

RECETARIO #LUNESSINCARNE VIDAVERDE

En vidaverde.co nos preguntan mucho sobre cómo comenzar a comer más basado en plantas, menos basado en productos animales y sus derivados.

¡Esta es una de las respuestas!
Implementando los #lunessincarne.

Una forma accesible de probar la forma de vida experimentando cada lunes con recetas nuevas y divertidas.

En esta primera edición elegimos en vidaverde.co, 3 recetas de algunas de nuestras veganas favoritas.

Desayuno, comida, cena y lista de compra completa,
¡para que comiences con el pie derecho!



DESAYUNO

PORRIDGE DE AVENA CON FRUTAS Y CHOCOLATE

RECETASVEGANAS.NET



COMIDA

ENSALADA DE QUINOA Y ADEREZO DE AGUACATE

COCINAVEGANO.COM



CENA

PASTA CON TOMATES, OLIVA Y ALBAHACA

HOLAVEGAN.COM



LISTA DE COMPRA

FRUTAS & VERDURAS

- ☐ 1 Banana
- ☐ 2 Limones
- ☐ 1 Granada *opcional
- ☐ 3 Dientes de ajo
- ☐ 1 Cebolla morada
- ☐ Cilantro
- ☐ 1 Aguacate
- ☐ Hojas de albahaca fresca
- ☐ 1 Camote (batata dulce)
- ☐ 550gr jitomates cherry

ENLATADOS & OTROS

- ☐ Leche vegetal de tu elección
- ☐ Aceitunas negras
- ☐ 1 lata maíz dulce
- ☐ 1 lata pasta de tomate
- ☐ Chocolate negro

CEREALES & NUECES

- ☐ Avena en copos
- ☐ 500gr pasta Fussili
- ☐ Quinoa
- ☐ Coco rallado
- ☐ Avellanas (O tus nueces fav)
- ☐ Nueces de la India *opcional

CONDIMENTOS & ACEITE

- ☐ Canela en polvo
- ☐ Paprika (pimentón) en polvo
- ☐ Levadura nutricional *opcional
- ☐ Aceite de Olivo
- ☐ Sal
- ☐ Pimienta

RECOMENDADOS

- ☐ Buena vibra
- ☐ Buena compañía



DESAYUNO: PORRIDGE DE AVENA CON FRUTAS Y CHOCO

INGREDIENTES

- 1.5 tazas de leche vegetal
- 1 taza de avena en copos
- 1 banana
- Granada (opcional)
- 2 onzas de chocolate negro
- Avellanas (o tus nueces fav)
- Coco rallado
- Canela en polvo

PROCESO

01

En una olla pequeña, volcamos la leche vegetal, la avena, y una cucharada sopera de coco rallado

02

Ponemos a cocer por 5-8 minutos a fuego medio-bajo, removiendo de vez en cuando. Mientras, pelamos y cortamos la banana, vaciamos dos cuch. de granada y partimos el chocolate.

03

Cuando la avena comienza a espesar y coger una textura suave pero cremosa, apagamos el fuego y colocamos en un bol.

04

Por encima, del lado derecho, colocamos las rodajas finas de banana. A su lado, la granada y las avellanas.

05

Después, clavamos el chocolate negro en el lateral izq. superior, que con el calor se irá fundiendo. Espolvoreamos canela y coco rallado al gusto y ¡listo!

RECETASVEGANAS.NET



"Una diseñadora gráfica dando vueltas por el mundo. Recetas veganas, ricas, fáciles y deliciosas".



ALMUERZO: ENSALADA DE QUINOA Y ADEREZO DE AGUACATE

INGREDIENTES

- 4 tazas de quinoa cocida
- 1 1/2 tazas de elote amarillo
- 1 taza de camote en trozos al horno
- 1 taza de tomatitos cherry
- 1/4 de taza de cilantro picado
- 1/4 taza cebolla morada picada
- Jugo de 1 limón
- Sal al gusto

Aderezo de aguacate:

- 1/4 de taza de agua
- 1 diente de ajo
- 1/2 aguacate maduro
- 1/4 de taza de nueces Cajú (remojadas 8 hrs) (opcional)
- jugo de 1/2 limón
- 1/4 cucharadita de sal

PROCESO

01

Hornea a 350° una taza de camote en una charola cubierta con aceite de oliva. Agrega una pizca de sal, hornea hasta que los bordes estén dorados (20-30 minutos).

02

Sirve todos los ingredientes para la ensalada en un bol grande. Mezcla bien.

03

Prepara el aderezo colocando todos los ingredientes en una licuadora. Licúa hasta incorporar todos los ingredientes perfectamente.

04

Sirve el aderezo sobre la ensalada y disfruta.



COCINAVEGANO.COM

"Busco acercar el veganismo a todas las personas de habla hispana. Mi gran pasión por los animales, la buena comida y mi familia, son el alma de cada una de las recetas que comparto".



CENA: PASTA CON TOMATES, OLIVAS Y ALBAHACA

INGREDIENTES

- 1/2 kilo tomates cherry
- 2 dientes ajo
- 6 aceitunas negras
- 1 cdita de pasta de tomate
- 1 cda levadura nutricional
- 2 cdas del agua de la pasta
- 1 cda pimentón (paprika)
- 1 cdita sal marina
- Pimienta al gusto
- Aceite de oliva del gusto
- Hojas de albahaca al gusto
- 400 g fideos fusilli

HOLAVEGAN.COM



"De a poco, comenzamos a "veganizar" los platos que ya conocíamos y que nos reconfortaban el alma"

PROCESO

01

Calentar agua en una olla y cocinar la pasta de acuerdo a las instrucciones.

02

Pelar y cortar los dientes de ajo a la mitad. Quitar el brote del centro. Calentar una sartén y colocar un chorro de aceite de oliva para dorar los ajos.

03

Pelar los tomates y cortarlos a la mitad. Colocar los tomates en la sartén junto con los ajos y agregar el extracto de tomate, el agua de cocción de los fideos, la levadura nutricional, sal, pimienta y pimentón al gusto.

04

Cocinar a fuego fuerte por unos 10 minutos, luego bajar el fuego al mínimo por 10 minutos más. Cortar las aceitunas y agregarlas a la salsa.

05

Colar los fideos y volcarlos a la sartén. Mezclar. Servir en el plato y agregar las hojas de albahaca y levadura nutricional. Ajustar de sal y pimienta y colocar un chorro de aceite de oliva por encima.