

• FLORENCIA FERNÁNDEZ •

THE HEALTHY veggie book



 Planeta

THE HEALTHY veggie book

FLORENCIA FERNÁNDEZ

DISEÑO DE VALERIA BOQUETE
FOTOGRAFÍAS DE ANAHÍ BANGUESES TOMSIG
FOOD STYLIST DE LOLI BRAGA MENENDEZ
ASISTENTE DE FOOD STYLIST - FERNANDA SAN JUAN
ASISTENTE DE COCINA - MICAELA LÓPEZ



2.

RECETAS

ESENCIALES / MAÑANAS ENERGÉTICAS / PARA PICOTEAR /
SNACKS / COMIDAS POWER / FÁCIL Y RICO / BIEN VEGGIE
/ LA FRUTA NO ES POSTRE / SÚPER DULCE / PARA TOMAR /
PARRILLADA







ESENCIALES

Cómo cocinar los cereales

Pan de semillas

Syrup de dátiles

Lehe de coco

Yogur vegano de coco

Parmesano raw

Mermeladas

Bagel integral

Caldito casero

Granola reloaded

Wraps de vegetales



CÓMO COCINAR LOS CEREALES

La forma de preparación de las legumbres, cereales y semillas es determinante para el aprovechamiento de todos sus nutrientes. Por ejemplo, el remojo, antes de cocinarlos y consumirlos, resulta clave para eliminar antinutrientes.

ARROZ YAMANÍ

**1 taza de arroz
yamaní
2 tazas de agua
1 pizca de sal**

Colocá el arroz en un colador y lavalo bajo el chorro de agua de la canilla para quitarle el polvito que tiene. Ponelo en una olla con el agua y dejalo reposar una hora. Agregá la sal, tapá la olla y ponelo a cocinar a fuego medio alto hasta que rompa hervor. Bajá el fuego y cociná por 40 minutos. Apagá el fuego y dejalo reposar por 10 minutos.

QUINOA

**1 taza de quinoa
2 tazas de agua
1 pizca de sal**

Enjuagá la quinoa en un colador fino hasta que el agua salga limpia. Escurrila y colocala en una olla con el agua, la sal y llevala a ebullición a fuego alto. Una vez que rompa hervor, bajá el fuego a medio bajo y cocinala hasta que toda el agua se absorba. Dejela reposar 5 minutos afuera del fuego.

CEBADA PERLADA

**1 taza de cebada
perlada
3 tazas de agua**

Poné el agua y la cebada en una olla. Cocinala a fuego fuerte hasta que rompa hervor. Bajá el fuego a medio bajo, tapala y dejala unos 50-60 minutos o hasta que la cebada esté tierna y el líquido se haya absorbido.

CUSCÚS

150 g de cuscús
200 cc de agua
o caldo

Poné a hervir el agua o el caldo. Poné el cuscús en un recipiente y cubrí con el líquido caliente. Dejalo reposar por 5 minutos hasta que absorba todo el líquido.

GARBANZOS

1 taza de garbanzos
Agua, c/n

En un recipiente con tapa, poné los garbanzos y cubrilos de agua. Dejalos remojar por 8 horas. Una vez transcurrido ese tiempo, escurilos. Poné a hervir una olla con abundante agua. Cuando el agua esté hirviendo, agregá los garbanzos hidratados. Dejá que el agua vuelva a hervir y bajá el fuego a medio. Tapá la olla y dejá cocinar por 50-60 minutos.

LENTEJAS

1 taza de lentejas
Agua, c/n

En un recipiente con tapa, poné las lentejas y cubrilas de agua. Dejalas remojar toda la noche en la heladera. Una vez transcurrido dicho tiempo, escurilas. Poné la lentejas en una olla y cubrilas con agua. Dejá que el agua rompa hervor y bajá el fuego a medio. Tapá la olla y dejá cocinar por 50-60 minutos.

POROTOS ADUKI

1 taza de porotos
aduki
Agua, c/n
Pizca de sal

Remojá los porotos en agua toda la noche en la heladera. Escurilos bien y ponelos en una olla con agua. Coloque la tapa, llevá la olla a fuego fuerte y una vez que rompa hervor bajalo a mínimo. Cociná por 45 a 60 minutos, siempre con la olla tapada. Una vez listo, agregá sal.



¡TIP!

Te recomiendo que elijas una legumbre y un cereal por semana y lo cocines en cantidad para que te rinda en todas tus comidas. De esta manera, vas variando y no te aburrís.







PAN DE SEMILLAS



• RINDE 6 PORCIONES

INGREDIENTES

**150 g de castañas
de cajú**
160 g de almendras
**170 g de trigo
sarraceno crudo**
**100 g de semillas
de zapallo**
**45 g de semillas
de chía**
**180 g de avena
arrollada**
20 g de lino molido
1 cdita. de sal marina
**1 cdita. de azúcar
mascabo**
**65 g de aceite
de coco**
625 cc de agua

Procesá apenas las castañas, las almendras y el trigo sarraceno. No tiene que quedar un polvo, sino que tiene que tener algo de textura. Poné la preparación en un bol y agregá las semillas de zapallo, de chía, la avena, el lino molido, sal, azúcar, aceite y agua. Mezclá bien hasta que se integren bien todos los ingredientes. Engrasá un molde de budín (21 x 10 x 7 cm) con aceite de coco. Poné la preparación y agregá un extra de semillas por arriba. Tapá con un repasador y dejá reposar por dos horas a temperatura ambiente. Precalentá el horno a fuego medio o 180 °C y horneá el pan 40 minutos. Desmoldá la preparación y volvé a poner el pan en el horno hasta que se dore.



SYRUP DE DÁTILES

{ SÚPER VEGAN FRIENDLY. LO USÁS PARA ENDULZAR
LO QUE QUIERAS, ES EL SUSTITUTO DE LA MIEL }



• SIN TACC • RINDE 1 FRASCO

INGREDIENTES

500 g de dátiles

Agua, c/n

En un recipiente poné los dátiles sin carozo y agregá dos tazas y medias de agua. Dejá reposar durante toda la noche en la heladera.

Escurrí los dátiles y colocalos en una olla con dos tazas y media de agua limpia. Llevá a hervor y bajá el fuego por una hora o hasta que reduzca por la mitad. Retirá del fuego, dejá entibiar y, con la ayuda de una "tela" o lienzo, escurrí la pasta de dátiles en un bol.

Verté el líquido en una olla y reducí por 30 minutos o hasta obtener un líquido un poco espeso. Guardá en un frasco y mantenelo en la heladera.

¡TIP!

Podés endulzar un budín agregando el excedente de dátiles.



LECHE DE COCO

{ ME ENCANTA ESTA LECHE VEGETAL,
ES DE LAS MÁS FÁCILES DE HACER }



• SIN TACC • RINDE 4 PORCIONES

Podés acomodar el bagazo del coco (el sobrante) en una placa y llevarlo a horno bajo para que se seque y así obtener harina de coco.

INGREDIENTES

**2 tazas de coco
rallado**

**4 tazas de agua
hirviendo**

En una licuadora, poné el coco rallado y el agua hirviendo. Dejá reposar por 15 minutos y licuá por unos minutos. Dejá enfriar y con ayuda de una bolsa para leches vegetales o lienzo, filtrá la leche. Conservá en un envase de vidrio hasta 4-5 días en la heladera. Vas a ver que la leche se separa, entre una parte más líquida que queda abajo y una más espesa que es una especie de crema. La crema la podés utilizar en varias preparaciones, como en toppings para pancakes, etc. Si querés que se vuelva a integrar bien, caléntala un poco y listo.



YOGUR VEGANO DE COCO



• SIN TACC • RINDE 4 PORCIONES

Este yogur es un comodín. No solo lo podés comer con granola y fruta, es una alternativa en tus recetas como reemplazo de la crema y del queso crema. También podés hacer dressings para tus ensaladas, unos fideos con ajo y brócoli, o sumarlo a tus pancakes y otros desayunos.

INGREDIENTES

1 lata de leche de coco

**2 cápsulas de
probióticos**

Poné la leche de coco en un recipiente y batí. Abrí las cápsulas de los probióticos y añadí el contenido a la leche de coco. Mezclá bien con cuchara de madera. Tapá el recipiente con alguna tela finita o repasador que deje pasar el aire. Dejá reposar por 24-48 h en un lugar cálido. Podés ponerlo adentro del horno (apagado). Una vez pasadas las 24 h, controlá la consistencia del yogur. Si te gusta, ya está listo. Si lo querés más espeso, dejalo unas horas más. Conservá el yogur en la heladera por 7 días.

