

Recetario 2 para niños Vegetarianos



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

Escuela de Nutrición y Dietética

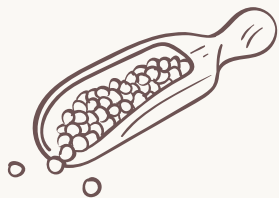
Grupo de Investigación en Alimentación y Nutrición Humana

Derivado del proyecto:
"Estado nutricional y alimentación en niños
vegetarianos en el Valle de Aburrá"





LEGUMINOSAS



Falafel o albondigas de garbanzo

Ingredientes

250 gr de garbanzos
crudos o precocidos
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 zanahoria
Perejil picado
Sal
Pimienta (opcional)
Harina de trigo o de maíz
para rebozar



Preparación

- 1- Lo primero, si utilizas garbanzos crudos, dejarlos de remojo durante toda una noche.
- 2- Escurrir los garbanzos y llevarlos a la licuadora. Licuar hasta que se forme una pasta.
- 3- Añadir la cebolla picada, la zanahoria en trozos, el ajo, perejil, sal y pimienta. Batir nuevamente.
- 4- Cuando consiga una pasta homogénea, dejar en reposo por unas dos horitas, para que los sabores se mezclen e intensifiquen.
- 5- Con la ayuda de una cuchara grande o con las propias manos, dar forma de bolitas pequeñas a la masa. También se puede dar formato de croquetas ovaladas o redondas.
- 6- Pasar las albóndigas por la harina elegida, una a una.
- 7- Freír las albóndigas en abundante aceite caliente.
- 8- Cuando se doren, retirarlas de la sartén y dejar escurrir sobre papel absorbente.



Hummus de garbanzos

Ingredientes

- 400 gramos de garbanzos cocidos.
- 3 cucharadas de tahini.
- 1 limón.
- 1 diente de ajo.
- 70 mililitros de aceite de oliva.
- Perejil picado.
- Pimentón dulce en polvo.
- Comino en polvo.
- Pimienta negra.
- Sal.



Preparación

- Pelar el diente de ajo y cortar lo más fino posible.
- Colocar en el vaso de una licuadora todos los ingredientes además de un par de cucharadas del caldo de los garbanzos.
- Triturar hasta formar una pasta homogénea con la textura óptima. Para servir se puede acompañar de verduras crudas.



Ensalada de lentejas

Ingredientes

- 400 gr de lentejas cocidas
- 100 gr de pimiento rojo
- Media cebolla
- 1 tomate
- Proteína de soja texturizada
- 1 zanahoria
- Aceite de oliva
- Jugo de limon
- Sal y pimienta al gusto



Preparacion

- Picar los pimientos, la cebolla, la zanahoria y el tomate.
- Una vez esté todo bien cortado y las lentejas estén a temperatura ambiente, incorporamos todos estos ingredientes junto con la proteína de soja y mezclamos bien.
- Añadimos sal, aceite, limón y pimienta al gusto,



Brownies de frijol

Ingredientes

- 3/4 tazas de frijol negro, cocido
- 2 cucharadas de harina de avena
- 2 cucharadas de aceite
- 1 huevo
- 1 pizca de sal
- 1/3 tazas de cacao en polvo
- 1/2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1/2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 1/4 tazas de azúcar mascabado o endulzante
- 1/4 tazas de bebida de almendra
- 1/4 tazas de nueces o almendras



Preparacion

- Precalienta el horno a 200° C
- Agrega al procesador los frijoles negros procesa muy bien para lograr una pasta, agrega el harina de avena, cacao en polvo, sal, vainilla, azúcar, huevo, bebida de almendras, aceite y polvo de hornear, procesa 5 minutos nuevamente hasta que quede terso y todos los ingredientes se mezclen uniformemente. Reserva
- Agrega la mezcla a un molde engrasado y enharinado, agrega la nuez en la parte de arriba, hornea 20 minutos o hasta que esté perfectamente bien cocido y esponjoso.
- Retira del horno, sirve y disfruta.



Hamburguesa de lentejas

Ingredientes

- 250 gr de lentejas
- 50 gr de harina de trigo integral
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo picados
- 1 zanahoria rallada
- Sal al gusto
- Perejil picado
- Aceite de oliva

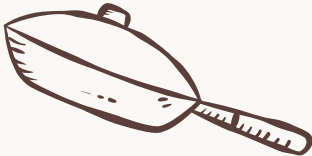


Preparación

- 1- Poner las lentejas de remojo durante unas 4 o 5 horas.
- 2- Cocer las lentejas en agua caliente con sal y cuando estén tiernas, sacarlas del fuego y colarlas para quitarles todo el líquido.
- 3- Cuando las lentejas estén secas, verterlas en un bol y con la ayuda de un tenedor, batidora o un procesador de alimentos, batir las lentejas hasta conseguir una pasta. Nosotros hemos preferido no batirlas tanto y dejar algunas lentejas enteras. Claro que todo depende del gusto de cada persona.
- 4- En otro bol, mezclar la cebolla y los ajos muy bien picados, la zanahoria rallada, la sal, el perejil y la harina.
- 5- Verter esta mezcla a la pasta de lentejas y mezclar bien para que se forme una masa. Reservar la masa por unos minutos.
- 6- Mientras tanto, poner aceite para calentar en una sartén.
- 7- Formar las hamburguesas con la mano. Si ves necesario, pasarlas por pan rallado o harina.
- 8- Freír las hamburguesas por ambos lados hasta que tenga un color dorado, a fuego medio para no quemarlas.



Broccoli,
coliflor, kale



Muffins de brocoli

Ingredientes

- 150 g de brócoli
- $\frac{3}{4}$ taza de harina
- $\frac{1}{2}$ taza de avena de cocción rápida
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- Sal
- 1 huevo grande
- $\frac{1}{4}$ de taza de leche vegetal sin azúcar
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 1 cebolleta



Preparacion

- Lava el brócoli, sepáralo en ramitos y cuécelos en agua con sal 5 minutos. Escúrrelos y pícalos muy fino.
- Mezcla en un cuenco la harina con la avena, la levadura y una pizca de sal. En otro bol, mezcla el huevo con la leche, el aceite, el azúcar y la mostaza. Agrega el brócoli y la cebolleta limpia y picada.
- Incorpora esta preparación húmeda a la de harina, y mezcla hasta integrar bien todo.
- Precalienta el horno a 200 °C y coloca en la bandeja seis moldes individuales forrados con cápsulas de papel para magdalenas, o un molde para muffins con varias cavidades.
- Reparte la masa en ellos, llenándolos solo hasta dos tercios de su altura, y espolvorea con el resto del queso rallado.
- Hornea durante 18 o 20 minutos. Pincha las magdalenas con una brocheta por el centro cuando lleven unos 17 minutos de horneado. Si sale manchada, prolonga la cocción unos minutos más. Si sale seca, estarán listos.
- Sácalas y deja que reposen durante unos minutos antes de desmoldarlas y servir las.



Pizza de coliflor

Ingredientes



- Coliflor (500 gr)
- Agua (1/2 vaso)
- Harina de arroz (1 taza)
- Harina de garbanzo (1 taza)
- Sal
- Tomate Cherry (al gusto)
- Orégano (1 cucharadita)
- Pimienta negra molida (1 cucharadita)
- Aceite de oliva virgen extra (1 cucharadita)
- Tomate frito (4 cucharadas)
- Cebolla granulada (1 cucharadita)
- Queso mozzarella opcional



Preparacion

- Previamente calentamos el horno a 200°C.
- Troceamos el coliflor, lo echamos en una sartén sin aceite y lo dejamos dorar unos 5 minutos. Y luego lo dejamos enfriar.
- Tenemos que eliminar el agua de la coliflor, para ello utilizaremos una gasa y apretarlo para que salga todo el líquido que contiene.
- En un bol incluimos la coliflor, la harina de arroz, la harina de garbanzo, sal y pimienta molida. Amasamos hasta que consigamos una masa lista para darle forma con nuestras manos o con la ayuda de un rodillo enharinado.
- Colocamos la base en una bandeja y la horneamos durante 25 minutos o extenderla en un sartén previamente engrasada y cocinar hasta que este dorada
- Sacamos la pizza y añadiremos la salsa de tomate, los tomates cherrys cortados por la mitad y el orégano (o las verduras que mas te gusten y opcional queso mozzarella). Horneamos 10 minutos más.
- Echamos un chorro de aceite de oliva y cebolla granulada por encima y a disfrutar.

Palomitas de coliflor

Ingredientes

- 1 coliflor mediana
- 1/2 litro de agua
- 3 cdas de linaza molida
- 1/2 taza de agua
- 5 cdas de harina de arroz o de avena
- 1 cda. de consomé vegetal
- 1 cdita. de comino en polvo
- 2 tazas de korn flakes molidos
- Aceite



Preparacion

- Separa la coliflor en ramos pequeños, calienta el agua y cuando hierva pasa la coliflor separada al menos un minuto para que ablanden y escurra.
- En un molde coloca la linaza molida, el consomé vegetal, el comino y agrega agua hasta cubrirlos. Bate muy bien y reserva.
- En un recipiente amplio coloca el harina de arroz, agrega las coliflores en racimos y saltéalas para que se espolvoreen de harina (este proceso hará que queden crocantes)
- En un plato extendido coloca los corn flakes molidos. - Una vez enharinados los racimos, pásalos por la linaza, quita el exceso y pasa por el pan, compacta para que se le pegue la mayor cantidad de pan y no se le desprendan, una vez que repitas el proceso con todos, refrigéralos al menos media hora.
- Calienta el aceite suficiente en una cacerola pequeña y fríe de dos en dos cuando el aceite esté bien caliente. - Retíralos cuando doren y pásalos por papel absorbente.

Chips de Kale

Ingredientes

- 1 manojo de col kale
- c/n de aceite de oliva virgen extra
- c/n de sal.
- Ajo en polvo
- piel de limón rallada
- jugo de limon
- pimienta negra



Preparacion

- Lava y escurre bien las hojas de kale y corta el tallo duro del centro, haz trocitos de las hojas, puedes hacerlo con las manos. Extiéndelos sobre la bandeja del horno cubierta con una tela de cocción o papel vegetal. Pon todas las hojas bien extendidas, sin montarse mucho entre ellas, para que se hagan bien.
- Puedes hacer la receta básica condimentando con un poco de sal y pulverizando un poco de aceite de oliva virgen extra, o si lo prefieres, puedes condimentar con alguna o varias especias, como los ejemplos que ponemos en los ingredientes.
- Precalienta el horno a 180° C con calor arriba y abajo, cuando esté caliente, introduce la bandeja en el horno y hornea durante 8-9 minutos. Procura controlar en los últimos minutos para evitar que los chips de kale se quemen, no deben ponerse marrones, o ponerse lo mínimo.
- Sacalos del horno y dejalos enfriar



Croquetas de brócoli y zanahoria

Ingredientes

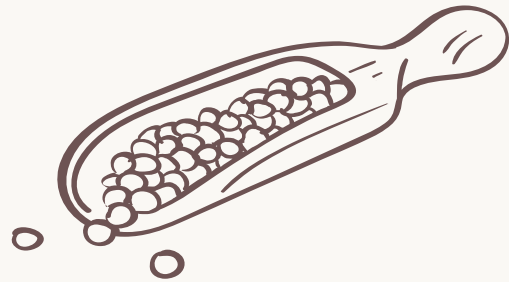
- 2 tazas de brócoli cocido
- 1 taza de zanahoria rallada finamente
- 1 taza de papa cocida
- 4 cucharaditas del agua donde se cocieron las papas
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 1 taza de pan para empanizar
- Leche de soya
- 3 cucharadas soperas de margarina
- Aceite
- Agua



Preparacion

- Triturar las papas en un tazón hasta que queden sin muchos grumos.
- En una olla colocar las 4 cucharadas del agua donde se cocieron las papas y agregamos media taza de leche de soya.
- Dejar que se caliente un poco, hay que cuidar que no hierva.
- Una vez caliente nuestra leche de soya agregar a la olla la margarina y el ajo picado.
- Una vez derretida la mantequilla la verter en el tazón donde tenemos las papas trituradas.
- Agregar el brócoli, la zanahoria, sal y pimienta al gusto y terminamos de mezclar hasta formar una especie de puré.
- Dejar enfriar el puré un poco.
- Colocar en un plato el pan molido y en otro un poco de leche de soya.
- Poner en el fuego el sartén con aceite para que se vaya calentando.
- Formar las croquetas con nuestra mezcla de papas/zanahoria/brócoli.
- Ya que están croquetas listas, bañar un poco con nuestra leche de soya y pasar a cubrirla con el pan empanizado.
- Una vez empanizadas pasar al aceite.
- Es necesario que el pan se dore un poco para poder sacarlas del fuego.

Nueces y Semillas



Trufas cacao y hemp

Ingredientes

- 1 taza de mantequilla de cacahuete
- 8-10 dátiles picados
- 1/2 taza de coco rallado
- 1-2 cucharadas de cacao en polvo
- 1/2 taza de hemp sin cáscara
- 1/2 taza de avena



Preparacion

1. En un procesador de alimentos, pulsar junto con la mantequilla de cacahuates, dátiles, coco y cacao en polvo hasta que los ingredientes se mezclen.
2. Transferir la mezcla a un recipiente y mezclar las semillas de hemp y avena hasta que estén bien combinados y la mezcla se asemeje a una masa gruesa para galletas. Si es necesario, agregar más mantequilla de cacahuete o semillas de hemp.
3. Con una cuchara hacer pequeñas bolas con la mezcla, formando trufas del tamaño que quieras. Colocar en papel encerado y guardar en el refrigerador hasta que estén listas para comer.



Gelatina de mango y chia

Ingredientes

- 2 sobres de galletina hidratados en 1/4 de taza de agua
- 3 tazas de agua
- 2 tazas de mangos en cubos
- 1/2 taza de miel
- 2 cucharadas de chía
- El jugo de medio limón

Preparacion

1. Licua todos los ingredientes.
2. Coloca la mezcla en uno o varios moldes y déjalos enfriar en el refrigerador hasta que cuajen.



Arepa de semillas

Ingredientes

- Harina de maíz integral (pueden usar la normal)
- Linaza molida
- Semillas de chía
- Semillas de ajonjolí negro (pueden usar el blanco)
- Sal marina
- Agua



Preparacion

- Sólo debemos poner los ingredientes, mezclarlos bien y luego añadir el agua.
- Mezclar bien hasta obtener la textura deseada
- Formar las arepas
- En una sartén engrasada a fuego medio, cocinar las arepas hasta que estén doradas



Bocadillos con sachá inchi

Ingredientes

- 1 cucharada de Chía
- 1 cucharada de Coco (rallado)
- 1 1/4 Dátiles (sin pepa)
- 1 taza de nueces
- 1 cucharada de Cacao en Polvo
- 3 cucharadas de bebida vegetal
- 1 cucharada de Aceite de coco
- 4 cucharadas de Sachá Inchi en Polvo



Preparación

1. Remojar los dátiles en agua caliente para ablandarlos. (10 minutos)
2. Mientras los dátiles se hidratan, triturar las nueces hasta darles el tamaño deseado. (2 minutos)
3. Escurrir los dátiles. (1 minuto)
4. Agregar nueces, dátiles, aceite vegetal, cacao en polvo, sachá inchi en polvo y semillas de chía a una licuadora o procesador de alimentos. Procesar hasta obtener una consistencia suave, agregando bebida vegetal según sea necesario. (5 minutos)
5. Con las manos mojadas, enrollar la mezcla hasta obtener bolitas del tamaño de un bocado. (5 minutos)
6. Espolvorear con coco rallado, opcional. (1 minuto)
7. Guardar en el refrigerador hasta el momento de consumir.



Torta de banano con semillas de linaza

Ingredientes

- 4 bananos maduros
- 5 cucharadas de linaza
- 4 cucharadas de miel
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 1 taza de harina de avena
- 2 huevos
- 1 cucharada de polvo para hornear
- ½ cucharadita de nuez moscada
- ½ cucharadita de canela en polvo



Preparacion

1. Coloca en un vaso de licuadora los bananos, los huevos, la esencia de vainilla, la linaza y la miel; licúa hasta que todo quede bien integrado.
2. Tamiza la harina de avena con el polvo para hornear, la canela y la nuez moscada; agrega los líquidos a ésta mezcla, batiendo hasta incorporar.
3. Vierte la mezcla en un molde para panqué engrasado y enharinado con harina de trigo; hornea a 180°C por 45 minutos o hasta que, al introducir un palillo al centro, éste salga limpio.
4. Retira la torta del horno y déjalo enfriar por 30 minutos antes de desmoldarlo y dejarlo enfriar por completo.
(esta receta también se puede realizar en sartén previamente engrasado y enharinado se debe cocinar a fuego lento tapado; para comprobar si esta lista pinchar el centro con un palillo o tenedor y estará lista cuando salga limpio)



Batido de chocolate con nueces y semillas

Ingredientes

- 1 banano
- 200 ml leche vegetal
- 2 cucharadas de semillas de chíá
- 3 cucharadas de almendras fileteadas
- 1 cucharada de cacao en polvo
- c/n esencia de vainilla



Preparacion

- Mezclar todos los ingredientes en la licuadora con hielo
- Procesar hasta que sea homogéneo
- Servir



Paletas de banana

Ingredientes

- bananos
- cocoa en polvo
- bebida vegetal
- yogurt natural
- mani
- almendras
- semillas de su preferencia



Preparacion

- Partir los bannos a la mitad
- Rebozarlo de yogurt, mani, almendras y semillas
- Para la salsa de chocolate a una cucharada de cocoa en polvo ir agregando poco a poco bebida vegetal hasta formar la salsa
- Esparcir la salsa de chocolate en las paletas
- Llevarlas al refrigerador, espera a que estén duras y listo



Galletas de semillas y frutos secos

Ingredientes

- 2 Huevo
- 35 ml Miel
- Una pizca de sal
- 100g Mezcla de semillas
- 100 g Almendras laminadas
- 70 g Avellanas crudas
- 12 g Harina de de avena
- (aproximadamente 2 cucharadas)
- Ralladura de limón al gusto



Preparacion

- Precalentar el horno a 160°C y preparar una bandeja grande engrasada y enharinada o una lámina de silicona adecuada.
 - Disponer en un recipiente los huevos con 2 cucharadas de miel y batir ligeramente con una pizca de sal.
 - Incorporar la mezcla de semillas y remover bien. -Agregar las almendras, las avellanas y la harina de avena.
 - Dar un toque de ralladura cítrica, si se desea.
 - Mezclar todo bien, añadiendo una cucharada más de miel si fuera necesario, para obtener una masa algo pegajosa y húmeda.
 - Dar forma plana y redonda con una cuchara o con los dedos humedecidos.
 - Distribuir en la bandeja, sin necesidad de dejar mucho espacio de separación. Aplanar lo máximo posible, apretando bien, si queremos que queden más crujientes.
 - Hornear durante unos 20 minutos o hasta que se hayan dorado al gusto. Dependiendo del tipo de endulzante se caramelizan más o menos.
 - Dejar enfriar sobre una rejilla.
- (esta receta tambien se puede realizar en uan sartén a fuego bajo, estando muy pendientes de voltearlas para que no se quemén)