



RECETARIO PARA LAS FIESTAS

Unión de Nutricionistas

U.N.A.

de Argentina



www.una.org.ar

PASTA "TIPO QUESO" DE GARBANZOS (CON TOMATES SECOS Y NUECES OPCIONAL):

INGREDIENTES

1 TAZA DE GARBANZOS PREVIAMENTE
REMOJADOS (10 A 12 HS)

1 TAZA DE AGUA

2 CDAS. ACEITE OLIVA

SAL

PIMIENTA

AJO (OPCIONAL)

PROCEDIMIENTO:

Licuar todos los ingredientes. Colocar la preparación en una olla y cocinar revolviendo constantemente hasta que espese. Retirar del fuego. Cortar los tomates, picar las nueces y añadirlos a la mezcla.

Colocar la preparación en un molde previamente aceitado. Dejar enfriar, desmoldar y servir.



ESCALOPE DE GARBANZOS

CON LA PREPARACIÓN ANTERIOR DEL QUESO DE GARBANZOS:

PROCEDIMIENTO:

Mezclar 10 cdas. de harina de garbanzos + 10 cdas. de agua + 2 cdas. de aceite y condimentos a gusto (Recomendamos orégano, pimentón, sal y pimienta negra). Batis bien para que no queden grumos.

Dejas reposar 10 minutos.

Luego cortas en rebanadas de medio centímetro la pasta tipo queso de garbanzos (una vez fría) la pasas por la mezcla de escalopes y la cocinas en sartén con un poco de aceite de ambos lados hasta que se dore.



"VITEL TONÉ" VEGANO

INGREDIENTES

300 GS DE POROTOS NEGROS COCIDOS

300 GS DE ARROZ YAMANI COCIDOS

1/4 TAZA DE SALSA DE

300 GS DE HARINA DE ARROZ

2 CUCHARADAS DE FÉCULA DE MANDIOCA

2 CUCHARADAS DE FÉCULA DE MAIZ

PROCEDIMIENTO:

Triturar los porotos y el arroz y agregarle los
elementos secos

Armar una masa

Envolver en papel film y hervir por una hora y un
poquito mas



PARA LA SALSA

INGREDIENTES

1 TAZA DE LECHE DE SOJA (PUEDE SER
DE OTRO POROTO)

1 TAZA DE ACEITE

CÚRCUMA

PIMIENTA

SAL

JUGO DE LIMÓN

PROCEDIMIENTO:

Poner la leche en batidora y agregarle el
aceite de a poquito y el jugo de limón.

Ponerle algas, le da el sabor a mar.

LISTO!



GAZPACHO

INGREDIENTES

3 TOMATES GRANDES

ACETO BALSÁMICO

PROCEDIMIENTO:

Cortar los tomates en rodajas grandes, aceitar un wok o sartén y colocar los tomates Y SAL. Dejarlos quietos, sin tocarlos, aunque te mueras de ganas, no lo hagas! Se tienen que quemar.

Agregarle aceto, y dejarlo. Cuando ya estén negros mover. Un poco. Sacarlo y licuar todo.

LISTO!



PATE

INGREDIENTES

GARBANZOS

JUGO DE UN LIMÓN

SAL MARINA

ACEITE

PASTA DE SÉSAMO (OPCIONAL) COMINO

PROCEDIMIENTO:

En una procesadora ponemos los garbanzos ya hervidos, lavados y escurridos, aceite, el zumo de limón, una cucharada de comino, y una pizca de sal. Podemos agregar también pasta de sésamo. Procesamos todo junto, y listo!!!



PATE

INGREDIENTES

ARVEJAS SECAS PARTIDAS

JUGO DE UN LIMÓN

SAL MARINA

ACEITE DE OLIVA

PROCEDIMIENTO:

En una procesadora ponemos las arvejas ya hervidas, lavadas y escurridas, aceite, el zumo de limón, una cucharada de comino, y una pizca de sal. Procesamos todo junto, y listo!!! Deja vú? Riquísima e igual de fácil de hacer que el Hummus!!!



PIZZA VEGANA DE SEMILLAS

INGREDIENTES

1 Taza de semillas, chía, lino, girasol, sésamo, zapallo (la mezcla que más te guste, pero que tenga, lino, chía o ambas que ayudan a ligar la mezcla)
3/4 Taza de avena

PROCEDIMIENTO:

Moler todo. Agregar condimentos (yo use, orégano, pimentón, sal y pimienta en grano) Agregar agua hasta que quede "pastoso". Dejar reposar 20/30 minutos. Estirar en una placa de horno aceitada, que quede una altura de 1 cm más o menos. Hornear a temperatura media 30/40 minutos aproximadamente.



PANQUEQUES DE HARINA DE GARBANZOS

INGREDIENTES

100GR DE HARINA DE GARBANZOS

AGUA C/N

SAL MARINA C/N

PEREJIL C/N

PROCEDIMIENTO:

Mezclar los ingredientes, realizar el panqueque en sartén antiadherente. Se pueden guardar en heladera hasta 3 días.



"MAYONESA" DE ZANAHORIA

(SE PUEDE USAR ZAPALLO O REMOLACHA)

INGREDIENTES

2 zanahorias

Perejil

1 limón

Aceite de oliva

Sal Marina

Pimienta

PROCEDIMIENTO:

Cocinar las zanahorias al vapor hasta que estén tiernos. Meter a la licuadora las zanahorias, perejil, jugo de 1 limón, 2 cucharaditas de aceite de oliva y sal marina a gusto. Licuar



TACOS

CON PANQUEQUES DE HARINA DE GARBANZOS

INGREDIENTES

Panqueques de harina de garbanzos

Rúcula o lechuga

Repollo blanco y morado

Morrón de cualquier color

Zapallitos de tronco

Berenjena

Palta

Brotes

Hongos

Untable de porotos

“Mayonesa de zanahoria o remolacha”



TACOS

CON PANQUEQUES DE HARINA DE GARBANZOS

PREPARACIÓN

Realizar el salteado de verduras con el repollo blanco, morado, morrones, zapallito o berenjena, cocinar hasta que las verduras estén tiernas.

Por otro lado, realizar algún untado de palta, de zanahoria o de porotos.

Agregar todo el relleno elegido.



TOMATES RELLENOS

INGREDIENTES

2 tomates

1 taza de garbanzos

1 puñado de algas nory trituradas o wakame

½ Morrón

2 cdas de choclo

2 cdas de Arroz integral o mijo o quinoa

PREPARACION

Realizar una pasta con los garbanzos para hacer un "falso atún". Colocar los garbanzos en un procesadora o mixer, junto con 1 cda de sal, 2 cdas de aceite, un chorrito de limón y el puñado de algas elegido. Mixear todo.

Por otro lado, ahuecar los tomates. Mezclar el arroz o mijo ya cocido, el choclo, el morrón cortado pequeño, condimentar y agregar la pasta de garbanzos.

Rellenar los tomates y decorar con perejil picado.



RISOTTO DE QUINOA

INGREDIENTES

1 taza de quinoa

2 tazas de agua

½ morrón rojo

1 puñado de hongos secos (de pino, champiñones o shitake)

Sal

Curry suave

Pimentón

Opcional: Zanahoria, perejil, zapallito, calabaza, alga hiziki o nory, salsa de soja, tomates secos, etc



RISOTTO DE QUINOA

PREPARACION

Hidratar los hongos y dejar reposar. Lavar la quinoa muchas veces en colador hasta que se retire toda la espuma, y el agua salga clara. Cortar todas las verduras elegidas y saltearlas con agua en una sartén. Luego incorporar la taza de quinoa y las 2 tazas de agua. Añadir condimentos elegidos. Revolver constantemente. Añadir los hongos juntos con su agua de remojo. Cocinar hasta que la quinoa esté lista y el agua se haya consumido.



HELADO DE BANANA Y FRUTILLAS CON SALSA DE CHOCOLATE

INGREDIENTES:

1 TAZA DE FRUTILLAS
2 BANANAS
1 TAZA DE AZÚCAR
1 TAZA DE AGUA
½ TAZA CACAO EN POLVO
PIZCA DE SAL
ESENCIA DE VAINILLA

PROCEDIMIENTO:

Para el helado:

Procesar las bananas y las frutillas congeladas hasta lograr una mezcla homogénea.

Para la salsa:

Llevar a fuego el agua con el azúcar mascabo y dejar hervir 3 minutos. Luego colocar el cacao en polvo y la esencia de vainilla. Dejar enfriar y servir con el helado.

Podés agregar nueces o almendras picadas para terminar y decorar



HELADO SÚPER CREMOSO CON LAJAS DE CHOCOLATE, ALMENDRAS Y PASAS DE UVA.

PROCEDIMIENTO:

Para el helado:

Congelas una banana y 1/4 de palta.

Luego agregas, 1 cda. de cacao amargo en polvo, 1/2 cda. de azúcar mascabo, esencia de vainilla, 1 cda. de manteca de mani. Proceas todo y listo!

Para las lajas de chocolate:

Derretis a baño maría 1 cda. de aceite de coco, agregas 2cdas. de cacao amargo, azúcar

mascabo a gusto y luego esparcís sobre una bandeja aceitada. Espolvorea con frutos secos picados y pasas de uva (a gusto). Congelar y luego servir con la crema helada.



TURRÓN BLANDO DE NUECES Y DÁTILES CON COBERTURA DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

1 Taza de nueces

½ taza de dátiles

½ Taza coco rallado

3 Barritas de chocolate 60% cacao

PROCEDIMIENTO:

Procesar los dátiles con las nueces y el coco y rallado. Armar el turrón.

Derretir el chocolate a baño maría y cubrir el turrón.



BARRITAS DE SEMILLAS Y FRUTOS SECOS

INGREDIENTES

1 Taza de semillas y frutos secos a elección, estas tienen maní, sésamo, girasol, chía.

1/2 Taza de coco rallado

1/4 Taza de azúcar mascabo

2 Cdas. De agua

1 Cdita. Esencia de vainilla

PROCEDIMIENTO:

Procesar las semillas y los frutos secos, Colocar en un bowl y agregar el coco rallado.

Mezclar agua y azúcar, llevar a fuego durante 3 a 5 minutos y hacer un caramelo liquido. Añadir esencia de vainilla. Incorporar el caramelo a la preparación anterior, integrar bien todos los ingredientes. Llevar a una placa aceitada y estirar la preparación, dejar una altura de medio centímetro aproximadamente.

Marcar las barritas con un cuchillo.

Dejar enfriar a temperatura ambiente.

Y listo para degustar!



TRUFAS DE POROTOS

INGREDIENTES

Mantequilla de maní 3/4 taza

Chocolate amargo 30gr. Si tenes en polvo puedes usar en polvo (2 cdas)

Coco rayado 2 cdas

Porotos alubia hidratados y cocidos. 1 Taza

PROCEDIMIENTO:

Derretir el chocolate a baño maría o en microondas suavemente de a 30 segundos así no se quema.

Mézlalo con la mantequilla, el coco rallado y procesar con los porotos, una banana o azúcar o dátiles o lo que quieras usar para endulzar. Listo!

Solo queda armar las bolitas CON LA MANOS SUPER LIMPIAS. Las puedes colocar al freezer un ratito. Después puedes conservarlas en heladera.

Ya puedes tener un antojo de dulce sin problemas!!!!!!!!!!



TRUFAS "MARROC"

INGREDIENTES:

- 1 Taza de maní sin sal
- 1/4 Taza de pasas de uva (previamente remojadas).
- 3 Cdas. soperas de cacao amargo.
- 3 Cdas. de azúcar mascabo.
- 1 Cdita. de esencia de vainilla.

PROCEDIMIENTO:

Procesar todo! Armas bolitas y las pasas por coco rallado. (Para que no se te pegue la preparación cuando armas las bolitas mojate las manos!).



TEPACHE: BEBIDA FERMENTADA

INGREDIENTES:

Cascara de 1 ananá

3 cdas de azúcar de mascabo

1 litro de agua filtrada

Opcional: bolitas de pimienta negra, una rama de canela

PROCEDIMIENTO

Lavar bien el ananá, separar la cáscara y cortar en trozos. Introducir el ananá en frasco de vidrio o jarra de vidrio. Incorporar el azúcar mascabo y el agua filtrada hasta cubrir todo el frasco. Agregar la canela o la pimienta si se desea.

Tapar el frasco o cubrirlo con un lienzo o tela.

Dejar fermentar por 2 o 3 días, en lugar fresco, oscuro y limpio.

Luego del tiempo de fermentación, colar el líquido y poner a enfriar.

