

Espagueti Cremoso Vegano

Este espagueti cremoso de un rojo bien intenso es el plato perfecto para conquistar a toda la familia, sobre todo a los más chicos, que aman su sabor suave y su textura súper cremosa.

Lo mejor de todo es que esta versión es 100% vegetal, libre de crueldad y, a diferencia de las pastas tradicionales con crema láctea, está repleta de nutrientes y proteína gracias a los porotos de soja.

Ingredients

- 1 paquete de fideos tipo espagueti (250 g)
- 2 tomates perita bien maduros
- 1 taza de porotos de soja cocidos
- 1 diente de ajo
- 1 trozo chico de cebolla
- 3 tazas de agua (o caldo vegetal)
- Sal y pimienta a gusto
- Queso o requesón vegano para decorar

Preparation

Cociná los fideos espagueti en abundante agua hirviendo con sal según las instrucciones del paquete hasta que queden al dente, colalina y reservá con un chorrito de aceite para que no se peguen.

Colocá en el vaso de la licuadora (o procesadora) los tomates, los porotos de soja cocidos, el diente de ajo, la cebolla, el agua y la sal a gusto, licuá durante al menos un minuto completo hasta obtener una crema roja homogénea y bien lisa.

En una olla o sartén profunda, calentá 2 cdas. de aceite y volcá la salsa cremosa, cociná a fuego medio durante unos 10 minutos.

Apenas rompa el hervor, apagá el fuego, sumá la pasta cocida y revolvé bien para que los fideos se impregnen bien con la salsa.

Serví bien calentito en platos hondos con un poco de queso vegano o levadura nutricional por encima. ¡Un clásico que no falla nunca!

¡Compartila!

Mix para Preparar Pancakes Veganos

A este mix solo le vas a tener que agregar una banana, leche vegetal o agua ¡y listo! Vas a tener los mejores pancakes veganos (estilo americano) en minutos, son súper fáciles y seguro tenés los ingredientes en casa.

Preparation Time: 10 minutos

Ingredients

(12 porciones)

Para el mix seco

- 2 tazas de harina de trigo común
- 2 tazas de harina de avena (podés procesar avena arrollada común)
- ¼ de taza de cacao amargo en polvo (opcional, si los querés de chocolate)
- 2 cdas. de canela en polvo
- 2 cdas. de polvo de hornear (tipo Royal)

Para preparar una tanda (4-6 pancakes)

- 1 banana mediana (reemplaza al huevo y aporta dulzor)
- 1 taza de leche vegetal (de soja, almendras, avena, la que prefieras) o agua
- 1 taza del mix seco para pancakes veganos
- Un toque de aceite vegetal o margarina para la sartén

Preparation

Para armar el mix seco:

Mezclá todos los ingredientes secos en un bol amplio hasta que estén completamente integrados, volcá el mix en un frasco o recipiente hermético y guardalo en la alacena para cuando lo necesites.

Para preparar los pancakes en el momento:

Poné en la licuadora la banana, la taza de leche vegetal (o agua) y la taza del mix seco, licuá todo hasta que quede una masa homogénea y espesa.

Calentá una sartén (en lo posible antiadherente) y engrasala apenas con un poquito de aceite o margarina, sin excederte, con la ayuda de un cucharón mediano, tomá un poco de masa y volcala en el centro de la sartén caliente (también podés tirarla directo desde el vaso de la licuadora).

Cociná a fuego medio, cuando veas que empiezan a salir burbujitas en la superficie, dalo vuelta con una espátula y cocinalo un minutito más del otro lado, como los panqueques americanos tradicionales.

Para el Topping:

Podés servirlos con lo que más te guste, quedan buenísimos con un hilo de leche condensada vegana, granola, rodajas de banana fresca, arándanos o el clásico dulce de leche vegano (a base de coco o legumbres) que en Argentina es un mil. ¡A disfrutar!

Pudding Express de Banana, Maní y Avena

Si buscás un desayuno rápido, nutritivo y lleno de energía, este pudding express es para vos, con la dulzura natural de la banana, la cremosidad de la pasta de maní y el gran aporte de energía de la avena (o quínoa), es la combinación perfecta para arrancar el día con fuerza.

Su textura espesa y el toque crocante de la granola o las semillas lo hacen irresistible, además, lo podés dejar listo la noche anterior para disfrutarlo al instante a la mañana siguiente. ¡Nutrición sin complicaciones en cada cucharada!

Preparation Time: 10 minutos

Ingredients

(1 porción)

- 1 banana
- 1 cda. de pasta de maní (o mantequilla de maní, sin azúcar agregada)
- 3 cdas. de avena instantánea (o quínoa que te haya sobrado ya cocida)
- ½ taza de leche vegetal (de almendras, soja, avena o la que prefieras)
- ¼ de taza de granola o mix de semillas para el final

Preparation

Poné en la licuadora la banana, la pasta de maní, las cucharadas de avena (o quínoa cocida) y la leche vegetal, licuá todo por un minuto hasta obtener una crema suave y homogénea.

En un vaso, frasco o frasquito de vidrio, poné la granola en el fondo (o dejala para tirarla arriba si te gusta más crocante) y volcá la mezcla licuada, pegale una buena removida antes de comer ¡y listo!

Esta receta es ideal para prepararla a la noche en un frasco con tapa, dejarla en heladera y tener un desayuno espectacular, fresco y energizante esperándote a la mañana siguiente.

¡Compartila!

También te Puede Interesar:

Sándwich con Untable de Avena

Un sándwich riquísimo, nutritivo, súper fácil de preparar e ideal tanto para un desayuno potente como para una cena rápida y liviana, el untable a base de avena y girasol le da una textura cremosa tremenda y un aporte de fibra y grasas saludables excelente.

Preparation Time: 20 minutos

Ingredients

(4 porciones)

- 1 taza de avena (tradicional o instantánea)
- ½ taza de semillas de girasol
- 1 cdita. de sal
- 1 diente de ajo picado
- ⅓ de taza de cilantro picado (o perejil fresco)
- 1 cda. de levadura nutricional (opcional)
- 1 cda. de cebolla picada
- El jugo de 1 limón
- 2 tazas de agua
- Pan lactal integral (o de masa madre), rodajas de tomate y hojas de espinaca para armar el sándwich

Preparation

Calentá el agua hasta que esté bien caliente (sin llegar a hervir a borbotones), en un recipiente, mezclá la avena con las semillas de girasol, volcá el agua caliente arriba y dejá rehidratar hasta que la preparación se enfríe por completo.

Pasá la mezcla de avena y girasol a la licuadora (o vaso de minipimer) junto con el ajo, la cebolla, el cilantro, el jugo de limón, la sal y la levadura nutricional, licuá todo muy bien, si notás que a la licuadora le cuesta procesar, podés agregar un chorrito extra de agua, frenar el motor, revolver un poco con una cuchara y volver a licuar de a impulsos.

Vas a obtener un untable bien cremoso. Pasalo a un frasco de vidrio hermético y llevalo un rato a la heladera para que tome más cuerpo y firmeza.

Tostá las rodajas de pan integral, untá una buena capa del aderezo de avena y sumá las rodajas de tomate fresco junto con las hojas de espinaca. Podés comerlo abierto como tostadas o cerrado en formato sándwich tradicional. ¡Que lo disfrutes!

Smoothie Dorado

Este smoothie riquísimo es la combinación perfecta de ingredientes frescos y energéticos, por sus propiedades nutricionales es súper especial: te aporta una buena dosis de vitaminas, minerales y proteína vegetal para arrancar la mañana con todo.

Preparation Time: 10 minutos

Ingredients

(2 porciones)

- 2 bananas congeladas
- 1 taza de ananá cortado en cubos
- 1 cda. de cúrcuma en polvo
- 3 tazas de leche de soja
- Granola para servir

Preparation

Poné las bananas congeladas, el ananá, la cúrcuma y la leche de soja en el vaso de la licuadora.

Licuá a velocidad máxima hasta lograr una textura cremosa, suave y sin grumos.

Volcá en dos vasos o frascos fríos, sumá un par de cucharadas de granola crocante por encima para darle un toque crujiente ¡y a disfrutar!

¡Compartila!