

Biónico

El biónico no es mas que un coctel de frutas con crema dulce, el reto aquí es elaborarla deliciosa, cremosa, dulce y ¡sin lácteos! Es tradición en muchos estados del país desayunar un biónico. Esta versión es compasivamente deliciosa y te aseguro que ni siquiera notarás la diferencia.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

(4 porciones)

- 1 manzana cortada en cuadros
- 1 pera cortada en cuadros
- 1 kiwi cortado en cuadros
- ½ melón en cuadros
- 4 fresas cortadas en cuadros
- 1 carambola en rebanadas

PARA LA CREMA DULCE

- 1 tofu silken suave
- ½ taza de leche de coco
- ¼ de taza de jarabe de maple
- ½ cdita. de vinagre de manzana

1/2 taza de granola

(puedes usar la que tengas o preparar una con las semillas y frutos secos que tengas ala mano)

Preparación

Agrega el vinagre a la leche y disuelve, licúa el tofu, la leche, el jarabe de maple. Refrigerera por 30 minutos. En un recipiente amplio mezcla la fruta, sírvela en vasos de cristal o platos hondos y vierte la crema, decora con granola, frutos secos, nueces y coco tostado rallado.

Consejos

¡Puedes usar las combinaciones de frutas que más te gusten!

El tofu Silken lo encuentras en el área de productos orientales de casi todos los supermercados.

¡Comparte!

Te Puede Interesar: Postre primavera

Galletas de Avena para Llevar a Todos Lados

Estas galletas son perfectas para llevar a todos lados, ya que es muy común que de repente no tengamos el tiempo de desayunar apropiadamente y estas galletas son un alivio. Son saludables y llenas de energía y muy fáciles de preparar.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(12-15 galletas)

- 1 taza de avena
- 1/2 taza de harina de avena
- 1/2 taza de arándanos rojos secos, pasas u otras frutas secas
- 1/2 taza de semillas de calabaza sin sal (pepitas) u otra semilla/nuez o cacahuates
- 1/4 taza de linaza molida
- 1 cda. de semillas de chía
- 1 cdita. de canela
- 1/2 cdita. de polvo de hornear
- 1/4 cdita. de sal
- 1 plátano grande
- 3 cdas. de aceite de coco derretido o margarina sin lácteos
- 3 cdas. de miel de agave, de maple o de maíz
- 2 cdas. de leche vegetal

Preparación

En un recipiente machaca el plátano con ayuda de un tenedor hasta obtener un puré, agrega el resto de ingredientes comenzando con los líquidos, integra todos mientras vas revolviendo.

Con una cuchara sopera toma porciones generosas y colócalas sobre una charola para horno previamente engrasada. Dale forma aplastada de galleta, la forma no debe ser perfecta.

Hornea durante 15-20 minutos a 320 °F o 160 °C.

Deja que enfríen y colócalas en un refractario hermético. Estas galletas bien almacenadas duran hasta 2 semanas.

Si no tienes todos los ingredientes (semillas y frutos rojos) puedes prepararlas con lo que tengas a la mano, quedarán igualmente deliciosas.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Galletas de Plátano y Avena

Granola Casera

Esta versión de granola es más económica que la comprada y puedes añadir las semillas y frutos secos que más te gusten. Es perfecta para acompañar tus desayunos o como colación.

Recuerda que en una alimentación basada en plantas es crucial el consumo de frutos secos y semillas ya que de ahí obtienes nutrientes esenciales como: proteínas, fibra, grasas saludables, vitaminas y minerales. Algunos de los nutrientes específicos que se encuentran en estos alimentos incluyen hierro, magnesio, calcio, vitamina E y vitamina B6.

Ingredientes

(400 g)

- 2 tazas de avena
- 1 taza de mix de semillas y nueces (almendra, nuez, cacahuete, semilla de girasol, pepita de calabaza, ajonjolí)
- 1/4 de taza de arándanos o pasas
- 1/2 taza de azúcar mascabado
- 2 cdas. de margarina derretida (sin lácteos) o aceite de coco
- 1 cdita. de sal

Preparación

Precalienta el horno a 325°F / 160°C.

En un recipiente mezcla todos los ingredientes excepto los arándanos o pasas.

Coloca esa mezcla en una charola para horno y hornea durante 30 minutos a la misma temperatura que precalentaste el horno, cada 10 minutos retira del horno y revuelve para que el tostado sea parejo, harás esto 3 veces. Retira del horno y deja enfriar, cuando esté fría separa con tus manos, agrega los arándanos o pasas y revuelve.

Guárdala en un frasco hermético y úsala cuando gustes en licuados, muesli, sobre fruta o como snack.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: [¡5 Desayunos Fit fáciles! Para Llevar a todos Lados](#)

Mix para Licuados Rico en Proteína

Es muy práctico tener esta mezcla, podrás prepararte batidos deliciosos en minutos y tendrás un súper desayuno si añades estos polvos ricos en proteína, todos los ingredientes además de contener proteína son ricos en otros minerales como potasio, calcio, hierro, magnesio, vitamina E y C ¡Omega 3 y fibra!

Al añadir 2 cdas. a tu licuado diario te ayudará a obtener requerimientos esenciales para llevar una vida saludable.

Este tipo de recetas te ayudan a incorporar alimentos saludables a tu día si ya te has propuesto cambiar esta es una buena receta para lograr pequeños cambios que se conviertan en hábitos saludables.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

(500 grs.)

- 2 taza de avena
- 1 taza de ajonjolí
- 1 taza de semillas de girasol
- 1 taza de chía
- 1 taza de proteína aislada de soya (opcional)
- 2 taza de amaranto
- 1 taza de linaza
- 1 taza de cocoa si quieres darle sabor

Preparación

En un recipiente grande mezcla todos los ingredientes, licúa en la licuadora en 3 partes para lograr un polvo fino y no saturar el motor mezclando todo junto.

Vacía tu mezcla a un recipiente hermético y guarda en un lugar fresco y seco, como tú alacena.

Agrega 3-4 cdas. en cada licuado, yo uso agua en lugar de leche vegetal, pero tu puedes usar la leche vegetal que más te guste y agregar de 1-2 frutas de temporada.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Mix para Milanesas

Pudín Express de Plátano, Cacahuete y Quinoa

Si buscas un desayuno rápido, nutritivo y lleno de energía, este pudín express es para ti. Con la dulzura natural del plátano, la cremosidad del cacahuete y el aporte de proteínas de la quinoa, es la combinación perfecta para comenzar el día con fuerza.

Su textura espesa y su toque crujiente de granola o semillas lo hacen irresistible. Además, puedes prepararlo la noche anterior para disfrutarlo al instante en la mañana.

¡Nutrición sin complicaciones en cada cucharada!

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

(1 porción)

- 1 plátano
- 1 cda. de crema de cacahuete
- 3 cdas. de quinoa cocida
- 1/2 taza de leche vegetal
- 1/4 de taza de granola o mix de semillas

Preparación

Licúa todos los ingredientes (excepto la granola), agrega la granola en un vaso o refractario y vierte la mezcla. Revuelve antes de comer.

Esta receta es ideal para prepararla por la noche y tener un delicioso desayuno energético a la mañana siguiente.

¡Comparte esta Receta!

Te puede interesar: Pudín de Tapioca con Leche de Cacahuete y Cocola

Rollos de Paté de Garbanzo

Me encanta, amo el la idea de poder preparar platillos tan populares en las reuniones pero sin dañar a los animales, me siento muy contenta de poder ofrecerte esta deliciosa versión de paté ¡sé que te encantará!

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes

(10-12 rollos)

- 1 paquete de pan blanco chico
- 1 taza de garbanzos cocidos
- 3 cdas. de copos de papa deshidratados (los que venden para hacer puré instantáneo)
- 2 cdas. de ralladura de betabel
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- 1 cdita. de consomé vegetal en polvo
- 1 cdita. de cebolla en polvo
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 cdita. de pimienta blanca
- El jugo de 1/2 limón grande
- 5 cdas. de salmuera de aceituna (el líquido donde regularmente vienen las aceitunas)
- 1/2 cdita. de humo líquido (opcional)
- Hojas de espinaca
- Aceitunas para acompañar

Preparación

Machaca los garbanzos con un tenedor hasta hacerlos puré, agrégalos en la licuadora con el betabel rallado, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, el consomé en polvo, la pimienta blanca, el aceite, la salmuera, el humo líquido. Licúa intermitentemente para facilitar la molienda hasta que la licuadora no se trabe, mientras la licuadora está encendida vierte el jugo de limón.

Puedes agregar un poco de agua (sin excederte) para que este proceso sea más fácil, recuerda que deseamos una consistencia pastosa como la del paté.

Para armar tus rollos: cada rollo lleva dos panes, quita las orillas y aplánalos con un vaso o rodillo, júntalos de las orillas para crear una superficie más larga, pon una capa de paté de garbanzo y enrolla, a la mitad agrega las espinacas para terminar el enrollado (como se muestra en la imagen). Corta los rollos del tamaño deseado, yo lo hice por la mitad.

Repite este proceso hasta acabar con el pan, o puedes hacer los bocadillos que desees y guardar el paté para después comerlo en un sandwich o sobre galletas saladas. Estos bocadillos saben mejor fríos, puedes refrigerarlos media hora antes de comerlos.

Consejos

El pan bimbo artesano es apto para veganos, también su pan integral, puedes usar el pan de caja que prefieras que no contenga leche ni derivados. Yo usé el artesano de bimbo.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Nachos al Chipotle

Macarrones con Queso Vegetal

Si hay una receta que grita confort y felicidad, son los macarrones con queso. En esta versión vegetal, mantenemos lo cremoso, lo sabroso y lo irresistible, pero sin causar daño a ningún animal. Porque sabemos que la empatía también se cocina.

Este platillo es un favorito entre niñas y niños, fácil de preparar, accesible para cualquier bolsillo y perfecto para compartir. Una opción libre de crueldad que demuestra que no hay que renunciar al sabor para vivir con conciencia.

Ingredientes

- 1 pimiento morrón rojo y 1 naranja (medianos)
- 2 dientes de ajo
- 1/2 taza de leche vegetal sin azúcar
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1 taza de frijol de soya cocido
- 3 cdas. de levadura nutricional
- 500 grs. de pasta de codito cocida
- 1/4 de cebolla

Preparación

Agrega a la licuadora o procesador los morrones cortados y desvenados, con el ajo, cebolla, levadura nutricional, frijol de soya, leche y el aceite, tritura y licúa hasta obtener una mezcla homogénea, calienta una cacerola amplia y vierte la mezcla, sazona con sal (solo si le falta) hasta que cambie de color. Apaga el fuego y vierte la pasta cocida. Revuelve bien y sirve.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Pasta Verde con Albóndigas de Brócoli

Sandwich con Untable de Avena

Delicioso, nutritivo, súper fácil de preparar y perfecto para desayunar o cenar.

¿Te animas a prepararlo?

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

(4 personas)

- 1 taza de avena
- 1/2 taza de semillas de girasol
- 1 cdita. de sal
- 1 ajo picado
- 1/3 de taza de cilantro picado
- 1 cda de levadura nutricional (opcional)
- 1 cda. de cebolla picada
- El jugo de un limón
- 2 tazas de agua
- Pan integral, jitomate cortado y espinacas para armar el sandwich

Preparación

Calienta el agua y en un recipiente mezcla el avena y las semillas, vierte el agua caliente y deja remojando hasta que se enfríe por completo.

Licúa junto con el ajo, la cebolla, el cilantro, el jugo de limón, la sal, la levadura nutricional. Si tu licuadora se traba puedes agregar un poco de agua y apagar ayudarle con una cuchara y licuar intermitentemente.

Te quedará una consistencia de untable, puedes guardarlo en un recipiente hermético y refrigerar antes de untar para que tenga más cuerpo.

Tuesta el pan, unta y agrega jitomate picado y espinacas. Puedes comerlo en rebanadas o en sandwich.

¡Que lo disfrutes!

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Sandwich de Queso

Nuggets de Chícharos y Quinoa

Tener alimentos no perecederos en la alacena siempre te sacará de apuros, es el caso de esta receta que está hecha a base de chícharos secos y quinoa, son ingredientes super ricos en proteína y solo agregarás elementos básicos para obtener esta deliciosa alternativa a los tradicionales Nuggets de pollo.

Ayudar a los animales es fácil, económico y delicioso. Ayuda hoy a los pollos, salva animales a través de tus elecciones de consumo.

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes

(10 - 12 nuggets)

- 1 taza de chícharos secos cocidos
- 1/2 taza de harina de quinoa
- 2 cdas. de harina de trigo
- 1/2 taza de agua
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 1 cda. de consomé vegetal
- 1/4 de taza de cebolla picada finamente
- 1/4 de taza de perejil picado finamente
- 1/2 cda. de comino en polvo
- Aceite

Preparación

Licúa los chícharos, el agua y los condimentos. Licúa por un minuto hasta obtener una pasta homogénea. En un recipiente coloca la harina de quinoa y la de trigo, revuelve bien y agrega la mezcla de la licuadora, integra la cebolla y el perejil picados.

Incorpora con ayuda de una cuchara y después amasa con tus manos. Divide esa masa en 10 a 12 partes y forma los nuggets.

Ve colocándolos en una charola, cuando tengas todos congélalos por 30 minutos.

Calienta 1/4 de taza de aceite en un sartén mediano y fríe los nuggets por los dos lados hasta que doren.

Sirve y acompaña con vegetales crudos como apio y zanahoria y combina con salsa pomodoro o catsup.

Consejos

Puedes preparar tu propia harina de quinoa, solo tienes que molerla.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: 6 Recetas Deliciosas que los Niños Pueden Hacer