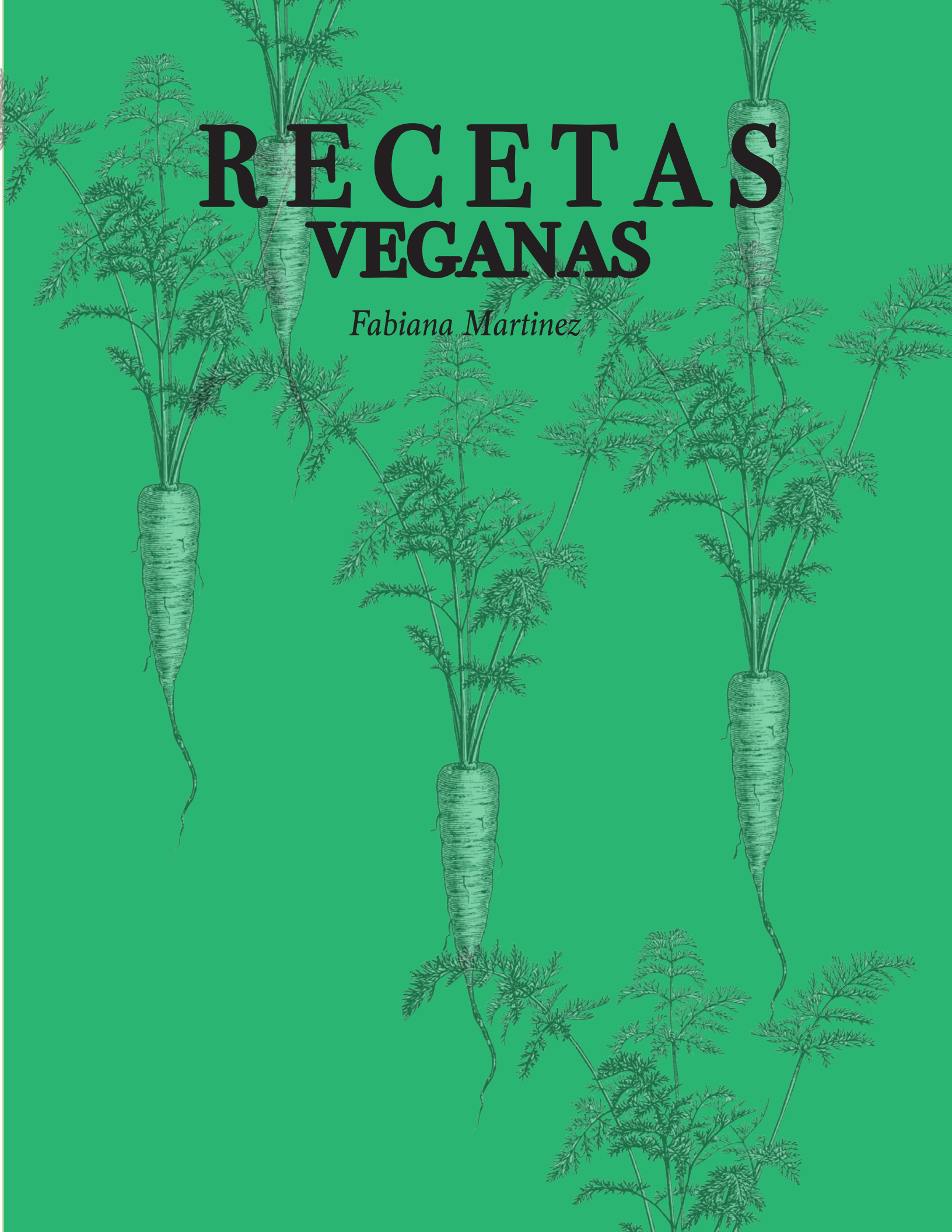


The background of the entire page is a solid, vibrant green. Overlaid on this background are several detailed black and white line drawings of carrots. Each drawing shows a carrot root with its characteristic tapered shape and fine texture, topped with a cluster of delicate, feathery green leaves. The carrots are positioned at various angles and heights, creating a sense of depth and abundance. One carrot is prominently placed in the upper left, another in the upper right, and several others are scattered throughout the lower half of the page, some partially obscured by the text or other carrots.

RECETAS VEGANAS

Fabiana Martinez

La Dieta Vegana

Un poco de historia: el veganismo se remonta a la Grecia y a la India antigua, ya que se basa en el respeto por los animales- lo que incluye no comerlos pero también no explotarlos.

- *Menor riesgo de tener problemas cardiovasculares
- *Menor hipertensión
- *Disminuye la obesidad
- *Menos riesgo de diabetes

La Nutrición Vegana

Se basa en principalmente en verduras y legumbres. Puedes cocinarte muy rico! Tenemos que poner atención a ciertos nutrientes:

Vitamina B12

Ayuda a nuestro cerebro y al sistema nervioso.

Podemos tener problemas neurológicos a falta de esta vitamina.

La B12 se encuentra en productos de alimentos de origen animal.

Pero no te preocupes, se puede sustituir con:

Soja y derivados (tofu)
Legumbres
Frutos Secos
Cereales integrales
Quinoa
Trigo



Trigo

Hierro (Fe)

Es responsable de transportar y almacenar el oxígeno.

Semillas de calabaza
Semillas de sésamo
Alga dulce
Soja Cocida
Nueces
Lentejas
Alubias rojas
Habas cocidas
Pistacho
Quinoa

Calcio (Ca)

Funciona para la salud ósea, la contracción muscular y el impulso y activación de varias enzimas.

Alubias Blancas
Brócoli
Col rizada
Almendras
Semillas de sésamo
coliflor
Repollo

Zinc (Zn)

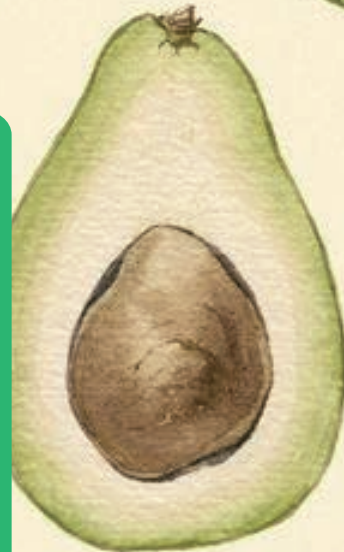
Es relacionado con funciones del DNA!
La dieta vegana es alta en Zinc.

Germen de trigo
Semillas de calabaza
Semillas de girasol
Avena
Lentejas

Ácidos grasos, omega 3

Sirven para reducir el colesterol.
También puedes tomar capsulas de omega 3.

Aceite de oliva
Aceite de girasol
Aceite de coco
Aceite de palma
Aguacate
Cacahuete
Avellana
Nuez



Lersia Americana

Yodo

Tiene una función fundamental en las hormonas tiroideas (regulación del metabolismo) y un deficit puede conllevar alteraciones cognitivas.

Algas
Sal yodada

APORTACIONES

de una dieta vegana



Fitoestrógenos

Ayudan a la menopausia.

VS. cáncer de mama.

Solo se encuentran en las frutas y verduras. Sobre todo en:

Alubias

Alfalfa

Trébol

Carotenoides

Antioxidantes

Mejora la salud de los ojos.

Vs. cáncer de próstata, estómago, útero y pulmón.

Zanahorias

Tomates

Pimientos

Kale

Espinacas

Fresas

Naranjas

A. VITKLÖVER, TRIFOLIUM REPENS L.
B. ALSIKEKLÖVER, TRIFOLIUM HYBRIDUM L.

trébol

Glucosinolatos

Previenen el cáncer.

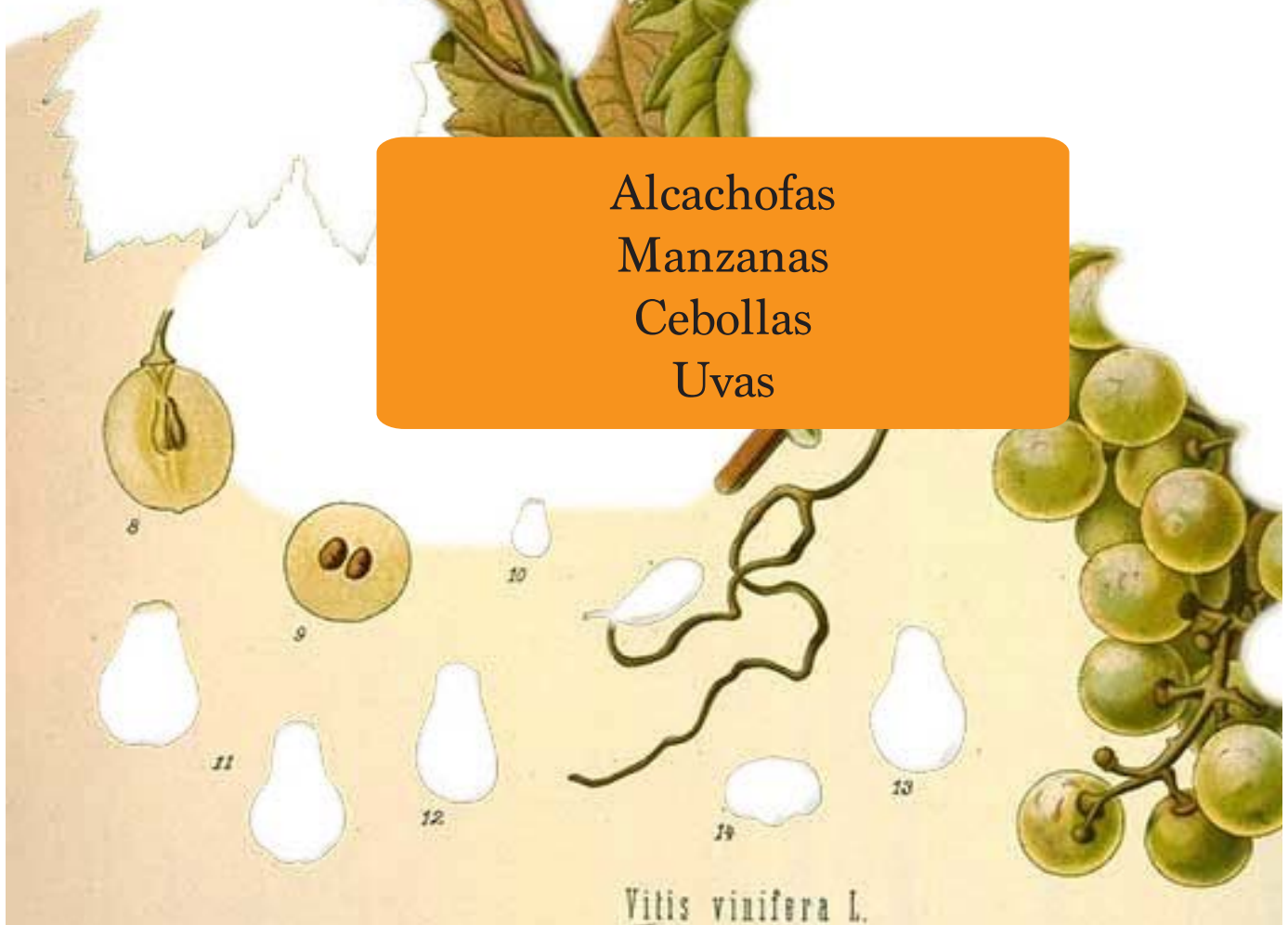
Coliflor
Brócoli
Nabo

Flavonoides

Son antioxidantes, antibacterianas, antivirales y antiinflamatorias.

Estimulan las defensas del organismo.

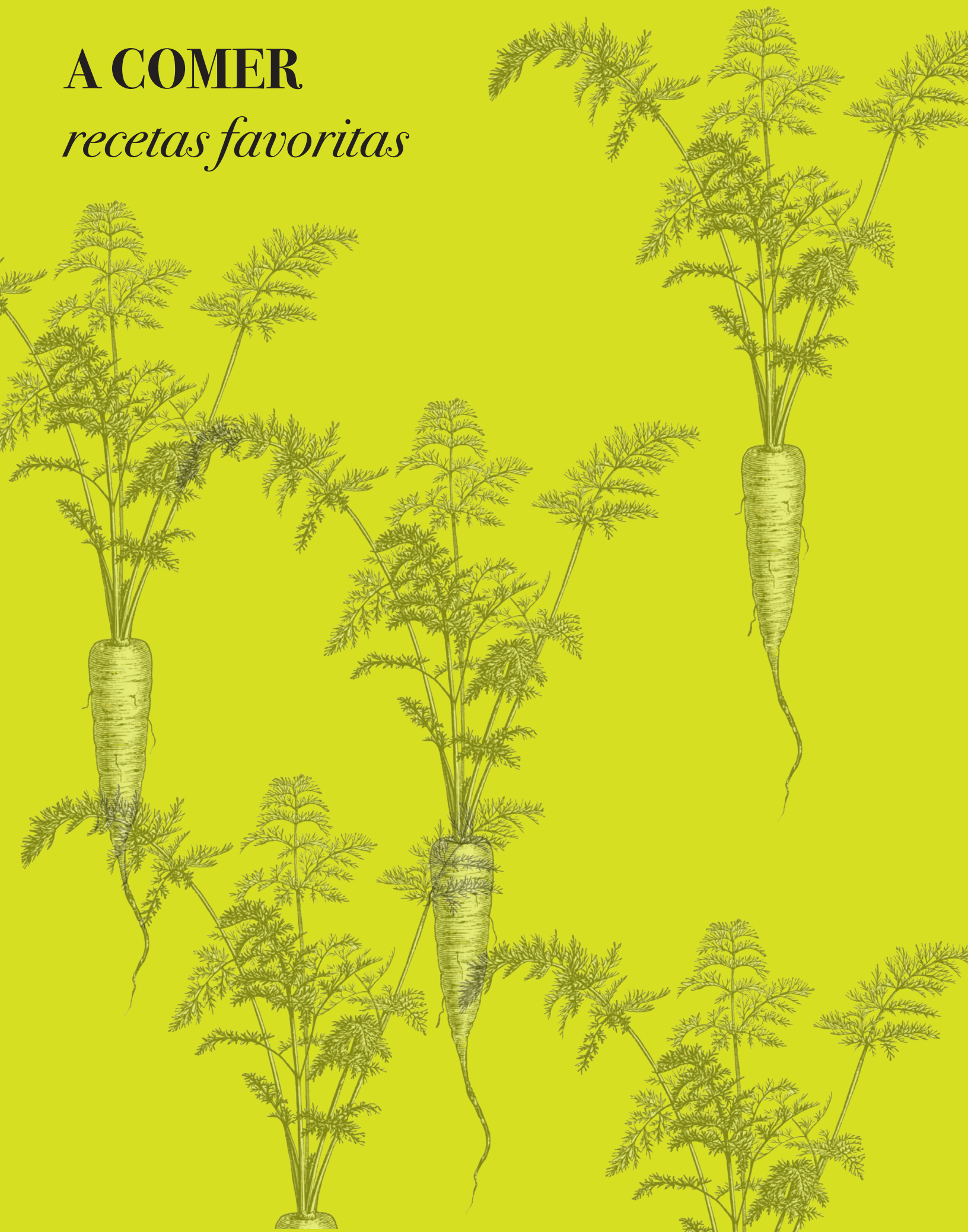
Alcachofas
Manzanas
Cebollas
Uvas



Vid

A COMER

recetas favoritas



Hamburguesas de Betabel

*3/4 de taza de almendras
crudas (remojadas durante
8hrs)*

2 tazas de betabel

1 zanahoria

1 cm de jengibre fresco

1/4 de cebolla morada

1 diente de ajo

1/2 taza de perejil

Medio limón

1 cucharada de chía

1 hoja de laurel

Pimienta negra

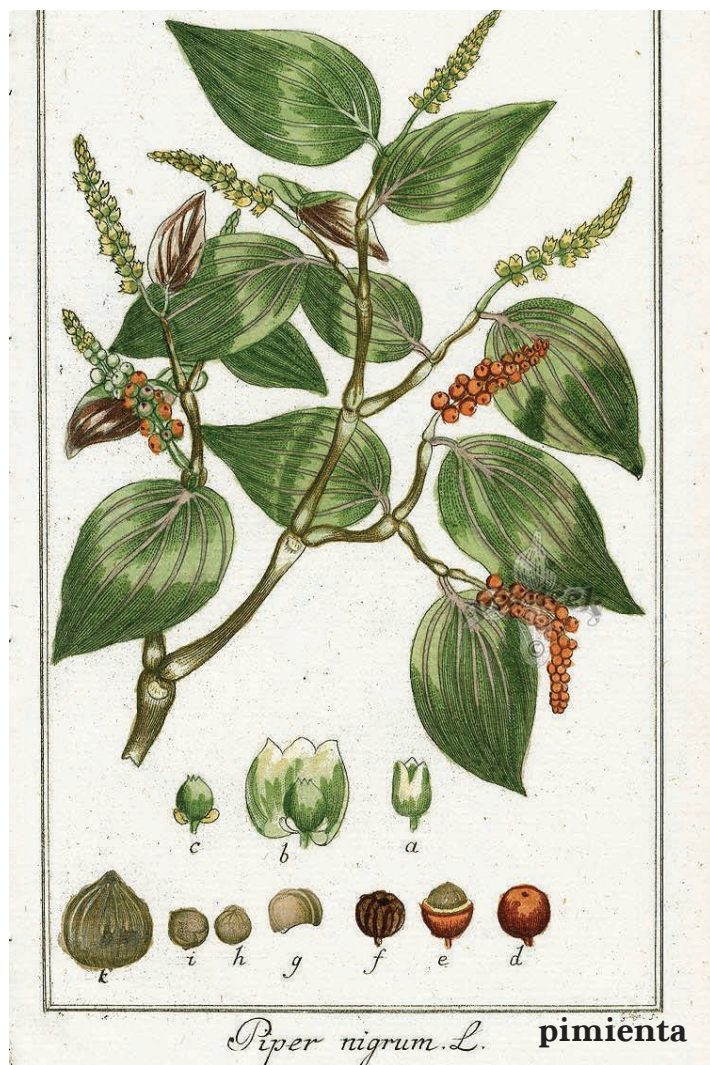
sal

4 panecillos de hamburguesa

- 1) Moler las semillas y las especias.
- 2) Se lavan y pelan los betabeles, la zanahoria, y se rallan con el jengibre.
- 3) Se pica fina la cebolla y el perejil y se añaden a la mezcla N2 de esta lista se agrega ajo y el jugo de limón hasta obtener una masa moldeable.
- 4) Se da forma a la “carne” de hamburguesa.
- 5) Se salpimenta. (Se puede hacer en un sartén o en el horno)

Arroz aromático con frutos secos

200g de arroz blanco
1 cebolla
1 diente de ajo
1 cucharada de pepitas de
girasol
5 pistaches
1 cucharada de pasas
4 nueces
10g de semillas de sésamo
3 orejones
Comino molido
Sal
Aceite de oliva
Pimienta



- 1) Se rehidratan las pasas.
- 2) Se prepara el arroz.
- 3) Se pelan las nueces y pistaches.
- 4) Se pela la cebolla, se corta y se fríe con el ajo en un sartén.
- 5) Se incorpora el sésamo, los pistaches, las nueces, las pasas y se mezcla.
- 6) Se agrega el arroz, se agrega sal y pimienta.

Ensalada de hortalizas con vinagreta de avellanas

100g de hojas de ensalada
(variada)

1 zanahoria

8 rábanos

1 aguacate

100g tomates cereza

80g de avellanas tostadas

1 limón

Aceite de oliva

Sal

Vinagre de manzana

- 1) Se añade en la batidora 80ml de aceite, 2 cucharadas de vinagre y una pizca de sal. Se tritura hasta obtener una salsa fina.
- 2) Se lavan y cortan la zanahoria y rábano y después se corta en laminas finas.
- 3) Se corta el aguacate en laminas finas y se le agrega el limón.
- 4) Se lavan los tomates y se cortan en cuartos. También se lavan las hojas de ensalada y se ponen al fondo del plato.
- 5) Encima se pone la zanahoria, los rabanitos, el aguacate y los tomates.
- 6) Se agrega la vinagreta

Ensalada de coliflor con cacahuete

300g de coliflor
10 tomates cherry
2 cucharadas de mantequilla
1 cucharada de cacahuates
1/2 taza de agua
1 cucharada de semillas de lino



- 1) Se calienta el horno a 200 °C.
- 2) Se mezcla en un bowl el agua, la mantequilla y las semillas de lino.
- 3) Se pone la coliflor en trozos sobre una bandeja para el horno y se le añade la salsa anterior. Después se introduce por 15 minutos.
- 4) Cortar los tomates cherry.
- 5) Se saca la coliflor y se sirve con los tomates.

Berenjenas a la plancha con pesto rojo

3 berenjenas
100g de
Aceite de Oliva
Sal

Pesto

8 hojas de albahaca
8 tomates secos en
aceites
2 cucharadas de
nueces
1 diente de ajo
1/2 cucharada de
pimiento dulce
150ml aceite de oliva
Sal

Pesto

- 1) Se lavan las hojas de albahaca, se introducen en la batidora. Se añaden los tomates, el aceite, el ajo pelado, las nueces, el pimiento y la sal. Se tritura todo hasta obtener una mezcla.
- 2) Se despuntan las berenjenas, se lavan, se cortan en rodajas. Se espolvorean con sal y se dejan reposar 1 hora. Se enjuagan y se salpimientan.
- 3) Se asan por 2 minutos de cada lado.
- 4) Se sirve con el pesto rojo y se decora con las hojas de rúcula.

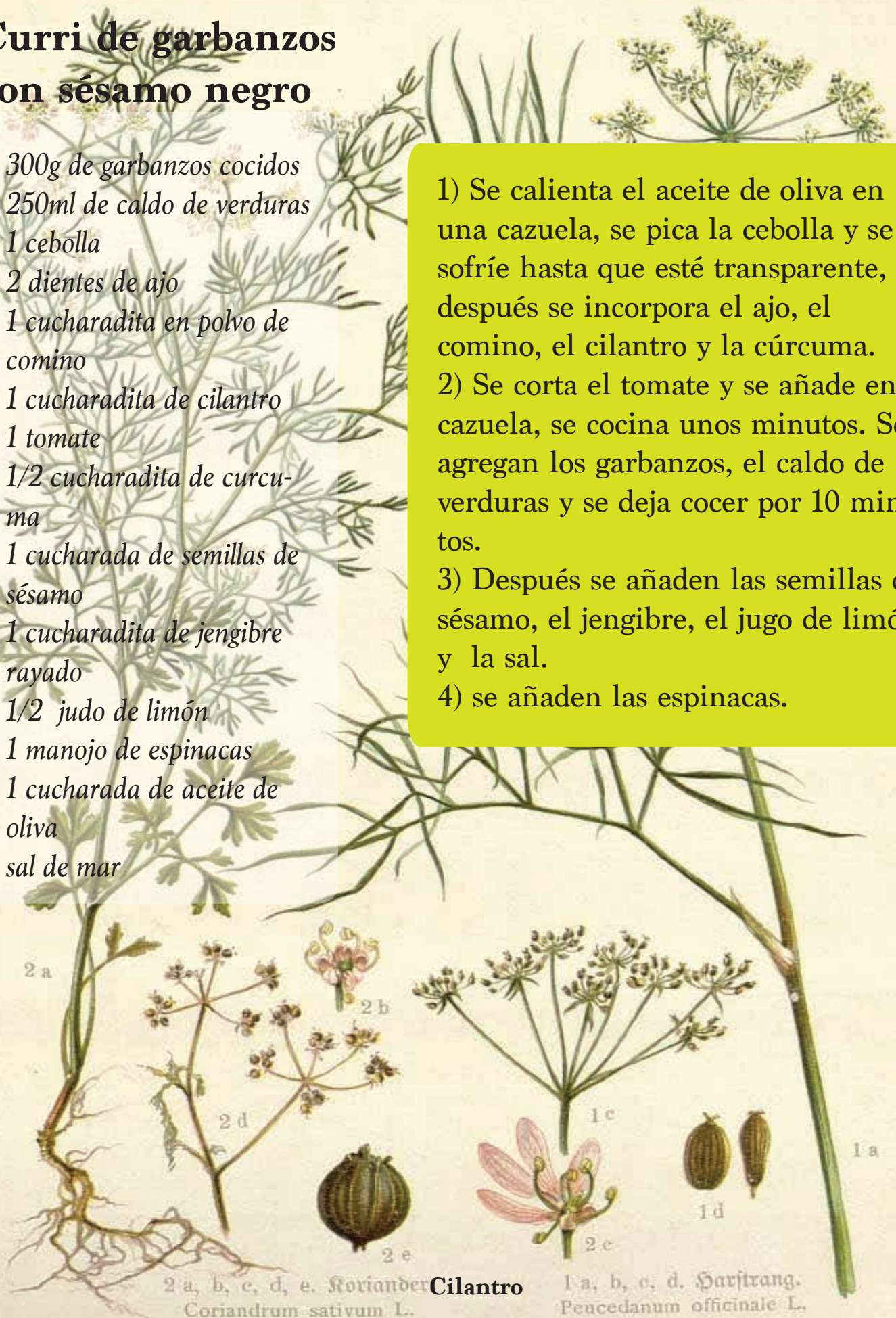


Solanum melongena (L.) Pers.
Melongena sulcata

Curri de garbanzos con sésamo negro

300g de garbanzos cocidos
 250ml de caldo de verduras
 1 cebolla
 2 dientes de ajo
 1 cucharadita en polvo de
 comino
 1 cucharadita de cilantro
 1 tomate
 1/2 cucharadita de curcu-
 ma
 1 cucharada de semillas de
 sésamo
 1 cucharadita de jengibre
 rayado
 1/2 judo de limón
 1 manojo de espinacas
 1 cucharada de aceite de
 oliva
 sal de mar

- 1) Se calienta el aceite de oliva en una cazuela, se pica la cebolla y se sofríe hasta que esté transparente, después se incorpora el ajo, el comino, el cilantro y la cúrcuma.
- 2) Se corta el tomate y se añade en la cazuela, se cocina unos minutos. Se agregan los garbanzos, el caldo de verduras y se deja cocer por 10 minutos.
- 3) Después se añaden las semillas de sésamo, el jengibre, el jugo de limón y la sal.
- 4) se añaden las espinacas.



Sopa de Zanahoria con Aguacate Raw

1 aguacate maduro
4 zanahorias
2 ramos de apio
1/2 cebolla
1 diente de ajo
agua
2 cucharadas de aceite de
oliva
sal

- 1) Se lavan y cortan los vegetales
- 2) Se introducen junto al resto de los ingredientes en la licuadora. Se añade sal.



Urtica dioica L.

Cebolla



Ensalada de brotes y naranja

25g de kale
25 brote de germinado
50g de espinaca baby
50 de arugula
1 naranja grande
1 puñado de semillas de girasol



- 1) Se desinfectan los brotes y los verdes, se secan con papel cocina. La naranja se pela y se separa por gajos.
- 2) Se reparten los brotes y los gajos, se añaden las semillas de girasol.
- 3) Se puede acompañar de aceite de oliva + sal.

Lo dulce

Brownie con nueces y avellanas

1) se deshuesan los dátiles y se cortan en trocitos. En una batidora se trituran las nueces con el clavo, se añaden los dátiles.

2) Se amasa la mezcla con las manos y se añaden las avellanas.

3) Se agrega el resto de los ingredientes.

4) Se vierte la masa en un molde y se reserva en el refrigerador para que adquiera consistencia, mientras se prepara la salsa.

salsa

1) Se derrite la pasta de cacao en el bol y se agrega el resto de los ingredientes hasta que quede suave

2) Se agrega a los brownies.

15 dátiles

1taza de nueces

1/2 taza de avellanas

125g de cacao

1/2 cucharada de polvo de canela

Una pizca de clavo

Una pizca de sal

para la salsa

100g pasta de cacao

1 cucharada de vainilla

50g aceite de coco



THEOBROMA CACAO.—LINN.—Blanco.—DC.

Cacao



Lit. C. Verdaguer, Barcelona.

Yogurt de almendras y chia

- 1) se trituran las almendras, los dátiles con el rejuvelac.
- 2) Se cuele para obtener la leche y se agregan las almendras con las semillas de chia.
- 3) Se deja reposar 15 minutos
- 4) La mezcla se deja reposar 24 horas en un lugar sin luz.
- 5) se agrega fruta al gusto.

Rejuvelac

*es una bebida fermentada a base de semillas.
Facilita la digestión de los alimentos.*

1 taza de almendras remojadas
2 tazas de **rejuvelac**
4 dátiles
1/4 de taza de semillas de chia

Rejuvelac

1 taza de cebada, quinoa o amaranto
1 frasco de vidrio
1.5 L de agua



Amygdalus Communis

G. Spratt del.

Almendra

London, Pub. by Callow & Willson, Princes St. Soho.