

Panqueques de plátano maduro

Por Adriana Cortés de Waterman, MD MPH

El plátano y el banano guardan parentesco ya que ambos provienen de la familia de las musáceas. Sin embargo, tanto su aspecto externo como su sabor, propiedades y nutrientes son bien distintos. Estos ricos y tiernos panqueques de plátano se preparan con tan solo tres ingredientes y sirven tanto para disfrutar durante el desayuno como para el postre.

Rendimiento: 6 panqueques

Tiempo preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos



Lo que necesitarás

1 plátano maduro
1 taza de avena en hojuelas
½ taza de leche basada en plantas

Procedimiento

1. En una licuadora, combina todos los ingredientes hasta que quede una mezcla cremosa.
2. Calienta un sartén a fuego medio-bajo.
3. Cocina los panqueques hasta que estén firmes de un lado.
4. Voltea y cocina por unos 5 minutos o hasta que queden firmes del otro lado.

Consejos útiles

- Puedes utilizar agua en lugar de leche basada en plantas.

Arepas poderosas

Por Adriana Cortés de Waterman, MD MPH

Estas arepas poseen un poderoso aporte de nutrientes, gracias a la combinación del maíz, frijoles de soya, nuez de nogal, linaza y quinua. Sin embargo, lo saludable de sus ingredientes no es lo único que destaca a este manjar porque su sabor también destaca con un toque único con sabor a nuez. ¡No te imaginas lo sabrosas que saben estas arepas!

Rendimiento: 5 arepas

Tiempo preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos



Lo que necesitarás

- ¼ taza de frijoles de soya, remojados y triturados
- ½ taza de harina de maíz integral
- ¼ taza de nueces de nogal trituradas
- 1 cucharadita de azúcar de coco
- 1 cucharadita de linaza molida
- ½ cucharadita de sal
- ¼ taza de quinua cocida
- ¼ taza de leche tibia basada en plantas

Procedimiento

1. En un envase hondo mediano, remoja los frijoles con 3 tazas de agua por al menos 6 horas.
2. Drena los frijoles y tritura en un procesador de alimentos. Deja a un lado.
3. En un envase hondo mediano, mezcla la harina de maíz, las nueces de nogal, el azúcar de coco, la linaza molida, y la sal.
4. Añade los frijoles de soya triturados, la quinua, y la leche basada en plantas.
5. Amasa bien la mezcla de ingredientes.
6. Con las manos húmedas, forma una bolita y luego aplasta en forma de arepas.
7. Cocina en un sartén caliente a fuego bajo-medio hasta que se doren por ambos lados.

Consejos útiles

- Utiliza quinua de varios colores si lo deseas.

Arepas de maíz venezolanas

Por Vanessa Marquez

Las arepas son pequeñas tortitas circulares de masa de maíz molido o harina precocida. Son un componente típico de la gastronomía venezolana y colombiana. Tradicionalmente se preparan fritas, horneadas, o al sartén y se rellenan con diferentes guisos o caraoas (frijoles), se pueden degustar típicamente como un desayuno pero la tradición las coloca en una comida para cualquier momento.

Rendimiento: 8 arepas

Tiempo preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos



Visita esta receta en nuestra pagina web: <https://nutritionstudies.org/es/recipes/platos-de-acompanamiento/arepas-de-maiz-venezolanas/>

Lo que necesitarás

2 tazas de harina de maíz precocida
2 ½ tazas de agua (aproximadamente)
2 cucharadas de semillas de linaza, molidas
¼ cucharadita de cúrcuma
Sal y pimienta al gusto

Procedimiento

1. En un envase hondo, coloca la harina de maíz, las semillas de linaza, la cúrcuma, y la sal y pimienta al gusto.
2. Agrega poco a poco el agua, mientras mezclas la masa con las manos. La masa debe quedar suave y húmeda.
3. Deja la masa reposar por 2 minutos.
4. Precalienta un sartén antiadherente a fuego medio bajo.
5. Saca un pequeño puñado de masa y forma una bolita. Aplasta la bolita lentamente hasta lograr una masa circular y medianamente gruesa.
6. Coloca las arepas en la sartén y deja que se cocinen por unos minutos hasta ver que se doren por ambos lados.
7. Sirve las arepas calientes.

Consejos útiles

- Rellena las arepas con frijoles, aguacate, o tus acompañantes favoritos.

Arepa rellena con yaca mechada

Por Vanessa Marquez

En Venezuela no pueden faltar las ricas arepas rellenas de diferentes combinaciones según en qué parte del país te encuentres. Estas arepas se pueden disfrutar a cualquier hora del día.

Rendimiento: 8-10 arepas

Tiempo preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos



Visita esta receta en nuestra pagina web: <https://nutritionstudies.org/es/recipes/plato-principal/arepa-rellena-con-jackfruit-mechada/>

Lo que necesitarás

Arepas de maíz venezolanas

Relleno

Una lata de yaca (“jackfruit”) de 14 onzas, escurrida
½ cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de achiote en polvo
1 cucharadita de comino
2 cucharadas de salsa *Worcestershire* (versión vegana)
½ cebolla, picada
½ pimiento rojo, picado
3 ajos, picados pequeños
1 hoja de laurel
1 taza de caldo vegetal
4 cucharadas de tomates picados en lata
3 ají dulce, picados (opcional)
Sal y pimienta al gusto

Salsa de ajo

1 taza de mayonesa basada en plantas
Jugo de ½ limón
Sal y pimienta al gusto
2 dientes de ajo pelados
½ taza de cilantro picado
Agua

Procedimiento

Para preparar el relleno

1. Coloca la yaca en un envase con agua hirviendo durante unos 15 minutos .
2. Escurre la yaca y con las manos, desmecha en filamentos completamente.
3. Coloca la yaca desmechada en un envase con el ajo, el achiote, la sal y pimienta, el comino, y la salsa *Worcestershire* y mezcla. Deja marinar por 2 minutos.
4. En un sartén a fuego medio, saltea los vegetales junto con unas cucharadas de caldo vegetal. Agrega el jackfruit marinado.
5. Saltea unos 5 minutos a fuego medio, agrega el caldo de vegetales restante junto con la hoja de laurel y el tomate.
6. Cocina por unos 2 minutos, mezclando muy bien. Baja el fuego, tapa y cocina por 5 minutos más.

7. Retira la hoja de laurel.

Para preparar la salsa de ajo

1. Coloca todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos.
2. Licúa bien y agrega suficiente agua para lograr una textura espesa.

Para preparar arepas

1. Calienta las arepas y hazle un corte a lo largo para rellenar.
2. Rellena con la yaca mechada y sirve con salsa de ajo.

Consejos útiles

- Puedes sustituir la yaca con champiñones estilo ostras.
- Asegúrate seleccionar una salsa Worcestershire que no contenga anchoas y sea basada en plantas.

Arepa reina pepiada

Por Vanessa Marquez

La arepa reina pepiada es el equivalente venezolano del sándwich de ensalada de pollo. Esta adaptación basada en plantas se prepara con yaca y está repleta de ingredientes saludables.

Rendimiento: 8-10 arepas

Tiempo preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos



Visita esta receta en nuestra pagina web: <https://nutritionstudies.org/es/recipes/plato-principal/arepa-reina-pepiada/>

Lo que necesitarás

Arepas de maíz venezolanas

Relleno:

Una lata de yaca ("jackfruit") de 14 onzas, escurrida

¼ cucharadita ajo en polvo

¼ cucharadita de curcuma

¼ cucharadita de comino

½ cebolla, picada en cuadritos

1 taza de cilantro picado

1 cucharadita de vinagre blanco

1 aguacate

2 cucharaditas de mayonesa basada en plantas

Germinados al gusto

Sal y pimienta al gusto

Procedimiento

Para preparar el relleno

1. Coloca la yaca en una cacerola cubierta con agua. Hierva durante 15 minutos .
2. Escurre la yaca y desmenuza sus filamentos completamente con las manos.
3. Calienta un sartén a fuego medio y añade la yaca, el ajo en polvo, la cúrcuma, y el comino.
4. Saltea con un poco de caldo vegetal por 5 minutos.
5. En un envase hondo combina la cebolla y el cilantro.
6. Maja el aguacate con un tenedor hasta que se vuelva puré y se incorpore con la mayonesa.
7. Agrega la cebolla y el cilantro picado junto con la yaca y mezcla bien.

Para preparar arepas

1. Calienta las arepas y hazle un corte a lo largo.
2. Rellena las arepas con la mezcla de yaca preparada y decora con germinados si gustas.

Ceviche de mango y col rizada

Por Vanessa Marquez

El ceviche se prepara tradicionalmente en países como México, Perú, Colombia, Ecuador, y Chile con pescado crudo. Este ceviche basado en plantas, es una receta muy fácil y refrescante que es popular durante la época de calor. Tiene muy pocos ingredientes, pero ¡su sabor es exquisito!

Rendimiento: 6 personas

Tiempo preparación: 10 minutos



Lo que necesitarás

½ cebolla morada, picada en rebanadas finas
½ pimiento rojo, picados en cuadritos pequeños
½ taza de cilantro, picado finamente
½ taza de col rizada (kale), sin tallo
Jugo de 3-4 limones
1 mango maduro firme, cortado en rebanadas finas
Pizca de sal y pimienta
Pizca de curcuma en polvo y ajo en polvo
1 jalapeño sin semillas picado finamente (opcional)

Procedimiento

1. En un envase grande agrega todos los ingredientes.
2. Mezcla bien.
3. Prueba y ajusta la cantidad de sal y pimienta a tu gusto.

Hogao colombiano

Por Omar Ibarra

¡El Hogao es el sofrito colombiano! Este sofrito es la base de muchas preparaciones tradicionales y su receta varía según la región y los productos a la mano que tradicionalmente tienen los pobladores. En la región de las costas del pacífico lleva leche de coco, hierbas aromáticas y ají dulce. En el Caribe no lleva hierbas, pero sí se prepara con ají dulce. En el interior de Colombia se le agrega achiote, tomates y zapallo.

Rendimiento: 2 tazas

Tiempo preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos



Lo que necesitarás

1 taza (100 gr) de cebollines
1 taza (50 gr) de cebolla
1 diente de ajo, machacado
¼ taza (50 gr) de tomate picado
2 cucharaditas (10 gr) de achiote
2 cucharadas (30 gr) de zapallo (calabaza) rallado
Pizca de comino molido
Caldo vegetal

Procedimiento

1. En un sartén caliente a fuego medio, saltea las cebollas y cebollines por 2 a 3 minutos.
2. Añade el resto de los ingredientes y cocina por 5 a 6 minutos, añadiendo un poco de caldo vegetal si se seca demasiado.
3. Debe quedar una salsa espesa.

Yuca al mojo

Por Vanessa Marquez

La yuca es un tubérculo típico de la mesa caribeña y sudamericana. Contiene grandes cantidades de almidón y es protagonista de una rica variedad de platillos. Servida al mojo con mucho ajo y cebolla, suele acompañar al arroz con frijoles negros.

Rendimiento: 6 porciones

Tiempo preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos



Lo que necesitarás

2 libras (900 gr) de yuca, pelada y picada en trozos largos
1 cebolla morada grande, picada en aros
3 ajos, machacados
1 cucharada de vinagre de manzana
Jugo de 3 limones
Sal y pimienta al gusto
½ taza de cilantro picado

Preparación

1. En una olla mediana con suficiente agua hirviendo y una pizca de sal, añade la yuca y cocina por 15 a 20 minutos o hasta que esté blanda.
2. Retira del fuego y escurre la yuca.
3. En una sartén a fuego medio, saltea la cebolla por 4 a 5 minutos, añadiendo un poco de caldo vegetal si es necesario para que no se pegue.
4. En un envase grande mezcla el ajo, la cebolla, el cilantro, el vinagre de manzana, una pizca de sal y pimienta al gusto.
5. Deja reposar el mojo por 10 minutos para que se integren los sabores. Este paso es muy importante.
6. Sirve la yuca en una fuente, agrega el mojo, y mezcla bien.

Ajiaco bogotano

Por Evelisse Capó, PharmD

El ajiaco es una sopa popular en Colombia, Cuba y Perú. Aunque se ha debatido su origen, este plato se prepara con una serie de variaciones regionales específicas. En Cuba, el ajiaco se prepara como un guiso, mientras que en la ciudad de Bogotá, Colombia, se prepara como una sopa que contiene primordialmente papas, maíz, y unas hierbas llamadas guascas.

Rendimiento: 4 porciones

Tiempo preparación: 45 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos



Lo que necesitarás

¼ taza de guascas secas o 1 taza de guascas frescas
1 cebolla mediana, cortada en cubitos
8 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
2 papas rojas pequeñas, cortadas en cubos
3 papas rojas medianas, cortadas en cubos
3 papas medianas yukon gold, cortadas en cubos
2 zanahorias cortadas en cubitos
2 tazas de maíz congelado
6 mazorcas de maíz congeladas
4 dientes de ajo machacados
Sal y pimienta para probar
½ taza de cebolla verde, picada
Cilantro picado
2 cucharadas de jugo de limón verde fresco
Aguacate, en rodajas
Crema agria vegana (opcional)
¼ de taza de alcaparras (opcional)

Preparación

1. Remoja las guascas secas en una taza de agua caliente durante 45 minutos antes de agregarlas a la sopa.
2. Saltea la cebolla en una sartén caliente durante unos 3-4 minutos.
3. Agrega las papas, las zanahorias, el maíz y el caldo vegetal y deja hervir.
4. Cocina a fuego medio durante 20 minutos.
5. Agrega el ajo y cocina a fuego lento durante otros 10 minutos o hasta que las papas comiencen a romperse.
6. Sazona con sal y pimienta al gusto.
7. Retira del fuego y agrega jugo de limón.
8. Sirve cubierto con cebollas verdes, cilantro, aguacate y crema agria y alcaparras opcionales.

Consejos útiles

- Puedes encontrar guascas en la mayoría de los mercados latinos o puedes ordenarlas por Amazon. ¡No las omitas!

Arroz con gandules

Por Evelisse Capó, PharmD

El arroz con gandules es el plato más popular en Puerto Rico, particularmente en la Navidad. Existen muchas variaciones de esta receta tradicional, pero la mayoría se prepara con gran cantidad de grasa y cerdo. Esta versión saludable utiliza arroz integral y no contiene aceite ni productos procesados. El sofrito fresco le da un gustito especial que le encantará a todos. ¡Este arroz contiene todo el sabor criollo sin el colesterol!

Rendimiento: 6 porciones

Tiempo preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos



Lo que necesitarás

Sofrito

- ½ cebolla, picada
- 2 ají dulces, picados
- 3 dientes de ajo, machacados
- ½ pimiento rojo, picado
- 1 cucharada culantro, picado (opcional)

Adobo

- ¼ taza de sal marina
- ¼ taza ajo en polvo
- ¼ taza orégano seco
- 2 cucharadas pimienta molida
- 2 cucharada cúrcuma en polvo
- 2 cucharada cebolla en polvo
- 2 cucharadita de comino en polvo (opcional)

- 3 tazas de arroz integral*
- 3 tazas de gandules congelados
- 2 tazas de agua para hervir gandules
- Caldo vegetal + agua de hervir gandules = 3 ½ tazas de líquido
- ½ cucharadita cúrcuma en polvo
- 2 cucharadas pasta de tomate
- ½ cucharadita comino en polvo
- 1 cucharadita pimentón (paprika) ahumado
- Adobo o “Herbamare” a gusto (~ 2 cucharaditas)
- 6 aceitunas, opcional
- 2 cucharadas de pimiento morrón, en tiras
- 2 cucharadas cilantro (cilantrillo), picado

Preparación

1. En una cacerola mediana, añade los gandules, 2 tazas de agua, y ½ cucharadita de sal y cocina a fuego medio-alto por 10 minutos. Escurre los gandules y deja a un lado, reservando el líquido para cocinar el arroz.
2. Mezcla todos los ingredientes del adobo en un envase con tapa. Mide 2 cucharaditas del adobo para la receta y reserva el resto para una futura ocasión.
3. Precalienta una cacerola mediana a fuego medio. Añade el sofrito y cocina durante 2 a 3 minutos.
4. Añade cúrcuma, comino, orégano, gandules, pasta de tomate, pimentón ahumado, y adobo. Cocina por 3 minutos.

5. Añade el caldo vegetal, el líquido de los gandules, y el arroz, tapa y lleva a hervir. Reduce a temperatura media baja y cocina por 40 minutos.
6. Añade cilantro y vierte el arroz. Decora con las tiras de pimientos morrones.

Consejos útiles

- Utiliza el arroz integral "parboiled" o parcialmente cocido para minimizar el tiempo de cocción.
- El culantro, también conocido como "recao" tiene un sabor parecido al cilantro. Si no lo consigues, puedes reemplazarlo con cilantro fresco.

“Pernil” de yaca

Por Evelisse Capó, PharmD

Este jugoso pernil a base de plantas se sazona con un delicioso adobo de ajo y se asa lentamente. Las hierbas y especias se absorben bien para darle un sabor tradicional puertorriqueño.

Rendimiento: 6 porciones

Tiempo preparación: 3-5 horas

Tiempo de cocción: 30 minutos



Lo que necesitarás

2 latas de yaca de 14 onzas, escurridas
1 cucharadita de vinagre de sidra de manzana

Marinada

$\frac{3}{4}$ taza de caldo vegetal bajo en sodio
1 cucharada de vinagre blanco
1 cucharadita de jugo de limón
6 dientes de ajo machacados
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de orégano
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de adobo
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de cebolla en polvo
 $\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta molida

Preparación

1. Enjuaga la yaca para remover el exceso de sal.
2. En una cacerola, cubre la yaca con agua y agrega vinagre de manzana. Hierve durante 5 minutos y escurre.
3. En un envase con tapa, remueve la corteza dura y las semillas. Desmenuza un poco con un tenedor para que parezca pernil.
4. Agrega la marinada, tapa y agita bien.
5. Marina la yaca en el refrigerador durante 4-5 horas .
6. Precalienta el horno a 400 grados F.
7. Vierte los trozos de yaca y la marinada en una fuente para hornear.
8. Hornea por 35 minutos revolviendo a la mitad para evitar que las piezas se sequen.
9. Retira del horno y dejar reposar durante 5 minutos.
10. Sirve con arroz con gandules o con tu acompañante favorito.

Consejos útiles

- La yaca se hierve con vinagre de sidra de manzana para remover el sabor amargo.

Paella vegana

Por Evelisse Capó, PharmD

La paella tradicional se originó en la ciudad de Valencia al este de España. Hay muchas variaciones veganas que utilizan una combinación de vegetales pero el ingrediente clave que le da a la paella su sabor único, es el azafrán.

Rendimiento: 4-6 porciones

Tiempo preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 35 minutos



Visita esta receta en nuestra página web: <https://nutritionstudies.org/es/recipes/plato-principal/paella-vegana/>

Lo que necesitarás

2 tazas de arroz integral precocido (parboiled)
1 taza de quinua
1 taza de cebolla, picada pequeña
1 taza de pimientos, picados pequeños
1 taza de setas, picadas pequeñas
½ taza de zanahorias, picadas pequeñas
6 dientes de ajo, machacados
1 taza de garbanzos cocidos
2 cucharadita de azafrán
¼ cucharadita de cúrcuma en polvo
3 tazas de caldo vegetal
½ taza de vino blanco u otra taza de caldo vegetal
1 ramo de espárragos o 1 taza de habichuelas tiernas, picadas
½ taza de guisantes congelados
½ taza de maíz congelado
sal y pimienta a gusto (opcional)
¼ taza pimientos morrones picados en tiras largas

Preparación

1. Saltea las cebollas, pimientos, y zanahorias, añadiendo un poco de caldo vegetal si es necesario.
2. Añade los champiñones (setas), garbanzos, ajos y especias, y cocina por 3 minutos.
3. Añade el arroz, quinua, caldo vegetal, y el vino (si se utiliza).
4. Deja que hierva y luego tapa y reduce la temperatura cocinando a fuego lento por 25-30 minutos.
5. Mientras la paella se cocina, prepara los espárragos o habichuelas tiernas aparte.
6. Cocina los espárragos o las habichuelas tiernas en agua hirviendo por 2 minutos y luego escurre bien.
7. Añade el maíz y los guisantes a la paella y tapa por 3 minutos.
8. Remueve del calor.
9. Cubre con tiras de pimientos morrones y los espárragos o habichuelas tiernas.

Consejos útiles

- El arroz integral “Uncle Bens” que viene precocido (parboiled) es ideal para esta receta, pero se puede preparar con arroz integral regular si aumentas el tiempo de cocción por 15 minutos.

- Para obtener un gusto a "mariscos", añade $\frac{1}{4}$ taza de hojas de nori tostadas y cortadas en trocitos o sazón de algas, mientras salteas los vegetales.
- El tofu horneado es otro acompañamiento delicioso para la paella.
- En un sartén, saltea los espárragos sazonados por 5 minutos antes de añadirse a la paella.

Asado de portobello

Por Evelisse Capó, PharmD

Este delicioso y abundante asado reemplaza la carne con hongos portobello sin sacrificar el sabor. Tan rico como cualquier asado tradicional pero dos veces más rápido de cocinar, este plato complacerá a todos en la mesa festiva.

Rendimiento: 4 porciones

Tiempo preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos



Visita esta receta en nuestra pagina web: [//nutritionstudies.org/es/recipes/plato-principal/asado-de-portobello/](https://nutritionstudies.org/es/recipes/plato-principal/asado-de-portobello/)

Lo que necesitarás

2 tazas de caldo vegetal
1 cucharada de levadura nutricional
2 libras de papas amarillas pequeñas
3 zanahorias, en rodajas gruesas
1 cebolla mediana, rebanada
½ taza de vino tinto
4 dientes de ajo machacados
4 hongos portobello grandes, cortados en rodajas
1 cucharada de vinagre balsámico
1 cucharada de salsa *Worcestershire* (versión vegana)
1 cucharadita de salvia seca
1 cucharadita de romero seco
4 ramitas de tomillo fresco
2 ramitas de romero fresco

Procedimiento

1. En una cacerola grande, calienta el caldo de verduras y agrega las papas.
2. Tapa y cocina las papas durante 5 minutos.
3. Agrega las zanahorias y cocina por 2 minutos.
4. En una sartén caliente aparte, saltea la cebolla hasta que esté tierna, durante unos 3 a 4 minutos, y desglasa con vino.
5. Agrega las cebollas cocidas y el vino, los hongos portobello y las hierbas secas a la sartén con las papas y las zanahorias.
6. Añade salsa *Worcestershire* y vinagre balsámico, y cocina a fuego lento a medio durante 20 minutos, o hasta que las verduras estén bien cocidas.
7. Agrega las hierbas frescas durante los últimos 10 minutos de cocción.

Consejos útiles

- Sirve sobre papas majadas o como plato independiente.
- Si no te gustan los hongos, intenta usar berenjena en su lugar.

Pasteles de yuca

Por Evelisse Capó, PharmD

Los pasteles son un delicioso platillo tradicional que se sirve en Puerto Rico durante la Navidad. Existen dos versiones de pasteles, los de “masa”, que contienen una mezcla de plátano verde, guineo verde, yautia (o malanga), y calabaza, y los pasteles de yuca. Preparar esta delicia es un proceso largo y laborioso, pero el resultado vale la pena. Estos pasteles de yuca se preparan sin aceite ni ingredientes procesados.

Rinde 10-12 pasteles medianos

Tiempo de preparación: 3 horas

Tiempo de cocción: 45 minutos



Lo que necesitarás

Sofrito fresco

- 1 taza de cebolla picada pequeña
- 1 taza de pimientos, picados pequeños
- ¼ taza de ají dulce, picados pequeños
- ¼ taza de culantro y cilantro picados pequeños
- 10 dientes de ajo, machacados

Relleno

- 3 tazas de uno de estos (o combinación) de rellenos:
 - soya picada en trozos (“soy curls”)
 - tofu horneado
 - berenjena y setas
 - gandules/habichuelas
 - vegetales mixtos
- 1 taza de salsa de tomate
- ¼ de caldo vegetal
- ½ taza de sofrito
- ¼ cucharadita de cúrcuma en polvo
- sal marina y pimienta o adobo “Herbamare” a gusto

Gel de semillas de linaza (reemplaza el aceite)

- 4 cucharadas de semillas de linaza
- 2 tazas de agua

Caldo con achiote

- 3 cucharadas de achiote en polvo
- 3 tazas de caldo vegetal

Otros ingredientes

- 2 tazas de garbanzos cocidos
- Pimientos morrones cortados en tiras
- Aceitunas, en rodajas (opcional)
- Hojas de plátano limpias y cortadas en hojas de aproximadamente 7” x 7” (18 cm X 18 cm)
- Papeles de pasteles humedecidos cortado en hojas 10” x 10” (25 cm x 25 cm)
- Cordón de pasteles cortado en tiras de 50” (2.5 cm)

Masa de yuca

- 4 tazas de yuca, pelada y cortada en cubos
- 1 taza de calabaza, pelada y cortada en cubos
- ½ taza de sofrito fresco
- ¾ taza de caldo vegetal con achiote en polvo y gelatina de linaza
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 cucharadita de sal marina
- 1 ½ cucharadita de “Herbamare” o adobo

Procedimiento

Sofrito

1. En un envase, mezcla todos los ingredientes del sofrito.

Relleno

1. Si estás utilizando los “soy curls”, hidrátalos cubriendo con agua tibia por 15 minutos.
2. Escurre y pica en trozos pequeños o tritura utilizando un procesador de alimentos.
3. Adoba a gusto.
4. Saltea los ingredientes del relleno en un sartén a fuego mediano y cocina por 8 minutos.

Gelatina de semillas de linaza (reemplaza el aceite)

1. En una olla pequeña, añade las semillas de linaza y el agua.
2. Cocina a fuego medio-alto, moviendo constantemente hasta que espese un poco. Tendrá una consistencia parecida a la clara de huevo.
3. Escurre y descarta las semillas de linaza.
4. Deja a un lado.

Caldo con achiote y gel de linaza

1. En un envase mediano, combina el caldo vegetal con el achiote.
2. Añade la gel de semillas de linaza.
3. Mezcla bien.

Masa de yuca

1. Tritura todos los ingredientes de la masa en un procesador de alimentos hasta que se forme una masa suave.
2. Coloca la masa en un recipiente y deja a un lado.

Ensamblaje de pasteles

1. Coloca el papel para pasteles humedecido sobre una superficie limpia como un picador de alimentos.
2. Coloca una hoja de plátano encima del papel para pasteles.
3. Esparce un poco de la mezcla de caldo con achiote y gelatina de linaza.
4. Coloca ½ taza de masa de yuca encima de las hojas de plátano y aplasta un poco con una cuchara.
5. Añade dos cucharadas de relleno cocido, 3 garbanzos, una rodaja de aceituna y una tira de pimiento morrón.

6. Dobla el extremo del papel de pasteles más cerca de ti hasta el otro extremo.
7. Dobla un pequeño filo y doble otra vez hacia ti.
8. Presiona la masa hacia el centro en cada lado y dobla cada lado hacia dentro.
9. Voltea el pastel con dobleces hacia abajo y amarra bien.
10. Congela los pasteles por al menos 24 horas antes de hervir.
11. Hierve por 45 minutos. Escurre y deja enfriar por unos 15 minutos antes de servir.

Consejos útiles

- Te va a sobrar caldo con achiote y gel de linaza.
- Divide el proceso de preparar pasteles en 2 a 3 días y si es posible, comparte la labor con familiares o amigos.
- Duplica o triplica la receta para que disfrutes de los pasteles varias veces.
- Como alternativa, los pasteles se pueden envolver en hoja de plátano y papel de aluminio y hornear a 400 grados F (200 grados C) por 35 minutos.

Tacos de flor de jamaica al pastor

Por Katya Galbis

Disfruta de estos tacos al pastor que son muy fáciles de preparar. Si nunca has probado la flor de jamaica, tiene un sabor acidito que al mezclarla con especias y cilantro queda deliciosa. Puedes servirlos con aguacate, guacamole, o tus guarniciones favoritas.

Rendimiento: 8-10 porciones

Tiempo preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos



Lo que necesitarás

8 a 10 tortillas de maíz
2 tazas de flor de jamaica, hervidas

Adobo

1 chile guajillo previamente hidratado en agua caliente, desvenado y sin semillas
1 chile chipotle en adobo
2 dientes de ajo
¼ cebolla
1 cucharada de achiote
½ taza de jugo de piña o naranja
½ taza de caldo vegetal
1 cucharadita de semillas de comino
2 cucharadas de vinagre de manzana
1 cucharadita de orégano
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de pimienta

Guarniciones

Cebolla blanca picada
Cilantro picado
Limón
Piña en trozos asada
Aguacate
Salsa (opcional)

Procedimiento

1. Hierve las flores de jamaica por 20 minutos y escurre. Repite dos veces más.
2. En una licuadora, procesa todos los ingredientes para el adobo hasta obtener una consistencia cremosa.
3. En un sartén u olla, cocina el adobo a fuego alto por 5 minutos
4. Agrega la flor de jamaica y cocina por otros 10 minutos o hasta que la mayoría del líquido se haya consumido. Deja aparte.
5. Calienta las tortillas en una sartén o comal.
6. Ya que se hayan calentado las tortillas, agrega una cucharada o dos de flor de jamaica en adobo a cada tortilla.
7. Agrega las guarniciones a cada taco.

Consejos útiles

- Las flores de jamaica son amargas por lo que es necesario hervirlas y escurrirlas tres veces para removerlo. También puedes utilizar las flores restantes al preparar el té de jamaica.

Tamales de Pipián

Por Omar Ibarra

Los tamales de Pipián son un plato tradicional que se prepara para las fiestas religiosas en Colombia como la Semana Santa y Navidad. En la región sur occidental del país, el departamento del Cauca y Nariño su origen es prehispánico evidenciado por el uso del achiote (semilla de color rojo intenso) y la técnica de envoltorio en hojas.

Rendimiento: 15-25 porciones

Tiempo preparación: 45 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos



Lo que necesitarás

Masa

1 taza de maíz amarillo entero trillado
3 tazas de agua
Cebolla en polvo al gusto
Ajo en polvo al gusto
Sal al gusto

Relleno

$\frac{3}{4}$ taza (200 gr) de papas
 $\frac{1}{2}$ taza (100 gr) de maní tostado y pelado
 $\frac{1}{4}$ taza (20 gr) achiote
 $\frac{1}{4}$ taza (50 gr) de hogao colombiano
Caldo vegetal
Ají dulce al gusto

Hojas de plátano para envolver

Procedimiento

Masa

1. En una olla mediana, hierva agua suficiente, y agrega el maíz. Cocina por 10 minutos.
2. Apaga y reserva por 12 horas.
3. Cuela el maíz y muele finamente con un procesador de alimentos o molino para crear una “harina”.
4. En una olla mediana, coloca la “harina” resultante y añade suficiente caldo vegetal para obtener una masa que no quede ni muy seca ni muy líquida. Añade la cebolla en polvo, el ajo en polvo y la sal, y cocina por quince minutos. Deja reposar a un lado.

Relleno

1. En una olla mediana, hierva las papas durante 15 minutos o hasta que estén cocidas.
2. Machaca las papas creando un puré. Reserva.
3. En una licuadora, mezcla el maní con ají, achiote y hogao, añadiendo suficiente caldo vegetal para crear una consistencia espesa.
4. Combina la mezcla de maní con el puré de papa, obteniendo el “pipián”, el cual servirá como relleno del tamal.

Armado de tamales

1. Toma dos hojas de plátano formando una cruz.
2. Coloca una bolita de masa de maíz sobre la hoja superior y aplástala.
3. Coloca parte del guiso en el centro de la masa.
4. Envuelve los tamales con las hojas de plátano.
5. Amarra tamal con cordón pabilo.
6. Repite los pasos con el resto de la masa y relleno.
7. Cocina los tamales al vapor o en agua hirviendo con hojas de plátano adicionales por 30 minutos.

Consejos útiles

- El agua de remojo del maíz sirve para regar las plantas.
- Tradicionalmente en esta receta se utilizan papas llamadas "coloradas" típicas de los andes colombianos.
- El pipián también puede consumirse cómo acompañamiento o relleno de empanadas.

Enfrijoladas

Por Katya Galbis, LD

Las enfrijoladas son un plato típico mexicano similar a las enchiladas. Son deliciosas, y acompañadas de una ensalada, uno de mis platos favoritos para esos días que no me da tiempo de cocinar algo más elaborado. También son perfectas para servir en fiestas o reuniones.

Rendimiento: 6-8 porciones

Tiempo preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos



Lo que necesitarás

6-8 tortillas de maíz
Puré de papa, suficiente para rellenar las tortillas
2 latas de frijol pinto, bajo en sodio
1 rebanada gorda de cebolla
1 cucharadita de orégano seco
½ a 1 taza de agua o caldo vegetal
Sal y pimienta al gusto

Decoración

Salsa
Lechuga picada
Crema agria a base de plantas

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 325 grados F (163 grados C).
2. Pon los frijoles pintos, la rebanada de cebolla, el orégano y ½ taza de agua en una licuadora. Procesa hasta obtener una consistencia cremosa pero que puedas derramarla sobre las tortillas fácilmente. Añade la otra mitad de agua poco a poco hasta obtener la consistencia deseada.
3. Para hacer los rollitos con las tortillas, caliéntalas hasta que estén flexibles al doblarlas.
4. Coloca una tortilla en una superficie plana y coloca 1 o 2 cucharadas de puré de papa en medio de la tortilla. Cuidadosamente enrolla la tortilla. Coloca los rollitos en un envase para hornear. Asegúrate de que el pliegue superpuesto de la tortilla esté colocado hacia abajo.
5. Baña los rollitos con suficiente salsa de frijol hasta cubrir completamente.
6. Hornea por 20 minutos o hasta que estén calientes.
7. Decora con la lechuga, salsa y crema agria.
8. Sirve caliente.

Consejos útiles

- Rellena las tortillas con cualquier guiso de vegetales.
- Utiliza otros toppings (coberturas) como el repollo (col) en tiras, cilantro, y/o cebollines.
- Este plato se puede preparar con cualquier tipo de frijol.

Mangú

Por Evelisse Capó, Pharm D

El mangú es un plato tradicional dominicano que se sirve para el desayuno, el almuerzo o la cena. El mangú se compone de plátanos verdes hervidos y majados. El plato se cubre con cebollas rojas salteadas con un poco de vinagre.

Rendimiento: 4 porciones

Tiempo preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos



Lo que necesitarás

3 plátano verdes
4 tazas de agua
1 cucharadita de sal o al gusto
3 dientes de ajo, machacados
1 cebolla roja, cortada en medias lunas
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana

Procedimiento

1. Corta los extremos de los plátanos y luego sin remover la cáscara, corta en rebanadas una pulgada.
2. En una cacerola mediana, agrega los plátanos y cubre con el agua. Añade sal y hiere por 20 minutos o hasta que los plátanos estén cocidos.
3. Retira los plátanos del fuego, dréinalos (conservando $\frac{1}{4}$ taza del líquido), y remueve las cáscaras.
4. En un envase mediano, coloca los plátanos y añade el ajo. Maja con un tenedor, añadiendo el líquido conservado hasta obtener una textura suave. Prueba y ajusta la sal a tu gusto.
5. En un sartén, saltea la cebolla a fuego medio-alto durante 2 a 3 minutos. Añade el vinagre de sidra de manzana y cocina por 2 minutos más.
6. Sirve el mangú con las cebollas salteadas.

Consejos útiles

- Es recomendable machacar el plátano cuando esté caliente. Al enfriarse, se endurece y es más difícil obtener la consistencia deseada.

Gallo pinto

Por Evelisse Capó, Pharm D

El arroz y los frijoles (habichuelas, caraotas, porotos) son un tema común en la gastronomía latinoamericana. Este platillo de arroz salteado con frijoles negros, es un pilar del desayuno en Costa Rica. Se enriquece con un sofrito preparado con cebolla, pimiento y ajo.

Rendimiento: 4 porciones

Tiempo preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos



Lo que necesitarás

4 tazas de arroz integral, cocido
2 tazas de frijoles negros, cocidos y escurridos
1 cebolla mediana, picada
1 pimiento rojo, picado
4 dientes de ajo, machacados
2 cucharadas del agua de los frijoles
Sal y pimienta al gusto
Cilantro al gusto, picado

Procedimiento

1. En una cacerola mediana, saltea la cebolla y el pimiento a fuego medio por 3 a 4 minutos.
2. Añade el arroz, los frijoles, el ajo, y el agua de los frijoles y saltea por 5 minutos.
3. Sazona con sal y pimienta a gusto.
4. Añade cilantro y mezcla bien antes de servir.

Consejos útiles

- Este plato queda aún mejor si el arroz y los frijoles se cocinan el día anterior.

Arbolitos de Navidad de chile poblano relleno

Por Katya Galbis, LD

Los chiles poblanos son muy usados en la gastronomía mexicana. Generalmente se asan para acentuar su sabor. Pueden ser picosos, aunque no tanto como el chile habanero o el chile serrano. Su picor puede variar, y solo se puede saber hasta la hora de limpiarlos o comerlos. Si te gusta la comida mexicana, te invito a que pruebes esta versión de chiles rellenos.

Rendimiento: 6 porciones

Tiempo preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos



Lo que necesitarás

6 chiles poblanos
Puré de papa
Semillas de granada (opcional)

Salsa de aguacate

7 tomates verdes
1 ½ aguacate
10 ramitas de cilantro
3 cebollines verdes, parte blanca y verde
1 jalapeño (opcional)
Sal y pimienta al gusto

Crema agria de soya

1 paquete de tofu sedoso (silken)
½ cucharadita de ajo en polvo
½ cucharadita de cebolla en polvo
½ cucharadita de levadura nutricional
1 a 2 dientes de ajo
1 cucharada de vinagre sidra de manzana
Jugo de un limón
Sal y pimienta al gusto

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 400 grados F (200 grados C).
2. Lava y coloca los chiles en una charola para hornear.
3. Asa los chiles durante 30 minutos, volteándolos (según sea necesario) para que se asen uniformemente.
4. Saca los chiles del horno y colócalos en un envase con tapa. Deja que suden por 20 minutos.
5. En una licuadora, coloca todos los ingredientes para la salsa de aguacate y procesa hasta obtener una consistencia cremosa.
6. En una licuadora, coloca todos los ingredientes para la crema agria de soya, y procesa hasta obtener una consistencia cremosa.
7. Remueve la piel de los chiles con tus dedos. Haz un corte transversal y retira cuidadosamente las semillas y las venas. Deja el tallo. Enjuaga los chiles con agua para quitarles los pedazos restantes de piel y semillas. Sécalos con una toalla de papel.
8. Rellena los chiles con el puré de papas.

9. Cuando los vayas a servir, báñalos con la salsa de aguacate y decora con la crema agria y las semillas de granada.

Consejos útiles

- Puedes usar una estufa de gas o eléctrica para asar los chiles. Solo pon los chiles directamente en el fuego o en la plancha eléctrica.
- Si no estás acostumbrado a la comida picosa, usa chiles Anaheim, estos no pican.
- Si estás apurado o no tienes mucho tiempo, puedes asar los poblanos directamente en la parrilla del horno. Tomará 5 minutos.
- Usa guantes para limpiar los chiles. Si no tienes guantes, asegúrate de lavarte muy bien las manos después de limpiarlos. Trata de no tocar tu cara, especialmente tus ojos, después de limpiar los chiles.
- Ten cuidado de no asar mucho los chiles. Si lo haces, la piel se vuelve muy frágil y se romperá muy fácilmente.
- Trata de decorar los chiles un poco antes de servirlos para que dure la decoración.
- Los puedes servir fríos o calientes.

Sangría sin alcohol

Por Evelisse Capó, PharmD

Al mezclar varios tipos de frutas, este ponche de sangría sin alcohol tiene una dulzura agradablemente variada, equilibrada y con mucho cuerpo que ningún edulcorante artificial altamente procesado podría jamás duplicar. Adorna con fruta adicional o menta para darle otra dimensión de textura. ¡Tus papilas gustativas te lo agradecerán!

Rendimiento: 6-8 porciones

Tiempo preparación: 5 minutos



Lo que necesitarás

1 taza de frutas del bosque mixtas congeladas
½ taza de cerezas congeladas
½ taza de uvas
2 naranjas, peladas y cortadas en cubitos
1 taza de agua con gas helada
1 taza de kombucha fría sin alcohol
1 manzana cortada en cubitos
Frutas del bosque adicionales para servir

Preparación

1. Coloca la mezcla de frutas del bosque congeladas, cerezas, uvas, una naranja y agua con gas fría en una licuadora y procesa hasta que quede suave.
2. Vierte la mezcla licuada en una jarra y agrega la kombucha. Decora con manzana cortada en cubitos, la naranja restante y bayas adicionales.
3. Sirve inmediatamente.

Consejos útiles

- Puedes sustituir la kombucha con un té espumoso sin azúcar.
- Agrega una taza de té de jamaica sin azúcar a este ponche para darle un toque agradable.

Chicha Morada

Por Omar Ibarra

De color morado oscuro y hecha de maíz seco, la chicha morada ("bebida morada") es indiscutible como la bebida refrescante icónica de Perú. De origen humilde andino (y rico en antioxidantes), es consumido hoy en día por todos en el país. El sabor es ligeramente rústico, ligeramente dulce y sorprendentemente vigorizante debido a las especias utilizadas en su preparación.

Rendimiento: 4 porciones

Tiempo preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos



Lo que necesitarás

5 mazorcas (500 gr) de maíz morado, lavado
1 ½ tazas (300 gr) piña madura, cortada sin el corazón
Cáscara de la piña
2 manzanas verdes, picadas en cuartos con cáscara
4 palitos (20 gr) de canela
4 cardamomos
6 clavos de olor
4 cucharaditas (20 gr) de semillas de hinojo
Una astilla de jengibre
10 litros de agua
Jugo de un limón

Procedimiento

1. En una olla grande, agrega todos los ingredientes y cocina por 50 minutos.
2. Cuela el líquido y separa las manzanas y trozos de pulpa de piña.
3. En una licuadora, procesa el líquido con las manzanas y pulpa de piña cocida.
4. Añade el jugo de limón y sirve.

Consejos útiles

- El color de la chicha morada proviene principalmente de la tusa del maíz, por eso entre más cortado mejor.

Arroz con dulce

Por Evelisse Capó, Pharm D

El arroz con dulce es un postre sumamente aromático, típico de las fiestas navideñas en Puerto Rico. Este rico plato es muy fácil de preparar y perfecto para honrar nuestras raíces.

Tradicionalmente se endulza con azúcar blanca, pero esta receta se endulza naturalmente con dátiles.

Rendimiento: 12 porciones

Tiempo preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 1 hora



Lo que necesitarás

1 ½ tazas de arroz grano corto, remojado por 4 horas

Agua aromática

2 latas de 15 oz de leche de coco

½ taza de azúcar de dátiles

6 dátiles, sin semilla

1 ½ taza de leche de avena

2 cucharadas de zumo de jengibre

1 cucharada de jengibre rallado (opcional)

4 cucharadas de pasas, picadas pequeñas

Canela en polvo

Agua aromática

6 tazas de agua

2 cucharadas de clavos

4 cucharadas de jengibre picado

2 cucharadas de anís estrellado

8 palitos de canela

Pizca de sal

Procedimiento

1. En una cacerola mediana, añade todos los ingredientes del agua aromática y hierva por 25 minutos.
2. Cuela el agua aromática y vuelve a colocarla en la cacerola.
3. Añade el arroz escurrido, la leche de coco, y el azúcar de dátiles y cocina por 20 minutos revolviendo constantemente.
4. En una licuadora, procesa los dátiles con la leche de avena hasta que se trituren bien. Añade la mezcla a la cacerola y cocina por 15 minutos revolviendo constantemente hasta que el líquido se absorba y espese.
5. Añade el zumo de jengibre y el jengibre rallado. Cocina por 5 minutos.
6. Añade las pasas y mezcla bien.
7. Sirve en un plato llano o bandeja y espolvorea con canela.

Consejos útiles

- Puedes sustituir la leche de avena con otra leche basada en plantas.
- Puedes sustituir la azúcar de dátiles con azúcar de coco o sirope de yacón.

Galletas de almendra con mermelada

Por Evelisse Capó, PharmD

Estas galletas se derriten en tu boca y pueden rellenarse con tu mermelada favorita para un delicioso postrecito. También son excelentes para compartir con amigos y familiares durante la época festiva.

Rendimiento: 20-25 galletas

Tiempo preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos



Visita esta receta en nuestra pagina web: <https://nutritionstudies.org/es/recipes/postres/galletas-de-almendra-con-huella-de-mermelada/>

Lo que necesitarás

1 taza de harina de avena
½ taza de harina de almendra
6 cucharadas de azúcar de dátiles
2 cucharadas de linaza molida
½ cucharadita de polvo de hornear
¼ cucharadita de bicarbonato de sodio
½ cucharadita de canela molida
Pizca de sal marina
½ taza de leche sin lácteos sin azúcar
¼ taza de mermelada endulzada con fruta

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 350 grados F.
2. Cubre una bandeja para hornear con papel para hornear.
3. En un envase hondo, mezcla la harina de avena, la harina de almendra, el azúcar de dátiles, la linaza, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio, la canela y la sal.
4. Agrega la leche basada en plantas y usa una cuchara o tus manos para mezclar bien la masa. Debe ser espesa pero no demasiado pegajosa. Si está demasiado húmeda, agrega un poco más de harina de avena y mezcla bien.
5. Saca alrededor de 1 cucharada de masa y forma bola.
6. Coloca sobre la bandeja para hornear cubierta con papel para hornear y continúa con la masa restante, colocando las bolas a una distancia de aproximadamente 1 a 2 pulgadas.
7. Presiona el centro de cada galleta con el pulgar para crear un pozo para acomodar la mermelada.
8. Rellena cada "huella" de las galletas con ¼ cucharadita de mermelada.
9. Hornea las galletas hasta que estén ligeramente doradas, aproximadamente 30 minutos.
10. Transfiere la bandeja para hornear a una rejilla para enfriar durante unos minutos.

Consejos útiles

- Puedes sustituir la azúcar de dátiles con azúcar de coco o sirope de yacón.
- Si necesitas asegurarte de que estas galletas no contengan gluten, puedes comprar harina de avena que esté etiquetada como sin gluten o preparar tu propia harina en casa, triturando

avena sin gluten en la licuadora o procesador de alimentos.

- Para evitar que se pegue la masa a las manos, ten un envase pequeño con agua disponible para humedecerte las manos antes de formar las bolitas y presionar la huella digital.
- Estas galletitas son preferibles recién sacadas del horno. Si las guardas en el refrigerador para consumirlas luego, te sugerimos calentarlas por unos minutos en el horno antes de servir las.
- Para preparar la harina de avena, muele avena en hojuelas en una licuadora o procesador alimentos.

Para más recetas saludables basadas en plantas e importantes recursos visita:



nutritionstudies.org/es