



# THE RAW BOY



5 RECETAS  
BAJA EN  
GRASAS

# Sushi Vegano Crudo



THE  
DRAW  
BOY

## INGREDIENTES PARA EL "ARROZ" -

- 1 Cabeza de Coliflor Morada (picada)
- Jugo de ½ Lima
- Ajo en polvo
- Chile Poblano
- Albahaca en polvo

## INGREDIENTES PARA EL RELLENO DE VEGETALES -

- 2 Pimientos (cortados finamente)
- 2 Pepinos (cortados finamente)
- 1 Bolsa de zanahorias en tiras
- 1 Aguacate (opcional)
- Papel de Nori

## INGREDIENTES PARA LA SALSA -

- 4 oz de Jugo de Lima
- 1 cucharada de Jengibre (triturado o picado)
- 1 Jalapeño rebanado
- 2 oz de Vinagre de Coco
- Pimienta al gusto

**DIRECCIONES:** La salsa para el Roll de Sushi se preparará primero, para que tenga suficiente tiempo para marinar. Llenar un tazón con el Vinagre de Coco y jugo de lima. Permita que los otros ingredientes de la salsa marinen en el jugo de lima mientras prepara los rolls de sushi. Usando un procesador de comida, agregue dentro todos los ingredientes del "arroz", y presione hasta tener una consistencia similar al arroz. Coloque el "arroz" de coliflor en el papel de nori y rellene con los vegetales rebanados deseados. Enrolle los vegetales en un roll grande similar a un burrito, y corte en tamaños de bocado. Suméjalo en la salsa, ¡y disfrute!

# Aderezo Libre de Grasa #CREAMYAF

---

¡Excelente para usar en fideos de arroz, fideos de calabacín, o ensaladas!

## INGREDIENTES-

- 1 bolsa de Maíz Dulce Orgánico Congelado
- ½ taza de Tomates Secados al Sol (Libre de Aceite)
- 1 cucharada de Cúrcuma en polvo
- 1 Pimiento amarillo
- Levadura Nutricional (Al gusto)
- 2-3 cucharadas de Aderezo Italiano
- Jugo de ½ Lima
- 1 Jalapeño
- 1 taza de Cilantro

**DIRECCIONES:** Permita que el maíz dulce descongele. Una vez el maíz esté listo, coloque todos los ingredientes en una licuadora. Licue y vierta sobre su elección de fideos o ensaladas para un aderezo #CreamyAF.

# Pasta Marinara Picante



## INGREDIENTES PARA LA PASTA-

- Pasta de arroz o fideos de calabacín

## INGREDIENTES PARA LA SALSA MARINARA PICANTE-

- 2 Tomates Roma
- 1 Caja de Tomates Cherry
- 1 cucharadita de Vinagre de Cidra de Manzana
- ¼ Chalotes
- 2 Dátiles deshuesados
- 4 Dientes de Ajo
- ½ Pimiento Rojo
- 1 Jalapeño Rojo
- 4 Chile de Arbol
- ½ Taza de Tomates Secados al Sol (Libre de aceite)
- Jugo de ½ Lima
- Pimienta (al gusto)
- Romero (al gusto)
- Albahaca deshidratada (al gusto)
- Perejil deshidratado (al gusto)
- Pimienta de Cayena (al gusto)

## INGREDIENTES PARA LOS TOPPINGS-

- Ingredientes para los Toppings-
- 2 tazas de hongos Shiitake (picados o procesados)
- ½ caja de tomates cherry
- Perejil fresco o deshidratado (al gusto)
- Albahaca fresca o deshidratada (al gusto)
- Pimienta (al gusto)

**Direcciones:** ¡Primero prepara tus fideos! Lee las instrucciones en tus fideos empacados o espiraliza tus fideos de Calabacín. Coloca todos los ingredientes para la “Salsa Marinara Picante” en una licuadora y licue. Vierta sobre su tipo favorito de fideos, y agregue sus toppings. ¡Bon Appetit!

# Papas Veganas Mexicanas

## INGREDIENTES PARA LAS PAPAS:

- 6 papas blancas de su elección (picada en gajos)
- Pimienta de Cayena (al gusto)
- Pimienta (al gusto)
- Comino (al gusto)
- 1 Lima (Use Jugo de Lima)
- Ajo en polvo (al gusto)

## INGREDIENTES PARA EL PICO DE GALLO:

- 4 Tomates Roma (picados)
- 1 Manojito de Cilantro (picado)
- 1 Manojito de Cebollín (picado)

## INGREDIENTES PARA EL GUACAMOLE:

- 2 Aguacates
- 2 Limas (use jugo)
- Pimienta (al gusto)
- Sal (opcional o use alternativas a la sal)

## INGREDIENTES PARA LA CREMA BLANCA:

- Semillas de Sésamo o 1 Calabacín pelado como opción con menos grasas
- Jugo de Lima (jugo de 1 lima)
- Pimienta (al gusto)
- Sal (opcional)
- Agua (para obtener el espesor deseado)
- Ajo el polvo (al gusto)
- Levadura nutricional (al gusto)

**Direcciones:** Precaliente el horno a 450°F. Tome las papas en gajos, sazónelas con los sazonadores bajo “Ingredientes para las Papas”. Coloquelas en una bandeja cubierta con papel pergamino. Coloque en el horno por 30 minutos o hasta que estén crujientes. Luego saltee el cebollín y mezcle en un tazón con todos los “Ingredientes para el Pico de Gallo”. Deje a un lado, y ahora coloque todos los “Ingredientes para la Crema Blanca” en una licuadora. Una vez las papas estén listas, colócalas separadas en un plato grande. Agregue ketchup orgánico bajo en sodio (opcional). Vierta el Pico de Gallo equitativamente sobre las papas. Coloque el Guacamole en el centro y asegúrese de compartir... Si es posible.

# Fáciles Nachos Chipotle Veganos



THE  
DRAW  
BOY

## INGREDIENTES PARA LOS CHIPS-

- Tortillas orgánicas
- Jugo de 1 Lima
- Pimienta de Cayena

## INGREDIENTES PARA EL “QUESO CHIPOTLE”-

- ¼ de Taza de Polvo PB2
- 2 Calabacines pelados
- ½ Taza de Levadura nutricional
- ½ Pimiento Chipotle deshidratado
- ½ Taza de Cúrcuma
- Jugo de 1 Limón Ó Lima
- Sal (Opcional o use alternativas a la sal)
- Pimienta (Al gusto)
- 1 diente de Ajo
- Agua (para obtener el espesor deseado)

## INGREDIENTES PARA EL PICO DE GALLO-

- 3 Tomates Roma (picados)
- ¼ de Taza de Cebolla (picada)
- 1 Pimiento Serrano (finamente picado)

## TOPPINGS-

- 1 Lata de Frijol Pinto Cocido (Libre de Grasa, Hecho en Casa está bien también)
- 1 Aguacate
- 1 Lima

**Direcciones:** Si has decidido hacer tus propios chips libres de aceite, precaliente el horno a 375°F. Corte sus tortillas en triángulos. Sazone con los “Ingredientes para los Chips” y coloque en una bandeja para hornear cubierta de papel pergamino. Coloque en el horno por 3 minutos y voltee y deje por otros 3 minutos, o hasta que estén crujientes. Deje enfriar en un tazón.

Para tus frijoles, lave los frijoles enlatados y colóquelos en una olla caliente añadiendo agua mientras los aplasta con un machacador. También puede colocarlos en un procesador de comida y agregar agua mientras tritura hasta que vea la consistencia deseada y luego calentarlos, si los desea calientes.

Luego, coloque todos los Ingredientes para el “Queso Chipotle” en una licuadora y licue hasta estar suave. En un tazón separado mezcle sus Ingredientes para el “Pico de Gallo”. Puede aplastar el aguacate con jugo de lima en un nuevo tazón.

Para el Gran Final... tome su “Queso Chipotle” y viértelo sobre los chips. Luego, de forma equitativa vierta los granos justo con su “Pico de Gallo” sobre sus chips. Coloque su aguacate triturado encima en el centro de su plato, ¡y disfrute con sus amigos!