

Alina Topala

# GREEN MAMA

---

Recetas  
vegetarianas  
fáciles  
y rápidas  
para toda  
la familia

---



#### ADVERTENCIA:

El Grupo Macro no dispone de noticias o datos diferentes de los publicados. La información científica, sanitaria, psicológica, dietética y alimentaria que proporcionan nuestros libros no implican responsabilidad alguna de la Editorial acerca de su eficacia y seguridad en caso de uso por parte de los lectores. Cada persona deberá evaluar, con sentido común y sabiduría, su trayecto psicológico, el tratamiento y el régimen más adecuado. Cada persona deberá asumir toda la información necesaria, comparando riesgos y beneficios de las distintas terapias y regímenes disponibles.

El Grupo Macro mantiene y desarrolla su atención por el medio ambiente y lo hace de maneras cada vez más concretas, coherentes y sostenibles. Imprimimos nuestros libros, DVDs, revistas, catálogos y folletos en Italia utilizando papel reciclado y tinta ecológica. Con la compra de nuestros productos estarás contribuyendo a financiar el proyecto de la Fattoria dell'Autosufficienza ([www.autosufficienza.it](http://www.autosufficienza.it)), una isla autosuficiente desde el punto de vista alimentario y energético que tiene como objetivo la sensibilización de instituciones, empresas y comunidades con la finalidad de hacer que la vida sobre nuestro planeta sea cada vez más sostenible. Gracias a su compromiso en la batalla por tener un impacto ambiental cada vez menor, el Grupo Macro está reconocido por Greenpeace como editorial Amiga de los Bosques.

Desde hace más de treinta años el Grupo Macro publica libros sobre el conocimiento y el bienestar de cuerpo, mente y alma: empezamos en Italia en 1987, desde el 2010 también publicamos en francés (para Francia y Canadá) y desde el 2017 en español (para España y Sudamérica). Descubre nuestro catálogo internacional, así como todas las novedades en español, italiano y francés en nuestras webs: • [www.macroedizioni.com](http://www.macroedizioni.com) (ES) • [www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com) (IT) • [www.macroeditions.com](http://www.macroeditions.com) (FR)

Para más información sobre el autor y esta colección,  
visita nuestra página web: **[www.macroedizioni.com](http://www.macroedizioni.com)**

Coordinación editorial	Simona Empoli, Elio Bortoluzzi
Revisión	Leticia Albarrán
Coordinación gráfica y portada	Roberto Monti
Maquetación	Valentina Pieri
Foto	Lara López
Imprenta	Druk Intro, Polonia

Primera edición en español: octubre 2021

Colección "Cocinar Naturalmente"

© 2021 Macro Ediciones  
via Giardino 30, 47522  
Cesena - Italia

ISBN: 9788417080938  
Depósito legal



La celulosa utilizada para la producción del papel sobre el que se han impreso 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 aceites minerales y tienen una base vegetal, ambientalmente compatible.

GREEN MAMA

LAS RECETAS DE  
**GREEN  
MAMA**

RECETAS VEGETARIANAS  
FÁCILES Y RÁPIDAS  
PARA TODA LA FAMILIA



Barcelona • Madrid • Santiago de Chile • Ciudad de México  
Cesena • Paris • Montréal

[www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)





# INTRODUCCIÓN

---

Los primeros recuerdos que tengo de mi infancia, y que han influenciado en lo que hoy soy, tienen que ver con la gastronomía.

El primero: el tomate rojo y su fina piel. Limpiarlo en mi pantalón, el olor que desprendía y la explosión de sabor que provocaba en mi boca.

El segundo: una manzana grande y ácida. Puedo sentir cómo mis papilas gustativas hacen que rememore mi infancia a través de su sabor.

El tercero: las pequeñas peras amarillas que recogía en verano, su sabor dulce y mis manos y ropa con manchas de su jugo.

El cuarto: masticar hojas frescas de hierbas aromáticas, sobre todo de eneldo.

Estos son mis últimos recuerdos de cuando iba a visitar a mis abuelos al pueblo con tan sólo 7 años. Aquellos fueron los últimos años que mis abuelos vivieron allí.

Siempre he recordado con mucho cariño esos viajes. Mis abuelos tenían huerto y animales y me pasaba el verano con ellos. ¡Fue una experiencia maravillosa! ¡Qué dura es la vida del campo y cuánto amor y mimo necesita la tierra para dar sus frutos! Mis padres se iban a trabajar al campo por la mañana para ayudar a mi abuelo y regresaban todos por la noche. Mi abuela se quedaba en casa conmigo y mi hermana. Nos dejaba muy libres. El pueblo era muy pequeño y todos se conocían. Yo me pasaba el día descubriendo cosas y jugando con los niños que vivían allí.

Puedo decir que me siento muy afortunada por haber podido tener ese contacto tan auténtico con la naturaleza y haber experimentado sus sabores por mí misma. Mis padres se mudaron a la ciudad donde yo nací y, aunque también allí teníamos un poco

de tierra donde cultivábamos verdura y fruta para uso propio, no se vivía del mismo modo que en esos veranos en el campo, donde la experimentación y los descubrimientos diarios calaron hondo en mí y me fueron conectando con la tierra, la naturaleza y los alimentos.

Crecí con ingredientes de proximidad, de temporada, y con ese contacto directo con la naturaleza. Puedo decir que crecí consciente.

Como te puedes imaginar, el sabor es mi ingrediente principal y esto significa cocinar con ingredientes de temporada y/o “eco” o de proximidad, de calidad y sin refinados (harinas, azúcares, etc.). Más adelante entraremos en esto con detalle.

Me gusta definirme “free”, sin encasillarme en ninguna dieta o forma de alimentación: este libro alimenta el comer consciente, cocinar de manera saludable e integrar en nuestro día a día lo que nos sienta bien.

El libro está dividido por ingredientes, encontrarás 3 o 4 recetas para cada uno, pero también estos estarán en otras recetas del libro. Es una manera de reutilizar o dar vida a lo que queda en la nevera. Vas a descubrir recetas con muchas verduras/hortalizas, hierbas aromáticas, limón, semillas y nueces y también en algunas puedes encontrar queso y/o huevos. Si eres vegana/o, no te preocupes porque hay opciones para sustituir los ingredientes de origen animal.

Las recetas son fáciles de hacer y he intentado que sean también rápidas para que no pases demasiado tiempo en la cocina. Entiendo que hoy en día es cada vez más difícil encontrar momentos para cocinar durante muchas horas y todo es tan frenético que es importante poder alimentarse bien, con recetas fáciles y nutritivas.

Soy consciente de que muchas veces las personas compran la mayoría de los alimentos envasados o comidas ya preparadas por falta de tiempo. No es fácil compaginar el trabajo, la familia y el comer saludablemente, sobre todo si nunca has llevado una alimentación natural, si no tienes algún referente en la familia o si no tienes voluntad para hacerlo, pero también sobre esto hablaremos más adelante.

Me gustaría que este libro pudiera ayudarte a encontrar nuevos sabores y mezclas para introducir en tu alimentación y te sirviera de guía para aumentar el consumo de ingredientes frescos, de temporada y cocinados de manera que mantengan todos sus nutrientes.

En este libro también encontrarás un listado de los ingredientes básicos de mi despensa, cómo sustituir ingredientes, algunos consejos, medidas, información nutricional de cada ingrediente y mucho más.







## ALGUNAS PALABRAS SOBRE MÍ

Me llamo Alina Topala y soy la creadora del blog de vida saludable Green Mama ([www.greenmama.es](http://www.greenmama.es)), un lugar donde comparto recetas saludables, artículos relacionados con el mundo saludable escritos por profesionales del sector y donde también puedes encontrar mi tienda online de productos para el bienestar de marcas que comparten mis valores.

Tengo 37 años y soy madre de dos niños, de 7 y 8 años. Actualmente vivo en Barcelona, pero también he vivido en Rumanía (mi país de origen) e Italia. He estudiado Lenguas Extranjeras y Humanidades en la universidad. Me defino como una persona alegre, activa y con ganas de aprender.

Soy muy abierta y me gusta mucho relacionarme con la gente. ¡Siempre he sido así y me encanta!

Otra característica que me define es que adoro comer y hacerlo bien. El paladar se forma con los años y he tenido mucha suerte de poder vivir en dos de los países con gastronomía mundialmente reconocida como son Italia y España.

Me he integrado totalmente en la cultura aprendiendo a comer y a hablar la lengua de la zona donde he vivido. En Italia, italiano, en Barcelona, español y catalán. Me encanta enriquecerme con la cultura y los idiomas que forman parte de mi vida y estoy siempre abierta a aprender más.

En Italia me encantaba desayunar en los cafés. Lo hacía casi todos los días (es muy raro que los italianos desayunen en casa) y siempre me he preguntado cómo los camareros podían acordarse de todos los cafés, los zumos y de todo lo que pedía la gente. ¡Era una locura! Parecía que todo el mundo pedía a la vez. Si no lo has vivido y tienes ocasión de ir a Italia, desayuna temprano en un bar típico, ¡es una experiencia única!

Otra cosa que me encanta de Italia son las tiendas pequeñas con señoras que hacen la pasta tradicional a mano. No tiene nada que ver con la pasta que podemos encontrar en el supermercado. Verlas trabajar con tanta pasión me encanta, y lo valoro muchísimo.



## LA DESPENSA

### Mis superfoods secos y frescos

#### ***AOVE – aceite de oliva virgen extra***

Es un ingrediente esencial en mi despensa. Es el aceite que más utilizo en la cocina y nunca lo uso en cantidades grandes. Poner más no significa que tendrá más propiedades.

#### ***Otros aceites***

A parte del AOVE también utilizo de vez en cuando aceite de sésamo y aceite de coco. Este último prefiero utilizarlo en verano en su estado líquido, pero a veces lo uso en invierno también y lo derrito antes de utilizarlo.

#### ***Jengibre (en raíz)***

En infusiones, en vinagretas, en batidos, en licuados, en postres, en sofritos, en cremas, en sopas... Lo utilizo para todo. Es un superantiinflamatorio, ayuda a la digestión, es bueno para combatir resfriados, acelera el metabolismo y me encanta su aroma y su sabor picante. También la cúrcuma (en raíz) la utilizo para casi todo, pero sobre todo para curris, cremas de verdura como puede ser la de calabaza, o en zumos como el de zanahoria.

#### ***Polen fresco***

El polen fresco congelado es otro ingrediente mágico. Es muy bueno para la flora intestinal, tiene muchos antioxidantes, ayuda a combatir resfriados, ayuda también a la recuperación después del deporte, etc. Toda la familia lo toma y a los niños les encanta. Se toma solo, espolvoreado por encima de tostadas, en batidos... El polen fresco congelado es un alimento vivo y por eso no se toma con cosas calientes, para que no pierda sus nutrientes.

#### ***Semillas y frutos secos***

En este libro encontrarás muchas recetas que contienen estos ingredientes. Las semillas y los frutos secos son indispensables para

## Ensalada de col lombarda, zanahoria, manzana, nueces y pasas

---

**DIFICULTAD:** media

**PREPARACIÓN:** 20 minutos

**CANTIDAD:** 4 personas

### INGREDIENTES

- 1 col lombarda mediana
- ½ T de pasas
- 1 manzana tipo Fuji (o la que más te guste)
- un puñado de nueces (tostadas previamente en el horno)
- queso parmesano (cortado en tiras)
- el zumo de ½ naranja
- unas hojas de cilantro fresco
- ralladura de naranja
- 3 cm de raíz de jengibre (aprox.)
- AOVE
- sal

### PREPARACIÓN

1. Quita las primeras hojas de la col.
2. Córtala por la mitad y, tras sacarle la parte dura, córtala en trozos.
3. Toma una olla, añade la col lombarda, agua hasta cubrirla y ½ c de sal marina. Deja cocinar hasta que notes que está hecha (prueba con un tenedor).
4. Cuando esté, escurre bien y ponla en un bol grande. Deja enfriar.
5. Prepara la vinagreta en un bote mezclando la ralladura de la naranja, el aceite de oliva, la sal, el jengibre (rallado) y mezcla todo bien. Reserva.
6. Pela la manzana y córtala a trocitos.
7. Añade al bol la manzana, las pasas previamente cortadas, las nueces también cortadas y la vinagreta y mezcla todo bien.
8. Puedes servir la ensalada de col con algunas hojas de lechugas variadas y también le puedes poner algún dátil (opcional).





# E s p i n a c a s

Si me preguntaras cuál es la verdura de hoja que más utilizo, te contestaría enseguida que son las espinacas. Las utilizo casi para todos los batidos en los que quiero utilizar hojas verdes. De esta manera recibimos todos sus nutrientes y fibra porque las consumimos en crudo.

Su sabor suave tampoco altera el gusto de ningún preparado y por eso son muy fáciles de introducir en la alimentación infantil. Salteadas, en cremas, en sopas, en ensaladas, en pancakes (receta en este libro), en preparados con harina, en tortillas, batidos, en zumos cold pressed, etc.

## HORTALIZAS

# Pancakes de espinacas

---

**DIFICULTAD:** fácil

**PREPARACIÓN:** 5 minutos

**COCCIÓN:** 15 minutos

**CANTIDAD:** 4 personas

### INGREDIENTES

- 1 T de espinacas
- 2 T de harina integral de avena
- 2 plátanos maduros
- 4 C de yogur
- 4 C de AOVE (o aceite de coco derretido)
- 1 C de canela molida

### PREPARACIÓN

1. Pela los plátanos, lava las hojas de espinacas y sécalas, y pon ambas cosas en el vaso de la batidora junto a los otros ingredientes. Tritura todo bien.
2. Mientras tanto, calienta a fuego medio una sartén antiadherente.
3. Añade una cucharada de aceite y repártela por toda la sartén.
4. Cuando esté caliente, pon un poco de la masa de pancakes y cocina unos 3 min por un lado y luego por el otro.
5. Puedes servirlos templados o fríos con fruta fresca, queso fresco, crema de queso, polen fresco, miel o agave, yogur y/o nueces, etc.





## Polenta con setas portobello y espinacas

---

**DIFICULTAD:** media

**PREPARACIÓN:** 30 minutos

**CANTIDAD:** 4 personas

### INGREDIENTES

- 1 T de espinacas
- 6 C de yogur natural de cabra, de vaca o vegetal (opcional)
- 4 setas tipo champiñones/ portobello/shiitake (o las que tengas)
- 10 tomates cherry
- 2 dientes de ajo
- 1 T de harina de maíz para polenta
- 750 ml de agua
- pimienta negra recién molida
- sal marina
- AOVE

### PREPARACIÓN

1. Enciende el horno a 200 °C.
2. Cuando esté ya caliente, introduce una bandeja de horno con el tomate cherry ya lavado, un chorrito de AOVE por encima, un poco de sal y un poco de pimienta negra recién molida, y hornea durante unos 15 min o hasta que notes que están doraditos. Reserva.
3. Mientras, prepara la polenta. En una olla, pon a hervir el agua y cuando esté hirviendo, añade la harina de maíz poco a poco, sin dejar de mezclar. Cocina a fuego medio-bajo, durante unos 8 min, mezclando de vez en cuando. Casi al final de la cocción le puedes añadir un poco de AOVE, también el yogur o queso, etc. Mezcla.
4. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio. Añade unas 4 C de AOVE y el ajo (pelado y cortado a daditos). Cuando haya cogido ya un poco de color, añade también las espinacas y las setas (cortadas a tiras eliminando la parte final del tallo), un poco de pimienta negra recién molida y sal. También quedaría muy rica con un poco de chile en polvo, pero es opcional.
5. Cocina hasta que notes que las espinacas están cocinadas (pierden la forma) y las setas sueltan su agua y están cocidas, unos 6 min aprox.
6. En un bol, o un plato hondo, coloca la polenta y por encima las espinacas, las setas, los tomates, un poco de AOVE y, si quieres, también algunas hierbas aromáticas.







# ÍNDICE

---

INTRODUCCIÓN .....	5
Algunas palabras sobre mí.....	9
<i>Green Mama</i> .....	11
<i>Green Mama empezó a mediados del 2015</i> .....	13
Comer con conciencia .....	15
<i>¿De dónde provienen los ingredientes que compro?</i> .....	16
<i>El huerto urbano</i> .....	17
Organización y despensa .....	19
<i>La despensa</i> .....	21
Mi filosofía.....	30
<i>Ecológico/Bio = saludable</i> .....	30
<i>Los niños</i> .....	32
Tipos de cocción .....	35
Electrodomésticos, utensilios, medidas .....	36
<i>Electrodomésticos</i> .....	36
<i>Utensilios</i> .....	37
<i>Medidas</i> .....	42
 MIS RECETAS BÁSICAS.....	 43
<b>Mix</b> .....	44
Mix de semillas .....	44
Mix de frutos secos .....	44
<b>Cremas de frutos secos</b> .....	47
Pecantella .....	47
Manteca de cacahuete .....	47

Crema de anacardos y coco.....	48
Nutty nuts.....	48
Paté de zanahoria asada con base de anacardos .....	49
<b>Cremas saladas</b> .....	50
Hummus clásico .....	
<b>Vinagretas</b> .....	51
Vinagreta de limón.....	51
Vinagreta de limón y jengibre.....	51
Vinagreta de miel y mostaza.....	53
Vinagreta de granada .....	53
Vinagreta spicy.....	53
<b>Chía Pudding</b> .....	55
La receta básica.....	55
<b>Infusiones naturales</b> .....	56
Infusión de rosas .....	56
Infusión de rosas e hibisco .....	56
Infusión de menta fresca y rodajas de limón .....	56
Infusión de hinojo, romero, menta y canela.....	57
Infusión de melisa .....	57
Infusión de jengibre, limón y miel esto sobra.....	57

## HORTALIZAS

<b>AGUACATE</b> .....	60
Ensalada de aguacate y fresas.....	61
Tacos de maíz con aguacate .....	62
Tostada de aguacate y huevo.....	65
<b>AJO</b> .....	66
Paté de alubias blancas y ajo.....	67
Ajonesa.....	68
Aceite infusionado con ajo y romero .....	71
<b>BERENJENA</b> .....	72

Babaganoush .....	73
Ratatouille .....	74
Berenjena al horno con rabanitos y queso feta.....	76
<b>BONIATO .....</b>	<b>78</b>
Boniatos asados con salsa taina .....	79
Brownie de boniato.....	80
Bocadillo con boniato y rúcula.....	83
<b>BRÓCOLI .....</b>	<b>84</b>
Crema de brócoli.....	85
Ensalada cruda de brócoli, naranja y hierbas aromáticas .....	86
Wok de noodles y brócoli.....	88
<b>CALABACÍN .....</b>	<b>90</b>
Lasaña veggie .....	91
Calabacín hasselback.....	95
Pan de calabacín .....	95
Carpaccio de calabacín.....	96
<b>CALABAZA .....</b>	<b>98</b>
Crema de calabaza y coco.....	99
Tarta de calabaza y queso feta.....	100
Calabaza al horno con queso y rúcula.....	103
<b>COLIFLOR.....</b>	<b>104</b>
Coliflor al horno.....	105
Quinoa con coliflor asada.....	106
Arroz de coliflor.....	109
<b>COL LOMBARDA .....</b>	<b>110</b>
Ensalada cruda de col lombarda.....	111
Ensalada de col lombarda, zanahoria, manzana, nueces....	112
Col lombarda braseada .....	115
<b>ESPÁRRAGOS.....</b>	<b>116</b>
Ensalada de espárragos crudos y huevo.....	117
Sándwich con espárragos y gouda .....	118

Cuscús con espárragos verdes .....	121
ESPINACAS .....	122
Pancakes de espinacas .....	123
Ensalada de espinaca, fresas y queso feta .....	124
Hamburguesa de espinacas .....	127
HINOJO .....	128
Dip de hinojo .....	129
Hinojo al horno .....	130
Carpaccio de hinojo con queso parmesano .....	133
KALE .....	134
Zumo verde poderoso .....	135
Chips de kale al curri .....	136
Ensalada de kale rizada con calabaza al horno .....	139
PATATA .....	140
Ensaladilla rusa saludable .....	141
Patatas al horno con ajos y hierbas aromáticas .....	142
Ensalada de patata .....	145
REMOLACHA .....	146
Bolitas energéticas de remolacha .....	147
Hummus de remolacha .....	148
Zumo cold pressed de remolacha .....	151
Remolacha al horno con hierbas aromáticas y piñones salteados .....	152
TOMATE .....	154
Salsa de tomate casera .....	155
Carpaccio de tomate .....	156
Espaguetis con tomate al horno .....	159
ZANAHORIA .....	160
Zumo de zanahorias .....	161
Zanahoria al horno con salsa tahini y semillas tostadas .....	162
Zoodles de zanahoria con pesto de albahaca y piñones .....	165

# FRUTAS

DÁTILES.....	168
Ensalada verde con dátiles y nueces .....	169
Dátiles rellenos de queso de cabra, pistacho y naranja.....	170
Choco banana smoothie.....	173
FRESAS .....	174
Mermelada de fresas y menta .....	175
Porridge con mermelada de fresas y menta .....	176
Smoothie bowl de fresas .....	178
Ensalada de fresas.....	180
GRANADA.....	182
Zumo de granada .....	183
Ensalada de quinoa con verdura asada y granada .....	185
Granada chocolate bark .....	186
HIGOS .....	188
Bocadillo de queso e higos .....	189
Galette de higos con queso de cabra .....	190
Gofres de chocolate con higos.....	193
KIWI.....	194
Chia parfait con kiwi .....	195
Ensalada verde con kiwi.....	196
Kiwi smoothie bowl.....	199
MANGO .....	200
Ensalada de azukis y mango .....	201
Mango Lassi .....	202
Ceviche de mango.....	204
MANZANA .....	206
Nueces caramelizadas.....	207
Manzana al horno con nueces caramelizadas.....	208
Galette de manzana.....	211



Ensalada de manzana y pepino.....	212
PLÁTANO .....	214
Helado de plátano y crema de cacahuete .....	215
Pan de plátano con harina de algarroba.....	216
Porridge cremoso con plátano a la plancha, polen fresco y cacao nibs .....	219
SANDÍA .....	220
Granizado de sandía y lima .....	221
Ensalada de sandía, alcaparras y queso feta .....	222
Pinchos de Sandía, menta y queso.....	225

## OTROS INGREDIENTES

ALMENDRAS .....	228
Gremolata de almendras.....	229
Crostini con crema de almendras y hierbas aromáticas y manzana asada al jengibre .....	230
Bizcocho de almendras y albaricoques .....	232
CHOCOLATE .....	234
Crostini con chocolate, sal y aceite .....	235
Granola de chocolate.....	236
GARBANZOS .....	238
Garbanzos tostados al curri.....	239
Buddha bowl.....	240
Hummus con garbanzos al curri y tomates cherry al horno .....	243
LENTEJAS .....	244
Dhal con arroz basmati aromático .....	245
Ensalada de lentejas con hinojo .....	249
Dip de lentejas .....	249

SETAS.....	250
Crema de setas.....	251
Tostadas con setas.....	252
Polenta con setas portobello y espinacas .....	255
 AGRADECIMIENTOS.....	 256

# Alina Topala

# GREEN MAMA

«Los primeros recuerdos que tengo de mi infancia,  
y que han influenciado en lo que hoy soy,  
tienen que ver con la gastronomía.

El primero: el tomate rojo y su fina piel.  
Limpiarlo en mi pantalón, el olor que desprendía  
y la explosión de sabor que provocaba en mi boca».

Alina, autora del blog *Green Mama*, experimenta desde su infancia con ingredientes naturales y vegetales, creando platos que son una explosión de colores y sabores.

En su primer libro nos propone más de 100 recetas vegetarianas y, sobre todo, sabrosas y sanas, para toda la familia.

El hilo conductor de la obra son los ingredientes naturales, en particular las hortalizas y las frutas. Las recetas están ordenadas en base al ingrediente principal para ayudar a quien abre la nevera y encuentra un par de calabacines, un puñado de espinacas, un trozo de sandía o unas fresas, por ejemplo, y no sabe cómo usarlos, a crear recetas simples y deliciosas.



Alimentación  
Salud  
Recetas Veg

Thema: WBJ

[www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)

ISBN: 978-8417080938



9 788417 080938