



8 Recetas Veganas Para El Desayuno

Evelisse Capó, PharmD



Evelisse Capó, PharmD

Evelisse es la Coordinadora de Alcance Hispano para el Centro de Estudios de Nutrición de T. Colin Campbell e instructora del Certificado de Nutrición Basada en Plantas de eCornell. La Dra. Capó es fundadora de las compañías The Food Pharmacy y Farmacia en la Cocina localizadas en la Florida, USA (www.thefoodpharmacy.com).

Evelisse Capó obtuvo un Bachillerato de Ciencias de Ingeniería en Purdue University y un Doctorado en Farmacia en la Universidad de las Ciencias en Filadelfia. Mientras practicaba farmacia clínica, fue testigo del dolor y sufrimiento de pacientes que sufrían de cáncer, enfermedades cardíacas, diabetes y demencia en hospitales y asilos. Evelisse decidió cambiar el enfoque de su práctica y comenzó a ofrecer talleres y programas para educar la comunidad sobre los beneficios de una alimentación basada en plantas. Su misión es ayudar a prevenir y controlar enfermedades utilizando alimentos que sanan y disminuyen la necesidad de medicamentos.

Evelisse está certificada como instructora de los programas “Food for Life” de PCRM y CHIP (Complete Health Improvement Program). La Dra. Capó colaboró en el estudio GEICO Workplace Nutrition Study coordinado por el Washington Center for Clinical Research. Todos estos proyectos han sido logrados con el amor y apoyo de su esposo y cuatro hijos.

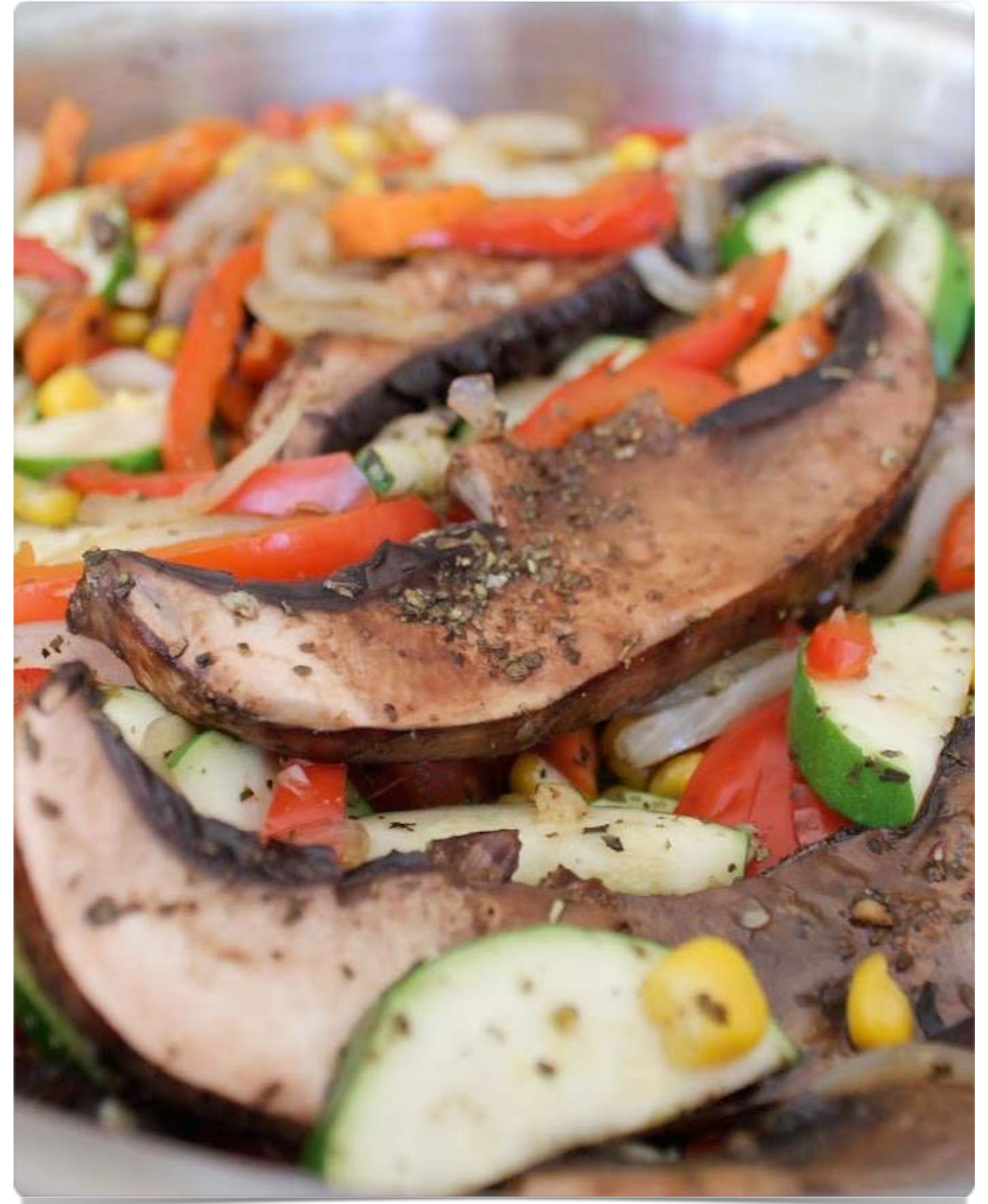


Introducción

El desayuno es sin duda una de mis comidas favoritas. No hay nada como despertar en el fin de semana a el rico aroma de un desayuno calentito. Durante la transición a una alimentación basada en plantas, muchas personas no saben que comer ya que acostumbraban desayunar huevos, tocineta, o algún producto lácteo como el yogur o la avena preparada con leche.

Realmente, hay una cantidad inmensa de platos deliciosos que podemos disfrutar en el desayuno sin tener que sacrificar la salud o el sabor. Por el contrario, es ideal comenzar el día consumiendo alimentos que nos nutren y llenan de energía. Es importante reconocer que no hay que atenerse a ninguna regla o preconcepción de lo que constituye el desayuno — Si te apetece, puedes desayunar arroz con frijoles, pasta, batata asada, o cualquier otro plato basado en plantas.

Aquí les comparto una colección de recetas que componen desayunos deliciosos y aptos para grandes y chicos. Acostumbro incluir una variedad de frutas y vegetales en el desayuno. Es también beneficioso incluir las semillas de linaza (semilla de lino) molida y chia que son buenas fuentes de ácidos grasos Omega 3.



Avena Horneada con Fresas y Piña

Rinde 6-8 porciones

De niña acostumbraba merendar unos pastelitos de piña en el colegio que eran sabrosos. Esta receta me recuerda esos pastelitos. La avena horneada es un desayuno mágico que puedes preparar fácilmente y sabe rica caliente, a temperatura, o fría. La puedes preparar de antemano y disfrutar toda la semana. Es tan deliciosa que en mi opinión califica como postre.



Ingredientes

- 2 taza de copos de avena gruesa (rolled oats)
- 1 taza piña machacada en procesador de alimentos
- 1 cucharadita extracto de vainilla
- ¼ cucharadita sal de mar
- 1 ½ tazas jugo de manzana, no concentrado
- 2 tazas de fresas congeladas o frescas

Preparación

1. Pre-calienta el horno a 350F.
2. Mezcla todos los ingredientes en un envase profundo.
3. Hornea por 35 minutos.
4. Disfruta caliente, a temperatura ambiente, o fría.

Cereal Caliente de Granos Mixtos

Rinde 4-6 porciones

La combinación perfecta – avena, quinua, y amaranto con especias y frutas. ¡Un desayuno poderoso!



Ingredientes

1 taza de copos de avena gruesa (rolled oats)

½ taza quinua

½ taza amaranto

1 cucharadita canela

½ cucharadita cardamomo

½ cucharadita clavos en polvo

½ cucharadita nuez moscada

1 cucharadita extracto de vainilla

4 tazas de leche de almendra sin endulzar

4-6 dátiles sin semillas

cerezas, fresas, arándanos, o moras (frescas o congeladas)

Preparación

1. Procesa los dátiles y la leche de almendra en una licuadora y combine hasta que los dátiles se mezclen bien con la leche.
2. Añade la mezcla de leche y dátiles a una cacerola junto con las especias.
3. Calienta a fuego mediano por 5 minutos.
4. Añade los granos, revuelva, y cubra.
5. Cocina a fuego bajo-medio por 30 minutos.
6. Sirve con frutas frescas o descongeladas

Avena “Salada” con Vegetales

Rinde 3-4 porciones

Cuando mi amiga (y colega) Elisa preparó la avena “salada”, nunca pensé que llegaría a disfrutarla tanto. Es una receta sencilla que se puede disfrutar en el desayuno, almuerzo, o merienda. Siempre aprovecho para añadirle muchas hojitas verdes de col rizada o espinacas para empezar el día con un plato sustancioso. Receta inspirada por Elisa Burgos.



Ingredientes

- 4 tazas de agua
- 2 tazas de avena cortada de preparación rápida
- 1 cucharadita de hierbas italianas
- ½ cucharadita de Herbamare o sazón preferida
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- ½ taza de levadura nutricional
- ¼ cucharadita de cúrcuma
- 1 taza de vegetales o frijoles (setas, pimientos, brócoli, espárragos, ect)
- 2 tazas de col rizada o espinaca tierna

Avena “Salada” con Vegetales

Rinde 3-4 porciones

Preparación

1. Hierve el agua en una cacerola mediana.
2. Añade la avena y las especias y baja la temperatura a fuego mediano lento.
3. Continua cocinando destapada por 7-8 minutos o hasta que el agua se evapore.
4. Añade los vegetales y cocina por 2 minutos.
5. Añade la col rizada o espinaca y mezcla bien hasta que se incorporen bien todos los ingredientes.
6. Apaga y cubre la cacerola por 2-3 minutos antes de servir.

Granola de Chocolate

Rinde 8 porciones

¡A mi me encanta la granola! Es uno de mis platos favoritos para el desayuno o la merienda. Desafortunadamente, las variedades que venden preparadas en los supermercados contienen aceite y/o azúcar procesada. Esta receta es crujiente y con un rico sabor a chocolate.



Ingredientes Secos

- 8 taza de copos de avena gruesa (rolled oats)
- 2 cucharadas nueces machacadas
- fruta seca - cerezas
- ¼- ½ taza cacao o cocoa en polvo
- 1 cucharadita canela
- 1 taza frutas secas liofilizada (fresas, mango, guineo)

Ingredientes Mojados

- 3 guineos (bananos) maduros o 3 tazas de mango
- 1 taza de dátiles secos sin semilla
- ½ taza de agua
- 1 cucharadita extracto de vainilla
- ¼ cucharadita de sal de mar

Preparación

1. Pre-calienta el horno a 170F.
2. Combina los ingredientes secos en un envase hondo (excepto por las frutas secas).
3. Mezcla los ingredientes mojados en una licuadora.
4. Añade los ingredientes mojados a los secos.
5. Mezcla bien y esparza en una bandeja de hornear
6. Hornea por aproximadamente 7-8 horas. Yo pongo el tiempo en el horno para que se apague automáticamente. Usualmente de un día para otro.
7. Apaga el horno y deje la bandeja en el horno hasta que enfríe.
8. Continúa cocinando por 7-8 minutos o hasta que el agua se evapore.
9. Añade las verduras y cocina por 2 minutos.
10. Desbarata un poco la granola con la mano o una espátula y añade la fruta seca liofilizada (“freeze dried fruit”)
11. Guarda en un envase sellado con tapa.

Parfait de Chia y Avena

Rinde 2-3 porciones

Este desayuno tiene muchas ventajas: es fresco, sano, facilísimo, y puedes dejarlo preparado la noche anterior. Además entre sus ingredientes se incluyen las semillas de chía consideradas como un superalimento por contener una gran cantidad de nutrientes (fuente de fibra y antioxidantes, calcio, proteínas y ácidos grasos Omega-3) y a la que se atribuyen muchas propiedades.



Ingredientes

- 1 taza de copos de avena gruesa (rolled oats)
- 3 tazas de leche de almendra (sin endulzar)
- 3 cucharadas semillas de chia
- 3 guineos (bananos) maduros
- $\frac{3}{4}$ cucharadita extracto de vainilla

Crema de Fresas:

- 1 taza de fresas congeladas
- 1 cucharada de jalea de fresa (sin azúcar añadida)
- $\frac{1}{4}$ taza leche de almendra sin endulzar

Crema de Cacao (o Cocoa):

- 3 guineos (bananos) congelados
- 2 cucharadas cacao o cocoa en polvo
- 1 cucharada leche de almendra sin endulzar

Añadidas (“Toppings”)

Granola libre de aceite, cerezas, fresas, arándanos, o moras

Preparación

1. Maja los guineos (bananos).
2. Añade el resto de los ingredientes y combine bien en un envase profundo y refrigere por una noche o al menos una hora.
3. La mañana siguiente, prepara la crema de fresa mezclando todos los ingredientes en una licuadora.
4. Haz lo mismo con la crema de cacao.
5. Prepara el “parfait” añadiendo capas de la mezcla de avena, seguida de la crema de fresa, fruta y granola y la crema de cacao o cocoa.

Papitas Horneadas

Rinde 4 porciones

Cada vez que visito algún restaurante, quedo desilusionada con la cantidad de aceite que le añaden a las papitas horneadas. Estas papas no contienen ni una gota de grasa añadida y quedan exquisitas.



Ingredientes

- 6 papas medianas, lavadas y cortadas en cubitos
- 1-2 cucharadas de hierbas italianas
- 2 cucharaditas ajo en polvo
- 2 cucharaditas levadura nutricional
- 1 cucharadita humo líquido
- 2 cucharadas caldo de vegetales
- sal y pimienta a gusto

Preparación

1. Pre-calienta el horno a 450F.
2. Hierve las papas por 5 minutos y escurre.
3. Transfiere las papas a un envase hondo y añade el resto de los ingredientes excepto la cebolla
4. Hornea por 30 minutos o hasta que las papas estén cocidas y firmes.
5. Saltea las papas con las cebollas por 3-5 minutos si así lo deseas.

Tocineta de Berenjena

Rinde 5 porciones

La tocineta es seguramente uno de los productos que uno no espera volver a comer al hacerse vegano, sin embargo es tal vez el sustituto donde hay más creatividad y diferentes recetas para hacerlo. Por ejemplo hay tocineta preparada a base de tempeh, tofú, coco, setas, y berenjena.



Ingredientes

- 1 berenjena mediana
- 2 cucharadas de levadura nutricional
- 4 cucharadas de miel de maple
- 2 cucharaditas de humo líquido
- 3 cucharadas de tamari
- 3 cucharaditas de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de agua

Preparación

1. Pre-calienta el horno a 300F utilizando convección si está disponible.
2. Cubre 2 bandejas de hornear con papel para hornear.
3. Pica la berenjena a lo largo y luego corta la mitad a lo largo también.
4. Utiliza un cuchillo amolado para cortar la berenjena en lascas finas.
5. Combina todos los ingredientes para el marinado en un envase y mezcla bien.
6. Pon las lascas de berenjena en las bandejas de hornear.
7. Utiliza una brocha de cocinar y cubre ambos lados de la berenjena.
8. Hornea por 20-30 minutos o hasta que la berenjena este seca y un poco crujiente. Saca del horno y deja que se enfríe un poco. Normalmente se pone mas crujiente mientras al enfriarse.

Ensalada de Frutas Mojito

Rinde 3-4 porciones

¡Una ensalada de frutas refrescante! La favorita de mis chicos y sus amigos.



Ingredientes

- 3 tazas de piña picada cubitos medianos
- 3 tazas de mango picado en cubitos medianos
- 3 tazas de sandia picada en cubitos medianos
- 1 taza de fresas picadas en rodajas
- jugo y cáscara de una lima o limón
- 10 hojas de menta, machacadas

Preparación

1. Combina todos los ingredientes en un envase hondo.
2. Variación: Añade uvas, fresas, moras, kiwi, o cualquier otra fruta de su preferencia.



© 2018 Farmacia en la Cocina. Todos los derechos reservados

www.TheFoodPharmacy.com

Evelisse Capó, PharmD

941-320-8163