

RETO
Vegano
kiwilimón



día 1

desayuno

Tostadas veganas de col morada y flor de calabaza

colación

Pudín de chía con coco, dátiles y mango

comida

Taquitos de portobello con puré de lechuga

colación

Hummus de pimiento morrón asado

cena

Ensalada de frijoles con vinagreta de albahaca

Tostadas veganas de col morada y flor de calabaza

TIEMPO: 35 minutos

PORCIONES: 4

Ingredientes

PARA EL SALTEADO

- 1 cda. de aceite de oliva
- 4 cdas. de cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- 2 tazas de flor de calabaza limpia y troceada
- 1 taza de calabaza rallada
- ½ taza de grano de elote
- 1 cda. de epazote finamente picado
- ½ cdita. de sal y ¼ de pimienta

PARA EL PICO DE GALLO

- ¼ de cebolla finamente picada
- 2 jitomates
- 2 chiles serranos en cubitos (*sin semillas*)
- ¼ de taza de col morada finamente picada
- 2 cdas. de cilantro finamente picado
- ¼ de taza de jugo de limón
- ½ cdita. de sal y ¼ de pimienta

PARA LOS FRIJOLES

- 1 taza de frijol refrito
- 1 cda. de chile chipotle molido
- 8 tostadas de maíz horneadas

Procedimiento

1. Para el salteado, calienta en un sartén a fuego medio el aceite de oliva y cocina la cebolla hasta que esté transparente. Agrega el ajo, la flor de calabaza, la calabaza y los granitos de elote.
2. Cocina de 5 a 10 minutos o hasta que se reduzca el líquido. Agrega el epazote y sazona. Reserva.
3. Para el pico de gallo, en un bowl mezcla la cebolla con el jitomate, el chile, la col, el cilantro, el jugo de limón, la sal y la pimienta.
4. Calienta los frijoles refritos y mezcla con el chile chipotle.
5. Arma las tostadas con un poco de frijoles, el salteado de calabaza y el pico de gallo.

Pudín de chia con coco, dátiles y mango

TIEMPO: 30 minutos

PORCIONES: 1

Ingredientes

- ¼ de taza de chíá
- 1 taza de leche de almendra casera
- 1 dátil seco
- ½ taza de mango cortado en cubos medianos
- 1 cda. de almendra fileteada

Procedimiento

1. En un bowl agrega la chíá con la leche de coco y los dátiles finamente picados. Mezcla para que se hidrate la chíá perfectamente bien y se endulce con el dátil. Agrega la mezcla a tu tarro de vidrio para llevar, cubre con la tapa y reserva en el refrigerador.
2. Retira el pudín de refrigeración y agrega el mango, sirve la almendra hasta el final. Disfruta.



Taquitos de portobello con puré de lechuga

TIEMPO: 25 minutos

PORCIONES: 4

Ingredientes

PARA LOS PORTOBELLOS

- 8 hongos portobello cortados en fajitas
- ½ taza de aceite de oliva
- ¼ de taza de vinagre balsámico
- ¼ de cdita. de ajo finamente picado
- ½ cdita. de cebolla en polvo
- 1 cdita. de sal

PARA EL PURÉ

- 2 aguacates
- 2 cdas. de cilantro
- ¼ de lechuga mini francesa
- 2 cdas. de jugo de limón
- 1 cdita. de sal
- ½ cdita. de pimienta
- ¼ de taza de aceite de oliva

PARA LOS TACOS

- 8 tortillas de maíz
- ½ lechuga mini francesa finamente picada para decorar
- 1 lechuga mini francesa para formar tacos
- ⅛ de cebolla morada inamente picada (para acompañar)

Procedimiento

1. En un bowl mezcla los portobellos con el aceite de oliva, el vinagre balsámico, el ajo, la cebolla en polvo y la sal. Marina 20 minutos.
2. Calienta un sartén parrilla a fuego medio y cocina los portobellos hasta que estén suaves.
3. Para el puré, procesa en un procesador para alimentos el aguacate con el cilantro, la lechuga mini francesa, el jugo de limón, la sal y la pimienta. Mientras se procesa agrega en forma de hilo el aceite de oliva y continúa hasta obtener un puré terso. Reserva.
4. Calienta las tortillas de maíz en un comal y arma los tacos colocando un poco de puré de lechuga, portobello, lechuga mini francesa picada, cebolla morada y trocitos de aguacate.
5. Repite el paso anterior, pero en vez de usar tortilla utiliza una hoja de lechuga mini francesa como base.

Hummus de pimiento morrón asado

TIEMPO: 30 minutos

PORCIONES: 4

Ingredientes

- 3 pimientos morrones rojo
- 1 cda. de aceite de oliva
- ¼ de cdita. de sal
- ⅛ de cdita. de pimienta
- 1 taza de garbanzo cocido (*reservar ¼ de taza del líquido de la cocción*)
- 1 limón
- 1 diente de ajo
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 cdita. de sal
- ½ cdita. de comino
- ¼ de cdita. de hojuelas de chile para decorar

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. En un bowl, mezcla los pimientos con el aceite de oliva, la sal y la pimienta.
3. Coloca en una charola para horno y rostiza alrededor de 15 minutos o hasta que se suavicen, volteando de vez en cuando. Enfría y retira la piel de los pimientos, corta en trozos medianamente grandes.
4. En un procesador para alimentos procesa los garbanzos junto con 2 pimientos, el jugo de limón, el ajo, el aceite de oliva, la sal y el comino hasta obtener un puré terso.
5. Corta en cuadritos el pimiento restante. Reserva.
6. Sirve el hummus y decora con los cuadritos de pimiento y las semillas de chile.

Ensalada de frijoles con vinagreta de albahaca

TIEMPO: 40 minutos

PORCIONES: 4

Ingredientes

- 1 ½ tazas de frijol cocido y sin líquido
- 2 tazas de calabaza italiana (*cortada en cubos medianos*)
- 2 tazas de jitomate cherry (*partidos por la mitad*)
- 1 taza de maíz en grano
- 2 piezas de aguacate (*cortado en cubos pequeños*)
- ¼ de taza de cebolla morada finamente picada
- 2 cdas. de cilantro finamente picado
- 2 piezas de limón (*sólo el jugo*)

- 5 cdas. de aceite de oliva
- 2 cdas. de vinagre blanco
- 6 hojas de albahaca
- sal y pimienta al gusto

Procedimiento

1. En una ensaladera agrega los frijoles negros, la calabaza, el jitomate cherry, los granos de maíz y el aguacate picado en cuadritos, la cebolla, el cilantro, el jugo de los limones y sazona con sal y pimienta.
2. Para la vinagreta, licúa el aceite de oliva con el vinagre blanco, albahaca, sal y pimienta.
3. Añade la vinagreta a la ensalada 1 minuto antes de servir.

día 2

desayuno

Pan de quínoa y chía
sin gluten

colación

Smoothie de melón con limón
amarillo y sandía

comida

Calabaza rellena de
vegetales y quínoa

colación

Galletas de chía con dip de
aguacate vegano

cena

Crema de espárragos
sin lácteos

Pan de quinoa y chia sin gluten

TIEMPO: 75 minutos

PORCIONES: 6

Ingredientes

- 1 $\frac{3}{4}$ tazas de quinoa (*remojada en agua 1 día antes*)
- $\frac{1}{4}$ de taza de chia
- 1 taza de agua
- $\frac{1}{4}$ de taza de aceite de oliva
- $\frac{1}{2}$ cdita. de sal
- $\frac{1}{2}$ cdita. de bicarbonato de sodio
- 3 cdas. de jugo de limón
- $\frac{1}{2}$ taza de harina de amaranto
- $\frac{1}{4}$ de taza de semillas de girasol

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 160°C.
2. Remoja las semillas de chia en $\frac{1}{2}$ taza de agua, hasta que doblen su tamaño.
3. Agrega la quinoa y la chia remojada en un procesador, añade $\frac{1}{2}$ taza de agua, el aceite de oliva, el bicarbonato, la sal y el jugo de limón. Procesa por 3 minutos hasta obtener una mezcla pastosa.
4. Añade la harina de amaranto poco a poco hasta integrar por completo.
5. Forra un molde con papel encerado y cubre con aceite en spray.
6. Vacía la mezcla en el molde y distribuye perfectamente, cubre con las semillas de girasol y hornea por 1 hora (*aprox*). Debe estar dorado por fuera y ligeramente húmedo en su interior.
7. Saca del molde y deja enfriar.

Smoothie de melón con limón amarillo y sandía

TIEMPO: 10 minutos

PORCIONES: 4

Ingredientes

- 2 tazas de melón cortado en cubos
- 2 tazas de sandía cortada en cubos
- 2 limones amarillos
- 1 cda. de chia
- 2 cdas. de miel de abeja
- 1 cda. de jengibre
- suficiente hielo
- $\frac{1}{2}$ taza de melón y $\frac{1}{2}$ de sandía en perlas
- 4 palitos de madera

Procedimiento

1. Licúa el melón, la sandía, el jugo de limón amarillo, la chia, la miel de abeja y el jengibre con el hielo hasta obtener una mezcla homogénea. Reserva.
2. Arma 4 brochetitas de perlas de melón y sandía, intercalando las frutas.
3. Sirve el smoothie en los vasos y decora con las brochetas.



Calabaza rellena de vegetales y quinoa

TIEMPO: 35 minutos

PORCIONES: 4

Ingredientes

- 2 calabazas italianas
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 cda. de cebolla
- 2 zanahorias cortadas en tiritas
- 1 papa cortada en cubos
- 2 pimientos rojos cortados en tiritas
- 1 taza de quinoa cocida
- 1 cdita. de curry
- suficiente pan molido
- sal y pimienta al gusto

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Corta las calabazas a lo largo y retira el relleno. Coloca en un bowl con agua y reserva.
3. En una sartén a fuego medio agrega el aceite y añade la cebolla, las zanahorias, la papa, el pimiento rojo y cocina por 3 minutos; sazona con curry, sal y pimienta.
4. En una charola coloca las calabazas y agrega el relleno, coloca encima pan molido y hornea por 10 min.

Galletas de chia con dip de aguacate vegano

TIEMPO: 50 minutos

PORCIONES: 6

Ingredientes

- ½ taza de chía
- ¼ de taza de semilla de girasol
- ¼ de taza de pepita tostada
- 2 cdas. de linaza
- 1 taza de agua
- ¾ de taza de harina de amaranto
- 2 cdas. de aceite de canola
- 2 aguacates
- 2 cdas. de hierbabuena
- 3 cdas. de aceite de oliva
- 1 pieza de limón
- sal y pimienta al gusto

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 160°C.
2. En un bowl mezcla todos los ingredientes para que las semillas se hidraten. Deja reposar por 30 minutos.
3. Coloca la masa en un plástico antiadherente con harina y cubre con otro pedazo de plástico. Con ayuda de un rodillo, extiende a 1 mm de grosor.
4. Corta cuadros del tamaño de una galleta salada, aproximadamente de 4 cm x 4 cm y coloca en una charola para horno. Hornea alrededor de 15 a 20 minutos o hasta que doren.
5. Para el dip, licúa el aguacate con la hierbabuena, aceite de oliva y jugo de limón, salpimenta.
6. Sirve las galletas con el dip.

Crema de espárragos sin lácteos

TIEMPO: 45 minutos

PORCIONES: 4

Ingredientes

- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 1 papa cortada en cubos
- 2 tazas de espárragos
- ¼ de cebolla cortada en cubos
- 4 tazas de caldo de verduras
- 1 cda. de aceite de oliva
- sal y pimienta al gusto
- crutones para acompañar

Procedimiento

1. En una sartén a fuego medio calienta el aceite de oliva, agrega la papa y cocina por 5 minutos hasta que esté suave.
2. Agrega los espárragos, el ajo, la cebolla, y cocina por 5 minutos más.
3. Licúa por 3 minutos con el caldo de verduras.
4. En una olla a fuego bajo calienta el aceite, vierte la preparación anterior, sazona con sal y pimienta y cocina por 10 minutos o bien hasta que espese ligeramente.
5. Sirve caliente acompañado de crutones y espárragos.

día 3

desayuno

Bowl de chía al té verde

colación

Granos de elote crujientes
con chile de árbol

comida

Chile poblano
relleno de quínoa

colación

Chips de lechuga
con mix de aderezos

cena

Champiñones rellenos
veganos

Bowl de chía al té verde

TIEMPO: 10 minutos

PORCIONES: 4

Ingredientes

- 1 taza de chía
- 1 cada. de té verde matcha
- 1 ½ tazas de leche de almendra
- 2 cdas. de miel de agave
- 1 taza de manzana (*cortada en cubos pequeños*)
- 4 cdas. de arándano
- 4 cdas. de coco rallado

Procedimiento

1. Agrega en un bowl la chía, el té verde y la leche de almendras, la miel de agave y mezcla. Deja que la chía doble su tamaño por 30 minutos.
2. Coloca la chía en un bowl pequeño y sobre éste agrega manzana, arándano y coco rallado.

Granos de elote crujientes con chile de árbol

TIEMPO: 10 minutos

PORCIONES: 4

Ingredientes

- 2 tazas de aceite vegetal
- 1 taza de maíz
- 3 cdas. de harina de arroz
- 2 cdas. de harina de maíz
- 1/3 de cda. de chile de árbol en polvo
- sal y pimienta al gusto

Procedimiento

1. En una olla calienta el aceite a fuego medio.
2. En un bowl coloca los granos de elote y agrega la harina de arroz, la harina de maíz y el polvo de chile de árbol. Mezcla hasta eliminar la humedad de los granos de elote.
3. Fríe los granos de elote por aproximadamente 3 minutos y coloca en papel absorbente.



Chile poblano relleno de quínoa

TIEMPO: 45 minutos

PORCIONES: 4

Ingredientes

- 4 chiles poblanos asados y desvenados
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 2 cdas. de cebolla finamente picada
- 1 cedita. de ajo finamente picado
- 1 chile ancho (*cortado en tiritas*)
- 2 papas (*cortadas en cubitos*)
- 2 tazas de setas fileteadas
- 1 berenjena (*cortada en cubitos*)
- 1 taza de quínoa cocida
- al gusto de sal y pimienta
- 2 aguacates
- 3 cdas. de cilantro
- 4 cdas. de leche de soya
- 1 limón (*sólo el jugo*)

Procedimiento

1. En una sartén a fuego medio agrega el aceite de oliva y añade la cebolla, el ajo, agrega el chile ancho, las papas, las setas, las berenjenas, la quínoa y salpimenta.
2. Rellena los chiles con la preparación anterior. Reserva.
3. Para la salsa, licúa los aguacates con el cilantro, la leche de soya y el jugo de limón, hasta que tenga consistencia de salsa, salpimenta.
4. Sirve el chile con la salsa de aguacate.

Chips de lechuga con mix de aderezos

TIEMPO: 35 minutos

PORCIONES: 4

Ingredientes

- 2 paquetes de lechuga francesa
- 3 cditas. soperas de sal de grano
- 2 cditas. de pimienta
- 1/3 de taza de aderezo aderezo mostaza miel para acompañar
- 1/3 de taza de aderezo vino blanco para acompañar

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 130° C.
2. Corta la lechuga francesa en trozos medianos y mezcla en un bowl con la sal y la pimienta.
3. Coloca en una charola para horno con papel encerado y deshidrátala 20 minutos o hasta que esté crujiente.
4. Sirve en un platito y acompaña con los aderezos.

Champiñones rellenos veganos

TIEMPO: 80 minutos

PORCIONES: 4

Ingredientes

- 250 gr. de champiñón blanco
- 4 cdas. de aceite de oliva
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 1 diente de ajo
- 1/4 de taza de cebolla morada finamente picada
- 1/2 taza de zanahoria finamente picada
- 1/2 taza de lenteja cocidas y drenadas
- 1/2 taza de cous cous cocido
- 1/2 taza de pimiento morrón de colores, finamente picados
- 1/8 de taza de perejil finamente picado
- 1 cda. de jugo de limón

Procedimiento

1. Sobre una tabla con ayuda de un cuchillo limpia los champiñones, retira el tronco y ahueca, pica finamente el relleno y reserva.
2. Calienta un sartén a fuego medio con aceite de oliva y cocina los champiñones boca abajo, durante 5 minutos. Voltea los champiñones, sazona a tu gusto con sal y pimienta, retira del sartén y reserva.
3. En el mismo sartén agrega un poco más de aceite de oliva y fríe el ajo, con la cebolla, la zanahoria, las lentejas, el cous cous, los pimientos de colores, el recorte de champiñones, el perejil; sazona con el jugo de limón, sal y pimienta a tu gusto.
4. Sobre una tabla rellena los champiñones previamente cocinados, sirve en un plato y añade un poco de aceite de oliva. Disfruta.

día 4

desayuno

Crepa de garbanzo rellena de papitas y champiñones al orégano

colación

Smoothie de té verde con plátano

comida

Chile poblano relleno de quínoa

colación

Crudités de pimientos con dip de almendra y nuez

cena

Yakimeshi de bits de coliflor y brócoli



Crepa de garbanzo rellena de papitas y champiñones al orégano

TIEMPO: 40 minutos

PORCIONES: 4

Ingredientes

PARA LA CREPA DE GARBANZO

- ¾ de taza de harina de garbanzo
- ¾ de taza de leche de soya
- 2 cdas. de vinagre
- 2 cditas. de vinagre de manzana
- ¼ de cdita. de cúrcuma
- ¼ de cdita. de cebolla en polvo
- ¼ de cdita. de ajo en polvo
- ¼ de cdita. de bicarbonato de sodio
- ¼ de cdita. de sal

PARA LAS PAPITAS

- 1 cda. de aceite de oliva
- 4 cdas. de cebolla morada finamente picada
- 1 taza de papa cocida y en cubitos
- 1 taza de champiñón fileteado
- ½ taza de bits de brócoli
- 1 cdita. de orégano
- ½ cdita. de sal
- ½ cdita. de pimienta blanca

PARA ARMAR LAS CREPAS Y DECORAR

- ½ cdita. de aceite de oliva
- ¼ de taza de jitomate cherry cortado en cuartos para decorar
- 1 aguacate en rebanadas para decorar
- 4 cditas. de perejil finamente picado
- 2 cdas. de cebolla morada finamente picada

Procedimiento

1. Para la crepa de garbanzo, licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea. Reserva.
2. En una sartén a fuego medio, calienta el aceite de oliva y cocina la cebolla morada hasta que esté transparente. Agrega las papitas, los champiñones, los bits de brócoli y cocina 5 minutos. Sazona con el orégano, la sal y la pimienta. Reserva.
3. Engrasa una sartén de teflón con un poco de aceite de oliva, vierte un poco de la mezcla de la crepa y extiende. Cocina 2 minutos por lado y rellena con la preparación anterior.
4. Sirve la crepa con jitomates cherry, aguacate, perejil y cebolla morada.

Smoothie de té verde con plátano

TIEMPO: 15 minutos

PORCIONES: 4

Ingredientes

- 1 pieza de plátano
- 1 rodaja de piña congelada
- 1 cda. de mantequilla de maní
- ½ taza de leche de almendra
- 1 cda. de linaza
- 2 cdas. de té verde matcha
- suficiente hielo
- suficiente menta para decorar

Procedimiento

1. En una licuadora agrega el plátano, la piña, la mantequilla de maní, la leche de almendras, la linaza, el té verde y hielos, licúa por 3 minutos.
2. Vierte en un vaso alto y decora con hojitas de menta.

Arroz integral y quinoa con hongos

TIEMPO: 26 minutos

PORCIONES: 4

Ingredientes

- 2 cdas. de aceite de coco
- 2 dientes de ajo finamente picado
- 1 taza de champiñón fileteado
- ½ cdita. de tomillo
- 1 taza de arroz integral
- ½ taza de quinoa
- 2 ½ tazas de agua
- 2 cditas. de sal
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 3 cdas. de perejil finamente picado

Procedimiento

1. Calienta el aceite de coco en una ollita mediana, agrega el ajo y saltea por 1 minuto, agrega los champiñones y saltea por 2 minutos más. Añade el tomillo, el arroz y la quinoa; mezcla perfectamente y agrega el agua y sazona.
2. Deja que hierva por 3 minutos, baja la temperatura y tapa, cocina por 25 minutos más o hasta que el arroz este cocido.
3. Destapa y mezcla con una cuchara sigue cocinando hasta que el agua se haya evaporado, agrega el perejil y mezcla. Rectifica la sazón.

Crudités de pimientos con dip de almendra y nuez

TIEMPO: 20 minutos

PORCIONES: 4

Ingredientes

- 3 zanahorias
- 1 pimiento verde, 1 amarillo y 1 rojo
- ½ taza de almendra y ½ de nuez
- ¼ de taza de leche de almendra
- sal y pimienta al gusto

Procedimiento

1. Corta las zanahorias en bastones, corta los pimientos en tiritas y reserva.
2. En una licuadora licúa la almendra, la nuez y la leche de almendras.
3. Sirve un poco de dip en un mason jar y agrega los vegetales.

Yakimeshi de bits de coliflor y brócoli

TIEMPO: 30 minutos

PORCIONES: 4

Ingredientes

- 3 cdas. de aceite de soya
- ¼ de cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- ½ taza de zanahoria en cubitos
- 3 tazas de bits de brócoli
- 3 tazas de bits de coliflor
- ¼ de taza de pimiento morrón cortado en cubos
- ½ taza de chícharo
- ¼ de taza de soya
- 2 cdas. de aceite de ajonjolí

Procedimiento

1. Calienta un wok o sartén profundo a fuego medio con el aceite. Cocina la cebolla hasta que esté transparente, agrega el ajo y las zanahorias y cocina alrededor de tres minutos.
2. Añade los bits de coliflor y brócoli y cocina unos minutos, continúa con los pimientos y los chícharos.
3. Agrega la salsa de soya y el aceite de ajonjolí, cocina alrededor de 5 minutos y mezcla muy bien.

día 5

desayuno

Goji con chía al coco y mermelada de higo

colación

Mix de zanahorias, pistache y aceitunas

comida

Deliciosos rollos vietnamitas

colación

Tabule de coliflor

cena

Bowl de quínoa con frijol y camote

Goji con chía al coco y mermelada de higo

TIEMPO: 35 minutos

PORCIONES: 1

Ingredientes

- ¼ de taza de chía
- 1 taza de leche de almendra casera (para remojar la chía)
- 5 tazas de higo (para la mermelada y para la crema de coco)
- 1 taza de agua
- ½ taza de coco rallado
- ¼ de taza de mora azul
- 2 fresas fileteadas
- 3 cdas. de Goji Berries

Procedimiento

1. En un bowl agrega la chía con la leche de almendras casera Kiwilimón para que se hidrate. Reserva en refrigeración.
2. Calienta en una ollita los higos con el coco y el agua para que se disuelva y se forme una mermelada. Retira y reserva.
3. Agrega a la licuadora los higos con la crema de coco y un poco de moras azules. Licúa perfectamente bien. Reserva.
4. En un jarrito de vidrio con tapa agrega de base la mermelada, agrega la preparación de la chía y para finalizar agrega una capa de la preparación de las moras azules con los higos. Decora con un poco de moras azules, fresas y moras de goji. Disfruta.

Mix de zanahorias, pistache y aceitunas

TIEMPO: 10 minutos

PORCIONES: 12

Ingredientes

- 3 zanahorias
- 1 taza de pistache sin cáscara
- 1 taza de aceituna negra
- aceite de oliva al gusto
- orégano al gusto
- sal y pimienta al gusto

Procedimiento

1. Pela las zanahorias y córtalas en bastones.
2. En un bowl mezcla las aceitunas, las zanahorias y los pistaches con el aceite y sazona con sal, pimienta y orégano.
3. Disfruta.



Deliciosos rollos vietnamitas

TIEMPO: 30 minutos

PORCIONES: 6

Ingredientes

PARA LOS FIDEOS DE ARROZ

- 2 tazas de agua
- 1 cda. de sal
- 1 taza de fideo de arroz

PARA LAS OBLEAS DE ARROZ

- 6 piezas de oblea de arroz
- 1 taza de agua caliente

PARA RELLENAR LOS ROLLOS

- ½ taza de camarones (*cortados por la mitad*)
- 2 aguacates chicos (*cortados en láminas*)
- 1 zanahoria cortada en tiras finas
- 1 pepino cortado en tiras finas
- 1 manojo de cilantro fresco entero
- 1 taza de col morada cortada en tiras finas
- 2 rábanos cortados en rodajas
- 1 cda. de ajonjolí negro

PARA EL ADEREZO

- ½ taza de salsa de soya
- 1 cda. de salsa sriracha

- 1 cda. de jugo de limón
- 1 cda. de jugo de naranja
- 1 cda. de crema de cacahuete
- ½ taza de salsa de chile dulce oriental (*para acompañar*)

Procedimiento

1. Para los fideos de arroz, calienta una ollita con el agua y la sal, cuando llegue a punto de ebullición, cocina los noodles durante 3 minutos hasta que estén suaves. Cuela y baña con agua fría, reserva.
2. Remoja las hojas u obleas de arroz en el agua caliente por 1 minuto para que se suavicen. Escurre.
3. Para armar los rollos vietnamitas, en una hoja de arroz acomoda camarón y en otra, láminas de aguacate. Rellénalas con zanahoria, pepino, fideos de arroz, cilantro, col morada, rábano y espolvorea ajonjolí. Cierra los rollos sin que se rompan. Corta por la mitad y reserva.
4. Para el aderezo, en un bowl mezcla todos los ingredientes hasta incorporar.
5. Sirve los rollos vietnamitas y acompaña con el aderezo y la salsa de chiles dulce.

Tabule de Coliflor

TIEMPO: 20 minutos

PORCIONES: 1

Ingredientes

- ¼ de coliflor (*cortada en arbolitos*)
- 2 jitomates (*cortados en cubos pequeños*)
- 1 taza de perejil finamente picado
- ¼ de taza de cebolla morada (*cortada en cubitos*)
- ¼ de taza de pimiento amarillo (*cortado en cubitos*)
- ¼ de taza de aceite de oliva
- ½ taza de jugo de limón amarillo
- 2 cditas. de hojuela de chile
- sal y pimienta al gusto

Procedimiento

1. Agrega los arbolitos de coliflor al procesador, procesa 3 minutos hasta que esté perfectamente picado. Retira del procesador y sirve en un bowl.
2. Añade al bowl el jitomate, el perejil, la cebolla morada y el pimiento amarillo.
3. Mezcla bien y condimenta con el aceite de oliva, el jugo de limón y las hojuelas de chile. Sazona a tu gusto.
4. Mezcla bien para integrar sabores y sirve.

Bowl de quinoa confrijol y camote

TIEMPO: 35 minutos

PORCIONES: 4

Ingredientes

PARA EL BOWL

- 1 taza de quinoa cocida
- 2 tazas de espinaca cortadas en tiritas
- 2 cdas. de cebolla morada finamente picada
- 1 camote cocido y cortado en cuadritos
- 1 taza de frijol negro cocidos y sin caldo
- 1 cda. de cilantro
- sal y pimienta al gusto

PARA EL ADEREZO

- ½ taza de nuez
- ⅓ de taza de agua
- sal y pimienta al gusto

Procedimiento

1. Mezcla en un bowl la quinoa, las espinacas, la cebolla morada, el camote y los frijoles negros.
2. Sazona con sal y pimienta y añade el cilantro fresco.
3. Para el aderezo, licúa las nueces con el agua, sazona con sal y pimienta.

día 6

desayuno

Hot cakes integrales de canela
con fresas

colación

Chía con leche de almendras
y frutos del bosque

comida

Arroz con habas y espinacas
al curry

colación

Mix de semillas picositas

cena

Ceviche de frijol y palmitos

Hot cakes integrales de canela con fresas

TIEMPO: 35 minutos

PORCIONES: 4

Ingredientes

PARA LOS HOT CAKES

- 2 tazas de leche de almendra
- 2 cditas. de vinagre de manzana
- 2 tazas. de harina de trigo integral
- 3 cditas. de azúcar de coco
- 1 cdita. de canela
- ¼ de cdita. de sal
- 1 cda. de bicarbonato de sodio
- 2 cditas. de vainilla
- 1 cda. de aceite de coco

PARA LAS FRESAS

- ¾ de taza de fresas en rebanadas
- 3 cdas de agua
- 1 cda. de azúcar de coco
- ¼ de cdita. de cardamomo en polvo
- 2 ramas de menta para decorar

Procedimiento

1. Combina la leche de almendras con el vinagre y reserva.
2. En un bowl, cierne la harina de trigo con el azúcar, la canela, la sal y el bicarbonato de sodio y mezcla.
3. Agrega la leche de almendras y la vainilla a los polvos. Mezcla muy bien con un batidor globo cuidando que no queden grumos.
4. Calienta un sartén a fuego medio y agrega un poco de aceite de coco. Vierte un poco de la mezcla y forma hotcakes, cocina alrededor de 3 minutos por lado o hasta que estén cocidos.
5. Para las fresas, en una ollita a fuego medio, cocina las fresas con el agua, el azúcar y el cardamomo. Deja cocinar alrededor de 10 minutos o hasta que espese la mezcla, cuidando que las fresas no se deshagan.
6. Sirve los hot cakes con las fresas y decora con menta.

Chía con leche de almendras y frutos del bosque

TIEMPO: 30 minutos

PORCIONES: 4

Ingredientes

- 4 cdas. de chía
- 1 taza de leche de almendra
- 1 taza de fruto rojo
- 4 hojas de menta

Procedimiento

1. En un bowl, hidrata la chía con la leche y deja reposar 20 minutos.
2. Sirve la chía en vasitos pequeños e intercala frutos rojos.
3. Decora con más frutos y una hojita de menta.



Arroz con habas y espinacas al curry

TIEMPO: 70 minutos

PORCIONES: 4

Ingredientes

PARA LAS TORTITAS

- 1 taza de arroz basmati (*enjuagado y remojado*)
- 1 taza de agua (*preferentemente del remojo*)
- ¼ de cdita. de sal

PARA LAS ESPINACAS

- 1 cdita. de aceite de coco
- ¼ de cebolla blanca fileteada
- 2 dientes de ajo finamente picado
- 2 tazas de espinaca picada
- 2 cditas. de curry en polvo
- 1 ¼ tazas de leche de coco reducida en grasa
- ¼ de taza de garbanzo cocido
- 1 taza de habas
- 2 cdas. de miel
- 2 cdas. de salsa sriracha
- ½ cda. de sal

PARA DECORAR

- 4 cdas. de grano de elote

Procedimiento

1. En una ollita a fuego medio cuece el arroz con el líquido de remojo y sal (*comenzando con agua fría*) por 15-20 minutos y tapado. Retira del fuego y deja reposar unos minutos o hasta que se absorba todo el líquido. Escurre y reserva.
2. En una sartén a fuego medio, calienta el aceite de coco y cocina la cebolla hasta que esté transparente. Agrega el ajo y las espinacas y cocina unos minutos.
3. Añade el curry y la leche, mezcla muy bien e incorpora los garbanzos y las habas. Cocina por 25 minutos, agrega la miel y la sriracha. Sazona con sal.
4. Sirve junto con el arroz y disfruta.

Mix de semillas picositas

TIEMPO: 20 minutos

PORCIONES: 4

Ingredientes

- 3 chiles guajillo sin semillas
- 3 chiles de árbol sin semillas
- 1 taza de almendras
- 1 taza de nuez
- ½ taza de semilla de girasol
- ½ taza de pepita tostada

Procedimiento

1. En una licuadora licúa el chile guajillo con el chile de árbol, hasta tener un polvo de chiles.
2. Calienta un sartén a fuego medio coloca las almendras, las nueces, la semilla de girasol y la pepita, agrega el polvo de chiles y deja tostar por 1 minuto más. Deja enfriar.

Ceviche de frijol y palmitos

TIEMPO: 10 minutos

PORCIONES: 4

Ingredientes

- 2 tazas de frijol negro (*cocido y sin líquido*)
- ½ taza de chile serrano (*cortado en aros*)
- ½ taza de jitomates (*cortados en cubos pequeño*)
- ½ taza de cilantro finamente picado
- ½ taza de palmitos (*cortados en cubos pequeños*)
- ½ pieza de cebolla morada cortada en cubitos
- ¼ de taza de jugo de limón
- ¼ de taza de jugo de naranja
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 1 cda. de chile habanero finamente picado

- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 3 cdas. de vinagre blanco

Procedimiento

1. En un bowl agrega los frijoles negros con el chile serrano, el jitomate, el cilantro, los palmitos, la cebolla morada, el jugo de limón, el jugo de naranja, el aceite de oliva, el chile habanero, la sal y la pimienta a tu gusto y un toque de vinagre blanco.
2. Mezcla perfectamente bien, sirve y disfruta.

día 7

desayuno

Bowl de moras con chía,
plátano y granola

colación

Snack crocante de cacahuete,
nuez y chocolate

comida

Aguacates rellenos
de ensalada mediterránea

colación

Sticks de apio con crema de
cacahuete y pretzels

cena

Calabaza hasselback con pesto
de jitomate deshidratado

Bowl de moras con chia plátano y granola

TIEMPO: 15 minutos

PORCIONES: 4

Ingredientes

- 2 tazas de yogurt vegano
- ½ taza de miel de agave
- ¼ de taza de mora azul
- ¼ de taza de zarzamora
- ¼ de taza de chía
- ¼ de taza de granola
- 1 plátano en rodajas
- suficiente de mora azul
- suficiente de zarzamora

Procedimiento

1. En una licuadora agrega el yogurt vegano, la miel de agave, las moras azules y las zarzamoras, licúa hasta integrar por completo.
2. Vierte el yoghurt en un tazón, agrega las semillas de chía, la granola el plátano, las moras y las zarzamoras.

Snack crocante de cacahuete, nuez y chocolate

TIEMPO: 5 minutos

PORCIONES: 4

Ingredientes

- 4 cdas. de cacahuete tostado
- 4 cdas. de nuez tostada
- 4 cdas. de chispa de chocolate amargo
- 4 cdas. de plátano macho frito
- 4 cdas. de uva pasa

Procedimiento

1. Mezcla todos los ingredientes en un bowl y guarda en recipientes herméticos.



Aguacates rellenos de ensalada mediterránea

TIEMPO: 35 minutos

PORCIONES: 4

Ingredientes

PARA LOS AGUACATES

- 4 piezas de pan pita cortado en tiras delgadas
- 4 aguacates
- 4 cditas. de aceite de canola
- 4 pizcas de sal y 4 de pimienta
- 1 taza de garbanzo cocido
- ¼ de taza de jitomates cherry cortados en cuartos
- ¼ de taza de aceituna negra en rodajas
- ¼ de pieza de cebolla morada
- ¾ de taza de pepino con cáscara y en cubitos

PARA LA VINAGRETA

- ½ taza de jugo de limón
- 3 dientes de ajo finamente picados
- 1 cdita. de sal y ½ cdita. de pimienta
- 1 cda. de perejil finamente picado
- 1 cda. de menta
- 1 cda. de albahaca finamente picada
- ⅔ de taza de aceite de oliva

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Coloca las tiras de pan pita en una charola para horno. Hornea 10 minutos o hasta que estén crujientes. Reserva.
3. Corta los aguacates por la mitad y retira la semilla. Con ayuda de una cuchara, raspa un poco el centro de los aguacates para hacer más grande el agujero, cuidando no llegar hasta el fondo.
4. Barniza cada aguacate con aceite de canola, sal y pimienta. Colócalos en un sartén parrilla previamente caliente a fuego alto, hasta obtener las marcas del mismo. Reserva.
5. En un bowl, mezcla el sobrante de los aguacates con los garbanzos, los jitomates, las aceitunas, la cebolla y el pepino. Reserva.
6. Para la vinagreta, mezcla en un bowl el jugo de limón con el ajo, la sal, la pimienta, el perejil, la menta y la albahaca. Emulsiona con el aceite de oliva.
7. Incorpora la vinagreta a la ensalada y rellena los aguacates parrillados. Sirve con las tiritas de pan pita.

Sticks de apio con crema de cacahuete y pretzels

TIEMPO: 15 minutos

PORCIONES: 4

Ingredientes

- 2 tazas de cacahuete tostado
- 2 cdas. de aceite
- 1 pizca de sal
- 5 ramas de apio cortadas en bastones
- ½ taza de pretzels

Procedimiento

1. En un procesador coloca los cacahuates y tritura, agrega el aceite y la sal. Reserva.
2. Vierte la crema de cacahuete en un mason jar y agrega los bastones de apio, decora con pretzels.

Calabaza hasselback con pesto de jitomate deshidratado

TIEMPO: 30 minutos

PORCIONES: 4

Ingredientes

- ½ taza de aceite de oliva
- 4 cdas. de piñón tostado
- 2 cdas. de almendra fileteada y tostada
- 2 cdas. de jitomate deshidratado
- 4 cdas. de albahaca
- 1 cdita. de orégano
- 2 pizcas de sal
- 1 pizca de pimienta
- 4 calabazas
- 1 taza de champiñón fileteado
- 4 cdas. de tofu desmoronado
(para decorar)

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Para el pesto, licúa todos los ingredientes hasta obtener una salsa espesa. Reserva.
3. Haz cortes transversales a las calabazas sin cortarlas por completo.
4. Inserta los champiñones fileteados en los cortes de las calabazas y colócalas sobre papel aluminio. Baña con el pesto y cierra el papel.
5. Hornea alrededor de 20 minutos o hasta que las calabazas estén cocidas. Decora con el tofu.