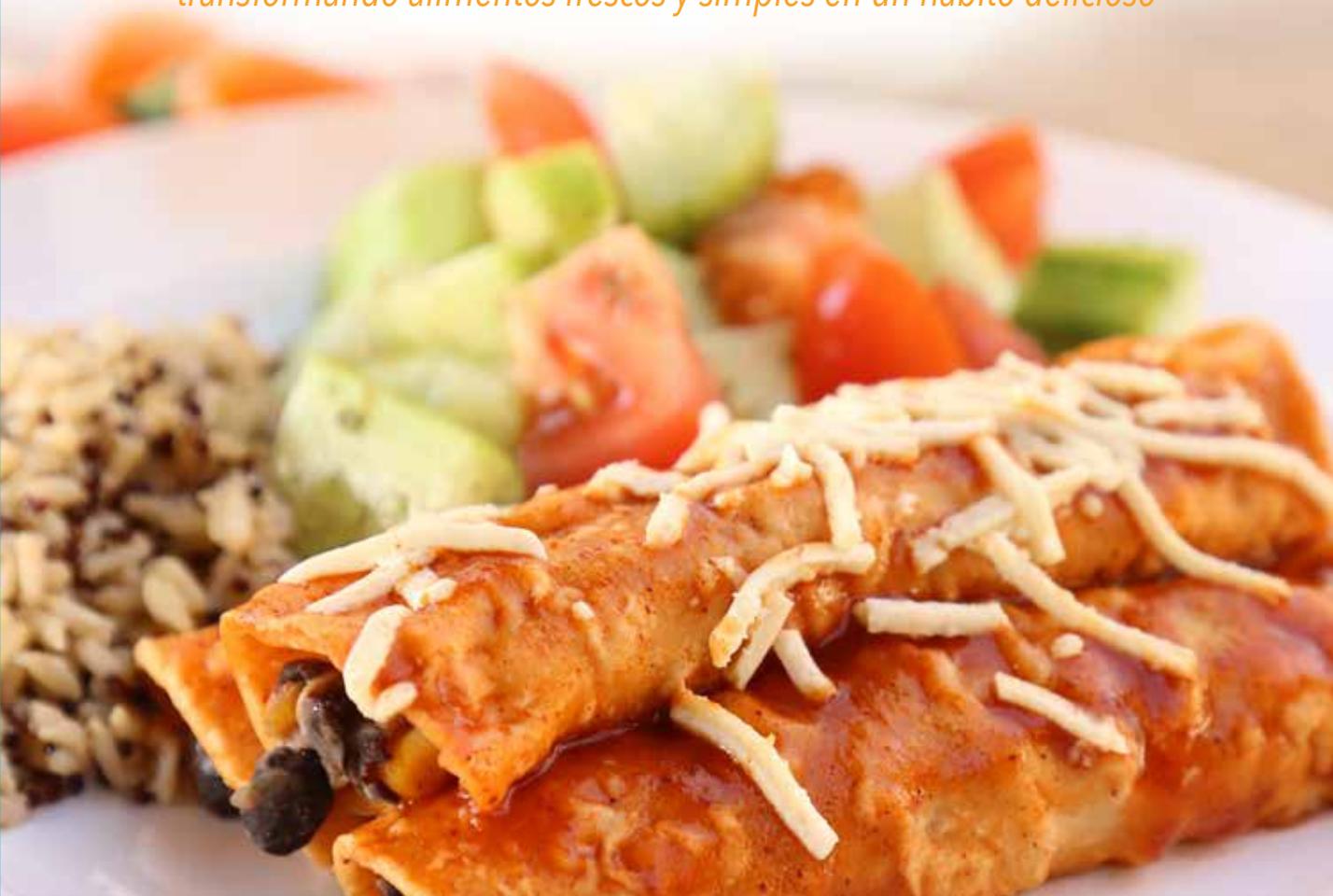


Plato de Vida

EDICIÓN DIABETES

transformando alimentos frescos y simples en un hábito delicioso



MARÍA JOSÉ HUMMEL, MPH, MS



Plato de Vida

EDICIÓN DIABETES

transformando alimentos frescos y simples en un hábito delicioso

MARÍA JOSÉ HUMMEL, MPH, MS



Salud es vida es una organización 501(c)(3) sin ánimo de lucro de medios de comunicación dedicada a la salud y fundada por un grupo de médicos y odontólogos que quieren hacer más que solo diagnosticar síntomas y recetar medicamentos. Nosotros creemos en el poder del estilo de vida.

La nutrición balanceada y sencilla, mantenerse en forma y un estado mental positivo pueden hacer maravillas para tu salud. La meta de la Salud es vida es compartir esto por medio de:

Recetas saludables, videos de cocina, artículos, y otros recursos de salud completamente gratis en salud.esvida.org.

1era impresión. Derechos de autor reservados © 2019 por la Salud es vida

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida, o transmitida de ninguna forma ni por ningún método, incluyendo fotocopias, grabaciones, u otro método mecánico o electrónico, sin la previa autorización escrita del publicador, excepto en el caso de breves citas en reseñas críticas y otros usos no comerciales permitidos por la ley. Para solicitudes de permisos, escriba al publicador dirigido a «Atención: coordinador de permisos» con la siguiente dirección: 110 Flocchini Circle Ste 400, Lincoln, CA 95648

Aviso sobre la información nutricional: la información nutricional para cada receta fue calculada utilizando software de Calorie Count. Esta herramienta analítica utiliza promedios generales para cada ingrediente, y puede no ser 100% exacta o reflejar fielmente las marcas e ingredientes que se utilicen. Las estadísticas provistas son por porción y no toman en cuenta los ingredientes «opcionales» listados o no listados.

Aviso médico: Este recetario está diseñado con propósitos educacionales, pero su intención no es de sustituir el consejo médico profesional. Si tienes diabetes o prediabetes, asegúrate de colaborar estrechamente con tu médico a medida que haces cambios a tu estilo de vida. Además, asegúrate de revisar tus niveles de azúcar en la sangre regularmente. Los hábitos de estilo de vida tales como la nutrición y el ejercicio pueden causar cambios drásticos y rápidos en los niveles de azúcar en la sangre.

ISBN 978-098955755-9

Impreso en la China

Te dedico este libro, pues al tomarlo has tomado un pequeño pero poderoso paso hacia una vida más saludable.



PRIMERA PARTE	EL CONOCIMIENTO	9
SEGUNDA PARTE	LA PREPARACIÓN	45
TERCERA PARTE	EL DESAFÍO	59
CUARTA PARTE	LA COMIDA	69
QUINTA PARTE	EXTRAS	313

NOTA AL LECTOR INTRODUCCIÓN

Estimado lector,

Como nutricionista y educadora de salud he tenido la oportunidad de ver los resultados que una enfermedad como la diabetes puede tener a largo plazo en la calidad de vida de muchas personas. Hasta hace muy poco se pensaba que enfermedades como la diabetes y las enfermedades coronarias avanzaban con los años hacia una deterioración inevitable de la salud y la calidad de vida, con la manifestación de más y más complicaciones.

Ahora sabemos que esta situación no es inevitable. Hemos visto en un número creciente de estudios de medicina y ciencias de la nutrición que una alimentación adecuada y un estilo de vida saludable pueden ayudar, no sólo a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, sino también a mejorar la salud de manera que enfermedades que antes eran consideradas crónicas comienzan a retroceder.

En las recetas de este libro el lector podrá encontrar esperanza. Esperanza de que hay pasos definitivos que podemos tomar para mejorar nuestra salud. Esperanza de que, por lo menos en parte, la solución para evitar el avance de las enfermedades como la diabetes está bajo nuestro control. Esperanza de que las complicaciones de estas enfermedades no son del todo inevitables.

Es mi deseo que el estilo de vida y de alimentación que se describen en este libro pueda ser una ayuda valiosa para aquellos que están buscando controlar o reducir sus niveles de glucosa en la sangre, colesterol, triglicéridos, o incluso su sobrepeso e hipertensión. Ahora que el estilo de vida saludable es más ampliamente reconocido como la herramienta principal para tratar estas condiciones, el potencial del cambio está en las manos de todo aquel que de verdad lo desee.

Mis mejores deseos,



María José Hummel, MPH, MS



PRIMERA PARTE EL CONOCIMIENTO

1.1	Diabetes... ¿Qué tiene que ver con la comida?	10
1.2	Alimentos de luz verde	14
1.3	Alimentos de luz amarilla	20
1.4	Alimentos de luz roja	24
1.5	Balanceando las comidas	30
1.6	Entendiendo las etiquetas	36
1.7	Substitutos vegetarianos	42

DIABETES... ¿QUÉ TIENE QUE VER CON LA COMIDA? 1.1

Nancy Baughn lo había probado todo. Contaba sus carbohidratos y pesaba su comida. Revisaba sus niveles de azúcar en la sangre y visitaba a su doctor. Pero, luego de una batalla de 8 años con la diabetes tipo 2, esos niveles de azúcar en la sangre solo se estaban empeorando.

«Yo tenía dos amigos con diabetes y ya estaban haciendo diálisis renal y en el proceso de perder su visión», recuerda Nancy. «Uno de ellos ya le habían amputado su pierna por debajo de la rodilla, por lo que cuando me diagnosticaron con diabetes tuve este sentimiento terrible de que solo era una sentencia a muerte lenta y progresiva. Por esto estaba dispuesta a mirar cualquier alternativa que existiera...»

Afortunadamente, Nancy pudo encontrar una alternativa. Esta llegó mientras ella estaba tomando su café matutino y leyendo el *Washington Post*.

«¿Luchando con la diabetes?» Las palabras le llamaron la atención. «Participa en un estudio clínico para descubrir como una dieta vegetariana impacta el control de la diabetes».

«¿Una dieta vegetariana?» se preguntó ella. «Bueno, eso es algo que no he probado. Pero he sido tan

cuidadosa con la dieta de la Asociación Americana de la Diabetes. ¿Será que esta dieta realmente pueda ser más efectiva?»

Nancy tenía miedo de ilusionarse, pero aún así decidió llamar. En unas pocas semanas, su cambio vegetariano había empezado. Su alacena y refrigerador estaban llenas con col rizada, tomates, frijoles, arroz, duraznos, uvas, y otros alimentos integrales vegetarianos.

Las reglas del estudio eran sencillas. Nancy debía consumir alimentos que fueran:

- 1 Vegetarianos (sin productos animales)
- 2 Bajos en grasa
- 3 Bajos en azúcares refinados (con un índice glucémico bajo)

Nancy estaba emocionada porque ya no tenía que contar carbohidratos o calorías:

Diabetes... ¿Qué tiene que ver con la comida? 1.1

«Con la dieta del ADA tenía que pesar y medir y llevar un registro de los intercambios. Pero con una dieta vegetariana, si simplemente comes sencillamente, puedes comer lo que quieras. No estás midiendo, no estás pesando. Simplemente encontré que era una forma mucho más sencilla de cocinar y comer. Y la comida es muy satisfactoria. Nunca sentí hambre. Estaba gozando de la comida como nunca antes».

El programa era suficientemente sencillo y fácil de seguir. Pero, ¿estaba funcionando? Absolutamente.

«Casi inmediatamente después de empezar esta dieta, noté que me sentía mejor», recuerda Nancy. «Sabía que mis niveles de la glucosa en la sangre estaban bajando, porque, obviamente, yo los revisaba varias veces al día».

«Al principio del estudio, yo pesaba 196 libras y mi hemoglobina A1C era de 8,4. Esto me ponía en un riesgo elevado de enfermedad cardíaca,

derrame, y otras complicaciones de la diabetes. Menos de cuatro meses después, el número había bajado a 5,4, y también estaba perdiendo peso. Por lo que necesitaba reducir mis medicamentos drásticamente».

Nancy quedó sorprendida que la nueva dieta también traía consigo varios beneficios de salud muy inesperados. Con tanta energía adicional que no sabía como utilizarla, ella empezó a omitir su siesta regular. Su dolor en las coyunturas se desvaneció y ella notó mejoras en su ánimo.

Al final del estudio de 18 meses, Nancy había perdido 48 libras y ya no cabía en el criterio de diagnóstico para la diabetes. El estudio había terminado, pero no el nuevo estilo de vida de Nancy.

“

«A veces pienso acerca de cómo sería mi vida si no hubiera hecho este cambio».

”





«Obviamente era imposible que quisiera volver a la vida antigua. Yo sabía que este cambio de vida no era nada más que positivo para mí. Los efectos habían sido increíbles, saludables, y rápidos. El estudio terminó hace como **10 años**, pero yo he estado siguiendo las directrices desde entonces. Durante mi último chequeo médico, el doctor me dijo, "sabes, quisiera que los números de todo mundo fueran tan perfectos como los tuyos." Me siento un poco orgullosa de eso, porque ya **tengo 74 años**».

Nancy le da crédito a la dieta vegetariana con ayudarle a recuperar su vida:

«A veces pienso acerca de cómo sería mi vida si no hubiera hecho este cambio. Mis dos amigos con diabetes ya han muerto. Uno tuvo un ataque de corazón durante diálisis renal. Ya tengo planeado mi calendario para los viajes que voy a tomar el próximo año. No creo que podría hacer eso si mi visión estuviera fallando, si tuviera que tener diálisis renal, o si hubiera perdido una extremidad. El comer vegetariano me dio la esperanza que quería para llevar una vida saludable y llena. Tengo más energía de lo que he tenido antes.

“

Que tu alimento sea tu medicina, y tu medicina sea tu alimento.

–Hipócrates

”

Mis amigos bromean que me van a tener que poner un GPS para poder seguirme. Espero vivir muchos más años y estar ocupada todos esos años, y para mí ese es el regalo de comer vegetariano».

No estás solo

Nancy no fue la única que recuperó su salud. Este estudio, conducido por Neal Barnard, incluyó aproximadamente **100 personas** con diabetes tipo 2. La **mitad** de ellos fueron asignados a seguir la dieta recomendada por la Asociación Americana de la Diabetes. Esta dieta enfatiza el control de porciones y la restricción de carbohidratos.

La otra **mitad** del grupo (incluyendo Nancy) fue asignada a seguir la dieta vegetariana baja en grasas y azúcares. No tenían que contar las calorías o carbohidratos. De hecho, comían muchas más calorías que el grupo del ADA, pero eran cuidadosos acerca de las clases de carbohidratos que consumían. También evitaban los productos animales, el azúcar añadida y los aceites.

Ambos grupos experimentaron mejoras, pero el grupo vegetariano tuvo resultados mucho más drásticos que los que siguieron la dieta del ADA. De hecho, la dieta vegetariana fue tres veces más efectiva en bajar los niveles de azúcar en la sangre que la dieta ADA. El grupo ADA no necesitó ajustar sus medicamentos al final de **12 semanas**, pero **dos tercios** de las personas en la dieta vegetariana redujeron sus medicamentos de diabetes.

El grupo vegetariano también perdió el **doble** de peso, redujo significativamente su riesgo de complicaciones, redujo su colesterol, y experimentó múltiples beneficios de salud adicionales. Así como Nancy, varios de los demás participantes eventualmente revirtieron su diabetes por completo.

Muchos otros estudios han mostrado resultados similares. Un creciente número de proveedores de la salud, investigadores, y ex diabéticos están descubriendo el poder de una dieta vegetariana, no solo para manejar la diabetes tipo 2, sino para revertirla por completo.

Esperanza para ti

Tal vez, como Nancy, has luchado durante años para controlar tus niveles de azúcar en la sangre o peso. A pesar de tus mejores esfuerzos, continúas luchando una batalla cuesta arriba. No te rindas. Si la buena nutrición puede funcionarle a Nancy, puede funcionarte a ti. De hecho, la salud puede ser mucho más alcanzable (y más deliciosa) que lo que pudieras imaginarte.

La comida es medicina

Hipócrates era un médico griego de la antigüedad quien es considerado el padre de la medicina occidental. Hace más de dos mil años, él le dijo a sus pacientes: «Que tu comida sea tu medicina, y tu medicina sea tu comida». La comida saludable es medicina poderosa.

Comer una dieta balanceada vegetariana puede resolver la causa subyacente de los niveles elevados de azúcar en la sangre: la insulinorresistencia. Las recetas vegetarianas deliciosas como las que encuentras en este libro en realidad pueden combatir contra tu insulinorresistencia, reducir tus niveles de azúcar en la sangre, y mejorar tu salud drásticamente.

Comer saludablemente en realidad es bastante sencillo. Los alimentos pueden dividirse en tres grupos: alimentos de luz verde, luz amarilla, y luz roja. Miremos como comer alimentos de luz verde puede transformar tu salud.

ALIMENTOS DE LUZ VERDE 1.2

Cuando tienes diabetes o prediabetes, tu cuerpo es como una casa incendiada. Lo que pones en tu boca puede servir como gasolina o agua. Los alimentos de luz verde actúan como agua sobre el fuego, luchando contra las llamas y restaurando el balance.

Los alimentos de luz verde son alimentos vegetarianos integrales no procesados o procesados mínimamente. Son las fuentes más ricas de muchos nutrientes protectores que sanan el cuerpo en más formas de las que podemos contar.

Los alimentos de luz verde están llenos de fibra, la cual es una estrella del mundo vegetal. La fibra solo se encuentra en los alimentos de origen vegetal, no en los alimentos de origen animal. La fibra es el carbohidrato en las plantas que no puede digerirse o absorberse. Algunas personas la llaman «la escoba de la naturaleza» porque mantiene el movimiento de la comida a través del tracto digestivo, manteniéndolo limpio y saludable. Pero la fibra hace más que solo prevenir el estreñimiento, también protege contra la obesidad, el cáncer, la enfermedad cardíaca, diabetes, y una variedad de desórdenes gastrointestinales. Aunque tu cuerpo no puede absorber la fibra, la necesita desesperadamente.

La fibra lucha contra la insulinoresistencia y ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre. Las mujeres necesitan consumir por lo menos **25 gramos** de fibra diarios y los hombres necesitan **38 gramos**.

¡Pero el estadounidense promedio solo consume **15 gramos**! Este déficit de fibra hace que sea imposible que el cuerpo luche contra la insulinoresistencia en la forma que desea. La buena noticia es que las personas que comen una dieta vegetariana obtienen un promedio de **40-60 gramos** de fibra diarios. ¿Como puedes obtener más fibra? Consumiendo alimentos de luz verde.

Miremos más de cerca a cada grupo de alimentos de luz verde.

Vegetales

Cuando de la nutrición se trata, los vegetales proveen el máximo valor por tu dinero. Ellos proveen el número más elevado de nutrientes con el número más bajo de calorías. Los vegetales son la fuente más rica de vitaminas, minerales y fitoquímicos, los cuales luchan contra la enfermedad.



Los vegetales de hojas verdes están a la cabeza de la lista. En un estudio que encuestó **más de 200.000** personas, se descubrió que el consumo de por lo menos **una taza y media** de vegetales de hoja verde diariamente reducía el riesgo de diabetes por un **14%**.

Los vegetales coloridos también son importantes. Trata de consumir una gran variedad de vegetales bajos en almidón cada día. **Cinco o seis** porciones diarias son una buena meta. Incluye vegetales crudos así como cocidos, porque hay diferentes ventajas en ambas clases.

Los vegetales altos en almidón tales como las papas y el maíz son densos calóricamente, por lo que el control de porción es importante para las personas con niveles elevados de azúcar en la sangre.

Leguminosas

Frijoles. Arvejas. Lentejas. Estas diminutas leguminosas son armas poderosas para ayudarte a controlar tu niveles de azúcar en la sangre. En un estudio de más de **60.000** mujeres, las que consumían la mayor cantidad de leguminosas tenían un **38%** de menor probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2 que las que casi no comían leguminosas. Las leguminosas también reducen el riesgo de enfermedades crónicas tales como enfermedad cardiovascular, cáncer, diabetes, y muerte prematura.

Un estudio publicado en los *Archivos de la Medicina Interna* descubrió que las personas con diabetes tipo

2 que consumían **una taza** de leguminosas cada día experimentaban mejoras significativas de su niveles de azúcar en la sangre en solo unos pocos meses.

Algunas personas encuentran que tienen dificultades para digerir los frijoles, especialmente cuando apenas empiezan a consumirlos. Es una buena idea comenzar con cantidades pequeñas y gradualmente incrementar tu ingesta. Esto le da tiempo a tu flora intestinal de ajustarse a toda esa fibra adicional.



*Las leguminosas también reducen el riesgo de enfermedades crónicas tales como **enfermedad cardiovascular, cáncer, diabetes, y muerte prematura.***



Si no tienes tiempo de cocinar los frijoles secos, prueba frijoles enlatados o congelados. Para reducir el sodio en estos alimentos, escoge variedades bajas o libres de sodio. También puedes enjuagar los frijoles enlatados en un colador para eliminar parte de la sal innecesaria.

Los cereales integrales sin refinar son cereales enteros que no han sido procesados en ninguna manera. Ejemplos de estos son la quínoa, el arroz integral, rojo o negro, el arroz silvestre, la cebada, centeno, granos de avena, el mijo, trigo, kamut, y espelta en grano.

Hay puntos de vista conflictivos acerca de la cantidad de carbohidratos que deberían consumir las personas con diabetes. Algunas dietas estrictamente limitan y cuentan los carbohidratos. Otras dietas permiten el consumo ilimitado de carbohidratos con tal de que los alimentos sean vegetarianos. Ninguno de los dos métodos en realidad es óptimo para los diabéticos. Es importante prestarle atención a la calidad y la cantidad de carbohidratos que se consumen. Sin embargo, puedes consumir más carbohidratos si escoges una dieta saludable vegetariana.

Grasas saludables

Las grasas saludables incluyen las nueces, semillas, aguacates, aceitunas y el coco crudo. Estas grasas saludables están llenas de nutrientes protectores. Algunas dietas para diabéticos recomiendan un consumo extremadamente bajo de grasas, y hasta desaprueban del consumo de grasas saludables. Pero hay una razón por la cual la naturaleza nos provee con grasas saludables. Estos alimentos le mejoran el sabor a nuestras comidas. También maximizan la absorción de los nutrientes liposolubles, antioxidantes y fitoquímicos. Sin embargo, los alimentos altos en grasa son muy altos en calorías, por lo que es importante controlar los tamaños de las porciones.

En resumen

Los alimentos de luz verde tienen un increíble potencial de sanación para tus niveles de azúcar en la sangre, tu corazón, y cada aspecto de tu salud. Trata de obtener un 80-90% de tus calorías de alimentos



PRIMERA PARTE El conocimiento

de luz verde. ¿Por qué no escoger estos alimentos sanadores hoy? Cuando de conducir y comer se trata, ¡verde significa marchar adelante!

Pero, ¿qué de la proteína?

La proteína es importante, pero el estadounidense promedio consume mucho más de lo necesario. Muchas dietas populares incluyen cantidades elevadas de proteína, especialmente de la carne. ¿Cómo podemos darle sentido a la cuestión de la proteína y asegurarnos que obtengamos la cantidad correcta?

Un estudio del 2014 encontró que las personas con las ingestas más elevadas de proteína tienen un aumento de cinco veces en la mortalidad por diabetes. Las altas ingestas de proteína también están asociadas con un incremento en muerte por cáncer y mortalidad en general. Pero lo más interesante es que estas asociaciones de mortalidad solo se aplican a la proteína animal. El riesgo de enfermedad desaparecía si la proteína venía de las plantas.

La proteína excesiva, especialmente la proteína animal, está asociada a un deterioro en la función renal. Esto puede ser particularmente dañino para las personas con diabetes, que ya tienen tendencia a una reducción en la función renal. La proteína vegetal es menos tóxica que la proteína animal y es mucho mejor para la función de los riñones. Y mientras que la proteína animal eleva el colesterol, la proteína vegetal lo disminuye.

En realidad es bastante fácil conseguir suficiente proteína de una dieta vegetariana. Lo que necesitamos es alrededor de 10-15% de las calorías de proteína, y casi todos los alimentos vegetales caen dentro de este rango.

Un 20-40% de las calorías en las leguminosas y verduras bajas en almidón vienen de la proteína. Un 8-17% de las calorías de los cereales, nueces, y semillas vienen de la proteína. Los únicos alimentos que consistentemente se encuentran debajo del 10% son las frutas y algunas verduras bajas en almidón. Por lo que, en realidad, si consumes suficientes calorías de una mezcla razonable de alimentos integrales vegetarianos, es difícil tener una deficiencia de proteína.

Solo pregúntale a Rich Roll, un atleta de ultra distancia que fue nombrado como uno de los 25 hombres en mejor condición física del mundo. A la edad de 40, Rich era una persona sedentaria y tenía sobrepeso. Pero después de adoptar una dieta vegetariana, Rich perdió 50 libras y empezó su trayecto a una mejor condición física.

Rich no está solo. Hay muchos atletas vegetarianos. Carl Lewis, un ex corredor olímpico ganó 9 medallas para los Estados Unidos. Dave Scott ganó 6 campeonatos mundiales Ironman, y Martina Navratilova es de las mejores tenistas del siglo 20.



“

*Si consumes suficientes calorías de una mezcla razonable de alimentos integrales vegetarianos, es **difícil** tener una deficiencia de proteína.*

”

ALIMENTOS DE LUZ AMARILLA 1.3

Amarillo significa bajar la velocidad. Estos alimentos deben tratarse con cuidado. Solo un pequeño porcentaje de tus calorías debería venir de estos alimentos. De hecho, dependiendo del estatus de tu salud y tus preferencias alimentarias, puede ser mejor que evites el consumo de ciertos alimentos de luz amarilla.

Cereales integrales procesados

Los cereales integrales procesados incluyen el pan integral o de cereales integrales, pasta integral, galletas integrales, cereal integral, y cuscús integral. Estos cereales han sido procesados en alguna forma, pero sin remover el germen o el salvado. Son mucho más saludables que los alimentos hechos con harina blanca, pero debido a que aún han sido refinados, tienden a causar aumentos en los niveles de azúcar más que los cereales de luz verde. Los cereales procesados pueden ser parte de una dieta saludable, pero necesitan utilizarse cuidadosamente, especialmente por las personas con sobrepeso u obesidad, o los que tienen diabetes tipo 2.



Frutas y vegetales procesados

Las frutas y los vegetales procesados a menudo tienen azúcar, sal o grasa adicional. Ejemplos de esto son las frutas enlatadas o secas con azúcar añadida, compota de manzana endulzada, y vegetales enlatados y salados. Es mejor atenerse a las frutas frescas o congeladas, que van a ser menos dañinas para los niveles de azúcar en la sangre. Si compras frutas en latas o frascos, asegúrate de que no tengan azúcar adicional. Los vegetales procesados pueden perder muchos nutrientes y a menudo tienen niveles elevados de sodio y grasa.

Substitutos de carne

Las imitaciones de carne tales como hamburguesas de soya, perros calientes de soya, y proteína aislada de soya son mucho más bajos en colesterol y grasas saturadas que los productos de carne de verdad. Son convenientes para comer y pueden ser útiles en la transición a una dieta vegetariana. Pero es importante tener cuidado acerca de qué substitutos escoges. Trata de limitar el consumo a solo unas pocas veces por semana, y busca productos que sean bajos en sodio y grasa. Algunos de los productos más saludables son hechos con alimentos integrales tales como lentejas, frijoles negros, quínoa, arroz integral, y vegetales. Pueden ser opciones excelentes, pero ten cuidado con el contenido de sodio.



Aceites vírgenes

Como aprendimos anteriormente, es mejor obtener nuestras grasas de fuentes enteras vegetales tales como las aceitunas, aguacates, nueces y semillas. Sin embargo, si decides utilizar aceites debería ser muy moderadamente. Los aceites son grasa pura por lo que tienen una concentración de calorías mayor que

cualquier otro alimento. ¡Una sola cucharada de aceite tiene 120 calorías! Si utilizas aceites, escoge aceites prensados en frío extra vírgenes de oliva, aguacate, linaza o cáñamo, aceite de canola orgánico, o una mezcla de aceite de ácidos esenciales.

El aceite de coco también es una opción pero es muy alto en grasas saturadas por lo que es mejor que lo utilices muy cuidadosamente. Evita cocinar con aceites ricos en omega 3 o mezclas de aceite con ácidos esenciales. Estos aceites no deben utilizarse para cocinar y deben reservarse para las ensaladas.

Productos animales

Los productos animales caen en las categorías de luz amarilla y luz roja. Para las personas que no son ovo-lacto-vegetarianas o vegetarianas, productos animales de luz amarilla son mejores opciones que los de luz roja. Sin embargo, recomendamos evitar los productos animales hasta donde sea posible. No solo puede mejorar tu propia salud el comer saludablemente, también puede beneficiar el medio ambiente, los animales, y otras personas.



PRIMERA PARTE El conocimiento

Es verdad que las personas en muchas poblaciones saludables utilizan pequeñas cantidades de productos animales. Esto incluye las personas en las zonas azules; las áreas identificadas por *National Geographic* como las pocas comunidades en donde las personas viven las vidas más longevas y saludables. Sin embargo, un denominador común en todas las zonas azules es que la gran mayoría de las calorías vienen de los alimentos vegetarianos.



«Mientras más opciones escojas del lado verde del espectro, más saludable vas a ser.»



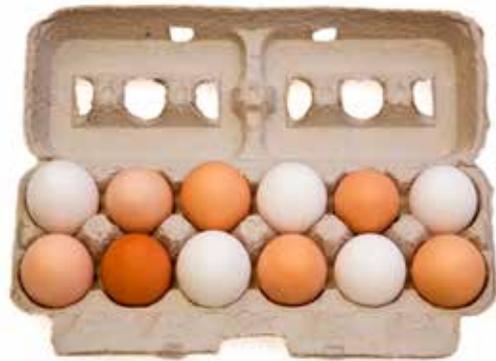
En realidad hay un espectro de opciones de comida saludables. En un lado tenemos los alimentos integrales, vegetarianos de luz verde y en el otro lado tenemos lo peor de los alimentos de luz roja. Mientras más opciones escojas del lado verde del espectro, más saludable vas a ser.

Nosotros creemos que movernos hacia una dieta integral, completamente vegetariana es la mejor opción para nuestra salud personal, y para la salud del planeta. Pero entendemos que esto no es una decisión fácil de tomar para muchas personas. Por lo que, si prefieres consumir algunos productos animales, es importante que sepas cuales son los más saludables.

Productos lácteos orgánicos, sin grasa, o bajos en grasa

Estos alimentos no tienen tanta grasa saturada o colesterol como los lácteos con toda su grasa, y las formas orgánicas son más seguras que los productos lácteos regulares. Sin embargo, aunque son bajos en grasa, han sido asociados a un riesgo incrementado de algunas enfermedades crónicas, especialmente el cáncer de próstata. Si utilizas los productos lácteos debe ser escasamente.

La opción más saludable en esta categoría probablemente es el yogur orgánico sin grasa, que contiene flora la cual ha sido demostrada que es saludable para la salud intestinal. Obviamente el yogur de soya con cultivos activos es una mejor opción.



Huevos

Si decides comer huevos, la mejor opción son los huevos de corral ricos en ácidos grasos de omega 3. Las gallinas que producen estos huevos son alimentadas con linaza o pescado y esto eleva significativamente sus niveles de DHA. Obviamente todos los huevos

tienen niveles elevados de grasa saturada, colesterol, y proteína animal. Recuerda que la yema del huevo es donde el colesterol y la grasa saturada se concentran, por lo que el utilizar más claras de huevo y menos yemas reduce el contenido de grasa y colesterol.



Peces de agua fría

Los peces de agua fría tales como la trucha, el verdel, el arenque, el salmón y el atún enlatado en agua contienen ácidos grasos omega 3, que estimulan la función cerebral, reducen la inflamación, y protegen contra la enfermedad cardiaca. Sin embargo, muchos peces contienen metales tóxicos tales como mercurio y otros contaminantes ambientales tales como las dioxinas. El *Environmental Working Group* provee una excelente guía en línea acerca de los pescados.

No necesitas comer pescado para obtener omega 3. De hecho, los peces mismos no hacen el EPA o el DHA; lo obtienen en algún punto de la cadena alimentaria de una planta en el océano conocida como microalga. Los suplementos de DHA y EPA hechos de microalgas cultivadas ya están disponibles. También puedes obtener omega 3 de origen vegetal en tales

cosas como la linaza, chía y semillas de cáñamo, así como las nueces de nogal.

Carnes blancas

Las carnes blancas tales como el pollo y el pavo generalmente son mejores opciones que las carnes rojas, pero no son héroes de la salud. Cuando se trata de aves, los perniles, muslos, y alas son más grasosas que la pechuga, y todo el pollo es más alto en grasa con la piel. El pollo frito es menos saludable que la carne magra roja cocida sin grasa adicional. Si decides comer carne blanca, bota la piel, y escoge los cortes más magros tales como la pechuga. Asegúrate de comprar productos orgánicos para que puedas eliminar las hormonas y antibióticos que se utilizan en los animales criados convencionalmente.



En conclusión

Recuerda escoger los alimentos de luz amarilla con cuidado. Verde significa adelante, amarillo significa bajar la velocidad, ¡y rojo significa no! Ahora, vamos a echarle un vistazo a algunos alimentos que es mejor que eliminemos de nuestras dietas por completo.

ALIMENTOS DE LUZ ROJA 1.4

Los alimentos de luz roja pueden elevar los niveles de azúcar en la sangre, el colesterol y los triglicéridos, promueven la inflamación y el aumento de peso, e incrementan significativamente el riesgo de enfermedad.

Idealmente, los alimentos de luz roja deberían evitarse por completo, pero si por alguna razón decides consumirlos, por favor asegúrate de que sea en una forma muy limitada. Los alimentos de luz roja incluyen:

Cereales refinados

Cuando un grano de trigo es refinado para producir harina blanca, eliminamos casi todo lo que tiene de valor para la salud humana. El proceso elimina aproximadamente un **75%** de las vitaminas y minerales, **90%** de la fibra, y **95%** de los fitoquímicos que el grano de trigo contenía originalmente.

Pero eso no es todo. Nadie se sienta y consume un tazón de harina blanca. Antes de comer la harina, le añadimos grasa, azúcar, sal, sabores, conservantes y colores. Encontramos cereales refinados en los panes, bagels, cereales, pasta, pasteles, galletas, tartas, pastelería, pretzels y otros productos de panadería.

A veces se le añaden nutrientes a la harina en un proceso llamado enriquecimiento. Pero, al producto final todavía le faltan la fibra, fitoquímicos y muchas vitaminas y minerales. Por lo que, aunque



el enriquecimiento es deseable, es una segunda opción muy lejana a dejar el cereal intacto en primer lugar. ¡Es por eso que te hemos animado a consumir cereales de luz verde!

Pero desafortunadamente, el estadounidense promedio consume alrededor de **6 porciones** de cereales refinados cada día, y menos de **1 porción** de cereales integrales. Cerca de un **90%** de nuestra ingesta de cereales y un **70%** de nuestro total de calorías viene de cereales refinados.

Los cereales refinados contribuyen a la inflamación de bajo grado en el cuerpo. Al digerirse, son transformados en azúcar, por lo que una vez que son absorbidos, su impacto es similar. Los cereales refinados están relacionados con incremento en

la grasa abdominal, aterosclerosis, diabetes, y la mortalidad temprana.

Los carbohidratos refinados, incluyendo tanto los almidones como los azúcares, deben ser minimizados lo más posible en la dieta. Asegúrate de conseguir la gran mayoría de almidones de los alimentos de luz verde y un porcentaje más pequeño de los cereales de luz amarilla. Si comes cereales de luz roja, asegúrate de que sea una cantidad muy pequeña, no más de **una o dos porciones** al día.

Azúcares refinados

Los azúcares refinados tales como el azúcar blanco, azúcar moreno, almíbar, mermeladas, jaleas, dulces y bebidas dulces tales como las gaseosas son aún más dañinas para la salud que los cereales refinados. Obviamente, muchos productos de cereales refinados tienen cantidades inmensas de azúcar añadida.

El estadounidense promedio consume aproximadamente **30 cucharaditas** de azúcar diariamente. Esto es aproximadamente **480 calorías**, o casi un **25%** de las calorías en una dieta de **2.000 calorías**. Casi la mitad de este exceso de azúcar viene de las gaseosas. Mucho de este azúcar viene del jarabe de maíz rico en fructosa, que es aún más dañino que el azúcar de caña o azúcar de mesa.



“

*Es crucial minimizar los **dulces refinados** y los alimentos con **azúcar añadida**.*

”

El exceso de consumo de azúcar le hace daño al cuerpo en múltiples maneras; contribuye al aumento de peso, triglicéridos elevados, insulinoresistencia, y la inflamación, la cual de por sí incrementa el riesgo de muchas enfermedades, incluyendo la diabetes, enfermedad cardíaca, y aún el cáncer.

Es crucial minimizar los dulces refinados y los alimentos con azúcar añadida.

De los **60.000** alimentos disponibles en los supermercados, un **80%** de ellos tienen azúcar añadida. Esa es otra razón por lo que es tan importante consumir alimentos integrales y leer las etiquetas de los alimentos empaquetados que consumes.

Es muy natural desear comer alimentos dulces, pero la naturaleza los provee en formas mucho más saludables. Tu salud se va a beneficiar grandemente si reemplazas tus dulces habituales con

PRIMERA PARTE El conocimiento

frutas enteras. Trata de hacer batidos de fruta o helados con frutas congeladas tales como bananos y fresas y un poco de leche vegetal en la licuadora. Con un poco de práctica, los dulces saludables pueden volverse muy satisfactorios.



Aceites regulares

Con **120 calorías** por cucharada, los aceites están llenos de grasa pero son muy bajos en nutrientes. Las grasas de luz verde vienen de alimentos enteros tales como aguacates, nueces, semillas y aceitunas. Las grasas de luz amarilla vienen de aceites extra vírgenes, prensados en frío. No son tan nutritivos como los alimentos enteros altos en grasa, pero tienen más vitamina E y fitoquímicos que los aceites regulares. Los aceites prensados en frío son extraídos físicamente, sin manipulación química. Los aceites no vírgenes son aún más refinados y a menudo pasan por tratamiento químico.

Alimentos procesados y empaquetados

Los alimentos procesados forman un **70%** de la dieta estadounidense. Desde cenas congeladas hasta

mezclas secas de pastelería, margarinas, enlatados, papas fritas, palomitas de maíz, galletas y muchas otras meriendas, estos alimentos nos enfrentan por donde miremos.

Pero aunque son populares y convenientes, los alimentos procesados están llenos de calorías vacías. Muchos de ellos están llenos de químicos y toxinas. Los alimentos saludables, una vez que han sido procesados, a menudo pueden hacer más daño que bien.

Los alimentos empaquetados a menudo contienen grasas trans, que incrementan el riesgo de enfermedad cardíaca, diabetes, y cáncer aún más que las grasas saturadas. Las grasas trans son creadas añadiéndole hidrógeno a los aceites procesados bajo presión para volverlos en grasas sólidas. Las investigaciones han demostrado que las grasas trans son tan peligrosas que la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA por sus siglas en inglés) ha decidido prohibir las grasas trans por completo. Esta norma va a ser efectiva en el **2018**.





Cuando sumergimos nuestros alimentos en pura grasa, triplicamos las calorías.



Mientras tanto, necesitamos tomar la iniciativa para excluir las grasas trans de nuestra dieta. Asegúrate de leer las etiquetas nutricionales. Aunque un producto diga que está libre de grasas trans, puede ser que esto no sea verdad. Los productos que tienen menos de 0,5 gramos de grasas trans por porción aún califican como libres de grasas trans. La mejor forma de asegurarte de que un producto empaquetado no tenga grasas trans es leer la lista de ingredientes; si ves la palabra «mantequilla vegetal» o «aceite parcialmente hidrogenado», el alimento contiene grasa trans, aunque diga libre de grasa trans. Si estás comiendo en un restaurante, no hay una forma práctica de evitar las grasas trans. Sin embargo, si evitas los alimentos fritos y te adhieres a opciones vegetarianas saludables, vas a minimizar tus probabilidades de obtener grasas trans en tu comida. También, pide aceite de oliva en vez de margarina.

Alimentos fritos

Los alimentos fritos están cargados de grasa, calorías y sodio. Cuando sumergimos nuestros alimentos en grasa pura, triplicamos las calorías. Por ejemplo, una papa grande asada tiene aproximadamente 220 calorías. Si la conviertes en papas fritas y la misma papas contiene casi 700 calorías, de las

cuales 480 son pura grasa. Y las calorías no son el único problema. Muchos alimentos que son fritos en aceites baratos contienen grasas trans. Además, cuando los aceites alcanzan su punto de humeo a temperaturas muy elevadas (lo que sucede muy a menudo con las frituras), se crean subproductos tóxicos o compuestos tóxicos que aumentan el estrés oxidativo y contribuyen a los procesos de enfermedad. Cualquiera que esté luchando con problemas metabólicos debe evitar estos aceites por completo.

Quesos y productos lácteos enteros

Aunque estos alimentos son básicos en la dieta occidental, están cargados de grasa saturada y colesterol. Los productos lácteos altos en grasa aumentan el riesgo de enfermedad cardíaca, diabetes y muchas otras enfermedades. Los productos lácteos convencionales contienen hormonas que pueden promover los cánceres dependientes de hormonas tales como el cáncer del seno, ovarios, y próstata. Los lácteos a veces contienen trazas de antibióticos, pesticidas, y otras toxinas.



“

*No dejes que la industria de los lácteos te engañe.
No necesitas leche para estar saludable o fuerte.*

”

Algunas investigaciones también sugieren que el consumo de lácteos puede aumentar el riesgo de diabetes tipo 1, y otras enfermedades autoinmunes en algunos individuos.

Aunque se nos ha enseñado que el consumo de lácteos es necesario para la salud ósea, esto simplemente no es verdad. Es verdad que los productos lácteos tienen bastante calcio, pero eso no los convierte en alimentos más esenciales que la leche de venado o alce, las cuales, a propósito, tienen el **doble** de calcio en comparación con la leche de vaca.

Podemos obtener bastante calcio de alimentos vegetales tales como los vegetales de hojas verdes oscuras, el tofu, las leguminosas, y los alimentos vegetales fortificados. También puedes proteger la salud de los huesos reduciendo tu consumo de sodio, lo cual ayudará a prevenir la pérdida de calcio. Hacer ejercicio regularmente también fortalece tus huesos.

No dejes que la industria de los lácteos te engañe. No necesitas leche para ser saludable o fuerte. Si decides usar los lácteos, recuerda que los productos de leche amarilla orgánicos, bajos en grasas son mejores opciones que los productos no orgánicos enteros.



Carnes rojas

Las carnes roja tales como la res, cordero, cerdo y ternera son altas en grasa saturada y colesterol. Las carnes rojas aumentan dramáticamente el riesgo de muchas enfermedades, incluyendo la diabetes, algunas formas de cáncer, enfermedades cardíacas, y muerte prematura.

Un estudio de los Institutos Nacionales de la Salud encontró que cuando las personas aumentaban su consumo de carnes rojas por aproximadamente **media porción** diaria (que es solo el tamaño de **media baraja** de naipes), tenían un riesgo de un **48%** mayor de desarrollar diabetes en los siguientes **cuatro años**. Las personas que reducían su consumo de carnes rojas reducían su riesgo.

Si necesitas una alternativa saludable, prueba algunos de los increíbles análogos de carne vegetales. Aunque son altos en sodio, son mucho más bajos en grasa y la mayoría de ellos están libres de colesterol.

Carnes procesadas

Las carnes procesadas tales como las salchichas, salami, chorizos, jamón, mortadela, tocino, y SPAM son aún peores que las carnes rojas no procesadas.

De acuerdo al *Nurses Health Study*, que le hizo seguimiento a más de **120.000** personas durante **28** años, el consumo de solo una porción de carnes rojas procesadas al día estaba asociado con un aumento de riesgo de un **20%** de morir durante el estudio. **Una porción** es equivalente a **una onza** de carne procesada o **media onza** de tocino.

Las carnes procesadas no solo están llenas de grasa saturada y colesterol, sino que también tienen niveles extremadamente elevados de sodio y a menudo están llenas de químicos dañinos que actúan como conservantes. El Instituto Estadounidense para la Investigación del Cáncer recomienda que limitemos el consumo de carnes rojas y evitemos las carnes procesadas por completo.

Recuerda, las guías de nutrición están diseñadas para protegernos. La comida saludable es medicina poderosa. Mientras más inviertas en la nutrición de calidad, más te lo agradecerá tu salud. Por lo que te aconsejamos que llenes hoy tu plato con alimentos de luz verde. Este libro está lleno de recetas que pueden ayudarte.

BALANCEANDO LAS COMIDAS 1.5

Hasta ahora nos hemos enfocado en la calidad de los diferentes alimentos. Ahora hablemos acerca de las cantidades. Balancear tus comidas es esencial para el control del azúcar en la sangre.

La primera estrategia de balancear las comidas es consumir **dos a tres** comidas en un horario diario regular. Es importante ser consistente y alimentar tu cuerpo cuando tenga hambre. Las comidas regulares son vitales para estabilizar los niveles de azúcar en la sangre.

Entonces, ¿cómo balanceamos estas comidas? Asegurándonos de obtener cantidades apropiadas de carbohidratos saludables, proteínas y grasas.

Los **dos** sistemas más populares para ayudar a los diabéticos a manejar los carbohidratos son el contar carbohidratos y las listas de intercambios.

Contar carbohidratos consiste en contar los gramos de carbohidratos que consumes y limitarlos a una cantidad que te ayude a controlar tus niveles de azúcar en la sangre y peso.

Por ejemplo, una persona con diabetes puede permitirse **45-60 gramos** de carbohidratos en cada comida y luego contar los carbohidratos leyendo las etiquetas o utilizando una lista de intercambio para diabéticos.

El sistema de intercambio de la Asociación Americana Diabética agrupa los alimentos en 6 categorías: almidones y panes, carnes y sustitutos de la carne, verduras, frutas, leche y grasas. A las personas se les permite una cantidad específica de porciones de cada lista en cada comida y bocadillo. Por ejemplo, una persona con diabetes podría permitírsele **2 porciones** de pan o almidón en cada comida, **una tajada** de pan, **1/2 pan** de hamburguesa, **1/3 de taza** de pasta o arroz, **3/4 de taza** de cereal de caja, o algo por el estilo.

Ambos métodos están diseñados para ayudar a balancear los niveles de azúcar en la sangre y el peso. Pueden ser útiles, pero tienen algunas limitaciones.

Ninguno de los dos sistemas distingue adecuadamente entre las diferentes clases de carbohidratos.

Este planteamiento esencialmente ignora las diferencias vitales en el valor nutricional y el impacto sobre los niveles de azúcar en la sangre de estos alimentos.

Con el método de contar carbohidratos, **50 gramos** de carbohidratos de pan blanco podrían considerarse como iguales a **50 gramos** de carbohidratos de



“

Se ha demostrado que esta dieta promueve mejoras notables de los niveles de azúcar en la sangre y pérdida de peso en las personas con diabetes tipo 2, aún si las calorías no son restringidas.

”

frijoles, aunque estos dos alimentos afectan los niveles de azúcar en la sangre y la salud de manera muy diferente. Los alimentos bajos en carbohidratos tales como los alimentos de origen animal y las grasas puras podrían considerarse saludables erróneamente simplemente por su contenido bajo en carbohidratos. El sistema de intercambios tiene problemas similares. La lista de almidones lo incluye todo, desde cereal espolvoreado con azúcar hasta el arroz integral. Los efectos de salud de los alimentos dentro del mismo grupo pueden ser extremadamente diferentes.

El punto crítico en esto es que muchos sistemas actuales de manejo de la diabetes solo se enfocan en el control de los niveles de azúcar en la sangre. Si hemos de tener éxito en revertir la diabetes, necesitamos cambiar nuestro enfoque a revertir la insulinoresistencia y restaurar la sensibilidad a la insulina. La dieta debe ser diseñada no solo para apoyar el control de la glucosa en la sangre, sino para reducir la inflamación,

reducir el estrés oxidativo, y restaurar el estatus nutricional. Para lograr esta tarea, necesitamos asegurarnos que cada caloría apoye la sanación.

La nutrición saludable requiere más que simplemente consumir un balance de carbohidratos, proteínas y grasas. Hay alimentos saludables y dañinos en cada una de estas categorías. Las grasas vegetales tales como las nueces, semillas, aguacates y aceitunas tienen un impacto muy diferente en el cuerpo que las grasas saturadas y las grasas trans que se encuentran en la misma categoría. Los substitutos de la carne y el tofu tienen un contenido de proteína similar a la carne o el pollo, pero tienen niveles mucho más bajos de grasa saturada y colesterol.

Recuerda, si cuentas los carbohidratos o utilizas el sistema de intercambios, asegúrate de también ponerle atención a la calidad de los nutrientes de tus elecciones alimentarias.

PRIMERA PARTE El conocimiento

La belleza de una dieta de luz verde para la diabetes es que todos los alimentos vegetarios integrales contienen carbohidratos sin refinar y altos en fibra. Estos causan que los niveles de azúcar en la sangre suban más gradualmente comparados con los alimentos refinados y procesados. Una dieta de luz verde provee por lo menos de **35 a 50 gramos** de fibra, lo cual ayudará a saciar tu apetito sin calorías adicionales.

Esto no significa que debas comer una cantidad ilimitada de cualquier clase de alimentos vegetales que te dé la gana, pero sí significa que una dieta integral, vegetariana te provee una ventaja en el control de los niveles de azúcar. Se ha demostrado que esta dieta promueve notables mejoras en los niveles de azúcar en la sangre y pérdida de peso en las personas con diabetes tipo 2, aún si las calorías no son restringidas.

Como balancear los alimentos de luz verde

Es más fácil de lo que piensas. Pon estos consejos acerca de cómo balancear las comidas en práctica, ¡y tu salud mejorará rápidamente!

La clave es incluir algo de cada grupo de alimentos en cada comida. Bueno, está bien... No vamos a hacerte comer vegetales para el desayuno. Pero trata de obtener por lo menos **4** de cada uno de los **5** grupos de alimentos en cada comida. El método del plato puede ayudarte.

El método del plato

Esta es una forma fácil de simplificar tu plan alimentario. Divide tu plato visualmente por la mitad, y luego divide una de las mitades en dos. Llena la mitad de tu plato con vegetales bajos en almidón, un cuarto de tu plato con proteínas saludables, y un cuarto con almidones saludables. La fruta puede ser una opción de postre saludable y las grasas saludables o nueces pueden incorporarse con cualquier parte de tu plato.

Fruta





«La clave es incluir algo de *cada grupo de alimentos en cada comida*».



El método del plato puede ayudarte a simplificar tus porciones diarias, que deberían incluir:

- ★ **6 porciones** de vegetales bajos en almidón. Estos esencialmente son alimentos gratis; son ilimitados y pueden ayudar a saciarte.
- ★ **1-2 porciones** de leguminosas con cada comida. Las mejores opciones son los frijoles, lentejas, o arvejas. El tofu y el tempeh también son opciones excelentes. Las carnes vegetales deben utilizarse menos frecuentemente.
- ★ No más de **1-2 porciones** de almidones por comida. Obviamente los individuos activos y saludables van a necesitar más. Una porción es aproximadamente media taza de arroz integral, cebada, o quínoa. Recuerda de atenerte a las opciones de luz verde.
- ★ **2-4 porciones** de fruta por día. Esto debería esparcirse con todas tus comidas, no comerse todas a la vez o solas.
- ★ Grasas integrales tales como aguacates, nueces, semillas y coco. Estos alimentos pueden añadirle sabor a tus comidas, pero deberían comerse con moderación.

El tazón del desayuno

El método del plato puede ser más difícil de usar a la hora del desayuno. Pero puedes crear un tazón del desayuno. Esta es una versión más saludable del tradicional tazón de cereal del desayuno. Comienza seleccionando tus frutas frescas favoritas; manzanas, duraznos, mango, banano, y bayas. Incluye aproximadamente **una y media taza** de frutas.

Luego escoge tu cereal. La mejor opción es un cereal germinado tal como Kamut, espelta, y quínoa. De otra manera, puedes cocinar cereales intactos integrales tales como cebada, avena en grano, y centeno. Los cereales cocidos pueden almacenarse en la refrigerador hasta por **una semana**.

Una vez que tu cereal y tu fruta estén listos, puedes añadirle leche de soya o leche vegetal, canela, y nueces y semillas tales como nueces de nogal, semillas de chía, cáñamo, linaza, y calabaza. Puedes convertir tu tazón de desayuno en un parfait añadiéndole yogur de soya, pero asegúrate de cuidar tu consumo de azúcar.

Si comes pan tostado, asegúrate de escoger un pan 100% integral, preferiblemente hecho de cereales germinados.

La verdadera clave para balancear las comidas es incluir una fuente razonable de proteína, grasa, y carbohidratos en cada comida. Las mejores opciones están cargadas con fibra, fitoquímicos y

“

Asegúrate de *revisar tus niveles de azúcar en la sangre frecuentemente* y trabaja estrechamente con tu nutricionista, doctor y equipo de salud.

”



antioxidantes. También son densas en nutrientes lo que significa que tienen muchas vitaminas y minerales por caloría. Asegúrate de incluir bastante agua. La mayoría de personas necesitan por lo menos **8 tazas** al día. También puedes disfrutar de infusiones de hierbas, pero evita las bebidas calóricas. Recuerda, lo ideal es comer tus calorías, ¡no beberlas!

Índice glucémico y carga glucémica

Si estás escogiendo alimentos saludables y controlando tus porciones, pero el azúcar en la sangre aún sigue alcanzando niveles altos, puede ser que necesites utilizar el índice glucémico y las herramientas de carga glucémicas para ajustar tu dieta.

El índice glucémico, o IG es una medida de cuán rápidamente los niveles de azúcar en la sangre suben después de consumir **50 gramos** de carbohidratos de un alimento particular. Los puntajes se sitúan entre **0** y **100**. Se considera que los alimentos con puntajes mayores de **70** tienen un índice glucémico alto, lo que significa que tienden a causar aumentos en los niveles de azúcar. Los alimentos con un IG bajo liberan el azúcar a la sangre más lentamente. No es sorprendente que muchos carbohidratos tienen un IG alto, mientras que las leguminosas, nueces, semillas y verduras bajas en almidón tienen puntajes muy bajos. No todos los alimentos con un IG bajo son saludables, pero puedes utilizar esta herramienta para tomar

las mejores decisiones acerca de qué alimentos de luz verde y amarilla vas a consumir.

Una herramienta más nueva, llamada la carga glucémica, es una forma aún más precisa de evaluar como diferentes alimentos impactan tus niveles de azúcar en la sangre. Esta herramienta toma en consideración la cantidad de carbohidratos que consumes.

Hay tablas minuciosas en línea que te darán el índice glucémico y el valor de carga glucémica para muchas clases diferentes de alimentos. Reemplazar alimentos altos en IG y CG con alimentos bajos en IG y CG puede ayudarte a manejar mejor tus niveles de azúcar en la sangre.

En conclusión

Mientras trabajas con las herramientas para balancear las comidas, asegúrate de revisar tus niveles de azúcar en la sangre frecuentemente y trabaja estrechamente con tu nutricionista, doctor, y equipo de salud. Puede parecer un poco abrumador al principio, pero con un poco de práctica, balancear tus comidas se va a volver un hábito sencillo. Antes de que te des cuenta, vas a comenzar a sanarte, y tu sensibilidad a la insulina va a empezar a mejorar. En unos pocos meses, tu cuerpo esencialmente va a reconstruirse.

ENTENDIENDO LAS ETIQUETAS 1.6

A medida que avanzas hacia una dieta de alimentos integrales, vas a querer prestarle atención a las etiquetas de los alimentos. La compra de alimentos puede convertirse en una aventura saludable mientras exploras cuáles productos son los más nutritivos.

Leer las etiquetas nutricionales puede ser como leer jeroglíficos, por lo menos al principio. Un estudio del 2011 publicado en el *Journal of the American Dietetic Association* mostró que menos del 10% de los participantes miraban el contenido calórico de una etiqueta nutricional. Esto es comprensible. Hay tantos términos confusos; ¿cómo se puede esperar que los sepamos todos? Pero saber lo básico sirve bastante para asegurarte de que pongas los ingredientes correctos en tu cuerpo. Estas descripciones sencillas pueden ayudarte.

«Alto»

Para que una etiqueta alimenticia diga que un producto es alto en un nutriente (por ejemplo, alto en fibra), este debe proveer un 20% del Valor Diario. Si el alimento tiene un 10-19%, entonces es considerado una «buena» fuente.

«Bajo en Carbohidratos»

Sorprendentemente no hay directrices establecidas para esta afirmación. (¿Dónde está la Administración de Alimentos y Medicinas?) Esto da espacio para que haya etiquetas engañosas y compras frívolas. A menudo algún alimento alto en carbohidratos es

modificado para convertirse en un alimento bajo en carbohidratos, pero le suben el contenido de grasa y calorías. Es preferible escoger alimentos que naturalmente sean bajos en carbohidratos, tales como las nueces (con moderación), el tofu, y obviamente las verduras.

«Bajo en Sodio»

Los alimentos que pretenden ser bajos en sodio deben tener 140 miligramos o menos por porción. Las directrices dietéticas del 2010 para los estadounidenses recomiendan que se consuma menos de 2.300 miligramos por día para evitar la hipertensión y el riesgo de derrame cerebral. Ponle bastante cuidado a este término. Generalmente, si hay 1 miligramo (o menos) por cada caloría, puedes considerar que este alimento tiene un nivel seguro de sodio.

«Libre de BPA»

BPA es la abreviación de bisfenol A, un químico industrial utilizado para hacer ciertos plásticos, especialmente aquellos utilizados en la industria de alimentos. El Concilio Americano de Químicos afirma que los productos que contienen BPA no representan

ningún riesgo a los consumidores, pero otras asociaciones están en desacuerdo. Hay varios productos libres de BPA tales como enlatados, productos para bebés y botellas de agua.

«Sin OMG»

Los organismos modificados genéticamente o transgénicos son cultivos que han sido modificados en un laboratorio para adquirir resistencia a los herbicidas o incrementar su contenido nutricional. Estos productos experimentales, a veces conocidos como 'alimentos Frankenstein' representan un 80% de la producción agrícola norteamericana, aunque un 53% de los consumidores afirman que no comprarían algo que haya sido modificado genéticamente. Si quieres estar seguro del estatus de tu alimento favorito, busca el sitio web del Non-GMO Project, el cual provee una lista completa de los alimentos que han pasado su riguroso proceso de verificación.

«Enriquecido»

Este término, diferente a «fortificado» significa que algunos de los nutrientes se le han devuelto a un alimento que los había perdido durante el proceso de refinamiento. Las personas a menudo piensan que esto significa que la comida tiene vitaminas y minerales adicionales, pero eso no es así. Las compañías de alimentos simplemente vuelven a añadir lo que antes los productos tenían. El ejemplo más común de esto es la harina de trigo

enriquecida. Durante el proceso de refinamiento muchos nutrientes esenciales se pierden, y durante el proceso de enriquecimiento se vuelven a añadir algunos de estos nutrientes.

«Fortificado»

Los alimentos fortificados se les han añadido vitaminas y minerales además de las que ocurren naturalmente. Bastantes alimentos son fortificados para asegurarle una nutrición adecuada a la población en general.

Calorías

Una caloría es la unidad de cálculo para la energía provista por los alimentos. El cuerpo humano tiene un requerimiento calórico para funcionar apropiadamente, y este valor es diferente para cada individuo dependiendo de una serie de factores tales como la tasa metabólica y la actividad física. Cuando se excede este requerimiento calórico, el cuerpo lo almacena en forma de grasa, causando un aumento de peso. Cuando no se dan los requerimientos calóricos, el cuerpo extrae la energía necesaria de la grasa almacenada, resultando en pérdida de peso.



PRIMERA PARTE El conocimiento

La ecuación Harris-Benedict es una buena fórmula para calcular cuántas calorías se necesitan por día. $TMB = 655 + (4,35 \times \text{peso en libras}) + (4,7 \times \text{estatura en pulgadas}) - (4,7 \times \text{edad en años})$. Solo necesitas poner en la ecuación tu peso, estatura y edad. El número que resulta es el total de calorías que necesitas por día. Una mujer de 50 años que pesa 160 libras y tiene una estatura de 5' 7" tendrá una tasa metabólica basal (TMB) de 1.440 calorías por día. Si haces más que dormir todo el día, necesitas más calorías. ¿No tienes tiempo de contar? Simplemente consume una dieta balanceada y saludable y obtén por lo menos 30 minutos de ejercicio diarios. Cuando tomas buenas decisiones, tus calorías se cuentan por sí mismas.

Grasa

La grasa es esencial para el funcionamiento apropiado del cuerpo. Se recomienda que aproximadamente un 20-25% de la ingesta calórica venga de grasas y aceites. Esto es aproximadamente 45 gramos de grasa por día. Recuerda, no todas las grasas son creadas iguales. Las grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas son las «grasas saludables» que reducen tu colesterol sanguíneo y protegen el corazón. Estas grasas generalmente provienen de fuentes vegetales tales como los aguacates y las nueces. Las grasas saturadas y trans son las «grasas malas» que elevan los niveles de colesterol en la sangre y incrementan el riesgo de enfermedades cardíacas. Estas grasas generalmente provienen de fuentes animales tales como la carne, productos lácteos, y aceites vegetales

parcialmente hidrogenados. Se recomienda que menos del 10% de las calorías vengan de las grasas saturadas, así como evitar todas las grasas trans en la dieta. Las grasas saludables son importantes, pero también son altas en calorías. Necesitan balancearse cuidadosamente con otros alimentos.

Colesterol

El colesterol es un elemento necesario en la construcción de estructura y fluidez en nuestras membranas celulares. Sin embargo, no es necesario consumir colesterol en la dieta. Nuestros cuerpos producen



naturalmente todo el colesterol que necesitan. El colesterol dietético solo se encuentra en las fuentes animales y puede aumentar el riesgo de desarrollar niveles altos de colesterol en la sangre así como la acumulación de placas en las arterias, que eventualmente resultan en enfermedades cardíacas y derrames cerebrales. Limita el consumo de colesterol hasta donde sea posible. Recuerda, ¡todas las recetas vegetarianas son libres de colesterol!

Sodio

Un 90% de los estadounidenses sobre la edad de dos años consumen un exceso de sodio como parte de sus dietas. Las fuentes principales de sodio en la dieta son los alimentos procesados y las comidas de los restaurantes. Una dieta alta en sodio puede llevar a la hipertensión y aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas, enfermedad renal y derrames cerebrales. Se recomienda limitar la ingesta de sodio a menos de 2.300 miligramos (dos cucharaditas) de sal por día.

Carbohidratos

El número total de carbohidratos listados en las etiquetas nutricionales incluye el azúcar añadido, los carbohidratos complejos y la fibra. Los carbohidratos

te mantiene saciado durante más tiempo. Los carbohidratos simples se encuentran naturalmente en las frutas y los vegetales, pero también se encuentran en alimentos refinados tales como el pan blanco, dulces, y gaseosas. El consumo de carbohidratos refinados y procesados sin fibra dietética puede causar aumentos peligrosos en tus niveles de azúcar en la sangre.

Fibra dietética

La fibra es una forma de carbohidrato indigerible, pero que provee beneficios necesarios para un cuerpo sano. La fibra dietética viene en dos formas: fibra soluble e insoluble. La fibra soluble atrae agua y forma un gel, el cual hace



«Un 90% de los estadounidenses sobre la edad de dos años consumen un exceso de sodio».

son la fuente principal de energía que necesita tu cuerpo. Pueden ser clasificados como simples o complejos. Los carbohidratos complejos incluyen los almidones y la fibra dietética. La fibra es un superhéroe para el control de los niveles de azúcar en la sangre. Ayuda a prevenir el aumento de azúcar en la sangre y

más lento el proceso digestivo y te ayuda a sentirte saciado por más tiempo. La fibra insoluble no se disuelve en el agua, y actúa como laxante, ayudando a evitar el estreñimiento. La fibra es especialmente



PRIMERA PARTE El conocimiento

importante en la regulación de la velocidad de la absorción del azúcar consumido en el torrente sanguíneo. Los alimentos procesados y refinados tienen muy poca o nada de fibra, mientras que los alimentos frescos e integrales tienen bastante fibra. Las mujeres necesitan **25 gramos** de fibra al día, y los hombres **38 gramos**. Sin embargo, ¡el estadounidense promedio solo consume **15 gramos**! ¿Cómo puedes obtener más fibra? Consumiendo alimentos de luz verde. Las personas que consumen una dieta vegetariana obtienen un promedio de **40–60 gramos** de fibra diarios.

Azúcar

La cantidad de azúcar listada en las etiquetas nutricionales se refiere a los azúcares añadidos, no los que se encuentran naturalmente en la comida. Algunos ejemplos son el azúcar, el jarabe de maíz y la miel de abejas. Si miras la lista de ingredientes de un alimento o receta puedes determinar las fuentes del contenido de azúcar. Generalmente, mientras más grande sea la diferencia entre el «total de carbohidratos» y «azúcar», más grande será la cantidad de carbohidratos nutritivos en el alimento. La cantidad de azúcar añadida debería ser tan baja como sea posible, porque los azúcares añadidos no tienen fibra, y pueden causar aumentos repentinos en el nivel de azúcar en la sangre.

Proteína

Después del agua, la proteína es la sustancia más abundante en tu cuerpo. La palabra proteína viene de la palabra griega proteios, que significa de primera

importancia. La proteína ayuda a construir y reparar los tejidos, transporta los materiales, y regula muchos procesos corporales. Pero aunque la proteína es importante, la mayoría de los estadounidenses consumen aproximadamente el doble (**100 gramos**) de lo que necesitan (**45–55 gramos**) por día.

Este exceso de proteína recarga el hígado y los riñones, especialmente si es proteína animal. La proteína animal está vinculada a la diabetes, enfermedad cardíaca, enfermedad renal, y muchas formas de cáncer. Los alimentos animales son muy altos en proteína, lo que hace que sea muy fácil consumir una cantidad excesiva.

La idea que es necesario consumir productos animales para obtener suficiente proteína simplemente es un mito. Las investigaciones muestran que las plantas proveen cantidades adecuadas de la clase más segura de proteína.



*¿Puedes obtener suficiente proteína de las plantas? ¡Absolutamente!
Simplemente es un mito que necesitas carne para obtener proteína.*

SUBSTITUTOS VEGETARIANOS 1.7

Reemplazar la mantequilla, los huevos, y otros alimentos puede parecer desalentador. Afortunadamente hay algunos sustitutos fantásticos. Aunque algunos de estos sustitutos puedan parecer contrarios a la intuición, pruébalos: no te arrepentirás. Con un poco de tiempo y práctica, tus papilas gustativas van a estar tan agradecidas como tu salud.

Simplemente sigue esta fórmula básica: Cuando una receta pide _____, reemplázalo por _____. Por ejemplo, cuando una receta pide carne, escoge uno de los siguientes sustitutos. ¡También puedes utilizar algunas de nuestras recetas como sustitutos! Asegúrate de revisar la sección de las salsas.

Carne

- ★ Tofu
- ★ Setas (champiñones, hongos comestibles)
- ★ Seitán (gluten)
- ★ Berenjena
- ★ Frijoles
- ★ Tempeh

Caldo de carne

- ★ Caldo vegetal
- ★ Cubos de caldo vegetal, seguir las instrucciones

Mantequilla

- ★ Margarina no hidrogenada, tal como *Earth Balance™*
- ★ Aceite de coco
- ★ $\frac{1}{3}$ de taza de aceite vegetal = 1 barra de margarina

Suero de mantequilla

- ★ Revuelve 1 taza de leche de soya con 1 cucharadita de vinagre de cidra de manzana o jugo de limón. Deja que la mezcla repose hasta que se corte.

Leche condensada

- * Leche de coco enlatada (nota: la leche de coco no le da a los alimentos sabor a coco, solo un sabor, color y textura cremosa)

Huevos

- * 1 cucharada de linaza molida con 2 ½ cucharadas de agua = 1 huevo (revuelve y deja reposar por 5 minutos antes de utilizar)
- * ¼ de taza de compota de manzana = 1 huevo
- * 1 banano bien maduro machacado = 1 huevo

Crema de leche

- * Leche de coco enlatada: pon una taza de leche de coco en la refrigerador por 48 horas. Ábrela, y utiliza solo la capa sólida de encima.

Leche

- * Leche de soya
- * Leche de almendras
- * Leche de arroz
- * Leche de avena
- * Leche de coco
- * Leche de cáñamo

Queso

- * Tofu desmoronado como sustituto de la cuajada o el queso ricota.
- * Salsa de queso para nachos (p. 293)
- * Levadura nutricional (*nutritional yeast flakes*)

Mayonesa

- * Mayonesa vegetariana: se puede conseguir en variedades hechas con aceite de canola, aceite de canola prensado en frío, aceite de semillas de uva, y aceite de soya orgánica prensado en frío.
- * Mayonesa de marañón (p. 310)

Azúcar refinado

- * Los frutos secos o la salsa de manzana a menudo pueden sustituir el azúcar refinado en los productos de panadería. Para obtener ejemplos de recetas, mira la sección de postres en brendadavisrd.com.



SEGUNDA PARTE LA PREPARACIÓN

- 2.1 Tu cocina vegetariana: la comida 46
- 2.2 Tu cocina vegetariana: las herramientas 52

TU COCINA VEGETARIANA: LA COMIDA 2.1

¿Te encuentras rodeado de tentaciones comestibles? Date la ventaja de una renovación saludable de tu cocina. Aquí encontraras como preparar tu refrigerador, congelador y despensa para un impacto máximo de la salud.

Nota: Antes de que los recibos costosos del supermercado empiecen a subirte la presión sanguínea, por favor recuerda que no necesitas ir y comprarlo todo de una vez. Puede ser un poco menos abrumador comprar unos pocos artículos mencionados en cada sección cada vez que vayas al supermercado. Por ejemplo, prueba añadir una fruta diferente a la canasta del mercado, luego utiliza el índice de este recetario para encontrar formas sabrosas de prepararla. La mayoría de artículos mencionados se encuentran en los supermercados en todo el país. Con un poco de paciencia y persistencia, tu cocina se transformará en un paraíso de decisiones de alimentos saludables.

Refrigerador

Frutas

Podrías hacer caramelos con sabor a manzana, limón, o bayas, pero, ¿no es preferible ir a la fuente original? Desde las frutas básicas tales como las manzanas hasta otras frutas menos conocidas tales como el maracuyá, las frutas le dan dulce adicional a tu menú,

sin aumentar centímetros a tu cintura. Así como te gustan los colores del arcoíris, trata de tener un rango amplio de frutas diferentes.

- ★ Manzanas
- ★ Naranjas
- ★ Bananos: almacena los bananos afuera de la refrigerador hasta que estén maduros, luego consúmelo o congélalo inmediatamente. Para que se maduren más rápidamente, almacénalos en una bolsa de papel con una manzana. Debido a que producen gas etileno, los bananos pueden utilizarse para madurar otras frutas tales como los aguacates más rápidamente utilizando este método.
- ★ Kiwis
- ★ Limones
- ★ Bayas (moras, frambuesas, fresas)

Vegetales

Los vegetales son los alimentos más densos nutricionalmente. Llenar tu plato con estos puede ser una aventura deliciosa. Escoge una variedad de colores



y sabores,. En general, mientras más brillantes los colores, más ricos son en nutrientes.

- ★ Col rizada
- ★ Repollo (verde, morado, de Milán, chino, Napa, repollitos de Bruselas)
- ★ Espinaca
- ★ Hojas verdes para la ensalada
- ★ Pimentones (rojos, amarillos, anaranjados, verdes)
- ★ Espárragos
- ★ Cebollines
- ★ Germinados de diferentes clases
- ★ Setas (cremini, portobello, shiitake, champiñón)
- ★ Brócoli
- ★ Coliflor
- ★ Zanahorias
- ★ Tomates (técnicamente no es un vegetal, pero se prepara como tal)
- ★ Aguacate (técnicamente no es un vegetal, pero se prepara como tal)



SEGUNDA PARTE La preparación

Hierbas frescas

Ilumina un platillo instantáneamente con una de las siguientes hierbas, que generalmente se añaden durante los pasos finales de la receta. Mantén las hierbas frescas almacenándolas en un contenedor con agua en la refrigerador, envueltas en papel de cocina para absorber la humedad, o cubiertas con una bolsa plástica.

- ★ Albahaca
- ★ Cilantro
- ★ Perejil liso
- ★ Romero
- ★ Tomillo



Un poquito de todo

Después de botar todos los alimentos no saludables de luz roja de tu refrigerador, vas a necesitar algo para reemplazarlos. He aquí algunas ideas:

- ★ Leches de soya, nueces, y semillas (arroz, almendras, soya, coco, etc.)
- ★ Tofu y/o tempeh
- ★ Carnes vegetales
- ★ Linaza molida (puede sustituir los huevos en los productos de panadería: mezcla 1 cucharada de linaza molida con 2 ½ cucharadas de agua)
- ★ Margarina vegetariana con aceite sin hidrogenar (Utilízala muy escasamente)
- ★ Hummus

Congelador

Si necesitas preparar una comida rápida después de un largo día en el trabajo, o deseas almacenar algunas

sobras por un tiempo, es difícil encontrar una forma más conveniente de hacerlo que utilizar el congelador.

- ★ Arroz integral congelado
- ★ Arvejas, maíz, y mezclas de verduras congeladas
- ★ Frutas congeladas para hacer batidos, etc.
- ★ Pan integral
- ★ Frijoles congelados o sopas

Despensa

Vegetales

Algunos vegetales saben mejor cuando se mantienen fuera del refrigerador. Si tu casa es relativamente caliente, considera almacenar los siguientes artículos en el garaje o algún otro lugar fresco y oscuro. Esto ayudará a mantenerlos frescos. Así como con otros productos frescos, deséchalos si desarrollan muchas partes suaves. Si las papas o camotes (boniato, batatas) cambian de color, deséchalas inmediatamente pues esto puede indicar un desarrollo de toxicidad.

- ★ Cebollas (rojas y/o amarillas)
- ★ Ajo
- ★ Camotes (batatas, boniatos)
- ★ Papas (patatas)
- ★ Calabaza (zapallo, ahuyama)

Frijoles y leguminosas

Los frijoles y las leguminosas son armas secretas para controlar el nivel de azúcar en la sangre y la salud. Disfruta del proceso (más rápido de lo que podría parecer) de tornar los frijoles secos en un delicioso platillo.

- ★ Lentejas (negras, marrones, rojas, verdes)
- ★ Arvejas (chícharos) secas partidas

- ★ Frijoles (alubias) (pintos, negros, mayocoba, blancos, etc.)
- ★ Garbanzos

Salsas y sazones

Alegra una comida ordinaria con esta corta lista de ingredientes o mézclalos para crear salsas y aderezos. Recuerda utilizar las grasas adicionales muy escasamente.

- ★ Aceite de oliva extra virgen orgánico
- ★ Aceite de coco extra virgen
- ★ Aceite de oliva extra virgen en aerosol
- ★ *Bragg™ Liquid Aminos*: este sustituto de la salsa soya no es fermentado, no contiene OMG, y es libre de gluten. Está listado en varias recetas pero puedes sustituirlo con salsa soya
- ★ Salsa soya baja en sodio

Enlatados

Una vuelta con un abrelatas, y están listos los ingredientes para tu comida saludable rápida.

- ★ Salsa de tomate/salsa marinera baja en sodio
- ★ Caldo vegetal bajo en sodio
- ★ Tomates enlatados sin sal
- ★ Leche de coco light
- ★ Frijoles enlatados

Cereales

Cuando estás cocinando para alimentar un hábito saludable, los cereales integrales son un buen objetivo. Descubre cereales menos comunes tales como quínoa o mijo, o utiliza los cereales comunes tales como el

arroz integral. Cuando compres galletas, pan, etcétera, busca los artículos que digan «100% integral» para evitar productos que añaden harina blanca desprovista de sus nutrientes naturales. Si deseas un delicioso sabor además de beneficios nutricionales extra, busca productos que contengan cereales germinados.

- ★ Cebada
- ★ Cuscús
- ★ Avena en hojuelas
- ★ Arroz integral
- ★ Mijo
- ★ Quínoa
- ★ Arroz silvestre
- ★ Harinas integrales (trigo, espelta, avena, almendra, Kamut, arroz integral)
- ★ Pastas integrales (trigo, arroz, quínoa, espelta, Kamut, mijo)
- ★ Pan integral (de trigo integral o libre de gluten)
- ★ Tortillas (de maíz molido en piedras u otro cereal integral)



SEGUNDA PARTE La preparación

Nueces, semillas y frutas secas

Las nueces y las semillas proveen satisfacción en forma de proteína, fibra, grasas saludables, y buen sabor. Cuando están tostadas le dan una agradable textura crujiente a los productos horneados. Las frutas secas contienen muchos nutrientes, pero pueden causar aumentos en los niveles de azúcar en la sangre si se comen en exceso. Asegúrate de balancearlos cuidadosamente con otros alimentos.

- ★ Almendras crudas
- ★ Marañón crudo (anacardos, castañas de cajú, merey, *cashew*)
- ★ Nueces de nogal crudas
- ★ Semillas de girasol
- ★ Semillas de chía
- ★ Semillas de linaza
- ★ Semillas de ajonjolí (sésamo)
- ★ Semillas de calabaza
- ★ Mantequillas de nueces y semillas
- ★ Uvas pasas
- ★ Arándanos rojos secos
- ★ Dátiles Medjool

Condimentos y panadería

Si estas preparando un platillo complejo o simplemente una comida saludable rápida, sugerimos los siguientes artículos para un kit de sazones y panadería para principiantes.

- ★ Polvo de hornear sin aluminio
- ★ *Mckay's Chicken Style Seasoning™*
- ★ *Mckay's Beef Style Seasoning™*
- ★ Bicarbonato de sodio
- ★ Canela molida
- ★ Sal de mar
- ★ Albahaca
- ★ Ajo en polvo
- ★ Paprika ahumada
- ★ Orégano
- ★ Comino molido
- ★ Pimienta cayena
- ★ Chile (ají) en polvo
- ★ Jengibre
- ★ Cúrcuma
- ★ Curry en polvo
- ★ Extracto de vainilla puro



- ★ Polvo de cacao crudo y/o cacao sin dulce
- ★ Levadura nutricional (*nutritional yeast flakes*): es una excelente forma de darle a las comidas un sabor penetrante como de nueces y queso. Este producto es una levadura inactiva hecha de melaza de caña de azúcar o remolacha. Viene en hojuelas o en polvo y es diferente a la levadura activa utilizada para hacer pan. Es alta en las vitaminas B, incluyendo la vitamina B12 y se encuentra en la sección de granel de las tiendas naturistas, en algunos supermercados y en el internet. Asegúrate de no confundirla con la levadura para hacer cerveza que es una levadura activa y tiene un sabor amargo.



TU COCINA VEGETARIANA: LAS HERRAMIENTAS 2.2

Herramientas que necesitas (para hacer mas fácil la vida)

Recetarios

Hay miles de recetarios disponibles, pero no todos son creados iguales, especialmente cuando de los niveles de azúcar en la sangre se trata. Recomendamos los recetarios *The 30-Day Diabetes Miracle*, *Eat to Live*, y *Defeating Diabetes* por Brenda Davis (todos estos títulos son en inglés).

Licuada de alta velocidad

Hay una multitud de licuadoras a la venta, desde \$15 hasta \$500. La mayoría funcionan bien. Pero, ¿sabías que una buena licuadora de alta velocidad puede utilizarse para hacer sopas, salsas, y helados? Investiga modelos de alta velocidad tales como VitaMix™ o Blendtec™.

Lo mejor de una licuadora de alta velocidad es que reduce grandemente el tiempo que toma la preparación de los ingredientes. Por ejemplo, en vez de tener que picar una zanahoria para hacer un puré de zanahoria, simplemente puedes poner toda la zanahoria en la licuadora y la dejas hacer el trabajo. No hay necesidad de parar, revolver, o licuar por tandas. Utilízala para

hacer helado, pan, mantequilla de nueces, aderezos, salsas, sopa caliente, todo...

Olla de cocción lenta

Vale cada centímetro cuadrado que ocupa. Una olla de cocción lenta puede ser un salvavidas durante esas semanas cuando no hay tiempo. No importa la marca de la olla de cocción lenta, se utiliza de la misma manera: pon los ingredientes en la olla, pon la temperatura correcta, cuenta el tiempo necesario y déjala cocinando. ¡Puedes hacer avena, papas asadas, compota de manzanas, alcachofas al vapor, manzanas asadas, brownies, y hasta pan en una olla de cocción lenta!

Olla arrocera

Antes de que quites este implemento de tu lista, ¿sabías que puedes hacer avena, risotto, polenta y frijoles en una olla arrocera?

No dejes que el nombre te engañe. Puede ser que «olla arrocera» te haga pensar que solo tiene un uso, lo cual no es nada malo si consumes bastante arroz. Pero también puede servir para otros usos. Sea que estés en un apartamento que no tenga cocina, necesites una hornilla extra, o simplemente desees

tener la conveniencia de hacer platillos que requieran supervisión mínima, una olla arrocera es el electrodoméstico que necesitas.

Procesador de alimentos

Algunos de los miembros del personal de Salud es Vida atendieron conmigo una clase de culinaria cruda dada por el Chef Ron Russel del galardonado restaurante vegetariano orgánico *SunCafe* en Los Ángeles, California. Unos pocos minutos después de empezar, él nos explicó qué eran lo que él considera las dos herramientas más importantes en su cocina: una licuadora de alta velocidad (en su caso una VitaMix) y un procesador de alimentos.



SEGUNDA PARTE La preparación

Las licuadoras son útiles para texturas suaves tales como helado, masa, sopa, etc. Pero el procesador de alimentos es indispensable para las otras texturas, tales como textura gruesa, picado y en cubos. Puede ser que quieras tomar esto en consideración la próxima vez que estés picando (y probablemente lagrimeando sobre) **media docena** de cebollas.

Tabla de picar

Hay toda clase de opiniones contradictorias acerca de las tablas de picar: cual es más ecológica, higiénica, más suave con los cuchillos, etc. En realidad es un tema de preferencia personal. ¡Lo más importante es comer tus frutas y verduras! Si te sientes original, prueba una tabla de picar japonesa de bambú. Es libre de químicos y resistente a las marcas de cuchillo, lo que significa que esta absorbe menos líquido y cría menos bacteria que las tablas de otras maderas. *Simplemente asegúrate de comprar una tabla que use pegamento sin formaldehído.*



Ollas

Las ollas básicas que vas a necesitar son:

- ★ **Una cacerola pequeña de dos a tres cuartos de galón con tapa:** Utilízala para hervir o cocinar las verduras al vapor, hacer salsas, o cocinar los cereales y pastas.
- ★ **Una cacerola o olla grande de cuatro cuartos de galón a dos galones con tapa:** Utilízala para hacer salsas de espagueti, caldo de verduras, o cantidades grandes de sopa.
- ★ **Un sartén mediano de diez a doce pulgadas con tapa:** Perfecto para técnicas de cocido rápido tales como saltear.
- ★ **Un sartén mediano de diez pulgadas anti-adherente:** Este sartén no ha de usarse con fuego alto.
- ★ **Una olla de hierro fundido mediana de cinco a seis cuartos de galón:** Una olla pesada de metal con paredes gruesas y tapa, esta olla es esencial para técnicas de cocimiento lento, tales como estofados y hasta para hacer pan.

El acero inoxidable es una excelente opción porque no es reactivo (lo que significa que puedes utilizarlo para cocinar cualquier clase de comida), es pesado, durable, apto para el lavavajillas, y barato en los modelos básicos.

Herramientas de cocina

A continuación están algunas herramientas de preparación esenciales que necesitarás en tu cocina. Si puedes, escoge el acero inoxidable o vidrio en vez de plástico porque son de mejor calidad y duran



muchísimo más. Sin embargo, simplemente compra la mejor calidad que puedas.

- ★ **Cuchillos:** Un buen cuchillo de chef es absolutamente esencial. Un cocinero experimentado siente que su cuchillo es casi una extensión de su brazo. Empieza con los tres esenciales básicos (¡y recuerda mantener tus cuchillos afilados!):
 - » **Un cuchillo de chef de ocho a diez pulgadas:** para picar las hierbas, vegetales, hojas verdes, etc.
 - » **Un cuchillo de recortes:** para cortar los vegetales y otras tareas que requieren un corte delicado y preciso.
 - » **Un cuchillo de sierra:** para cortar el pan y otros alimentos con superficie flexible tales como los tomates.
- ★ **Cucharas de medir:** Para medir los condimentos y la cantidades pequeñas. Asegúrate de que las cucharas estén bien marcadas para que no vayas a confundir una cucharada con una cucharadita.
- ★ **Tazas de medir:** Los tamaños normales incluyen los tamaños de $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{3}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{2}{3}$, $\frac{3}{4}$, y 1 taza. Busca tazas de medir con mangos largos y tazas anchas, poco profundas. En realidad no se necesitan tazas de medir para líquidos, pero estas están calibradas especialmente para medir líquidos, lo que difiere de las medidas secas. Si puedes comprarlas, asegúrate que tengan un pico para verter, marcas de medida claras, y un mango fuerte.
- ★ **Tres tazones:** Pequeño, mediano, y grande. Uno extra grande es muy útil para mezclar en general, hacer pan, y ensaladas. Un tazón pequeño o mediano es necesario para mezclar los ingredientes secos.
- ★ **Cucharas de madera:** Extremamente útiles, duraderas, así como versátiles, unas cuantas cucharas de madera fuertes son esenciales en cualquier cocina.
- ★ **Pelapapas:** Esta herramienta se utiliza constantemente especialmente en el contexto de este libro y si cocinas a menudo con ingredientes básicos.
- ★ **Colador o cedazo fino:** Para enjuagar las frutas y verduras, escurrir la pasta, y pues bueno, ¡para colar!
- ★ **Abrelatas:** Su utilidad se explica por sí misma, a no ser que prefieras abrir las latas con un cuchillo, lo cual no recomendamos.

Herramientas útiles

Mandolina

Este utensilio acelera el trabajo de preparación en la cocina en una forma inigualable por ningún otro aparato. Sirve para rebanar, picar, y cortar a la juliana las papas, zanahorias, remolachas, cebollas, etc. (¡Cuidado con los dedos!)

Prensa de ajos

Si te encanta añadirle quince dientes de ajo a tus guisos y asados, déjame introducirte a la prensa de ajos. Un pequeño secreto: también es útil para exprimir frutos cítricos pequeños.

Centrifugador de lechuga

Son grandes y toman bastante espacio en la cocina, pero lavar las hojas verdes y las lechugas puede ser un trabajo desagradable, y si hay algo feo en una ensalada es cuando las hojas están mojadas y flácidas. Realmente vale la pena tener una centrifugadora para poder consumir ensaladas frescas y crujientes.

Canasta vaporera

Para cocinar las verduras al vapor. Asegúrate de que sea una canasta ajustable para que pueda caber en diferentes tamaños de ollas.

Herramientas que simplemente son geniales

Batidora eléctrica con base (*KitchenAid*[™] o *Bosch*[™])

Si te gusta hacer productos horneados o preparar tus propios espaguetis, podría valer la pena hacer el gasto y adquirir una batidora eléctrica con base como la batidora de *KitchenAid*[™]. Toma en cuenta si tienes suficiente espacio en tu cocina para almacenarla (son grandes y muy pesadas como para moverlas frecuentemente), si la vas a usar más de una vez a la semana, y obviamente si tienes el dinero para comprarla.

Extractor de jugos *Champion*[™]

Sí, el extractor de jugos *Champion* específicamente. No solamente puedes hacer un vaso de jugo rápidamente, pero también extrae todo el jugo de la fruta o verdura para que no gastes nada. La pulpa sale bien seca. Como si fuera poco, también hace sorbetes, mantequillas de nueces, y leches vegetales como un sueño.



“

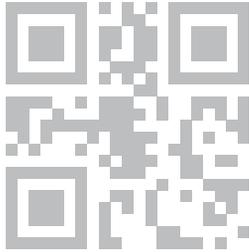
*«No dejes que el nombre te engañe. «Olla arrocera» te puede hacer pensar que solo tiene un uso, pero también puede servir para **otros usos**».*

”

TERCERA PARTE EL DESAFÍO

3.1	Códigos QR, como podemos ayudarte	60
3.2	Reinicia tu salud	62
3.3	Comiendo saludable a la carrera	66

CÓDIGOS QR, COMO PODEMOS AYUDARTE 3.1



Esta es la forma en que podemos ayudarte en el proceso de cambiar tu vida a través de la buena alimentación. Cuando hojees las recetas notarás un

cuadro como el que se encuentra a la izquierda debajo de cada una. Estos cuadros son códigos QR, *Quick Response Code* (código de respuesta rápida), y básicamente son códigos de barra bidimensionales. Puede ser que hayas notado estos códigos en publicidad, revistas, y en los terminales de transporte. ¿Pero en un recetario? Sí, estamos llevando esta innovadora pieza de tecnología un salto hacia adelante.

Muchos de los códigos tienen un enlace a un video que muestra cómo preparar la receta. Nosotros filmamos muchas de estas recetas cuando las estábamos haciendo, añadiendo los ingredientes escritos e instrucciones para que fuera fácil seguirlas. Cada video es breve, placentero y vale la pena tomar uno o dos minutos para aprender a utilizar el código QR. ¡Sigue las instrucciones y comienza a cocinar!

- 1 Utiliza tu teléfono inteligente o tableta para descargar un app lector de códigos QR gratis. Hay muchas opciones para escoger en el *app store*. (Mi favorito es el app «Scan».)
- 2 Inicia la aplicación.
- 3 Escanea el código QR. La aplicación te explicará como hacerlo.
- 4 ¡Utiliza el video como una receta animada y fácil de seguir!
- 5 Todos los videos relacionados con este libro pueden encontrarse yendo al sitio web saludesvida.org y buscando la receta bajo la pestaña de recetas.

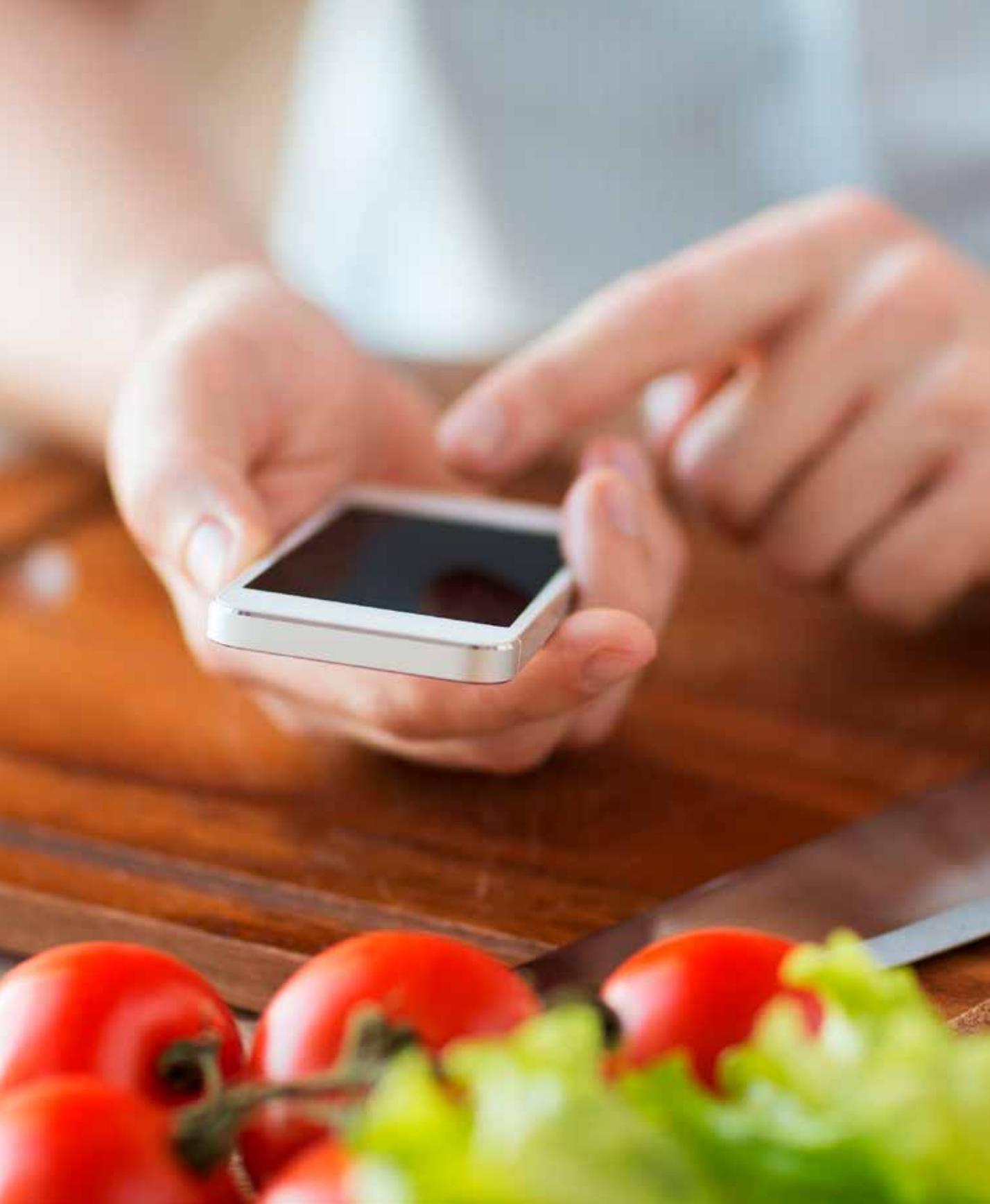
Videos cortos, artículos, recetas, y otros recursos dinámicos para el cuerpo, mente y espíritu.

Todo completamente **gratis** en

saludesvida.org

Salud es vida

SALUD 
ESVIDA



REINICIA TU SALUD 3.2

¡Tres días y tres metas para ser una nueva persona saludable!



Probablemente estés de acuerdo con que comenzar es la parte más difícil de cambiar. La mayoría de nosotros tenemos una larga lista de metas que nos gustaría alcanzar. Pero por alguna razón, nuestros sueños no siempre se vuelven realidad. Es difícil volver intención en acción.

Es por esto que estoy emocionada de introducirte a "Reinicia tu salud." Este poderoso plan de **3 días** va a energizar tu travesía de la salud y prepararte para tener éxito. Hemos eliminado la incertidumbre y hemos creado una forma sencilla para darte un comienzo sólido.

Créelo o no, la mayoría de personas con diabetes tipo 2 o prediabetes pueden reducir drásticamente sus niveles de azúcar en la sangre en menos de tres días. ¿Cómo? Siguiendo las siguientes tres claves sencillas para el éxito.



«El viaje de mil millas empieza con un solo paso».



Claves para empezar de nuevo:

1 Revisa tus niveles de azúcar en la sangre

Escribe tus niveles de azúcar en la sangre antes de cada comida y dos horas después del inicio de cada comida. Si estás tomando insulina, también necesitas revisar tu niveles de azúcar en la sangre antes de ir a dormir.

2 Consume los alimentos de luz verde con equilibrio

Come **tres** comidas equilibradas sin comer bocadillos.* Prepara tus comidas alrededor de los vegetales bajos en almidón y leguminosas. Evita los productos animales, los cereales refinados, el azúcar y los aceites. Limita el consumo de almidones a **una o dos porciones** por comida, y continúa revisando los niveles de azúcar en la sangre.

3 Camina 10-20 minutos después de cada comida

El ejercicio después de las comidas es un arma secreta para bajar los niveles altos de azúcar en la sangre.

Echémosle un vistazo más cuidadoso a cada una de estas acciones a realizar.

Revisa tus niveles de azúcar en la sangre

Este libro promueve cambios de la dieta y el ejercicio que pueden reducir rápidamente los niveles de azúcar en la sangre. Puede ser que necesites reducir tu insulina o medicamentos para la diabetes con solo uno o dos días de haber comenzado. Muchas personas que siguen este programa han descontinuado todos los medicamentos para reducir el azúcar en la sangre en una o dos semanas. ¡Esto son noticias maravillosas! Pero necesita hacerse cuidadosamente y en colaboración con tu equipo de cuidados de la salud.

Es imposible saber cuan rápidamente tus niveles de azúcar en la sangre van a bajar, porque todo mundo es diferente. Por eso es que es sumamente importante hacerse exámenes. En el plan para reiniciar tu salud, debes examinar tus niveles de azúcar en la sangre antes y después de cada comida. Tus proveedores de la salud necesitan esta información para saber qué recomendaciones hacer para ajustar tus medicamentos. Hacer un seguimiento a tus niveles de azúcar en la sangre también te va a ayudar a aprender qué tipo de impacto varios alimentos están teniendo en tus niveles de azúcar en la sangre.

La meta es hacer que tus niveles de azúcar en la sangre eventualmente lleguen a:

- ★ Menos de 100 antes de las comidas
- ★ Menos de 160 1 hora después de las comidas
- ★ Menos de 140 2 horas después de las comidas

Debido a que este programa es tan efectivo, puede reducir rápidamente tu necesidad de los medicamentos para la diabetes. Es por eso que nuestra primera preocupación es prevenir caídas peligrosas en el nivel de azúcar en la sangre. Revisar los niveles de azúcar en la sangre regularmente te va a guiar tanto a ti como a tu equipo médico para ajustar tus medicamentos y mantenerte seguro.

Debido a que los niveles de azúcar en la sangre bajos son muy peligrosos, sería mejor errar en el lado de tomar muy pocos medicamentos que tomar demasiados. Debido a que tú estás revisando tus niveles de azúcar en la sangre regularmente, los niveles elevados de azúcar en la sangre repetidos durante ciertas horas del día pueden corregirse fácilmente después de que te hayas ajustado a la dieta correcta y las estrategias de ejercicio. Típicamente, la insulina es ajustada solo por aproximadamente un 10% cada pocos días, pero en un programa de estilo de vida intensivo, puede ser necesario ajustar drásticamente la insulina y los medicamentos orales por hasta 50-100% en unos pocos días. Todo esto es determinado por la respuesta de tus niveles de azúcar en la sangre al programa.

Algunas personas con diabetes tipo 2 ya no son capaces de producir cantidades adecuadas de insulina. Esto ocurre cuando el páncreas se ha dañado con el tiempo a causa de los niveles de azúcar en la sangre crónicamente elevados. Estos individuales van a tener niveles de azúcar en la sangre más elevados y

TERCERA PARTE El desafío



no van a requerir un ajuste tan rápido de la insulina y los medicamentos orales. Sin embargo, tienen una buena posibilidad de reducir eventualmente la cantidad de medicamentos que necesitan. Pero lo más importante es que van a experimentar una calidad de vida muy superior y van a reducir grandemente su riesgo de complicaciones relacionadas con la diabetes.

Recuerda, ¡revisa tus niveles de azúcar en la sangre frecuentemente para mantenerte saludable y alegre!

Plan para reiniciar las comidas

- ★ La meta es consumir **45 o más gramos** de fibra diaria con las comidas.
- ★ **Tres** comidas equilibradas diariamente sin comer entre comidas.
- ★ Limita la ingesta de pastas y arroz enfatizando los vegetales con grasas saludables y proteínas.

- ★ Los almidones no deberían componer más de **1/4** del volumen total de la comida. Sirve los alimentos que no son almidones primero para evitar el sobreconsumo.
- ★ Lee y sigue las directrices en la sección de [balanceando las comida](#).

Plan de ejercicios

Paso 1: Camina durante **15-20 minutos** después de cada comida.

Ya sabes que las comidas saludables ayudan a controlar los niveles de azúcar en la sangre. Pero, ¿sabías que lo que haces inmediatamente después de que comes también hace una gran diferencia? El ejercicio después de las comidas es una de las estrategias más poderosas (y menos conocidas) para revertir la diabetes. Pero, ¿porqué es tan efectiva? ¿No es el ejercicio saludable a cualquier hora del día?



Es muy importante minimizar los niveles altos de azúcar en la sangre después de las comidas, y es allí donde entra el ejercicio. Cuando haces ejercicio liviano a moderado inmediatamente después de comer, tus músculos están anhelosos de aceptar la glucosa que acabaste de comer.

Puedes reducir potencialmente tus niveles altos de azúcar en la sangre de **1 a 3 puntos** por cada minuto de ejercicio que hagas después de una comida. Por ejemplo, si tu azúcar en la sangre después de las comidas normalmente alcanza un nivel de **200**, potencialmente podrías prevenir ese nivel y reducirlo a entre **140 y 180** simplemente haciendo una caminata de **20 minutos** inmediatamente después de comer. No toma mucho tiempo para que los beneficios se acumulen y aparezcan en tus resultados de la hemoglobina A1C.

Un estudio de la clínica Mayo encontró que los diabéticos tienen azúcares sanguíneos significativamente menores **cuatro horas y media** después de una comida si salen a caminar inmediatamente después de comer.

El ejercicio después de las comidas es poderoso. Mejora los niveles de azúcar en la sangre, baja los triglicéridos, ayuda a controlar el peso, ayuda a la digestión, y evita esa sensación pesada que se siente después de comer en exceso. El ejercicio después de las comidas es una herramienta valiosa para luchar contra la diabetes y aumentar el bienestar.

Entonces, ¿porqué no empiezas hoy? Haz un poco de ejercicio liviano después de cada comida. Simplemente levántate y sal a dar una caminata. No necesitas cambiarte de ropa o comenzar a sudar. No te compliques. **15-20 minutos** son una buena meta, pero cualquier cosa es mejor que nada. Vas a notar una gran diferencia cuando te muevas después de las comidas.

Paso 2: Una vez que hayas aprendido a hacer ejercicio después de las comidas, puedes completarlo añadiéndole **30 o más minutos** de ejercicio aeróbico, **3-4 veces** por semana. Esto puede ser caminar rápidamente, trotar, montar bicicleta, o cualquier otra cosa que haga que tu corazón lata más rápidamente, tu sangre fluya, y que tu salud celebre.

Paso 3: Si te sientes particularmente ambicioso, puedes añadir una rutina de fortalecimiento muscular de **20-40 minutos**, **2-3 veces** por semana. Fortalecer tus músculos hace maravillas para ayudar a controlar tus niveles de azúcar en la sangre.

COMIENDO SALUDABLE A LA CARRERA 3.3

Comer en restaurantes puede complicar rápidamente la planeación de las comidas. Pero no te preocupes. Con un poco de planeación anticipada, puedes aprender a estar a la defensiva mientras que sigues gozando de tus restaurantes favoritos.

Consejos para comer en restaurantes

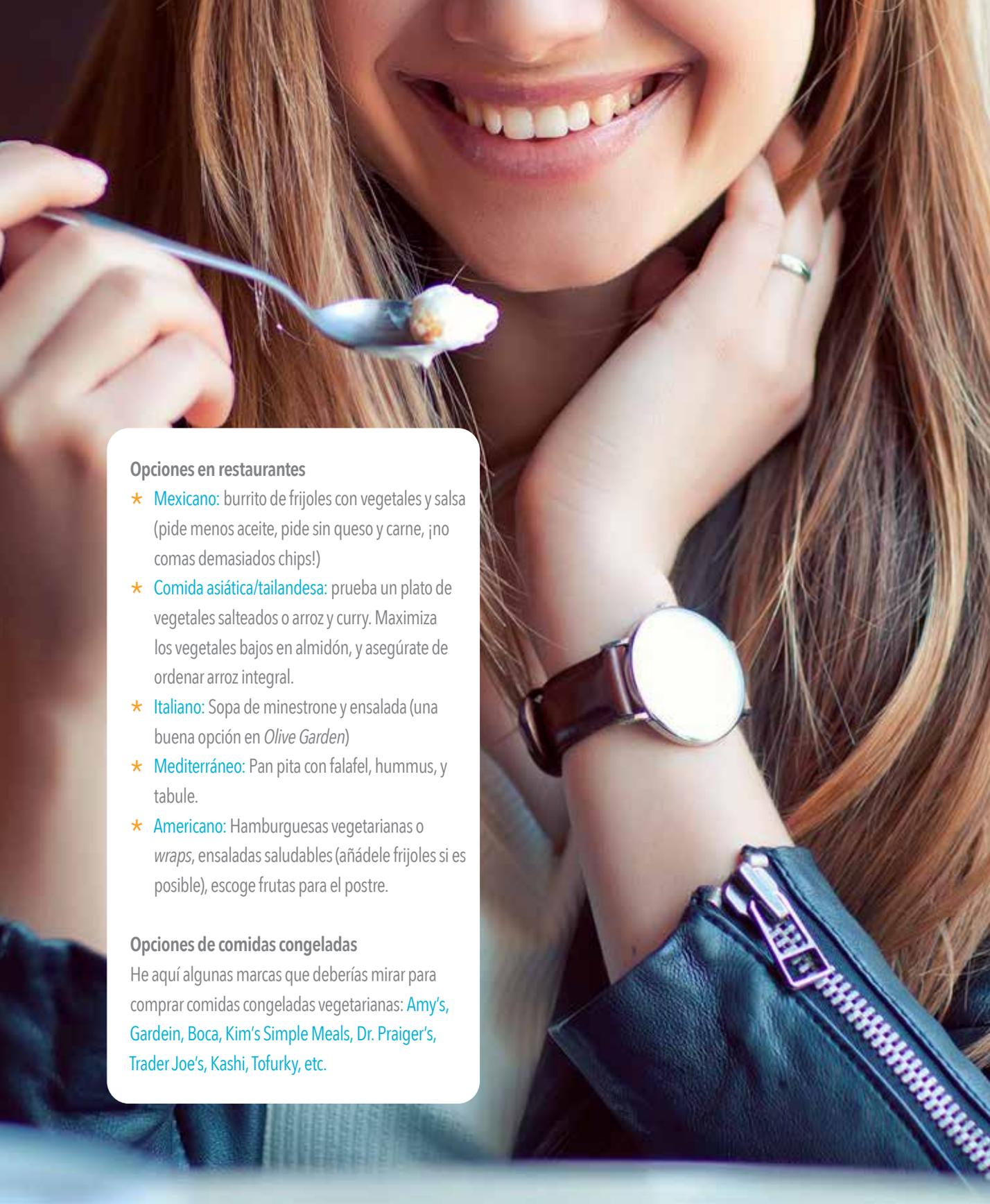
- ★ Evita las porciones gigantes
- ★ Comparte tu comida
- ★ Evita los postres
- ★ Pide un recipiente de comida para llevar y guarda la comida extra que no necesitas antes de empezar a comer.
- ★ Pide substitutiones
- ★ Limita las guarniciones y los platillos adicionales.
- ★ Evita los alimentos fritos y grasosos.
- ★ Mira en la sección de las guarniciones del menú en la mayoría de los restaurantes y encuentra una buena selección de vegetales sin procesar.

Opciones de comidas rápidas

Busca un lugar que ofrezca ensaladas, hamburguesas vegetarianas, papas asadas, sándwiches de vegetales, o burritos de frijoles. He aquí algunas opciones:

- ★ **Burger King:** *Garden Veggie Patty Burger* (hamburguesa vegetariana). Pide que no le pongan queso o mayonesa.
- ★ **Chipotle Mexican Grill:** *Burrito bowl* con frijoles, vegetales, arroz, y guacamole. No le pongas queso o salsa agria, y pide una porción pequeña de arroz integral.

- ★ **Panera Bread:** *Vegetarian Black Bean Soup* (Sopa de frijoles negros vegetariana), *Mediterranean Veggie sandwich on whole grain* (sándwich mediterráneo vegetariano con pan integral (omite el queso feta), *Soba Noodle Bowl* (tazón de fideos soba), *Vegetarian Garden Vegetable Soup With Pesto* (sopa de vegetales al jardín vegetariana con pesto)—omite el pesto, *Strawberry Poppyseed and Chicken Salad* (ensalada de fresas, semillas de amapola y pollo)—omite el pollo.
- ★ **Subway:** *Veggie Delite* o *Veggie Patty sandwich* (sin queso o salsas. Cómelo como un sándwich abierto con la **mitad** del pan).
- ★ **Taco Bell:** Básicamente, cualquier proteína en el menú puede ser reemplazada con frijoles o papas por lo que casi todo el menú está disponible. A nosotros nos gusta en particular el *7 Layer Burrito fresco style*, *Bean Burrito (fresco style con lechuga y tomate)*, *Cantina Veggie Power Bowl* o *Burrito* (sin queso y crema agria), burrito de arroz y frijoles con lechuga y tomate, sin queso.
- ★ **Starbucks:** *Oatmeal Bowl* (tazón de avena).



Opciones en restaurantes

- ★ **Mexicano:** burrito de frijoles con vegetales y salsa (pide menos aceite, pide sin queso y carne, ¡no comas demasiados chips!)
- ★ **Comida asiática/tailandesa:** prueba un plato de vegetales salteados o arroz y curry. Maximiza los vegetales bajos en almidón, y asegúrate de ordenar arroz integral.
- ★ **Italiano:** Sopa de minestrone y ensalada (una buena opción en *Olive Garden*)
- ★ **Mediterráneo:** Pan pita con falafel, hummus, y tabule.
- ★ **Americano:** Hamburguesas vegetarianas o *wraps*, ensaladas saludables (añádele frijoles si es posible), escoge frutas para el postre.

Opciones de comidas congeladas

He aquí algunas marcas que deberías mirar para comprar comidas congeladas vegetarianas: [Amy's](#), [Gardein](#), [Boca](#), [Kim's Simple Meals](#), [Dr. Praiger's](#), [Trader Joe's](#), [Kashi](#), [Tofurky](#), etc.

CUARTA PARTE LA COMIDA

4.1	Comiendo en capas	70
4.2	Desayuno	85
4.3	Platos principales	109
4.4	Ensaladas	167
4.5	Sopas y estofados	193
4.6	Guarniciones	223
4.7	Postres	253
4.8	Salsas y aderezos	275

COMIENDO EN CAPAS 4.1

Con tu horario atareado, no todas las comidas pueden ser gourmet. No te preocupes, hay una solución sencilla. Esta sección te va a mostrar formas prácticas de cocinar y combinar alimentos sencillos e integrales. Sea que tu abuela es Betty Crocker, o solo cocinas en el microondas, escoge las opciones que te funcionen mejor.

CAPA 1 | ESCOGE TU ALMIDÓN 1-2 PORCIONES POR COMIDA

Arroz

(1 porción = 1/3 de taza cocido)

Integral (de grano corto, grano largo, jazmín, basmati), rojo, negro, morado, silvestre, arborio



Sobre la hornilla

- 1 Pon el arroz enjuagado y el agua en una olla. Utiliza una proporción de 1/2 taza de agua a 1 taza de arroz.
- 2 Ponlo a fuego alto y lleva a ebullición destapado. Pon la tapa y reduce el fuego a bajo, apenas hirviendo. Hierve a mínima temperatura por 20 minutos.
- 3 Apaga el fuego y deja que el arroz repose en la olla cubierta por otros 10-20 minutos. Para que el arroz quede un poco más firme quita la tapa después de 10 minutos.
- 4 Come y disfruta.

Olla arrocera

- 1 Pon el arroz enjuagado y el agua en una olla arrocera. Utiliza una proporción de 1 1/2 tazas de agua a 1 taza de arroz.
- 2 Enciende la olla arrocera de acuerdo a las instrucciones. Normalmente toma 20 minutos por taza de arroz crudo.
- 3 Come y disfruta.

Microondas*

- 1 Pon el arroz enjuagado en un tazón seguro para microondas. Utiliza una proporción de 3 tazas de agua a 1 taza de arroz.
- 2 Cócinalo en el microondas destapado a temperatura alta por 10 minutos. Reduce la temperatura por 50%, cubre el tazón, y sigue cocinándolo en el microondas por 20 minutos adicionales.
- 3 Revuelve el arroz con un tenedor y sírvelo.

En la tienda

Varias tiendas ofrecen arroz integral listo para calentar en el microondas y comer tales como *Minute*

Brown Rice, Minsely Cooked Brown Rice que venden en *Costco*, así como el arroz integral cocido o congelado orgánico de *Trader Joe's*. Aunque estas opciones son un poco más costosas, definitivamente van a ahorrarte tiempo.

Papas/patatas

(1 porción = 1 papa mediana o 1 taza)

Pardas, blancas, rojas, amarillas/doradas, moradas, pequeñas, camotes, boniatos



Ebullición (papas para hervir, para uso general)

- 1 Restriega bien las papas hasta que estén limpias. Si lo deseas, corta las papas en cubos grandes de tamaño igual.
- 2 Pon las papas en una olla y cúbrealas con agua fría. Espolvorea 1 cucharadita de sal en el agua.
- 3 Pon la temperatura a medio-alto y llévalo a ebullición, luego baja la temperatura hasta que apenas esté hirviendo. Cocínalas a fuego lento por 10-20 minutos dependiendo del tamaño de los cubos o las papas enteras.
- 4 Revisálas para saber si están cocidas agujereándolas con un tenedor, o un cuchillo. El instrumento debería entrar en la papa fácilmente.
- 5 Escurre las papas en un colador. Si la receta pide papas frías puedes enjuagarlas con agua

fría o sumérgelas en un recipiente con agua y hielo.

Olla de cocción lenta

- 1 Restriega bien las papas hasta que estén limpias. Agujerea las papas con un tenedor varias veces. Espolvoréalas con sal (*opcional*), y fórralas bien en papel aluminio.
- 2 Pon las papas en una olla de cocción lenta, tápala y cocínalas a temperatura elevada por 4-5 horas o a temperatura baja por 7-8 horas hasta que estén suaves.

Horno

- 1 Precalienta el horno a 425° F (220° C).
- 2 Restriega bien las papas hasta que estén limpias. Agujerea las papas con un tenedor varias veces. Espolvoréalas con sal (*opcional*), y fórralas bien en papel aluminio. Ponlas en una lata de hornear o directamente en la reja del horno. Hornéalas por 45-60 minutos, hasta que estén suaves.

Microondas

- 1 Restriega bien las papas hasta que estén limpias. Agujerea las papas con un tenedor y ponlas en un plato a prueba de microondas.
- 2 Cocínalas en el microondas en alto por 5 minutos. Voltéalas y cocínalas por otros 3-5 minutos.

En el mercado

Puedes encontrar papas listas para cocinar en la bolsa en el microondas, congeladas ralladas, o

CUARTA PARTE La comida

cortadas en cubos en cualquier supermercado. Pero asegúrate de leer las etiquetas. Escoge las marcas que no tengan conservantes, grasa añadida, o sal. También puedes encontrar calabaza pre-enjuagada y picada en la mayoría de almacenes.

Avena

(1 porción = $\frac{1}{4}$ de taza seca o $\frac{1}{2}$ taza de avena en grano cocida o cortada con acero/irlandesa, $\frac{1}{2}$ taza de avena seca o 1 taza de avena cocida en hojuelas instantánea o tradicional)

Avena en grano, cortada con acero/irlandesa, en hojuelas, tradicional, precocida.



 *Para obtener una textura más cremosa, reemplaza o haz una combinación de agua y leche vegetal.*

Avena en grano

Sobre la hornilla

- 1 Utiliza una proporción de 3 tazas de agua a 1 taza de avena. Combina la avena con el agua en una olla, tápala, y tráela a ebullición.
- 2 Reduce la llama y cocínala a fuego bajo durante 45–60 minutos, hasta que alcance la consistencia deseada.

Olla de cocción lenta

- 1 Utiliza una proporción de 4 tazas de agua a 1 taza de avena. Combina la avena con agua en la olla de cocción lenta. Añádele cualquier especia o sabor adicional.
- 2 Ponle la tapa y cocínala a temperatura baja por 7 horas o temperatura elevada por 5 horas.

Avena cortada con acero/irlandesa

Sobre la hornilla

- 1 Utiliza una proporción de 3 tazas de agua a 1 taza de avena. Combina la avena con agua en la olla, ponle la tapa y llévala a ebullición.
- 2 Reduce la llama y cocínala a temperatura baja por 20–30 minutos, hasta que alcance la consistencia deseada.

Olla de cocción lenta

- 1 Combina 3 tazas de agua con 1 taza de avena en una olla de cocción lenta. Combina la avena con agua en la olla de cocción lenta. Añádele cualquier especia o sabor adicional.
- 2 Cocínala a temperatura alta por 3–4 horas o temperatura baja por 7 horas.

Avena en hojuelas

Sobre la hornilla

- 1 Utiliza una proporción de 2 tazas de agua a 1 taza de avena. Combina la avena con agua en la olla, ponle la tapa y llévala a ebullición.
- 2 Una vez que empiece a hervir, reduce la llama y cocínala a temperatura baja por 5 minutos destapada.

Olla de cocción lenta

- 1 Utiliza una proporción de 2 tazas de agua a 1 taza de avena. Combina la avena y el agua en la olla de cocción lenta con cualquier especia o sabor adicional.
- 2 Ponle la tapa y cocínala a temperatura elevada por 3-4 horas o temperatura baja por 7 horas.

Avena instantánea**Sobre la hornilla**

Utiliza una proporción de 2 tazas de agua a 1 taza de avena. Pon agua en una olla y llévala a ebullición. Una vez que hierva, apágala y añádele la avena. Revuélvela por un minuto.

Microondas

Pon 1 taza de agua y 1/2 taza de avena instantánea en un tazón a prueba de microondas. Cocínala en el microondas a temperatura alta por 1 1/2-2 minutos.

Vegetales con almidón

(1 porción = 1/2 taza cocido, 1 taza crudo)

Maíz tierno, zanahorias, guisantes/arvejas, chirivía (nabo blanco), remolachas, nabos, rábanos, plátanos machos, taro, calabazas de diferentes clases, calabacín



 Consulta la sección [capa 3 | Escoge tu vegetal](#) para obtener ideas acerca de cómo prepararlos y comerlos.

Cereales olvidados

(1 porción = 1/3 de taza cocido)

Sobre la hornilla

Trae el líquido y el cereal a ebullición, luego reduce el fuego a bajo. Remoja los cereales durante la noche para acortar el tiempo de cocción.

Cereal	Agua	Tiempo de cocción	Resultado
Trigo, quebrado	2 1/2 tazas	20 min.	2 1/4 tazas
Cebada, descascarada	3 1/2 tazas	2 hr.	4 tazas
Kasha	2 tazas	10-15 min.	3 tazas
Millo	3 tazas	25-30 min.	4 tazas
Quinoa	2 tazas	15 min.	3 tazas
Centeno en grano	3 1/2 tazas	1 hr. 15 min.	3 tazas
Centeno en hojuelas	1 3/4 tazas	15-18 min.	2 tazas
Espelta	3 tazas	1 hr.	3 tazas
Teff	4 tazas	20 min.	3 3/4 tazas
Triticale	3 1/2 tazas	1 hr. 20 min.	3 tazas
Trigo en grano	3 1/2 tazas	1 hr. 30 min.	3 tazas
Trigo quebrado	3 tazas	25-30 min.	2 3/4 tazas
Trigo en hojuelas	2 tazas	15 min.	2 tazas

CAPA 2 | ESCOGE TU LEGUMINOSA 1-2 PORCIONES POR COMIDA

Frijoles/habichuelas

(1 porción = ½ taza cocido)

Negro, pinto, rojo, lima, garbanzo, soja/soya, haba, mung/frijol chino, gandules, blancos



Sobre la hornilla

- 1 Enjuaga los frijoles y remójalos* toda la noche en un bol. Asegúrate que el agua esté varias pulgadas por encima de los frijoles. Esto ayuda a reducir el tiempo de cocción y ayuda a que se cocinen bien.
- 2 El próximo día, escurre los frijoles y enjuágalos con agua fresca.
- 3 Pon los frijoles en una olla y añádele los condimentos (hojas de laurel, ajo, cebolla, hierbas) o sazones que quieras ponerle para sazonar los frijoles. No le pongas sal todavía, si no cuando empiecen a ablandarse. La sal puede impedir que los almidones se ablanden.
- 4 Cubre los frijoles con una pulgada (2.5 cm) de agua por encima. Llévalos a ebullición a fuego medio alto.
- 5 Una vez que hiervan, reduce el fuego a bajo y deja que apenas hiervan. Para frijoles más firmes como para ensaladas frías y platos de pasta, déjalos destapados. Para frijoles más cremosos como para sopas, cacerolas y burritos, tapa la olla con la tapa un poco hacia el lado.

- 6 Después de una hora de cocinar, revísalos para ver si ya están blandos. El tiempo de cocción depende de la variedad, edad, y tamaño de los frijoles. Si no están blandos, continúa cocinando hasta que estén listos. Añádele más agua si los frijoles ya no están cubiertos con agua

Horno

- 1 Enjuaga los frijoles y remójalos* toda la noche para reducir el tiempo de cocción. Ponlos en un bol y cúbrelos con agua varias pulgadas por encima de los frijoles.
- 2 El próximo día, calienta el horno a 350° F (177° C). Escurre los frijoles y ponlos en una olla con tapa que pueda ponerse en el horno tal como una cazuela de hierro o barro.
- 3 Añádele la sal y los condimentos o sazones que quieras ponerle. No le pongas sal todavía, si no cuando empiecen a ablandarse. La sal puede impedir que los almidones se ablanden.
- 4 Cubre los frijoles con una pulgada (2.5 cm) de agua o más por encima. Llévalos a ebullición en la estufa.
- 5 Tapa los frijoles y cócalos en el horno por 75 minutos. Revísalos para ver si están listos. Si no están listos continúa cocinándolos hasta que tengan la consistencia deseada.

Olla de cocción lenta

- 1 Remoja* los frijoles toda la noche (opcional).

- 2 El próximo día, enjuaga los frijoles y ponlos en la olla de cocción lenta. Añádele los condimentos y sazones. Cubre los frijoles con aproximadamente 2 pulgadas (5 cm) de agua.
- 3 Cocínalos a temperatura baja de 6-8 horas o hasta que alcancen la consistencia deseada.

* *Método de remojo rápido: si se te ha olvidado remojar tus frijoles la noche anterior, prueba este método de 1 hora. Pon los frijoles en una olla y cúbrelos con varias pulgadas de agua encima de los frijoles. Tráelos a ebullición a fuego alto, cocínalos por un minuto, y apaga el fuego. Ponle la tapa y deja que remoje por una hora.*

En la tienda

Escoge los frijoles enlatados bajos en sodio. Asegúrate de enjuagarlos bien antes de usarlos.

Lentejas

(1 porción = ½ taza cocidas)

Rojas, anaranjadas, amarillas, marrón, verdes, francesas



💡 *Las lentejas rojas, amarillas, y anaranjadas tienden a desbaratarse cuando se cocinan por lo que es mejor que las uses para añadirlas a las sopas y salsas.*

Sobre la hornilla

- 1 Utiliza una proporción de 2:1 de agua a lentejas. Escoge entre lentejas marrón, verdes o francesas. Mide las lentejas en un colador o cedazo. Sácale las piedras o suciedad y enjuágalas bajo la llave.
- 2 Pon las lentejas en una olla con agua y añade los sazones de tu preferencia.
- 3 Lléalas a ebullición a fuego alto, y reduce el calor a fuego bajo. Cocínalas destapadas por 20-30 minutos. Añade agua cuando sea necesario para asegurarte que las lentejas apenas estén cubiertas.

En la tienda

Escoge lentejas enlatadas o envasadas bajas en sodio.

CAPA 3 | ESCOGE TUS VEGETALES 2-3 PORCIONES POR COMIDA



Hojas verdes oscuras

(1 porción = ½ taza cocida, 1 taza cruda)

Espinaca (pequeña, regular) lechuga (romana, verde, Batavia), arúgula, acelga, achicoria, radicchio

Hojas crucíferas

(1 porción = ½ taza cocida, 1 taza cruda)

Col rizada, mostaza de hoja, coles, repollo (verde, napa, morado), brócoli, repollitos de Bruselas, bok choy



Hojas verdes comestibles

(1 porción = ½ taza cocida, 1 taza cruda)

Diente de león, remolacha, trébol rojo, llantén, berro, pamplina

Bulbos

(1 porción = ½ taza cocida, 1 taza cruda)

Hinojo, ajo, puerro, cebolla, chalota, cebolla verde, cebollín





Flores

(1 porción = ½ taza cocida, 1 taza cruda)

Alcachofa

Frutos

(1 porción = ½ taza cocida, 1 taza cruda)

Pepinos, berenjenas, tomate, calabaza china, calabacín



Tallos

(1 porción = ½ taza cocida, 1 taza cruda)

Apio, espárrago, colinabo

Frescos

Así como vienen, en ensaladas

Cocidos

Hiérvelos, cocínalos al vapor, pásalos por agua caliente, ásalos, a la parrilla, salteados

Añádelos a

Sopas, cacerolas, tazones de cereales integrales

En la tienda

Las ensaladas vienen ya lavadas y picadas en paquetes. Algunos mercados de especialidad tienen una barra de ensalada de autoservicio. Los vegetales congelados son una excelente opción para añadirlos a las sopas o cacerolas. Las opciones para cocinar dentro de la bolsa también son convenientes y ayudan a ahorrar tiempo.

CAPA 4 | ESCOGE TUS FRUTAS 1 PORCIÓN POR COMIDA



Bayas

(1 porción = 1 fruta pequeña, ½ taza picada)

Fresa, arándano, boysenberry, moras, frambuesas, cerezas

Melones

(1 porción = 1 fruta pequeña, ½ taza picada)

Melón, sandía, melón verde



Cítricos

(1 porción = 1 fruta pequeña, ½ taza picada)

Naranja, toronja, mandarina, clementina, naranja roja, pomelo, kumquat

Tropical

(1 porción = 1 fruta pequeña, ½ taza picada)

Piña, banano, guayaba, mango, coco, durián, árbol del pan, papaya, maracuyá, carambola, pitaya, mangostino



Otros

(1 porción = 1 fruta pequeña, ½ taza picada)

Manzana, albaricoque, nectarinas, duraznos, uvas, higos, caqui, pera, ciruela, jujubo, granada, lichi

Frescas

Las frutas son excelentes para añadirle dulzura a una comida integral. Considéralas como tu postre. Pueden comerse como están, licuarlas como batidos, o cortadas y combinadas para crear una hermosa ensalada de frutas.

En la tienda

Puede conseguirse la fruta ya cortada en los mercados para ahorrar tiempo picando. Además, las frutas congeladas son excelentes para hacer batidos. Trata de evitar las frutas enlatadas que contienen almíbar añadido.

CAPA 5 | ESCOGE TU GRASA SALUDABLE 1-2 PORCIONES POR COMIDA

Aceitunas

(1 porción = 8 aceitunas)

Kalamata, Nicosia, cerignola, tanche, misión, gaeta, siciliana verde

En la tienda

Muchos mercados ahora tienen una barra de aceitunas de autoservicio con una variedad de diferentes clases de aceitunas. Las aceitunas también pueden conseguirse enlatadas y en frascos.



Aguacates

(1 porción = 1/8 de aguacate grande)



*Como escoger: presiona suavemente el aguacate en la palma de tu mano. Los aguacates maduros y listos para comer van a estar firmes pero van a ceder un poco a la presión suave. Si planeas comer el aguacate a lo largo de varios días, escoge aguacates duros, verdes y déjalos a temperatura ambiente. Para apurar el proceso de maduración, pon la fruta en una bolsa de papel café o en el horno con una manzana o un kiwi. Mientras más manzanas o kiwis añadas, más rápido va a ser el proceso de maduración. Para hacer más lento el proceso de maduración, almacena los aguacates suaves maduros en el refrigerador hasta **dos días**.*



En la tienda

El guacamole es una opción rápida para obtener grasa saludable en la comida. Busca guacamoles que solo contienen ingredientes integrales y sin conservantes.

Coco

(1 porción = ½ oz.)

💡 *Los cocos enteros pueden encontrarse en mercados asiáticos o hispanos.*

💡 *Como escogerlos: sacúdelos cerca de tu oído y escucha a ver si tienen líquido adentro. Si no, el coco está demasiado maduro.*

En la tienda

Puede conseguirse coco disecado en la tienda.



Nueces

(1 porción = ½ oz.)

Almendras, nueces de nogal, nueces de Brasil, macadamia, cacahuete/maní, pecanas, marañón (anacardos, cajú, cashew), pistachos, piñones, castañas, avellanas

Semillas

(1 porción = ½ oz., 2 cucharadas de linaza, semillas de chía, o mantequilla de nueces)

Ajonjolí (sésamo), semillas de calabaza, semillas de girasol, linaza, chía, cáñamo, semillas de amapola, cártamo

Mantequilla de nueces o semillas

Pon nueces o semillas en un procesador de comida y licúalas hasta que alcancen la consistencia deseada. Puede tomar hasta **10 minutos** para alcanzar una consistencia suave.

En la tienda

Puedes comprar nueces y semillas pre-envasadas o al por mayor en algunas tiendas. Pueden venir crudas, tostadas, saladas o sin sal. Trata de evitar las saladas.

CAPA 6 | ESCOGE TU SAZÓN FAVORITO



Especias/sazones

Canela, nuez moscada, mostaza molida, comino, cúrcuma, paprika, cardamomo, semillas de apio, clavos, culantro, curry en polvo, orégano, hierbas italianas

Hierbas

Cilantro, menta, perejil (italiano, crespo), eneldo, albahaca, orégano, romero, laurel, limoncillo, tomillo

Salsas/aderezos

Haz tu propios aderezos sabrosos y súper fáciles escogiendo uno o más ingredientes de cada categoría a continuación. Licúa los ingredientes en un procesador de comida o licuadora de alta potencia hasta que esté suave. Para una consistencia más espesa añádele menos líquido.



Ácido

Cualquier fruto cítrico (limón, lima, toronja, naranja, etc.), tomates.

Cremoso

Aguacate, nueces o semillas, especialmente semillas crudas de marañón (anacardos, cajú, cashew), mantequillas de nueces o semillas, por ejemplo tahina, tofu suave

Salado

Aceitunas, alcaparras, miso, sal

Dulce

Frutas (crudas o secas), zanahorias, remolachas

Sazones

Ajo, jengibre, cebollas, especias secas, hierbas frescas



GALLO PINTO
WAFFLES CON DÁTILES Y MARAÑÓN
«HUEVOS REVUELTOS» DE TOFU
TOSTADA CON AGUACATE
PAPAS ASADAS CON HIERBAS
MUESLI SENCILLO
PANQUEQUES SENCILLOS
PUDIN RÁPIDO PARA EL DESAYUNO
«HUEVOS» RANCHEROS
FRIJOLES DE DESAYUNO CON PAN TOSTADO
AVENA DE SÚPER CEREALES

DESAYUNO



GALLO PINTO

Este sencillo pero apetitoso platillo se come generalmente para el desayuno tanto en Costa Rica como en Nicaragua, aunque también se sirve a otras horas del día. Se puede hacer con frijoles negros o rojos. Generalmente se acompaña con tortillas de maíz o plátanos machos si se desea, pero para una comida más balanceada para diabéticos, yo recomendaría acompañarlo con una ensalada o verduras al vapor.

 20 minutos

 30 minutos

 7 porciones

 ½ taza

2 tazas de arroz integral cocido

1 taza de frijoles negros, cocidos

2-3 dientes de ajo, picados

¼ taza de cebolla, picada

2 cucharadas de cilantro, picado

2 cucharadas de cebolleta, picada

2 cucharadas jalapeño, picado

½ cucharadita de comino en polvo *(opcional)*

½ taza de caldo de verduras (o agua)

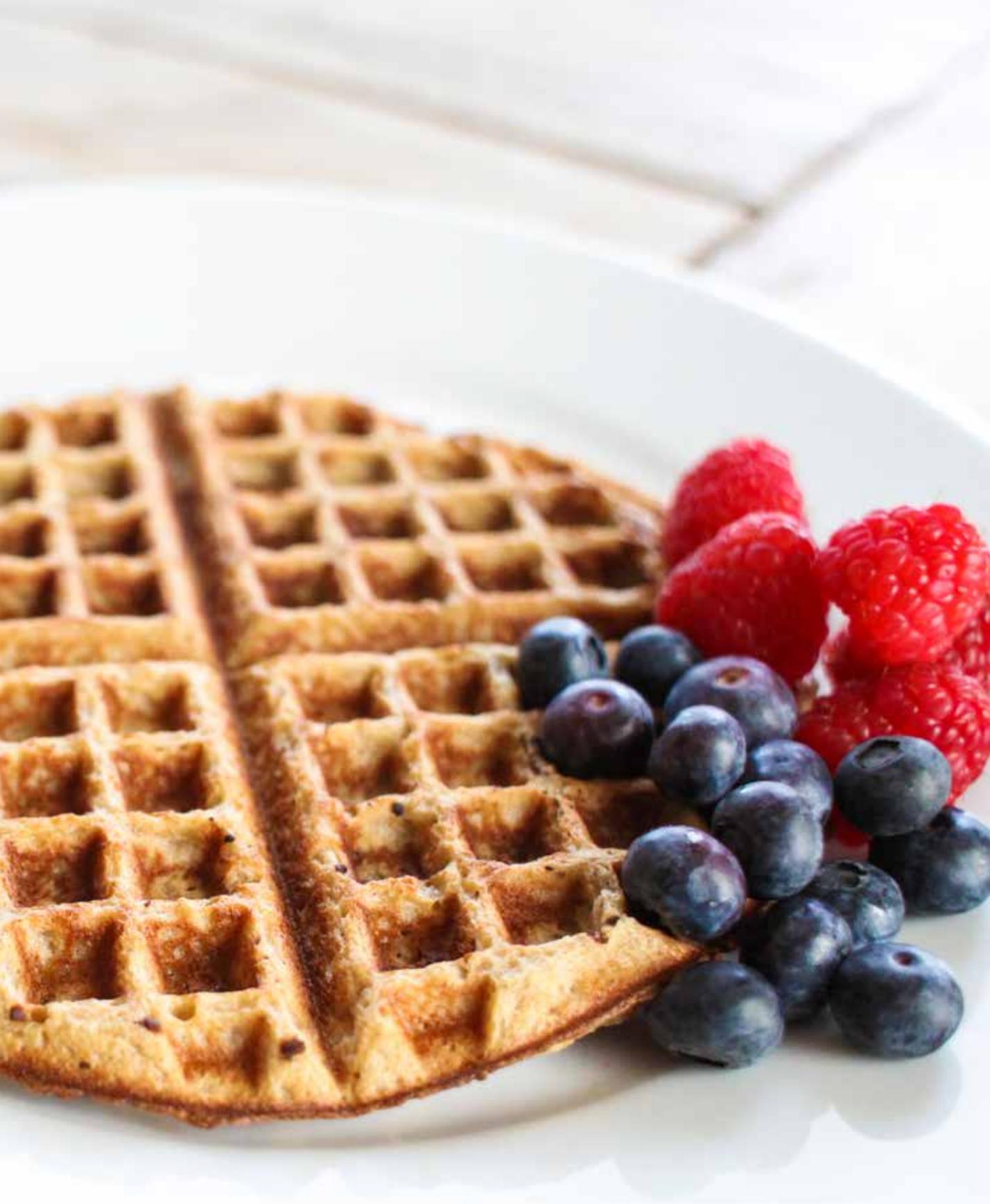
Sal a gusto

- 1 En una olla, añada el caldo de verduras o el agua, y fríe el ajo a fuego alto, y la cebolla picada, añadiendo más líquido si es necesario.
- 2 Una vez que la cebolla este transparente, añada el arroz cocido, frijoles cocidos, cilantro, cebolleta, jalapeño, comino y sal al gusto.
- 3 Continúa dándole vueltas por 1 o 2 minutos.
- 4 Sirve con tortillas.

 *En Costa Rica, se sirve preferiblemente para el desayuno.*

Información nutricional para una porción de ½ taza: 298 calorías, 2g de grasa (0.4g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 82mg de sodio, 59.6g de carbohidratos, 6.3g de fibra dietética, 0.9g de azúcar, 10.6g de proteína





WAFFLES CON DÁTILES Y MARAÑÓN

Las semillas de marañón, dátiles y la avena son tres de los ingredientes más utilizados en el repertorio de la cocina vegana. En esta receta combinamos los tres para crear un excelente waffle vegetariano.

 17 minutos

 10 minutos

 6 porciones

 1 waffle

2 $\frac{1}{4}$ tazas de agua fría dividida

$\frac{1}{2}$ taza de semillas de marañón crudas (anacardo, cajú, merey, *cashew*)

2-4 dátiles *Medjool* sin semilla

$\frac{1}{2}$ cucharadita de sal

1 cucharadita de extracto de vainilla

2 tazas de avena en hojuelas

ADEREZOS OPCIONALES

Mantequilla de almendras,
bayas frescas, bananos
rebanados

- 1 Licúa 1 taza de agua con las semillas de marañón hasta que estén suaves en una licuadora de alta velocidad.
- 2 Añade los dátiles, sal y extracto de vainilla y licúalos hasta que estén suaves.
- 3 Añade la avena y el resto del agua. Licúa hasta que esté suave.
- 4 Deja que la mezcla repose por 5 minutos antes de hacer el primer waffle.
- 5 Engrasa la superficie de la waflera caliente con aceite en aerosol y luego vierte $\frac{1}{6}$ de la mezcla.
- 6 Ásala hasta que el waffle esté dorado con un tono oscuro, aproximadamente 5 minutos.
- 7 Repite el proceso para hacer los 6 waffles, luego sírvelos con los aderezos opcionales.

 Haz una tanda grande y congélales hasta por 2 semanas.

 Puedes comer solo $\frac{1}{2}$ waffle si tu comida incluye otros carbohidratos.

Información nutricional para 1 waffle: 179 calorías, 7.1g de grasa (1.4g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 163mg de sodio, 24.4g de carbohidratos, 3.3g de fibra dietética, 2.7g de azúcar, 5.4g de proteína





«HUEVOS REVUELTOS» DE TOFU

¡Sólo se necesita una pizca de cúrcuma para que el tofu se torne el mismo color que los huevos! Haz la base revuelta y, opcionalmente, agrega los complementos sugeridos de tu preferencia para crear tu propia receta perfecta de tofu revuelto.

 5 minutos

 10 minutos

 2-4 porciones

 1 taza

1 paquete (16 onzas) de tofu firme escurrido

1 diente de ajo picado

1 cucharada de salsa soya baja en sodio o Bragg™ Liquid Aminos

½ cucharadita de cúrcuma

1 cucharadita de sal con sabor a mantequilla (opcional, para darle sabor a huevo)

HIERBAS OPCIONALES

Cilantro, perejil, albahaca, orégano

VEGETALES OPCIONALES Tomates picados, florecillas de brócoli, calabacín en dados, pimentón picado, espinaca picada, zanahoria rebanada, florecillas de coliflor, champiñones picados, cebolla picada, ajo picado adicional

HIERBAS OPCIONALES

Comino, pimienta cayena, sazón creole

- 1 Pon el tofu en una superficie plana y colócale un paño de cocina seco encima. Presiona suavemente con las manos o un libro pesado para eliminar el líquido.
- 2 Saltea el ajo con las verduras de tu preferencia y un poco de agua en un sartén a fuego medio.
- 3 Desmenuza el tofu con las manos sobre el sartén.
- 4 Añade la salsa soya, la cúrcuma y la sal con sabor a mantequilla.
- 5 Saltea la mezcla hasta que esté caliente y el tofu esté recubierto uniformemente.



Para un revuelto más firme, cocina el tofu por más tiempo hasta que la mayoría de la humedad sea removida.

Información nutricional para una porción de 1 taza: 113 calorías: 6.4g de grasa (1.3g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 319mg de sodio, 3.8g de carbohidratos, 1.6g de fibra dietética, 1g de azúcar, 12.8g de proteína





TOSTADA CON AGUACATE

Hemos apodado esta tostada como «la mejor tostada de aguacate que puedas comer». La calidad está en los detalles... pan crujiente con semillas, aguacate perfectamente maduro, el jugo de lima y los frijoles negros que aumentan los niveles de proteína.

 2 minutos

 2 minutos

 4 porciones

 1 rebanada

4 rebanadas de pan multigranos

1 aguacate maduro

1 pizca de sal

1 cucharadita de jugo de limón lima fresco

ADICIONES OPCIONALES

1 tomate grande rebanado

½ taza de frijoles negros calentados

- 1 Quítale la semilla al aguacate, luego sácale la pulpa con una cuchara y ponla en un bol pequeño.
- 2 Espolvoréalo con sal, luego viértele el jugo de limón.
- 3 Machácalo con un tenedor (machácalo bien si quieres que quede suave, o solo un poco si quieres que quede más grueso).
- 4 Tuesta el pan.
- 5 Esparce el aguacate sobre cada rebanada, luego ponle encima la rebanada de tomate y/o una cucharada de frijoles negros para más proteína.

 Cada rebanada es una porción de carbohidratos. Asegúrate de escoger un pan integral denso.

Información nutricional para 1 rebanada: 75 calorías, 4.25g de grasa (0.65g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 85mg de sodio, 8g de carbohidratos, 2.65g de fibra dietética, 1g de azúcar, 2.25g de proteína





PAPAS ASADAS CON HIERBAS

Las papas asadas son deliciosas, especialmente si tienes la combinación perfecta de papas y hierbas.

 5 minutos

 55 minutos

 8-12 porciones

 ½ taza

3 libras de papas rojas pequeñas cortadas a la mitad por el lado plano

1 cebolla amarilla mediana cortada en cuartos y picada a un grosor de ½ pulgada (1.3 cm)

1 cucharada de aceite de oliva extra virgen

Sal gruesa al gusto

4 cucharaditas de romero fresco picado (o 1 cucharadita de romero seco)

4 cucharaditas de tomillo fresco (o 1 cucharadita de tomillo seco)

INGREDIENTES ADICIONALES OPCIONALES

¼ cucharadita de cayena en polvo

¼ cucharadita de chipotle en polvo

2 cucharaditas de ajo granulado

2 cucharaditas de sazón para pizza

¼ taza levadura nutricional (*nutritional yeast flakes*)

- 1 Precalienta el horno a 450° F (230° C).
- 2 Distribuye las papas y cebolla en una lata de hornear grande con bordes altos.
- 3 Espolvoréalas con sal y aceite, luego sacúdelas para recubrirlas (también puedes usar tus manos).
- 4 Pon las papas en el horno y ásalas por 35 minutos.
- 5 Saca las papas del horno, espolvoréalas con las hierbas, sacúdelas para recubrirlas.
- 6 Vuelve a ponerlas en el horno y ásalas por 20 minutos más. Las papas deben estar cocidas y doradas.



Un truco para no exceder tus tamaños de porciones es masticar lentamente. Pon el tenedor en la mesa mientras masticas. Saborea cada delicioso pedazo de papa. Los frijoles son una excelente combinación para balancear las papas con su contenido elevado de almidón.

Información nutricional para una porción de ½ taza: 127 calorías, 3.1g de grasa (0.5g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 33mg de sodio, 23.2g de carbohidratos, 2.4g de fibra dietética, 1.8g de azúcar, 2.75g de proteína





MUESLI SENCILLO

Esta es una de mis formas favoritas de preparar la avena. Mezcla los ingredientes por la noche y estarán listos para comer en la mañana.

 5 minutos

 0 minutos

 4 porciones

 1 taza

- 2 tazas de avena en hojuelas
- 2 tazas de leche de almendras o de soya sin dulce
- 3 cucharadas de linaza molida (o semillas de chía enteras)
- 1 cucharadita de canela molida
- 2 bananos maduros picados
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de extracto puro de vainilla sin alcohol

INGREDIENTES OPCIONALES

Arándanos, nueces picadas

- 1 Mezcla todos los ingredientes en un tazón grande, incluyendo los ingredientes opcionales.
- 2 Tápalo y déjalo en el refrigerador durante la noche, o por lo menos 2 horas.
- 3 Revuélvelo bien en la mañana y sírvelo frío con bayas y nueces adicionales encima.

 Se puede almacenar en el refrigerador por 2-3 días.

Información nutricional para una porción de 1 taza: 184 calorías, 5.6g de grasa (0.7g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 134mg de sodio, 20g de carbohidratos, 8.1g de fibra dietética, 4g de azúcar, 7.3g de proteína





PANQUEQUES SENCILLOS

Come estos nutritivos panqueques como aparecen en la foto, con un poco de mantequilla de almendras y rebanadas de banano. Esta receta también puede utilizarse como mezcla para hacer waffles.

 10 minutos

 15 minutos

 1-4 porciones

 1-2 panqueques

2 tazas de leche de soya o nueces

1 taza de tofu

1 cucharadita de vainilla

½ cucharadita de sal (opcional)

2 dátiles (o 1 cucharadita de miel de abejas) (opcional)

1 ¾ taza de Bob's Red Mill 7 Grain Pancake and Waffle Mix* (o 2 tazas para panqueques más firmes)

* Puedes utilizar los siguientes ingredientes como sustituto al Bob's Red Mill Pancake Mix: Revuelve 1 ½ tazas de avena en hojuelas, 1 ½ cucharaditas de polvo de hornear, y de ¼-½ taza de cereales integrales tales como alforfón (trigo sarraceno), cebada, espelta, bulgur, Kamut, centeno, quínoa, o trigo. Los cereales enteros pueden licuarse secos hasta que se tornen en harina o pueden licuarse con la leche antes de añadir el tofu.

- 1 Licúa la leche, el tofu, la vainilla, y los ingredientes opcionales en la licuadora.
- 2 Vierte la mezcla líquida sobre 1 ¾ taza de la mezcla de Bob's Red Mill.
- 3 Revuélvelo con un batidor hasta que desaparezcan los grumos grandes y luego déjala reposar por 2 minutos para que espese.
- 4 Vierte ¼ taza de la mezcla sobre un sartén engrasado sobre una hornilla a fuego medio alto.
- 5 Ásalos por aproximadamente 2 minutos en cada lado o hasta que estén dorados.

 En vez de utilizar jarabe de arce y mantequilla, prueba opciones más saludables tales como mantequilla de almendras, compota de manzana, frutas picadas, y granola.

Información nutricional para 1 panqueque: 63 calorías, 1.4g de grasa (0.2g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 88mg de sodio, 8.4g de carbohidratos, 1.3g de fibra dietética, 1.3g de azúcar, 4g de proteína





PUDIN RÁPIDO PARA EL DESAYUNO

Solo toma unos minutos para preparar pero almacenarlo en el refrigerador toda la noche hace que sepa como un postre fresco.

 5 minutos

 0 minutos

 6 porciones

 ½ taza

2 tazas de leche de soya sin endulzar o leche de almendras
 1 banano maduro
 ¼ taza de avena en hojuelas
 ¼ taza de semillas de chía
 1 ½ tazas de fruta fresca picada
 1 cucharadita de vainilla sin alcohol
 1 pizca de sal

INGREDIENTES ADICIONALES OPCIONALES

Nueces picadas, canela,
 Coco en hojuelas sin endulzar

- 1 Licúa el banano con la leche utilizando una licuadora, una batidora, o un tenedor.
- 2 Revuélvele los ingredientes restantes.
- 3 Vierte la mezcla en frascos, tápala, y ponla en el refrigerador por la noche. ¡Va a estar listo para sacarlo y comerlo en la mañana!

Información nutricional para una porción de ½ taza: 106 calorías, 4.5 g de grasa (0.5 g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 54 mg de sodio, 14 g de carbohidratos, 5 g de fibra dietética, 0.8 g de azúcar, 5 g de proteína





«HUEVOS» RANCHEROS

Los «huevos» en esta receta son tiras de tofu ligeramente salteadas. ¡Simplemente deliciosos!

 10 minutos

 10 minutos

 4 porciones

 2 tortillas

8 tortillas de maíz

2 latas (de 14 onzas) de tomates en su jugo, enteros o picados

½ taza de cebolla blanca picada

¼ taza (con más para espolvorear) de cilantro fresco picado

1 cucharada de chiles de chipotle enlatados en adobo picados

2 dientes de ajo picado grueso

1 cucharadita de sal

1 paquete (16 onzas) de tofu firme o extra firme

- 1 Calienta cada tortilla por ambos lados en un sartén antiadherente o sobre una llama media sobre una horni-lla. Apila las tortillas calentadas y envuélvelas en papel aluminio y mantenlas calientes en el horno.
- 2 Tritura los tomates con su jugo, junto con la cebolla, el cilantro, el chipotle, el ajo y la sal en una licuadora hasta que estén suaves. Vierte la mezcla en una sartén y lleva a ebullición lenta, revolviendo ocasionalmente, hasta que la salsa esté ligeramente espesa, aproximadamente 10 minutos.
- 3 Mientras se cocina la salsa, escurre el tofu, y sécalo con papel de cocina. Córtao en tiras delgadas y ponlo en una sartén antiadherente, ligeramente engrasada con aceite. Espolvoréale sal. Voltéalo con una espátula cuando esté dorado y espolvorea el otro lado con sal. Saltéalo hasta que ambos lados estén dorados.
- 4 Pon 2 tortillas en un plato, añade 2 tiras de tofu, y dobla la tortilla en la mitad. Vierte salsa sobre las tortillas y espolvoréalas con cilantro.
- 5 Sírvelas con frijoles y aguacate rebanado.

Información nutricional para 2 tortillas: 160 calorías, 2g de grasa (0.3g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 430mg de sodio, 33g de carbohidratos, 6g de fibra dietética, 1g de azúcar, 5g de proteína





FRIJOLES DE DESAYUNO CON PAN TOSTADO

¿Frijoles? ¿Para el desayuno? ¡Sí! Los frijoles son la forma perfecta para empezar el día con un estómago lleno, niveles estables de azúcar, y menos probabilidad de tener ansias de comer entre comidas.

 5 minutos

 20 minutos

 6-8 porciones

 ½ taza

3 tazas de frijoles blancos cocidos (o 2 latas (de 15 onzas) de frijoles blancos), escurridos y enjuagados

¼ taza de cebolla picada

¼ taza de semillas de marañón crudas (anacardos, cajú, merey, cashew)

1 taza de agua

¼ cucharadita de ajo en polvo (o 1 diente de ajo picado finamente)

¾ cucharadita de fécula de maíz

¼-½ cucharadita de sal

2 cucharadas de pimientos (opcional)

8 rebanadas de pan integral tostadas

- 1 Saltea la cebolla en 2 cucharadas de agua.
- 2 Cuando se evapore el agua y la sartén empiece a dorarse, añádele un poco más de agua.
- 3 Cuando la cebolla se ponga clara, añádele los frijoles y cócinalo todo por 5 minutos.
- 4 Mientras tanto, licúa las semillas de marañón, el agua, el ajo, la fécula, y la sal hasta que estén suaves y añádelos a los frijoles y cebollas. Puedes añadirle los pimientos picados si quieres.
- 5 Caliéntalos por 10 minutos y sírvelos sobre el pan integral tostado.

Información nutricional para una porción de ½ taza de frijoles + 1 rebanada de pan tostado:
189 calorías, 3g de grasa (0g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 445mg de sodio, 39g de carbohidratos, 12g de fibra dietética, 4g de azúcar, 11g de proteína





AVENA DE SÚPER CEREALES

Los cereales integrales están llenos de nutrientes tales como proteína, fibra, las vitaminas B, antioxidantes, y oligoelementos (hierro, cinc, cobre y magnesio). Se ha demostrado que una dieta rica en cereales integrales reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, obesidad, y algunas formas de cáncer. Redefine tu desayuno con esta avena llena de cereales.

 2 minutos

 20 minutos

 8-12 porciones

 ½ taza

2-3 tazas de agua

1 lata (13.5 onzas) de leche de coco light

¼ taza de alforfón (trigo sarraceno)

¼ taza de mijo

½ taza de avena de grano cortada con acero (estilo irlandés)

2 cucharadas de semillas de chía

INGREDIENTES PARA ESPOLVOREAR

Nueces variadas, bayas frescas, frutas secas sin endulzar, canela

- 1 Hierva el agua y la leche de coco en una olla sobre fuego alto.
- 2 Utiliza 2 tazas de agua para un cereal más firme y 3 tazas para una textura más cremosa.
- 3 Añade los cereales y la chía a la olla.
- 4 Una vez que la mezcla vuelva a ebullición, reduce la llama y deja que los cereales se cocinen a fuego lento por 20-30 minutos.
- 5 Espolvorea el cereal con tus nueces, semillas y frutas favoritas.

 ¿No eres amigo del coco? Reemplaza la leche de coco con leche de soya sin endulzar o cualquier leche vegetal. Y siéntete libre de probar una variedad de cereales diferentes tales como farro, quínoa, y granos de trigo.

Información nutricional para una porción de ½ taza: 105 calorías, 5g de grasa (2.5g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 0.15mg de sodio, 14g de carbohidratos, 3g de fibra dietética, 1g de azúcar, 3g de proteína



TACOS DE QUINOA
TAMALES BAJOS EN GRASA
CHAMPIÑONES SALTEADOS
PASTEL DE VEGETALES
MACARRONES CON QUESO
ENCHILADAS DE FRIJOLES NEGROS
BALEADAS HONDUREÑAS
ARROZ INTEGRAL CON GANDULES
ASADO DE LENTEJAS
FRIJOLES KENIANOS CON ARROZ
STROGANOFF CREMOSO CON CHAMPIÑONES
MUJADDARA (LENTEJAS LIBANESAS)
FALAFEL VERDE AL HORNO
CURRY TAILANDÉS CON TOFU
ARROZ CHINO CON COL RIZADA Y SETAS
HAMBURGUESA DE AVENA
ROLLITOS DE LECHUGA CON LENTEJAS Y CHIPOTLE
CROQUETAS FU YUNG VEGETARIANAS
ASADO CROCANTE DE NUECES
WRAP DE HUMMUS Y TABULE
PAPA ASADA CON CHILE Y QUESO
LENTEJAS HUMILDES
CONCHAS DE PASTA RELLENAS CON FRIJOL BLANCO Y ALBAHACA
ROLLITOS DE LECHUGA CON ALBÓNDIGAS DE CAMOTE
GARBANZOS Y COLIFLOR CON MASALA
HAMBURGUESAS DE CAMOTE
ARROZ CON FRIJOLES NEGROS CUBANO
BERENJENA SICHUAN
SÁNDWICH DE SETA DE PORTOBELLO

PLATOS PRINCIPALES



TACOS DE QUINOA

Este delicioso platillo mexicano es fácil, rápido y muy conveniente. Para elaborar los tacos, se puede usar la receta de carne molida de quinoa proveída en este libro, o cualquier sustituto de carne que uno desee.

 25 minutos

 10 minutos

 9 porciones

 2 tacos

1 paquete (18 unidades) pequeño de tortillas de maíz

1 receta de «Carne para tacos» picante de quinoa (p. 239)

1 cebolla blanca, picada

1 manojito de cilantro, picado

Salsa Mexicana (Salsa de aguacate y tomate (p. 288) o Salsa de aguacate y mango (p. 309))

- 1 Calienta las tortillas en una plancha caliente o comal.
- 2 En cada tortilla, añade algo de "carne molida", cebolla y cilantro, salsa, o cualquier otro ingrediente que quieras.
- 3 Sirve inmediatamente.

Información nutricional para 2 tacos: 238 calorías, 3.2g de grasa (0.4g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 1324mg de sodio, 45g de carbohidratos, 8g de fibra dietética, 4.3g de azúcar, 10.5g de proteína





TAMALES BAJOS EN GRASA

Esta versión está preparada con cero grasas refinadas (como aceite o manteca vegetal) o saturadas (como la manteca de puerco), y sin embargo retiene todo el sabor y la textura de los tamales originales. ¡Tu familia se sorprenderá de que estos deliciosos tamales sean tan saludables!

 45 minutos

 2 ½ horas

 12 porciones

 2 tamales

4 tazas de harina de maíz
4 tazas de camote (boniato) blanco, pelado y cortado en cubitos
1 taza de semillas de marañón crudas (anacardos, cajú, *cashew*) y sin sal
4 tazas de caldo de verduras o agua
1 cucharadita de sal (o más si usas agua)
2 cucharaditas de polvo para hornear sin aluminio
Relleno para tamales
Hojas para tamales remojadas en agua caliente

OPCIONES PARA EL RELLENO

Tofu, cortado en tiras y mezclado con salsa de chile
Tiras de jalapeño con queso vegano
Frijoles negros con maíz fresco (elote)
Soya o carne de gluten
Papas cocidas, chícharos (arvejas, guisantes), y vegetales, sazonados con tus especias favoritas

- 1 Remoja las hojas de tamal en agua caliente hasta que estén tiernas.
- 2 Hierve el camote blanco en agua hasta que se vuelva blando (unos 15 minutos). Escurre los camotes y machácalos hasta hacer un puré. Déjalos enfriar.
- 3 Mezcla la harina de tamales, sal y el polvo de hornear.
- 4 Licúa las semillas de marañón con la mitad del caldo de verduras hasta obtener una textura cremosa. Añade esta crema a la harina y mezcla bien.
- 5 Añade el caldo de verduras restante y vuelve a mezclar.
- 6 Añade los camotes machacados y mezcla todo hasta obtener una masa suave y homogénea. Añade más líquido si la masa está muy seca, y más harina si está muy aguada. La consistencia debería ser similar a la de la mantequilla de cacahuete.
- 7 Enjuaga las hojas de tamal en agua fría. Extiende la masa en el centro de cada hoja, dejando suficiente espacio para envolver el tamal. Añade de dos a tres cucharadas del relleno en el medio. Cierra la hoja enrollándola hacia el centro, luego dobla la punta hacia arriba. Repite hasta que se acabe la masa.
- 8 Pon tus tamales en una olla grande (o tamalera) y cocina al vapor durante una hora y media.
- 9 Una vez cocidos, retira de la olla y deja enfriar por unos 15–30 minutos para que se vuelvan más firmes.

Información nutricional para 2 tamales: 280 calorías, 7.4g de grasa (1.4g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 477mg de sodio, 48.2g de carbohidratos, 5.4g de fibra dietética, 5.4g de azúcar, 7.4g de proteína





CHAMPIÑONES SALTEADOS

La gastronomía peruana es bien conocida en todo el mundo por su calidad y sabores. Esta sencilla versión vegetariana del "lomo saltado" no necesita carne para darle un exquisito sabor y textura. Se puede servir con arroz integral o con cualquier otro acompañamiento.

 5 minutos

 5 minutos

 4-6 porciones

 ½ tazas

- 1 cebolla mediana, cortada en tiras
- 1 tomate grande, hervido, pelado, sin semillas, y cortado en ocho partes
- 2-3 tazas de champiñones
- 1-2 cucharadas de salsa de soya baja en sodio
- ¼ taza de perejil, picado
- Sal al gusto

- 1 Saltea la cebolla con agua o caldo de verduras hasta que las cebollas estén transparentes.
- 2 Añade los champiñones, luego el tomate. Cocina por 2-3 minutos, sin deshacer el tomate.
- 3 Añade 1-2 cucharadas de salsa de soya y sal al gusto.
- 4 Añade el perejil picado y mézclalo bien.
- 5 Déjalo cocinar un minuto más y luego retíralo del fuego.

 Sirve con arroz integral o cualquier otro acompañamiento.

Información nutricional para una porción de ½ taza: 19 calorías, 0.2g de grasa (0g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 177mg de sodio, 3.8g de carbohidratos, 1g de fibra dietética, 2.2g de azúcar, 1.4g de proteína





PASTEL DE VEGETALES

Este es un platillo tradicional en muchos países en Latinoamérica como en otros lugares. La versión original casi siempre lleva carne de res y, por lo tanto, contiene bastante colesterol. Al usar garbanzos y verduras, esta versión vegetariana provee bastante proteína y fibra, además de un excelente sabor y textura.

 30 minutos

 40 minutos

 8-10 porciones

 1/8 de la bandeja para hornear

PURÉ DE PAPAS

2 libras (1 kg) de papas

1/2 taza de caldo de verduras

1/2 taza leche de soya sin azúcar, almendra o leche de coco

1/4 taza de semillas de marañón (anacardos, cajú, *cashew*) (opcional)

1/2 cucharadita de sal

PURÉ DE GARBANZOS

3 1/2 tazas de garbanzos, cocidos

3 dientes de ajo

1/2 tazas de perejil, picado

Sal al gusto

RELLENO

- 4 tazas de espinacas, picada finamente
- 2 puerros, picados finamente
- ½ pimiento rojo, cortado en cubitos
- 1 cucharadita de jengibre, rallado (*opcional*)
- 2 tallos de apio
- ½ taza de caldo de verduras
- Sal al gusto

PARA EL PURÉ DE PAPA

- 1 Pela y corta las papas. Hiérvelas hasta que se vuelvan blandas.
- 2 Licúa las semillas de marañón junto con la leche de soya y el caldo de verduras, luego añade las papas y licúalo todo junto. Añade sal y revuélvelo bien. La consistencia debería ser blanda pero firme.

PARA EL PURÉ DE GARBANZOS

- 1 Muele los garbanzos junto con los dientes de ajo, perejil y un poco de sal en un procesador de alimentos. Se debería obtener un puré firme.

PARA EL RELLENO DE VERDURAS

- 1 Saltea los puerros, apio y pimientos con algo de agua o caldo de verduras.
- 2 Añade las espinacas y el jengibre. Cocina durante unos cuantos minutos más.
- 3 Añade sal al gusto.

PONER TODO JUNTO

- 1 Precalienta el horno a 350°F (180°C).
- 2 Rocía un molde para hornear con aceite aerosol.
- 3 Extiende el puré de garbanzos en el fondo del recipiente para hornear.
- 4 Luego, crea una capa con el relleno de espinacas.
- 5 Finalmente, agrega la capa superior de puré de papas, cubriendo muy bien el relleno.
- 6 Hornea por 30 minutos.

Información nutricional para 1/8 de la bandeja para hornear: 733 calorías, 37.1g de grasa (23.6g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 792mg de sodio, 82.95g de carbohidratos, 14.5g de fibra dietética, 12.23g de azúcar, 23.65g de proteína





MACARRONES CON QUESO

Con esta receta, los macarrones con queso pueden pasar de ser una receta poco saludable a una que es no sólo bastante saludable, sino muy apetitosa. Ya no habrá más necesidad de usar los macarrones con queso ultra procesados comúnmente disponibles en el mercado porque esta versión le encantará tanto a niños como adultos.

 15 minutos

 10 minutos

 9 porciones

 1 taza

1 receta de [Salsa de queso para nachos](#) (p. 293)

1 libra (½ kilo) macarrones integrales, cocidos

- 1 Combina la [Salsa de queso para nachos](#) a los macarrones cocidos y mezcla bien.
- 2 Sirve inmediatamente.

Información nutricional para una porción de 1 taza: 86 calorías, 3.9g de grasa (0.8g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 1436mg de sodio, 18.4g de carbohidratos, 3.3g de fibra dietética, 2.4g de azúcar, 4.5g de proteína





ENCHILADAS DE FRIJOLES NEGROS

Las enchiladas son uno de los platillos más reconocidos de la gastronomía mexicana. Su preparación incluye el uso de alguna salsa picante, y generalmente va rellena con carne de res o de pollo, y queso. Esta versión es más ligera y saludable ya que no se utiliza ingredientes de origen animal o aceite. Sin embargo, retienen su sabor y sazón tradicional.

 20 minutos

 30 minutos

 12-15 porciones

 1 enchilada

12-15 tortillas de maíz

2 tazas de [Salsa de chile rojo](#) (p. 285)

2 dientes de ajo, picados

2 tazas de maíz fresco (elote)

2 tazas de frijoles negros, cocidos

1 cebolla pequeña picada fina

1 ½ tazas de queso vegano rallado

½ cucharadita de orégano

½ cucharadita de tomillo

Sal a gusto

- 1 Precalienta el horno a **350°F (180°C)**.
- 2 Prepara el relleno: sofríe la cebolla con el ajo, el orégano y el tomillo en caldo de verdura o agua hasta que la cebolla esté transparente. Agrega el maíz fresco y revuelve hasta que se descongele (si viene congelado). Agrega el frijol negro y cocina unos minutos más hasta que se caliente bien. Agrega 1 taza de queso vegano, revuelve bien y retira del fuego.
- 3 En una sartén, calienta la salsa de enchilada hasta que esté caliente, pero no hirviendo. Calienta cada tortilla en un comal o plancha caliente. Cuando la tortilla esté ya caliente por los dos lados (pero no tostada), sumerge la tortilla en la [Salsa de chile rojo](#) y cubre los dos lados.
- 4 Transfiere las tortillas a un plato y añade de **1-2 cucharadas** de relleno. Enrolla la tortilla con el relleno para crear una enchilada y transfírela a un recipiente para el horno. Repite el mismo procedimiento con el resto de las tortillas hasta que todo el relleno se use.
- 5 Cubra las enchiladas con la salsa y el queso vegano restante.
- 6 Transfiere las enchiladas a un horno caliente (**350°F o 180°C**) y hornea durante **20 o 30 minutos**.
- 7 Sirve con arroz integral y ensalada si lo deseas.

Información nutricional para 1 enchilada: 184 calorías, 3.4g de grasa (0.7g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 134mg de sodio, 44.6g de carbohidratos, 7.5g de fibra dietética, 1.6g de azúcar, 9.1g de proteína





BALEADAS HONDUREÑAS

Las baleadas son uno de los platillos más apreciados de la gastronomía hondureña. Debido a que consiste en una tortilla rellena con frijoles y una variedad de otros ingredientes, se parecen mucho a los tacos y burritos mexicanos, aunque con un toque peculiar hondureño. Debido a que son sencillas y fáciles de preparar son una excelente opción para un desayuno o almuerzo rápido.

 5 minutos

 20 minutos

 4 porciones

 1 baleada (tortilla)

1 **½ tazas** tazas de frijoles negros o rojos, cocidos

3 **cucharadas** de cebolla, picada

1 **diente** de ajo, picado

¼ cucharadita de comino en polvo

4 tortillas de harina de trigo integral

1 **paquete** de tofu firme

1 **cucharada** de salsa de soya baja en sodio

1 aguacate

½ taza de [Queso vegano \(p. 281\)](#)

- 1 Añade los frijoles, cebolla, ajo, y el comino a fuego alto en un sartén antiadherente mediana.
- 2 Cuando empiece a hervir, reduce la llama y déjalo cocinar por **5 minutos**, o hasta que todo el líquido de los frijoles se absorba. Retíralo del fuego y déjalo reposar por **unos 2 o 3 minutos**.
- 3 Machaca los frijoles hasta que estén bien aplastados.
- 4 Corta el tofu en cubos o tiras y saltea en un sartén antiadherente con algo de agua o caldo de verduras hasta que esté bien dorado (**aproximadamente 10 minutos**).
- 5 Añade salsa de soya a el tofu y revuélvelo bien. Cocina **1 minuto** más.
- 6 Pon las tortillas a fuego alto en una plancha, comal o en una sartén antiadherente durante **15 segundos** en cada lado, o hasta que se vuelvan blandas y flexibles.
- 7 En cada tortilla, añade un poco de la mezcla de frijoles, tofu, trozos de aguacate, y el queso vegano. También puedes añadir un poco de [Crema agria de marañón \(p. 277\)](#).
- 8 Dobra las tortillas por la mitad y sirve inmediatamente.

Información nutricional para 1 baleada: 317 calorías, 14.6g de grasa (3.1g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 513mg de sodio, 42g de carbohidratos, 10.1g de fibra dietética, 9.1g de azúcar, 9g de proteína





ARROZ INTEGRAL CON GANDULES

El arroz con gandules es sumamente popular en Puerto Rico, como también otros países del Caribe y el norte de Sudamérica. Muchas veces se sirve en ocasiones especiales, como navidad y otras fiestas. Esta versión más saludable está preparada con arroz integral y es 100% vegetariana, por lo que contiene más fibra y menos grasa que versión tradicional.

 10 minutos

 55 minutos

 15 porciones

 ¾ taza

¼ taza de [Sofrito boricua](#) (p. 287)

2 tazas de arroz integral de grano largo, sin cocer

2 ½ tazas tazas de gandules (o guisantes)

1 cebolla, picada finamente

¼ taza taza de cilantro, picado

2 cebolletas, picadas

1 pimiento rojo grande, cortado en tiras

1 tomate mediano, picado

4 dientes dientes de ajo, picados

1 cucharadita de achiote en polvo* (o pimentón dulce)

Sal al gusto

½ taza de caldo de verduras

2 cucharadas de alcaparras

4 tazas de agua hirviendo

1 hoja de plátano (*opcional*)

**Asegúrate de conseguir achiote en polvo no contenga químicos u otros ingredientes dañinos. Puede ser remplazado con paprika o chile en polvo.*

- 1 Sofríe a fuego alto la cebolla en el caldo de verduras (añade más caldo cuando se seque).
- 2 Cuando la cebolla esté transparente, añade el cilantro, cebolletas, ajo, pimiento rojo, el salteado, achiote y las alcaparras. Revuelve bien.
- 3 Añade el tomate y los gandules (guisantes) y cocina a fuego medio por **3 o 4 minutos**.
- 4 Añade el arroz al sofrito todo hasta que el arroz absorba el caldo.
- 5 Añade **4 tazas** de agua hirviendo, sal y revuélvelo bien. Cuando empiece a hervir, tápalo y reduce la llama a fuego lento. Cocina por **45 minutos**.
- 6 Opcional: A los **30 minutos** de cocinado, pon una hoja de plátano en el arroz y cúbrelo de nuevo, déjalo cocinar durante los últimos **15 minutos**. No revuelvas el arroz.
- 7 Después de **45 minutos**, apaga el fuego y deja reposar el arroz por **10-15 minutos** antes de servir.

Información nutricional para una porción de ¾ taza: 353 calorías, 0.8g de grasa (0.2g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 120mg de sodio, 85.6g de carbohidratos, 29.4g de fibra dietética, 3.7g de azúcar, 27.6g de proteína



ASADO DE LENTEJAS

¿Sabías que las lentejas y los frijoles pueden ayudar a controlar tus niveles de azúcar en la sangre? Es verdad. Un asado de lentejas podría sonar raro al principio, pero Pruébalo. Está lleno de fibra y buen sabor.



60 minutos



60 minutos



8-10 porciones



1 rebanada (de 3 onzas)

- 2 tazas de lentejas cocidas verdes o marrón
- 1 taza de pacanas (*pecans*) picadas
- 3 tazas de hojuelas de maíz (*Cornflakes, Kelloggs™*)
- 2 tazas de leche de soya sin azúcar
- 1 cebolla mediana finamente picada
- 1 cucharadita de salvia seca
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de sal

- 1 Precalienta el horno a **350° F (177° C)**.
- 2 Tritura las hojuelas de maíz en una bolsa plástica y combina todos los ingredientes en un bol. Continúa mezclando hasta que alcance una consistencia espesa. Añade más hojuelas de maíz si hay un exceso de líquido.
- 3 Transfiere la mezcla a una cacerola y hornéala por **1 hora**.
- 4 Déjalo reposar durante **10-15 minutos** para que se enfríe, y luego córtalo en **10 porciones** para servir.



Come tu asado con una ensalada de verduras crudas o con palitos de zanahoria.



Información nutricional para 1 rebanada: 183 calorías, 9g de grasa (1g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 314mg de sodio, 20g de carbohidratos, 5g de fibra dietética, 2.6g de azúcar, 7g de proteína



FRIJOLES KENIANOS CON ARROZ

En Kenia, este platillo se conoce como *mahragwe* (que simplemente significa «frijoles» en suajili). Es un estofado muy sencillo que contiene frijoles rojos, leche de coco, tomates y curry. Es muy fácil de preparar y muy sabroso.

 10 minutos

 40 minutos

 6-8 porciones

 1 taza

4 tazas de arroz basmati integral cocido
1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
1 diente de ajo picado
1 cebolla pequeña picada
2-3 cucharaditas de curry en polvo
1 lata (28 onzas) de tomates en cubos
2 latas (de 15 onzas) de frijoles rojos escurridos
1 lata (13.5 onzas) de leche de coco *light*
Sal al gusto

- 1 Cocina el arroz basmati de acuerdo a las instrucciones del paquete.
- 2 Sofríe el ajo y la cebolla con el aceite en una olla.
- 3 Agrega 2 cucharaditas de curry en polvo y revuélvelo.
- 4 Agrega los tomates con el jugo incluido y cocínalo a fuego lento durante unos diez minutos.
- 5 Añádele la leche de coco y cocina a fuego lento durante diez minutos.
- 6 Prueba la mezcla y añádele más curry en polvo a tu gusto.
- 7 Agrégale los frijoles rojos.
- 8 Tápalos y cocínalos a fuego lento durante unos 15-20 minutos. Añade sal al gusto. Sírvelos sobre el arroz basmati.

Información nutricional para una porción de 1 taza: 180 calorías, 3g de grasa (0.6g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 635mg de sodio, 28g de carbohidratos, 9g de fibra dietética, 3g de azúcar, 11g de proteína



STROGANOFF CREMOSO CON CHAMPIÑONES

Muchas recetas originarias de Rusia, Europa oriental y Alemania contienen carne y crema de leche, y están llenas de colesterol y grasa saturada. Usando semillas de marañón y múltiples variedades de champiñones, puedes hacer Stroganoff sin hacerle daño a tu salud.

 10 minutos

 20 minutos

 4-6 porciones

 ½ taza

8 tazas de pasta de trigo integral cocida

⅓ taza de semillas de marañón crudas (anacardo, cajú, merey, *cashew*)

½ taza de tofu suave

1 ½ tazas de agua, dividida

1 cucharada de *Bragg™ Liquid Aminos* (o salsa soya baja en sodio)

1 cucharada de *McKay's™ Beef Style Seasoning* o [Condimento vegetariano \(p. 283\)](#)

1 cucharada de cebolla en polvo

1 ½ cucharada de levadura nutricional (*nutritional yeast flakes*)

½ cebolla mediana cortada a la juliana

1 taza de champiñones frescos *cremini* rebanados

1 taza de setas *shiitake* frescas picadas



- 1 Hierve y escurre la pasta según las instrucciones del paquete.
- 2 Mientras la pasta se cocina, prepara la salsa. Coloca las semillas de marañón y el tofu en una licuadora con $\frac{1}{2}$ taza de agua y licúalos hasta que estén suaves, luego agrega los condimentos (salsa soya, cebolla en polvo, sazón McKay's, y levadura nutricional). Cuando la mezcla esté suave, agrégale el resto del agua y licúala de nuevo. Ponla a un lado.
- 3 Saltea las cebollas y las setas en una pequeña cantidad de agua hasta que estén tiernas.
- 4 Agrégale la salsa de tofu licuada. Calienta la mezcla, asegurándote de que no hierva, ya que la mezcla se cuajará si se calienta demasiado.
- 5 Sirve el Stroganoff sobre la pasta cocida o arroz integral.

Información nutricional para una porción de $\frac{1}{2}$ taza: 72 calorías, 3g de grasa (0.3g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 336mg de sodio, 8g de carbohidratos, 2g de fibra dietética, 1.5g de azúcar, 4g de proteína



MUJADDARA (LENTEJAS LIBANESAS)

Un artículo por NPR llamado «Una alabanza a la humilde lenteja» lo describe perfectamente: «Estaba sentada al lado de la ventana, mirando como la lluvia corría por el vidrio, y lentamente comí lo que no podía pronunciar: el arroz, las lentejas, la cebolla sofrita. En ese instante parecía como la mejor comida del mundo; satisficente, deliciosa y hogareña. Las cebollas dulces y crujientes en los bordes. Mientras caminaba por el bloque hacia la casa, murmuraba, «mujdarderer, mujardara, murdarjerer», tropezando sobre la R en la mitad y preguntándome como haría para ordenarla la próxima vez». La buena noticia es que sabe fantástico, sea que puedas o no pronunciarla.



 10 minutos

 75 minutos

 6 porciones

 ¾ taza

LENTEJAS Y ARROZ

- 4 tazas de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 taza de cebolla picada
- ½ taza de arroz integral sin cocer
- 1 taza de lentejas marrones sin cocer y enjuagadas
- 1 cucharadita de sal
- 1 pizca de pimienta cayena

CEBOLLA CAMELIZADA

- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 3 cebollas grandes cortadas a la juliana
- 1 pizca de sal

- 1 Saltea la cebolla picada en aceite de oliva hasta que esté ligeramente dorada en una olla grande de fondo grueso.
- 2 Añádele las lentejas y el arroz y saltea unos minutos más.
- 3 Agrega el agua, la sal y la cayena a la olla, tápala y cocínalo todo a fuego lento durante aproximadamente 1 ½ horas.
- 4 Revuelve la mezcla de vez en cuando y añádele agua según sea necesario.
- 5 Prepara la cebolla caramelizada mientras que las lentejas y el arroz se cocinan.
- 6 Caliente 2 cucharadas de agua a temperatura media-alta en una sartén grande. Añádele la cebolla y la sal, revolviendo constantemente hasta que esté transparente y muy suave y dorada, esto puede tardar hasta 30 minutos. Si las cebollas se adhieren al fondo de la sartén, añade una cantidad muy pequeña de agua y agítalas vigorosamente. Continúa este proceso hasta que las cebollas estén caramelizadas.
- 7 Adereza las lentejas y el arroz con las cebollas sofritas y sírvelas calientes, a temperatura ambiente o frías.

Información nutricional para una porción de ¾ taza: 172 calorías, 3g de grasa (0.4g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 415mg de sodio, 21g de carbohidratos, 4g de fibra dietética, 0g de azúcar, 4.3g de proteína





FALAFEL VERDE AL HORNO

El falafel es un platillo muy apreciado en el Medio Oriente. Comúnmente consiste de bolitas o croquetas de garbanzos o habas que se fríen y se sirven con salsa de tahini, hummus o pan pita. Para una versión más saludable, este falafel está horneado en vez de frito, y lleva vegetales de hoja verde para más nutrición.

 10 minutos

 30-40 minutos

 6 porciones

 3 unidades

- 1 ½ tazas de garbanzos, cocidos
- 4 tazas de vegetales de hoja verde (como por ejemplo espinaca, acelga, o col rizada)
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 ½-2 cucharadas de tahini
- 2 cucharadas de jugo de limón
- ¼ cucharadita de comino en polvo
- ½ cucharadita de sal
- ¼-1 taza de harina de trigo integral, o harina de avena*

*Puedes hacer tu propia harina de avena licuando avena en hojuelas hasta que alcance la consistencia de harina.

- 1 Caliente el horno a 350°F (180°C).
- 2 En un procesador de alimentos, muele los garbanzos, vegetal de hoja verde, ajo, tahini, comino, jugo de limón, y sal hasta que se vuelva una pasta suave.
- 3 Transfiere a un bol y añade suficiente harina para obtener una mezcla lo suficientemente gruesa como para hacer las bolitas.
- 4 Prueba la mezcla y añade más sal o jugo de limón si gustas.
- 5 Haz bolitas del tamaño de una pelota de golf y hornéalas hasta que estén doradas—unos 30 minutos. A la mitad del tiempo, dale la vuelta a las bolitas de falafel para que se doren por igual en ambos lados.
- 6 Sirve con humus, ensalada, pan de pita, o arroz si deseas.

Información nutricional para 3 unidades: 770 calorías, 18.8g de grasa (2.3g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 271mg de sodio, 117.8g de carbohidratos, 34g de fibra dietética, 19.9g de azúcar, 38.9g de proteína



CURRY TAILANDÉS CON TOFU

Los restaurantes tailandeses son muy apreciados por las personas que comen saludablemente. ¿Porqué? Muchos de los platillos son vegetarianos. Vale la pena probar esta receta de curry.

 15 minutos

 30 minutos

 6-8 porciones

 1 taza

3-6 tazas de arroz integral cocido

1 paquete (16 onzas) de tofu extra firme, cortado en cubitos de ½ pulgada

1 cucharada de aceite de oliva extra virgen

1 cebolla mediana picada

1 cucharadita de comino

1 cucharada de ajo machacado

1 cucharada de jengibre picado finamente

1 cucharadita de curry en polvo

1 ½ cucharaditas de sal

1 cucharadita de chile jalapeño sin semillas picado (o 1 cucharadita o más de pasta de chile*), al gusto

1 lata (14 onzas) de leche de coco

1 lata (14.5 onzas) de tomates picados

1 taza de papas, cortadas en cubos de ½ pulgada

½ taza de zanahoria, cortada en cubos de ½ pulgada

½ taza de pimiento morrón color amarillo o rojo, cortado a la juliana

½ taza de chícharos (arvejas) frescas o congeladas

8 hojas de albahaca, picadas (o ½ cucharadita de albahaca seca, al gusto)

* La pasta de chile se puede encontrar en la sección asiática de la mayoría de los supermercados.

- 1 Cocina el arroz según las instrucciones del paquete.
- 2 Precalienta el horno a **375° F (190° C)** para hornear el tofu.
- 3 Rocía una lata de hornear con aceite. Coloca el tofu en cubos de manera uniforme, rocíalos con aceite, y espolvoréalos con sal. Hornéalos durante unos **20 minutos** hasta que estén dorados.
- 4 Mientras que el tofu se hornea, prepara el curry. En una olla, sofríe la cebolla y el comino a fuego medio-alto en aceite de oliva hasta que la cebolla esté transparente.
- 5 Añade el jengibre, el ajo, el curry en polvo, la sal y el jalapeño. Sofríe durante un par de minutos más.
- 6 Añade la leche de coco, el tomate picado, las papas, las zanahorias y el pimiento morrón. Cocínalo a fuego lento durante **10 minutos**, asegurándote de revolverlo de vez en cuando.
- 7 Agrega los cubos de tofu, los chícharos (arvejas), y las hojas de albahaca al curry, y luego cúbrelo y cocínalo a fuego lento durante unos **5 minutos**, hasta que las verduras estén tiernas.
- 8 Sirve el tofu al curry con arroz integral y sazónalo al gusto con salsa de chile (ají) picante.

Información nutricional para una porción de 1 taza (sin el arroz): 276 calorías, 20g de grasa (11g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 767mg de sodio, 16g de carbohidratos, 3g de fibra dietética, 4g de azúcar, 11g de proteína



ARROZ CHINO CON COL RIZADA Y SETAS

La col rizada es un miembro de la familia botánica de las verduras crucíferas, y tiene mucha fibra así como antioxidantes. Estas propiedades, combinadas con ingredientes comunes asiáticos tales como salsa soya, pasta de wasabi, hojuelas de chile, y setas shiitake crean un almuerzo delicioso y balanceado.



 5 minutos

 20 minutos

 4-6 porciones

 ¾ taza

- 4 tazas de arroz integral cocido
- 2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla pequeña picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de salsa soya baja de sodio
- 2 cucharaditas de azúcar moreno
- 2 cucharaditas de aceite de ajonjolí (sésamo) negro
- 1 cucharada de semillas de ajonjolí (sésamo)
- ½ cucharadita de pasta de wasabi (opcional)
- ½ cucharadita de hojuelas de chile rojo
- 1 taza de setas shiitake rebanadas
- ½ paquete (16 onzas) de tofu firme, escurrido y en cubos
- ⅓ taza de agua
- 4 tazas de col rizada, sin venas y picada (alrededor de 1 manojo)

- 1 Cocina el arroz según las instrucciones del paquete.
- 2 Mientras que el arroz se cocina, saltea el tofu con aceite en un sartén o wok.
- 3 Agrega la cebolla y el ajo y sofríelos por 3 minutos.
- 4 Añade la salsa soya, el azúcar moreno, el aceite de ajonjolí (sésamo), semillas de ajonjolí (sésamo), pasta de wasabi, hojuelas de chile rojo, y setas y revuélvelo todo bien. Saltea el guiso durante 5 minutos adicionales.
- 5 Luego, agrégale ⅓ de taza de agua y la col rizada y sofríelo hasta que la col rizada esté ligeramente blanda y tierna, unos 4 minutos.
- 6 Reparte el arroz en 2-4 tazones y aderézalo con la mezcla de col rizada.

Información nutricional para una porción de ¾ taza (sin el arroz): 168 calorías, 8.4g de grasa (1.3g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 424mg de sodio, 18g de carbohidratos, 3.1g de fibra dietética, 5g de azúcar, 8.4g de proteína



HAMBURGUESA DE AVENA

Disfruta el sabor de una sabrosa hamburguesa sin la grasa saturada o el colesterol. Estas hamburguesas son fáciles de hacer, versátiles, y mucho más saludables que sus equivalentes vacunas.

 15 minutos

 20 minutos

 6-8 porciones

 1 hamburguesa

3 tazas de agua

¼ taza de Bragg™ Liquid Aminos

1 cucharada de McKay's™ Beef Style Seasoning o [Condimento vegetariano \(p. 283\)](#)

1 cucharadita de hierbas italianas

1 cucharadita de ajo en polvo

½ cucharada de cebolla en polvo

½ cucharadita de sal

3 cucharadas de levadura nutricional (*nutritional yeast flakes*)

¼ taza de hojuelas secas de cebolla (o 1 cebolla picada finamente)

3 tazas de avena en hojuelas

½ taza de nueces de nogal (*walnuts*) o pacanas (*pecans*) molidas





- 1 Precalienta el horno a **375° F (190° C)**.
- 2 Pon todos los ingredientes a excepción de la avena y las nueces en una licuadora de alta velocidad. Tápala y préndela por unos **2-3 segundos**, apenas lo suficiente como para que los ingredientes pasen por las cuchillas y queden picados pero no vueltos puré.
- 3 Pon la mezcla en una olla pequeña y deja que hierva por **3 minutos**, luego remuévela del fuego y revuélvela la avena y las nueces. Deja que se enfríe.
- 4 Usa un cucharón de helado o tus manos para hacer **6-8 bolas**, y ponlas en una lata de hornear antiadherente. Presiónalas con la palma de la mano para darle forma y un grosor de **¼ de pulgada**, luego ponlas en el horno.
- 5 Hornéalas por **25-30 minutos**, volteándolas después de **15 minutos** para que ambos lados estén dorados.

 **VARIACIÓN 1:** Prueba añadirle **1 cucharada** de melaza y **1 cucharada** de puré de tomate para darle un sabor más rico.

 **VARIACIÓN 2:** Haz una hamburguesa de avena con chile reemplazando las hierbas italianas por **1 cucharadita** de comino, y el sazón McKay's™ por **1 cucharada** de chile en polvo.

Información nutricional para 1 hamburguesa: 172 calorías, 6g de grasa (0.7g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 545mg de sodio, 26g de carbohidratos, 5g de fibra dietética, 1.5g de azúcar, 6.5g de proteína





ROLLITOS DE LECHUGA CON LENTEJAS Y CHIPOTLE

¡Usa la lechuga como un recipiente para estos deliciosos ingredientes! Disfruta de este platillo de inspiración asiática.

 5 minutos

 45 minutos

 6-8 porciones

 2 rollitos

1 **taza** de lentejas secas, limpias y enjuagadas
 1 **cebolla** pequeña picada
 2 **dientes** de ajo picados
 ½ **cucharadita** de orégano seco
 2 **cucharaditas** de chile de chipotle en polvo
 1 aguacate grande, rebanado
 1 **cucharadita** de comino molido

½ **cucharadita** de culantro molido (*coriander*, semillas de cilantro)
 ½ **cucharadita** de sal
 3 **cucharadas** de pasta de tomate
 ½ **cucharadita** de Sriracha o salsa picante de tu preferencia, o al gusto
 4-8 **hojas** de lechuga romana

- 1 Pon las lentejas en una olla mediana cubiertas con agua con un poco de sal y llévalas a ebullición. Cocina las lentejas hasta que estén suaves, aproximadamente **30-45 minutos**. Escúrrelas, reservando el agua.
- 2 Saltea la cebolla con **2 cucharadas** de agua en un sartén grande a llama media-alta y cocínala hasta que esté transparente. Cuando se evapore el agua y la sartén se comience a dorar, añade **2 cucharadas** más de agua. Añade el ajo, y saltee 1 minuto más.
- 3 Añade el orégano, el chipotle en polvo, el comino, culantro, y la sal. Saltéalos por **30 segundos**, hasta que estén ligeramente fragantes.
- 4 Reduce la llama a fuego medio y añade las lentejas cocidas con un poco del agua reservada.
- 5 Añádele la pasta de tomate y la salsa de Sriracha (o tu salsa picante preferida. Cocínalo todo durante **5 minutos** para que los sabores se mezclen, añadiendo el agua adicional reservada si es necesario.
- 6 Añade **¼ de taza** de relleno a una hoja de lechuga y aderézala con el aguacate rebanado y cualquier verdura adicional.

Información nutricional para 2 rollitos: 161 calorías, 4g de grasa (0.6g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 280mg de sodio, 24g de carbohidratos, 9g de fibra dietética, 1g de azúcar, 9g de proteína





CROQUETAS FU YUNG VEGETARIANAS

¡Nunca imaginarias que las croquetas fu yung (sin huevos) podrían ser tan deliciosas!

 10 minutos

 20 minutos

 10 porciones

 1 albóndiga

2 tazas de lentejas rojas remojadas

1 taza de agua

1 cucharada de semillas de ajonjolí (sésamo) tostadas

1 cucharadita de ajo en polvo

1 cucharadita de cebolla en polvo

1 cucharadita de sal

½ cucharadita de [Condimento vegetariano \(p. 283\)](#)

½ pimentón verde

½ pimentón rojo

10 tirabiques (chícharos con vaina)

3 cebolletas

1 zanahoria

½ cebolla

1 taza de germinados de frijol chino

- 1 Procesa los primeros 7 ingredientes en una licuadora hasta que estén suaves.
- 2 Ralla o pica los vegetales a la juliana en tiras de 1 ½-2 pulgadas.
- 3 Combina todos los ingredientes y mézclalos bien.
- 4 Vierte porciones de ¼ de taza sobre una plancha o sartén engrasada, calentada a fuego medio-bajo.
- 5 Cocínalas bien hasta que estén doradas por un lado antes de voltearlas y dorarlas por el otro lado.

Información nutricional para 1 albóndiga: 140 calorías, 0.5g de grasa (0g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 260mg de sodio, 25g de carbohidratos, 8g de fibra dietética, 1g de azúcar, 10g de proteína





ASADO CROCANTE DE NUECES

Sabroso y sustancioso, este asado de nueces sabe bien con casi cualquier cosa.

 5 minutos

 6 minutos

 6-8 porciones

 1 rebanada (de 3 x 2 pulgadas)

- 1 paquete (16 onzas) de tofu suave
- $\frac{3}{4}$ de taza de nueces de nogal picadas
- 1 cebolla pequeña picada
- 6 tazas de arroz inflado
- 4 cucharaditas de [Condimento vegetariano \(p. 283\)](#)
- $\frac{1}{4}$ de taza de leche de soya sin endulzar (utiliza solo si la mezcla está demasiado seca)

- 1 Precalienta el horno a **350° F (177° C)**.
- 2 Escurre el tofu y exprímelo. Machácalo con un tenedor en un bol grande y agrégale los ingredientes restantes.
- 3 Engrasa ligeramente con aceite un molde para hornear de **9 x 13 pulgadas** y vierte la mezcla en el mismo. Cúbrela bien con papel aluminio y hornéala por **45 minutos**.
- 4 Destápala y hornéala por unos **15-20 minutos** adicionales.

Información nutricional para 1 rebanada: 206 calorías, 10g de grasa (1g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 280mg de sodio, 23g de carbohidratos, 2g de fibra dietética, 3g de azúcar, 8g de proteína





WRAP DE HUMMUS Y TABULE

Este es un buen ejemplo de cómo mezclar y combinar recetas. Toma la receta de tabule y utilízala para rellenar un *wrap* con hummus.

 10 minutos

 0 minutos

 8 porciones

 1/2 wrap

4 tortillas o wraps integrales

1 pepino rebanado

1 [receta de Tabule \(p. 247\)](#)

1 [receta de Hummus \(p. 289\)](#) o hummus comercial

1 Arma tu *wrap* esparciendo una capa de [Hummus](#) sobre la tortilla, añadiendo [1/3 de taza de Tabule](#), y [2-3 rebanadas](#) de pepino. Enróllalo como si fuera un burrito, córtalo, ¡y disfruta!

 *Puedes añadirle vegetales adicionales al wrap si lo deseas.*

Información nutricional para 1/2 wrap: 150 calorías, 7g de grasa (3g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 218mg de sodio, 19g de carbohidratos, 4g de fibra dietética, 2g de azúcar, 4.5g de proteína





PAPA ASADA CON CHILE Y QUESO

Una papa sencilla asada solo tiene 160 calorías con solo 1% de las calorías de grasa. También proveen un nivel elevado de saciedad, lo que significa que vas a sentirte lleno, por lo que puede ser que comas menos. Las papas también contienen inhibidores de proteasa, que también pueden suprimir el apetito. La forma en que preparas la papa es importante. Por lo que, ¡te recomendamos que elimines la crema agria y la mantequilla y la adereces con un sabroso chile de 3 frijoles!

 5 minutos

 60 minutos

 6 porciones

 ½ patata + ½ taza de chile

3 papas marrones

1 [receta](#) de [Chili picante de tres frijoles](#) (p. 204)

1 [receta](#) de [Salsa de queso para nachos](#) (p. 293)

4 cebolletas verdes picadas

- 1 Restriega y lava bien las papas.
- 2 Enróllalas en papel aluminio y hornéalas a **400° F (200° C)** durante aprox. **1 hora** o hasta que estén suaves.
- 3 Remueve el papel aluminio. Parte las papas con un cuchillo y aderézalas con [Chili picante de tres frijoles](#), [Salsa de queso para nachos](#), y cebolleta picada o cualquier otra verdura que tengas a mano.

 *¿No quieres comer chili con queso? Prueba la papa asada con [Salsa crema de marañón](#) (p. 297), o guacamole, salsa, y verduras picadas.*

 *¿No tienes tiempo? Hazle agujeros a la papa y cócinala en el horno microondas por **6 minutos**.*

Información nutricional para ½ patata + ½ taza de chile: 172 calorías, 3g de grasa (0.5g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 310mg de sodio, 33g de carbohidratos, 6.6g de fibra dietética, 3g de azúcar, 7g de proteína





LENTEJAS HUMILDES

Las lentejas brillan porque saben como mantenerse neutras. Sea que se sirvan con cebollas caramelizadas u orégano, las lentejas proveen una base para que otros sabores brillen. Entonces, sé creativo, saca los condimentos, ¡y deja que las humildes lentejas brillen!

 5 minutos

 30 minutos

 6-8 porciones

 1 taza

3 tazas de lentejas secas marrón o verdes

6 tazas de agua

1 ½ tazas de cebolla picada

1 cucharada de orégano seco

½ cucharadita de tomillo seco

½ cucharadita de albahaca seca

1-2 dientes de ajo picado

Sal al gusto

1 Pon todos los ingredientes en una olla grande y tráelos a ebullición.

2 Una vez que hiervan, reduce la temperatura, tápalos y cocínalos a fuego lento hasta que estén suaves las lentejas. Normalmente esto toma unos 30-45 minutos.

 *Sírvelas con pan francés integral tostado o arroz integral. Pon encima lechuga, tomate, cebolla, aceitunas, y aguacate. Adereza con salsa y/o [Aderezo sabroso de hierbas \(p. 311\)](#) o tu aderezo ranchero vegetariano preferido.*

Información nutricional para una porción de 1 taza: 100 calorías, 0.3g de grasa (0g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 293mg de sodio, 18g de carbohidratos, 6g de fibra dietética, 1g de azúcar, 7g de proteína





CONCHAS DE PASTA RELLENAS CON FRIJOL BLANCO Y ALBAHACA

Los frijoles blancos son versátiles y sabrosos. ¿Pero dentro de una concha de pasta? ¡Genial!

 15 minutos

 25 minutos

 7-8 porciones

 2 conchas

15 conchas de pasta grandes (preferiblemente integrales)
 3 tazas de frijoles blancos cocidos, escurridos y enjuagados
 ½ taza de leche de soya sin azúcar o leche de almendras
 2 cucharaditas de ajo en polvo
 ¼ taza de levadura nutricional (*nutritional yeast flakes*)
 1 ½ cucharaditas de sal
 1 ¼ cucharadas de jugo de limón
 ½ taza de albahaca fresca picada
 4 tazas de salsa de tomate con albahaca de tu preferencia

INGREDIENTES OPCIONALES

½ taza de nueces de nogal o piñones picados
 1 cucharada de queso vegetariano rallado

- 1 Cocina las conchas de pasta al dente de acuerdo a las instrucciones del paquete. Enjuágalas con agua fría y ponlas a un lado.
- 2 Precalienta el horno a 350° F (177° C).
- 3 Pon los frijoles, leche, ajo en polvo, la levadura nutricional (*nutritional yeast flakes*), sal y jugo de limón en un procesador de alimentos. Tritúralo todo hasta que esté grueso o suave dependiendo de la consistencia deseada. Añade las nueces picadas y pulsa la maquina varias veces.
- 4 Vierte la mitad de la salsa en el fondo de un fuente para el horno.
- 5 Toma cada concha y llénala con 1-2 cucharadas del relleno de frijoles. Ponlas en la fuente.
- 6 Una vez que llenes las conchas, vierte el resto de la salsa sobre las conchas y espolvoréalas con queso.
- 7 Cubre la fuente con papel aluminio y hornéala por 25-30 minutos.

 *Olvida el pan de ajo y escoge en su lugar una ensalada fresca.*

Información nutricional para una porción de 2 conchas: 290 calorías, 10g de grasa (1g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 750mg de sodio, 44g de carbohidratos, 7g de fibra dietética, 13g de azúcar, 13g de proteína





ROLLITOS DE LECHUGA CON ALBÓNDIGAS DE CAMOTE

 20 minutos

 65 minutos

 6 porciones

 2 pastelitos

1 camote (batata) grande
2 tazas de garbanzos cocidos
1 cebolla dulce picada
1 manojo grande de cilantro o perejil fresco
½ taza de harina de avena*

1 cucharadita de paprika ahumada
1 cucharadita de chipotle en polvo
½ cucharadita de sal o al gusto
Migas de pan
Hojas de lechuga

*Puedes hacer tu propia harina de avena licuando avena en hojuelas hasta que alcance la consistencia de harina.

- 1 Precalienta el horno a 400° F (200° C) y hornea el camote durante 45 minutos o hasta que esté suave. Sácalo del horno y deja que se enfríe. Reduce la temperatura del horno a 350° F (177° C).
- 2 Mientras el camote se enfría, saltea la cebolla con 2 cucharadas de agua a fuego medio. Cuando el agua se evapore y el sartén empiece a dorarse, añade un poco más de agua. Cocina las cebollas hasta que estén transparentes.
- 3 Pela el camote y ponlo en la licuadora o procesador de comida con los garbanzos y trítalos hasta que estén casi completamente suaves.
- 4 Pon la mezcla de camote, cebolla salteada, el cilantro o perejil, la harina de avena, los condimentos y la sal en un bol mediano y revuélvelo todo. Si la consistencia es demasiado húmeda como para hacer las albóndigas, añádele migas de pan (aproximadamente ¼-½ taza).
- 5 Haz bolas del tamaño de una pelota de golf y luego aplástalas hasta que tengan un grosor de ½ pulgada. Ponlas en una lata de hornear cubierta con papel para hornear.
- 6 Hornea las albóndigas por 20 minutos, volteando las albóndigas después de 10 minutos.
- 7 Para armar los rollitos, pon las albóndigas en hojas de lechuga. Aderézalos con Salsa de aguacate y mango (p. 309).

 Ahorra tiempo cocinando el camote en el horno microondas. Hazle agujeros al camote, y cocínalo a temperatura alta durante 7-8 minutos.

Información nutricional para 1 pastelito: 104 calorías, 2g de grasa (0.3g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 239mg de sodio, 18g de carbohidratos, 4g de fibra dietética, 2g de azúcar, 4g de proteína



GARBANZOS Y COLIFLOR CON MASALA

Los platillos de masala como este son populares en el norte de la India. En esta receta, los garbanzos y la coliflor se cocinan con especias hindúes tales como el comino y la cúrcuma. Sabe delicioso con arroz o con pan naan.

 10 minutos

 30 minutos

 4-6 porciones

 1 taza

GARAM MASALA

2 cucharaditas de culantro molido (*coriander*, semillas de cilantro)

1 cucharadita de comino molido

¼ de cucharadita de chile en polvo

¼ de cucharadita de cúrcuma

GARBANZOS

6 cucharadas de agua dividida

2 cebollas pequeñas picadas finamente

½ cabeza de coliflor cortada en florecillas

1 lata (15 onzas) de garbanzos enjuagados y escurridos

2 dientes de ajo picados

¾ de cucharadita de sal

2 tazas de tomates frescos (o 2 tazas de tomates enlatados picados)

½ taza de arvejas (chícharos) dulces congeladas

1 ½ cucharadita de jugo de limón

¼ de taza de cilantro picado

- 1 Prepara el garam masala tostado las especias sobre llama mediana hasta que estén fragantes. Pon a un lado.
- 2 Pon las cebollas y 2 cucharadas de agua en un sartén y cocínalas, revolviendo constantemente.
- 3 Cuando el agua se evapore y el sartén empiece a dorarse, añade 2 cucharadas más de agua y raspa lo dorado del fondo del sartén. Repite el proceso hasta que las cebollas estén doradas.
- 4 Añade las especias tostadas y revuélvelo todo por un minuto.
- 5 Añade los garbanzos, la coliflor, el ajo, la sal, y 2 cucharadas de agua. Cocínelo todo a fuego medio, revolviendo constantemente por 7 minutos o hasta que los primeros garbanzos empiecen a partirse. Si la mezcla empieza a secarse, añádele un poco más de agua, una cucharada a la vez.
- 6 Añade los tomates y las arvejas opcionales y cocínelo por 7 minutos más.
- 7 Retira de la llama y revuélvele el jugo de limón y el cilantro picado.
- 8 Sírvelo con arroz integral.

Información nutricional para una porción de 1 taza: 251 calorías, 5g de grasa (1g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 850mg de sodio, 42g de carbohidratos, 10g de fibra dietética, 3g de azúcar, 16g de proteína





HAMBURGUESAS DE CAMOTE

El camote suave se mezcla bien con el garbanzo un poco más sólido para crear una hamburguesa firme y suave, perfecta en un pan de hamburguesa o como un plato principal.

 15 minutos

 30 minutos

 10 porciones

 1 hamburguesa

1 camote mediano	1 cucharadita de jarabe de arce (<i>maple syrup</i>)
1 lata (15.5 onzas) de garbanzos, enjuagados y escurridos	½ cucharadita de ajo en polvo
3 cucharadas de harina de trigo integral	1 cebolla pequeña picada finamente
1 cucharada de tahini o mantequilla de nueces	1 cucharadita de sal o al gusto
½ taza de avena en hojuelas de cocción rápida	¼ cucharadita de pimienta cayena

- 1 Hazle agujeros al camote, y cocínalo en el horno microondas a temperatura alta durante 7-8 minutos.
- 2 Quítale la piel al camote y ponlo en un bol grande. Añádele los ingredientes restantes y utiliza un majador de papas o un tenedor para machacar los ingredientes.
- 3 Mide porciones de ¼ de taza de masa y forma las hamburguesas.
- 4 Ponlas en una lata engrasada y hornéalas a 375° F (190 °C) por 30 minutos, volteando las hamburguesas a la mitad del tiempo. Las hamburguesas deben estar ligeramente doradas.

 Congela las hamburguesas sobrantes y mantenlas a mano para preparar un almuerzo rápido.

 Estas hamburguesas también son excelentes para picarlas sobre las ensaladas.

Información nutricional para 1 hamburguesa: 104 calorías, 2g de grasa (0.3g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 239mg de sodio, 18g de carbohidratos, 4g de fibra dietética, 2g de azúcar, 4g de proteína





ARROZ CON FRIJOLES NEGROS CUBANO

Esta receta no solo es arroz con frijoles, ¡es arroz con frijoles con un sabor especial!

 10 minutos

 20 minutos

 5-6 porciones

 ¾ de tazas

¼ taza de agua

1 cebolla mediana picada finamente

½ pimiento morrón verde sin semillas y picado finamente

1 calabacín verde mediano picado

1 jalapeño sin semillas y picado finamente

3 dientes de ajo picados finamente

Arroz integral para servir

1 cucharada de pasta de tomate

1 cucharadita de comino molido

½ cucharadita de orégano seco

1 lata (14.5 onzas) de tomates asados al fuego con su líquido

2 latas (de 15.5 onzas) de frijoles negros, enjuagados y escurridos

¾ cucharadita de sal

- 1 Calienta el agua en una sartén grande a fuego medio.
- 2 Añádele la cebolla, el pimiento morrón, el calabacín, el ajo y el jalapeño. Tápalo y cocínalo todo hasta que las verduras empiecen a suavizarse, aproximadamente 5 minutos.
- 3 Revuélvele la pasta de tomate, el comino, y el orégano y cocínalo todo junto por 30 segundos.
- 4 Añade los tomates, frijoles y la sal. Cocínalo todo por otros 15 minutos destapado, revolviendo ocasionalmente.

Información nutricional para una porción de ¾ taza: 216 calorías, 0.75g de grasa (0.2g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 368mg de sodio, 38g de carbohidratos, 14g de fibra dietética, 1.5g de azúcar, 13g de proteína





BERENJENA SICHUAN

¡Añádele la sabrosa berenjena a tu régimen para revertir la diabetes! La berenjena es muy baja en calorías, alta en fibra y se ha descubierto que es excelente para manejar naturalmente los niveles de azúcar en la sangre.

 5 minutos

 20 minutos

 4-6 porciones

 1 taza

SALSA

- ½ taza de agua
- 2 cucharadas de salsa soya
- 1 cucharada de jarabe de arce (*maple syrup*)
- 2 cucharaditas de jengibre rallado
- 2 cucharaditas de salsa de chile y ajo, o al gusto
- 1 cucharadita de aceite de ajonjolí (sésamo) tostado
- 3 dientes de ajo picados finamente
- 1 cucharadita de hojuelas de chile o al gusto

BERENJENA

- 2 cucharadas de agua
- 1 berenjena grande, cortada en cubos de ½ pulgada
- 2 cucharaditas de fécula de maíz

Arroz integral para servir

- 1 Bate los ingredientes de la salsa en un tazón pequeño y ponlo aparte.
- 2 Saltea la berenjena con agua en una sartén grande a fuego medio-alto. Saltea la berenjena hasta que esté suave y translúcida, aproximadamente 15-20 minutos. Puedes añadirle 2 cucharadas más de agua si el fondo de la sartén empieza a dorarse.
- 3 Añádele la salsa, reservando aproximadamente 2 cucharadas para disolver la fécula de maíz.
- 4 Bate la fécula de maíz con el líquido reservado hasta que no haya más grumos y añádelo a la sartén.
- 5 Cócinalo por 5-10 más minutos hasta que la salsa espese.
- 6 Sírvelo sobre arroz integral.

 Si quieres hacerla una comida completa, añádele [Tofu asado \(p. 245\)](#) como proteína.

Información nutricional para una porción de 1 taza: 42 calorías, 1g de grasa (0.2g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 342mg de sodio, 9g de carbohidratos, 2g de fibra dietética, 3g de azúcar, 1g de proteína





SÁNDWICH DE SETA DE PORTOBELLO

Las setas de portobello son un excelente sustituto de la carne. Y son bajas en calorías, son una buena fuente de proteína y vitaminas del complejo B, y tienen buenos efectos antiinflamatorios.

 10 minutos

 30 minutos

 2 porciones

 1 seta

2 dientes de ajo machacados

$\frac{1}{8}$ cucharadita de sal marina

$\frac{1}{2}$ cucharada de jugo de limón

$\frac{1}{2}$ cucharada de aceite de olivas extra virgen

2 setas portobello

Chile en hojuelas al gusto

Tomillo seco al gusto

- 1 Precalienta el horno a **400° F (200° C)**.
- 2 Pon el ajo y la sal en un bol pequeño. Mientras lo bates con un tenedor, añádele el aceite de oliva y el jugo de limón hasta que este homogenizado. Añádele un poco de hojuelas de chile y tomillo.
- 3 Utiliza una cuchara para remover las laminillas y el tallo debajo del sombrero de la seta. Lava las setas y sécalas con papel de cocina. Aplica el adobo a las setas.
- 4 Pon las setas en una lata de hornear con el lado ancho hacia abajo y hornéalas por **15 minutos**.
- 5 Voltéalas, añádele un poco más del adobo, y agujéralas con un tenedor para que penetre el adobo.
- 6 Continúa asándolas volteándolas después de **10 minutos**, agujéralas por encima, añádele un poco más del adobo, y continúa asando hasta que las setas estén suaves (**5-10 minutos**).
- 7 Cuando estén cocidas, sácalas y sírvelas con pan integral artesanal, cebolla roja salteada, arúgula, y rebanadas de tomates orgánicos.
- 8 Viértele un poco del adobo encima de las verduras para darle más sabor.

 *Olvida el pan y rebana las setas sobre una capa de arúgula, acompañada de cebolla roja y tomate. ¡Delicioso!*

Información nutricional para una seta: 77 calorías, 4g de grasa (0.5g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 141mg de sodio, 8g de carbohidratos, 2g de fibra dietética, 0g de azúcar, 4g de proteína



ENSALADA DE COL RIZADA
ENSALADA DE IMITACIÓN DE ATÚN
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA ASADAS
ENSALADA «REINA DE LAS VERDURAS»
ENSALADA DE QUÍNOA ALTA EN PROTEÍNA
ENSALADA DE EXPLOSIÓN DE VERANO
ENSALADA GRIEGA PICADA
ENSALADA TEX-MEX DE TACOS
ENSALADA COREANA DE PEPINO
SÁNDWICH DE ENSALADA DE AGUACATE Y GARBANZO
ENSALADA ASIÁTICA DE REPOLLO CON SALSA DE MANÍ Y CHILE ROJO
ENSALADA PERUANA DE REPOLLO
ENSALADA RÁPIDA DE 3 FRIJOLES

ENSALADAS



ENSALADA DE COL RIZADA

La col rizada (o “kale” en inglés) es uno de los vegetales más concentrados en micronutrientes como vitaminas, minerales y antioxidantes. Por su textura y su sabor fuerte, a veces es difícil comerla cruda. Pero si se mezcla las hojas picadas muy finas con el aderezo de limón, uniendo y amasando con las manos hasta que se ablanden, el sabor será mucho más suave y el resultado será una ensalada maravillosa.

 20 minutos

 0 minutos

 8-10 porciones

 1 taza

8 hojas de col rizada, despalillada (sin el tallo) y picada finamente
 2 zanahorias medianas, ralladas
 1 calabacín pequeño, rallado
 ¼ taza de semillas de girasol crudas
 ¼ taza de almendras ralladas
 ½ taza de arándanos frescos
 ¼ taza de arándanos rojos secos o pasas
 ¼ taza de jugo de limón
 1 cucharada de miel, o agave
 ½ cucharadita de sal

- 1 Prepara la col rizada como se describe en la [página 175](#).
- 2 Combina todos los vegetales, semillas, almendras, y arándanos y revuelve todo.
- 3 Prepara el aderezo combinando el jugo de limón, miel y sal.
- 4 Mezcla el aderezo con la ensalada.
- 5 Puedes servirla inmediatamente o dejarla reposar por 30 minutos para marinar el aderezo.

 La col rizada se puede sustituir por repollo o cualquier verdura de hoja verde.

Información nutricional para una porción de 1 taza: 74 calorías, 1.9g de grasa (0.2g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 157 de sodio, 12.6g de carbohidratos, 2.2g de fibra dietética, 3.6g de azúcar, 3.1g de proteína





ENSALADA DE IMITACIÓN DE ATÚN

Créelo o no, esta ensalada sabe increíblemente como la real. Sírvela como cualquier otra ensalada de atún: con galletas o pan tostado, en una tortilla o con palitos de apio.

 10 minutos

 0 minutos

 4-6 porciones

 ¾ taza

1 lata (15 onzas) de garbanzos escurridos

¼ taza *Vegenaise*TM (mayonesa vegana) baja en grasa o [Mayonesa de marañón \(p. 310\)](#)

⅓ taza de apio finamente picado

2 cucharadas de cebolla dulce, finamente picada

½ cucharada de levadura nutricional (*nutritional yeast flakes*)

1 cebolleta picada

1 cucharadita de salsa soya baja en sodio

- 1 Machaca los garbanzos con un tenedor en un bol mediano y combina con el resto de los ingredientes. Sirve con pan de trigo integral y lechuga.

Información nutricional para una porción de ¾ taza: 128 calorías, 5g de grasa (0.1g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 354mg de sodio, 18g de carbohidratos, 3.5g de fibra dietética, 0g de azúcar, 4g de proteína





ENSALADA DE REMOLACHAS Y ZANAHORIAS ASADAS

Esta receta es sencilla, pero el singular sabor asado y los bellos colores la hacen el platillo perfecto para llevar a una cena comunitaria de invierno.

 10 minutos

 25 minutos

 4-6 porciones

 ½ taza

3 remolachas pequeñas peladas y rebanadas finamente
3 zanahorias picadas y rebanadas finamente
2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
¼ taza de nueces pacanas (*pecans*) tostadas y picadas
Sal al gusto

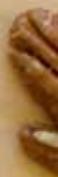
INGREDIENTES OPCIONALES

1 cucharada de estragón fresco picado

- 1 Precalienta el horno a 400° F (200° C).
- 2 Mezcla todos los ingredientes excepto el estragón y las pacanas.
- 3 Arregla las zanahorias y remolachas rebanadas en una lata de hornear. Ásalas por 25 minutos, volteándolas ocasionalmente.
- 4 Sácalas del horno y espolvoréalas con las pacanas y el estragón antes de servir.

Información nutricional para una porción de ½ taza: 97 calorías, 6g de grasa (0.5g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 225mg de sodio, 11g de carbohidratos, 4g de fibra dietética, 7g de azúcar, 2g de proteína





ENSALADA «REINA DE LAS VERDURAS»

La col rizada es una de las verduras más saludables en el planeta. Se la llama «la nueva carne», «la reina de las verduras», y «la central eléctrica nutricional». ¿Por qué? Es baja en calorías y alta en nutrientes. Es antiinflamatoria y es buena para el corazón. Nos encanta la col rizada y esperamos que te guste también. He aquí una forma de prepararla:

 5 minutos

 45 minutos

 4-6 porciones

 1 taza

1 **manejo** de col rizada

Sal al gusto

$\frac{1}{2}$ o 1 **cucharada** de jugo de limón fresco

Aderezo de tu preferencia

- 1 Lava la col rizada fresca. Pon cada hoja bajo el grifo con agua caliente y lávale la tierra que tenga adherida. Luego enjuágala en agua helada para refrescarla.
- 2 Prepara la col rizada. Quítale las venas a las hojas y bótalas. Pon la col rizada picada en un bol y rocíale un poco de sal y jugo de limón. Masajea las hojas usando tus manos hasta que la col rizada se reduzca a la mitad de su tamaño original y pierda su amargura.
- 3 Haz tu aderezo en un bol pequeño. (Mira la sección de [Salsas y aderezos](#) para obtener ideas.)
- 4 Mezcla el aderezo con la col rizada, así como otros ingredientes tales como verduras, frutos frescos o secos, y nueces.
- 5 Déjala enfriar en el refrigerador. Deja que se marine con el aderezo por lo menos unos **20 minutos**. Además, cuando dejas que se enfríe, te asegurarás de que la ensalada esté refrescante, sabrosa y fría. Hasta puedes hacer esta ensalada la noche antes de servirla, pero asegúrate de consumirla antes de que pasen **48 horas**.

Información nutricional para una porción de 1 taza (sin aderezos u otros ingredientes adicionales): 33 calorías, 0.5g de grasa (0.1g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 25mg de sodio, 6g de carbohidratos, 3g de proteína





ENSALADA DE QUÍNOA ALTA EN PROTEÍNA

Este cereal de sabor agradable es un excelente sustituto para el arroz. ¡Es libre de gluten, lleno de proteína, y delicioso!

 5 minutos

 20 minutos

 8-12 porciones

 ½ taza

ENSALADA

- 1 taza de quínoa sin cocer
- 2 tazas de agua o caldo vegetal
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 ½ tazas de maíz tierno congelado o fresco
- 1 ½ tazas de tomates picados
- 1 pimentón anaranjado, amarillo, o rojo picado
- 5 cebolletas picadas
- ½ taza de cilantro fresco picado

ADEREZO

- 2 cucharadas de aceite de olivas
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 diente de ajo picado finamente
- ¼ taza de jugo de limón lima
- ¼ cucharadita de sal (o más al gusto)
- ½ cucharadita de chipotle en polvo (opcional)

- 1 Lava la quínoa bien en un colador fino por 2 minutos.
- 2 Ponla en una olla con 2 tazas de agua o caldo y llévala a ebullición. Tápala, reduce la llama, y deja que cocine a fuego lento por 20 minutos o hasta que el líquido haya sido absorbido y la quínoa esté suave. Ponla a un lado o en el refrigerador para que se enfríe.
- 3 Mezcla todos los ingredientes del aderezo en un bol pequeño y bátelos para que queden bien homogenizados.
- 4 Mezcla la quínoa cocida con todos los demás ingredientes de la ensalada en un bol grande.
- 5 Vierte el aderezo encima y revuélvelo todo.
- 6 Deja que se enfríe por lo menos 1 hora para obtener un mejor sabor.

 Recuerda que los cereales en tu ensalada aún cuentan como porciones de carbohidratos. Para hacer que esta comida sea más nutritiva, podrías añadirle más frijoles y servirla con zanahorias cortadas en palitos y fruta fresca.

Información nutricional para una porción de ½ taza: 150 calorías, 3.5g de grasa (0.5g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 152mg de sodio, 27g de carbohidratos, 4.5g de fibra dietética, 2.5g de azúcar, 6g de proteína





ENSALADA DE EXPLOSIÓN DE VERANO

¡Esta ensalada fría es una fiesta de edamame! El edamame es frijol soya cosechado cuando está maduro pero antes de endurecerse. Lleno de proteína, minerales y vitaminas, ¡este alimento con niveles glicémicos bajos es imprescindible para tu dieta anti-diabetes!

 10 minutos

 0 minutos

 4-6 porciones

 1 taza

ENSALADA

2 mazorcas de maíz tierno (elote) grandes (o 2 tazas de maíz congelado, derretido)

8 onzas (1 ½ tazas) de tomates cherry cortados en la mitad

1 taza de edamame congelado desgranado, cocido

1 aguacate picado

¼ taza de cebolla roja picada (opcional)

1 manojo de hierbas frescas de tu preferencia (menta, cilantro, albahaca, eneldo) picado grueso

ADEREZO

1 cucharada de aceite de olivas extra virgen

2-3 cucharadas de jugo de limón fresco

1 pizca de sal (o más al gusto)

1 diente de ajo, picado finamente (opcional)

- 1 Si estás utilizando maíz fresco, hierva o cocina al vapor las mazorcas con agua en una olla mediana. Cocínalas por 10 minutos o hasta que estén suaves. Escurre las mazorcas y deja que se enfríen. Desgrana los granos de maíz cortando cuidadosamente con un cuchillo.
- 2 Pon todos los ingredientes de la ensalada en un bol grande. Mezcla los ingredientes del aderezo en una taza y viértelo sobre la ensalada. Revuelve cuidadosamente para combinar los sabores.
- 3 Pon la ensalada en el refrigerador durante una hora antes de servir.

Información nutricional para una porción de ½ taza: 150 calorías, 9g de grasa (1g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 38mg de sodio, 15g de carbohidratos, 5g de fibra dietética, 3g de azúcar, 6g de proteína



ENSALADA GRIEGA PICADA

Sí, extrañamos el queso feta, pero los garbanzos le añaden una deliciosa textura y proteína a esta ensalada sencilla.

 10 minutos

 0 minutos

 4-6 porciones

 1 taza

ENSALADA

- 1 cabeza grande de lechuga romana picada
- 1 pepino inglés (sin semillas) cortado en cubos
- 2 tomates picados, escurridos
- ½ pimentón rojo picado
- ½ cebolla roja picada
- ¼ taza de aceitunas Kalamata rebanadas
- 1 lata (15 onzas) de garbanzos bajos en sodio, escurridos y enjuagados

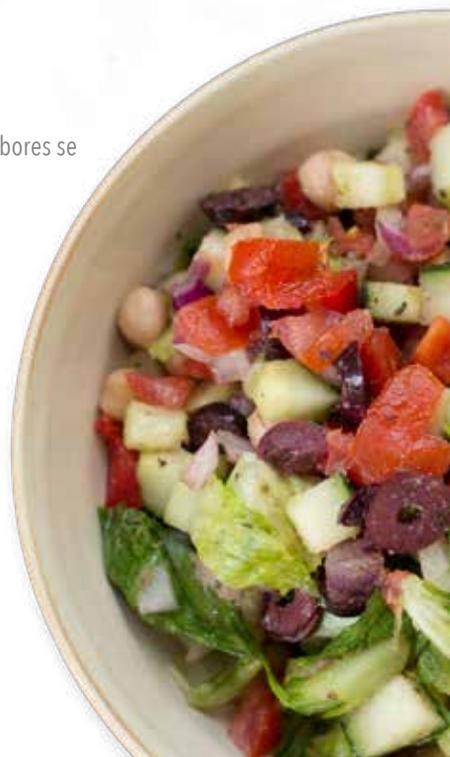
ADEREZO

- ¼ taza de aceite de olivas extra virgen
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 1 ½ cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de albahaca seca

- 1 Mezcla los ingredientes del aderezo en una taza pequeña y ponla a un lado.
- 2 Pon los vegetales y los garbanzos en un bol grande y revuélvelos con el aderezo.
- 3 Consume la ensalada inmediatamente o refrigérala durante una hora para que los sabores se combinen.



Información nutricional para una porción de 1 taza: 165 calorías, 11g de grasa (1g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 271mg de sodio, 15g de carbohidratos, 3g de fibra dietética, 1g de azúcar, 3g de proteína



ENSALADA TEX-MEX DE TACOS

Cuando tengas ganas de comer comida mexicana pero quieres algo ligero, ¡haz esto!

 10 minutos

 0 minutos

 5-8 porciones

 ¾ taza

ENSALADA

- 1 cabeza grande de lechuga romana picada
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 pimentón anaranjado grande picado
- 2 tazas de tomates cherry cortados en cuartos
- 2 tazas de maíz (elote) dulce, fresco o congelado o congelado
- 5 cebolletas picadas
- 2 tazas de chips de tortilla (preferiblemente altos en fibra)

ADEREZO

- 1 taza de cilantro sin tallos picado, sin apretar en la taza de medir
- ½ aguacate grande
- 3 cucharadas de jugo de limón lima, más al gusto
- 1-2 dientes de ajo
- ¼ taza de aceite de oliva extra virgen
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de comino molido

- 1 Tritura todos los ingredientes del aderezo en un procesador de comida o en una licuadora hasta que esté suave. Pruébalo y ajusta los sazones si es necesario.
- 2 Pon todos los ingredientes de la ensalada excepto los chips en un bol grande y mézclalos con el aderezo.
- 3 Tritura los chips de tortilla sobre la ensalada y sirve la ensalada inmediatamente. (Si estás preparando la receta con antelación, no hagas este paso hasta que estés listo para servir la ensalada.)



Información nutricional para una porción de ¾ taza: 245 calorías, 11g de grasa (1.5g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 368mg de sodio, 30g de carbohidratos, 7g de fibra dietética, 3g de azúcar, 7g de proteína





ENSALADA COREANA DE PEPINO

Esta sabrosa ensalada coreana es un excelente acompañamiento.

 10 minutos

 0 minutos

 4-6 porciones

 1 taza

- 3 tazas de pepino rebanado
- ½ cebolla roja rebanado
- La ralladura de ½ limón
- ¼ taza de jugo de limón fresco
- 1 cucharada de agua
- 1 cucharada de Bragg™ Liquid Aminos (o salsa soya)
- 1 cucharada de semillas de ajonjolí (sésamo) tostadas y molidas
- ½ cucharada de miel de abejas
- 1 cucharadita de ajo picado finamente
- 1 ½ cucharadita de jengibre rallado (opcional)
- ½ cucharadita de sal

- 1 Pon los pepinos, la cebolla y la ralladura del limón en un bol grande.
- 2 Combina los ingredientes restantes y mézclalos bien.
- 3 Viértelos sobre el pepino y revuélvelo todo bien.
- 4 Déjalo todo enfriar y sírvelo.

Información nutricional para una porción de 1 taza: 27 calorías, 1g de grasa (1g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 355mg de sodio, 5g de carbohidratos, 1g de fibra dietética, 2g de azúcar, 1g de proteína





SÁNDWICH DE ENSALADA DE AGUACATE Y GARBANZO

Con una textura cremosa idéntica a la ensalada de huevo, este sándwich te hará olvidar la receta original.

 10 minutos

 0 minutos

 6 porciones

 ½ sándwich

1 **taza** de garbanzos cocidos

½ **taza** de aguacate

1 **cucharada** de [Mayonesa de marañón \(p. 310\)](#) o mayonesa dietética vegetariana de tu preferencia (*opcional*)

½ **cucharadita** de jugo de limón lima

2 cebolletas picadas

1 **cucharada** de cilantro picado

¼ **cucharadita** de sal

6 **rebanadas** de pan integral

- 1 Utiliza un procesador de comida o en un bol machaca los garbanzos y el aguacate hasta alcanzar la textura deseada.
- 2 Agrega los ingredientes restantes y esparce ½ **taza** de ensalada sobre el pan integral.
- 3 Añade otros rellenos al sándwich tales como rebanadas de pepino y espinaca.

 Otra opción es comerlo como un sándwich abierto y aderezarlo con vegetales.

Información nutricional para ½ sándwich: 190 calorías, 5g de grasa (0.5g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 325mg de sodio, 30g de carbohidratos, 10g de fibra dietética, 4g de azúcar, 7g de proteína





ENSALADA ASIÁTICA DE REPOLLO CON SALSA DE MANÍ Y CHILE ROJO

Esta abundante y colorida ensalada está rellena de fibra y vitamina C.

 15 minutos

 0 minutos

 6 porciones

 ¾ de taza

ADEREZO

- 1 ½ cucharadas de agua
- 1 cucharadita de linaza dorada molida
- 1 ½ cucharadas de mantequilla de maní (cacahuete) o almendras
- ½ cucharada de jarabe de arce puro grado B (*maple syrup*)
- 2 cucharaditas de jugo de limón lima
- 1 cucharadita de salsa de chile y ajo
- 1 cucharada de Bragg™ Liquid Aminos o salsa soya baja en sodio

ENSALADA

- 3 tazas de repollo Napa cortado finamente
- ½ taza de repollo morado cortado finamente
- 1 taza de zanahoria rallada
- 2 cebolletas rebanadas
- 1 lata (15 onzas) de mandarinas en almíbar ligero, escurridas
- ¼ taza de almendras rebanadas (*opcional*)

- 1 Revuelve todos los ingredientes de la ensalada excepto las mandarinas y las almendras en un bol grande.
- 2 Revuelve la linaza y el agua en un bol pequeño, bátelo junto y déjalo reposar hasta que espese.
- 3 Combina la mezcla de linaza con los demás ingredientes del aderezo, utilizando un batidor o procesador de alimentos para obtener una consistencia suave.
- 4 Vierte el aderezo sobre la mezcla de repollos y revuelve bien. Espolvorea con las mandarinas y almendras.

Información nutricional para una porción de ¾ taza: 125 calorías, 5g de grasa (0.7g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 230mg de sodio, 18g de carbohidratos, 4g de fibra dietética, 6g de azúcar, 4g de proteína





ENSALADA PERUANA DE REPOLLO

Increíblemente sencilla, increíblemente sabrosa. Este plato peruano forma una comida completa.

 10 minutos

 0 minutos

 6 porciones

 ½ taza

- ¼ de cabeza de repollo picado
- 1-2 tomates medianos picados
- 1-2 aguacates rebanados y cortados en trozos de 2 pulgadas
- ½ cebolla dulce, rebanada finamente
- Sal de cebolla al gusto
- Sal de ajo al gusto
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de [Mayonesa de marañón \(p. 310\)](#) o alternativa comercial

- 1 Revuelve todos los ingredientes juntos y sirve.

Información nutricional para una porción de ½ taza: 90 calorías, 7g de grasa (1g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 33mg de sodio, 9g de carbohidratos, 4g de fibra dietética, 1.5g de azúcar, 2g de proteína





ENSALADA RÁPIDA DE 3 FRIJOLES

Los frijoles proveen proteína y fibra. Son un arma secreta para controlar el nivel de azúcar en la sangre. Esta receta es una forma fácil y sabrosa de comer frijoles.

 10 minutos

 0 minutos

 5-8 porciones

 ¾ taza

ENSALADA

- 1 lata (15 onzas) de ejotes (judías verdes, habichuelas), escurridos y enjuagados
- 1 lata (15 onzas) de garbanzos, escurridos y enjuagados
- 1 lata (15 onzas) de frijoles rojos, escurridos y enjuagados
- 1-2 tallos de apio, rebanados
- ½ taza de perejil fresco picado finamente
- 3 cebolletas picadas finamente
- 1 jalapeño, sin las semillas y picado finamente (*opcional*)

ADEREZO

- ½ taza de jugo de limón fresco
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- ½ cucharadita de mostaza molida
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de cebolla en polvo
- ½-¾ cucharadita de sal

- 1 Pon los frijoles y vegetales en un bol grande y mézclalos.
- 2 En un bol pequeño, bate juntos los ingredientes del aderezo hasta que estén combinados. Ajústalos al gusto si es necesario.
- 3 Vierte el aderezo sobre la ensalada y revuelve bien.
- 4 Ponla en el refrigerador por 30 minutos para que los sabores se desarrollen.
- 5 Sazona con sal y ajusta el aderezo al gusto.

 Esta ensalada sabe aún mejor al día siguiente. Almacénala en el refrigerador hasta 3-4 días.

Información nutricional para una porción de ¾ de taza: 110 calorías, 2g de grasa (0.5g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 137mg de sodio, 16g de carbohidratos, 5g de fibra dietética, 2g de azúcar, 6g de proteína





AJIACO VEGETARIANO

Este delicioso platillo colombiano generalmente se prepara con pollo, pero en esta versión vegetariana se utilizan los garbanzos o chícharos para añadir proteína vegetal y tomar el lugar de la carne. De esta manera obtenemos un platillo muy sabroso, nutritivo y saludable.

 20 minutos

 35 minutos

 8-10 porciones

 1 ½ taza

2 dientes de ajo, picados muy finamente
½ libra de papas cafés, peladas y cortadas en cubitos
½ libra de papas amarillas, peladas y cortadas en cubitos
½ libra de papas rojas, peladas y cortadas en cubitos
1 taza de [Crema agria de marañón](#) (p. 277)
1 taza de calabaza, pelada y cortada en cubitos (opcional)
1 zanahoria, pelada y cortada en círculos de 1 pulgada
2 tazas de garbanzos cocidos, escurridos y enjuagados si son de latas
2 mazorcas de maíz fresco (elote), cortadas en trocitos de 1 pulgada
2 cucharadas de guasca seca (o reemplazar con 3 hojas de laurel y ¼ taza de perejil)

8 tazas de caldo de verduras
½ taza de salsa de tomate
3 cebolletas
½ taza de alcaparras
1-3 aguacates medianos
¼ taza de cilantro, picado
Sal al gusto

- 1 En una olla grande, agregue 8 tazas de caldo, ajo, salsa de tomate, cebolletas, cilantro, papas, y el maíz a fuego alto.
- 2 Cuando el caldo empiece a hervir, reduzca la llama a fuego medio y cocine con la tapa cubierta parcialmente durante 10 minutos.
- 3 (Opcional) Añade la calabaza y hierve por 10 minutos más. Mueve ocasionalmente y añada sal al gusto.
- 4 Añade los garbanzos, zanahorias y la guasca (u otras hervas para sustituirla) y cocina durante 15 minutos hasta que el caldo haya espesado y la zanahoria se vuelva blanda. Ajusta los condimentos al gusto.

 Sirve con una cucharada de Crema agria de marañón, unas pocas alcaparras y aguacate en cubos o en rebanadas.

Información nutricional para una porción de 1 ½ taza: 188 calorías, 2.5g de grasa (0.2g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 147mg de sodio, 33g de carbohidratos, 13g de fibra dietética, 1.6g de azúcar, 8.1g de proteína





POZOLE DE CHAMPIÑONES

El pozole es un sabroso platillo tradicional mexicano que normalmente se prepara con carne de puerco, y que es muy fácil de preparar. Esta versión vegetariana es mucho más ligera ya que es mucho más baja en grasa, especialmente grasas saturadas. Los vegetales que se agregan al momento de servir hacen que esta receta provea una buena cantidad de fibra y nutrientes para el organismo.

 2 minutos

 15 minutos

 4-6 porciones

 1 taza

2 latas medianas (de 29 onzas) de grano de maíz para pozole ("hominy" en inglés)

1 cebolla, picada

2 dientes de ajo, picados

1 receta de [Salsa de chile rojo](#) (p. 285)

3 cucharadas de [Condimento vegetariano](#) (p. 283)

5 tazas de champiñones blancos, cortados en tiras

Orégano y sal al gusto

La cantidad de agua depende de lo grueso que quieras tu pozole (alrededor de 14 tazas)

- 1 En una olla, saltea la cebolla con el ajo, orégano, y algo de agua o caldo de verduras por 2-3 minutos.
- 2 Cuando la cebolla esté transparente, añade los granos de maíz y el agua y déjalo que hierva.
- 3 Una vez hirviendo, añade el condimento vegetariano, sal, salsa de chile rojo, y setas.
- 4 Deja que hierva por 15 minutos más.

 La manera tradicional de servir el pozole es con repollo picado, rábanos, cebolla picada, jugo de limón, y tortillas de maíz o tostadas.

Información nutricional para una porción de 1 taza: 451 calorías, 5.3g de grasa (0.7g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 1558mg de sodio, 88.6g de carbohidratos, 17g de fibra dietética, 6.8g de azúcar, 14.2g de proteína





GARBANZOS ITALIANOS Y SOPA DE QUINOA

Aunque la quínoa es de origen sudamericano, complementa muy bien con la sazón italiana de esta receta. Esta sopa cae muy bien en días de frío o lluviosos, pero deleitará los paladares en cualquier época del año.

 10 minutos

 30 minutos

 8-10 porciones

 1 ½ tazas

- ½ taza de quinoa
- 1 ½ taza o 1 lata (15 onzas) de garbanzos cocidos
- 2 tomates medianos, pelados y cortados
- 2 tazas espinaca, acelga o col rizada, picada
- 1 cucharadita de paprika o pimentón en polvo
- 1 hoja de laurel
- ¼ taza de perejil fresco picado
- 1 taza de salsa de tomate
- 2 cucharadas de *McKay's™ Chicken Style Seasoning* o [Condimento vegetariano \(p. 283\)](#)
- 1 cucharadita de albahaca seca o 2 cucharadas de albahaca fresca picada
- Sal a gusto
- ½ taza de agua o caldo de verduras
- 1 cebolla mediana, picada
- 1-2 zanahorias grandes, cortadas en cubos
- 2 tallos de apio, rebanados
- 1 papa grande, cortada en cubos
- 2 dientes de ajos, picados finos
- ½ cucharadita de tomillo (*opcional*)

- 1 En una olla grande sofríe la cebolla con el agua o caldo de verduras, la zanahoria, el apio y el ajo. Cuando los vegetales estén blandos, agrega 4-8 tazas de agua. Cuando comience a hervir, añada la quinoa, la papa y la hoja de laurel. Deja que se cocine por 10 minutos.
- 2 Pasados los 10 minutos, añade los vegetales verdes, la paprika, el tomate, los garbanzos, el tomillo, el sazónador vegetariano, y sal a gusto. Deja que hierva entre 5-10 minutos más. Al final, añade el perejil y retira del fuego.

Información nutricional para una porción de 1 ½ tazas: 488 calorías, 7.4g de grasa (0.8g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 449mg de sodio, 84.7g de carbohidratos, 22g de fibra dietética, 15.9g de azúcar, 24.2g de proteína





SOPA ITALIANA DE FRIJOLES BLANCOS

Los miembros del equipo de este recetario quedaron atónitos cuando les servimos esta sopa durante la fase de probar las recetas. Tenían la receta en frente; solo consistía de 5 ingredientes (sin contar el agua), por lo que no esperaban demasiado. Todas las ideas preconcebidas cambiaron con una sola cremosa cucharada con su aroma de romero. Así de buena es.

 2 minutos

 15 minutos

 4-6 porciones

 1 taza

1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen

2 dientes de ajo picados

1 taza de agua (agregale más dependiendo de la consistencia deseada)

1 lata (32 onzas) de frijoles blancos, líquido reservado

1-2 cucharaditas de McKay's™ Chicken Style Seasoning o Condimento vegetariano (p. 283)

1 cucharadita de romero fresco, sin el tallo y las hojas picadas

1 En una olla mediana, sofríe el ajo en aceite de oliva durante 2-3 minutos.

2 Cuando el ajo esté listo, añade el resto de ingredientes y cocínalo todo a fuego lento durante 10 minutos.

Información nutricional para una porción de 1 taza: 188 calorías, 2.5g de grasa (0.2g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 147mg de sodio, 33g de carbohidratos, 13g de fibra dietética, 1.6g de azúcar, 8.1g de proteína



ESTOFADO CAMPESINO DE ARROZ CON TOMATE Y COL RIZADA

Se trata de un guiso que se hace con todo lo que encuentres en la cocina. Si te sientes aventurero, también podrías echarle una lata de frijoles negros...



 5 minutos

 25 minutos

 8 porciones

 1 taza

- 1 $\frac{1}{4}$ tazas de arroz integral cocido
- 1 lata (28 onzas) de tomates asados al fuego
- 3 tazas de caldo de verduras, dividido (preferiblemente bajo en sodio)
- $\frac{3}{4}$ taza de levadura nutricional (*nutritional yeast flakes*)
- 1 manojo de col rizada, cortada a la juliana sin las venas
- 3 papas rojas, cortadas en cubitos
- 2 tazas de vegetales congelados mezclados
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharada de chile en polvo texano
- 1 cucharadita de ajo en polvo (o 2 dientes de ajo fresco picado)
- Pimienta cayena al gusto
- Sal al gusto

- 1 Prepara el arroz de acuerdo a las instrucciones del paquete.
- 2 Mientras que el arroz se cocina, pon los tomates asados y 1 taza de caldo de verduras en la licuadora, y tritúralos hasta que estén suaves.
- 3 Vierte la mezcla en una olla grande de fondo grueso. Agrégale las papas y 2 tazas de caldo de verduras y hiérvelo todo hasta que las papas estén tiernas cuando las picas con un tenedor, aprox. 10-15 minutos.
- 4 Añade las verduras congeladas y condimentos (hojas de laurel, chile en polvo, ajo en polvo, pimienta cayena y sal), y reduce el calor a fuego lento.
- 5 Cuando las verduras estén bien cocidas, añade la col rizada y el arroz cocido. Sazonalo al gusto, añadiendo más sal y sazón si lo deseas.
- 6 Cocina el estofado a fuego lento hasta que la col esté tierna, por lo menos 10 minutos.
- 7 Retira las hojas de laurel y sírvelo.

Información nutricional para una porción de 1 taza: 141 calorías, 0.5g de grasa (0.1g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 547mg de sodio, 26g de carbohidratos, 5g de fibra dietética, 5g de azúcar, 8g de proteína





CHILI PICANTE DE TRES FRIJOLES

No extrañarás la carne en este chili de frijoles repleto de proteínas. Con su delicioso sabor y alto contenido en fibra, seguramente se volverá una nueva receta favorita.

 5 minutos

 35 minutos

 6-8 porciones

 1 taza

-
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
 - 2 tazas de cebolla picada
 - 4 dientes de ajo picados
 - 1 pimiento morrón rojo picado
 - 2 cucharadas de chile en polvo (menos si quieres un chili menos picante)
 - 2 cucharaditas de orégano seco
 - 1 ½ cucharaditas de comino molido
 - ½ cucharadita de pimienta cayena
 - 1 lata (15 onzas) de frijoles negros escurridos y ½ taza del líquido reservado
 - 1 lata (15 onzas) de frijoles rojos escurridos y enjuagados
 - 1 lata (15 onzas) de garbanzos escurridos y enjuagados
 - 1 lata (15 onzas) de salsa de tomates asados al fuego
 - 2 cucharadas de cilantro picado (opcional)
 - Sal al gusto
-



- 1 Calienta el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio-alto y agrega la cebolla, el ajo y el pimiento morrón. Sofríe hasta que la cebolla esté transparente y suave, aproximadamente **10 minutos**.
- 2 Añade los condimentos (chile en polvo, orégano, comino y pimienta) y revuelve durante **2 minutos**.
- 3 A continuación, añade la salsa de tomate, las legumbres y **1/2 taza** de líquido reservado del frijol negro. Lleva a ebullición, revolviendo ocasionalmente.
- 4 Cuando el chile hierva, baja el fuego a medio-bajo y cocina a fuego lento hasta que los sabores se mezclen y espesen a tu gusto, por lo menos **15 minutos**.
- 5 Sazona con sal al gusto, luego espolvoréalo con el cilantro picado, si así deseas.

Información nutricional para una porción de 1 taza: 192 calorías, 3.5g de grasa (1g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 609mg de sodio, 32g de carbohidratos, 9g de fibra dietética, 5g de azúcar, 9g de proteína



SOPA HINDÚ DE LENTEJAS ROJAS

La sopa de lentejas es tan reconfortante como barata. Esta variación es más exótica que las versiones comunes. Las fragantes especias hindúes aclaran e iluminan el sabor hogareño de la sopa. Las lentejas rojas tienden a romperse fácilmente para formar un puré grueso durante el proceso de cocción por lo que debes contar con una textura cremosa diferente a las sopas típicas de lenteja.

 10 minutos

 125 minutos

 4-6 porciones

 1 taza

5 tazas de agua

1 taza de lentejas rojas sin cocer

1 diente de ajo machacado

1 cucharada de aceite de oliva extra virgen

1 taza de cebolla picada

½ taza de apio en rodajas finas

1 taza de zanahoria finamente picada

1 ½ cucharada de pasta de tomate

1 hoja de laurel

⅛ cucharadita de polvo de chile en polvo

1 cucharadita de sal

¾ lata (15 onzas) de tomates

1 cucharada de curry en polvo

½ taza de perejil o cilantro fresco picado (opcional)

- 1 Combina los primeros 7 ingredientes (agua, lentejas rojas, ajo, aceite de oliva, cebolla, apio y zanahoria) en una olla grande y llévalos a ebullición.
- 2 Reduce el fuego y cocina la sopa a fuego lento durante unas 2 horas, asegurándote de mantener la olla tapada para que el líquido no se evapore.
- 3 Añade el resto de los ingredientes excepto el perejil (la pasta de tomate, la hoja de laurel, el chile en polvo, sal, tomate, polvo de curry) y deja cocer a fuego lento durante unos minutos más.
- 4 Justo antes de servir la sopa, agrégale la ½ taza de perejil fresco picado.



Información nutricional para una porción de 1 taza: 109 calorías, 2g de grasa (0.3g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 406mg de sodio, 18g de carbohidratos, 6g de fibra dietética, 1.4g de azúcar, 6g de proteína



SOPA CREMOSA DE PAPA

Esta es una de las sopas más fáciles en este recetario, y puede hacerse más o menos sencilla. Prueba añadirle ejotes (judías verdes).

 5 minutos

 15 minutos

 5-8 porciones

 ¾ taza

4 papas rojas, peladas y cortadas en cubitos

5 tazas de agua, dividida

1 taza de semillas de marañón crudas (anacardos, cajú, merey, *cashew*)

1 cucharada de cebolla en polvo

2 cucharaditas de sal

1 cucharadita de romero fresco, tomillo o albahaca, picada (*opcional*)

- 1 Pon las papas en una olla grande a fuego alto con 4 tazas de agua y lleva a ebullición.
- 2 Mientras tanto, licúa las semillas de marañón, la cebolla en polvo y 1 taza de agua hasta que estén bien suaves.
- 3 Cuando las papas estén tiernas, agrega la base de marañón a la olla. Sigue cocinando durante 5 minutos, revolviendo constantemente para evitar que se queme la crema.
- 4 Añádele las hierbas, si las utilizas, luego sirve la sopa.

Información nutricional para una porción de 1 taza: 208 calorías, 10g de grasa (2g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 347mg de sodio, 27g de carbohidratos, 2.85g de fibra dietética, 2.3g de azúcar, 5.6g de proteína



ESTOFADO DE ARROZ SILVESTRE DE EWALD

Este cremoso y espeso estofado de cereales es tan delicioso que merece el nombre de la autora en la introducción. Kimberly Ewald, quien amablemente compartió esta receta, vive en Minnesota, donde el arroz silvestre es el cereal oficial estatal e indispensable en la alacena.



 5 minutos

 145 minutos

 4-6 porciones

 1 taza

- ½ taza de arroz silvestre sin cocer
- 2 tazas de agua
- 2 tazas de leche de soya sin azúcar
- 1 taza de semillas de marañón crudas (anacardos, cajú, merey, cashew)
- 2 dientes de ajo
- ½ cebolla mediana
- ¼ taza de cebada perlada sin cocer
- 1 taza de zanahoria rallada
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de McKay's™ *Chicken Style Seasoning* o [Condimento vegetariano \(p. 283\)](#)
- ½ cucharadita de sazón para aves
- 1 cucharadita de McKay's™ *Beef Style Seasoning* o [Condimento vegetariano \(p. 283\)](#)
- 1 cucharada de Bragg™ *Liquid Aminos* o salsa de soya baja en sodio

- 1 Cocina el arroz silvestre de acuerdo a las instrucciones del paquete. Cuando el arroz comience a ablandar y romperse, retíralo del fuego, escúrrelo y ponlo a un lado.
- 2 Mientras el arroz se cocina, utiliza una licuadora de alta velocidad para triturar las semillas de marañón, el ajo, la cebolla, y parte del agua (apenas lo suficiente para licuar los ingredientes).
- 3 Pon la crema de marañón en una olla grande a fuego medio. Agrega el resto del agua, la cebada perlada, el arroz silvestre cocido, la zanahoria rallada y los condimentos restantes (sal, McKay's, el sazón para aves, y Bragg *Liquid Aminos*).
- 4 Cocina el estofado a fuego lento durante un par de horas, o hasta que la cebada y el arroz estén cocidos. Añade la leche de soya y cocina **10-15 minutos** más.

Información nutricional para una porción de 1 taza: 246 calorías, 10g de grasa (1.5g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 921mg de sodio, 32g de carbohidratos, 4g de fibra dietética, 5g de azúcar, 9g de proteína





MINISTRONE

Cuando Daniel cocina este minestrone en la oficina, todos abandonamos nuestros almuerzos preparados y nos vamos para la cocina hasta que él nos ofrece un poco.

 10 minutos

 50 minutos

 8 porciones

 1 taza

-
- | | |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen | 1/2 taza de pasta en codos integral |
| 1 cebolla pequeña picada | 1 lata (15 onzas) de frijoles rojos, enjuagados y escurridos |
| 1 cucharada + 1/4 cucharadita de hierbas italianas, separadas | 1 papa russet mediana |
| 1/2 cucharadita de sal | 1 berenjena mediana |
| 1 pizca de hojuelas de chile rojo | 1 calabacín mediano |
| 2 dientes de ajo picado | 1 pimiento morrón verde pequeño |
| 1 lata (15 onzas) de salsa de tomate | 8 tazas de agua |
| 2 cucharadas de aceite de olivas extra virgen | |
-

- 1 Calienta **1 cucharada** de aceite de olivas extra virgen en una olla mediana y saltea la cebolla con **1/4 cucharadita** de hierbas italianas, **1/2 cucharadita** de sal, y **una pizca** de hojuelas de chile rojo.
- 2 Una vez que estén suaves las cebollas, añade el ajo y cócnalo por **un minuto**. Añade la salsa de tomate y **2 cucharadas** de aceite de olivas y lleva a ebullición. Reduce la temperatura y deja hervir por **20 minutos**, revolviendo ocasionalmente.
- 3 Mientras tanto, corta los vegetales en cubos de **3/4 pulgada**. Añade **8 tazas** de agua y **una cucharada** adicional de hierbas italianas. Sube la temperatura a medio-alto y cuando empiece a hervir la sopa añádele la pasta y el resto de las verduras.
- 4 Deja hervir por **15 minutos** o hasta que los vegetales apenas estén cocinados.

Información nutricional para una porción de 1 taza: 149 calorías, 6g de grasa (1g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 830mg de sodio, 20g de carbohidratos, 5g de fibra dietética, 4g de azúcar, 4g de proteína





RAMEN RE-IMAGINADO

¿Quién dijo que no podías comer fideos ramen? Bueno, no es tan sencillo como el ramen instantáneo, pero, ¡sabe mucho mejor!

 5 minutos

 20 minutos

 6-8 porciones

 1 taza

4 tazas de agua

3 cucharadas de Bragg™ Liquid Aminos o salsa soya

1 cucharada de sazón McKays's™ Beef Style Seasoning o [Condimento vegetariano \(p. 283\)](#)

2 dientes de ajo picados

½ pulgada de jengibre picado

¼ cucharadita de aceite de ajonjolí (sésamo) tostado

4 onzas (aproximadamente un manojo) de pasta de cabello de ángel integral

3 tazas de vegetales de tu preferencia (setas shiitake, zanahorias, bok choy, tirabeques, etc.)

1 libra de tofu extra firme cortado en cubos

- 1 Lleva a ebullición los primeros 6 ingredientes en una olla mediana.
- 2 Añade la pasta de cabello de ángel y cocina por 5 minutos.
- 3 Añade los vegetales y el tofu y cocina hasta que los vegetales estén tiernos.

Información nutricional para una porción de 1 taza: 95 calorías, 3g de grasa (0g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 446mg de sodio, 14g de carbohidratos, 3g de fibra dietética, 2g de azúcar, 7g de proteína





SOPA DE GARBANZOS Y VEGETALES CON PAPRIKA AHUMADA

Nada sabe mejor en un frío día de invierno que un bol de sopa caliente.

 10 minutos

 40 minutos

 6-8 porciones

 1 taza

2 cucharadas de agua	1/3 taza de lentejas rojas sin cocer
1 cebolla amarilla picada finamente	1/2 cucharadita de tomillo seco
4 dientes de ajo picados	2 hojas de laurel
1 zanahoria grande picada	1 cucharadita de sal
1/4-1/2 cucharadita de paprika ahumada	1 lata (14.5 onzas) de garbanzos, enjuagados y escurridos
3/4 cucharadita de comino molido	1/2 taza ejotes (judías verdes, habichuelas) frescas o congeladas
4 tazas de caldo vegetal bajo en sodio	1/2 taza de arvejas (chícharos) congeladas
1 lata (14.5 onzas) de tomates picados	

- 1 Pon el agua en una olla grande a fuego medio. Añádele la cebolla y cocínala hasta que esté suave, aproximadamente **5 minutos**. Si la olla empieza a dorarse, añade **dos cucharadas** más de agua.
- 2 Añade el ajo, la zanahoria, la paprika, y el comino. Cocínalo por **2 minutos**, revolviendo constantemente para que el ajo no se quemé.
- 3 Añade el caldo, los tomates picados, las lentejas rojas, el tomillo, las hojas de laurel, y la sal y lleva a ebullición. Tapa la olla y reduce la llama hasta que apenas esté hirviendo. Cocina por **10 minutos**.
- 4 Añade los garbanzos, tapa la olla, y cocina por **10 minutos** más.
- 5 Retira las hojas de laurel, y luego transfiere **2 tazas** de la sopa a una licuadora y tritura hasta que esté suave. Añade la sopa licuada a la olla y revuelve.
- 6 Añade los ejotes y arvejas y cocina hasta que estas estén cocidas.

Información nutricional para una porción de 1 taza: 101 calorías, 1g de grasa (0.1g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 590mg de sodio, 19g de carbohidratos, 5g de fibra dietética, 3g de azúcar, 4g de proteína





SOPA DE CALABAZA BUTTERNUT

Esta calabaza, libremente disponible durante los meses de invierno, puede usarse para hacer una deliciosa sopa.

 15 minutos

 25 minutos

 4-6 porciones

 1 taza

- ½ **cucharada** de aceite de olivas extra virgen
- 1 cebolla blanca picada
- 1 **pizca** de hojuelas de chile rojo (*opcional*)
- 1 calabaza *butternut* mediana, pelada y cortada en cubos (puedes utilizar cualquier calabaza anaranjada disponible)
- ½ **cucharadita** de ajo granulado o 1 **diente** de ajo picado
- 3 **tazas** de agua
- ¼ **taza** de semillas de calabaza tostadas
- 5 hojas de salvia, picadas gruesas (o salvia seca)
- 1 **cucharadita** de sal

- 1 Calienta una olla, ponle las cebollas, el chile, la sal y el aceite, y saltea hasta que las cebollas estén caramelizadas.
- 2 Añade la calabaza, el ajo y 3 **tazas** de agua. Tapa la olla y cocina hasta que la calabaza esté suave (**aprox. 15-20 minutos**).
- 3 Retira del fuego, pon la mezcla en la licuadora, y tritura hasta que esté suave.
- 4 Vierte la sopa en tazas, añade la salvia, mézclala, y decórala con las semillas de calabaza.

Información nutricional para una porción de 1 taza: 77 calorías, 2g de grasa (0.3g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 490mg de sodio, 14g de carbohidratos, 3g de fibra dietética, 2g de azúcar, 2g de proteína





SOPA DE ARVEJAS TIERNAS

La humilde sopa de arvejas. Comida reconfortante en una taza.

 2 minutos

 0 minutos

 6-8 porciones

 1 taza

-
- 3 tazas de arvejas (chícharos) tiernas congeladas
 - ½ taza de semillas de marañón crudas (anacardos, cajú, merey, cashew) o almendras peladas enjuagadas
 - 1 cucharada de cebolla en polvo
 - ½ cucharadita de sal
 - ½ cucharadita de ajo en polvo
 - ½ cucharadita de semillas de apio
 - 4 tazas de agua caliente
-

- 1 Pon las semillas de marañón, los condimentos y el agua en una licuadora de alta velocidad. Tritúralos hasta que estén suaves.
- 2 Añade las arvejas, y continua licuando hasta que todo esté bien triturado.
- 3 Calienta la sopa a fuego medio si no está suficientemente caliente.

Información nutricional para una porción de 1 taza: 82 calorías, 3g de grasa (0.5g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 147mg de sodio, 10g de carbohidratos, 3g de fibra dietética, 3g de azúcar, 4g de proteína





PASTA E FAGIOLI

«Pasta e fagioli» o «pasta con frijoles» es robusta y satisfaciente, perfecta para un día frío de invierno.

 15 minutos

 45 minutos

 4-6 porciones

 1 taza

2 cucharadas de agua

1 cebolla mediana amarilla picada finamente

2 zanahorias medianas picadas finamente

2 tallos de apio picados finamente

2 dientes de ajo picados

6 tazas de caldo de verduras bajo en sodio

1 cucharadita de sal

2 hojas de laurel

2 latas (de 15 onzas) de frijoles canellini o garbanzos, enjuagados y escurridos

¼ taza de lentejas secas enjuagadas (preferiblemente lentejas francesas verdes)

1 taza de tomates picados enlatados con su jugo

1 cucharada de romero fresco picado

¾ taza de pasta integral de codos seca

- 1 Calienta 2 cucharadas de agua en una olla grande a temperatura medio-baja. Saltea la cebolla, zanahorias y el apio e incrementa el calor a medio. Cocínalo todo hasta que las cebollas estén claras, revolviéndolo frecuentemente. Si el fondo de la olla comienza a dorarse, añade 2 cucharadas de agua.
- 2 Añade el ajo y cocínalo por 1 minuto, revolviendo constantemente.
- 3 Añade el caldo, la sal, los frijoles, las lentejas, los tomates picados, las hojas de laurel, y el romero. Incrementa la temperatura a alto y lleva a ebullición, luego reduce a temperatura medio-baja y deja que apenas hierva, con la tapa puesta, hasta que las lentejas estén suaves, 15-30 minutos.
- 4 Utiliza una cuchara con ranuras para transferir 1 taza de la mezcla de frijoles y un poco de liquido a una licuadora. Tritúralo todo hasta que esté suave y ponlo a un lado.
- 5 Pon la pasta en la olla y revuélvelo bien para incorporar. Súbele la temperatura un poco hasta que apenas empiece a hervir y cocínala hasta que la pasta esté suave pero todavía firme al dente, aproximadamente de 8-12 minutos. Deshecha las hojas de laurel.
- 6 Revuélvele la mezcla de frijoles licuada que reservaste a la sopa. Cocínala brevemente hasta que esté caliente.
- 7 Retira la sopa del fuego y sazónala con sal. Sírvela inmediatamente.

Información nutricional para una porción de 1 taza: 193 calorías, 0.5g de grasa (0g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 750mg de sodio, 27g de carbohidratos, 11g de fibra dietética, 7g de azúcar, 10g de proteína



PUPUSAS SALUDABLES
TOSTONES HORNEADOS
BRÓCOLI CON PIMENTONES ASADOS Y ACEITUNAS
PURÉ DE PAPAS Y FRIJOL AL AJILLO
LENTEJAS DULCES HORNEADAS
REPOLLITOS DE BRUSELAS ASADOS
TOFU CARAMELIZADO COREANO
«CARNE PARA TACOS» PICANTE DE QUÍNOA
ROLLITOS DE PRIMAVERA FRESCOS
CAMOTES FRITOS PICANTES CON AJO
TOFU ASADO
TABULE
EDAMAME RÁPIDO EN MICROONDAS
GARBANZOS TOSTADOS

GUARNICIONES



PUPUSAS SALUDABLES

Tal vez el platillo más tradicional de El Salvador, las pupusas han alcanzado popularidad internacional. Generalmente se rellenan con queso, chicharrón o frijoles refritos y se sirven acompañadas de repollo curtido y salsa de tomate. Para esta versión saludable usamos queso vegano para reducir tanto la cantidad de calorías como también de grasas saturadas, aunque también se pueden rellenar con frijoles "volteados" rojos o negros, los cuales se pueden preparar sin grasa.

 10 minutos

 15 minutos

 6-8 porciones

 2 pupusas

4 tazas de harina de masa de maíz

1 receta de [Queso vegano](#) (p. 281)

$\frac{3}{4}$ cucharadas de sal

2 a 3 tazas de agua fría

- 1 Pon la harina de masa de maíz en un bol grande y añade sal.
- 2 Añade agua lentamente hasta que se obtenga una masa suave y no pegajosa.
- 3 Haz una bola de masa del tamaño de una pelota de golf y forma un disco en forma de tortilla gruesa.
- 4 Añade una o dos cucharadas de queso fundido vegano en el centro del círculo de la masa y ciérrala bien como si fuera una empanada.
- 5 Forma una bola y comience a aplastarla lentamente y dale forma de pupusa sin dejar que el relleno se filtre a través de la masa.
- 6 Coloca las pupusas en una plancha caliente y cocínalas durante unos 5 minutos o hasta que estén ligeramente doradas a ambos lados.

 Sirve las pupusas con curtido de repollo preparado con limón, y una salsa de tomate simple. Las pupusas también se pueden rellenar con frijoles negros.

Información nutricional para 2 pupusas: 372 calorías, 5g de grasa (0.9g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 1316mg de sodio, 68.2g de carbohidratos, 4.2g de fibra dietética, 0.5g de azúcar, 13.1g de proteína





TOSTONES HORNEADOS

Los tostones (también conocidos como patacones, tachinos, fritos o rebanadas) son indudablemente muy deliciosos. Sin embargo, por ser tradicionalmente un platillo frito, contiene altas calorías y grasas. Afortunadamente, también se pueden preparar horneados, lo cual los hace mucho más saludables para los que quieren evitar las frituras.

 5 minutos

 30 minutos

 3-5 porciones

 5-6 tostones

2 plátanos machos verdes

Aceite en aerosol para cocinar

Sal al gusto

- 1 Precalienta el horno a **400°F (200°C)**.
- 2 Pela el plátano y córtalo en rebanadas gruesas (**unos 2 cm**).
- 3 Coloca las rodajas en papel para hornear o una bandeja para hornear engrasada con aceite en aerosol.
- 4 Hornea durante **10 minutos** o hasta que los plátanos se doren ligeramente por abajo.
- 5 Usa una tostonera (prensa de plátano, prensa de tortilla o algo plano) y aplasta las rodajas hasta que se vuelvan planas. También puedes usar una sartén pequeña y una tabla para cortar.
- 6 Aplica un poco más de aceite en aerosol en la bandeja (o usa papel de hornear) y coloca las rebanadas de plátano aplastadas.
- 7 Aplica un poco más de aceite en aerosol sobre las rebanadas.
- 8 Hornea durante **10 minutos** o hasta que estén ligeramente doradas. Dale vuelta a las rebanadas y déjalas cocer de **2-5 minutos** o hasta que estén doradas y crujientes.

 Sirve con cualquier salsa que desees o con arroz y frijoles.

Información nutricional para 5 tostones: 88 calorías, 0.4g de grasa (0.1g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 3mg de sodio, 22.8g de carbohidratos, 1.7g de fibra dietética, 10.7g de azúcar, 0.9g de proteína





BRÓCOLI CON PIMENTONES ASADOS Y ACEITUNAS

El brócoli es originario del Mediterráneo y Asia Menor, por lo cual parece adecuado combinarlo con sabores mediterráneos tales como pimentones ahumados, aceitunas agrias y un poco de limón. Con colores verde, rojo, morado y amarillo, este es un hermoso plato de sabores complejos y brillantes.

 10 minutos

 25 minutos

 6-8 porciones

 ½ taza

½ pimiento morrón rojo (aproximadamente 1 taza)

1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen

1 cabeza de brócoli grande cortada en trozos (aproximadamente 3 tazas picadas)

10 aceitunas *Kalamata* en cuartos

1 diente de ajo cortado en rebanadas finas

2 cucharaditas de mejorana fresca picada fina (o ½ cucharadita seca)

Sal al gusto

Gajos de limón para aderezar

1 Precalienta el horno a 400° F (200° C).

2 Pincela ambos lados del pimiento morrón con aceite de oliva y coloca la parte cortada hacia abajo en una bandeja para hornear.

3 Asa el pimiento morrón rojo en el horno durante 10 minutos.

4 Cuando el pimiento morrón se haya enfriado, retira la piel y descártala. Corta el pimentón en cubos pequeños, y resérvalo.

5 Mientras que el pimiento morrón se asa, cocina el brócoli al vapor con un poco de agua hasta que esté tierno, pero todavía crujiente. Ponlo a un lado.

6 Calienta el aceite en un sartén y saltea las rebanadas de ajo a fuego medio hasta que estén doradas.

7 Agrega el brócoli al vapor, las aceitunas cortadas en cuartos, el pimiento morrón asado y la mejorana, y saltéalo todo hasta que las verduras estén bien calientes.

8 Añádele sal al gusto y sírvelo con gajos de limón.

Información nutricional para una porción de ½ taza: 62 calorías, 4g de grasa (0.1g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 170mg de sodio, 5g de carbohidratos, 2g de fibra dietética, 0g de azúcar, 1.5g de proteína





PURÉ DE PAPAS Y FRIJOL AL AJILLO

¿Cuándo fue la última vez que hiciste puré de papas sin añadirle mantequilla? En esta receta se utilizan frijoles blancos cremosos para añadir una textura sedosa al puré, además de un sabor único. Trata de variar los sabores añadiendo otras verduras al vapor y en puré, tales como zanahorias, apio y nabos.

 10 minutos

 30 minutos

 12-16 porciones

 ½ taza

1 cucharada de aceite de olivas extra virgen

1 cabeza de ajo, córtale la punta

5 papas grandes *Yukon Gold*, lavadas, peladas y cortadas en dados

¾ lata (16 onzas) o 1 ½ taza de frijoles blancos *canellini*, escurridos y machacados

1 cucharadita de cebolla en polvo

½ cucharadita de sal

- 1 Precalienta el horno a 375° F (190° C).
- 2 Rocía aceite de oliva sobre el extremo cortado de la cabeza de ajo, envuélvelo por completo con papel aluminio y ásalolo en el horno durante 30 minutos, o hasta que los dientes estén lo suficientemente suaves para exprimir de su piel.
- 3 Mientras que el ajo se asa, prepara las papas y frijoles. Hierve las papas en agua con sal hasta que estén tiernas cuando se pinchan con un tenedor. Mientras que las papas están hirviendo, usa un machacador de papas para machacar los frijoles en un bol grande.
- 4 Cuando las papas estén listas, añádelas al bol y tritúralas con los frijoles, el ajo asado, cebolla y sal hasta que tengan la consistencia deseada. Utiliza una licuadora para obtener una consistencia más suave.
- 5 Añade sal al gusto.

Información nutricional para una porción de ½ taza: 110 calorías, 1g de grasa (0.15g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 165mg de sodio, 23g de carbohidratos, 1.6g de fibra dietética, 1g de azúcar, 2g de proteína





LENTEJAS DULCES HORNEADAS

Estas lentejas horneadas pueden recordarte de un platillo favorito americano, los frijoles horneados. Son baratas, fáciles, y muy sabrosas.

 5 minutos

 80 minutos

 8-10 porciones

 1 taza

- 5 tazas de agua
- 2 tazas de lentejas marrones, sin cocer
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de melaza
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla mediana picada
- 1 lata (12 onzas) de tomates, licuados

- 1 Precalienta el horno a 350° F (177° C).
- 2 Hierve 5 tazas de agua en una olla grande, y cocina las lentejas hasta que estén tiernas, unos 20 minutos.
- 3 Cuando las lentejas estén suaves y hayan absorbido el agua, añade el resto de los ingredientes (sal, melaza, aceite de oliva, cebolla, tomate) y revuélvelos.
- 4 Transfiere las lentejas a un plato para hornear y hornéalas durante 60 minutos.

 *Sírvelas sobre arroz o pasta como plato principal, o disfrútalas como guarnición.*

Información nutricional para una porción de 1 taza: 134 calorías, 1g de grasa (0.2g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 460mg de sodio, 22g de carbohidratos, 4g de fibra dietética, 5g de azúcar, 8g de proteína





REPOLLITOS DE BRUSELAS ASADOS

Esta receta contiene el secreto para hacer repollitos de Bruselas aceptables a cualquiera. Pone de manifiesto su maravilloso sabor a nuez.

 5 minutos

 30 minutos

 6-8 porciones

 ½ taza

30 repollitos de Bruselas
1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
¼ cucharadita de sal o al gusto
¼ taza de piñones
¼ taza de grosellas o arándanos rojos secos

- 1 Precalienta el horno a 400° F (200° C).
- 2 Córtales las puntas de los tallos de los repollitos de Bruselas, y quítales las hojas exteriores más endebles antes de cortarlos por la mitad. Revuélvelos con el aceite de oliva y la sal en un bol grande.
- 3 Transfiere los repollitos a un molde de hornear y ponlos en el horno. Hornéalos hasta que las hojas externas se tornen ligeramente marrones, unos 20-30 minutos.
- 4 Durante los últimos 4 minutos de horneado, añade los frutos secos al molde y vuelve a ponerlos en el horno.
- 5 A continuación, retira el molde del horno y transfiere los repollitos a una fuente de servir. Exprime el jugo de limón fresco sobre los repollitos de Bruselas y sírvelos.

Información nutricional para una porción de ½ taza: 101 calorías, 5g de grasa (0.4g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 120mg de sodio, 13g de carbohidratos, 4g de fibra dietética, 6g de azúcar, 4g de proteína





TOFU CARAMELIZADO COREANO

El tofu salteado es una tradicional guarnición coreana. Esta receta mejora el sabor clásico caramelizando la salsa junto con el tofu. El resultado es que todos los sabores, desde la miel de arce hasta el jengibre se realzan.

 5 minutos

 10 minutos

 4-6 porciones

 2 rebanadas



TOFU

Aceite de oliva extra virgen

1 libra de tofu extra firme escurrido y cortados en rebanadas de ½ pulgada

Sal al gusto

SALSA

2 cucharadas de jarabe de arce (*maple syrup*)

2 cucharadas de Bragg™ Liquid Aminos (o salsa soya baja en sodio)

1 cucharada de cebolleta rebanada fina (y más para adornar)

3 dientes de ajo medianos picados

½ cucharadita de jengibre fresco picado

¼ cucharadita de pasta de chile (o ¼ de jalapeño, sin semillas y picado)

ADEREZO

2 cebolletas rebanadas finamente

½ cucharadita de semillas de ajonjolí (sésamo) tostado

-
- 1 Vierte un chorrito de aceite en un sartén, coloca las rebanadas de tofu sobre el sartén, y espolvoréalas con un poco de sal. Saltea el tofu sobre fuego medio-alto hasta que esté dorado.
 - 2 Voltéalo y vuelve a espolvorearlo ligeramente con sal. Saltéalo hasta que esté dorado, unos 5 minutos por cada lado. Resérvalo en el sartén.
 - 3 Mientras tanto, prepara la salsa batiendo el jarabe de arce, la salsa soya, el ajo, el jengibre y la pasta de chile juntos en un bol. Ponlos a un lado mientras se dora el tofu.
 - 4 Cuando el tofu esté listo, vierte la salsa encima, y déjala hervir en el sartén durante unos minutos o hasta que el tofu esté caramelizado.
 - 5 Transfiere el tofu a una fuente de servir y decóralo con cebolla verde y semillas de ajonjolí (sésamo).

Información nutricional para 1 rebanada: 82 calorías, 4.5g de grasa (0.6g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 308mg de sodio, 6g de carbohidratos, 1g de fibra dietética, 3g de azúcar, 6g de proteína





«CARNE PARA TACOS» PICANTE DE QUÍNOA

La utilísima quínoa recibe otra forma de preparación como un sustituto para la carne molida. Toma este alimento lleno de proteína, con niveles glucémicos bajos y tórnalo en una carne saludable para tacos o en cualquier otra receta para la cual necesites carne molida.

 5 minutos

 30 minutos

 6 porciones

 1/3 taza

1 taza de quínoa cruda

2 tazas de agua o caldo

3/4 cucharadita de sal

1 cucharadita de cebolla granulada

1 cucharadita de ajo granulado

1 cucharadita de chile en polvo

1/2 cucharadita de pimienta negra

1/4 taza de salsa de tomate

- 1 Enjuaga la quínoa bien en un colador durante **2 minutos**. Este paso es importante para remover el sabor amargo de la quínoa.
- 2 Ponla en una olla con **2 tazas** de agua o caldo y lleva a ebullición.
- 3 Tápala, reduce la temperatura a baja, y deja cocinar por **20 minutos** o hasta que el líquido haya sido absorbido y la quínoa esté suave.
- 4 Transfiere la quínoa a un sartén y revuélvele los condimentos.
- 5 Añádele la salsa de tomate y deja que se cocine por **5 minutos** o hasta que la quínoa se dore y parezca carne para tacos.

 *Congela la carne para tacos en una bolsa con cierre y tenla a mano para comidas futuras.*

Información nutricional para una porción de 1/3 de taza: 120 calorías, 1.3g de grasa (0.3g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 363mg de sodio, 22g de carbohidratos, 2.7g de fibra dietética, 1.3g de azúcar, 3.3g de proteína





ROLLITOS DE PRIMAVERA FRESCOS

Esencialmente vegetales frescos enrollados en papel de arroz, esta guarnición asiática puede modificarse para añadirle cualquier vegetal fresco o hierbas que tengas en el refrigerador. Lo mejor es servirlos con mojo.

 15 minutos

 0 minutos

 3 porciones

 2 rollos

- 1 **taza** de calabacín fresco, cortado a la juliana o rallado
- 1 **taza** de zanahoria fresca, cortada a la juliana o rallada
- 1 aguacate cortado en 6 gajos
- 1 **taza** de germinados de frijol chino
- 6 hojas de albahaca grandes
- 3 **cucharadas** de cilantro picado
- 6 envolturas de papel de arroz
- 1 **receta** de [Salsa de mantequilla de almendras](#) (p. 301)

- 1 Pon agua tibia en molde para pastel poco profundo.
- 2 Toma una envoltura de papel de arroz a la vez y mójala en el agua durante aproximadamente **5 segundos**.
- 3 Sácala y ponla plana en un plato. Espera aproximadamente **30 segundos** para permitirle que se ponga suave.
- 4 Rellena tu envoltura con todos los ingredientes listados arriba.
- 5 Enróllalos como un burrito y mójalos con la [Salsa de mantequilla de almendras](#).

 ¡Sé creativo con los rellenos! Utiliza cualquier vegetal o hierba que tengas en el refrigerador.

 Esta es una buena opción para una cena ligera.

Información nutricional para 2 rollos (sin salsa): 205 calorías, 9g de grasa (1g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 67mg de sodio, 31g de carbohidratos, 8g de fibra dietética, 5g de azúcar, 2g de proteína





CAMOTES FRITOS PICANTES CON AJO

Un camote es más dulce pero al mismo tiempo es mucho más bajo en el índice glucémico que una papa. Prueba esta deliciosa variación de una guarnición clásica.

 10 minutos

 30 minutos

 3 porciones

 ½ taza

1 camote grande o 2 camotes medianos, pelados y cortados en tiras largas

1 cucharada de agua

1 diente de ajo picado

2 cucharadas de perejil picado finamente

La ralladura de un limón pequeño

1 Precalienta el horno a 425° F (220° C).

2 Cubre una lata de hornear con papel para hornear y esparce una capa de camotes.

3 Hornéalos por 15 minutos y voltéalos. Ásalos hasta que estén suaves y empiecen a dorarse, aproximadamente 10 minutos.

4 Calienta el agua y el ajo en una sartén a fuego medio por 2 minutos.

5 Añade los camotes fritos al horno y el jugo de limón y cocínalo por 2 minutos.

6 Retira del fuego y revuélvelos con el perejil y la ralladura del limón.

Información nutricional para una porción de ½ taza: 40 calorías, 0g de grasa (0g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 0mg de sodio, 12g de carbohidratos, 2g de fibra dietética, 6g de azúcar, 1g de proteína





TOFU ASADO

No hay forma más fácil de añadirle proteína a tu comida en una forma sabrosa. También puede utilizarse como «carne» a la hora del desayuno, en sándwiches, o cortado en cubos y mezclado con un salteado de vegetales.

 5 minutos

 30 minutos

 2-4 porciones

 ½ taza

-
- 1 bloque (14 onzas) de tofu firme, enjuagado y escurrido
 - ½ cucharada de aceite de oliva extra virgen
 - 1 pizca de sal
 - 1 cucharada de levadura nutricional (*nutritional yeast flakes*)
 - 1 ½ cucharadas de jugo de limón
-

- 1 Precalienta el horno a 400° F (200° C).
- 2 Seca el tofu con papel de cocina para remover el exceso de agua. Corta el tofu en cubos, rebanadas, o cualquier otra forma deseada y ponlo en un bol mediano.
- 3 Añade el aceite, los condimentos, y el jugo de limón y revuélvelo bien.
- 4 Esparce el tofu bien sobre una lata de hornear ligeramente engrasada. Hornea durante 30-45 minutos, volteándolo todo a la mitad del tiempo. Mientras más tiempo hornees el tofu, más firme se va a volver.

 Esta receta es excelente de por sí misma o como proteína adicional en cualquier platillo. Siéntete libre de experimentar con diferentes condimentos para darle un sabor diferente.

Información nutricional para una porción de ½ taza: 80 calorías, 5g de grasa (1g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 10mg de sodio, 3g de carbohidratos, 1g de fibra dietética, 1g de azúcar, 7g de proteína





TABULE

Este platillo clásico árabe es tan fácil de preparar como es delicioso. Así como otras recetas, puede adaptarse a tus preferencias. Considera utilizar quínoa o cuscús en vez del trigo bulgur, o añádele pepinos picados o tomates secos para darle un sabor diferente.

 35 minutos

 0 minutos

 8-10 porciones

 ½ taza

½ taza de trigo bulgur
2 tazas de perejil fresco picado
1 taza de menta fresca picada
2 tazas de tomates, sin semillas y picados
1 cebolla roja pequeña, finamente picada
1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
¼ taza de jugo de limón fresco
Sal al gusto

- 1 Remoja el bulgur en agua a temperatura ambiente y tápalo hasta que se ponga tierno, aproximadamente 30 minutos.
- 2 Escúrrelo bien, exprimiéndole la mayor cantidad de agua posible.
- 3 Combina el trigo con el perejil, la menta, el tomate y la cebolla.
- 4 Revuelve el aceite de oliva con el jugo de limón y mézclalo con la ensalada.
- 5 Sazona con sal al gusto.

Información nutricional para una porción de ½ taza: 97 calorías, 5.7g de grasa (0.9g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 36mg de sodio, 11g de carbohidratos, 3.5g de fibra dietética, 1.7g de azúcar, 2.4g de proteína





EDAMAME RÁPIDO EN MICROONDAS

¡El edamame es un sabroso tentempié con un excelente contenido nutricional!

 1 minutos

 5 minutos

 1-2 porciones

 ½ taza

- 1 **taza** de edamame congelado desgranado
- 1 **cucharadita** de aceite de oliva extra virgen
- 1 **cucharadita** de salsa soya
- 1 **pizca** de hojuelas de chile rojo
- 1 **pizca** de sal marina o sal rosada Himalaya
- Un **chorrito** de aceite de ajonjolí (sésamo) negro o jengibre

- 1 Pon el edamame en un bol resistente al microondas. Añade el aceite, la salsa soya, una pizca bien grande de chile, y una pizca de sal.
- 2 Revuélvelo bien, y ponlo en el microondas a temperatura alta por **5 minutos**, deteniéndolo a la mitad del tiempo para revolverlo.
- 3 Una vez que el edamame esté asado y se evapore todo el liquido, sácalo del microondas y consúmelo caliente.

 *Es excelente para espolvorear sobre las ensaladas.*

Información nutricional para una porción de ½ taza: 111 calorías, 4g de grasa (0.2g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 179mg de sodio, 9g de carbohidratos, 4g de fibra dietética, 1g de azúcar, 8g de proteína





GARBANZOS TOSTADOS

Las investigaciones han demostrado que el simple acto de consumir leguminosas tales como los garbanzos reducen el nivel de hemoglobina A1C de los diabéticos tipo 2. Esta es una forma excelente y deliciosa de consumir legumbres.

 2 minutos

 20 minutos

 6 porciones

 1/4 de taza

1 lata (16 onzas) de garbanzos, enjuagados y escurridos

1/2 cucharada de aceite de oliva extra virgen

1/4 cucharadita de sal marina o de Himalaya

1/4 cucharadita de paprika ahumada

Pimienta cayena al gusto

- 1 Precalienta el horno a 400° F (200° C)
- 2 Pon los garbanzos en un bol, añade el aceite y las especias, y revuelve cuidadosamente sin quebrar los garbanzos, pero asegurándote que queden bien cubiertos.
- 3 Esparce los garbanzos parejamente sobre una lata de hornear, y hornéalos durante 20-30 minutos, sacudiéndolos ocasionalmente para asegurarte que se asen bien. Retíralos cuando estén crujientes.

 Utilízalos sobre las ensaladas para añadirles una textura crujiente y picante.

Información nutricional para una porción de 1/4 de taza: 100 calorías, 2.5g de grasa (0.3g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 100mg de sodio, 15g de carbohidratos, 4g de fibra dietética, 2.5g de azúcar, 5g de proteína





Antes de que salgas corriendo a la cocina a preparar un delicioso postre, ¡lee esto! Los postres deben reservarse solo para ocasiones especiales y consumirse con comidas balanceadas en porciones de tamaño moderado. Recuerda que los carbohidratos que se encuentran en los postres cuentan hacia el total de las porciones de carbohidratos que contiene la comida. No sabotees tu éxito pasándote con los dulces.



GALLETAS SORPRESA

Debido a que estas galletas están hechas sin harina refinada, son mucho más saludables que otras recetas ya tienen mucha más fibra y una buena cantidad de proteína. De todas maneras, ya que están endulzadas, se recomienda que los diabéticos las consuman en cantidades muy moderadas y como parte de un programa para eliminar la resistencia a la insulina.

 15 minutos

 10-15 minutos

 10-12 porciones

 2 galletas

- 1 $\frac{1}{4}$ tazas de garbanzos, cocidos y bien escurridos
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- $\frac{1}{2}$ taza + 2 cucharadas mantequilla de cacahuetes o mantequilla de almendras
- $\frac{1}{4}$ taza de miel, jarabe de arce o agave
- 1 cucharadita de polvo para hornear sin aluminio
- 1 pizca de sal
- $\frac{1}{2}$ taza de chispas de algarroba (*carob chips*) o pasas

- 1 Precalienta el horno a **350°F (180°C)**.
- 2 Combina todos los ingredientes excepto las chispas de algarroba o pasas en un procesador de alimentos y procésalos hasta que no haya más trozos grandes (asegúrate de raspar los lados de procesador y volver a procesar los alimentos si es necesario).
- 3 Vierte la mezcla en un bol y agrega las chispas de algarroba. La mezcla estará pegajosa y espesa.
- 4 Mójate las manos y forma bolas pequeñas o usa una cuchara para hacer las galletas.
- 5 Coloca las bolas en una bandeja de horno engrasada o cubierto con papel para hornear.
- 6 Aplasta cada bola para hacer las galletas.
- 7 Hornea de **10-12 minutos**.
- 8 Las galletas todavía seguirán blandas cuando salgan del horno así que asegúrate de dejarlas enfriar antes de guardarlas.

Información nutricional para una porción de 2 galletas: 212 calorías, 3.2g de grasa (0.3g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 72mg de sodio, 38.7g de carbohidratos, 8.3g de fibra dietética, 14.4g de azúcar, 9.2g de proteína





PUDIN DE CHIA

Las semillas de chía son muy reconocidas por su alto contenido de nutrientes, ácidos grasos omega-3 y fibra. Con esta atractiva presentación podrás proveer un postre bastante nutritivo y saludable en ocasiones especiales o cuando gustes.



2 horas



0 minutos



4-6 porciones



1 tazas

2 tazas de leche de coco sin azúcar*

2 tazas de jugo de piña

1 taza de jugo de manzana

1 taza de fresas frescas o congeladas

1 ½ taza de semillas de chía

1-2 cucharadas de agave, miel, jarabe de arce, miel o la cantidad equivalente de Stevia

CREMA DE TOFU (OPCIONAL)

1 paquete de tofu sedoso (prueba la marca *Mori-Nu*)

¼ cucharadita de vainilla

Endulzante natural como miel o néctar de agave

* No confundir con crema de coco.

- 1 Añade la miel a la leche de coco y combínalo bien.
- 2 Añade ½ taza de semillas de chía lentamente para evitar que se formen grumos.
- 3 En un bol aparte, mezcla el jugo de piña con ½ taza de semillas de chía de la misma forma.
- 4 En una licuadora, licúa el jugo de manzana con las fresas.
- 5 Vierte el jugo de manzana y fresa en un bol y mézclalo con la ½ taza final de semillas de chía.
- 6 Coloca los tres envases en el refrigerador de 1-2 horas.
- 7 Cuando lo sirvas, pon una capa de cada color en una taza para postre. Opcionalmente, puede utilizar crema de tofu para decorar y hojas de menta.

CREMA DE TOFÚ (OPCIONAL)

- 1 Licúa todos los ingredientes en una licuadora hasta que estén bien mezclados.
- 2 Refrigera inmediatamente.

Información nutricional para una porción de 1 taza: 266 calorías, 63.2g de grasa (16.9g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 15mg de sodio, 98.3g de carbohidratos, 75.9g de fibra dietética, 19.4g de azúcar, 46.1g de proteína





HELADO DE BANANO DE UN INGREDIENTE

¿Cuál es el ingrediente mágico que puede usarse para hacer helado sin lácteos, edulcorantes o aditivos adicionales? ¡El banano! Si congelas un banano hasta que esté sólido, luego lo trituras en una licuadora o procesador de comida, se pone cremoso y un poco viscoso, así como buen helado de nata. Siéntete libre mezclarle un poco de mantequilla de nueces o espolvoréalo con bayas y nueces.

 2 minutos

 0 minutos

 1 porción

 1 banano

1 banano mediano bien maduro

INGREDIENTES OPCIONALES

Bayas mezcladas, mantequilla de nueces, nueces, cacao en polvo sin endulzar, coco rallado sin endulzar

- 1 Pela los bananos, pícalos en secciones de **1 pulgada**, y congélalos en una bolsa plástica durante al menos **2 horas**.
- 2 Cuando estén congelados los bananos, licúalos en un procesador de alimentos o una licuadora de alta velocidad, raspando los lados del vaso con una espátula cuando sea necesario. Continúa licuando hasta que los bananos tengan la consistencia de helado suave.



Añádele un poco de leche de soya si los bananos no están licuando bien.



Añádele un poco de nueces para ayudar a balancear el dulce de esta receta.

Información nutricional para 1 banano (sin aderezos): 105 calorías, 0.4g de grasa (0.1g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 1mg de sodio, 27g de carbohidratos, 3.1g de fibra dietética, 14.4g de azúcar, 1.3g de proteína





PARFAIT NAPOLITANO CON CHÍA Y BANANO

¿Qué tal si pudieras comer postre para el desayuno sin sentirte culpable? ¡Puedes hacerlo! Estos parfaits saben como un decadente postre congelado, pero solo contienen capas de pudín de semillas de chía, crema de banano congelado, y una serie de aderezos. También puedes ponerlo todo en un bol si prefieres no ponerlos en capas.

 10 minutos

 0 minutos

 2 porciones

 1 parfait

1/3 taza de avena en hojuelas
1 taza de leche de soya o almendras sin azúcar
1 cucharada de semillas de chía
1 banano maduro machacado
1/4 cucharadita de extracto de vainilla pura
1 pizca de sal

CREMA DE FRAMBUESAS

1 banano congelado + 4 frambuesas frescas

ADEREZOS OPCIONALES

Frutas picadas, mantequilla de nueces, hojuelas de coco sin azúcar, nueces tostadas, granola, mermelada

CREMA DE CHOCOLATE

1 banano congelado + 2 cucharaditas de cacao en polvo

- 1 Mezcla los ingredientes en un bol y ponlos en el refrigerador durante la noche.
- 2 Al día siguiente, haz capas de la mezcla de banano y chía con la crema de frambuesas y/o chocolate.

 ¡Recuerda de gozar de solo **una porción!**

Información nutricional para 1 parfait (sin crema): 140 calorías, 4.1g de grasa (0.3g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 208mg de sodio, 25g de carbohidratos, 4.6g de fibra dietética, 7.65g de azúcar, 3.7g de proteína





ARROZ CON COCO Y MANGO

Uno de los placeres de la cocina casera es descubrir que muchos alimentos exóticos son bastante fáciles de hacer. No tienes que ir a un restaurante tailandés para gozar de este reconfortante postre asiático.

 10 minutos

 65 minutos

 8 porciones

 ¼ parfait

-
- 1-2 mangos pelados y rebanados
 - 1 taza de arroz jazmín integral sin cocer
 - ½ palito de canela (o ¼ cucharadita de canela en polvo)
 - 2 ¼ tazas de agua
 - ½ lata (13.5 onzas) de leche de coco
 - 1 cucharada de jarabe de arce (*maple syrup*)
 - ½ cucharada de semillas de ajonjolí (sésamo) negro, tostadas (*opcional*)

-
- 1 Combina el arroz, el agua y la sal en una olla y lleva a ebullición.
 - 2 Tápala y baja a fuego lento y deja cocer durante 45 minutos.
 - 3 Retira del fuego y añádele la leche de coco.
 - 4 Revuelve el arroz, tápalo y déjalo reposar durante unos 20 minutos.
 - 5 Sírvelo con rodajas de mango y una pizca opcional de semillas de ajonjolí (sésamo).

 ¡Recuerda de solo disfrutar de una porción!

Información nutricional para una porción de ¼ de taza: 140 calorías, 4g de grasa (2.7g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 13mg de sodio, 24g de carbohidratos, 1.6g de fibra dietética, 8.25g de azúcar, 1.8g de proteína





ENSALADA FRESCA DE SANDIA Y MANGO

Pocas cosas son más hermosas o más refrescantes que una colorida ensalada de frutas recién cortadas.

 10 minutos

 0 minutos

 4-6 porciones

 $\frac{3}{4}$ parfait

1 cucharada de jugo de limón lima fresco

2 tazas de sandía cortada en cubos

1 mango grande cortado en cubos

1 taza de frambuesas o fresas

1 banano rebanado

1 Corta las frutas y mezcla suavemente para combinarlas.

 Añade tiras finas de menta para un toque refrescante.

 ¡Recuerda de solo disfrutar de **una porción!**

Información nutricional para una porción de $\frac{3}{4}$ de taza: 68 calorías, 0.5g de grasa (0.1g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 2mg de sodio, 17g de carbohidratos, 3g de fibra dietética, 11g de azúcar, 1g de proteína





BLONDIES DE MANTEQUILLA DE MANÍ Y BANANO

Una galleta en barra con una tonelada de sabor a mantequilla de maní, este blondie tiene una peculiaridad saludable con los garbanzos añadidos.

 5 minutos

 25 minutos

 16 porciones

 1 barra de 2 x 2 pulgadas

1 lata (15 onzas) de garbanzos bajos en sodio, escurridos y enjuagados

1 banano mediano maduro

½ taza de mantequilla de maní suave

2 cucharaditas de extracto de vainilla

¼ cucharadita de polvo de hornear

¼ cucharadita de soda de hornear

1 pizca de sal

½ taza de nueces de nogal o pacanas picadas (opcional)

¼ taza de chispas de chocolate vegetarianas (opcional)

1 Precalienta el horno a 350° F (177° C).

2 Ligeramente engrasa una lata de hornear de 8 x 8 pulgadas.

3 Licúa todos los ingredientes excepto las nueces y las chispas de chocolate en un procesador de comida hasta que estén bien triturados.

4 Añade los ingredientes restantes y esparce la mezcla en la lata de hornear .

5 Hornéalo por 25 minutos y deja enfriar por 30 minutos antes de cortar.

 ¡Recuerda de solo disfrutar de una porción!

Información nutricional para una barra de 2 x 2 pulgadas (con nueces): 108 calorías, 8g de grasa (1g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 80mg de sodio, 8g de carbohidratos, 3g de fibra dietética, 1g de azúcar, 4g de proteína





BIZCOCHOS SALUDABLES SABOR A "CHOCOLATE"

Algunas personas se sorprenderán de que estos bizcochos saludables lleven frijoles negros. Incluso tal vez algunas personas no estén familiarizadas con el hecho de que se pueden preparar postres o comidas dulces con frijoles. Además de agregar más fibra y proteína a la receta, se elimina la necesidad de usar harina, por lo tanto esta receta se puede hacer sin gluten.

 10 minutos

 30 minutos

 12 porciones

 1 brownie

-
- 3 tazas de frijoles negros, cocinados sin sal, bien enjuagados (o 2 latas de frijoles negros enlatados bajos en sodio)
 - 2 tazas de dátiles picados
 - 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete (maní) o de almendras
 - ½ taza de algarroba (*carob*) en polvo o chocolate en polvo
 - ½ cucharadita de canela en polvo
 - ½ taza de nueces picadas
 - 1 cucharadita de extracto de vainilla
 - 2 cucharadas de avena (*opcional*, sólo si la mezcla está muy aguada)
-

- 1 Precalienta el horno a 350°F (180°C).
- 2 Combina los dátiles, frijoles, vainilla y mantequilla de cacahuete en un procesador y muele todo hasta que quede una mezcla homogénea. Añade la algarroba (*carob*) o chocolate en polvo y la canela, y mezcla otra vez. Si la mezcla está muy seca añade más mantequilla de cacahuete, y si está muy aguada agrega un poco de avena. Vierte esta mezcla en un bol y añade las nueces. Revuelve bien.
- 3 Vierte esta mezcla en una fuente para el horno engrasada o cubierta con papel para el horno. Pon la mezcla bien con una espátula. Hornea por 30 minutos. Retira del horno y deja que se enfríe. Pon la fuente en el congelador por lo menos dos horas para que los bizcochos se endurezcan un poco antes de cortarlos.

 ¡Recuerda de solo disfrutar de una porción!

Información nutricional para una porción de 1 brownie: 175 calorías, 4.8g de grasa (0.5g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 16mg de sodio, 32.2g de carbohidratos, 5.4g de fibra dietética, 21.4g de azúcar, 4.4g de proteína





GALLETAS DE CACAO Y COCO

¡Este postre fácil de hacer lleva las galletas al próximo nivel!

 5 minutos

 15 minutos

 18 porciones

 1 galleta

- 1 ½ cucharadas de semillas de chía
- ¼ taza de leche de soya o de almendras sin endulzar
- 2 ¼ cucharadas de cacao en polvo
- 3 cucharadas de miel
- 1 ¾ taza de avena en hojuelas
- ⅓ taza de coco rallado sin endulzar
- ¼ taza de dátiles picados
- 2 cucharadas de mantequilla de maní o almendras cremosa
- ⅛ cucharadita de sal

- 1 Precalienta el horno a 350° F (177° C).
- 2 Pon las semillas de chía y la leche de soya en un bol mediano y deja reposar durante por lo menos 5 minutos. Combina los ingredientes restantes y revuélvelos bien hasta que estén bien combinados.
- 3 Toma cucharadas generosas de la masa y ponlas en una lata de hornear engrasada. Deberías obtener aproximadamente 18 galletas.
- 4 Ponlas en el horno y hornéalas durante 12-15 minutos, o hasta que las galletas estén ligeramente doradas.
- 5 Sácalas y déjalas enfriar.

 ¡Recuerda de solo disfrutar de una porción!

Información nutricional para 1 galleta: 76 calorías, 3g de grasa (0.2g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 21mg de sodio, 12g de carbohidratos, 2g de fibra dietética, 4g de azúcar, 2g de proteína





CRUJIENTE DE DURAZNO DE VERANO

No hay nada como la tradicional delicia de un postre crujiente o un cobbler de frutas.

 10 minutos

 30 minutos

 12-16 porciones

 ¼ taza

COSTRA

- 2 tazas de avena en hojuelas
- 1 taza de nueces picadas de tu preferencia
- 1 taza de coco rallado sin endulzar
- 1 taza de leche de soya sin endulzar
- 12 dátiles sin semilla
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ½ cucharadita de canela
- ½ cucharadita de sal

RELLENO

- 10 duraznos medianos pelados y rebanados

- 1 Precalienta el horno a **350° F (177° C)**.
- 2 Pon los duraznos en una fuente o lata para hornear.
- 3 Mezcla la avena, las nueces, y las hojuelas de coco en un bol grande.
- 4 Licúa la leche de coco, los dátiles, la vainilla, la canela y la sal en una licuadora hasta que estén suaves.
- 5 Revuelve bien esta mezcla con la mezcla de avena.
- 6 Esparce la capa de avena sobre los duraznos.
- 7 Hornéalo hasta que esté dorado, aprox. **30-45 minutos**.

 ¡Recuerda de solo disfrutar de **una porción!**

Información nutricional para una porción de ¼ taza: 150 calorías, 3.5g de grasa (0g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 93mg de sodio, 21g de carbohidratos, 3g de fibra dietética, 10g de azúcar, 3 g de proteína



CREAMA AGRIA DE MARAÑÓN
SALSA BOLOÑESA VEGETARIANA
QUESO VEGANO
CONDIMENTO VEGETARIANO
SALSA DE CHILE ROJO
SOFRITO BORICUA
SALSA DE AGUACATE Y TOMATE
HUMMUS
PESTO DE PISTACHOS Y ALBAHACA
SALSA DE QUESO PARA NACHOS
SALSA ALFREDO CREMOSA
SALSA CREMA DE MARAÑÓN
SALSA DE FRIJOL NEGRO Y CHIPOTLE
SALSA DE MANTEQUILLA DE ALMENDRAS
HUMMUS CON REMOLACHAS ASADAS
DIP DE ALCACHOFAS Y ESPINACA
QUESO SUAVE DE TOFU PARA UNTAR
SALSA DE AGUACATE Y MANGO
MAYONESA DE MARAÑÓN
ADEREZO SABROSO DE HIERBAS

SALSAS Y ADEREZOS



CREMA AGRIA DE MARAÑÓN

Esta crema es fantástica para cualquier platillo que lleve crema agria. Para una crema con sabor más neutro se puede simplemente omitir el jugo de limón. Al refrigerarla se mantiene en buenas condiciones por lo menos cuatro a seis días.

 5 minutos

 0 minutos

 16 porciones

 2 cucharadas

1 **taza** de semillas de marañón crudas (anacardo, cajú, merey, *cashew*) y sin sal

1 **taza** de agua (o más si quieres una consistencia menos espesa)

2 **cucharadas** de jugo de limón

$\frac{3}{4}$ **cucharadita** de sal

$\frac{1}{2}$ **cucharadita** de cebolla en polvo

$\frac{1}{4}$ **cucharadita** de ajo en polvo

1 Mezcla todos los ingredientes en una licuadora hasta obtener una consistencia suave y cremosa.

2 Refrigera antes de servir.

 *Las semillas de marañón también se pueden reemplazar con semillas de girasol crudas y sin sal.*

Información nutricional para una porción de 2 cucharadas: 94 calorías, 8g de grasa (1g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 59mg de sodio, 4g de carbohidratos, 1.4g de fibra dietética, 1g de azúcar, 3g de proteína





SALSA BOLOÑESA VEGETARIANA

La versión original de esta receta es una salsa de carne originaria de Bologna, Italia. Se puede utilizar sobre diferentes tipos de pastas o lasaña. La versión vegetariana se puede preparar con carne de soya, con la receta de carne molida de quinoa proveída en este libro, o con cualquier sustituto de carne molida que usted desee.

 10 minutos

 20 minutos

 8 porciones

 1 taza

1 ½ **taza** de carne de soya texturizada, o 1 **receta** de «Carne para tacos» picante de quinoa (p. 239)

1 **litro** de agua o caldo de verduras (si se usa la soya texturizada)

1 cebolla mediana, picada muy fina

1 pimiento morrón rojo, cortado en cubitos

1 tallo de apio, picado en cubitos

1 zanahoria pequeña, en cubitos

1 ½ **taza** de salsa de tomate

2 tomates pequeños, cortados en cubitos

1 **diente** de ajo, picado

1 **cucharada** de paprika (*opcional*)

Sal al gusto

- 1 Si usas soya texturizada, hierva en el agua o el caldo de verduras durante **5 minutos** o hasta que se hidrate. Déjalo reposar de **10 a 15 minutos**.
- 2 En una sartén, saltea la cebolla, ajo, pimiento morrón, zanahoria y apio con agua o caldo de verduras a fuego medio hasta que los ingredientes se vuelvan más blandos.
- 3 Añade los tomates, salsa de tomate, y carne vegetariana.
- 4 Añade sal al gusto y paprika si se desea.
- 5 Cocina por otros **20 minutos**.

 *Sirve con pasta integral. También se puede usar como relleno para empanadas o para hacer pastel de papas con vegetales.*

Información nutricional para una porción de 2 cucharadas: 94 calorías, 8g de grasa (1g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 59mg de sodio, 4g de carbohidratos, 1.4g de fibra dietética, 1g de azúcar, 3g de proteína





QUESO VEGANO

Una de las características que más la gente extraña del queso cuando lo dejan de utilizar es su textura cuando se derrite. Esta versión de queso vegetariano tiene una textura muy parecida al queso derretido, y por lo tanto es excelente para usar en recetas como las pupusas salvadoreñas o cualquier otra receta que requiera queso derretido.

 5 minutos

 5 minutos

 16-32 porciones

 1-2 cucharadas

½ taza de semillas de marañón crudas (anacardo, cajú, merey, *cashew*)

¼ taza de harina de tapioca (mandioca o almidón de yuca)

2 cucharaditas de jugo de limón

1 ¼ taza de agua

2 cucharadas de levadura nutricional

¾ cucharadita de sal

½ cucharadita de ajo en polvo

- 1 Remoje las semillas de marañón de marañón en agua durante un par de horas para conseguir un queso más cremoso, aunque no es absolutamente necesario.
- 2 Mezcla todos los ingredientes hasta que estén bien combinados.
- 3 Vierte la mezcla en una sartén antiadherente y cocina a fuego medio hasta que obtenga una bola pegajosa en el centro de la sartén.
- 4 Revuelve constantemente mientras se cocina para evitar que la mezcla se pegue.

 Usa en las recetas favoritas en las cuales el queso vegano sea necesario.

Información nutricional para una porción de 2 cucharadas: 15 calorías, 1g de grasa (0.2g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 56mg de sodio, 1.2g de carbohidratos, 0.2g de fibra dietética, 0.1g de azúcar, 0.6g de proteína





CONDIMENTO VEGETARIANO

Es muy común en la cocina latinoamericana utilizar los famosos “cubos de caldo” o “consomé en polvo”, ya sea con sabor a pollo, res o tomate. Lamentablemente, estos productos pueden tener un nivel de sodio muy alto, además de otros ingredientes químicos que podrían ser dañinos para la salud. Esta receta provee una alternativa saludable para estos productos, la cual se puede usar para darle un buen sabor a cualquier platillo.

 5 minutos

 0 minutos

 8 porciones

 1 cucharada

- 3 cucharaditas de sal de apio
- 2 cucharaditas de cebolla en polvo
- 1 cucharada de ajo en polvo
- ½ cucharadita de mejorana seca
- 4 cucharaditas de perejil seco
- 1 cucharada de sal marina
- ½ taza de levadura nutricional
- 2 cucharaditas de azúcar sin refinar

- 1 Pon todos los ingredientes en un bol y mezcla bien.
- 2 Guarda en un recipiente de vidrio bien sellado y almacena en un lugar seco.

 *En vez de sal de apio también se puede usar semillas de apio bien molidas.*

Información nutricional para una porción de 1 cucharadas: 47 calorías, 0.6g de grasa (0.1g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 713mg de sodio, 7.3g de carbohidratos, 2.7g de fibra dietética, 1.7g de azúcar, 4.9g de proteína





SALSA DE CHILE ROJO

Esta es una salsa básica que se puede usar para elaborar muchos platillos mexicanos, como pozole y enchiladas. Yo prefiero usar chiles que no sean picantes, pero eso en realidad es opción de cada persona. El sabor de esta salsa hecha en casa es muy superior a las salsas ya envasadas que muchas veces tienen ingredientes químicos para preservarlas.

 10 minutos

 20 minutos

 8-16 porciones

 2 cucharadas

5-7 chiles rojos Californiana secos, no picantes

2-3 tomates medianos maduros

1 cebolla dividida en cuartos

2 dientes de ajo

1 cucharada de [Condimento vegetariano \(p. 283\)](#)

Sal al gusto

- 1 Lava los chiles y quita las semillas.
- 2 Hierve los chiles con los tomates, cebolla y ajo. Cocina durante unos **15 minutos** hasta que las verduras se ablanden.
- 3 Pon todo en una licuadora usando la cantidad de líquido necesaria para conseguir la consistencia deseada.
- 4 Añade la sal y el [Condimento vegetariano](#).
- 5 Vuelve a licuar todo hasta que esté bien mezclado, añadiendo agua si es necesario.
- 6 Pasa la salsa a través de un colador fino o cedazo.

Información nutricional para una porción de 2 cucharadas: 59 calorías, 0.7g de grasa (0.1g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 727mg de sodio, 9.9g de carbohidratos, 3.3g de fibra dietética, 3.1g de azúcar, 5.4g de proteína





SOFRITO BORICUA

El sofrito es uno de los ingredientes más importantes de la comida puertorriqueña, ya que es usado para elaborar casi todos los platillos más importantes. Lo maravilloso de esta receta es que es muy sencilla, saludable, y además fácil de preparar. Se puede usar para darle sabor a muchos guisos y platillos, incluyendo sopas y arroz.

 2 minutos

 0 minutos

 6 porciones

 ¼ taza

- 1 taza de cilantro
- 3 hojas de culantro (opcional)
- 6 dientes de ajo
- 1 pimiento morrón rojo o verde pequeño, sin semillas
- 2 chiles dulces, sin semillas

- 1 Muele todo bien en un procesador o licuadora y utiliza en tus platillos favoritos.

Información nutricional para una porción de ¼ taza: 6 calorías, 0g de grasa (0g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 2mg de sodio, 1.2g de carbohidratos, 0.2g de fibra dietética, 0.1g de azúcar, 0.3g de proteína





SALSA DE AGUACATE Y TOMATE

Un delicioso cruce entre guacamole y salsa.

 5 minutos

 0 minutos

 8 porciones

 ¼ taza

1/3 taza de tomate sin las semillas y cortado en cubitos

1/2 aguacate cortado en cubitos

2 cucharadas de cebolla roja picada

2-3 cucharadas de cilantro picado

1 cucharada de jalapeño sin las semillas picado fino

1 cucharada de jugo de limón fresco

1/8 cucharadita de sal

1 Mezcla todos los ingredientes y sazona con sal al gusto.



Información nutricional para una porción de ¼ de taza: 53 calorías, 4.5g de grasa (0.6g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 29mg de sodio, 4g de carbohidratos, 2.2g de fibra dietética, 0.2g de azúcar, 1g de proteína



HUMMUS

El máximo sabor con el mínimo esfuerzo. Cremoso, delicado y con sabor «auténtico», seguramente se volverá una receta favorita para tu familia.

 10 minutos

 0 minutos

 12 porciones

 2 cucharadas

1 lata (15 onzas) de garbanzos escurridos y enjuagados con $\frac{1}{4}$ taza del líquido reservado

$\frac{1}{2}$ taza de tahini

$\frac{1}{4}$ taza de aceite de oliva extra virgen (opción baja en grasa: usar solo 2 cucharadas)

1 diente de ajo

1 cucharada de comino molido

2 cucharadas de jugo de limón fresco

$\frac{1}{3}$ taza de agua (más o menos según sea necesario)

Sal al gusto

- 1 Pon todos los ingredientes excepto el agua en un procesador de alimentos o licuadora de alta velocidad. Tritura hasta que quede suave, agregando más agua si es necesario para alcanzar la consistencia preferida.
- 2 Prueba y añade más ajo, sal, jugo de limón, o comino al gusto.
- 3 Colócalo en un bol y espolvoréalo con un poco de comino.

Información nutricional para una porción de 2 cucharadas: 103 calorías, 10g de grasa (1.4g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 109mg de sodio, 2.9g de carbohidratos, 1.1g de fibra dietética, 0.2g de azúcar, 1.9g de proteína





PESTO DE PISTACHOS Y ALBAHACA

Este pesto excepcionalmente sabroso utiliza pistachos en vez de piñones. Pruébalo con galletas saladas como un tentempié, mézclalo con pasta, espárcelo en sándwiches y hamburguesas, o hasta en lasañas y guisados.

 5 minutos

 0 minutos

 20 porciones

 2 cucharadas

- 1-2 dientes de ajo
- 1 taza de pistachos sin sal pelados
- 1 taza de albahaca fresca sin apretar
- 1 cucharadita de jugo de limón fresco
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ taza de aceite de oliva extra virgen

- 1 Pon todos los ingredientes excepto el aceite de olivas en un procesador de alimentos. Tritura pulsando hasta que los pistachos estén bien picadas.
- 2 Gradualmente añade el aceite por el ducto de alimentos.

 Asegúrate de controlar el tamaño de tus porciones, pues este pesto es alto en grasa.

Información nutricional para una porción de 2 cucharadas: 94 calorías, 8g de grasa (1g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 59mg de sodio, 4g de carbohidratos, 1.4g de fibra dietética, 1g de azúcar, 3g de proteína





SALSA DE QUESO PARA NACHOS

La salsa de queso caliente es reconfortante y cremosa. Esta versión vegana está cargada de sabor pero baja en calorías y grasa.

 15 minutos

 10 minutos

 36 porciones

 ¼ taza

- 2 tazas de papas, peladas y cortadas en cubitos
- 1 taza de zanahoria, pelada y cortada en cubitos
- 1 taza de cebolla, picada
- ½ taza de semillas de marañón (anacardos, cajú, merey, cashew)
- 1 ½ cucharadita de sal
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 2 cucharadas de levadura nutricional

- 1 Hierva las papas, zanahorias y cebollas con suficiente agua durante 10 minutos o hasta que las papas estén hechas.
- 2 Una vez cocidas, escurre las papas, zanahorias y cebollas y guarda el agua sobrante.
- 3 Añade las papas cocidas, zanahorias, cebollas, las semillas de marañón, ajo, sal, cebolla en polvo, levadura nutricional, y una taza del agua reservada a una licuadora. Mezcla todo hasta que esté cremoso, añadiendo más agua si es necesario.

Información nutricional para una porción de ¼ de taza: 22 calorías, 0.9g de grasa (0.2g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 100mg de sodio, 2.9g de carbohidratos, 0.6g de fibra dietética, 0.5g de azúcar, 0.8g de proteína





SALSA ALFREDO CREMOSA

Es difícil superar el sabor de una rica y cremosa salsa Alfredo con pasta fresca. Afortunadamente, el sabor de la salsa Alfredo es un sabor que puede ser replicado sin añadir productos lácteos y puede hacerse en menos de 15 minutos.

 5 minutos

 10 minutos

 4 porciones

 ¼ taza

- 1 paquete (16 onzas) de tofu suave
- 1 ½ taza de leche de almendras sin azúcar
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas de levadura nutricional (*nutritional yeast flakes*)
- 1 ½ cucharadita de jugo de limón fresco
- 1 ½ cucharadita de cebolla en polvo
- 1 ½ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de perejil liso (para aderezar)

- 1 Tritura todos los ingredientes, excepto el perejil, en una licuadora de alta velocidad hasta que la mezcla esté cremosa.
- 2 Vierte la mezcla en una olla y cocina en la estufa a fuego medio-alto hasta que espese, revolviendo constantemente para que no se queme. No dejes que hierva.
- 3 Espolvorea el perejil por encima y sírvela.

Información nutricional para una porción de ¼ de taza: 53 calorías, 2.1g de grasa (0.3g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 485mg de sodio, 4g de carbohidratos, 1g de fibra dietética, 1g de azúcar, 5g de proteína





SALSA CREMA DE MARAÑÓN

La más versátil de las salsas crema, se hace remojando semillas de marañón y licuándolas con agua. Dependiendo de la cantidad de agua, puede ser muy gruesa—como la textura de queso ricota—o lo suficientemente líquida como para parecerse a la crema de leche. Puedes aderezarla para que sea dulce o salada. En la siguiente receta, la crema de marañón básica se mezcla con ingredientes ricos y salados que la tornan en una deliciosa salsa para cualquier platillo que sirvas en tus comidas.

 5 minutos

 10 minutos

 16 porciones

 ¼ taza

1 taza de semillas de marañón crudas (anacardo, cajú, *cashew*)

4 tazas de agua, dividida

1 cucharadita de sal o más al gusto

1 cucharada de McKay's™ *Chicken Style Seasoning* o [Condimento vegetariano](#) (p. 283)

2 cucharaditas de cebolla en polvo

½ cucharadita de ajo en polvo (*opcional*)

2 cucharadas de fécula de maíz o harina

- 1 Pon 2 tazas de agua en la licuadora, añade el resto de los ingredientes secos y licúalos a máxima velocidad durante unos 2 minutos hasta que quede suave.
- 2 Agrega el resto del agua a la licuadora, úsala para enjuagar el vaso, y viértela en una olla pequeña.
- 3 Lleva la mezcla a ebullición, revolviendo constantemente para evitar grumos. Una vez que espese, retírala del fuego. Si necesitas una salsa más espesa, vuelve a cocinarla y añade más fécula de maíz disuelta en agua fría, dejando que hierva suavemente y revolviendo constantemente mientras que se espesa.

 Añade una pizca de hojuelas de chile rojo para darle un poco de picante

Información nutricional para una porción de ¼ de taza: 45 calorías, 3g de grasa (0.5g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 233mg de sodio, 4g de carbohidratos, 0.3g de fibra dietética, 0.8g de azúcar, 1.3g de proteína





SALSA DE FRIJOL NEGRO Y CHIPOTLE

Prueba algo diferente para aderezar tus galletas saladas integrales y vegetales frescos picados. El secreto de esta excelente salsa es utilizar bastante ajo y jugo de limón lima.

 5 minutos

 0 minutos

 10 porciones

 ¼ taza

1 lata (15 onzas) de frijoles negros escurridos y enjuagados

1 aguacate

½ taza de salsa de tomates asados al fuego con chipotle*

¼ taza de agua

1 diente de ajo

1 cucharada de jugo de limón lima

¾ cucharadita de comino molido

1 pizca de sal

¼ taza de cilantro picado (opcional)

* Si no puedes encontrar salsa de tomates asados al fuego con chipotle, utiliza cualquier salsa y añade ½-1 cucharadita de chipotle en polvo o 1 cucharada de chipotles en salsa de adobo.

- 1 Escurre y enjuaga los frijoles negros. Reserva aproximadamente ½ taza de los frijoles.
- 2 Pon los frijoles restantes y los demás ingredientes excepto el cilantro en un una licuadora o procesador de alimentos. Tritura hasta que alcance la textura deseada. Prueba y ajusta los condimentos si es necesario.
- 3 Colócalo en un bol y espolvoréalo con los frijoles restantes así como el cilantro opcional.

 Excelente servida tibia, fría, o a temperatura ambiente.

Información nutricional para una porción de ¼ de taza: 78 calorías, 3g de grasa (0g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 181mg de sodio, 12g de carbohidratos, 4g de fibra dietética, 1g de azúcar, 3g de proteína





SALSA DE MANTEQUILLA DE ALMENDRAS

Piensa en esta salsa como un reemplazo a la salsa de maní asiática; solo más sabrosa y saludable. Añádele cualquier clase de chile picante (picado fino) para fortalecer el sabor.

 5 minutos

 0 minutos

 10 porciones

 ¼ taza

- ½ taza de mantequilla de almendras suave
- ½ taza de agua caliente filtrada
- 1 cucharadita de jugo de limón lima fresco
- 1 ½ cucharadas de jarabe de arce (*maple syrup*)
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 1 diente de ajo picado finamente
- 1 cucharada de Bragg™ Liquid Aminos (o salsa soya)

1 Combina todos los ingredientes y revuélvelos hasta que estén bien mezclados.

 Utiliza como salsa para mojar para los rollitos de primavera, como aderezo, o viértela sobre papas horneadas.

 Puedes almacenarla en un recipiente hermético durante 3-5 días.

Información nutricional para una porción de 2 cucharadas: 43 calorías, 4g de grasa (0g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 49mg de sodio, 2g de carbohidratos, 1g de fibra dietética, 1g de azúcar, 1g de proteína





HUMMUS CON REMOLACHAS ASADAS

Sorprende a tus invitados (y tus hijos) con este sorprendente hummus. Lleno de sabores de bajo nivel glicémico, este hummus es excelente para esparcir en sándwiches con pan regular o pan pita.

 5 minutos

 45 minutos

 16 porciones

 2 cucharadas

- 1 remolacha mediana
- 1 lata (15 onzas) de garbanzos escurridos y enjuagados
- 1 diente de ajo grande
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de tahini
- 1 cucharadita de comino molido
- ¼ de cucharadita de sal o al gusto
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

- 1 Lava y restriega la remolacha y córtale las puntas.
- 2 Envuelve la remolacha en papel aluminio y ácala a 350° F (177° C) por 45 minutos a 1 hora, o hasta que esté suave (puedes meterla en el horno mientras horneas otras cosas).
- 3 Déjala enfriar, péjala, y córtala en trozos.
- 4 Pon todos los ingredientes en un procesador de alimentos y tritúralos hasta que quede suave.
- 5 Prueba y ajusta los sazones (sal, jugo de limón, comino) al gusto.
- 6 Sírvelo inmediatamente o refrigéralo por hasta 4 días antes de servir.

 Sírvelo con tus vegetales favoritos, chips de tortilla, o pita integral.

Información nutricional para una porción de 2 cucharadas: 61 calorías, 3g de grasa (0 g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 195mg de sodio, 7g de carbohidratos, 2g de fibra dietética, 1g de azúcar, 2g de proteína





DIP DE ALCACHOFAS Y ESPINACA

Las investigaciones sugieren que aunque las alcachofas tengan un exterior espinoso y duro, deberíamos hacer todo el esfuerzo que sea necesario para consumirlas. Este dip de súper alimentos es más ligero de lo normal. Pero, ¡aun así está lleno de sabor!

 10 minutos

 0 minutos

 12 porciones

 ¼ taza

- 9 onzas de espinaca congelada
- 3 cucharadas de cebolletas picadas
- 3 cucharadas de cebolla picada
- 3 cucharadas de castañas de agua picadas
- 1 lata (15 onzas) de corazones de alcachofas enlatados en agua
- ¾ taza de tofu firme *Mori-nu*™
- ¾ taza de [Mayonesa de marañón \(p. 310\)](#) o mayonesa comercial light de tu preferencia
- 3 cucharadas de pimientos picados (*opcional*)
- 1 cucharada de levadura nutricional (*nutritional yeast flakes*)
- ½ cucharada de jugo de limón
- ½ cucharada de cebolla en polvo
- ½ cucharada de ajo machacado
- ½ cucharadita de eneldo
- ½ cucharadita de sal

- 1 Descongela la espinaca, escúrrele la mayoría de la humedad, y ponla en un bol con la cebolla, la cebolleta, y las castañas.
- 2 Enjuaga y escurre los corazones de alcachofas y púlsalos en un procesador de alimentos hasta que estén picados gruesos. Añádelos al bol con la mezcla de espinacas.
- 3 Tritura los próximos 9 ingredientes en el mismo procesador y revuélvelos con la mezcla de espinaca.

 *Sírvelo con galletas saladas integrales, vegetales rebanados, o tu baguette integral preferido.*

Información nutricional para una porción de ¼ de taza: 78 calorías, 3g de grasa (0g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 181mg de sodio, 12g de carbohidratos, 4g de fibra dietética, 1g de azúcar, 3g de proteína





QUESO SUAVE DE TOFU PARA UNTAR

Este queso suave de tofu es excelente en cualquier receta en la que utilizarías queso crema o crema agria como queso para untar o aderezo.

 5 minutos

 0 minutos

 8 porciones

 ¼ taza

- 1 paquete (16 onzas) de tofu firme
- 2 ½ cucharaditas de cebolla en polvo
- 2 cucharaditas de levadura nutricional (*nutritional yeast flakes*)
- 1 cucharadita de perejil seco
- ¾ cucharadita de sal
- 1/3 cucharadita de eneldo
- ½ cucharada de ajo machacado
- 1/3 taza de [Mayonesa de marañón \(p. 310\)](#) o mayonesa comercial light de tu preferencia

- 1 Escurre y enjuaga el tofu. Apriétalo para quitarle la humedad al tofu y machácalo en un bol.
- 2 Añádele los condimentos y mézclale la mayonesa.
- 3 Refrigera por lo menos durante **una hora** para que los sabores se marinen.

 *Este queso para untar es muy bueno con galletas saladas, vegetales en palitos, o como un relleno para tu sándwich.*

Información nutricional para una porción de ¼ cucharadas: 54 calorías, 4g de grasa (0 g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 264mg de sodio, 2g de carbohidratos, 1g de fibra dietética, 1g de azúcar, 4g de proteína





SALSA DE AGUACATE Y MANGO

Mango maduro, aguacate cremoso y pimientos crujientes se combinan para formar una hermosa y sabrosa salsa. Excelente como salsa, para untar o por sí sola.

 10 minutos

 0 minutos

 8 porciones

 ¼ taza

-
- 1 mango grande picado
 - 1 aguacate picado
 - ½ cebolla roja picada
 - ½ pimiento Morrón Anaranjado o rojo picado
 - 1 cucharada de cilantro picado
 - ¼ de taza de jugo de limón lima fresco (aproximadamente 2 limas)
 - 1 pizca de sal
-

- 1 Mezcla todos los ingredientes.

Información nutricional para una porción de ¼ de taza: 59 calorías, 3g de grasa (0.5g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 22mg de sodio, 8g de carbohidratos, 2g de fibra dietética, 4g de azúcar, 1g de proteína





MAYONESA DE MARAÑÓN

Es difícil vivir sin mayonesa. Esta versión ligera puede utilizarse en cualquier lugar que necesites mayonesa regular.

 2 minutos

 0 minutos

 10 porciones

 2 cucharadas

1/2 taza de semillas de marañón crudas (anacardo, cajú, merey, *cashew*)

1/2 taza de agua

1/4 cucharadita de ajo en polvo

1/2 cucharadita de sal

1 cucharadita de cebolla en polvo

3 cucharadas de jugo de limón

1 Licúa todos los ingredientes hasta que estén suaves.



Utiliza esta receta como reemplazo en cualquier receta que pida mayonesa.



Información nutricional para una porción de 2 cucharadas: 32 calorías, 2g de grasa (0.4g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 118mg de sodio, 2g de carbohidratos, 0.2g de fibra dietética, 0.5g de azúcar, 1g de proteína

ADEREZO SABROSO DE HIERBAS

Este versátil aderezo puede utilizarse en las ensaladas, pero también puede utilizarse como salsa.

 5 minutos

 0 minutos

 12 porciones

 2 cucharadas

1/2 taza de semillas de marañón crudas (anacardo, cajú, merey, <i>cashew</i>)	1/2 taza de tofu firme <i>Mori-nu</i> ™
1/4 taza de jugo de limón lima	3/4 de cucharadita de albahaca seca
1 cucharada de cebolla picada	3/4 de cucharadita de eneldo
1 cucharadita de concentrado de piña	3/4 de cucharadita de hierbas italianas
1/2 cucharada de sal	3/4 de cucharadita de mejorana
1 cucharadita de levadura nutricional (<i>nutritional yeast flakes</i>)	3/4 de cucharadita de perejil
1/2 taza de agua	3/4 de cucharadita de orégano

1 Licúa todos los ingredientes excepto las hierbas hasta que estén suaves. Añade las hierbas y pulsa para mezclarlo todo.

Información nutricional para una porción de 2 cucharadas: 30 calorías, 2g de grasa (0.4g de grasa saturada), 0mg de colesterol, 250mg de sodio, 3g de carbohidratos, 0.2g de fibra dietética, 1g de azúcar, 1g de proteína



QUINTA PARTE EXTRAS

5.1 Reconocimientos

314

5.2 Índice

316

RECONOCIMIENTOS 5.1

Este libro representa los esfuerzos de un maravilloso equipo cuya gigantesca imaginación y gran corazón tornó un sueño en realidad.

Muchísimas gracias a:

Editor

Sarah Jung

Diseño grafico

Sung Hoon Kang

Contribuyentes

Sarah Jung, Jonathan Ewald, Ashley Kim, Elise Harboldt, Midori Yoshimura, Danny Kwon, Desiree McSherry, Daniel Vélez W., Kate Blood, Diana Santos

Asesores médicos

Randall Bivens, MD, Lorayne Barton, MD, Wes Youngberg, DrPH

Producción de video

Danny Kwon, Sung Hoon Kang, Shane Smith, Branden Albertson, Adam Oliver, Rachel Ewald, Daniel Vélez W.

Estilismo y fotografía

Danny Kwon, Sung Hoon Kang, Sarah Jung, Erin Engle, Joy Asumen-Carpenter, Branden Albertson, Crystal Um, Daniel Vélez W., Cavell Blood

Traducción

Daniel Vélez Wagner

Este proyecto fue patrocinado generosamente por:

Naren James, MD, Todd Guthrie, MD, Donn Latour, MD, Brian Schwartz, MD, Lorayne Barton, MD, John Chung, MD, Randall Bivens, MD

Amigos y familiares que generosamente compartieron sus recetas favoritas e ideas

Neva Brackett, Sharon Cho, Rachele Diaz, Ashley Kim, Danny Kwon, Kimberly Ewald, Erin Engle, Lena Williams, Darlene Niderost, Carmen Nashland, Cindy Magan, Sarah Jung, Lorayne Barton, MD, Michelle Irwin





Créditos de recetas

María José Hummel

Gallo pinto
Tacos de quinoa
Tamales bajos en grasa
Champiñones salteados
Pastel de vegetales
Macarrones con queso
Enchiladas de frijoles negros
Baleadas Hondureñas
Arroz integral con gandules
Ensalada de col rizada
Ajiaco vegetariano
Pozole de champiñones
Garbanzos italianos y sopa de quinoa
Pupusas saludables
Tostones horneados
Galletas sorpresa
Pudin de chia
Bizcochos saludables sabor a "chocolate"
Crema agria de marañón
Salsa boloñesa vegetariana
Queso vegano
Condimento vegetariano
Salsa de chile rojo
Sofrito boricua
Salsa de queso para nachos

Weimar Institute

Frijoles de desayuno con pan tostado
Dip de alcachofas y espinaca (revisado)
Queso suave de tofu para untar
Aderezo sabroso de hierbas (revisado)
Mayonesa de marañón

Michelle Irwin

Croquetas fu yung vegetarianas
Rollitos de primavera frescos
Salsa de mantequilla de almendras
Ramen re-imaginado (revisado)
Garbanzos y coliflor con masala (revisado)
Ensalada coreana de pepino

Daniel Vélez Wagner

Minestrone
Sándwich de seta de portobello
Edamame rápido en microondas
Garbanzos tostados
Sopa de calabaza butternut
Sopa de arvejas tiernas

Sharon Cho

Curry tailandés de tofu
Tofu caramelizado coreano

Andrea Parra

Sándwich de ensalada de aguacate y garbanzo

Kimberly Ewald

Estofado de arroz silvestre de Ewald

Phyllis Smith

Hamburguesas de camote

ÍNDICE 5.2

A

Aceite(s)

- refinados, **26**
- Aceites regulares, **26**
- Aceites vírgenes, **21**

Aceituna(s)

- Ensalada griega picada, **180**

Aderezo sabroso de hierbas, **311**

Aguacate(s)

- aceites vírgenes, **21**
- Ajiaco vegetarian, **195**
- Baleadas Hondureñas, **123**
- Ensalada de explosión de verano, **179**
- Ensalada peruana de repollo, **189**
- Ensalada Tex-Mex de tacos, **181**
- grasa saludable, **17, 38, 80**
- Rollitos de lechuga con lentejas y chipotle, **141**
- Rollitos de primavera frescos, **241**
- Salsa de aguacate y mango, **309**
- Salsa de aguacate y tomate, **288**
- Salsa de frijol negro y chipotle, **299**
- Sándwich de ensalada de aguacate y garbanzo, **185**
- Tostada con aguacate, **93**

Ajiaco vegetarian, **195**

Albahaca(s)

- Aderezo sabroso de hierbas, **311**

Conchas de pasta rellenas con frijol blanco y albahaca, **153**

Curry tailandés con tofu, **134**

Ensalada griega picada, **180**

Lentejas humildes, **151**

Pesto de pistachos y albahaca, **291**

Rollitos de primavera frescos, **241**

Alimentos de luz amarilla, **20-23**

Alimentos de luz roja, **24-29**

Alimentos de luz verde, **14-18**

Alimentos fritos, **27**

Alimentos procesados

- Carnes procesadas, **29**
- Cereales integrales procesados, **20**
- Frutas y vegetales procesados, **20**
- Alimentos procesados y empaquetados, **26**

Alimentos refinados

- Aceites, **26**
- Azúcares, **25**
- Azúcar, **43**
- Cereales, **24**

Almendra(s)

- leche, **43**

Anacardo(s). *Ver Marañón(s)*

Arroz

- Arroz chino con col rizada y setas, **136**
- Arroz con coco y mango, **263**
- Arroz con frijoles negros cubano, **161**

Arroz integral con gandules, **125**

Asado crocante de nueces, **145**

Berenjena Sichuan, **163**

Champiñones salteados, **115**

comiendo en capas, **70**

Curry tailandés con tofu, **134**

Enchiladas de frijoles negros, **121**

Estofado campesino de arroz con tomate y col rizada, **202**

Estofado de arroz silvestre de Ewald, **208**

Falafel verde al horno, **133**

Frijoles kenianos con arroz, **127**

Gallo pinto, **87**

Garbanzos y coliflor con masala, **156**

Lentejas dulces horneadas, **233**

Mujaddara (lentejas Libanesas), **130**

Olla arrocera, **52**

preparación y cocción, **70**

Stroganoff cremoso con champiñones, **128**

Arroz chino con col rizada y setas, **136**

Arroz con coco y mango, **263**

Arroz con frijoles negros cubano, **161**

Arroz integral con gandules, **125**

Asado crocante de nueces, **145**

Asado de lentejas, **126**

Avena

- Avena de súper cereales, **107**

- Comiendo en capas, **72**
- Falafel verde al horno, **133**
- Hamburguesa de avena, **138**
- Hamburguesas de camote, **159**
- Leche, **43**
- Muesli sencillo, **97**
- Pudin rápido para el desayuno, **101**
- Rollitos de lechuga con albóndigas de camote, **155**
- Waffles con dátiles y marañón, **89**
- Avena de súper cereales, **107**
- Azúcar(es)**
- acerca de, **40**
 - refinados, **25**
 - substitutos, **43**
- B**
- Balanceando las comidas, **30-35**
- Baleadas Hondureñas, **123**
- Banano(s)**
- Blondies de mantequilla de maní y banano, **267**
 - Ensalada fresca de sandía y mango, **265**
 - Helado de banano de un ingrediente, **259**
 - Muesli sencillo, **97**
 - Parfait napolitano con chía y banano, **261**
 - Pudin rápido para el desayuno, **101**
 - substitutos del huevo, **43**
- Batata(s).** *Ver Camote(s)*
- Berenjena(s)**
- Berenjena Sichuan, **163**
 - Carne, sustituto de, **42**
 - Minestrone, **211**
 - Berenjena Sichuan, **163**
 - Bizcochos saludables sabor a "chocolate", **268**
 - Blondies de mantequilla de maní y banano, **267**
 - Bragg™ Liquid Aminos, **49**
 - Brócoli con pimentones asados y aceitunas, **228**
- C**
- Calorías, acerca de, **37-38**
- Camote(s)**
- Camotes fritos picantes con ajo, **223, 243**
 - Hamburguesas de camote, **159**
 - Rollitos de lechuga con albóndigas de camote, **155**
 - Tamales bajos en grasa, **112**
- Carbohidratos, acerca de, **39**
- Carbohidratos, contar, **30**
- Carga glucémica, **35**
- «Carne para tacos» picante de quínoa, **239**
- Carne(s)**
- Carnes blancas, **23**
 - Caldo de carne, **42**
 - Carnes procesadas, **29**
 - Carnes rojas, **29**
 - Substitutos de carne, **21**
- Cereales integrales sin procesar, **16**
- Cereales, lista de, **49**
- Cereales olvidados, **73**
- Champiñone(s).** *Ver Seta(s)*
- Arroz chino con col rizada y setas, **136**
 - Champiñones salteados, **115**
 - Sándwich de seta de portobello, **165**
 - Stroganoff cremoso con champiñones, **128**
 - Champiñones salteados, **115**
- Chía, semillas de**
- Avena de súper cereales, **107**
 - Galletas de cacao y coco, **271**
 - Muesli sencillo, **97**
 - omega 3, **23**
 - Parfait napolitano con chía y banano, **261**
 - Pudin de chia, **257**
 - Pudin rápido para el desayuno, **101**
 - substitutos, **81**
- Mckay's Chicken Style Seasoning™, **50**
- Chili picante de tres granos, **204**
- Cocina vegetariana, **46-51**
- Coco(s)**
- Arroz con coco y mango, **263**
 - Avena de súper cereales, **107**
 - crema de leche, sustituir, **43**
 - Crujiente de durazno de verano, **273**
 - Curry tailandés con tofu, **134**
 - Frijoles kenianos con arroz, **127**
 - Galletas de cacao y coco, **271**
 - grasas saludables, **17**
 - leche, sustituir, **43**
 - Pudin de chia, **257**
- Códigos QR, **60**
- Colesterol, acerca de, **38**
- Col rizada**
- Arroz chino con col rizada y setas, **136**
 - Ensalada de col rizada, **169**

Quinta parte Extras

Estofado campesino de arroz con tomate y col rizada, **202**
Falafel verde al horno, **133**
Garbanzos italianos y sopa de quinoa, **199**
Comiendo en capas, **70-83**
Comiendo saludable a la carrera, **66-67**
Conchas de pasta rellenas con frijol blanco y albahaca, **153**
Condimento vegetariano, **283**
Consejos para comer en restaurantes, **66**
Crema agria de marañón, **277**
Crema de leche, substitutos, **43**
Crujiente de durazno de verano, **273**
Curry tailandés con tofu, **134**

D

Dátil(s)

Bizcochos saludables sabor a "chocolate", **268**
Crujiente de durazno de verano, **273**
Galletas de cacao y coco, **271**
Panqueques sencillos, **99**
Waffles con dátiles y marañón, **89**

DESAYUNO, 85-107

Avena de súper cereales, **107**
Frijoles de desayuno con pan tostado, **105**
Gallo pinto, **87**
«Huevos» rancheros, **103**
«Huevos revueltos» de tofu, **91**
Muesli sencillo, **97**
Panqueques sencillos, **99**
Papas asadas con hierbas, **95**

Pudin rápido para el desayuno, **101**
Tostada con aguacate, **93**
Waffles con dátiles y marañóns, **89**
Dip de alcachofas y espinaca, **305**

E

Edamame rápido en microondas, **249**
Plan de ejercicios, **64**
Enchiladas de frijoles negros, **121**
Enlatados, lista de, **49**
Ensalada asiática de repollo con salsa de maní y chile rojo, **187**
Ensalada coreana de pepino, **183**
Ensalada de atún falso, **171**
Ensalada de col rizada, **169**
Ensalada de explosión de verano, **179**
Ensalada de quínoa alta en proteína, **177**
Ensalada de remolachas y zanahorias asadas, **173**
Ensalada fresca de sandía y mango, **265**
Ensalada griega picada, **180**
Ensalada peruana de repollo, **189**
Ensalada rápida de 3 frijoles, **191**
Ensalada «reina de las verduras», **175**

ENSALADAS, 167-191

Ensalada asiática de repollo con salsa de maní y chile rojo, **187**
Ensalada coreana de pepino, **183**
Ensalada de col rizada, **169**
Ensalada de explosión de verano, **179**
Ensalada de imitación de atún, **171**
Ensalada de quínoa alta en proteína, **177**

Ensalada de remolachas y zanahorias asadas, **173**
Ensalada griega picada, **180**
Ensalada peruana de repollo, **189**
Ensalada rápida de 3 frijoles, **191**
Ensalada «reina de las verduras», **175**
Ensalada Tex-Mex de tacos, **181**
Sándwich de ensalada de aguacate y garbanzo, **185**
Ensalada Tex-Mex de tacos, **181**
Estofado campesino de arroz con tomate y col rizada, **202**
Estofado de arroz silvestre de Ewald, **208**
Etiquetas, **36-40**
Entendiendo las etiquetas, **36**

F

Falafel verde al horno, **133**
Fibra dietética, **39**
Frijoles
preparación y cocción, **74-75**
Frijoles blancos
Conchas de pasta rellenas con frijol blanco y albahaca, **153**
Puré de papas y frijol al ajillo, **231**
Sopa italiana de frijoles blancos, **201**
Frijoles de desayuno con pan tostado, **105**
Frijoles kenianos con arroz, **127**
Frijoles negros
Baleadas Hondureñas, **123**
Bizcochos saludables sabor a "chocolate", **268**
Chili picante de tres granos, **204**
Enchiladas de frijoles negros, **121**

Ensalada de quínoa alta en proteína, **177**

Ensalada Tex-Mex de tacos, **181**

Gallo pinto, **87**

Salsa de frijol negro y chipotle, **299**

Tostada con aguacate, **93**

Frijoles rojos

Chili picante de tres granos, **204**

Ensalada rápida de 3 frijoles, **191**

Frijoles kenianos con arroz, **127**

Minestrone, **211**

Frijoles y leguminosas, **48**

G

Galletas de cacao y coco, **271**

Galletas sorpresa, **255**

Gallo pinto, **87**

Garbanzo(s)

Ajiaco vegetariano, **195**

Blondies de mantequilla de maní y banano, **267**

Chili picante de tres granos, **204**

Ensalada de atún falso, **171**

Ensalada griega picada, **180**

Ensalada rápida de 3 frijoles, **191**

Falafel verde al horno, **133**

Galletas sorpresa, **255**

Garbanzos italianos y sopa de quinoa, **199**

Garbanzos tostados, **251**

Garbanzos y coliflor con masala, **156**

Hamburguesas de batata, **159**

Hummus, **289**

Hummus con remolachas asadas, **303**

Pasta e fagioli, **221**

Rollitos de lechuga con albóndigas de batata, **155**

Sándwich de ensalada de aguacate y garbanzo, **185**

Sopa de garbanzos y vegetales con paprika ahumada, **215**

Garbanzos italianos y sopa de quinoa, **199**

Garbanzos tostados, **251**

Garbanzos y coliflor con masala, **156**

Grasa, **38**

Grasas saludables, **17**

GUARNICIONES, 223-251

Brócoli con pimentones asados y aceitunas, **228**

Camotes fritos picantes con ajo, **243**

«Carne para tacos» picante de quínoa, **239**

Edamame rápido en microondas, **249**

Garbanzos tostados, **251**

Lentejas dulces horneadas, **233**

Pupusas saludables, **225**

Puré de papas y frijol al ajillo, **231**

Repollitos de bruselas asados, **235**

Rollitos de primavera frescos, **241**

Tabule, **247**

Tofu asado, **245**

Tofu caramelizado coreano, **236**

Tostones horneados, **227**

H

Hamburguesa de avena, **138**

Hamburguesa(s)

Hamburguesa de avena, **138**

Hamburguesas de batata, **159**
 substitutos de carne, **21**

Hamburguesas de batata, **159**

Helado de banano de un ingrediente, **259**

Herramientas, las **52-57**

Huevo(s)

acerca de, **22**

«Huevos» rancheros, **103**

«Huevos revueltos» de tofu, **91**

Sándwich de ensalada de aguacate y garbanzo, **185**

substitutos, **43**

«Huevos» rancheros, **103**

«Huevos revueltos» de tofu, **91**

Hummus, **289**

Hummus con remolachas asadas, **303**

I

Índice glucémico, **35**

L

Lechuga

Ensalada griega picada, **180**

Ensalada Tex-Mex de tacos, **181**

Rollitos de lechuga con albóndigas de camote, **155**

Rollitos de lechuga con lentejas y chipotle, **141**

Leguminosas, **48**

Lenteja(s)

Asado de lentejas, **126**

Croquetas fu yung vegetarianas, **143**

Lentejas dulces horneadas, **233**

Lentejas humildes, **151**

Quinta parte Extras

Mujaddara (lentejas Libanesas), **130**
Pasta e fagioli, **221**
preparación y cocción, **75**
Rollitos de lechuga con lentejas y chipotle, **141**
Sopa de garbanzos y vegetales con paprika ahumada, **215**
Sopa hindú de lentejas rojas, **206**
Lentejas dulces horneadas, **233**
Lentejas humildes, **151**
Levadura nutricional, **51**
Levadura nutricional (nutritional yeast flakes), **51**
Licuadora de alta velocidad, **52**

M

Macarrones con queso, **119**

Mantequilla de maní

Ensalada asiática de repollo con salsa de maní y chile rojo, **187**
Mantequilla, sustitutos, **42**

Marañón(s)

Aderezo sabroso de hierbas, **311**
Crema agria de marañón, **277**
Estofado de arroz silvestre de Ewald, **208**
Frijoles de desayuno con pan tostado, **105**
grasa saludable, **81**
Macarrones con queso, **119**
Mayonesa de marañóns, **310**
Queso vegano, **281**
Salsa crema de marañóns, **297**
Salsa de queso para nachos, **293**

Sopa cremosa de papas, **207**
Sopa de arvejas tiernas, **219**
Stroganoff cremoso con setas, **128**
Tamales bajos en grasa, **112**
Waffles con dátiles y marañóns, **89**
Mayonesa de marañóns, **310**
Mayonesa, sustitutos, **43**
Muesli sencillo, **97**
Mujaddara (lentejas Libanesas), **130**

O

Olla de cocción lenta, **52**
Opciones de comidas congeladas, **67**
Opciones en restaurantes, **67**

P

Panqueques sencillos, **99**

Papa(s)

Ajiaco vegetariano, **195**
comiendo en capas, **71**
Curry tailandés con tofu, **134**
Estofado campesino de arroz con tomate y col rizada, **202**
Garbanzos italianos y sopa de quinoa, **199**
Macarrones con queso, **119**
Minestrone, **211**
Papa asada con chile y queso, **149**
Papas asadas con hierbas, **95**
Pastel de vegetales, **116**
preparación y cocción, **71**
Puré de papas y frijol al ajillo, **231**
Salsa de queso para nachos, **293**
Sopa cremosa de papa, **207**

Parfait napolitano con chía y banano, **261**

Patata(s). Ver Papa(s)

Papas asadas con hierbas, **95**
Pesto de pistachos y albahaca, **291**
Plan para reiniciar las comidas, **64**

PLATOS PRINCIPALES, 109-165

Arroz chino con col rizada y setas, **136**
Arroz con frijoles negros cubano, **161**
Arroz integral con gandules, **125**
Asado crocante de nueces, **145**
Asado de lentejas, **126**
Baleadas Hondureñas, **123**
Berenjena Sichuan, **163**
Champiñones salteados, **115**
Conchas de pasta rellenas con frijol blanco y albahaca, **153**
Curry tailandés con tofu, **134**
Enchiladas de frijoles negros, **121**
Falafel verde al horno, **133**
Frijoles kenianos con arroz, **127**
Garbanzos y coliflor con masala, **156**
Hamburguesa de avena, **138**
Hamburguesas de batata, **159**
Lentejas humildes, **151**
Macarrones con queso, **119**
Mujaddara (lentejas Libanesas), **130**
Rollitos de lechuga con albóndigas de batata, **155**
Rollitos de lechuga con lentejas y chipotle, **141**
Sándwich de seta de portobello, **165**
Stroganoff cremoso con setas, **128**
Tacos de quinoa, **111**
Tamales bajos en grasa, **112**

Wrap de hummus y tabule, **147**

POSTRES, 253-273

- Arroz con coco y mango, **263**
- Bizcochos saludables sabor a "chocolate", **268**
- Blondies de mantequilla de maní y banano, **267**
- Crujiente de durazno de verano, **273**
- Ensalada fresca de sandía y mango, **265**
- Galletas de cacao y coco, **271**
- Galletas sorpresa, **255**
- Helado de banano de un ingrediente, **259**
- Parfait napolitano con chía y banano, **261**
- Pudin de chia, **257**
- Pozole de champiñones, **197**
- Procesador de alimentos, **53**
- Proteína, **18**
- Pudin de chia, **257**
- Pudin rápido para el desayuno, **101**
- Pupusas saludables, **225**
- Puré de papas y frijol al ajillo, **231**

Q

Queso(s)

- acerca de, y productos lácteos enteros, **27**
- Baleadas Hondureñas, **123**
- Enchiladas de frijoles negros, **121**
- Macarrones con queso, **119**
- Pupusas saludables, **225**
- Queso vegano, **281**
- Salsa de queso para nachos, **293**

substitutos, **43**
Queso vegano, **281**

Quinoa

- «Carne para tacos» picante de quinoa, **239**
- cereales integrales sin procesar, **16-17**
- Ensalada de quinoa alta en proteína, **177**
- Garbanzos italianos y sopa de quinoa, **199**
- Tacos de quinoa, **111**

R

Ramen re-imaginado, **213**
Reinicia tu salud, **62-65**

Remolacha(s)

- Ensalada de remolachas y zanahorias asadas, **173**
- hojas verdes comestibles, **76**
- Hummus con remolachas asadas, **303**
- vegetales con almidón, **73**

Repollitos de bruselas asados, **235**

Rollitos de lechuga con albóndigas de batata, **155**

Rollitos de lechuga con lentejas y chipotle, **141**

Rollitos de primavera frescos, **241**

S

- Salsa Alfredo cremosa, **295**
- Salsa boloñesa vegetariana, **279**
- Salsa crema de marañóns, **297**
- Salsa de aguacate y mango, **309**
- Salsa de aguacate y tomate, **288**

Salsa de chile rojo, **285**

Salsa de frijol negro y chipotle, **299**

Salsa de mantequilla de almendras, **301**

Salsa de queso para nachos, **293**

SALSAS Y ADEREZOS, 275-311

- Aderezo sabroso de hierbas, **311**
- Condimento vegetariano, **283**
- Crema agria de marañón, **277**
- Dip de alcachofas y espinaca, **305**
- Hummus, **289**
- Hummus con remolachas asadas, **303**
- Mayonesa de marañón, **310**
- Pesto de pistachos y albahaca, **291**
- Queso suave de tofu para untar, **307**
- Queso vegano, **281**
- Salsa Alfredo cremosa, **295**
- Salsa boloñesa vegetariana, **279**
- Salsa crema de marañón, **297**
- Salsa de aguacate y mango, **309**
- Salsa de aguacate y tomate, **288**
- Salsa de chile rojo, **285**
- Salsa de frijol negro y chipotle, **299**
- Salsa de mantequilla de almendras, **301**
- Salsa de queso para nachos, **293**
- Sofrito boricua, **287**
- Sándwich de ensalada de aguacate y garbanzo, **185**
- Sándwich de seta de portobello, **165**
- Seta(s)** . *Ver Champiñone(s)*
- Sin OMG, **37**
- Sodio, **39**
- Sofrito boricua, **287**
- Sopa cremosa de patata, **207**

Quinta parte Extras

Sopa de arvejas tiernas, **219**
Sopa de calabaza butternut, **217**
Sopa de garbanzos y vegetales con paprika ahumada, **215**
Sopa hindú de lentejas rojas, **206**
Sopa italiana de frijoles blancos, **201**
SOPAS Y ESTOFADOS, 193-221
Ajiaco vegetariano, **195**
Chili picante de tres frijoles, **204**
Estofado campesino de arroz con tomate y col rizada, **202**
Estofado de arroz silvestre de Ewald, **208**
Garbanzos italianos y sopa de quinoa, **199**
Minestrone, **211**
Pasta e fagioli, **221**
Pozole de champiñones, **197**
Ramen re-imaginado, **213**
Sopa cremosa de papa, **207**
Sopa de arvejas tiernas, **219**
Sopa de calabaza butternut, **217**
Sopa de garbanzos y vegetales con paprika ahumada, **215**
Sopa hindú de lentejas rojas, **206**
Sopa italiana de frijoles blancos, **201**
Stroganoff cremoso con setas, **128**
Substitutos vegetarianos, **42-43**
Suero de mantequilla, substitutos, **42**

T

Tabule, **247**
Tacos de quinoa, **111**

Tofu

Aderezo sabroso de hierbas, **311**
Arroz chino con col rizada y setas, **136**
Asado crocante de nueces, **145**
Baleadas Hondureñas, **123**
Carne, **42**
Curry tailandés con tofu, **134**
Dip de alcachofas y espinaca, **305**
«Huevos» rancheros, **103**
«Huevos revueltos» de tofu, **91**
Panqueques sencillos, **99**
Pudin de chia, **257**
Queso suave de tofu para untar, **307**
Queso, **43**
Ramen re-imaginado, **213**
Salsa Alfredo cremosa, **295**
Stroganoff cremoso con champiñones, **128**
Tofu asado, **245**
Tofu caramelizado coreano, **236**
Tofu asado, **245**
Tofu caramelizado coreano, **236**

Tomate(s)

Arroz con frijoles negros cubano, **161**
Chili picante de tres frijoles, **204**
Curry tailandés con tofu, **134**
Ensalada de explosión de verano, **179**
Ensalada de quinoa alta en proteína, **177**
Ensalada griega picada, **180**
Ensalada peruana de repollo, **189**
Estofado campesino de arroz con tomate y col rizada, **202**
Frijoles kenianos con arroz, **127**

Garbanzos italianos y sopa de quinoa, **199**
Garbanzos y coliflor con masala, **156**
«Huevos» rancheros, **103**
«Huevos revueltos» de tofu, **91**
Lentejas dulces horneadas, **233**
Pasta e fagioli, **221**
Salsa boloñesa vegetariana, **279**
Salsa de chile rojo, **285**
Salsa de frijol negro y chipotle, **299**
Sopa de garbanzos y vegetales con paprika ahumada, **215**
Sopa hindú de lentejas rojas, **206**
Tabule, **247**

Tostada

Frijoles de desayuno con pan tostado, **105**
Tostada con aguacate, **93**
Tostada con aguacate, **93**
Tostones horneados, **227**

V

Vegetales con almidón, **73**

W

Waffles con dátiles y marañóns, **89**
Wrap de hummus y tabule, **147**

Z

Zanahoria(s)

Ajiaco vegetariano, **195**
Curry tailandés con tofu, **134**
Ensalada asiática de repollo con salsa de maní y chile rojo, **187**

- Ensalada de remolachas y zanahorias
asadas, **173**
- Estofado de arroz silvestre de Ewald,
208
- Garbanzos italianos y sopa de quinoa,
199
- Macarrones con queso, **119**
- Pasta e fagioli, **221**
- Ramen re-imaginado, **213**
- Rollitos de primavera frescos, **241**
- Salsa boloñesa vegetariana, **279**
- Salsa de queso para nachos, **293**
- Sopa de garbanzos y vegetales con
paprika ahumada, **215**
- Sopa hindú de lentejas rojas, **206**
- vegetales con almidón, **73**

¿Quieres aprender más? Life and Health, los productores de Revirtiendo la diabetes, es su próxima parada.

Con más videos sobre cómo curar y reparar su salud, divertidos videos de cocina y artículos sobre las últimas noticias de salud, Life and Health se trata de simplificar lo que significa vivir una vida sana y feliz.

¿Qué esta esperando? ¡No permita que su viaje de salud termine con este libro! Sumérgete en el mundo de la vida y la salud de toda la persona.

www.saludesvida.org
www.lifeandhealth.org



REVIRTIENDO LA DIABETES



Gánale a la prediabetes y diabetes en

8 pasos simples

Únete al Dr. Joaquín Cázares M.D. mientras te guía a través de una travesía llena de esperanza para recuperar tu salud.

Comienza hoy en revirtiendoladiabetes.com.

¿QUÉ PASARÍA SI PUDIERAS
REDUCIR TUS NIVELES DE AZÚCAR
EN LA SANGRE UN BOCADO A
LA VEZ? SÍ LO PUEDES HACER.
RECUPERA TU SALUD DE LA
MANERA MÁS SIMPLE (Y MÁS
DELICIOSA) POSIBLE.

Creado teniendo en mente la frescura, la simpleza y el bienestar, **Plato de Vida: Edición Diabetes** contiene todo lo que necesitas para transformar tu salud a través del poder de la nutrición. Con **más de 102** recetas basadas en alimentos vegetales, videos correspondientes, y una gran cantidad de contenido dinámico de nutrición, ¡este libro te ayudará a comenzar tu transformación hacia una nueva persona saludable!

También incluye:

- ★ Videos cortos para acompañar cada receta
- ★ Una guía simple para preparar casi todos los alimentos integrales
- ★ Consejos para llenar tu cocina con los mejores ingredientes y herramientas

**SALUD
ESVIDA**
saludesvida.org

“

Este no es sólo un libro de recetas. De manera más importante, es un manual de instrucciones que te guiará en todos los aspectos de cómo personalizar sistemáticamente un plan de alimentación que realmente funcione. Yo he ayudado a pacientes a revertir la diabetes y prediabetes por **25 años**. Y ahora, con esta guía tú también pueden alcanzar tus metas de salud.

—Dr. Wes Youngberg, DrPH

Autor de Goodbye Diabetes y uno de los directores fundadores y miembro del American College of Lifestyle Medicine

”



\$25 US/\$30 CAN



9

780989

557559