

COASTAL ROOTS FARM 

Libro de recetas de la cosecha

Recetas con productos de Coastal Roots Farm



Compilación realizada por Coastal Roots
Recetas del rancho - Noelle Parton
Ilustraciones - Katie Hibbard



Sobre el rancho:

Coastal Roots Farm es una comunidad agrícola y centro educativo que no persigue fines de lucro. Cultivamos comunidades sanas y conectadas integrando agricultura sostenible, justicia alimentaria y la antigua sabiduría judía.

Desde nuestro inicio en 2014, Coastal Roots Farm ha proporcionado un acceso digno a alimentos frescos para aquellos que más lo necesitan. Inspirados en las prácticas agrícolas judías, cultivamos cultivos orgánicos y compartimos la cosecha con nuestra comunidad a través de puestos de productos del rancho con el sistema paga lo que puedas, programas de Agricultura Apoyada por la Comunidad (CSA por sus siglas en inglés) y donaciones directas a organizaciones locales de apoyo para el alivio del hambre. Por medio de talleres, excursiones, festivales agrícolas y eventos comunitarios, ofrecemos educación práctica e invitamos a nuestros vecinos a conectarse con la tierra y entre ellos.

Coastal Roots Farm se encuentra en Encinitas, California, en aproximadamente quince acres de terreno. Nuestra granja consiste de huertos, invernaderos, un bosque de alimentos, pasturas para animales, sistemas de composteo y un viñedo. Coastal Roots Farm fue incubada por la Fundación Leichtag y recibió su estatus de asociación sin fines de lucro 501 (c) (3) en 2015.

Para obtener más información y participar, visita coastalrootsfarm.org.

Un agradecimiento especial a San Marcos Community Foundation y a Leichtag Foundation por hacer posible este proyecto.

Acerca de los colaboradores:

Noelle Parton cree en hacer que todas las facetas del bienestar sean sencillas y en volver a lo básico para prosperar y vivir una vida abundante. Le apasiona utilizar los alimentos como medicina, y una de sus mayores dichas es mostrar el arcoíris de alimentos que dan vida y sanan por medio de deliciosas recetas a base de plantas presentadas sin medidas específicas. Noelle es Entrenadora de Salud Certificada y Fisióloga de Ejercicio. Recientemente terminó una Maestría en Nutrición para el Bienestar en la Universidad de Bastyr, renombrada institución líder en medicina natural basada en la ciencia. Se pueden encontrar sus creaciones en su sitio web simplytothrive.com y en redes sociales relacionadas.

Katie Hibbard vive cada día con un profundo deseo de crear. Katie se graduó de Point Loma Nazarene University con un título en Diseño Gráfico y Sostenibilidad. Desde la cuna hasta la tumba, las prácticas sostenibles guían el trabajo de Katie ya sea utilizando un pincel, hilo, una espátula o una pala. Para ver más de su trabajo visite katiehibbard.com.



Cómo utilizar este libro:

Coastal Roots Farm cultiva productos orgánicos certificados durante todo el año, en coordinación con el ritmo de las templadas estaciones de nuestro clima costero del sur de California. Creemos que la capacidad de alimentarse de forma estacional y local es una parte integral de un sistema de alimentación saludable, por lo que ponemos nuestros productos a disposición de todos nuestros vecinos, independientemente de su capacidad de pago. Creemos que incorporar productos frescos en tu dieta diaria no sólo es una manera más saludable y sostenible de comer, ¡sino que también es deliciosa!

Estas recetas están destinadas a ser una guía para aprovechar la abundancia del mundo vegetal.

La mejor forma de medicina es la comida, y la mejor comida como medicina es el consumo diario de los variados sabores, colores y texturas de las plantas. Comer bien es más que una sola vitamina, mineral o proteína; en todas las plantas, toda una sinfonía de vitaminas, minerales, fitoquímicos y fibras trabajan juntos, construyéndose unos sobre otros para crear una salud óptima para tu cuerpo.

En este libro encontrarás una selección de verduras que Coastal Roots Farm cultiva durante todo el año. Para cada producto, hemos proporcionado recomendaciones de almacenamiento (sin plástico), algunos beneficios para la salud y sabrosas recetas.

Las recetas son sencillas y flexibles, y todas son a base de plantas, veganas, sin lácteos y sin gluten. Las cantidades de los ingredientes se ofrecen como sugerencias en lugar de medidas específicas. Esperamos que esto te anime a sentirte cómodo cocinando con productos y recetas según tus gustos y preferencias. No tengas temor de usar todos tus sentidos mientras cocinas: oler, saborear, escuchar, mirar y tocar. Algunas de estas recetas pueden servir como una comida completa, mientras que otras se prestan mejor para acompañamientos o entremeses. Siéntete libre de modificar cada receta de acuerdo a tus hábitos alimenticios, agregando pescado, carne o productos lácteos según tu gusto.

Coastal Roots Farm se esfuerza por nutrir a la comunidad, y esperamos que este libro te ayude a nutrirte a ti mismo y a tu propia comunidad. ¡Gracias por compartir la cosecha con nosotros!

Todas las recetas incluidas en este libro fueron desarrolladas por Noelle Parton. Son recetas originales a menos que hayan sido adaptadas por Parton de otras fuentes. Ve las recetas adaptadas en la bibliografía. Copyright 2018, N. Parton.



Índice:

Acelga	6
Acelga suiza	8
Berenjena	10
Berenjena Traviata	11
Betabeles	12
Calabacita aplanada	14
Calabacita italiana	15
Calabaza Delicata	17
Cebolletas rojas	19
Chalote	21
Col rizada	22
Col verde	24
Coliflor	26
Colirrábano	27
Ejotes morados	29
Hinojo	30
Hojas de mostaza	31
Nabo	33
Nabo sueco	34
Pak Choi/Bok Choy	36
Pimiento morrón	38
Poró	39
Rábanos	40
Zanahorias	41
Bibliografía de las recetas	42



Acelgas

Estas densas y frondosas verduras son una de las fuentes vegetales más ricas en calcio y esenciales para la salud ósea y una función celular saludable. Las acelgas también contienen gran cantidad de ácido fólico, un nutriente clave para la salud del corazón y la función cerebral. Las acelgas se utilizan tradicionalmente en la cocina del sur de los Estados Unidos, pero son deliciosas en una variedad de platillos. Para almacenar, forma un manojo y mantén las acelgas en un recipiente con agua en el mostrador o en el refrigerador. O bien, guárdalas envueltas en un trapo húmedo, retirando las ligas o ataduras de alambre.

Acelgas con cebolla caramelizada y champiñones

La combinación perfecta de cebolla dulce y caramelizada y champiñones con acelgas ligeramente salteadas y rico sabor umami. Sirve como acompañamiento de tu platillo principal favorito o enriquece la receta con vegetales adicionales y una variedad de proteínas.

Tiempo total: 15 minutos

Rinde: 4-5 porciones

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de coco, aceite de oliva o ghee
- 1-2 dientes de ajo picado
- 1 cebolla pequeña, cortada en cuadritos o cortada en tiras
- 4-5 champiñones, en rebanadas
- 1 manojo de acelgas, cortadas en rebanadas finas
- 1-2 cucharadas de tamari o salsa de soya, si no se es sensible al gluten

Instrucciones:

Calienta el aceite en un sartén a fuego medio. Agrega el ajo, la cebolla y los champiñones con una pizca de sal y carameliza lentamente hasta alcanzar el color deseado.

Una vez caramelizado, agrega las acelgas y saltea hasta que se ablanden.

Agrega el tamari y mezcla. Prueba para asegurarte de que los sabores estén perfectos.

¡Sirve y disfruta!

Burrito (wrap) de acelgas con garbanzos y aguacate y salsa tahini

Estas acelgas ricas en nutrientes brindan el burrito perfecto con un relleno de alimentos integrales llenos de sabor y textura. ¡Ideal para cualquier comida!

Tiempo total: 10 minutos

Rinde: 6 burritos

Ingredientes:

Para la salsa:

1/4 taza de tahini crudo

1-2 dientes de ajo picado

¼ - ½ limón amarillo, pelado, entero o en jugo

Perejil fresco

1 pizca de pimienta de cayena, jalapeño o chile rojo molido,

1 pizca de sal de mar, opcional

Agua, la necesaria

Para el relleno:

¾ - 1 taza de garbanzos secos cocidos,

1 aguacate maduro, machacado

1 gran manojo de perejil fresco, finamente picado

1 cebolla roja pequeña, picada en cubitos

2-3 zanahorias medianas, ralladas

Sal de mar y pimienta recién molida, al gusto

6 hojas de acelgas sin tallo

Instrucciones:

Mezcla todos los ingredientes para la salsa y un chorro de agua para ayudar a mezclar en una licuadora o procesa con una licuadora de inmersión. Aparta la mezcla.

Combina todos los ingredientes para el relleno, a excepción de las acelgas, en un recipiente y machaca ligeramente hasta que todo esté bien incorporado.

Coloca una porción saludable de la mezcla en cada hoja de acelga.

Rocía con la salsa tahini, una pizca de perejil y cualquier salsa picante, si así lo deseas.

Nota:

Los garbanzos cocidos se pueden intercambiar fácilmente por una leguminosa diferente, como lentejas germinadas, quínoa u otra proteína principal de tu elección.



Acelga suiza

No sólo es hermosa la acelga suiza (también llamada acelga común), también es uno de los alimentos más ricos en nutrientes que hay en la tierra. La acelga suiza promueve la salud de todo, desde las células hasta los ojos, el corazón y el cerebro. Contiene calcio, hierro, minerales como magnesio y potasio y sodio, que proporcionan al cuerpo electrolitos para la función celular y la presión arterial. Se puede almacenar la acelga como un ramo de flores en un frasco con agua en el mostrador o en el refrigerador, o bien, envolverla en un trapo húmedo, retirando las ligas/ataduras de metal.

Licudo de hojas de acelga suiza y bayas

Una excelente manera de aumentar tu consumo de verduras es creando un delicioso licuado de frutas y verduras. Disfruta como un satisfactorio desayuno para iniciar el día sintiéndote ligero y listo para lo que venga, o como refrigerio para ayudarte a mantenerte lleno de energía.

Tiempo total: 5 minutos

Rinde: 1+ porciones

Ingredientes:

2-3 hojas de acelgas suizas, toscamente picadas o quebradas, con el tallo incluido

1-2 costillas de apio, más o menos picadas

¼ de aguacate

1-2 puñados de bayas frescas o congeladas de tu elección

1 manojo pequeño de perejil o albahaca

¼ - ½ limón amarillo, pelado y dejado entero o en jugo

Agua, la necesaria

Instrucciones:

Coloca la mayor cantidad de cada ingrediente en una licuadora de alta velocidad, excepto el agua. Mezcla a alta velocidad, agregando lentamente el agua hasta que la mezcla quede suave y cremosa y con el espesor deseado.

Prueba y agrega más de cualquier ingrediente si es necesario. Sirve tal cual o deja enfriar en el refrigerador.

Rollitos primavera de acelga suiza y dip de tomate con mango

Las tiernas hojas de acelga suiza toman la forma de una envoltura para enrollar verduras en rebanadas finas y sumergirlas en un vibrante dip. Sirve como aperitivo, refrigerio o como una divertida creación para hacer con los niños.

Tiempo total: 10 minutos

Rinde: 1+ porciones

Ingredientes:

1+ hojas de acelga suiza

Vegetales cortados en juliana de tu elección (zanahoria, betabel, pimiento, calabacita, pepino, etc.)

Rebanadas de aguacate

1 manojo de cilantro, picado

Germinados de chícharo u otros de tu elección

Para el dip:

1 mango, pelado y cortado en trozos

1-2 tomates criollos u otros tomates maduros medianos, cortados en cuatro

1 pizca de sal de mar

Instrucciones:

Coloca la hoja de acelga suiza plana con la parte inferior de la hoja hacia arriba.

Agrega tantas verduras en juliana, rebanadas de aguacate, cilantro y germinados como desees en el centro y a lo largo de la hoja.

Envuelve apretadamente, doblando los extremos, y corta por la mitad. Haz todos los rollos que desees y aparta.

En una licuadora o procesador de alimentos, agrega partes iguales de mango y trozos de tomate con una pizca de sal o algas marinas. Mezcla a alta velocidad hasta que todo quede suave o deja ligeramente espeso.

Vierte en un recipiente para dip. Sirve con los rollitos preparados.



Berenjenas

Las berenjenas están en su mejor momento a finales del verano y en otoño. Las berenjenas pertenecen a la familia de las verduras solanáceas, que también incluye tomates, pimientos y papas. Los fitoquímicos de este vegetal, que son responsables de su pigmento azul o púrpura, también ayudan al cuerpo a protegerse contra el cáncer y la inflamación, y promueven la salud del corazón y el cerebro. Envuelve la berenjena fresca en una toalla de papel y colócala en un recipiente reutilizable en el cajón de las verduras del refrigerador

Berenjena rellena de quínoa con salsa tahini

Rellenar una berenjena es una forma divertida de incorporar el vegetal en una comida, especialmente con un platillo de inspiración mediterránea.

Tiempo total: 35 minutos

Rinde: 2 mitades

Ingredientes:

1 berenjena
Aceite de oliva
1 chalote mediano, cortado en cubitos (alrededor de 1/2 taza)
5-6 champiñones, en rebanadas
Una pizca de sal de mar
5 - 6 tomates enteros, picados
2 dientes de ajo picados
1/2 taza de quínoa cocida
½ - 1 cucharadita de comino molido
1 manojo de perejil picado, reserva un poco para decorar
Pimienta recién molida

Para la salsa:

1-2 cucharadas de tahini
½ limón amarillo, en jugo
1 toque de ajo fresco o en polvo
Agua, la necesaria

Instrucciones:

Precalienta el horno a 400°F. Corta la berenjena por la mitad a lo largo y saca parte de la pulpa. Coloca en una charola para hornear y rocía con 1 cucharada de aceite. Espolvorea con sal y hornea por 20 minutos. Mientras la berenjena se cocina, saltea el chalote y los champiñones con una pizca de sal hasta que estén suaves, unos 5 minutos. Agrega los tomates, la quínoa, el comino, el perejil y la pimienta y cocínalos hasta que se desmoronen y el líquido se evapore. Retira la berenjena y reduce la temperatura del horno a 350°F. Rellena cada mitad con la mezcla de quínoa. Hornea por otros 10 minutos.

En un bol, mezcla aproximadamente partes iguales de tahini y jugo de limón amarillo, ajo al gusto y diluye con agua. Prueba y ajusta el sabor según sea necesario. Rocía la salsa sobre la berenjena y espolvorea con perejil.



Berenjenas traviata

Muy apreciadas por sus colores brillantes y su sabor único, las berenjenas maduran a fines del verano y en el otoño. Las traviatas son clásicamente grandes, acampanadas y de color púrpura oscuro. Las berenjenas pertenecen a la familia de verduras solanáceas, que también incluye tomates, pimientos y papas. Los fitoquímicos que son responsables del pigmento azul o púrpura también ayudan al cuerpo a proteger contra el cáncer y la inflamación, y promueven la salud del corazón y el cerebro. Envuelve la berenjena fresca en una toalla de papel y colócala en un recipiente reutilizable o bolsa de papel en el cajón de las verduras del refrigerador.

Humus ahumado de berenjena asada

Sabor complejo y rico de berenjena asada y pimentón ahumado: Úsalo como aderezo o dip con verduras en rebanadas y galletas de linaza:

Tiempo total: ³⁵ minutos

Rinde: ⁴⁻⁵ porciones

Ingredientes:

¹ berenjena grande o ³⁻⁴ pequeñas

³⁻⁴ dientes de ajo con su cáscara

² tazas de garbanzos cocidos, enjuagados

^{1/3} taza de tahini

¹⁻² limones amarillos, rallados y en jugo, o simplemente pelados

^{1/2} - ¹ cucharadita de comino molido

¹ - ^{1/2} cucharadita de pimentón ahumado

¹ pizca de sal de mar

Agua: la necesaria

Perejil: picado

Sirve con (opcional): verduras en rebanadas, aceitunas Kalamata

Galletas de linaza

Instrucciones:

Precalienta el horno a ⁴⁰⁰F. Corta la berenjena por la mitad y haz unos cortes cruzados superficiales en la pulpa. Espolvorea con sal y coloca la carne hacia abajo en una charola para hornear forrada con papel para horno. Envuelve los dientes

de ajo con papel para horno sin apretarlos y colócalos en una charola para hornear.

Asa todo durante unos ³⁰ minutos, hasta que la cáscara de las berenjenas se oscurezca y comience a hundirse. (Menos tiempo si usas berenjenas pequeñas). Retira del horno y deja enfriar.

En una licuadora o procesador de alimentos, agrega los garbanzos, el ajo asado y la berenjena, tahini, tanta cáscara de limón amarillo y jugo como desees, comino, pimentón y sal. Se pueden incluir las cáscaras de la berenjena pero pueden ser amargas, por lo que debes probarlas antes de mezclarlas. Si están demasiado amargas, saca la pulpa y descarta las cáscaras. Mezcla hasta obtener la consistencia y el espesor deseados, agregando agua según sea necesario para ayudar a mezclar. Prueba; agrega otros condimentos si es necesario (por ejemplo, limón amarillo, sal o especias).

Adorna con perejil u otra hierba y sirve frío o a temperatura ambiente. Almacena en el refrigerador por hasta cuatro días y/o congélalo hasta por un mes.



Betabeles

Los betabeles son un vegetal de raíz llenos de sabor, ayudan a aumentar la capacidad del cuerpo para defenderse del cáncer y protegen el corazón y el cerebro. Su profundo tono rojo-violeta proviene de pigmentos bioactivos y compuestos que ayudan a tu cuerpo a desintoxicarse. Y no tires las hojas: ¡son sabrosas y nutritivas! Disfruta de esas hojas salteadas o agrégalas a tus licuados. Para almacenar betabeles, retira las hojas de las raíces. Guarda las hojas en un recipiente abierto con una toalla mojada en la parte superior.

Almacena las raíces de betabel en una bolsa de papel en el cajón de las verduras del refrigerador.

Ensalada de betabel, zanahoria y manzana rallados

Tres ingredientes se armonizan en una sorprendente y refrescante ensalada. Sirve como acompañamiento, estimulante refrigerio o como parte de un bol de verduras y proteínas.

Tiempo total: 10 minutos

Rinde: 2+ porciones

Ingredientes:

2-3 betabeles crudos grandes

2-3 zanahorias grandes

2-3 manzanas agrias, sin semillas

1 gran manojo de perejil, finamente picado

½ - 1 limón amarillo, sólo el jugo

Sal de mar y pimienta negra, al gusto

Instrucciones:

Ralla los betabeles, zanahorias y manzanas. Una gran manera de comenzar es rallando cada uno de éstos por partes iguales y ajustando a tu gusto. Mezcla con perejil y jugo de limón amarillo al gusto. Agrega sal y pimienta si es necesario.

Licuada de betabel y persimón

Un licuado dulce aligerado con limón amarillo, jengibre y hierbas. Una forma potente para ayudar a la digestión y alimentar tu cuerpo para comenzar el día.

Tiempo total: 10 minutos

Rinde: 1+ porciones

Ingredientes:

1-2 betabeles, cortados en cubitos y 1 gran manojo de hojas verdes de betabel

1-2 persimones, Fuyu o Hachiya, sin la parte seca,

1-2 tallos de apio, más o menos picados

1 trozo de jengibre fresco,

Varias ramitas de perejil,

Limón amarillo al gusto,

Agua, la necesaria

Instrucciones:

En una licuadora de alta velocidad, agrega la cantidad de ingredientes que desees, excepto el agua. Juega con las cantidades para crear tu propio y singular licuado.

Licúa hasta que quede todo suave y cremoso, vertiendo lentamente el agua hasta obtener la consistencia deseada.

Prueba y ajusta con cualquier ingrediente adicional. Si el licuado se ve demasiado "borroso", intenta agregar más limón amarillo para aclararlo.

Nota:

No es necesario pelar los betabeles cuando son orgánicos, simplemente lava o limpia cualquier suciedad y retira las raíces.

Si utilizas persimones Hachiya, asegúrate de que estén muy suaves; los Hachiyas no maduros contiene taninos que harán que tu boca se seque.



Calabacita aplanada

Hecha de aproximadamente 95% de agua, la calabaza de verano, incluyendo la calabacita italiana, la calabaza amarilla y la calabacita aplanada, es muy hidratante para el cuerpo. Sus antioxidantes, la luteína y la zeaxantina, promueven la salud de las células, los ojos, el corazón, la piel y el cerebro. Para almacenar por corto tiempo, mantén las calabacitas aplanadas en el mostrador alejadas del calor y la luz solar directa. Envuelve en un trapo y refrigera para almacenar hasta por una semana.

Sopa cremosa fría de espinaca y calabacita

Una sopa rápida para mezclar solo para ti o para alimentar a una multitud. Hace pareja ideal con una ensalada.

Tiempo total: 5 minutos

Rinde: 1+ porciones

Ingredientes:

³⁻⁴ calabacitas aplanadas o ¹⁻²

calabacitas italianas o calabazas

amarillas picadas grueso

²⁻³ puñados de hojas frescas de espinaca

^{1/2} - ¹ aguacate cortado por la mitad y sin hueso

^{1/2} - ¹ limón verde pelado y dejado entero o en jugo

¹⁻² dientes de ajo

¹ pizca de sal de mar

Agua la necesaria

Ingredientes de tu elección como semillas o germinados, opcional

Instrucciones:

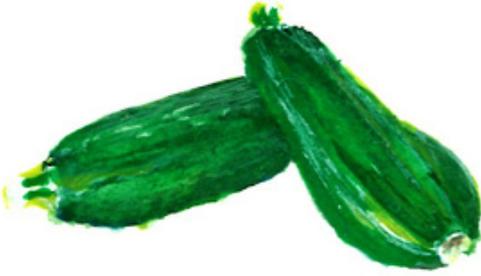
Coloca todos los ingredientes excepto el agua en una licuadora de alta velocidad. Comienza con cantidades más pequeñas y agrega más después de mezclar y probar. Licúa a alta velocidad hasta que la mezcla quede suave y cremosa, agregando agua lentamente para alcanzar el espesor deseado.

Prueba y mezcla cualquier ingrediente adicional al gusto.

Sirve inmediatamente o después de enfriar con los ingredientes de tu elección.

Nota:

Sustituye nueces de la India crudas, remojuadas durante aproximadamente ¹⁵ minutos y enjuagadas por el aguacate.



Calabacita italiana

Hecha de aproximadamente 95% de agua, la calabaza de verano, incluyendo la calabacita italiana, la calabaza amarilla y la calabacita aplanada, es muy hidratante para el cuerpo. Sus antioxidantes, la luteína y la zeaxantina, promueven la salud de las células, los ojos, el corazón, la piel y el cerebro. Para almacenar por poco tiempo, mantén las calabacitas italianas en el mostrador alejadas del calor y la luz del sol directa. Envuelve en un trapo y refrigera para almacenar hasta por una semana.

Fideos de calabacita italiana con salsa marinara cruda

Un maridaje típico: fideos y marinara, pero lleno de sabor e ingredientes en plena forma para nutrirte y mantenerte lleno.

Tiempo total: 15 minutos

Rinde: 2-4 porciones

Ingredientes:

2-3 calabacitas italianas medianas, con los extremos cortados
1-2 pepinos ingleses (o más calabacitas)
½ - 1 taza de tomates deshidratados, remojados si están duros para que se ablanden
½ - 1 pimiento rojo grande, picado
½ - 1 cebolla dulce picada
2-4 tomates medianos frescos, picados
½ - 1 limón amarillo, pelado
3-4 dátiles frescos, sin hueso
Hierbas frescas o secas de tu elección: albahaca, perejil, orégano o condimento italiano
1-2 dientes de ajo o 1-2 cucharaditas de ajo en polvo
1 pizca de sal de mar
Lentejas germinadas o lentejas cocidas, opcional

Instrucciones:

Espiraliza las calabacitas italianas y los pepinos. Aparta en un recipiente para servir.
En un procesador de alimentos, coloca la cantidad de cada ingrediente restante a tu gusto, excepto las lentejas, y procesa hasta la consistencia deseada. Comienza con una cantidad menor y agrega más después de procesar y probar. Agrega más tomate fresco o un chorrito de agua para ayudar a diluir la mezcla si deseas una salsa más aguada. Agregar el tomate, el pimiento y los dátiles secados al sol le dará a la salsa riqueza y espesor, mientras que el limón amarillo y las hierbas frescas aligerarán el sabor. Agrega las lentejas germinadas si vas a usarlas, o déjalas de lado.
Sirve las calabacitas espiralizadas con salsa marinara y hierbas frescas adicionales.



Calabacitas italianas espiralizadas con salsa de crema de aguacate y pesto

Dos salsas se vetean junto con tiernos fideos de calabacita italiana para que te sientas satisfecho y lleno de energía.

Tiempo total: 15 minutos

Rinde: 2-4 porciones

Ingredientes:

3-4 calabacitas italianas medianas, con los extremos cortados

Para la salsa de pesto:

1 manojo de acelgas arcoíris, u otras verduras como col rizada, espinacas o acelgas

1-2 limones amarillos, cortados a la mitad y pelados o en jugo

3-4 dientes de ajo, pelados

1-2 cucharaditas de comino molido

Sal de mar y pimienta negra recién molida, al gusto

Agua, la necesaria

Para la crema de aguacate:

1 aguacate grande o 2 pequeños

2 limones verdes, pelados, enteros o en jugo

1-2 cucharaditas de ajo en polvo

1 pizca de cayena, polvo de chipotle ahumado o pimentón ahumado

Sal de mar opcional y pimienta negra recién molida, al gusto

Agua, la necesaria

Instrucciones:

Espiraliza las calabacitas con un espiralizador o corta en juliana. Aparta en un recipiente grande.

En una licuadora o procesador de alimentos, agrega todos los ingredientes para la salsa de pesto, excepto el agua. Mezcla hasta obtener la consistencia deseada, tan espesa o líquida como desees, agregando pequeñas cantidades de agua para ayudar a mezclar.

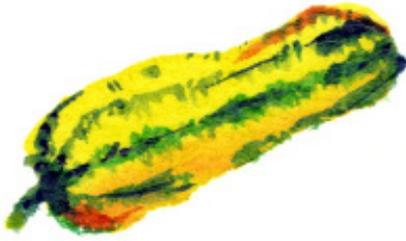
Prueba y agrega limón amarillo, ajo, comino, sal o pimienta extra si es necesario. Reserva en un bol.

En esa misma licuadora o procesador de alimentos (sin necesidad de enjuagar), agrega todos los ingredientes de la crema de aguacate, excepto el agua. Comienza a mezclar, vierte lentamente el agua para ayudar a mezclar, y luego mezcla a alta velocidad hasta que todo quede suave y cremoso y con el espesor deseado.

Prueba y agrega cualquier condimento adicional. Reserva en un bol.

Mezcla las calabacitas espiralizadas con la crema de aguacate o con la salsa de pesto y agrega por encima de la mezcla la que no hayas utilizado.

Sirve inmediatamente o guarda en el refrigerador hasta por 3 días.



Calabaza delicata

A diferencia de la calabaza de verano, la calabaza de invierno tiene una cáscara dura y cerosa. Los tipos comunes son butternut, acorn, delicata y kabocha. La calabaza de invierno promueve una mejor salud inmunológica y es rica en vitamina A. ¡No te olvides de guardar las semillas! Puedes asarlas para obtener una sabrosa fuente de fibra, grasas saludables y proteínas. Almacenada en un lugar fresco, oscuro y bien ventilado, la calabaza de invierno se mantiene fresca durante 1 a 3 meses.

Ensalada de calabaza delicata asada al horno con quínoa y arugula

La calabaza y la quínoa redondean el sabor picosito de la arugula y de las aciditas semillas de granada para crear un hermoso y satisfactorio platillo.

Tiempo total: 30 minutos | Rinde: 2-3 porciones

Ingredientes:

- 1-2 calabazas delicata, partidas a la mitad, sin semillas y cortadas en rebanadas de $\frac{1}{4}$ de pulgada.
- 1 pizca de sal de mar y pimienta negra recién molida.
- 1-2 tazas de quínoa cocida
- 1-2 puñados de nuez pecana en trozos
- 3-4 cebolletas en rebanadas
- $\frac{1}{2}$ - 1 limón amarillo, partido a la mitad
- 3-4 puñados de arugula u otras verduras tiernas
- Semillas de granada para adornar

Instrucciones:

Precalienta el horno a 400°F. Coloca la delicata en una charola para hornear forrada con papel para horno y espolvorea con sal y pimienta. Hornea durante unos 20 minutos hasta que los trozos estén tiernos y dorados, volteándolos una vez. Mientras se hornea la delicata, mezcla la quínoa, las nueces y las cebolletas con un chorrito de jugo de limón amarillo al gusto. Cuando esté lista la delicata, coloca la arugula en un platón para servir seguido de la mezcla de quínoa, la calabaza y las semillas de granada. Mezcla ligeramente y termina con un chorrito de limón amarillo y pimienta negra, si lo deseas.



Calabaza delicata rellena de frijoles negros y chimichurri

Un platillo sencillo que se puede cambiar fácilmente con diferentes rellenos. Prepara chimichurri extra y utilízalo como aderezo o salsa para otros platillos o verduras.

Tiempo total: 30 minutos

Rinde: 2 mitades

Ingredientes:

1 calabaza delicata, cortada por la mitad y sin semillas
Agua, según la necesaria

Para el chimichurri:

1 manojo de perejil, picado grueso
1 manojo de cilantro, picado grueso
1-2 chalotes, sin piel y cortados en cuatro
1-2 dientes de ajo
1 cucharada de orégano fresco o seco
1/4 - 1/3 taza de vinagre de sidra de manzana cruda
Aceite de oliva extra virgen, el necesario
1 pizca de sal de mar
Pimienta de Cayena, si se desea

Para la presentación:

1-2 tazas de frijoles negros cocidos
1/2 - 1 taza de quínoa cocida
Semillas de calabaza para adornar

Instrucciones:

Precalienta el horno a 400°F.

Coloca la calabaza cortada hacia abajo en una charola para horno. Vierte suficiente agua en la charola para cubrir el fondo. Hornea la calabaza hasta que quede tierna, 20-30 minutos.

Mientras la calabaza se está horneando, coloca los ingredientes del chimichurri en un procesador de alimentos, pulsa una vez y vierte lentamente suficiente aceite de oliva hasta que todos los ingredientes estén bien finitos y mezclados.

Prueba y ajusta los condimentos.

En un recipiente para mezclar, combina los frijoles negros, la quínoa y suficiente salsa chimichurri para cubrir todo. Mezcla bien.

Rellena cada mitad de calabaza delicata con la mezcla de frijoles negros.

Cubre cada mitad con más salsa de chimichurri y una pizca de pepitas antes de servir.



Cebolletas rojas

Las cebolletas rojas tienen bulbos pequeños y son una versión más madura de las cebolletas. Al igual que las cebollas comunes, son parte de la familia *Allium* y contienen compuestos de azufre que ayudan a respaldar los procesos diarios de desintoxicación de tu cuerpo. Los bulbos pueden ser rojos o blancos con un sabor más suave y más dulce que las cebollas más grandes. Almacena sobre el mostrador si vas a usar las cebolletas rojas en unos días o guárdalas en el cajón de las verduras del refrigerador envueltas en una toalla de papel.

Queso crema de nuez de la India y cebolletas rojas

Una rica y sabrosa versión sin lácteos del queso crema tradicional. Úsalo como dip o para untar con verduras cortadas o galletas de linaza.

Tiempo total: 10 minutos, más el tiempo de remojo
Rinde: 2 ½ - 3 tazas, dependiendo del espesor

Ingredientes:

1 taza de nueces de la India crudas, remojadas durante 30 minutos, escurridas y enjuagadas
7-10 cebolletas rojas, picadas y divididas
½ - 1 limón amarillo, pelado y dejado entero o en jugo
1 pizca de sal de mar
Hierbas frescas o especias de tu elección, opcional
Agua, la necesaria

Instrucciones:

Agrega la nuez de la India, las cebolletas rojas y el limón amarillo a una licuadora de alta velocidad. Comienza con menos

de cada ingrediente y agrega más después de licuar según tu gusto. Agrega sal y todas las hierbas y/o especias frescas que desees.

Licúa a alta velocidad hasta que la mezcla quede suave y cremosa, agregando lentamente sólo la cantidad suficiente de agua para ayudar a que todo se mezcle y manteniendo la crema espesa. Prueba y agrega más limón amarillo o condimentos extra.

Coloca la mezcla en un bol y mezcla las cebolletas rojas restantes.

Sirve de inmediato o cubre y refrigera hasta por 3 días.

Nota:

Las nueces de la India pueden intercambiarse fácilmente por semillas de cáñamo, semillas de girasol crudas remojadas o incluso piñones.



Fideos cremosos de calabacita italiana con salsa de lenteja y cebolletas rojas

Esta salsa no sólo se combina con calabacitas espiralizadas; también la puedes usar como dip o mezclarla con verduras y quínoa para obtener un nutritivo platillo.

Tiempo total: 25 minutos, más el tiempo de remojo | Rinde: 2-4 porciones

Ingredientes:

1/3 - 1/2 taza de lentejas blancas o cafés, preferiblemente remojadas durante 8 horas o toda la noche y enjuagadas
Agua, la necesaria
4-5 calabacitas italianas medianas
Cualquier vegetal adicional como espárragos o col rizada
Para el adorno con semillas de girasol:
1/4 - 1/3 taza de semillas de girasol crudas
1/4 - 1/2 cucharadita de miso

1 pizca grande de ajo en polvo
Pimienta de Cayena, opcional
Para la salsa:
6-8 cebolletas rojas, más o menos picadas
1 manojo chico de albahaca fresca
1/4 - 1/2 limón amarillo, con la cáscara rallada, pelado, entero o en jugo
1-2 cucharaditas de miso
1 pizca de sal de mar, opcional
Pimienta negra recién molida, al gusto
Albahaca adicional, picada, para adornar

Instrucciones:

Coloca las lentejas en una olla mediana con suficiente agua para cubrir las aproximadamente una pulgada. Deja que hiervan, reduce a fuego lento y tapa la olla. Cuece las lentejas hasta que se deshagan, aproximadamente 15 minutos, agregando agua adicional si es necesario cocer más tiempo.

Mientras se cuecen las lentejas, espiraliza la calabacita italiana o córtala en juliana. Coloca los fideos en un recipiente grande, junto con cualquier otro vegetal de tu elección ya sea en espiral o en corte fino. Aparta.

Combina las semillas de girasol con miso, ajo y pimienta en un procesador de alimentos. Pulsa hasta el grosor deseado. Retira y coloca en un bol. Cuando las lentejas estén cocidas, escúrrelas y enjuágalas ligeramente. Agrega las lentejas al procesador de alimentos con cebolla, albahaca, limón amarillo y miso. Si no estás seguro de qué tan fuerte deseas el sabor, comienza agregando cantidades menores de cada ingrediente y agrega más después de mezclar y probar. Espolvorea una pizca de sal y pimienta. Procesa a alta velocidad, vertiendo lentamente el agua según sea necesario para ayudar a que la mezcla quede suave y cremosa. Prueba y ajusta con cualquier condimento adicional, como hierbas o limón amarillo al gusto.

Mezcla los fideos de calabacita con suficiente salsa para cubrir uniformemente. Sirve con una pizca de semillas de girasol, albahaca extra y sal y pimienta si es necesario.



Los chalotes, parte de la familia *Allium* (como las cebollas), son ricos en compuestos de azufre que protegen contra las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la inflamación.

Están estrechamente relacionados con el ajo, y al igual que éste, cuentan con varios dientes por cabeza y tienen un sabor picante. Almacena en un lugar fresco, oscuro, seco y bien ventilado, donde se mantendrán durante aproximadamente un mes

Chalotes

Chalotes asados con camotes

Delicioso platillo utilizado como acompañamiento o asado con garbanzos para agregar proteína. Se sirve junto con una gran ensalada. También es muy rico servido con una vibrante salsa o con pesto.

Tiempo total: 40 minutos

Rinde: 2+ porciones

Ingredientes:

3-4 chalotes grandes o 5-6 pequeños

2-3 camotes

Romero y tomillo frescos, picados, al gusto

1 pizca de sal de mar y pimienta negra recién molida

Instrucciones:

Precalienta el horno a 400°F.

Corta los chalotes en rebanadas gruesas.

Pica los camotes en cubos del tamaño de un bocado o trozos ligeramente más grandes que los chalotes. Coloca en una charola para hornear forrada con papel para horno.

Espolvorea con las hierbas, sal y pimienta.

Asa en el horno hasta que los camotes estén tiernos y dorados, de 30 a 35 minutos.



Col rizada

¡La col rizada (kale) es un súper alimento! Al ser un vegetal crucífero, contiene fitoquímicos que aumentan las funciones antioxidantes del cuerpo. No sólo eso, sino que también es una de las mejores fuentes de vitamina K, un nutriente esencial para la salud del corazón y los huesos. Para almacenar, retira las ligas o ataduras de metal y coloca la col rizada en una taza de agua sobre el mostrador o en el refrigerador, o envuelve en un trapo húmedo.

Licudo de menta y chispas de Cho'kale'te

¡Una bebida energizante y sin lácteos que es tan espesa y cremosa como un helado! Una excelente manera de aumentar el consumo de verduras y obtener tu proteína a base de plantas.

Tiempo: 10 minutos

Rinde: tres vasos de 8 onzas

Ingredientes:

1 plátano grande o 3 pequeños con manchas, pelados y congelados en trozos pequeños

1/4 - 1/3 taza de semillas de cáñamo crudas, remojadas al menos 15 minutos para ablandar

2 - 3 puñados grandes de col rizada lacinado

1/2 - 1 taza de menta fresca

1/2 taza de hielo

Agua o agua de coco, la necesaria

1-2 cucharadas de semillas de cacao crudo

Instrucciones:

Coloca los primeros cinco ingredientes en una licuadora de alta velocidad. Comienza con menos menta si no estás seguro si te gusta tu licuado con mucho sabor a

menta. Licúa a alta velocidad hasta que todo quede suave y cremoso. Agrega agua lentamente para ayudar a adelgazar la mezcla. ¿Quieres tu batido más espeso? Mezcla algunos trozos adicionales de plátano congelado o más semillas. Mientras todo está aún en la licuadora, agrega una pizca de semillas de cacao y mezcla a alta velocidad durante sólo cinco a diez segundos, o hasta que las semillas de cacao se rompan al tamaño deseado. Disfruta servido en vasos fríos.

Nota:

Las nueces de la India crudas son una gran alternativa para las semillas de cáñamo, ya que ambas se vuelven muy cremosas cuando se licúan. Remójalas igual que las semillas de cáñamo antes de usarlas.

Ensalada de vegetales arcoíris

El equilibrio perfecto de verduras crudas y crujientes y cremoso y rico aderezo de aguacate. Deliciosa servida tal cual o como acompañamiento para burritos o tacos.

Tiempo total: 25 minutos

Rinde: 4-6 porciones

Ingredientes:

Para la ensalada:

¼ - ½ col verde, rallada

¼ - ½ col morada, rallada

3-4 hojas de col rizada o lacinato, ralladas y sin el tallo de en medio,

Tallos de col rizada cortados en rebanadas finas como se corta el apio

1-2 zanahorias grandes, ralladas

½ - 1 cebolla roja, finamente rebanada

¼ - ½ taza de pasas amarillas, reservando algunas para decorar

1-2 cebolletas, en rebanadas finas, para decorar

Para el aderezo:

½ aguacate

¼ de taza de pasta de tahini

2-3 cucharadas de vinagre de sidra de manzana cruda

1-2 cucharadas de mostaza de Dijon

1 diente de ajo

Sal de mar y pimienta recién molida, al gusto

Agua, la necesaria

Instrucciones:

En un recipiente grande, combina la mayor cantidad de verduras ralladas, excepto las cebolletas.

Mezcla todos los ingredientes para el aderezo en una licuadora de alta velocidad hasta que queden suaves y cremosos, vertiendo agua lentamente para ayudar a mezclar, pero manteniendo el aderezo espeso.

Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla hasta que todo quede bien cubierto.

Adorna con las cebolletas en rebanadas y las pasas doradas.

Sirve a temperatura ambiente o fría. Almacena en el refrigerador hasta por cinco días.



Col verde

Tanto la col verde como la morada cuentan con diferentes nutrientes y fitoquímicos que crean sus hermosos colores. Al igual que el brócoli, la col verde libera fitoquímicos cuando se corta o se mastica que promueven funciones necesarias como la desintoxicación y el equilibrio hormonal. La col verde se come cruda o ligeramente cocida al vapor para que retenga todos sus vitales fitoquímicos. Almacena sobre un mostrador fresco o en el cajón de las verduras del refrigerador.

Salsa de col verde

Una receta que nunca pasa de moda. Repleta de sabor, esta salsa te hará regresar por más. Es mejor servirla simplemente apilada en un montón y con un tenedor.

Tiempo total: 15 minutos.

Rinde: 8-10 porciones de una taza

Ingredientes:

- 1 col verde grande o 2 pequeñas.
- 1 pizca de sal de mar
- 1 cebolla roja, en rebanadas finas
- Jalapeño, picado
- 1 manojo de cilantro, picado
- 2-3 limones verdes, en jugo
- 3-4 tomates maduros, cortados en cubitos
- Pimienta recién molida

Instrucciones:

Ralla la col verde lo más fino posible y colócala en un recipiente grande. Masajéala con sal hasta que la col se ablande y comience a saltar agua.

Agrega la cebolla, el jalapeño al gusto, cilantro y jugo de limón verde. Mezcla bien y masajea ligeramente otra vez para que la col verde suelte más agua. Agrega los tomates y mezcla bien.

Prueba y sazona con pimienta negra y sal extra si es necesario.

Sirve inmediatamente, o deja enfriar y reposar durante la noche en el refrigerador para que la col verde suelte más líquido y se ablande.

Chucrut básico tradicional

El chucrut fermentado tradicionalmente es un alimento increíblemente poderoso para agregar a tu dieta. No sólo es un probiótico, cargado de bacterias beneficiosas, sino que también es un prebiótico, lo que significa que contiene los alimentos (¡la col verde!) para que las bacterias se multipliquen y crezcan.

Tiempo total: 20 minutos, más tiempo para fermentar,
Rinde: 1-2 litros, dependiendo del tamaño de la col verde

Ingredientes:

1 col verde grande, de alrededor de 2 libras
1-2 cucharadas de sal de mar de calidad (no yodada)
1 Frasco de vidrio para conservas u otro recipiente para fermentación - tapa de cierre hermético opcional

Instrucciones:

Ralla la col verde con un cuchillo o una mandolina. Cuanto más delgada se ralla, más rápido se fermenta. Coloca en un recipiente grande para mezclar y espolvorea con sal. Masajea la col verde con firmeza, como lo harías con alguna masa, hasta que la sal se distribuya de manera uniforme y la col verde suelte el agua para crear una salmuera de agua salada en el recipiente. Para un menor tiempo de masaje, deja reposar la col verde durante unos 10 minutos después de mezclarla con la sal.

Prueba para asegurarte de que la col verde esté muy salada. Con el frasco listo, tomando un puñado de col verde a la vez, exprime el agua restante y agrégala a tu frasco. Presiona hacia abajo con el puño o con una herramienta plana para que no quede nada de aire en la col verde. Debe estar bien apretada. Sigue repitiendo con el resto de la col verde y deja al menos 2 pulgadas de aire en la parte superior del frasco. Utiliza las hojas exteriores de la col verde y unas pesas, o pon el centro de la col verde en la parte superior de la col empujándolo hacia abajo, para mantener la col verde con peso. Cubre con la salmuera para que haya aproximadamente 1 pulgada de salmuera cubriendo el col verde y 1 pulgada de espacio entre la salmuera y la parte superior del frasco. Retira cualquier pedazo de col verde que quede flotando (a menos que utilices una cámara de aire) y cubre bien con la tapa. Almacena en un espacio oscuro a 64-70°F. Si utilizas una tapa normal, desatornilla la tapa y permite que la col verde "eructe" a diario. Este paso no es necesario si se utiliza un envase hermético. Debe haber pequeñas burbujas en el recipiente después de varios días.

Prueba después de 1 semana para medir el sabor característico y comienza a comer si es de tu gusto, o deja fermentar durante más tiempo para que desarrolle un sabor más profundo. Almacena en el refrigerador durante hasta un año.

Nota:

A medida que vayas dominando este chucrut básico, disfruta experimentar agregando verduras como zanahorias ralladas, cebolla finamente cortada, col morada y especias como semillas de comino, eneldo, ajo fresco o jalapeños.



Coliflor

La coliflor puede ser morada, anaranjada o blanca, pero incluso los vegetales de color blanco están llenos de poderosos nutrientes y compuestos. El potasio, la vitamina C, el folato y la vitamina B6 de la coliflor ayudan al sistema inmunológico y a la cognición. La coliflor también contiene conocidos compuestos que aumentan la capacidad del cuerpo para defenderse contra el cáncer.

Para almacenar, guarda la coliflor en un recipiente cerrado o bolsa de papel en el cajón de las verduras del refrigerador.

Papas falsas de coliflor

Un vegetal versátil que puede tomar la forma de muchos otros alimentos, la coliflor es un excelente intercambio para las papas con la que se puede crear una cremosa y sabrosa alternativa para puré.

Tiempo total: 5 minutos | Rinde: 3-4 porciones

Ingredientes:

1 coliflor dividida en pequeños trozos
1 puñado de nueces de la India crudas, remojadas durante 30 minutos y enjuagadas
¼ - ½ limón amarillo, pelado, entero o en jugo
1-2 cucharaditas de cebolla en polvo
½ - 1 cucharadita de ajo en polvo
1 pizca de pimentón ahumado
1 pizca de levadura nutricional, opcional
1 pizca de sal de mar y pimienta negra recién molida
Agua tibia, la necesaria
Hierbas de tu elección

Instrucciones:

Coloca la cantidad deseada de cada ingrediente, excepto el agua, en una licuadora de alta velocidad. Comienza con una cantidad menor de limón amarillo y

especias para que sea más fácil ajustar el sabor a tu preferencia. Mezcla a alta velocidad hasta que todo quede suave y cremoso, agrega pequeñas cantidades de agua sólo para ayudar a mezclar pero que se mantenga espeso. Prueba y ajusta la mezcla con cualquier ingrediente adicional como nueces de la India, para hacerla más cremosa, o con especias para darle un sabor más intenso. Mezcla durante 30 segundos a 1 minuto para entibiar. Sirve con hierbas de tu elección, sal y pimienta.

Nota:

Prueba un trozo de coliflor antes de licuarla para asegurarte de que no esté picante ni amarga, como a veces lo puede estar. Si bien esta receta va en crudo, se puede fácilmente crear una versión cocida cocinando la coliflor al vapor antes de licuar y sirviendo el platillo caliente.



Colirrábano

El colirrábano es un vegetal resistente que se puede comer crudo o cocido. Las raíces se utilizan a menudo en ensaladas, al igual que las zanahorias o el brócoli, y las hojas se pueden cambiar por col rizada o espinacas. El colirrábano pertenece a la misma familia que el brócoli y la col verde, y está lleno de nutrientes y minerales como potasio, manganeso, hierro y calcio. Se come crudo o ligeramente cocido al vapor para retener toda su bondad nutritiva. Para almacenar, separa las hojas y guarda las raíces del colirrábano envueltas en una toalla de papel húmeda dentro de una bolsa de papel en el refrigerador.

Encurtido de colirrábano fermentado

El crujiente colirrábano encurtido con el tradicional eneldo y semillas de mostaza crea una conserva rica en probióticos.

Tiempo total: 10 minutos, más el tiempo de fermentación | Rinde: 1 cuarto de galón

Ingredientes:

- 1 cucharada de sal de mar
- 1½ - 2 tazas de agua, según sea necesario
- 1 manojo pequeño de eneldo fresco
- 1-2 cucharaditas de semilla de mostaza
- 2 colirrábanos medianos, pelados y cortados en palitos a lo largo

Instrucciones:

En un recipiente mediano, combina el agua y la sal y revuelve hasta que ésta se disuelva. Aparta. Coloca el eneldo fresco y las semillas de mostaza en el fondo de un frasco de un cuarto de galón, seguido de los palitos de colirrábano, empaquetándolos verticalmente y dejando aproximadamente 2 pulgadas en la parte superior del frasco. Vierte suficiente salmuera de agua salada para cubrir las verduras por una pulgada, dejando alrededor de una pulgada en la parte

superior del frasco. Pon un peso de cerámica o vidrio o un recipiente sobre las verduras por debajo de la salmuera si comienzan a flotar. Cubre los frascos con tapas bien cerradas o de cierre hermético. Deja fermentar a temperatura ambiente (preferiblemente 60-70°F) hasta obtener el sabor y la textura deseados, verificando después de 3 o 4 días. Si usas una tapa normal, desatornilla todos los días la tapa para hacer que la mezcla "eructe" y suelte la presión. Si los palitos están todavía salados cuando los revises, vuelve a tapar y fermenta unos cuantos días más según sea necesario para alcanzar el sabor deseado. Una vez que todo haya quedado a tu gusto, almacena el recipiente en un lugar frío y conserva hasta por un año.

Nota:

Utiliza otras especias que desees, como cilantro, semillas de comino o jalapeño.



Ensalada de colirrábano y manzana con aderezo cremoso de mostaza

Similar a una ensalada Waldorf, esta ensalada es crujiente y equilibra el sabor dulce con las especias. Es satisfactoria y abundante como plato principal y como acompañamiento.

Tiempo total: 10 minutos

Rinde: 2-4 porciones

Ingredientes:

1 colirrábano grande o 2 pequeños, sin tallos, rallados o en juliana
1-2 manzanas agrias de tu elección, ralladas o en juliana
¼ - ½ col morada, rallada
1 puñado de nueces picadas
1 manojo de perejil fresco, picado

Para el aderezo:

1-2 cucharadas de Dijon o mostaza picante
½ - 1 limón amarillo, jugo y ralladura
1 - 1 ½ taza de coliflor o calabacita picada
2-3 cucharadas de semillas de cáñamo
1-2 dátiles picados
1 pizca de sal de mar
Pimienta negra recién molida
Agua, la necesaria

Instrucciones:

Mezcla los primeros cinco ingredientes en un recipiente grande.
Agrega los ingredientes para el aderezo a una licuadora de alta velocidad. Comienza con una cantidad menor de los ingredientes si no estás seguro de qué tan fuerte, dulce o con sabor a mucha mostaza te gusta.
Mezcla todo hasta que quede cremoso, vertiendo agua según sea necesario para ayudar a mezclar. Prueba y agrega más mostaza, limón amarillo u otro condimento si es necesario. Si la mezcla está demasiado delgada, simplemente mezcla más coliflor/calabacita o semillas. Vierte suficiente aderezo sobre la ensalada para cubrir uniformemente y mezcla bien. Espolvorea con perejil o más semillas si así lo deseas.

Nota:

Sustituye las semillas de cáñamo por otras semillas como girasol o ajonjolí, idealmente remojadas durante aproximadamente 8 horas y enjuagadas.



Ejotes morados

¿Sabías que los ejotes morados se vuelven verdes cuando se cocinan? Estos ejotes también se pueden comer crudos. Los ejotes morados contienen vitaminas A, K y C y minerales como calcio y magnesio, además de proteína. Almacena los ejotes morados en el refrigerador en un recipiente abierto o ligeramente cerrado cubierto con un trapo húmedo sobre ellos.

Tacos de elote y ejotes morados con tomatillo

Siempre es divertido usar hojas de verdura para hacer tacos. Las coles no sólo agregan un refuerzo extra de nutrientes y fibra, sino que también son el recipiente perfecto para contener este delicioso relleno de dulces ejotes morados y otros sabrosos ingredientes:

Tiempo total: 10 minutos

Rinde: 2+ tacos

Ingredientes:

Para el relleno:

2-3 puñados de ejotes morados, cortados

en pedazos de 1 pulgada

2-3 elotes frescos

½-1 cebolla dulce, finamente picada

1 limón verde, en jugo

1 manojo de cilantro, finamente picado

1 pizca de sal de mar y pimienta negra recién molida

Elección de proteína: lentejas germinadas, quínoa, tempeh, etc.

Para armar los tacos:

2+ hojas de col rizada

Salsa de tomatillo

Rebanadas de aguacate

Cebollas en vinagre

Instrucciones:

En un bol, mezcla los ingredientes del relleno con tu cantidad preferida de verduras. Prueba y ajusta los condimentos. Aparta.

Prepara las hojas de col rizada cortando el tallo central para que quede plana la hoja. Si las hojas están demasiado duras, cuécelas ligeramente al vapor durante 10-15 segundos.

Para armar los tacos, rellena las hojas de col rizada con el relleno y cubre con la salsa, el aguacate y la cebolla, y con cualquier otro ingrediente que desees. ¡Disfruta!



Hinojo

El hinojo tiene una textura similar a la del apio con un sabor similar al del orozuelo. Ha sido utilizado en remedios naturales durante miles de años.

El hinojo ayuda a la digestión debido a su alto contenido de fibra y ciertos compuestos que mejoran la digestión. Si planeas comer tu hinojo en unos pocos días, mantenlo a temperatura ambiente en un recipiente o taza de agua poco profunda. Para un almacenamiento más prolongado, mantenlo en un recipiente cerrado con un poco de agua en el refrigerador.

Ensalada de hinojo y arugula

El hinojo en rebanadas finas y los pepinos marinados en limón amarillo acidito aportan equilibrio a la ligera y picante arugula.

Tiempo total: 20 minutos

Rinde: 1-2 porciones

Ingredientes:

- 1 bulbo de hinojo mediano
- 1 pepino mediano o 2-3 pequeños
- 2-3 puñados grandes de arugula u otra mezcla de ensaladas
- 1-2 limones amarillos frescos, en jugo
- 1 chorrito de aceite de oliva virgen extra prensado en frío,
- 1 pizca de sal de mar y pimienta recién molida, opcional
- 1 manojo chico de hojas de albahaca
- Nueces o semillas crudas, picadas

Instrucciones:

Con una mandolina o un cuchillo afilado, corta el hinojo y el pepino en rebanadas muy finas y colócalas en un recipiente grande.

Mezcla con jugo de limón amarillo, un chorrito de aceite, sal y pimienta. Deja reposar en el refrigerador durante 15-20 minutos para que los ingredientes se ablanden, si así lo deseas.

Mezcla los vegetales marinados con arugula al gusto. Prueba y ajusta el sabor según sea necesario.

Sirve en un plato o en un recipiente hondo, agrega albahaca y nueces al gusto.



Hojas de mostaza

¡Las hojas de mostaza están cargadas de beneficios para la salud! Al igual que otros vegetales de hoja verde, promueven la salud cardiovascular. Como vegetal crucífero, ayudan al cuerpo a desintoxicarse diariamente y a protegerse contra el cáncer. Finalmente, lo amargo de las hojas ayuda a estimular la digestión. Come las hojas de mostaza crudas o ligeramente cocidas al vapor para que retengan todos sus compuestos vitales, y almacénalos en una taza de agua sobre el mostrador o en el refrigerador, sin ligas y ataduras de metal.

Ensalada de elote y sandía con aderezo ahumado

Tiempo total: 15 minutos

Rinde: 1 ensalada grande

Ingredientes:

Para el aderezo:

Vinagre de sidra de manzana cruda

Tamari o salsa de soya

Agua

Especias: chile en polvo, comino molido, cúrcuma, ajo en polvo y pimentón ahumado

Sal de mar y pimienta recién molida

Para la ensalada:

Hojas de mostaza y lechuga picadas

1 calabacita o calabaza amarilla mediana, en rebanadas finas

¼ sandía grande, en rebanadas finas

½ - 1 elote crudo, desgranado

½ - 1 aguacate grande, rebanado

Cebollas en escabeche

Instrucciones:

Mezcla a partes iguales vinagre de sidra de manzana cruda, salsa de soya o tamari y agua. Agrega la cantidad deseada de especias, comenzando con ½ cucharadita de cada una y agregando más en base al sabor ahumado que desees. Termina con una pizca de sal o gránulos de algas marinas y pimienta. Aparta. En un plato grande para servir o en un bol, prepara tu ensalada colocando tantas capas de verduras, calabacitas y sandía como desees. Prueba una pequeña porción de hojas de mostaza y si están demasiado picantes, simplemente agrega más lechuga. Termina con rebanadas de aguacate, cebollas en vinagre y aderezo.



Fideos de pepino con pesto de hojas de mostaza

Las hojas de mostaza sazonan una ensalada de fideos de pepino de inspiración mediterránea. Disfruta con tu elección de proteína, como garbanzos.

Tiempo total 15 minutos

Rinde: 2-4 porciones

Ingredientes:

Para la ensalada:

3-4 pepinos pequeños o 1 grande, espiralizados

½ - 1 taza de corazones de alcachofa, cortados en cuartos o picados

¼ - ½ taza de aceitunas Kalamata, a la mitad o en cuartos

1 pimiento rojo grande o 2 pequeños, cortados en cubitos

Para el pesto:

2-3 tallos de col rizada, sin tallo y con las hojas picadas grueso

2-3 hojas de mostaza, picadas grueso

Hojas de menta picadas

½ - 1 limón amarillo, en jugo

½ taza de chícharos

2-3 dientes de ajo

Nueces crudas, opcional

1 pizca de sal de mar y pimienta recién molida

Agua, la necesaria

Instrucciones:

Agrega todos los ingredientes para la ensalada a un recipiente grande y mezcla.

Aparte.

Coloca todos los ingredientes, excepto el agua, en una licuadora o procesador de alimentos. Comienza a mezclar, agrega agua sólo cuando sea necesario para ayudar a que se mezclen los ingredientes, ya que quieres que el pesto esté espeso. Mezcla hasta alcanzar la consistencia deseada.

Prueba y ajusta el sabor si es necesario. Si las hojas de mostaza están demasiado picantes, mezcla con col rizada o chícharos. Agrega más limón amarillo si deseas que el aderezo esté más ácido.

Vierte sobre la ensalada y mezcla hasta que todo quede bien cubierto. Disfruta de inmediato.

Nota:

Los fideos de pepino se pueden cambiar parcial o totalmente por fideos de calabacita. Usa un pelador de verduras o los pepinos en juliana si no tienes espiralizador. Las semillas de girasol crudas u otras semillas se pueden intercambiar por nueces.



Nabo

El nabo es miembro de la familia de la col y se parece al colirrábano.

Esta verdura de raíz es rica en vitamina C y glucosinolato, que promueven la desintoxicación y ayudan al cuerpo a defenderse contra el cáncer.

Las hojas de nabo también son ricas en nutrientes; guárdalas para revolver con papas fritas o hacer licuados para que puedas disfrutar de los beneficios de la vitamina K y el calcio. Para almacenar, retira las hojas verdes y almacena las raíces envueltas en un trapo húmedo en un recipiente abierto.

Ensalada de vegetales de otoño con aderezo de tahini y naranja con ajo

Tiempo total: 15 minutos | Rinde: 4-6 porciones

Ingredientes:

Para el aderezo:

- ¼ - ½ taza de tahini crudo
- 1-2 cucharaditas de Dijon o mostaza de grano
- ½ - 1 naranja sin semilla o Valencia, pelada
- 1 diente de ajo
- 1 chorrito de vinagre de sidra de manzana cruda o agua
- 1 pizca de sal de mar y pimienta negra recién molida

Para la ensalada:

- ½ - 1 libra de coquecitas de Bruselas, sin el rabo y finamente ralladas
- 3-4 nabos, cortados en rebanadas finas con un cuchillo o mandolina, más las hojas verdes cortadas en rebanadas finas
- 2-3 betabeles dorados pequeños, en rebanadas finas
- ½ - 1 bulbo grande de hinojo, en rebanadas finas
- 1-2 tallos de apio, en rebanadas finas
- ½ - 1 cebolla roja pequeña, finamente cortada

Instrucciones:

- En una licuadora, agrega los ingredientes del aderezo a tu gusto. Mezcla a alta velocidad hasta obtener un espesor suave, agregando vinagre o agua adicional si es necesario.
- Prueba y ajusta con tahini, mostaza, naranja o condimentos adicionales.
- En un recipiente grande o en un plato para servir, mezcla todos los ingredientes de la ensalada exceptuando las guarniciones. Sirve con el aderezo a un lado o agrégalo a la ensalada justo antes de servir, mezclando ligeramente hasta que todo quede bien cubierto.
- Adorna con perejil y semillas.

Nota:

- Utiliza los vegetales de otoño que estén más frescos, como colirrábano, apio, calabaza, etc.
- Los vegetales se pueden rallar, cortar en juliana o en rebanadas.



Nabo sueco

Este vegetal de raíz tiene un sabor suave y dulce similar al nabo. ¡Es rico en hierro y en vitamina C, lo que ayuda al cuerpo a absorber el hierro!

El nabo sueco se come mejor crudo o muy poco cocido ya que la vitamina C se daña fácilmente con el calor.

Almacena las raíces en un lugar fresco, oscuro y húmedo, o en un recipiente cerrado en el cajón de las verduras del refrigerador.

Ensalada de nabo sueco y manzana rallados

El nabo sueco no necesita mucho para crear una hermosa y vibrante ensalada que es ideal como acompañamiento o incluso como refrigerio.

Tiempo total: 10 minutos | Rinde: 2+ porciones

Ingredientes:

1-2 nabos suecos grandes o 2-3 pequeños

1-2 manzanas agrias, cortadas a la mitad

1 puñado de pasas de Corinto o pasitas

1-2 limones amarillos, en jugo

1-2 cucharadas de mostaza Dijon

Agua, la necesaria

1 pizca de sal de mar

Pimienta negra recién molida

Especias o hierbas de tu elección, opcional

Instrucciones:

Ralla los nabos suecos y las manzanas con un rallador, un procesador de alimentos o corta en juliana con un cuchillo. Mezcla en un recipiente con las pasas de Corinto o las pasitas.

En otro bol pequeño, mezcla con un tenedor el jugo de limón amarillo y la mostaza en cantidades iguales o en proporción de 2 a 1.

Prueba y agrega un chorrito de agua si es necesario para cortar la acidez, o más limón amarillo o mostaza a tu gusto. Opcional: agrega especias o hierbas frescas como comino molido, pimienta de cayena o perejil.

Vierte la mezcla sobre la ensalada y mezcla con sal y pimienta. Sirve de inmediato o deja enfriar.

Nutritivo pastel de “carne” vegano

Un plato abundante que utiliza nabo sueco para hacer el cremoso “puré de papas”.
Disfruta con un acompañamiento de ensalada y su aderezo.

Tiempo total: 20 minutos, más el tiempo de remojo
Rinde: 1 sartén grande, 4-6 porciones

Ingredientes:

1-4 nabos suecos grandes, cortados en cubitos

Para el relleno:

2-3 dientes de ajo picados

1/2 - 1 cebolla dulce grande, picada

4-5 champiñones blancos o crimini, en rebanadas

Sal de mar y pimienta negra recién molida, al gusto

Agua o caldo de verduras, lo necesario

1 chorrito de vinagre de sidra de manzana o jugo de limón amarillo

1-2 calabacitas italianas o calabacitas amarillas medianas, cortadas en cubitos

1-2 tallos de apio, en rebanadas

1-2 zanahorias medianas, cortadas en medios círculos o al tamaño deseado

¼ - ½ taza de chícharos, frescos o congelados

¼ - ½ taza de elote en grano, fresco o congelado

1-2 tazas de lentejas verdes o negras, remojuadas durante la noche o aproximadamente 8 horas

½ - 1 cucharadita de ajo en polvo, comino molido y orégano seco o alguna otra mezcla salada

Perejil fresco, picado

Instrucciones:

Coloca los nabos suecos cortados en cubitos en una vaporera y cuécelos.

Mientras los nabos suecos se cuecen al vapor, en una sartén grande de hierro fundido, saltea la cantidad de ajo, cebolla y champiñones que desees con una pizca de sal y pimienta a fuego medio hasta que

todo quede ligeramente caramelizado.

Agrega un chorrito de agua para evitar que la mezcla se pegue.

Agrega un chorrito de vinagre, la proporción deseada de calabacita italiana, apio, zanahorias, lentejas y suficiente agua para cubrir el fondo del sartén.

Tapa y cuece hasta que todo esté tierno

y la calabacita se deshaga ligeramente,

aproximadamente 10 minutos. Mientras

el relleno se está cocinando checa que los

nabos suecos estén suaves pichándolos con un tenedor, agrégalos a una licuadora,

a un recipiente con licuadora de inmersión o a un procesador de alimentos y

procésalos a alta velocidad. Usa agua o

caldo según sea necesario para ayudar a mezclar, pero mantén la mezcla espesa.

Condimenta con sal, pimienta y cualquier

otro condimento deseado. Una vez que el

relleno esté cocido, agrega los chícharos

y los granos de elote, además de tu

preferencia de condimentos. Prueba y

ajusta con condimentos adicionales, sal

y pimienta. Extiende el puré de nabo

uniformemente sobre el relleno.

Sirve tal cual o mete a la parrilla hasta

que se dore, terminando con condimentos o hierbas adicionales.

Nota:

Es más fácil utilizar un sartén de hierro

fundido para cocinar, asar y servir este

plátano. Sin embargo, si no cuentas con

uno, cuece el relleno en un sartén y

transfiérela a un platón para hornear antes

de cubrirlo con el puré de nabo sueco y

asarlo.



Pak choy / bok choy

Este miembro de la familia de la col tiene varios nombres diferentes, que incluyen pak choy, oreja de caballo, repollo chino de apio y repollo blanco de mostaza. Con un alto contenido de calcio, el bok choy se consume mejor en crudo o ligeramente cocido al vapor para retener sus muchos nutrientes como la vitamina C y los fitoquímicos. Almacena envuelto en una toalla de papel en el cajón de las verduras del refrigerador.

Sofrito de bok choy tierno y hongos shiitake

Con un profundo sabor umami, este sofrito resalta la riqueza de los hongos shiitake y la ligereza del bok choy tierno.

Tiempo total: 10 minutos | Rinde: 2-3 porciones

Ingredientes:

2-3 dientes de ajo picados
1 trozo de jengibre fresco picado o rallado
Agua: la necesaria
5-6 hongos shiitake grandes u 8-9 pequeños
½ - 1 chile pequeño picado (opcional)
Gotas de tamari o salsa de soja
2-3 bok choy tiernos o 1-2 grandes rebanados en tiritas
1 manojo grande de albahaca tai o normal
Quínoa o cualquier otro grano cocido para servir
Semillas de ajonjolí para decorar

Instrucciones:

Cepilla o limpia cualquier suciedad en los hongos y enjuaga. Rebana si son grandes; mantén enteros si son pequeños. En un sartén grande a fuego medio a medio alto, agrega el ajo picado, el jengibre y el chile y un chorrito de agua. Cocina hasta

que esté fragante y comience a dorarse.

1-2 minutos. Agrega los champiñones, un chorrito de tamari o salsa de soja y cualquier cantidad de agua adicional. Cocina hasta que los hongos hayan absorbido la mayor parte del líquido y estén suaves. Agrega el bok choy y más tamari o salsa de soja adicionales si lo deseas. Retira del fuego y revuelve hasta que las verduras se hayan cocido, alrededor de 3-4 minutos. Agrega albahaca al gusto y deja que se cueza ligeramente. Sirve sobre quínoa u otro grano como arroz integral. Adorna con una pizca de semillas de ajonjolí.

Nota:

Congela el jengibre con anticipación para que se facilite rallarlo. Si no tienes acceso a hongos shiitake frescos, usa 1/3 de la cantidad de hongos secos.

Ensalada pad tai de espirales crudas

Un giro al pad tai. Esta ensalada fresca y crujiente se complementa con un aderezo cremoso y salado.

Tiempo total: 15 minutos

Rinde: 2+ porciones

Ingredientes:

Para la ensalada:

- 2-3 bok choy pequeños o 1 grande, en rebanadas finas
- 1/4 - 1/2 col morada, en rebanadas finas
- 1-2 pimientos, cortados en cuatro y rebanados en rebanadas finas
- 1-2 zanahorias grandes, en rebanadas finamente cortadas
- 1-2 calabacitas medianas, en espiral o en juliana,
- 1-2 cebolletas, picadas, opcional

Para el aderezo:

- 1/4 - 1/3 taza de mantequilla de almendras crudas
- 1/2 - 1 calabacita mediana, picada
- 1/4 - 1/2 limón amarillo, pelado o en jugo
- 1-2 dátiles, picados
- 1-2 cucharaditas de pasta de miso
- 1 diente de ajo o 1/2 - 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 trozo de jengibre fresco o 1/2 - 1 cucharadita de jengibre molido
- 1 pizca de pimienta de cayena, opcional
- Agua, la necesaria
- 1 pizca de sal de mar
- Albahaca fresca, opcional

Instrucciones:

En un recipiente grande, mezcla la mayor cantidad posible de cada vegetal. Coloca todos los ingredientes para el aderezo, excepto el agua, en una licuadora de alta velocidad. Licúa a alta velocidad hasta que la mezcla quede suave, vierte agua lentamente para ayudar a mezclar, manteniendo el aderezo líquido pero espeso. Prueba y mezcla cualquier otro ingrediente adicional. Vierte suficiente aderezo para cubrir uniformemente las verduras.

Sirve adornado con albahaca fresca, cebolletas o semillas de ajonjolí.

Nota:

Cambia la mantequilla de almendras por mantequilla de otra nuez o de semilla como tahini o semillas de girasol si lo deseas.

Usa vinagre de sidra de manzana cruda en lugar de limón amarillo si así lo deseas.



Pimiento morrón

El pimiento morrón es dulce y versátil, y está repleto de vitaminas, incluidas la A, B y C. ¡En realidad, hay más vitamina C en medio pimiento morrón grande que en una naranja mediana! Los pimientos morrones también contienen antocianinas, que ayudan a defenderse contra el cáncer y protegen el corazón y el cerebro. Mantén los pimientos en un lugar fresco para almacenarlos a corto plazo, o en el cajón de las verduras si los vas a almacenar por más tiempo. Lávalos sólo antes de usarlos.

Ensalada de pimiento morrón de verano

Algunos simples ingredientes se unen para crear una ensalada espectacular. Disfrútala como acompañamiento, refrigerio o como alimento principal con algunas verduras y lentejas u otra proteína.

Tiempo total: 15 minutos

Rinde: 2-4 porciones grandes

Ingredientes:

3-4 pimientos morrones de cualquier color

1-2 elotes pelados y desgranados

½ pepino grande o 1 pequeño, cortado en cubitos

2-3 duraznos o nectarinas maduros, deshuesados y cortados en cubitos

1 aguacate pequeño, sin hueso y cortado en cubitos

1-2 limones verdes, en jugo

1 manojo chico de albahaca fresca, cortada en rebanadas finas

1 pizca de sal de mar

Pimienta negra recién molida

Jalapeño picado, al gusto, opcional

Instrucciones:

Mezcla suavemente todos los ingredientes en un recipiente grande para servir, utilizando la mayor cantidad posible de cada vegetal, albahaca y limón amarillo. Alternativamente, coloca cada ingrediente en un plato grande, exprime el jugo de limón amarillo y espolvorea la albahaca y los condimentos.



El poro es rico en vitamina K, un nutriente esencial para la salud del corazón y los huesos. Tiene un sabor suave parecido a la cebolla y sus fitoquímicos, como los que se encuentran en las cebollas, ayudan al cuerpo a defenderse del daño celular que puede provocar cáncer. Almacena los poros frescos a temperatura ambiente en una taza con agua poco profunda o envueltos en un trapo húmedo en el cajón para verduras del refrigerador.

Sopa cremosa de poro

Adorna con un toque de sabor como hierbas frescas o pesto.
Sirve como plato principal o con ensalada.

Tiempo total: 40 minutos | Rinde: 3-4 porciones

Ingredientes:

1-2 nabos
1 coliflor
3-4 poros grandes, picados
Aceite de oliva extra virgen
1 pizca de sal de mar y pimienta recién molida
Cúrcuma molida
1 cabeza de ajo
¼ - ½ limón amarillo
Agua, o caldo de verduras, lo necesario
Adorno de tu elección (hierbas o pesto)

Instrucciones:

Precalienta el horno a 375°F. Pica los nabos en cuadritos pequeños y rompe la coliflor en florecillas un poco más grandes que los cubos de nabo ya que la coliflor se cuece más rápido. Coloca todo junto con los poros en una charola para hornear forrada de papel para horno. Rocía con suficiente aceite para cubrir ligeramente y espolvorea con sal, pimienta y tanta cúrcuma como desees. Mezcla todo para cubrir uniformemente. Corta el extremo superior de la cabeza de ajo para que los dientes queden ligeramente expuestos

y quita la cáscara como de papel si está suelta. Coloca el lado plano del ajo hacia abajo sobre el papel para horno junto con las verduras. Hornea hasta que todo esté tierno y dorado, unos 30 minutos, revolviendo a la mitad de la cocción. Agrega las verduras asadas y la mayor parte del ajo a tu gusto a una licuadora de alta velocidad. (Si no estás seguro, comienza con aproximadamente la mitad de la cabeza de ajo y agrega más después de mezclar y probar). Agrega un chorrito de limón amarillo y mezcla hasta que todo quede cremoso, vertiendo lentamente el agua o el caldo hasta obtener el espesor deseado. Prueba y ajusta con más ajo asado, cúrcuma, limón amarillo o sal y pimienta. Sirve con el adorno de tu elección.

Nota:

Para cortar los poros, despegas las capas secas o dañadas. Corta por la mitad longitudinalmente y enjuaga bien las capas para eliminar la tierra oculta. Corta las partes blancas y verde claro en media luna, hasta el punto donde la parte verde más oscuro se vuelve dura.



Rábanos

Los rábanos son un cultivo de raíz muy apreciado que ofrecen una crujiente, picante y satisfactoria experiencia con cada mordisco. Pertenecen a la familia Brassica, lo que los hace primos de la col y el brócoli. Los rábanos contienen un fitoquímico específico llamado indol, que se forma cuando se pica o se mastica este vegetal, y que estimula las vías antioxidantes, antiinflamatorias y que protegen del cáncer en el cuerpo. Para almacenar, quita las hojas verdes y mantén las raíces en un recipiente abierto cubierto con una toalla húmeda en el refrigerador.

Ensalada de primavera de rábanos, espárragos e higos

Una ensalada ligera crujiente y refrescante llena de sabor y nutrientes. Sirve como se indica o agrégale humus, quínoa, lentejas germinadas o nueces / semillas de tu elección.

Tiempo total: 5 minutos

Rinde: 2+ porciones

Ingredientes:

1-2 manojos de lechugas verdes de tu elección, picadas

5-6 rábanos medianos, en rebanadas finas

1 manojo de espárragos, finamente cortados en ángulo o cortados al tamaño deseado

Higos frescos, partidos en cuartos

1-2 limones amarillos, en jugo

1 pizca de sal de mar y pimienta negra recién molida

1-2 cebolletas, rebanadas finas

1 manojo pequeño de perejil, germinados picados de tu elección, opcional

Instrucciones:

En un plato para servir, forma capas con las lechugas verdes, los rábanos, los espárragos y los higos. Termina con jugo de limón amarillo, sal y pimienta, cebolletas, perejil y los germinados.

Nota:

Si no tienes acceso a higos frescos, puedes utilizar alguna otra fruta fresca como persimón, manzana, pera, etc.



Tus padres tenían razón: ¡las zanahorias son realmente buenas para tus ojos! Contienen beta caroteno, que tu cuerpo convierte en vitamina A, y que es un nutriente vital para tus ojos. Pero la vitamina A no sólo es buena para tus ojos; también es necesaria para la salud inmunológica, celular, reproductiva y ósea. Para mantener las zanahorias crujientes, retira los tallos (guárdalos para hacer licuados, pestos o saltearlos) y ponlos en un recipiente de vidrio lleno de agua.

Zanahorias

Sopa de zanahorias crudas con jengibre

Crea una sopa nutritiva en minutos. Llena de zanahorias dulces preparadas con jengibre fresco y cúrcuma, esta sopa se sirve como plato principal o como acompañamiento con una selección de proteínas principales.

Tiempo total: 10 minutos.

Rinde: 1-2 porciones

Ingredientes:

3-4 zanahorias, cortadas en trozos gruesos

1 calabacita italiana, cortada en trozos gruesos

1/4 - 1/3 taza de nueces de la India crudas, remojadas al menos 15 minutos

1 chorrito de vinagre de sidra de manzana cruda o jugo de limón amarillo

1 trozo de jengibre fresco o una pizca de jengibre en polvo

1 trozo de cúrcuma fresca o una pizca de cúrcuma en polvo

1 pizca de pimienta negra recién molida

1 pizca de sal de mar

Agua, la necesaria

Instrucciones:

Coloca todos los ingredientes excepto el agua en una licuadora de alta velocidad.

Comienza con una pequeña cantidad de jengibre, cúrcuma y pimienta negra; licúa y prueba. Mezcla a alta velocidad hasta que la mezcla quede suave, agrega agua según sea necesario para obtener la consistencia deseada.

Prueba otra vez. Agrega especias adicionales si es necesario.

Sirve en frío como una refrescante sopa o continúa licuando hasta que la mezcla se entibie.

Bibliografía de las recetas:

En orden de aparición de la receta.

Chucrut básico tradicional, adaptado de Verduras Fermentadas de Kirsten y Christopher Shockey (Storey Publishing, 2014).

Acelgas con cebolla caramelizada y champiñones, adaptada de la receta original de Noelle Parton y Carling Slawson. 2017.

Burrito (wrap) de acelgas con garbanzos y aguacate y salsa de tahini, adaptada de <http://thechalkboardmag.com/collard-green-wraps>, autor Andrea Bemis, 2015.

Ensalada de calabaza delicata asada al horno con quínoa y arugula, adaptada de <https://naturallyella.com/roast-ed-butternut-squash-quinoa-and-arugula-salad/>, autor Erin Alderson, 2014.

Calabaza delicata rellena con frijoles negros y chimichurri, adaptada de <https://naturallyella.com/chimichur-ri-stuffed-delicata/>, autor Erin Alderson, 2016.

Berenjena rellena de quinoa: adaptada por Noelle Parton de <https://www.simplyquinoa.com/quinoa-stuffed-eggplant-with-tahini-sauce>, autor Alyssa, 2017.

Ensalada de hinojo y arugula, adaptada de <https://www.loveandlemons.com/fennel-salad/>, autor Jeanine Donofrio, 2012.

Sopa cremosa de poro, adaptada de <http://www.naturalgirlmodernworld.com/home/potato-pars-nip-leek-soup>, autor Brienne de Natural Girl Modern World, 2017.

Sofrito de bok choy tierno y hongos shiitake, adaptada de <https://www.mynewroots.org/site/2013/04/baby-bok-choy-and-shiitake-stir-fry/>, autor Sarah Britton, 2013.

Queso crema de nuez de la India y cebolletas rojas, adaptada de Eat Raw, Eat Well de Douglas McNish (Robert Rose Inc, 2012).

Ensalada de vegetales de otoño con aderezo de tahini, naranja y ajo, adaptada de <http://thefirstmess.com/2013/11/06/shredded-brussels-sprouts-fall-vegetable-salad-garlic-orange-tahini-dressing/>, autor Laura de The First Mess, 2013.

Fideos de calabacita italiana con salsa marinara cruda, adaptada de <https://www.youtube.com/watch?v=4t0O5FHw52A>, autor Tanny de TannyRaw, 2015.

