

7 Recetas para la semana

Mamá eco



VEGAN
RECIPES

Cooking with Ethics

Crema de yogur

Ingredientes.

300 gr. de anacardos crudos

Agua

Una pizca de sal

Unas gotas de limón

Preparación.

Remojamos los anacardos en agua durante toda la noche.

Al día siguiente los trituramos con un poco de agua, vamos triturando y añadiendo agua según parezca, hasta conseguir una crema.

Añade una pizca de sal, un chorrillo de limón y mezcla bien.

Puedes usar este plato como merienda o entrante, acompañado de unos palitos de zanahoria o de pepino.

Paté de lentejas

Ingredientes.

1 taza de lentejas rojas cocidas y escurridas.

1/2 taza de nueces crudas

1 cucharada de aceite de oliva

1/2 calabacín crudo

Una pizca de sal

200 ml de leche vegetal.

Preparación.

Saltea en una sartén, durante 2 min., con un poco de aceite de oliva, las lentejas, el calabacín y las nueces.

Agrega una pizca de sal marina.

Apartalo del fuego y deja que se enfríe, tritura todo, añadiendo poco a poco la leche vegetal, hasta que quede una crema suave y cremosa.

Puedes usar este plato como merienda o entrante, acompañado de unos palitos de zanahoria, de pepino o de algún snack de centeno o trigo sarraceno.

Patatas fritas

Ingredientes.

5 patatas de tamaño pequeño
1 cucharada de aceite de oliva
una pizca de sal marina
1 cucharadita de hierbas
provenzales
1/4 cucharadita de tomillo

Preparación.

Hierve las patatas en abundante agua, peladas y cortadas en dos.

Deja que se cuezan durante 20 min. hasta que estén tiernas.

Calienta una sartén con grill a fuego medio y añade una cucharadita de aceite de oliva.

Corta las patatas en gajos, como las patatas fritas, pero algo más gruesas y deja que se hagan hasta que queden doraditas.

Añade la sal y las especias.

Hamburguesitas

Ingredientes.

2 patatas sin piel y hervidas
1/4 cebolleta
2 zanahorias peladas y hervidas
una pizca de sal marina
4 cucharadas de harina de garbanzos
1/2 calabacín
aceite de oliva

Preparación.

Lava el calabacín y rállalo.

Lava la cebolleta y pícala muy finita.

Añade sal, las patatas, las zanahorias trituradas y mézclalo todo.

Escurre el bol apretando fuerte toda la masa para que salga todo el líquido y tíralo.

Agrega la harina y mézclalo bien.

Calienta una sartén, añade un chorrito de aceite de oliva y haz cada tortita dejando caer un trocito de masa y alisando la superficie.

Deja que se doren por ambos lados y sirve.

Arroz con coco

Ingredientes.

1 taza de arroz integral
1 taza de leche de coco (cremoso)
1 taza y 1/2 de agua
una pizca de sal.

Preparación.

Lava el arroz varias veces y escúrrelo bien.

Mézclalo con la leche de coco, agua y sal, tápalo pongo a fuego fuerte.

Cuando empiece a hervir baja el fuego deja que se cocine unos 15 min, o hasta que esté tierno.

Cuando esté apartalo del fuego y déjalo reposar unos 10 min.

Pasta con crema de coliflor.

Ingredientes.

300 gr. de macarrones de arroz

200 gr de coliflor

agua

una pizca de sal marina

Preparación.

Cocina la coliflor al vapor hasta que esté tierna.

Después tritura en la batidora la coliflor con un poco de agua y sal, hasta que quede una mezcla cremosita.

Cuece los macarrones en abundante agua hasta que estén blandos.

Escurre la pasta y sirve, vierte por encima la salsa y riega con un chorrito de aceite de oliva.

Empanadillas de arándanos

Ingredientes.

2 tazas de harina de maíz ecológico

Agua

1 melocotón

sirope de ágave

la ralladura de medio limón

3 cucharadas de nueces molidas

100 gr de arándanos.

Preparación.

Pela el melocotón y pícalo muy finito, haz lo mismo con los arándanos, ponlo en un bol con dos cucharadas de sirope de agave, la ralladura del limón, las nueces molidas y mézclalo bien. Para hacer la masa mezcla en un bol las dos tazas de harina de maíz con una taza de agua, amasa bien y vete corrigiendo de agua hasta que quede una masa manejable.

Haz una bola con un trozo de masa, aplástala y rellénala con la mezcla de frutas anterior, cierra y ciérralos apretando los bordes con las púas de un tenedor.

Hornéalas unos 20 min. hasta que estén doradas.

En este mini recetario os comparto 7 ideas de platos veganos y muy saludables que podéis preparar cualquier día de la semana, tanto para adultos como para niños.

Todas las recetas se pueden ofrecer desde los 6 meses de edad, si le estás ofreciendo a tu hijo la alimentación BLW y si has comprobado que no sufre ninguna alergia o intolerancia a los frutos secos.

Os recomiendo que desde los 6 meses hasta el año aprox. no le añadas a las comidas azúcares ni sales, para que así se acostumbre a los sabores de verdad.

www.mamaeco.net
