

**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

Escuela de Nutrición y Dietética

RECETARIO

**Grupo de Investigación en Alimentación y
Nutrición Humana**

**Construido para el proyecto "Estado nutricional y
alimentación en niños vegetarianos en el Valle de
Aburrá"**

Avena con frutas

Ingredientes

- 4 cucharadas de avena en hojuelas
- 1 de taza de agua, leche o bebida bebida vegetal (según preferencia)
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada tintera de endulzante
- 1/2 banano maduro
- 1 cucharada sopera de almendras
- 1/2 cucharada sopera de semillas de chía

Preparación

En una estufa a gas, coloque en una cacerola mediana la avena junto con el agua, leche o bebida vegetal a fuego medio, revuelva aproximadamente 5 minutos, luego añada la sal, el endulzante, la semillas de chía y revuelva por otros 5 minutos o hasta que tenga una consistencia espesa, sirva y decore con el banano y las almendras.





Ensalada colorful

Ingredientes

1 taza de garbanzos cocidos
1/2 Zucchini amarillo
1 cebolla morada
1/2 pepino cohombro
1 tomate rojo chonto grande
2 cucharadas de aceite de oliva
Queso vegetal o el de su preferencia
Zumo de limón

Preparación

Desinfecte y pique los vegetales en cuadritos de 1 cm (Zucchini, tomate, la cebolla y el pepino), después de que los garbanzos estén listos sívalos en un bowl y añada los vegetales, el aceite de oliva, el zumo de limón y el queso de su preferencia, revuelva todos los ingredientes y proceda a servir.



Tacos veggie



Ingredientes

1/2 taza carne o proteína de soya texturizada
Tortillas integrales o de su preferencia
1/2 cebolla morada
1/2 Aguacate Hass o papelillo
1/4 de pimentón rojo
1/2 tomate rojo chonto
Sal y pimienta
Limón
Cilantro finamente picado

Preparación

Hidrate el carne por media hora en agua tibia, escurra y aliñe como prefiera, luego desinfecte y pique el tomate, la cebolla y el pimentón en cuadritos pequeños; machaque el aguacate para guacamole y añádale la sal, pimienta, limón, cilantro y reserve, después de que todo este listo introduzca las tortillas en un horno por 10 minutos para que queden crujientes (este paso es opcional) y para finalizar añada en la tortilla primero el carne, después el tomate, cebolla, el pimentón y por último el guacamole.



Hamburguesa de lentejas



Ingredientes

1 taza de lentejas
1 diente de ajo
1/2 cebolla blanca
1/2 zanahoria
1 cucharada colmada de cilantro
1 huevo o harina de trigo

Sal y pimienta
1 cucharada de aceite
Pan para hamburguesa
Kale
Tomate
Cebolla morada
Mayonesa

Preparación

Remojar las lentejas desde la noche anterior, luego de esto escurrirlas; desinfecte la cebolla, el ajo y el cilantro y pique estos finamente, ralle la zanahoria y después añada todos estos aliños, la sal, pimienta a gusto y las lentejas a un procesador por 3 minutos, después añada el huevo o harina de trigo y haga la forma de las torticas, posteriormente pase a un sartén con aceite y sofría y proceda a armar la hamburguesa con kale, tomate y cebolla.





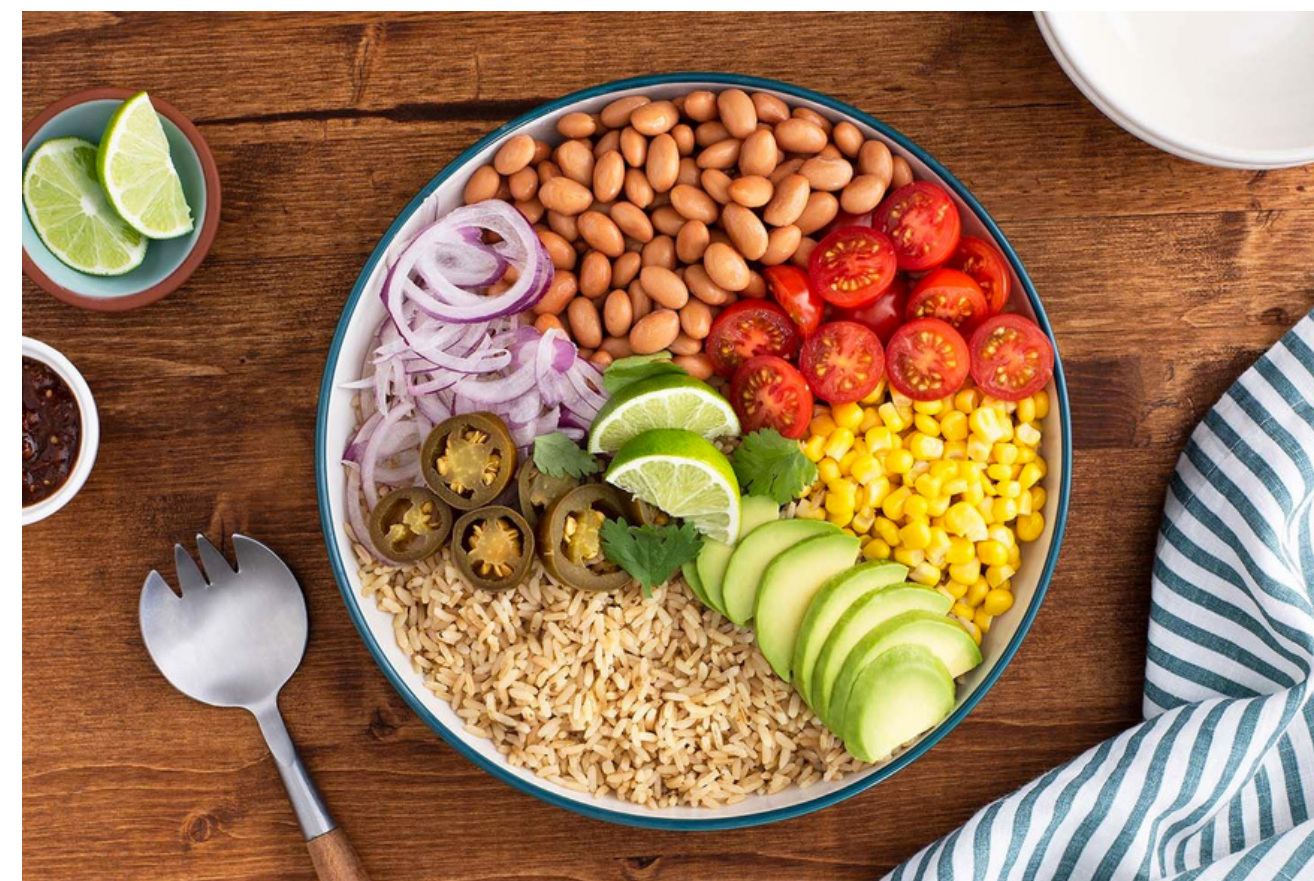
Super Bowl

Ingredientes

- 1/2 taza de frijol cargamento rojo cocido
- 6 cucharadas soperas de arroz cocido
- 1/2 mango pequeño maduro
- 1/4 de zanahoria
- 3 cucharadas soperas de cebolla puerro caramelizada
- 4 tomates cherry
- 4 Brócoli
- 1 cucharada vinagreta

Preparación

Desinfecte y pique el mango en cuadros pequeños, la zanahoria en julianas, corte los tomates cherry a la mitad y el brócoli, luego agregue todo esto al bowl más el frijol y el arroz; para hacer la cebolla puerro caramelizada córtela en julianas póngala en un sartén pequeño con una cucharada de aceite y dos cucharadas soperas de azúcar, cuando este listo añádala al bowl junto a la vinagreta de su preferencia.





Chocopaletas



Ingredientes

- 2 bananos maduros congelados
- 1 vaso de 200 ml de bebida vegetal o leche
- 1 cucharada sopera colmada de cacao en polvo
- 2 cucharadas soperas colmadas de maní o marañones triturados

Preparación

Ponga en una licuadora, los bananos congelados, la bebida vegetal o leche y el cacao en polvo, licúe por aproximadamente 45 segundos, luego en un molde para helados o paletas agregue el maní o los marañones y vierta la mezcla, por ultimo lleve al congelador por al rededor de 3 horas.





pudding de frutos rojos



Ingredientes

1/2 taza de frutos rojos (fresas, moras y arándanos)
200 ml de leche o bebida vegetal
3 cucharadas soperas colmadas de semillas de chía
1 cucharada tintera de endulzante

Preparación

Ponga en una licuadora, los frutos rojos y licúe por aproximadamente 30 segundos, luego en un vaso o una taza añada la bebida vegetal, las semillas de chía y el endulzante y revuelva, después agregue los frutos rojos y decore con unas fresas o moras y lleve al refrigerador por 1 hora.

Pastas con carve



Ingredientes

1/2 taza carve o proteína de soya texturizada
1 taza de pasta larga o corta cocida
1/4 cebolla morada
1/2 tomate rojo
1 diente de ajo
5 cucharadas de pasta de tomate
Sal y pimienta
2 cucharadas colmadas de champiñones
2 cucharadas de aceite

Preparación

Hidrate el carve por media hora en agua tibia y escurra, luego desinfecte y pique finamente el ajo, la cebolla y el tomate y añada esto en un sartén con aceite, sofría por 2 minutos, después agregue el carve y revuelva por 3 minutos, reserve; cuando ya la pasta este cocida, escurra y agregue la pasta de tomate, junto con la sal y pimienta y revuelva con el carve; sofría los champiñones en aceite por 1 minuto y agregue finalmente a las pastas.



Garbanzos crocantes



Ingredientes

- 1 Taza de garbanzos cocido
- 1 cucharada colmada de sal
- 1 cucharada de aceite de su preferencia
- 1 cucharada raza de pimienta
- 1 cucharada tintera de paprika

Preparación

Añade la sal, pimienta, aceite y la paprika a los garbanzos, revuelve bien y llévalos al horno a 200°c por 30 minutos, disfrútalos como snack o en tus ensaladas.





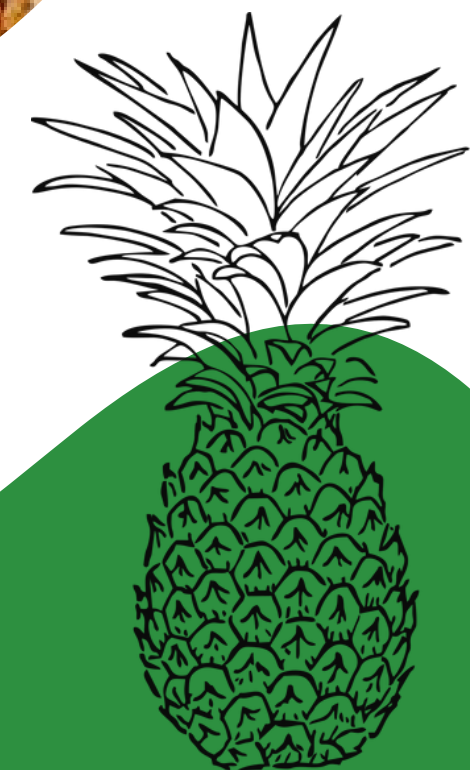
Burrito

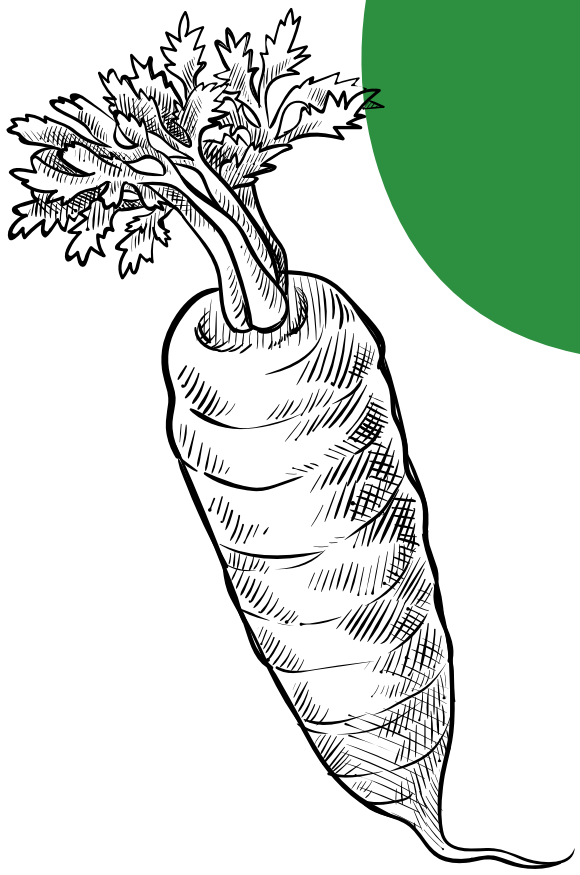
Ingredientes

- 5 cucharadas soperas de arroz blanco cocido
- 8 cucharadas de frijol caraota negro cocidos
- 1 tortilla grande de su preferencia
- 3 cucharadas de queso crema o creamy violife (vegano)
- 1/2 Aguacate Hass o papelillo
- 2 hojas de kale
- 2 cucharadas de repollo morado
- 1 cucharada de pimentón rojo
- 2 cucharadas de salsa de maíz

Preparación

Corta en chiffonade el repollo y el kale, en cubos pequeños el pimentón y el aguacate, luego toma la tortilla y adiciona el queso crema o creamy violife junto con los vegetales, también añade el frijol y arroz, por último agrega la salsa de maíz y enrolla formando un burrito.





¡GRACIAS POR TU
PARTICIPACIÓN!

