

ISA GIL

DELICIAS KITCHEN



Más de 100
recetas vegetarianas fáciles
para cuidarte comiendo sano



ADVERTENCIA

Macro Ediciones no dispone de noticias o datos diferentes a los publicados. Las informaciones científicas, sanitarias, psicológicas, dietéticas y alimentarias proporcionadas en nuestros libros no comportan ninguna responsabilidad al editor en cuanto a su eficacia y seguridad en el caso de su puesta en práctica por parte de los lectores. Cada persona debe valorar con buen juicio e inteligencia el recorrido psicológico, curativo y nutricional más apropiado a su caso. Cada persona debe recabar las informaciones complementarias que considere necesarias, comparando los riesgos y los beneficios de las diversas terapias y regímenes dietéticos disponibles.

Para más información sobre la autora y sobre la colección, visitad nuestra página web: www.macroediciones.com

Coordinación editorial
Revisión
Coordinación gráfica
Portada
Maquetación
Fotografías
Impresión

Simona Empoli, Elio Bortoluzzi
Leticia Albarrán
Roberto Monti
Matteo Venturi
Gloria Riceputi
Isa Gil
Tipografía Lineagrafica, Città di Castello (PG) - Italia

Primera edición en español: abril de 2020

Colección "Cocinar Naturalmente"

© 2020 Macro Ediciones
c/ Comte Borrell, 318 Ent. 1ª
08029 Barcelona

Macro Chile
Suecia 0142
Providencia, Santiago de Chile

ISBN 978-84-17080-41-9
Depósito legal
B 3589-2020

El Grupo Editorial Macro salvaguarda el medio ambiente de manera concreta, coherente y sostenible. Imprimimos nuestros libros, dvd, revistas, catálogos y folletos en Italia, en papel reciclado y usando tintas ecológicas. Si compras uno de nuestros productos, contribuirás a apoyar el proyecto de la Factoría de la Autosuficiencia (www.autosuficiencia.com), una isla autosuficiente desde el punto de vista alimentario y energético que persigue el objetivo de sensibilizar instituciones, empresas y comunidades en pro de un planeta más sostenible. Gracias a su labor a favor de un menor impacto medioambiental, el Grupo Editorial Macro ha sido reconocido por Greenpeace como una editorial "Amiga de los bosques".

Desde hace más de treinta años (1987), nosotros, el Gruppo Macro, buscamos y seleccionamos con entusiasmo los mejores conocimientos e informaciones actualizados a nivel internacional alrededor de la salud y el bienestar de la humanidad y del planeta. Desde el 2010 publicamos y difundimos con pasión una exhaustiva selección de obras de autores italianos y extranjeros, para adultos y para niños, en italiano (para Italia), en francés (para Europa y Canadá) y en español (para España y Sud América), ofreciendo así la máxima difusión de reflexiones, estudios e investigaciones para el beneficio de un público internacional cada vez más amplio y fiel.

Descubre nuestro catálogo internacional y todas nuestras novedades en italiano, francés y español visitando nuestras páginas web:

www.macroediciones.com (ES)
www.gruppomacro.com (IT)
www.macroeditions.com (FR)



La celulosa utilizada para la producción del papel sobre el que se han imprimido las páginas de este libro proviene de bosques administrados, y ha sido blanqueada sin el uso de cloro (ECF). Este papel es reciclable.



Las tintas utilizadas para imprimir este libro no contienen compuestos orgánicos volátiles, están exentas de sales minerales y tienen una base vegetal, ambientalmente compatible.

ISA GIL

DELICIAS KITCHEN



Barcelona • Madrid • Santiago de Chile • Ciudad de México • Cesena • París • Montreal

www.macroediciones.com

PRÓLOGO

¿Estás deseando vegetalizar tu dieta? ¿Alimentarte bien mientras disfrutas del maravilloso mundo vegetal? Pues en este libro, Isa te propone no solo eso, sino también viajar a través del poder del aroma, del color y del sabor, en un equilibrio y armonía que se reflejan en cada uno de sus platos.

Seas omnívoro, vegetariano o vegano, como dietista nunca me cansaré de decir lo importante que es a día de hoy el aumentar el consumo de vegetales, y no solo por nuestra salud, sino también por la de nuestro planeta. La salud es salud cuando esta es común y global, cuando respeta e integra nuestro interior con nuestro exterior. Empecemos a darnos cuenta de que somos un todo, y comamos pues de manera más integrativa, más afín a nosotros. Aumentar el consumo de vegetales y frutas en nuestra sociedad actual es vital, y es lo que deliciosamente consigue Isa con una creatividad y sensibilidad que la hacen única. No solo nos acerca al producto vegetal sano, sino también al de temporada e integral donde lo local se fusiona con lo exótico de manera irresistible.

Este libro es para quien entiende que la comida va definitivamente más allá de solo saciar el hambre. Estamos hablando de una alimentación que honra el producto y que invita a mimarse a través de unas recetas completas y naturales, ricas en macro y micronutrientes esenciales y en pigmentos de alto poder antioxidante. Pura densidad nutricional apta para los paladares más exquisitos y exentos de necesitar una dietoterapia especial.

Cocinar es cuidarse, y lo vas a poder hacer gracias a los trucos y a la selección y explicaciones de cada uno de los ingredientes que nos comparte Isa para sacar el máximo partido de sus beneficios terapéuticos.

Querido lector, estás a punto de descubrir lo placentero que es alimentarse a través de una nutrición real, integral y más sostenible, donde la sencillez da paso a lo delicioso, y donde el autocuidado se transforma en bienestar. ¡Bon appétit!

Mareva Gillioz
Dietista y Coach

PRESENTACIÓN

Me hace muy feliz que tengas este libro entre tus manos porque es una parte de mí, que he hecho con mucha ilusión, y en la que encontrarás algunas de mis recetas favoritas, esas que aún no había compartido con nadie.

Desde siempre tuve un interés especial por la comida saludable. De jovencita, me fascinaba ir a comer a restaurantes vegetarianos y descubrir las combinaciones de alimentos que allí preparaban y lo diferentes que eran de la comida de casa. Con el nacimiento de mi hijo, empecé a leer libros sobre cómo repercute la alimentación en nuestra salud y en nuestra vida, y fue entonces cuando empecé a experimentar y a probar nuevas recetas con ingredientes menos conocidos. Más adelante tomé la decisión de dejar de comer carne y opté por una alimentación principalmente vegetariana. Para profundizar y adquirir más conocimientos sobre esos nuevos ingredientes, cursé “Dietética Naturista y Oriental” y me adentré en la cocina macrobiótica, mientras realizaba diferentes cursos de cocina vegana y crudivegana. Así pues, ya llevo muchos años preparando comida para mi familia y unos cuantos centrada en que esa comida sea lo más saludable y equilibrada posible.

Todo esto, unido también a la pasión que siempre tuve por la fotografía, dio lugar a una página web: www.deliciaskitchen.com, desde la que empecé a compartir mis creaciones, sin imaginarme que lo que yo escribía y las recetas que iba subiendo, las estaban leyendo y haciendo tantas personas... ¡¡¡y desde tantos rincones del mundo!!!

Hoy por hoy mi pasión es mi trabajo, y paso los días haciendo fotografías y creando recetas para revistas y diferentes marcas, además de para mi web... ¡y la verdad es que no puedo estar más feliz!

Mis recetas son sencillas y fáciles de preparar. La base de mi cocina son los ingredientes naturales y completos, evitando en todo lo posible los ingredientes refinados. Aquí vas a encontrar muchas de las recetas que habitualmente preparo para mi familia. Todas ellas son vegetarianas, aunque prácticamente el 85-90 % son veganas. Para prepararlas acostumbro a utilizar ingredientes de temporada que se encuentran en cualquier mercado.

Pero también me encanta experimentar y probar sabores nuevos o productos especiales que no forman parte de nuestra tradición culinaria, por eso, siempre tengo en mi despensa un montón de especias e ingredientes típicos de diferentes culturas. Y es que siempre me han fascinado los sabores exóticos... ¡esos que te hacen viajar sin tener que salir de casa!

Algo que realmente sorprende es que, a día de hoy, la población en general está sobrealimentada, pero a la vez desnutrida y con carencias. Esto es debido a la baja calidad nutricional de los alimentos que se consumen, derivando, en muchos casos, en enfermedades crónicas de las que hace años ni siquiera habíamos oído hablar. La alimentación es clave para tener una buena salud, y el comer comida “de verdad” es, en mi opinión, una de las maneras de conseguirla.

Por otro lado, un cambio hacia una alimentación basada principalmente en alimentos de origen vegetal, supone un acto de amor y cuidado hacia nuestro planeta, cuya existencia empieza a no ser sostenible, debido, entre otros motivos, a la gran “necesidad” de comer carne por parte de la mayoría de la población.

Con este libro pretendo ofrecerte una variedad de opciones vegetarianas y veganas saludables que te puedan servir de inspiración en tu día a día, a la vez que cuidas de los tuyos y de ti misma. Porque no hay nada como la comida casera, elaborada con mimo y cariño, y nada como la magia de convertir alimentos básicos en riquísimos platos ¡llenos de sabores y texturas! ¿Te apetece acompañarme?



INTRODUCCIÓN

En este apartado encontrarás la guía de conversión de algunas medidas, para realizar las recetas, y una pequeña lista de los ingredientes indispensables que siempre tengo en mi despensa y frigorífico. He elegido los que me parecen más importantes o aquellos en los que tienes que fijarte a la hora de comprarlos, para que el producto que adquieras sea de la máxima calidad. También encontrarás algunos consejos sobre cómo aprovechar mejor las propiedades de ciertos alimentos.

TABLA DE CONVERSIÓN DE MEDIDAS:

1 T = taza = 250 ml

½ T = 125 ml

⅓ T = 80 ml

¼ T = 60 ml

1 C = cucharada sopera = 15 ml = 3 cucharaditas de postre

1 c = cucharadita de postre = 5 ml

1 c/c = cucharadita de café = ½ cucharadita de postre = 2,5 ml

AOVE = Aceite de Oliva Virgen Extra

IMPORTANTE: A no ser que se especifique lo contrario, la cantidad que aparece en gramos de una pieza de fruta o verdura incluye piel o cáscara, sin limpiar, tal y como la encontramos en la frutería.



vegana



sin gluten



BÁSICOS

- Leches o bebidas vegetales
 - Almendras o avellanas*
 - Anacardos*
 - Nueces*
 - Nueces y sésamo*
 - Avena*
 - Horchata*
- Nata de coco
- Yogur de coco
- Compota de manzana
- Queso untable de anacardos
- Mantecas o mantequillas de frutos secos o semillas
 - Legumbres cocidas
 - Parmesano vegano
- Pan de espelta integral
- Pan de semillas y pasas
 - Crackers
 - Espelta*
 - Mijo*
- Salsa de tomate casera
- Masa de espelta integral para pizza
 - Veganesa casera
- Aceites macerados
- Pasta de curry rojo
 - Pesto vegano
- Caldo



APERITIVOS Y ENTRANTES

- Untable de guisantes y alcaparras
 - Bolitas de garbanzos y quinoa
 - Tostadas de boniato con pesto
 - Taquitos rellenos de cochayuyo y vegetales
 - Chupitos de melón y menta
 - Croquetas de mijo y shiitake con salsa de pera, aguacate y cilantro
 - Bhajis de zanahoria y calabacín con chutney de albaricoques y dátiles
- Tapenade de aceitunas negras y alga nori
 - Timbal de polenta y avena con champiñones y espinacas
 - Cogollos a la plancha con picadillo de melocotón y nori
 - Minifrittatas con aromas de la India
 - Tartaletas sin gluten con relleno de acelgas y champiñones
 - Ensaladilla de tempeh



ENSALADAS

- Ensalada de kale y melocotones asados con queso de cabra y menta
- Cebiche de aguacate, mango y algas
- Ensalada de lombarda y zanahoria con tofu ahumado y aliño de almendras
- Ensalada de quinoa y cerezas con cebolla encurtida
- Calabaguetis o espaguetis de calabacín con salsa de té matcha
- Ensalada de patata, remolacha y alga wakame con pepinillos y alcaparras
- Ensalada de apio y manzana con aliño de yogur y mostaza



SOPAS Y CREMAS

~ Sopas ~

- Sopa de lentejas rojas con calabaza y alga dulce
- Sopa borsch o sopa de remolacha con legumbres y pimienta de Jamaica
- Insta sopa de miso y vegetales
- Sopa minestrone con pesto

~ Cremas calientes ~

- Crema de champiñones y yuca
- Crema de zanahoria, manzana y cúrcuma con granola salada
- Crema de calabaza, boniato y coco con garbanzos especiados

~ Cremas frías ~

- Crema fría de apio nabo y alcaparras
- Crema fría de manzana verde, aguacate y canónigos
- Gazpacho de cerezas
- Salmorejo de melocotón y judías
- Ajoarrosa



PLATOS PRINCIPALES

- Falafels con tzatziki vegano
 - Lasaña de alubias rojas y champiñones
 - Galette de tomates vegana
 - Hamburguesas de arroz negro y frijoles
 - Espaguetis de boniato salteados con champiñones y bulgur
 - Pizza con base de copos de avena
- Lentejas guisadas con calabaza y calabacín
 - Pasta con salsa de espárragos, alcaparras y limón
 - Tofu estilo asiático o tofu agridulce con cebolla
 - Crêpes de trigo sarraceno con cebolla caramelizada y aguacate
 - Curry fácil de garbanzos, zanahoria y calabacín

PIZZA CON BASE DE COPOS DE AVENA



(utilizando avena certificada sin gluten)

Esta pizza tiene una base crujiente que considero bastante particular, ya que no contiene gluten ni levadura y, por lo tanto, ni subirá, ni crecerá.

La masa lleva, además, ingredientes que le aportan un sabor ¡riquísimo!... ¡y que podrías comer sola sin necesidad de añadirle nada más!

1 PIZZA

2 C de semillas de lino

1 y ½ T de copos de avena (150 g)

2 C de levadura nutricional

4 C de leche vegetal

2 C de compota de manzana (pág. 28)

2 C de AOVE

1 c de cebolla en polvo

½ c de ajo en polvo

½ c de sal

Toppings

(opcionales y al gusto)

salsa de tomate casera (pág. 37)

queso para fundir (vegetal para que la receta sea vegana)

pimiento asado en tiras
alcaparrones

1 puñado de tomates
cherry partidos

orégano seco

albahaca fresca

Tritura las 2 C de semillas de lino y échalas en un cuenco junto con la leche vegetal y la compota de manzana. Deja reposar unos 5 o 10 min, mientras preparas el resto de ingredientes.

En una procesadora de alimentos, echa los copos de avena y tríturalos hasta que se forme una harina. Añade el resto de ingredientes (incluida la mezcla de lino) y revuelve todo muy bien.

Cuando esté, ve precalentando el horno a 180 °C en modo arriba y abajo. Pon la mezcla encima de un papel de horno, y, encima de esta, una lámina de film transparente para poder estirar la masa con un rodillo sin que se te pegue. Estírala hasta que quede bien fina. Esta masa no crecerá como una pizza convencional, ya que no lleva ningún tipo de levadura.

Cuando la tengas, retira el film, ponla con el papel en la rejilla y hornea a 180 °C con ventilador durante unos 15 o 18 min, o hasta que empiece a estar dorada (¡jojo! cada horno es diferente y hay que estar al tanto la primera vez). Saca un momento la pizza, sin apagar el horno, y échale los ingredientes que te propongo, o los que más te gusten.

Vuelve a introducirla en el horno y continúa con la cocción durante unos 10 min más, hasta que el queso se derrita.

Notas

- El tamaño de esta pizza es perfecto para compartirla entre dos personas acompañándola con una buena ensalada. La base, al estar compuesta por copos de avena, es una elaboración que aporta una gran cantidad de fibra, por lo que sacia mucho más que una pizza convencional.
- Asegúrate de que los copos de avena son certificados para que sea una pizza sin gluten. Aunque si no tienes alergia ni intolerancia alguna, puedes utilizar sin problemas los copos convencionales.





BOLES Y PLATOS COMBINADOS

Todas las recetas de este capítulo son para 2 personas o 2 boles y se pueden preparar para montar los boles o platos sugeridos o por separado para acompañar otras recetas propias. Para poder disfrutar de estos boles o platos combinados en poco tiempo, lo ideal es tener preparadas algunas elaboraciones con antelación, como los cereales, las legumbres, las hortalizas al horno y la mayoría de los aliños. Hacer una previsión en la lista de la compra y elaborar algunas recetas previamente, el día que nos vaya mejor, es una de las bases y uno de los secretos para comer saludable todos los días.

En los últimos años se ha puesto muy de moda la palabra *Batchcooking* que no significa otra cosa que lo que te acabo de explicar arriba. Es algo que siempre hemos hecho las que llevamos años cocinando para nuestras familias: dedicar un tiempo, cuando a nosotras nos viene mejor, en dejar preparadas diferentes elaboraciones. Luego, solo es cuestión de ir combinándolas y montando diferentes platos con ellas, a lo largo de la semana, cuando vamos más justas de tiempo.

Aunque pueda parecer un poco lío ver tantas recetas para cada bol o plato, no te asustes porque todas ellas son realmente sencillas. ¡Mis recetas siempre son fáciles de preparar!

- Bol de quinoa y tofu con hummus de alcachofa, naranja y mostaza
 - Delicias brunch
 - Mi poké bowl vegano
 - Bol con hamburguesas de guisantes y miso, puré de patata y aliño de fresas y lima
- Plato con berenjena glaseada al miso y medallones de tempeh con aliño de pera y sésamo
- Buddha bowl con kale salteada, zanahorias horneadas y aliño de pimienta de Sichuan
 - Ramen vegano
 - Bol de quinoa con lombarda y remolacha y hummus de colores



POSTRES Y HELADOS

En este capítulo he incluido elaboraciones dulces y frescas, pero puedes encontrar otro tipo de dulces que quizá te encajen también como postres en el capítulo de *Desayunos y meriendas*.

~ Postres ~

- Mousse de chocolate y naranja sin azúcar
- Tarta sin horno de chocolate e higos
 - Trufas saludables rellenas de mermelada de frutos rojos y chía
 - Peras al horno con crema de vainilla y limón
- Parfait de fresas y yogur
- Panna cotta de coco y lima
 - Parfait de piña y patata
- Bolitas de azukis y cacao

Los helados elaborados con plátano o aguacate son uno de los mejores inventos de este siglo, ¿no crees? Yo me paso los meses de verano preparando varios a la semana y la verdad es que tengo a mi familia ¡la mar de contenta! ¡Ja, ja, ja! Así que, aquí te propongo 3 opciones sencillísimas y riquísimas para tener alternativas caseras y saludables a la hora de refrescarte este verano. Las tres opciones son tan golosas y deliciosas que si me preguntas cuál es mi favorita... ¡no soy capaz de elegir solo una!

~ Helados ~

- Helado de plátano y chocolate con salsa salada de miso
- Helado de chocolate y aguacate
- Helado de plátano y cacahuetes
 - Polos de fresa y tofu
- Minicheesecakes de frambuesa



DESAYUNOS Y MERIENDAS

PARA GOLOSOS

En este capítulo no hay recetas saladas, todas son dulces o tienen un sabor dulzón. Si prefieres alternativas saladas en el desayuno o entre horas, en el capítulo de *Platos principales*, e incluso en el de aperitivos, encontrarás diferentes opciones que te pueden gustar. Algunas de ellas ya van con ideas para servir, pero tú puedes acompañarlas o rellenar con lo que más te guste.

- Gofres de avena y cacahuete
- Tortitas de espelta y espinacas

~ Boles y tarros ~

- Porridge de mijo en grano con algarroba y crema de almendras
 - Bircher muesli
 - Pudding de chía y rosas con dulce de pera y arándanos
 - Pudding de chía dorado con granola de cúrcuma
- Smoothie bowl de aguacate y manzana
- Smoothie bowl de frambuesas y coliflor
- Smoothie bowl de chocolate y frijoles
- Açai bowl con paçoca y chocolate

~ Al horno ~

- Carrot cake vegano
- Bizcocho de remolacha, limón y amapola

- Galletas de amaranto y algarroba con trocitos de chocolate
- Muffins de espelta integral con cúrcuma y pera
 - Bizcocho de plátano y chocolate vegano
 - Donuts de avena
- Blondie de garbanzos y cacahuets con chocolate y cerezas

~ Barritas ~

- Barritas de trigo sarraceno y bayas de goji
- Barritas de arroz hinchado y cacahuets

~ Granolas y nutella saludable ~

- Granola de chocolate, coco y vainilla
- Granola de cúrcuma
- Crema de cacao, avellanas y maca o nutella saludable

DONUTS DE AVENA



(utilizando avena certificada sin gluten)

¡Fáciles de hacer y absolutamente deliciosos! No he utilizado ningún ingrediente de origen animal ni ingredientes que contengan gluten. Y para bañarlos o untarlos te propongo dos opciones diferentes. La primera es un frosting de café, que te recomiendo que prepares descafeinado para que toda la familia pueda disfrutarlos. Y la segunda es un sencillo baño de chocolate negro y frutos secos picados.

DONUTS DE AVENA

6 UNIDADES

$\frac{1}{2}$ T de harina de avena (50 g)

$\frac{1}{4}$ T de harina de trigo sarraceno (35 g)

2 C de cacao crudo en polvo

$\frac{1}{4}$ T de panela o azúcar integral de caña (37 g)

$\frac{3}{4}$ c de levadura para hornear

$\frac{1}{2}$ c de bicarbonato

1 plátano maduro

$\frac{1}{2}$ c de extracto de vainilla

1 C de aceite de coco

$\frac{1}{4}$ T de leche de almendras (60 ml)

Mezcla los ingredientes secos en un bol: harinas, levadura, bicarbonato y cacao, y en otro bol mezcla los húmedos: plátano machacado, panela, vainilla, aceite y leche. Cuando todos los ingredientes estén mezclados en su bol por separado, junta los dos boles y mezcla todo muy bien.

En un molde engrasado con un poco de aceite de coco ve echando la mezcla preparada.

Hornea 12-13 min a 180 °C con ventilador. Deja enfriar totalmente, añade el frosting frío y decora con los toppings que más te gusten.

Si prefieres el baño de chocolate al frosting de café, solo tienes que derretir el chocolate al baño María junto con el aceite de coco. Luego mézclalo bien cuando esté derretido e introduce la superficie de arriba de los donuts, escurre y añade el topping que desees antes de que se seque. Déjalos en la nevera unos minutos hasta que el chocolate se endurezca.

FROSTING DE CAFÉ

$\frac{1}{2}$ T de anacardos (60 g)

$\frac{1}{2}$ T de café frío (125 ml)

3 dátiles medjoul

1 pizca de vainilla opcional

Pon en remojo los anacardos como mínimo 8 h, escúrrelos y tritúralos junto con el café y el resto de los ingredientes en una batidora pequeña y potente hasta conseguir una crema. Guárdalo en la nevera bien tapado para que se mantenga frío.

COBERTURA DE CHOCOLATE NEGRO

100 g de chocolate negro (72 % mínimo)

1 c de aceite de coco

Al baño María, derrite el chocolate junto con el aceite.

Consejo

Si tienes una procesadora de alimentos o una buena batidora, prepara tú misma en casa la harina de avena, tan solo triturando directamente los copos hasta convertirlos en un polvo fino.



Variante

Puedes prepararlos sin el cacao, simplemente blancos. Al ser el cacao amargo, y no incluirlo, con 1 C de endulzante tendrás suficiente.



BEBIDAS Y LATTES

- Batido de melón y kale
 - Chía fresca de sandía con menta o jengibre
 - Banoffee de café en smoothie
 - Pink latte o latte de remolacha
-
- Choco-latte para el “coco”
 - Y 3 lattes más:
 - Chai latte*
 - Matcha latte*
 - Cúrcuma latte*

ÍNDICE

PRÓLOGO	3
PRESENTACIÓN	4
INTRODUCCIÓN	6
· El camino hacia una alimentación más saludable	7

· Ingredientes que siempre tengo en mi despensa	8
· Aprovecha al máximo los beneficios de algunos ingredientes	17
· Utensilios y electrodomésticos que utilizo habitualmente	17

RECETAS

BÁSICOS

🌱🌱 Leches o bebidas vegetales	22
🌱🌱 Nata de coco	25
🌱🌱 Yogur de coco	26
🌱🌱 Compota de manzana	28
🌱🌱 Queso untable de anacardos	28
🌱🌱 Mantecas o mantequillas de frutos secos o semillas ..	29
🌱🌱 Legumbres cocidas	30
🌱🌱 Parmesano vegano	30
🌱 Pan de espelta integral	31
🌱🌱 Pan de semillas y pasas	33
🌱 Crackers	34
🌱🌱 Salsa de tomate casera	37
🌱 Masa de espelta integral para pizza	38
🌱🌱 Veganesa casera	40
🌱🌱 Aceites macerados	41
🌱🌱 Pasta de curry rojo	42
🌱🌱 Pesto vegano	43
🌱🌱 Caldo	43

APERITIVOS Y ENTRANTES

🌱🌱 Untable de guisantes y alcaparras	46
🌱🌱 Bolitas de garbanzos y quinoa	48
🌱🌱 Tostadas de boniato con pesto	50
🌱🌱 Taquitos rellenos de cochoyuyo y vegetales	52
🌱🌱 Chupitos de melón y menta	55
🌱🌱 Croquetas de mijo y shiitake con salsa de pera, aguacate y cilantro	56
🌱🌱 Bhajis de zanahoria y calabacín con chutney de albaricoques y dátiles	58
🌱🌱 Tapenade de aceitunas negras y alga nori	60
🌱🌱 Timbal de polenta y avena con champiñones y espinacas	62
🌱🌱 Cogollos a la plancha con picadillo de melocotón y nori ..	64

🌱🌱 Minifrittatas con aromas de la India	66
🌱🌱 Tartaletas sin gluten con relleno de acelgas y champiñones	68
🌱🌱 Ensaladilla de tempeh	70

ENSALADAS

Ensalada de kale y melocotones asados con queso de cabra y menta	74
🌱🌱 Cebiche de aguacate, mango y algas	76
🌱🌱 Ensalada de lombarda y zanahoria con tofu ahumado y aliño de almendras	78
🌱🌱 Ensalada de quinoa y cerezas con cebolla encurtida ...	80
🌱🌱 Calabaguetis o espaguetis de calabacín con salsa de té matcha	82
🌱🌱 Ensalada de patata, remolacha y alga wakame con pepinillos y alcaparras	84
🌱🌱 Ensalada de apio y manzana con aliño de yogur y mostaza	86

SOPAS Y CREMAS

🌱🌱 Sopa de lentejas rojas con calabaza y alga dulce	90
🌱🌱 Sopa borsch o sopa de remolacha con legumbres y pimienta de Jamaica	92
🌱🌱 Insta sopa de miso y vegetales	94
🌱🌱 Sopa minestrone con pesto	96
🌱🌱 Crema de champiñones y yuca	98
🌱🌱 Crema de zanahoria, manzana y cúrcuma con granola salada	100
🌱🌱 Crema de calabaza, boniato y coco con garbanzos especiados	102
🌱🌱 Crema fría de apio nabo y alcaparras	104
🌱🌱 Crema fría de manzana verde, aguacate y canónigos ..	106
🌱🌱 Gazpacho de cerezas	108
🌱🌱 Salmorejo de melocotón y judías	110
🌱🌱 Ajorrosa	112

PLATOS PRINCIPALES

🌱🌱 Falafels con tzatziki vegano	116
🌱🌱 Lasaña de alubias rojas y champiñones	118
🌱 Galleta de tomates vegana	120
🌱🌱 Hamburguesas de arroz negro y frijoles	122
🌱 Espaguetis de boniato salteados con champiñones y bulgur	124
🌱🌱 Pizza con base de copos de avena	126
🌱🌱 Lentejas guisadas con calabaza y calabacín	128
🌱🌱 Pasta con salsa de espárragos, alcacharras y limón	130
🌱🌱 Tofu estilo asiático o tofu agridulce con cebolla	132
🌱🌱 Crêpes de trigo sarraceno con cebolla caramelizada y aguacate	134
🌱🌱 Curry fácil de garbanzos, zanahoria y calabacín	136

BOLES Y PLATOS COMBINADOS

🌱🌱 Bol de quinoa y tofu con hummus de alcachofa, naranja y mostaza	140
🌱🌱 Delicias brunch	143
🌱🌱 Mi poké bowl vegano	146
🌱🌱 Bol con hamburguesas de guisantes y miso, puré de patata y aliño de fresas y lima	149
🌱🌱 Plato con berenjena glaseada al miso y medallones de tempeh con aliño de pera y sésamo	152
🌱🌱 Buddha bowl con kale salteada, zanahorias horneadas y aliño de pimienta de Sichuan	155
🌱 Ramen vegano	158
🌱🌱 Bol de quinoa con lombarda y remolacha y hummus de colores	161

POSTRES Y HELADOS

🌱🌱 Mousse de chocolate y naranja sin azúcar	166
🌱🌱 Tarta sin horno de chocolate e higos	168
🌱🌱 Trufas saludables rellenas de mermelada de frutos rojos y chía	170
🌱🌱 Peras al horno con crema de vainilla y limón	172
🌱🌱 Parfait de fresas y yogur	174
🌱🌱 Panna cotta de coco y lima	176
🌱🌱 Parfait de piña y patata	178
🌱🌱 Bolitas de azukis y cacao	180
🌱🌱 Helado de plátano y chocolate con salsa salada de miso	182
🌱🌱 Helado de chocolate y aguacate	184

🌱🌱 Helado de plátano y cacahuetes	186
🌱🌱 Polos de fresa y tofu	188
🌱🌱 Minicheesecakes de frambuesa	190

DESAYUNOS Y MERIENDAS

🌱🌱 Gofres de avena y cacahuete	194
🌱🌱 Tortitas de espelta y espinacas	196
🌱🌱 Porridge de mijo en grano con algarroba y crema de almendras	198
🌱🌱 Bircher muesli	200
🌱🌱 Pudding de chía y rosas con dulce de pera y arándanos	202
🌱🌱 Pudding de chía dorado con granola de cúrcuma	204
🌱🌱 Smoothie bowl de aguacate y manzana	206
🌱🌱 Smoothie bowl de frambuesas y coliflor	208
🌱🌱 Smoothie bowl de chocolate y frijoles	210
🌱🌱 Açaí bowl con paçoca y chocolate	212
🌱🌱 Carrot cake vegano	215
🌱🌱 Bizcocho de remolacha, limón y amapola	218
🌱🌱 Galletas de amaranto y algarroba con trocitos de chocolate	220
🌱🌱 Muffins de espelta integral con cúrcuma y pera	222
🌱🌱 Bizcocho de plátano y chocolate vegano	224
🌱🌱 Donuts de avena	226
🌱🌱 Blondie de garbanzos y cacahuets con chocolate y cerezas	228
🌱🌱 Barritas de trigo sarraceno y bayas de goji	230
🌱🌱 Barritas de arroz hinchado y cacahuets	232
🌱🌱 Granola de chocolate, coco y vainilla	234
🌱🌱 Granola de cúrcuma	236
🌱🌱 Crema de cacao, avellanas y maca o nutella saludable	238

BEBIDAS Y LATTES

🌱🌱 Batido de melón y kale	242
🌱🌱 Chía fresca de sandía con menta o jengibre	243
🌱🌱 Banoffee de café en smoothie	245
🌱🌱 Pink latte o latte de remolacha	247
🌱🌱 Choco-latte para el "coco"	248
🌱🌱 Y 3 lattes más: chai, matcha y cúrcuma	249

SOBRE MÍ	252
GRACIAS	253



En este primer libro de Isa Gil, creadora del blog de cocina vegetariana *Delicias Kitchen*, podrás encontrar una amplia variedad de sabrosas recetas en las que los productos vegetales son los protagonistas.

Isa nos inspira a incluir en nuestro día a día platos más nutritivos, y a disfrutar de una dieta variada y saludable sin la necesidad de consumir ningún tipo de carne. Sus recetas y fotos transmiten frescura, pero también calidez y bienestar, ese bienestar que solo transmite la comida casera hecha con cariño. Además, en cada una de ellas encontrarás también consejos e información sobre los ingredientes que utiliza.

Porque si quieres empezar a cuidarte, y que tu cuerpo encuentre el equilibrio de manera natural, la clave no está en comer menos... isino en comer mejor!



Alimentación
Recetas
Salud

Ibic: WBJ



www.macroediciones.com



ISBN: 978-8417080419



9 788417 080419