

COCINA

PARA EL ALMA

Stephany León Vega





CONTENIDOS

- **pág. 5** -
Intro

- **pág. 6** -
Quién Soy

ENTRADAS

- **pág. 10** -
Yucas rellenas

- **pág. 12** -
Torta de choclo

- **pág. 14** -
Ensalada semidulce y champiñones

CREMAS

- **pág. 18** -
Crema de acelga

- **pág. 20** -
Crema de tomate

- **pág. 22** -
Crema de champiñones

PLATOS CALIENTES

- **pág. 26** -
Palitos de pollo

- **pág. 28** -
Estofado picante con berenjena

- **pág. 30** -
Curry de pollo con garbanzo

RISOTTOS Y PASTAS

- **pág. 34** -
Risotto de aceitunas

- **pág. 36** -
Risotto de tomate y pimientos

- **pág. 38** -
Fideos con kale

- **pág. 40** -
Fideos italianos

- **pág. 42** -
Lasagna casera

- **pág. 46** -
Purée dulce con quinotto al pesto

BOWLS

- **pág. 52** -
Buddha bowl

- **pág. 54** -
Mix mediterráneo

- **pág. 56** -
Tofu bowl

- **pág. 58** -
Bowl condimentado

- **pág. 60** -
Bowl completo

- **pág. 62** -
Bowl asiático

- **pág. 64** -
Bowl español

CONTENIDOS

ENSALADAS

- *pág. 68* -

Garbanzo salad

- *pág. 70* -

Ensalada fruticate

- *pág. 72* -

Ensalada dulces recuerdos

- *pág. 74* -

Ensalada de salmón

- *pág. 76* -

Ensalada griega

- *pág. 78* -

Ensalada primavera

ACOMPAÑANTES

- *pág. 82* -

Hummus picante

- *pág. 84* -

Hummus casero

- *pág. 86* -

Hummus de chochos y albahaca

- *pág. 88* -

Salteado de vegetales laminados

- *pág. 90* -

Quinoa pimentosa

INTRO

Ya eres un chef. Este libro es solo una herramienta para activar esa creatividad que está dentro de ti.

Deja de repetirte “cocinar no es lo mío” ó “nada me sale bien”. Pasé por lo mismo. Empecé cocinando un huevo y se me quemó como unas 3 veces. Por eso, hoy quiero decirte que el secreto no está en el plato final, sino en la actitud que tengas luego de probar el resultado.

Esto quiere decir que si tu primer intento no es el mejor, está perfecto. Nadie nace siendo experto. El arte de cocinar está en practicar una y otra vez y lanzarse a experimentar nuevas recetas.

En esta sección del libro “Cocina para el alma”, encontrarás 33 recetas saladas fáciles de preparar. Recuerda que los dos ingredientes especiales son EL AMOR Y LA ALEGRÍA que le transmites a tu plato mientras lo preparas.

Gracias por confiar en mis recetas,

Stephy



QUIÉN SOY

Mi nombre es Stephany León Vega. Me certifiqué como Health Coach de salud integral y pronto termino la carrera de Nutrición y Dietética. Me especialicé en fotografía en Argentina y realicé una mención en psicología. Sin embargo, eso no responde a quién realmente soy.

Soy luz, paz y perseverancia. Me encanta compartirles mis conocimientos y poco a poco transformar la creencia de que comer sano es un castigo. Me considero una persona abierta, responsable y alegre. Sueño con un mundo mejor, la mayor parte del tiempo me verás con una sonrisa en la cara y me encanta modificar las situaciones complicadas en positivas.

Considero que los errores son un aprendizaje, por eso luego de varias fallas y pruebas, les comparto este libro de recetas deliciosas.

Con cariño,

Stephy



ENTRADAS







YUCAS RELLENAS



PORCIONES

3



MINUTOS

40

INGREDIENTES

1 yuca
1 cucharada de aceite de
oliva extra virgen ó ghee

RELLENO

3 champiñones
1 cebolla perla pequeña
1/4 taza cilantro picado
3 dientes de ajo

CONDIMENTOS

1 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de paprika
1/2 cucharadita de nuez
moscada

EXTRA

4 tomates cherries
Puño de espinaca bebé

PROCEDIMIENTO

1. Hervir agua y en el momento en que salgan burbujas agregar la yuca pelada y cortada. Dejar cocinar 30 minutos.

2. Picar los champiñones, cebolla, cilantro y ajo en pedazos pequeños.

3. Agregar a un sartén precalentado lo picado junto con los condimentos. Saltear durante 5 minutos hasta que se reduzca el tamaño de los vegetales.

4. Colocar la yuca en un bowl hondo y majarla hasta tener una masa suave sin grumos*.

5. Con las manos tomar un poco de la masa y darle forma de tortilla. Agregar por encima una parte del salteado y luego añadir otro pedazo de la masa de yuca por arriba. Cerrar la tortilla dándole forma con las manos.

6. En un sartén precalentado agregar el aceite. Freír la tortilla 6 minutos por cada lado a fuego medio-bajo.

7. Servir la yuca rellena con tomates cherries y una base de espinaca.

*Ir agregando un poco del agua tibia donde se cocinó la yuca para que sea más fácil majarla.







TORTA DE CHOCLO



PORCIONES

6



MINUTOS

60

INGREDIENTES

4 choclos
1 taza de harina de almendras
1/3 taza de harina de arroz
2 cucharadas de polvo de hornear
3/4 taza de leche de almendras
1/4 taza de aceite de oliva extra virgen
1/4 taza de stevia en polvo
1 cucharadita de sal

POR ENCIMA

1 cucharadita de tomillo
1/4 taza de queso rallado

ACOMPAÑANTES

1/3 taza de tomates cherries

PROCEDIMIENTO

1. Pelar y desgranar los choclos.
2. Poner el choclo desgranado en una licuadora con el resto de ingredientes, excepto las harinas.
3. Licuar todo muy bien. Agregar las harinas a la licuadora y nuevamente licuar hasta tener una masa homogénea.
4. Pasar la mezcla a un envase de vidrio con papel de horno y colocar por encima el queso rallado y el tomillo.
5. Llevar al horno precalentado durante 45 minutos a 350 °F.
6. Sacar del horno y esperar a que enfríe antes de cortar la masa en forma de cuadrados. Acompañar la torta con tomates cherries.



ENSALADA SEMIDULCE Y CHAMPIÑONES RELLENOS



PORCIONES
5



MINUTOS
25

INGREDIENTES

1 taza de calabaza cortada cruda
1/4 taza de cilantro picado
1/2 aguacate maduro
3/4 taza de col blanca
1/2 taza de tomates cherries
4 champiñones portobello
1/2 taza de queso rallado

CONDIMENTOS

Jugo de 1 limón
1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
1 cucharadita de sal
Pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Poner a hervir agua y cuando salgan burbujas agregar la calabaza cortada en cuadrados durante unos 8 minutos.
2. Cortar los tomates cherries por la mitad y la col blanca en forma de tiras*.
3. Quitar la cáscara del aguacate y cortarlo en cuadrados.
4. En un plato hondo agregar y revolver la calabaza cocida con los tomates, cilantro, aguacate, col, aceite y pimienta.
5. Rellenar los portobellos con un poco de la ensalada y colocarles por encima el queso derretido**.
6. La ensalada extra que sobre se puede usar como acompañante para un segundo plato junto con una proteína extra.

*Para suavizar textura de la col, colocarla en un bowl hondo y masajearla mezclándola con el jugo de limón y sal.

**Si deseas los champiñones más suaves hornearlos durante 10 minutos a 350 °F (opcional).



CREMAS









CREMA DE ACELGA



PORCIONES

2



MINUTOS

20

INGREDIENTES

1 camote dulce
3-4 hojas grandes de
acelga
1 cebolla blanca
1 ½ taza de agua
potable
1/2 cucharadita de sal

POR ENCIMA

1 cucharada de semillas
de calabaza
3 aceitunas
1/2 taza de quinoa
negra cocinada
3 cucharadas de frijoles
negros cocinados

PROCEDIMIENTO

1. Pelar y cortar el camote y la cebolla.
2. En una olla poner a hervir agua con una pizca de sal. Cuando salgan burbujas agregar el camote con la cebolla. Dejar cocinar por 8 minutos.
3. Añadir la acelga sin su tallo y dejar cocinar a fuego medio - bajo durante 10 minutos más.
4. En una licuadora agregar solo los vegetales y licuar.
5. Añadir poco a poco el agua de la olla hasta que consigas la textura deseada*.
6. Poner la crema en un plato hondo y añadir por encima la quinoa junto con los frijoles, aceitunas y semillas.

*No es necesario utilizar toda el agua. Depende mucho de qué textura te gusta más para las cremas, ya sea líquida ó espesa.



CREMA DE TOMATE



PORCIONES

2



MINUTOS

50

INGREDIENTES

3-4 tomates
1 pimiento rojo
1 taza de purée de tomates orgánicos sin azúcar
2 ajos
1 cebolla colorada
1 cucharada de pasta de tomate sin azúcar
1 ½ taza de agua potable
1 cucharadita sal
1 cucharadita de orégano
1 cucharada de crema de coco
1 cucharada de mix de semillas

PROCEDIMIENTO

1. Cortar el tomate, pimiento y cebolla*.
2. Agregar lo cortado en una olla con los ajos picados y saltear por 5 minutos.
3. Añadir el agua junto con el purée de tomate, los condimentos, pasta de tomate y sal. Dejar cocinar durante 30 minutos a fuego medio.
4. En una licuadora agregar solo los alimentos sin el agua.
5. Licuar unos 7 minutos hasta que no queden grumos en la mezcla**.
6. Servir en un plato hondo con cilantro, semillas y crema de coco por encima.

*Cortar en pedazos grandes ya que si son muy pequeños quedará muy líquida la crema como resultado final.

**Si deseas que la crema sea más líquida agrega poco a poco el agua de la olla y licúa hasta tener la textura deseada.







CREMA DE CHAMPIÑONES



PORCIONES
3 - 4



MINUTOS
30

INGREDIENTES

1/3 taza de agua
1 taza de champiñones blancos
3 portobellos grandes
1 cebolla perla picada
1 cucharada de ajo picado
1/2 taza de leche de coco enlatada sin azúcar
1/2 taza de leche de almendras
1/4 taza de champiñones deshidratados
1 cucharada de adobo
1 cucharada de salsa de soya
1 cucharada de miso
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de cilantro picado

PROCEDIMIENTO

1. Cortar los champiñones portobellos y blancos en rodajas.
2. En una olla saltear 5 minutos la cebolla picada con el ajo.
3. Agregar en la olla el adobo, la sal y el agua.
4. Añadir los champiñones blancos, portobellos y deshidratados. Revolver todo y tapar la olla durante unos 7 minutos ó hasta que los champiñones boten su agua y se reduzcan de tamaño.
5. Destapar la olla y agregar la leche de coco y leche de almendras.
6. Revolver y dejar cocinar durante 10 minutos a fuego medio bajo ó hasta que espese la crema.
7. Apagar el fuego y esperar a que enfríe un poco para luego agregar el miso y la soya.
8. Revolver muy bien y servir la crema con el cilantro por encima.

PLATOS CALIENTES







PALITOS DE POLLO



PORCIONES

5



MINUTOS

50

INGREDIENTES

2 Pechugas de pollo
1 cucharada de aceite de
oliva extra virgen
1 cucharadita de miel
1 cucharada de jugo de
limón
1 pimiento rojo
1 pimiento amarillo
1 pimiento verde
1 cebolla colorada

CONDIMENTOS

1/2 cucharadita de sal
Pimienta al gusto
1/2 cucharadita de paprika

PROCEDIMIENTO

1. Sacarle la grasa de la pechuga y cortar el pollo en cuadrados.
2. En un vaso mezclar el aceite con la miel, limón y condimentos. Poner el pollo en un plato hondo y regarle por encima la mezcla del vaso. Dejar marinar durante 1 hora*.
3. Cortar pimientos y cebolla en forma de cuadrados.
4. En un pincho colocar primero un pedazo de cebolla y luego uno de pollo. Continuar agregando los 3 tipos de pimientos y después otro pedazo de pollo.
5. Repetir el paso anterior hasta que el pincho este lleno.
6. Llevar al horno precalentado los pinchos por 40 minutos a 350 °F.
7. Servir.

*Tapar el plato con papel plástico y llevarlo a refrigeración.







ESTOFADO PICANTE CON BERENJENA



PORCIONES

4



MINUTOS

45

INGREDIENTES

1/2 taza de camote dulce
1/2 taza de berenjenas
1/2 taza de champiñones
1 taza de carne molida
cruda
1/2 cebolla perla
1 cucharada de aceite de
oliva extra virgen
1 cucharada de vinagre
balsámico
1/4 taza de cilantro picado
1 cucharadita de sal
1/2 pimiento amarillo
1/2 taza de tomates
cherries
1/2 taza de pasta de
tomate sin azúcar
1/3 taza de leche de coco
enlatada sin azúcar
1 cucharada de mix de
especias mexicanas (ej:
chile, ajo, cebolla, sal en
polvo).

PROCEDIMIENTO

1. Pelar y cortar en cuadritos el camote dulce. Poner agua a hervir y cocinarlo durante 10 minutos.
2. Picar champiñones, berenjena, cebolla y pimiento en cuadrados pequeños. Cortar tomates cherries por la mitad.
3. En un plato hondo mezclar la carne molida con la cebolla, berenjena, pimiento y champiñones. Colocar por encima el vinagre, la sal, el aceite de oliva y el mix de especias. Revolver y dejar marinar mínimo 15 minutos.
4. En un sartén precalentado agregar lo marinado junto con los tomates y saltear 5 minutos a fuego alto.
5. Agregar leche de coco y pasta de tomate. Revolver todo y cocinar otros 10 - 15 minutos a fuego medio - medio bajo.
6. Agregar finalmente el cilantro picado y revolver.
7. Servir el estofado con arroz integral.



CURRY DE POLLO CON GARBANZO



PORCIONES

3



MINUTOS

15

INGREDIENTES

2 tazas de leche de almendras
1 cebolla blanca
1 cucharada de pasta de tomate
1 taza de pollo desmenuzado cocinado
1 taza de garbanzo cocido
1 taza de albahaca fresca
1/3 taza de cilantro ó perejil
1/2 taza de tomates cherries
1/2 pimiento amarillo

CONDIMENTOS

3 cucharadas de curry en polvo
1 cucharada de paprika
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de orégano en polvo

PROCEDIMIENTO

1. Picar los vegetales (cebolla, pimiento amarillo, tomates cherries y cilantro).
2. Colocar en un sartén precalentado los vegetales picados junto con los condimentos. Revolver todo y cocinar por 5 minutos.
3. Agregar la leche de almendras, mezclar bien y dejar cocinar a fuego alto hasta que empiece a hervir la leche.
4. Cuando empiece a hervir agregar el pollo desmenuzado, garbanzo, albahaca y pasta de tomate.
5. Revolver todo y cocinar a fuego medio - bajo hasta que espese la mezcla.
6. Acompañar el curry con quinoa y una ensalada.



RISOTTOS Y PASTAS









RISOTTO DE ACEITUNAS



PORCIONES

2



MINUTOS

15

INGREDIENTES

1/2 taza de quinoa cocinada
1/2 taza de arroz integral
cocinado
9 champiñones
1/3 taza de zapallo crudo
15 aceitunas
1/2 taza de leche de coco
enlatada sin azúcar
1 puño de espinaca
1 cucharada de cilantro
picado

CONDIMENTOS

1 cucharada de soya
1 cucharada de maple
orgánico
Jengibre en polvo
1/2 cucharadita de sal
marina
3 dientes de ajo

POR ENCIMA

1 cucharada de levadura
nutricional ó queso rallado
(opcional)

PROCEDIMIENTO

1. Picar en pedazos pequeños los champiñones, zapallo, cebolla, pimientos, ajo y espinaca.
2. En un sartén precalentado agregar lo picado junto con la leche de coco y condimentos.
3. Revolver bien y dejar cocinar durante 8 minutos a fuego medio-bajo.
4. Cuando empiece a espesarse la mezcla, agregar la quinoa con el arroz integral, cilantro y aceitunas.
5. Revolver bien y dejar cocinar otros 5 minutos*.
6. Servir risotto en un plato con base de hojas verdes y acompañarlo con tu proteína favorita. Añadir por encima la levadura nutricional y listo.

*No dejar de revolver para que no se pegue la mezcla al sartén.



RISOTTO DE TOMATE Y PIMIENTOS



PORCIONES

2



MINUTOS

15

INGREDIENTES

1 taza de arroz integral cocinado
1 taza de champiñones
3 cucharadas de cebollín picado
1/2 taza de pimientos pequeños
1 tomate
1 cucharada de pasta de tomate sin azúcar
1/2 taza de leche de coco
3 dientes de ajo
1/2 cebolla colorada

CONDIMENTOS

1/2 cucharadita de sal
3 cucharaditas de levadura nutricional

EXTRA

1/2 taza de hojas de albahaca
1/2 aguacate

PROCEDIMIENTO

1. Picar la cebolla, tomate y ajo en pedazos pequeños.
2. En un sartén agregar el ajo con la cebolla y saltear por 5 minutos a fuego alto.
3. Agregar los pimientos, pasta de tomate, tomates, champiñones, leche de coco y condimentos*.
4. Revolver todo y llevar a fuego medio-bajo por 10 minutos.
5. Agregar la levadura nutricional y el cebollín por encima**.
6. Acompañar el risotto con un toque de hojas de albahaca, tu proteína favorita y aguacate maduro (opcional).

*Picar en pedazos pequeños los pimientos si deseas ó usarlos enteros en caso de conseguir los de tamaño pequeño.

**Puedes reemplazar la levadura nutricional con queso entero.







FIDEOS CON KALE



PORCIONES

3



MINUTOS

20

INGREDIENTES

Caja de fideos de chia ó integrales

1/2 taza de garbanzos cocidos

1 taza de kale

1/4 taza de semillas de calabaza

2 cucharadas de pasta de tomate

1 cucharada de aceite de oliva

1 cucharadita de sal

1 tomate

1 cebolla perla

1/4 taza de cilantro

1/4 taza de leche vegetal

ADEREZO

1 cucharada de vinagre balsámico

1 cucharada de aceite de ajonjolí

PROCEDIMIENTO

1. Poner a hervir agua y cuando salgan burbujas agregar los fideos junto con el aceite de oliva y sal. Dejar cocinar los fideos durante 8 minutos hasta que estén suaves (ir probando)*.

2. Cortar la cebolla, cilantro, tomate y kale en pedazos pequeños.

3. En un sartén precalentado agregar lo picado junto con la pasta de tomate, leche y aderezo. Revolver y dejar cocinar otros 6 minutos más.

4. Cernir el fideo y agregar al sartén.

5. Mezclar todo muy bien y cocinar otros 5 minutos**.

6. Servir en platos hondos y colocar por encima las semillas de calabaza.

*No utilizar el tenedor al revolver porque puede romper el fideo.

**Agregar más leche en caso de querer los fideos más cremosos.



FIDEOS ITALIANOS



PORCIONES

2-3



MINUTOS

20

INGREDIENTES

Caja de fideos de chia ó integrales
1/2 cebolla perla
1 diente de ajo
2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
1 taza de coliflor cruda
1/2 taza de nuez de la india
3/4 taza de leche vegetal
1/3 taza de queso rallado (opcional)
1/2 taza de albahaca fresca
1/4 taza de lentejas cocidas
2 cucharadas de levadura nutricional
1 tomate
Jugo de 1/2 limón

CONDIMENTOS

1 cucharadita de sal
1 cucharada de tomillo
1 cucharadita de romero
Pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

1. En un sartén precalentado agregar la cebolla cortada en cuadrados pequeños junto con el ajo picado y 1 cucharada de aceite de oliva.
2. Saltear a fuego alto durante 4 minutos sin parar de revolver.
3. Agregar la coliflor cortada y continuar salteando hasta que ésta tome un color dorado y la cebolla reduzca su tamaño.
4. En una licuadora agregar lo del sartén junto con la levadura nutricional, leche, nuez de la india, limón y condimentos. Licuar hasta que no queden grumos.
5. En una olla poner a hervir agua y cuando empiecen a salir burbujas agregar 1 cucharada de aceite de oliva y la pasta. Dejar cocinar 8 minutos ó hasta lo que indique la caja de fideos.
6. Cernir el fideo y cuando esté tibio agregar el tomate picado en cuadrados junto con las hojas de albahaca, las lentejas cocinadas y la mezcla de la licuadora por encima
7. Mezclar todo y servir con tu proteína favorita. Colocar por encima el queso rallado (opcional).







LASAGNA CASERA



PORCIONES

8



MINUTOS

90

INGREDIENTES

SALSA DE TOMATE

6 tomates
3 cucharadas de aceite de oliva
6 dientes de ajo
3 hojas de laurel

CONDIMENTOS

1 cucharada de orégano
1 cucharadita de sal

RELLENO

300 gr de tofu
360 gr de champiñones portobello

CONDIMENTOS

1 cucharadita de ajo en polvo
1/2 cucharadita de pimienta blanca
1/2 cucharadita de sal
1 cucharadita de tomillo
3 cucharadas de levadura nutricional

EXTRA

1 taza de queso rallado
1 caja de pasta para lasagna
1 cda de mantequilla ó aceite de oliva

PROCEDIMIENTO

Para la salsa de tomate casera*

1. Sacar verticalmente el centro de los 6 tomates. En un molde de vidrio colocar los tomates junto con los ajos y el aceite de oliva por encima. Tapar el molde con papel aluminio.
2. Llevar los tomates al horno pre calentado a 350 °F durante 25 minutos.
3. Sacar del horno y quitar el papel aluminio. Nuevamente llevar al horno 15 minutos más.
4. Sacar el molde del horno. Licuar los tomates y ajos con los condimentos de la salsa hasta que no queden grumos.
5. En una olla poner lo licuado y a fuego medio-alto dejar que empiece a hervir.
6. Cuando empiece a hervir bajar el fuego y en los últimos 10 minutos agregar el laurel.
7. Cernir la salsa para eliminar las semillas y trozos de cáscara del tomate.



*Puedes usar tu salsa de tomate preferida para la lasagna si no deseas hacerla en casa.

Para el relleno

1. Picar en pedazos pequeños los champiñones y ponerlos encima de un papel ó toalla.
2. Exprimir las veces que sean necesarias para que salga el agua extra de los champiñones*.
3. Para la salsa blanca agregar en una licuadora el tofu con los condimentos del relleno. Licuar hasta que no queden grumos. Si es necesario ir agregando un chorrito de leche vegetal (opcional).
4. Poner lo licuado en un plato hondo junto con los champiñones y revolver.
5. Hervir agua en una olla y agregar el aceite de oliva. Cuando empiece a hervir añadir la pasta. Cocinar 8 minutos ó hasta lo que indique la caja.

*Utilizar carne molida si no se desea la lasagna con champiñones.

Para la lasagna

1. En un envase de vidrio engrasado colocar una primera capa de pasta cocida*.
2. Por encima colocar la pasta de tomate y luego agregar la salsa del relleno.
3. Opcionalmente agregar queso rallado y colocar nuevamente otro piso de pasta.
4. Repetir el proceso hasta armar la lasagna entera. Por arriba colocar más queso y orégano si se desea.
5. Llevar al horno precalentado a 350 °F durante 10 minutos ó hasta que el queso se derrita.

*No dejar enfriar los fideos. Poner un borde encima del otro, no dejar espacio para que no se desarme la lasagna al cortarla.







PURÉE DULCE CON QUINOTTO AL PESTO



PORCIONES

4



MINUTOS

60

INGREDIENTES

PURÉE

2 camotes dulces pequeños
2 tazas de calabaza
1/4 taza de leche de almendras
1 cucharadita de jengibre picado
1 cucharadita de aceite de oliva
1/4 de pimienta roja picado y salteado

CONDIMENTOS

1 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de tomillo
1 cucharadita de paprika
Pimienta al gusto

SALSA PESTO

2 tazas de albahaca
1/4 taza de leche de almendras
1/4 taza de queso
1 cucharadita de sal
Jugo de 2 limones
2 ajos
1/4 taza de aceite de oliva
1/4 taza de nueces

RISOTTO

2 tazas de champiñones
1/4 taza de cebolla perla
1/4 taza de agua potable
1 taza de quinoa roja cocinada

PROCEDIMIENTO

1. Para la salsa pesto, agregar en una licuadora todos sus ingredientes y licuar hasta tener la textura deseada. Chequear que no queden grumos ni pedazos grandes de albahaca.
2. Para el risotto, en un sartén precalentado añadir la cebolla picada con el agua y champiñones cortados. Cocinar 5 - 7 minutos a fuego alto.
3. Agregar al sartén la quinoa junto con la salsa pesto de la licuadora. Revolver y dejar cocinar otros 5 minutos.
4. Para el purée, pelar y cortar en cuadrados los camotes y calabaza.
5. Poner el camote y calabaza pelados y cortados en un envase de vidrio con papel de horno, agregar por encima el aceite y la sal. Con las manos revolver y asegurar que todo quede engrasado.



6. Llevar al horno precalentado durante 30 minutos a 350 °F. Después, poner el camote y zapallo horneado en una licuadora junto con el resto de ingredientes del purée, excepto el pimiento rojo. Procesar hasta tener la textura deseada.

7. En un plato hondo agregar el purée y mezclarlo con el pimiento rojo.

8. En el momento de servir, colocar un poco del purée y por encima añadir el risotto.



BOWLS









BUDDHA BOWL



PORCIONES

2



MINUTOS

40

INGREDIENTES

1 taza de garbanzo cocido
1 cucharada de aceite de oliva
1 camote dulce
1 cucharada de cilantro picado
1/2 taza de quinoa cocinada*
1 taza de mix de hojas verdes
1/2 aguacate maduro

CONDIMENTOS

1 cucharadita de nuez moscada
1 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de paprika

SALSA DE MOSTAZA

1 cucharadita de mostaza Dijon
2 cucharadas de yogurt griego sin azúcar
1 cucharadita de tomillo
5 gotitas de jugo de limón

PROCEDIMIENTO

1. Poner a hervir agua en una olla y en el momento en que salgan burbujas agregar el camote pelado y cortado en cuadrados.
2. Dejar cocinar el camote durante 25 minutos.
3. En un plato hondo majar el camote (si es necesario agrega un poco del agua tibia en donde se cocinó).
4. Añadir el cilantro y la sal en la masa del camote molido y mezclar.
5. En un plato hondo agregar los garbanzos con el aceite y condimentos. Mezclar y llevar a un molde con papel de horno. Esparcir bien en el envase los garbanzos y asegurarse de que no quede uno encima de otro.
6. Meter los garbanzos al horno durante 20 minutos a 350 °F ó hasta que estén dorados y crocantes.
7. En un plato hondo agregar la base de hojas verdes, garbanzos, pureé de camote, quinoa y aguacate.
8. Para la salsa, mezclar todos sus ingredientes en un vaso y agregarla en el bowl junto con su proteína favorita. Disfrutar.

*Para cocinar la quinoa hay que hervir agua y cuando empiece a hervir agregar la quinoa. Esperar que absorba el agua y listo. Para 1 taza de quinoa son 2 tazas de agua.



MIX MEDITERRÁNEO



PORCIONES

2



MINUTOS

15

INGREDIENTES

1/2 taza de quinoa
cocinada
1/2 taza de garbanzos
cocidos
1/2 cebolla perla
1 tomate
2 cucharadas de aceite
de oliva extra virgen
3/4 taza de brócoli crudo
1/2 pimiento rojo
5 tomates deshidratados
1/2 taza de tofu
(opcional)
1/2 taza de pollo hervido
y desmenuzado
Mix de hojas verdes

CONDIMENTOS

1 cucharada de paprika
1/2 cucharadita de
comino
Pimienta negra al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Cortar la cebolla en tiras mientras que el tomate, tofu y pimiento cortarlos en forma de cuadrados.
2. En un sartén precalentado agregar lo cortado junto con el aceite de oliva, pollo, tomates deshidratados, quinoa, garbanzos y brócoli picado en pedazos pequeños.
3. Añadir condimentos y revolver. Dejar cocinar por 7 minutos a fuego medio-bajo.
4. Colocar lo salteado en un plato con base de hojas verdes.
5. ¡Disfrutar de un delicioso almuerzo o cena!







TOFU BOWL



PORCIONES

2



MINUTOS

15

INGREDIENTES

150 gr tofu
1/4 taza de cilantro picado
1/2 cebolla colorada
1 diente de ajo
1/2 tomate
1/4 pimiento rojo
1/2 taza de frijoles
cocinados

CONDIMENTOS

1 cucharadita de cúrcuma
1 cucharadita de paprika
1/2 cucharadita de sal

EXTRA

1/2 rama de brócoli crudo

PROCEDIMIENTO

1. Cortar en cuadrados el tomate, pimiento y ajo.
2. Poner a precalentar un sartén y con las manos aplastar el tofu (desmenuzarlo).
3. Agregar el tofu en el sartén con el resto de ingredientes y condimentos.
4. Revolver todo y poner a fuego medio-bajo durante 5-8 minutos.
5. Mientras, poner a hervir agua y cuando salgan burbujas agregar el brócoli cortado. Dejar que se cocine por 5 minutos*.
6. En un plato agregar el brócoli junto con la mezcla del sartén.
7. Agregar por encima el jugo de un limón y si se desea una proteína extra.

*Si deseas puedes cocinarlo más tiempo. Recuerda que mientras mayor es el tiempo de cocción, mayor será la pérdida de nutrientes del alimento.



BOWL CONDIMENTADO



PORCIONES

2



MINUTOS

20

INGREDIENTES

ARROZ

1 taza de arroz integral
cocido
1/2 taza de lentejas cocidas
1 cucharadita de tomillo
1 cucharada de leche vegetal
Jugo de 1/2 limón

SALTEADO

1 taza de brócoli crudo
1/2 cebolla colorada
1/2 pimiento rojo
1 cucharadita de aceite de
oliva
1 cucharada de agua
1/2 taza de carne molida de
rés/cerdo/soya

CONDIMENTOS

2 cucharadas de cúrcuma
1 cucharadita de eneldo
1/2 cucharadita de paprika
1/2 cucharadita de nuez
moscada
1/2 cucharadita de sal

PROCEDIMIENTO

1. Precalentar un sartén.
2. Cortar la cebolla y pimiento en forma de tiras y quitar el tallo del brócoli.
3. Agregar al sartén lo picado junto con el aceite y condimentos. Saltear por 5 minutos.
4. Agregar la carne molida con el agua y continuar revolviendo. Dejar cocinar otros 5-8 minutos a fuego medio-bajo.
5. Para el arroz, agregar las lentejas, tomillo, leche y arroz cocido en otro sartén precalentado.
6. Revolver todo y dejarlo cocinar por 5 minutos.
7. Servir el arroz en un plato junto con lo salteado y el jugo de limón.

*En el momento de servir, agregar por encima maní o almendras picadas (opcional).







BOWL COMPLETO



PORCIÓN
2



MINUTOS
25

INGREDIENTES

MINI HAMBURGUESAS

1/2 kilo de carne molida de res ó cerdo
1/2 cebolla perla
2 dientes de ajo
1/2 pimiento verde pequeño
1/2 pimiento rojo
1/4 taza de cilantro picado
1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
3 cucharadas de apanadura de quinoa

CONDIMENTOS

1 cucharada de curry
1 cucharada de mix italiano
1/2 cucharadita de pimienta
1/2 cucharadita de sal

ENSALADA

1/2 pepino crudo
1/3 taza de tomates cherries
Jugo de 1 lima
1/2 cucharadita de sal
1/2 aguacate
1 taza de lechuga crespa

EXTRAS

1/2 taza de garbanzos cocidos

PROCEDIMIENTO

1. Picar pimientos, cebolla, ajo y cilantro. Mezclarlos en un bowl hondo junto con los condimentos y aceite.
2. Agregar y mezclar la carne molida cruda en el bowl y añadir la apanadura. Mezclar todo muy bien.
3. Con las manos hacer bolitas de hamburguesas pequeñas.
4. Precalentar un sartén y colocar las bolitas. Cocinar todos los lados de cada una a fuego medio-bajo* (aprox. 15 minutos en total, 5 minutos cada lado).
5. Para la ensalada, picar el pepino en forma de cuadrados y los tomates cherries por la mitad.
6. En un bowl cortar en trozos la lechuga crespa lavada y mezclarla con el limón y sal.
7. Colocar en un plato parte de la lechuga como base y por encima el pepino, tomates, arroz, garbanzos, hamburguesas y aguacate.

*Tapar el sartén para que se cocinen bien y no queden crudas por dentro.



BOWL ASIÁTICO



PORCIÓN
1



MINUTOS
25

INGREDIENTES

150 gr de Tofu

SALSA

2 cucharadas salsa de
soya ó coconut aminos
1 cucharada de maple
orgánico ó agave
2 cucharaditas de jengibre
en polvo

SALTEADO

1 taza de brócoli
1/2 cebolla colorada
1/4 taza de cilantro picado

ACOMPAÑANTES

1/2 taza de quinoa
cocinada
1/4 taza de jengibre rosa
1/2 aguacate maduro

PROTEÍNA EXTRA

SUGERIDA

Salmón o camarones

PROCEDIMIENTO

1. Cortar el tofu en cuadrados pequeños.
2. En un plato hondo agregar los ingredientes de la salsa y mezclar bien.
3. Colocar el tofu en el plato de la salsa. Mezclar y dejar marinar durante 15 minutos.
4. En un sartén precalentado agregar solo el tofu y cocinar durante 5 minutos cada lado (hasta que empiece a dorarse)*.
5. Retirar el tofu y en el mismo sartén agregar los vegetales del salteado con la salsa en la que se marinó el tofu. Saltear por 5-7 minutos.
6. En un plato agregar los vegetales salteados con el resto de acompañantes, el tofu y la proteína extra.

*Cocinar a fuego medio-bajo para que no se queme el tofu. No moverlo mientras se cocina. Asegurar que estén todos topando el sartén y no haya ningún tofu encima de otro.







BOWL ESPAÑOL



PORCIÓN

1



MINUTOS

20

INGREDIENTES

150 gr de Tofu
1 cucharadita de aceite de oliva

SALSA

1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharadita de tomillo
1 cucharadita de sal

QUINOA

1/2 taza de quinoa cocinada
1 puño de tomates cherries
1 puño de hierbita
Jugo de 1 limón

ACOMPÑANTES

1/2 taza de lenteja cocida
Base de hojas verdes

PROCEDIMIENTO

1. En un plato hondo agregar los ingredientes de la salsa y mezclar.
2. Cortar el tofu en cuadrados y ponerlo en el plato hondo con la salsa. Dejar marinar 15 minutos.
3. En un sartén precalentado agregar sólo el tofu con el aceite de oliva. Cocinarlo durante 7 minutos por cada lado ó hasta que veas que empiece a dorarse*.
4. En un plato hondo mezclar la quinoa cocinada con la salsa donde se marinó el tofu, los tomates cortados, hierbita picada y el jugo de limón.
5. En un bowl agregar la base de hojas verdes, quinoa, tofu, lentejas cocidas y una proteína extra favorita.

*Cocinar a fuego medio-bajo para que no se queme el tofu. No moverlo mientras se cocina. Asegurar que estén todos topando el sartén y no haya ningún tofu encima de otro.

ENSALADAS







GARBANZO SALAD



PORCIONES

2



MINUTOS

15

INGREDIENTES

4 espárragos
1/2 pimiento rojo picado
1/2 cebolla perla picada
2 cucharaditas de aceite de
oliva extra virgen
1/3 taza de garbanzos
cocidos
1/3 taza de frijoles
cocinados
2 dientes de ajo picados
1 cucharada de hierbita ó
cilantro picado

CONDIMENTOS

1 cucharadita de sal
1 cucharadita de eneldo

PROCEDIMIENTO:

1. En un sartén precalentado agregar el aceite de oliva junto con la cebolla perla y ajos.
2. Saltear hasta que la cebolla reduzca su tamaño.
3. Cortar los espárragos en forma de dedos pequeños y agregarlos al sartén junto con el pimiento, cilantro, frijoles, garbanzos y condimentos.
4. Revolver todo y cocinar a fuego medio-alto durante 7 minutos*.
5. Colocar la mezcla del sartén en un plato y acompañarla con quinoa negra y una proteína extra de elección.

*No dejar de revolver para que no se peguen al sartén los alimentos.







ENSALADA FRUTICATE



PORCIONES

3



MINUTOS

10

INGREDIENTES

2 aguacates maduros
7 frutillas
Jugo de 1 limón
1/4 taza de queso feta
desmenuzado
1/4 taza de hierbita ó
cilantro picado
1 cucharadita de sal

PROCEDIMIENTO

1. Pelar y cortar aguacates en cuadrados. Ponerlos en un plato hondo.
2. Lavar las frutillas* y cortarlas en forma de monedas. Agregar frutillas al plato junto con el aguacate.
3. Añadir la hierbita picada, sal y limón.
4. Revolver todo y agregar por encima el queso feta.
5. ¡Servir y disfrutar!

*Para desinfectar la frutilla colocarla en un bowl con agua al tope y 1 cucharadita de vinagre blanco durante 15 minutos. Luego, lavarlas con agua potable y refrigerarlas.



ENSALADA DULCES RECUERDOS



PORCIONES

4



MINUTOS

30

INGREDIENTES

1 taza de mix de hojas
“ensalada primavera”
1 taza de champiñones
blancos ó portobellos
picados
1 manzana roja
1 cucharada de canela en
polvo
150 gr tofu ó queso ricotta
1/2 taza de moras lavadas
1/2 taza de nueces
Pecanas caramelizadas

SALSA

1 cucharada de salsa de
soya
1 cucharada de miel
Jugo de 1 limón

PROCEDIMIENTO

1. En un molde con papel de horno colocar la manzana cortada en tiras y echar por encima la canela. Llevar la manzana al horno precalentado durante 30 minutos a 350 °F.
2. En un plato hondo mezclar el mix de hojas primavera con los champiñones laminados, moras, nueces, manzana y tofu cortado en cuadrados*.
3. En un vaso mezclar la salsa de soya, miel y limón. Agregar la salsa en la ensalada.
4. ¡Revolver todo y listo!

*Cocinar previamente el tofu. Dejarlo marinar durante 20 minutos en 1 cucharada de aceite de oliva y tomillo al gusto. Luego cocinarlo en un sartén tibio a fuego medio-bajo durante 5 minutos por cada lado. Si deseas, previamente puedes saltear los champiñones con los condimentos que más te gusten (opcional).





ENSALADA DE SALMÓN



PORCIÓN
1



MINUTOS
20

INGREDIENTES

1 salmón
1/2 taza de kale rizada**
1/2 taza de mix de lechugas
Jugo de 1 lima
1/2 pepino crudo
1/4 taza de mix de semillas y frutos secos (nueces, semillas de girasol, avellanas, etc.)
1/3 taza de tomates cherries
1/2 aguacate maduro

CONDIMENTOS

1 cucharadita de sal
1 cucharadita de curry
1 cucharadita de miel (opcional)

**Antes de agregar el kale hay que mezclarlo con el jugo de lima y con las manos masajearla para que tome una textura suave.

PROCEDIMIENTO

1. Colocar por todo el salmón los condimentos y dejarlo marinar durante 10 minutos.
2. En un sartén precalentado colocar el salmón entero y tapar el sartén para que se cocine a fuego medio-bajo durante 7 minutos.
3. Con la espátula cortar el salmón en pedazos pequeños*. Si se desea el salmón dorado no moverlo y dejar que se cocine de cada lado mínimo unos 4 minutos.
4. En un bowl grande colocar la base de hojas verdes (kale y lechuga).
5. Cortar en forma de monedas el pepino, los tomates cherrie por la mitad y el aguacate en forma de cuadrados.
6. Agregar al bowl los vegetales cortados, el mix de semillas y el salmón por encima. Revolver todo y servir.

*Esto ayudará a que se cocine bien por dentro y no quede crudo.



ENSALADA GRIEGA



PORCIONES

4



MINUTOS

15

INGREDIENTES

1/2 taza de chochos listos para consumir
1 cucharada de hierbita picada
1/2 cebolla colorada laminada y remojada en agua 30 minutos
1/2 taza tomates cherries picados
1/2 pepino con cáscara

SALSA GRIEGA

2 cucharadas de yogurt griego sin azúcar
1 cucharadita de vinagre balsámico
Jugo de 1/2 limón (opcional)
1/2 cucharadita de sal
Pimienta blanca al gusto

PROCEDIMIENTO

1. En un vaso mezclar todos los ingredientes de la salsa griega.
2. En un plato hondo colocar los chochos, tomates, hierbita picada y pepino cortado en cuadrados.
3. Revolver todo y agregar por encima la salsa griega.
4. Mezclar bien y servir.







ENSALADA PRIMAVERA



PORCIONES

2



MINUTOS

35

INGREDIENTES

1/2 taza de brócoli
1 cucharada de aceite de
oliva
1/2 cucharadita de sal
Pimienta al gusto
1/2 naranja
1/2 aguacate
1/2 taza de queso feta
1/2 taza de arándanos
1/4 taza de almendras
laminadas

PROCEDIMIENTO

1. Cortar el brócoli y colocarlo en plato hondo junto con la pimienta, sal y aceite. Mezclar bien.
2. Poner el brócoli en un molde con papel de horno y llevarlo al horno precalentado a 350 °F, durante 35 min ó hasta que esté dorado.
3. Cortar la naranja en tiras.
4. En un plato colocar el brócoli junto con el resto de ingredientes (arándanos, almendras*, queso, aguacate y naranja).
5. Servir.

*Las almendras puedes dorarlas en un sartén para darles un toque crocante (opcional).

ACOMPañANTES







HUMMUS PICANTE



PORCIONES

9



MINUTOS

40

INGREDIENTES

2 tazas de garbanzos cocidos
Jugo de 2-3 limones
3 cucharadas aceite de oliva extra virgen
2 cucharadas de tahini
1 pimiento rojo
1/4 taza de agua (opcional)

CONDIMENTOS

1 cucharadita de paprika
1/2 cucharadita de comino
1/2 cucharadita de pimienta cayena
1 cucharadita de sal

PROCEDIMIENTO

1. Cortar el pimiento rojo y ponerlo en un envase con papel de horno. Añadir por encima 1 cucharada de aceite de oliva y sal.
2. Llevar el pimiento al horno precalentado a 350 °F durante 20 minutos ó hasta que empiece a dorarse.
3. Sacar el pimiento del horno y pelarlo.
4. En una licuadora agregar el resto de los ingredientes, incluyendo el pimiento rojo pelado.
5. Licuar hasta tener la textura ideal.
6. ¡Agrégalo a tus bowls!*

*Mantenerlo en un envase de vidrio en refrigeración.







HUMMUS CASERO



PORCIONES

7



MINUTOS

10

INGREDIENTES

2 tazas de garbanzos cocidos**
1/4 taza de tahini
1/2 taza de agua al ambiente
3 cucharadas de aceite oliva extra virgen
5 dientes de ajo
1 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de paprika
Jugo de 2 limones

POR ENCIMA

1 cucharadita de cilantro picado

PROCEDIMIENTO

1. En una licuadora ó procesador de alimentos agregar todos los ingredientes*.

2. Refrigerar en un envase de vidrio para que dure más tiempo.

*Ir agregando poco a poco el agua según el espesor que se desee.

**Antes de cocinar los garbanzos es recomendable dejarlos en remojo desde la noche anterior, así son más digeribles para el organismo y no provocan molestias digestivas.



HUMMUS DE CHOCHOS Y ALBAHACA



PORCIONES

3



MINUTOS

10

INGREDIENTES

1 taza de chochos listos
para consumir
Jugo de 1/2 limón
1 cucharadita de sal
1/4 taza de hojas de
albahaca fresca
2 cucharadas de tahini
1/4 taza de agua

PROCEDIMIENTO

1. En una licuadora agregar todos los ingredientes y mezclar hasta que no queden grumos de los chochos.
2. Si es que se traba la licuadora, parar de mezclar y con una cuchara revolver la mezcla desde el fondo de la licuadora hacia arriba.
3. Licuar de nuevo hasta tener la textura deseada.
4. ¡Agrégalo a tus bowls!*

*Mantenerlo en un envase de vidrio en refrigeración.







SALTEADO DE VEGETALES LAMINADOS



PORCIONES

2



MINUTOS

15

INGREDIENTES

1/2 cebolla perla
1 berenjena mediana
1 puño de espinaca
1/2 pimiento rojo mediano
1/2 pimiento amarillo mediano
1 cucharada de aceite de ajonjolí
1 cucharada de vinagre balsámico
1/2 cucharadita de sal
1/2 taza de arroz integral cocinado
1 cucharada de eneldo
1 taza de camarones (opcional)
1 cucharadita de mix de semillas

PROCEDIMIENTO

1. Cortar en laminas la cebolla, espinaca y pimientos.
2. Cortar la berenjena en cuadrados pequeños.
3. En un sartén precalentado agregar la cebolla, la berenjena y pimientos junto con la sal, aceite y vinagre.
4. Revolver todo durante 7 minutos a fuego medio-bajo.
5. Paso opcional: agregar camarones descongelados y cocinarlos durante 6 minutos.
6. Servir en un plato lo salteado.
7. En el mismo sartén agregar el arroz integral cocinado y mezclarlo con el eneldo. Dorarlo durante 3-5 minutos a fuego bajo.
8. Servir el arroz junto con el salteado y colocar el mix de semillas por encima.



QUINOA PIMENTOSA



PORCIONES

4



MINUTOS

15

INGREDIENTES

2 tazas de quinoa roja cocinada
1 pimiento amarillo mediano
1 pimiento rojo mediano
1 pimiento verde pequeño
1 cebolla colorada pequeña
1 ½ tazas de champiñones blancos picados (10 unidades apróx.)
2 cucharadas de salsa de soya
1 cucharada de vinagre balsámico
1 cucharadita de sal

OPCIONAL

1/4 taza de queso feta desmenuzado

SALSA

4 cucharadas de yogurt griego sin azúcar
3 cucharadas de agua
2 cucharadas de hierbita picada
1 cucharadita de sal
Jugo de 1 limón

PROCEDIMIENTO

1. En una tabla de pizarra cortar en forma de cuadrados pequeños los pimientos (amarillo, verde y rojo) y la cebolla colorada.
2. En un sartén precalentado saltear por 5 minutos los pimientos, cebolla y sal.
3. Mientras, picar en rodajas los champiñones y luego agregarlos al sartén junto con la quinoa, la salsa de soya y el vinagre balsámico. Revolver todo.
4. Aplastar el queso feta con las manos y agregarlo desmenuzado por encima de la mezcla del sartén. Revolver todo.
5. Para la salsa mezclar todos sus ingredientes en un envase.
6. Poner la quinoa en un plato hondo y colocar la salsa por encima.



Ya eres un chef. Este libro es solo una herramienta para activar esa creatividad que está dentro de ti si decides despertarla de una vez por todas.

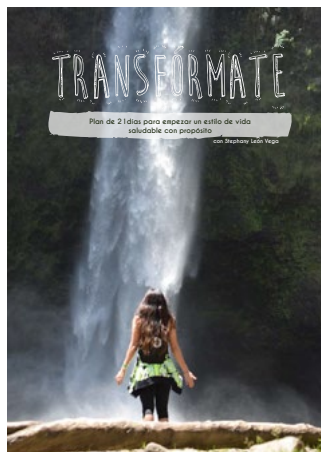
Nadie nace sabiendo todo y *el arte de crear e intentar una y otra vez es lo que te vuelve el mejor cocinero en casa.* Este recetario es una guía de 33 recetas en donde encontrarás recetas saladas fáciles de preparar. Te aseguro que los 2 ingredientes especiales en cada una de estas recetas son el amor y la alegría que le transmites a tu plato mientras lo preparas. Sin más que decir, ¡manos a la obra!

CRÉDITOS

Texto y fotografías:
Stephany León

Diseño Gráfico:
Verónica Costa

OTROS TÍTULOS DE LA COLECCIÓN:



Programa 100% online
Transfórmate en 21 días



Cocina para el alma
“Recetas dulces”