bolitas energéticas con té matcha

Estas bolitas desaparecen en la boca con la misma rapidez con que se preparan. Te darán mucha energía para afrontar tus aventuras diarias.

Sin gluten, ingredientes crudos Para 10-12 unidades • requiere preparación previa 10 min + 1 h en el

frigorífico

- 100 g de almendras
- 50 g de coco rallado
- 50 g de dátiles
- 2 cucharaditas de aceite de coco
- 2 cucharaditas de agua
- 1 cucharadita de té matcha
- 1-2 cucharadas de bayas de goji

- Muele las almendras y el coco rallado en la batidora a la máxima velocidad.
- Añade los dátiles, el aceite de coco, el té matcha y el agua, y mezcla bien.
- Vierte la masa en una fuente. Agrega poco a poco las bayas de goji y remueve con cuidado.
- Haz entre 10 y 12 bolas y resérvalas 1 hora en el frigorífico.

Barritas de anacardos con lima

Estas barritas con lima ácida y aromática son un tentempié energético para consumir entre horas. También puedes darles forma de pastelitos.

Sin gluten, ingredientes crudos Para un molde de 15 x 10 cm • requiere preparación previa 20 min + 1 h en el frigorífico

- 350 g de anacardos
- 3 limas ecológicas
- 2 dátiles
- 4 cucharaditas de sirope de arroz
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de cúrcuma
- 2 cucharaditas de aceite de coco

- Pon los anacardos en agua abundante y déjalos 2 horas en remojo. Ralla la piel de las limas y exprímelas.
- Para la base, pon ⅓ del zumo, 250 g de anacardos, los dátiles, 2

cucharaditas de sirope de arroz y la sal en el vaso de la batidora y tritura bien los ingredientes. Extiende la masa de manera uniforme en el molde y prénsala bien.

- Para el relleno, tritura 100 g de anacardos con el resto del zumo, 2 cucharaditas de sirope de arroz, la cúrcuma y el aceite de coco. Distribuye la mezcla sobre la masa. Espolvorea encima la ralladura de lima y resérvala 1 hora en el frigorífico. Córtala en barritas.

Helado de coco y fresas con menta

La temporada de fresas es muy corta, pero puedes alargarla si guardas en el congelador una buena provisión de helado de coco y fresas.

Sin gluten, ingredientes crudos Para 6-8 raciones • requiere preparación previa 10 min • 8 h en el congelador

- 400 g de fresas
 - ½ limón
 - 200 ml de leche de coco
 - 1-2 cucharaditas de néctar de coco
 - ½ cucharadita de vainilla en polvo
 - sal
 - 6-8 hojas de menta
- Lava las fresas. Exprime el limón.
 - Pon las fresas, el zumo de limón, la leche y el néctar de coco, la vainilla en polvo y una pizca de sal en el vaso de la batidora y tritúralo todo. Añade un poco de agua. Agrega la menta y pícala ligeramente.
 - Vierte la mezcla en moldes y guárdalos en el congelador.

Sugerencia

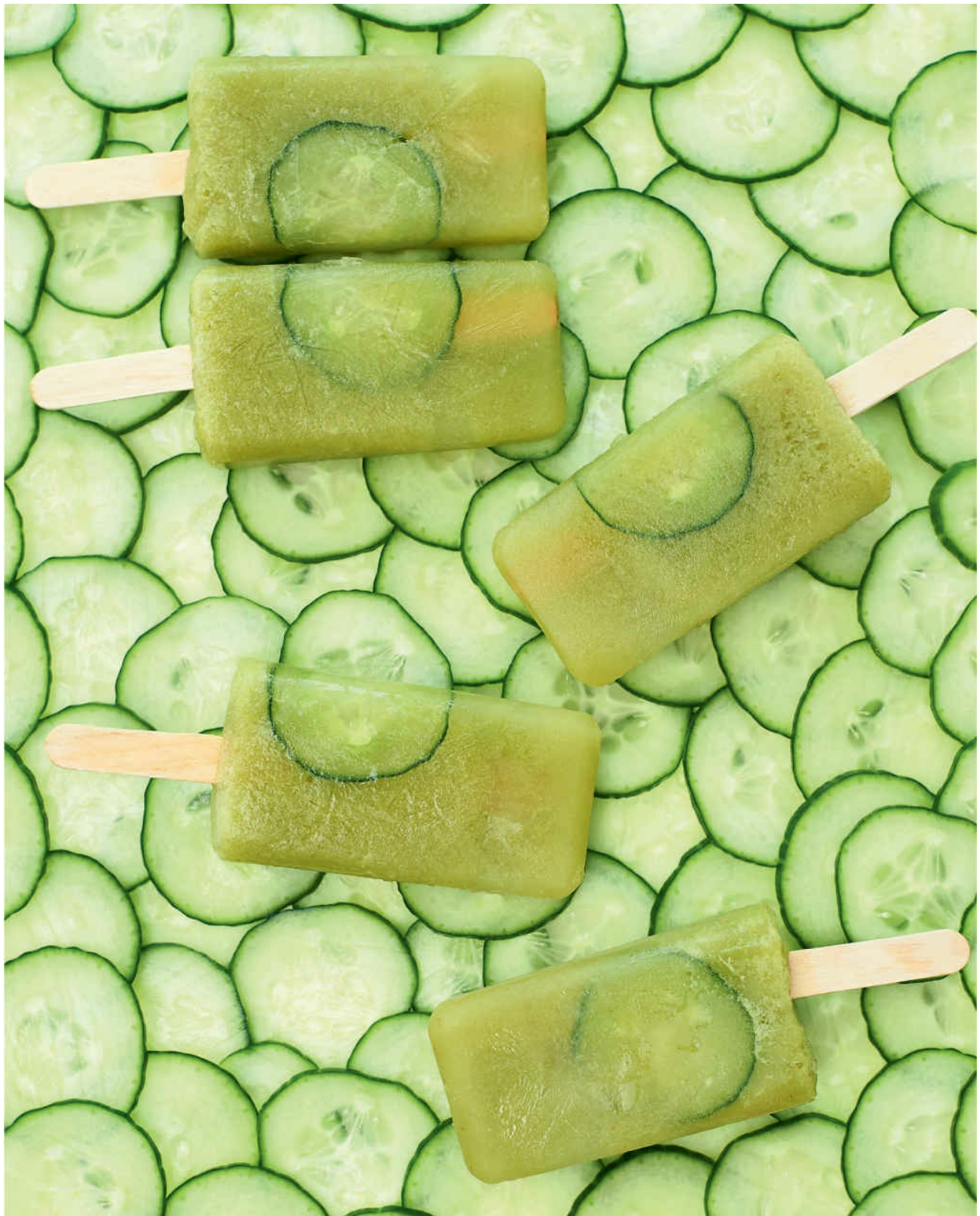
Si te gusta mucho el coco, añade ralladura al helado antes de guardarlo en el congelador.

Polos verdes

La espirulina es un alga perteneciente al género de las cianobacterias y se la considera un superalimento la gran concentración de nutrientes que presenta.

Sin gluten, ingredientes crudos Para 6-8 raciones • requiere preparación previa 10 min • 8 h en el congelador

- *2 manzanas pequeñas*
 - *½ pepino*
 - *12 limón*
 - *200 g de piña sin piel*
 - *300 ml de agua*
 - *2 cucharaditas de néctar de coco*
 - *½ cucharadita de algas espirulina*
-
- Pela las manzanas, córtalas por la mitad, quítales las semillas y corta las mitades en dos trozos.
 - Lava el pepino y trocéalo. Exprime el limón.
 - Pon el zumo de limón en el vaso de la batidora con los demás ingredientes y tritura.
 - Vierte la masa en moldes para helados y guárdalos en el congelador.



Helado de mango con chía

Las semillas de chía se utilizan en muchos platos y puedes incluirlas en casi todas las recetas, incluso en los helados.

Sin gluten, ingredientes crudos Para 6-8 raciones • receta fácil 25 min + 8 h en el congelador

- 2-3 mangos
 - 200 ml de leche de coco
 - 1-2 cucharadas de néctar de coco
 - ½ cucharadita de vainilla en polvo
 - 2 cucharaditas de semillas de chía
- Abre los mangos, retira el hueso, pélalos y trocea la pulpa.
 - Pon el mango, la leche y el néctar de coco y la vainilla en el vaso de la batidora y tritura.
 - Añade las semillas de chía a la mezcla y remueve. Deja reposar 15 minutos.
 - Vierte la mezcla en moldes y guárdalos 8 horas en el congelador.

Sugerencia

Sustituye los mangos por frutas de temporada.

Helado ligero, receta básica

Para modificar a tu gusto un helado ligero, añade vainilla en polvo, té matcha, cacao o manteca de cacahuete. También puedes utilizar otro tipo de fruta.

Sin gluten, ingredientes crudos Para 2 personas • receta fácil 10 min + 4 h en el congelador

- 3 plátanos
- Pela los plátanos, córtalos en rodajas y guárdalas en el congelador.
 - Pon las rodajas de plátano congeladas en el vaso de la batidora y tritúralas.

Sugerencia

Puedes hacer un helado ligero utilizando otras frutas congeladas. Basta con sustituir una parte de los plátanos por frutas del bosque o incluso cítricos.

Helado ligero verde con superalimentos

Este helado ligero es uno de mis favoritos. El té matcha y la espirulina le dan un tono verde intenso.

Sin gluten, ingredientes crudos Para 2 personas • requiere preparación previa 10 min + 8 h en el congelador

- 2 plátanos
 - 150 g de piña sin piel
 - 4-6 hojas de menta
 - 1 cucharada de té matcha en polvo
 - ½ cucharadita de espirulina en polvo
 - 1 cucharadita de lúcumá en polvo
- Pela los plátanos y la piña. Corta la fruta en trozos de 2 cm de grosor y ponla en el congelador.
 - Saca la fruta y deja que se descongele un poco. Ponla en el vaso de la batidora con los demás ingredientes y tritúralo todo hasta que la mezcla tenga textura de helado.

Helado ligero con chocolate

Si te gusta el chocolate, este helado te va a encantar. Los superalimentos lo convierten en un placer saludable.

Sin gluten Para 2 personas • requiere preparación previa 10 min + 8 h en el congelador

- 4 plátanos
- 2-3 dátiles
- 2 cucharadas de cacao en polvo crudo
- 1 cucharada de coco rallado
- 1 cucharada de semillas de lino
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1-2 cucharaditas de lúcumá en polvo

- *1 cucharada de pepitas de cacao*
- Pela los plátanos y córtalos en rodajas de 2 cm de grosor. Congélalos.
- Cuando hayan pasado 8 horas, déjalos un rato fuera del congelador. Ponlos con los demás ingredientes en el vaso de la batidora y tritúralo todo hasta que la mezcla tenga textura de helado.

Consejo

Sirve el helado con pepitas de cacao, nueces picadas y salsa de chocolate.



Popurrí

Las cuchillas de mi batidora profesional dan vueltas varias veces al día y con ellas preparo todo tipo de recetas. Algunas corresponden a delicias que no encajaban en los capítulos anteriores, pero quería incluirlas sin falta en el libro y por eso las he reunido en las últimas páginas.

Las gachas de avena instantáneas, que puedes preparar en cantidades y a tu gusto, y el ponche de asaí forman parte de mis desayunos preferidos. Las tortillas de quinoa y la ensalada de col

rizada me alegran la comida muchos días, y los chips de col rizada, que se preparan con antelación, forman parte de mis noches estupendas viendo películas. Los bistecs de coliflor marinados también son habituales en mi mesa, con variaciones creativas y muy a menudo a la parrilla, y el puré de coliflor es una de mis guarniciones preferidas y combina con casi todos los platos.

Las galletas de plátano son la receta favorita de Wilma, una hembra de bulldog francés que comparte casa conmigo.

Ponche de asaí

Las pequeñas bayas de asaí son originarias de Sudamérica y empiezan a conquistar las cocinas de Europa en forma de puré o en polvo.

Sin gluten, ingredientes crudos Para 2 personas • receta fácil 10 min

- 1-2 plátanos
 - 1 cucharada de jarabe de dátil o 2-3 dátiles
 - 2-3 nueces de Brasil
 - 250 ml de leche vegetal
 - 100 g de puré de asaí
 - 1 cucharada de semillas de chía
-
- Pela los plátanos y trocéalos. Pon el jarabe de dátil o los dátiles en el vaso de la batidora con los trozos de plátano, las nueces de Brasil y la leche vegetal. Tritura.
 - Añade el puré de asaí y bate a velocidad máxima. Agrega las semillas de chía y remueve.
 - Distribuye la mezcla en cuencos y sírvela acompañada de una cobertura a tu gusto (fotografía pág. 112)

Gachas de avena instantáneas con chocolate

Prepara las gachas a tu gusto y haz acopio de existencias. Puedes completar la receta sirviéndolas con frutos secos, fruta fresca y también orejones.

Sin frutos secos Para 12 raciones • receta rápida 10 min

- 500 g de copos de avena
 - 75-100 g de azúcar de coco
 - ½ cucharadita de sal
 - 4-5 cucharadas de cacao en polvo
 - 4 cucharadas de coco rallado
 - 4 cucharadas de bayas de goji secas
 - agua o leche vegetal
- Muele 250 g de copos de avena en la batidora. Mézclalos en una fuente con el resto de los copos. Añade el azúcar de coco, la sal, el cacao en polvo, el coco rallado y las bayas de goji y remueve. Guarda la mezcla en un recipiente cerrado.
- Para preparar una ración de gachas, saca 50 g de la mezcla de avena y dilúyela en 125 ml de agua caliente o leche vegetal. Deja reposar aproximadamente 3 minutos.

Pudin de quinoa

La quinoa no es propiamente un cereal, y no sólo se utiliza en platos succulentos, sino que también sirve para preparar dulces y combina muy bien con fruta fresca.

Sin gluten Para 2 personas • receta fácil 10 min + 20 min de cocción

- 100 g de quinoa
 - 250 ml de leche vegetal
 - ½ cucharadita de canela
 - ½ cucharadita de vainilla en polvo
 - 3 cucharadas de sirope de arce
 - 1 manzana
 - 40 g de nueces pacanas
- Lava la quinoa. Hiérvela a fuego lento con la leche vegetal hasta que se evapore todo el líquido.

- Tritura la mitad de la quinoa en la batidora junto con la canela, la vainilla y 1 cucharada de sirope de arce. Añade el resto de la quinoa y mézclalo todo.
- Corta la manzana en daditos. Calienta 2 cucharadas de sirope de arce y sofríe ligeramente la manzana. Incorpórala al pudín de quinoa y remueve con cuidado. Pica las nueces y espolvoréalas por encima.

Copos de avena hinchados con chocolate

Estos copos de avena para el desayuno se preparan la noche anterior, se guardan en el frigorífico y a la mañana siguiente están hinchados.

Sin frutos secos Para 2 personas • requiere preparación previa 10 min + 8 h en el frigorífico

- 80 g de copos de avena finos
 - 2 cucharaditas de cacao en polvo
 - 200 g de yogur vegano
 - 1/3 cucharadita de vainilla en polvo
 - 50 ml de leche de coco
 - 2 cucharaditas de coco rallado
 - 100 ml de otro tipo de leche vegetal
-
- Distribuye los copos de avena en dos vasos pequeños.
 - Pon el cacao en polvo, el yogur, la vainilla y la leche de coco en el vaso de la batidora y mezcla bien los ingredientes. Vierte la mezcla en los vasos y remueve. Deja reposar toda la noche en el frigorífico.
 - Antes de servir, añade la leche vegetal y espolvorea el coco rallado por encima.

Sugerencia

Combina con frutas del bosque frescas o deshidratadas.

Tortillas de quinoa con humus

La quinoa es originaria de Sudamérica y también se la conoce como «el cereal madre». Es muy rica en proteínas y minerales, y se puede utilizar de muchas

maneras, tanto para preparar un plato fuerte como para cocinar un postre.

Sin gluten Para 2 personas • receta fácil 30 min

- 300 g de quinoa
 - 1 cucharadita de aceite de oliva
 - 1 cucharadita de levadura en polvo
 - 150 ml de agua
 - 40 g de brotes de espinacas
 - 1 cebolla roja pequeña
 - 1 pimiento amarillo
 - 1 aguacate
 - 4-5 cucharadas de humus (pág. 59)
 - 40 g de germinados (p. ej., de alfalfa)
 - sal
 - pimienta
-
- Muele la quinoa en la batidora. Añade el aceite, la levadura y el agua necesaria para obtener una masa que se pueda trabajar.
 - Divide la masa de quinoa en cuatro partes y forma tortillas delgadas. Ásalas en la sartén (sin aceite) por los dos lados hasta que estén doradas.
 - Lava y limpia las espinacas. Pela la cebolla y córtala en juliana, igual que el pimiento. Pela el aguacate y córtalo en láminas.
 - Unta las tortillas con el humus. Pon encima el relleno, condiméntalo y enrolla la tortilla.



Bistecs de coliflor con chimichurri

El chimichurri es una salsa que se utiliza para marinar alimentos. Es muy popular en la cocina argentina. Puedes experimentar con distintas marinadas para preparar estos bistecs.

Sin gluten Para 6-8 bistecs • requiere tiempo 20 min + 1 h marinado • 10 min de horno

Para el chimichurri:

- 2-3 jalapeños grandes
- 2-3 ajos
- 25 g de orégano
- 25 g de cilantro
- 50 ml de vinagre de vino tinto
- 45 ml de aceite de oliva
- sal
- pimienta

Para los bistecs:

- 1 coliflor
- aceite vegetal neutro

- Para el chimichurri, quítales las semillas a los jalapeños y pela los ajos.
- Ponlos en el vaso de la batidora con el orégano y el cilantro, y pícalos ligeramente. Añade el aceite y el vinagre. Salpimienta.
- Para que los bistecs de coliflor no se rompan, no le quites todo el troncho. Corta la cabeza en trozos de 1,5 cm de grosor con un cuchillo afilado.
- Frota los trozos con el chimichurri y déjalos marinar 1 hora.
- Sofríe los bistecs con aceite y ásalos en el horno a 180 °C hasta que estén tiernos (aprox. 10 minutos).

Chips de col rizada

En mi casa, los chips de col rizada condimentados sustituyen a las patatas fritas. Esta versión es mi favorita. Puedes cambiar los condimentos a tu gusto. Prueba distintas versiones y encuentra tu preferida. Puedes sustituir la col rizada

por col de Saboya.

Sin gluten Para 2 bandejas pequeñas • requiere tiempo 10 min + 2 h de remojo + 8 h de deshidratación

- 100 g de anacardos
 - 300 g de col rizada
 - ½ limón
 - 100 ml de agua
 - 2 cucharadas de pasta de miso (p. ej., shiro miso)
 - 3 cucharadas de levadura de cerveza en copos
 - 1 cucharadita de pimentón
 - sal
- Pon los anacardos en agua y déjalos en remojo como mínimo 2 horas.
 - Lava la col, quítale los tallos duros y coloca las hojas en una fuente. Exprime el limón.
 - Pon los anacardos, el agua, el zumo de limón, el *miso*, la levadura de cerveza, el pimentón y la sal en el vaso de la batidora. Tritúralo todo, vierte la mezcla encima de la col y remueve.
 - Distribuye las hojas de col sobre la rejilla del deshidratador de alimentos y déjalas secar como mínimo durante 8 horas a 42 °C. Si utilizas el horno, ponlo a 50 °C y deja la puerta ligeramente abierta.

Ensalada de col rizada

Me encantan las recetas en las que se pueden combinar muchos ingredientes deliciosos en un solo plato. Esta ensalada de col rizada es una de ellas.

Sin gluten Para 2 personas • receta rápida 25 min

- 150 g de col rizada
- ½ limón
- 1 zanahoria
- 2 cebolletas

- 100 ml de tahini
 - 2 cucharaditas de miso
 - 1 cucharadita de sirope de arroz
 - 2 cucharaditas de aceite de sésamo
 - 2 cucharadita de salsa picante
 - ½ cucharadita de pimentón hojilla
-
- Lava la col y sécala.
 - Exprime el limón, frota la col con el zumo y corta las hojas en juliana.
 - Pela la zanahoria y rállala en la batidora.
 - Lava las cebolletas, sécalas y córtalas en aros.
 - Pon la col, la zanahoria y la cebolleta en una fuente y remueve.
 - Mezcla el *tahini*, el *miso*, el jarabe de arroz, el aceite de sésamo y la salsa picante en la batidora. Vierte la mezcla sobre la col y espolvorea el pimentón hojilla por encima.

Consejo

Sirve la ensalada en cuencos y añade quinoa, tempeh, aguacate, guindilla fresca y otros tropezones a tu gusto.



Tarta de cebolla

En esta tarta, la cebolla se puede sustituir por otras verduras. También se puede hornear la masa de coliflor y cubrirla como si fuera una pizza.

Sin gluten Para 1 molde de 24 cm de diámetro • receta fácil 20 min + 35 min en el horno

- 70 g de almendras
 - 400 g de coliflor
 - 1 cucharada de aceite
 - 300 g de cebollas
 - 400 g de tofu suave
 - ½ cucharadita de nuez moscada
 - ½ cucharadita de pimentón
 - sal
 - pimienta
-
- Precalienta el horno a 200 °C (aire: 180 °C). Muele las almendras. Tritura la coliflor en la batidora.
 - Mezcla las almendras, la coliflor y el aceite hasta obtener una masa homogénea. Extiende la masa en un molde para tartas. Hornea 15 minutos.
 - Pela las cebollas, córtalas en aros muy finos y distribúyelos encima de la masa.
 - Tritura el tofu en la batidora con la nuez moscada y el pimentón. Salpimienta. Vierte la mezcla encima de la masa y hornea durante unos 20 minutos.

Crema de coliflor

Puedes condimentarla con hierbas frescas (p. ej. cilantro picado), con mezclas de especias como el curry, con pimienta de cayena o pimentón ahumado.

Sin gluten Para 2 personas • receta fácil 25 min

- 1 coliflor
- 1-2 ajos
- 2 cucharaditas de aceite de oliva

- 1-2 cucharadas de crema de anacardos
 - nuez moscada molida
 - sal
 - pimienta
- Limpia la coliflor y trocéala. Hiérvela en agua durante unos 10 minutos y escúrrela.
 - Pela los ajos y tuéstalos en una sartén sin aceite. Tritúralos en la batidora con la coliflor, el aceite y la crema de anacardos.
 - Condimenta con la nuez moscada, sal y pimienta.

Sugerencia

Combina con champiñones portobello a la parrilla y apio rebozado.

Falafeles

Los falafeles árabes suelen ser de puré de garbanzos, hierbas aromáticas y especias. Son fáciles de preparar, ricos en aromas y combinan muy bien con ensaladas, aunque también sirven para hacer bocadillos.

Sin frutos secos Para 2 personas • requiere preparación previa 25 min + 6 h de remojo

- 300 g de garbanzos
 - 50 g de cilantro
 - 1 trocito de jengibre
 - 3 jalapeños rojos
 - 2 ajos
 - 5 cebolletas
 - pan rallado
 - Sal
 - 5-8 cucharaditas de aceite de girasol
- Deja los garbanzos en remojo durante 6 horas y tritúralos ligeramente en la batidora.

- Lava el cilantro. Pela el jengibre y trocéalo. Quítales las semillas a los jalapeños. Pela el ajo y trocea las cebolletas. Bátelo todo junto hasta obtener una masa ligeramente grumosa.
- Condimenta con la sal, añade poco a poco el pan rallado y remueve hasta obtener una masa suficientemente espesa para formar bolas o palitos.
- Calienta el aceite de girasol en una sartén y fríe los falafeles hasta que estén dorados.

Galletas de plátano

A *Wilma*, la hembra de bulldog francés que comparte casa conmigo, le encantan estas galletas crujientes de plátano. Hornéalas en grandes cantidades para tener siempre provisiones en la despensa. En casa desaparecen mucho más deprisa de lo que imaginas.

Sin frutos secos Para 2 bandejas • requiere preparación previa 10 min + 45 min en el horno

- *100 ml de semillas de lino*
 - *100 ml de agua*
 - *2-3 plátanos*
 - *200 g de aceite de coco*
 - *100 ml de jugo concentrado de manzana*
 - *350 g de harina de trigo*
 - *150 g de copos de avena*
 - *2 cucharaditas de vainilla en polvo*
 - *1 cucharadita de sal*
 - *½ cucharadita de natrón*
- Precalienta el horno a 200 °C (aire: 180 °C).
 - Pon las semillas de lino en agua. Pela los plátanos y trocéalos.
 - Tritura las semillas con el agua, el plátano, el aceite de coco y el concentrado de manzana.
 - Mezcla en una fuente la harina de trigo, los copos de avena, la vainilla, la sal y el natrón.

- Extiende la masa resultante con el rodillo. Corta figuritas (p. ej., huesecitos) y ponlas en una bandeja cubierta con papel de horno. También puedes extender toda la masa encima de la bandeja formando una capa de 1 cm de grosor y romperla en trocitos una vez horneada.

Índice

Título	4
Créditos	5
Referencias	6
Índice	8
Prólogo	9
La batidora en la cocina	13
Las familias de alimentos	14
Recetas para batidora	27
• Smoothies, zumos y chupitos	28
• Leches vegetales y bebidas	48
• Cremas para untar y salsas	66
• Sopas	81
• Ensaladas y aliños	103
• Dulces	118
• Popurrí	138