



Curso Online de Comida Vegetariana Saludable

Los insumos es opcional tenerlos para la sesión en vivo o podrá adquirirlos después ya que la sesión se quedará grabada, se va ocupar lo siguiente:

Ensalada Frutal de Espinacas con Quinoa y Almendras

- 1 pz de betabel o remolacha mediano
- 1 pz de mango
- 3 pzs de fresas medianas
- 1 manojo pequeño de espinacas
- 20 - 30 grs de germinado (puede ser de cualquier tipo)
- 5 - 10 hojas de albahaca fresca (opcional)
- 10 - 15 grs de almendras (fileteadas o enteras)
- 30 grs de quinoa
- 4 tzs de agua

Utensilios

- Cuchillo
- Tabla para picar
- Bowl o recipiente para integrar los ingredientes
- Cacerola

Aderezo de Crema de Cacahuete y Salsa de Frutos Rojos

- 1/4 tz de crema de cacahuete
- 1 cda de miel de abeja (opcional)
- 2 cds de aceite de oliva
- 1 1/2 cda de salsa de soya
- 1 cda de vinagre (de su preferencia)
- 1 ajo pequeño
- 1 pz de limón
- 1 cda de agua
- Sal



Para salsa de frutos rojos:

- 3 - 5 pzs de fresas
- 5 pzs de frambuesa (se puede sustituir por más fresa)
- 1 cda de miel de abeja (opcional y se puede sustituir por azúcar de caña)
- 1 cdita de vinagre
- 2 cds de aceite de oliva
- 1/2 pz de limón

Utensilios:

- Bowl pequeño para realizar el aderezo
- Cuchillo
- Tabla para picar
- Batidor de globo
- Licuadora

Tostada Crujiente con Soya al Estilo Pastor Acompañada de Piña y Cebollas

Encurtidas

- 125 grs de soya
- 2 lts de agua
- 1/4 pz de cebolla
- 3 hojas de laurel
- Sal al gusto

Para adobo:

- 6 pzs de chile guajillo
- 1 lt de agua
- 3 dientes de ajo
- 1/4 pz de cebolla
- Sal al gusto
- 15 grs de achiote en pasta
- 200 grs de piña
- 30 ml de vinagre
- 1/2 tz de jugo de naranja o agua
- Orégano al gusto
- Sal al gusto

- Pimienta al gusto
- 1 pz de clavo de olor
- 20 ml de aceite
- Para cebolla encurtida:
- 1 pz de cebolla morada pequeña
- 2 pzs de limón
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto.
- 1 cda de vinagre

Para emplatar:

- 3 tostada de tipo integral (se sugiere la marca sanissimo)
- 1 rodaja pequeña de piña
- Germinado de soya (opcional y cantidad al gusto)

Utensilios:

- Cuchillo
- Tabla para picar
- Cacerola para hervir y sazonar
- Licuadora
- Sartén
- Bowl pequeño

Crema de Vegetales y Garbanzo

- 100 grs de garbanzo
- 3 pzs de zanahoria
- 1/2 pz de cebolla
- 1 pz de pimienta morrón naranja
- 1 pz de ajo
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Tomillo al gusto
- 20 ml de aceite
- Agua (debe ser el agua en la que se cocieron los garbanzos)



Utensilios:

- Bowl
- Cacerolas
- Cuchillo
- Tabla para picar
- Licuadora

Lasagna de Calabaza con Salsa Pomodoro

- 5 pzs de calabaza italiana
- 2 pzs de zanahoria
- 100 grs de champiñones
- 1/2 pz de cebolla blanca
- 1 ramo pequeño de acelgas
- 3 pzs de jitomate
- Albahaca al gusto
- 2 dientes de ajo
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 250 grs de queso mozzarella (opcional, existen opciones de queso con cuajo vegetal, ideal para veganos)
- Aceite de oliva al gusto
- Orégano molido al gusto
- 1 lt de agua

Utensilios:

- Cuchillo
- Tabla para picar
- Cacerola
- Refractario pequeño o molde para montar lasagna
- Sartén



Bowl Saludable de Quelites, Lechuga Italiana y Pasta con Aderezo de Cilantro

- 50 grs de pasta de tornillo
- 3 tzs de agua
- Sal al gusto
- 3 hojas de laurel
- 1 tz de lechuga italiana
- 20 grs de verdolagas
- 5 pzs de tomates cherry
- 15 grs de ajonjolí negro
- Aceite de olivo

Para aderezo:

- 1/2 tz de yogurt griego
- 2 pzs de limón
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 3 ramitas de cilantro
- 1 cda de aceite de oliva

Utensilios:

- Cuchillo
- Tabla para picar
- Licuadora
- Bowl
- Cacerola

Tarta de Fresa con Base Crocante de Galleta de Arroz y Compota de Arándanos

- 5 pzs de galletas de arroz (se pueden sustituir por galletas integrales)
- 2 cds de linaza molida
- 1 cda de azúcar morena o splenda
- 1/4 tz de leche de almendras

Para relleno:

- 125 grs de yogurt griego o de soya
- 8 pzs de fresas
- 50 ml de leche de almendras



- 2 cds de azúcar normal o splenda
- 1.5 grs de agar agar en polvo
- 1 cdita de vainilla

Para compota:

- 1/2 tz de arándanos
- 1.5 grs de agar agar en polvo
- 1/2 tz de agua
- 1 cdita de azúcar normal o splenda

Utensilios:

- Licuadora
- Molde pequeño para tarta
- Batidor de globo
- Bowl
- Cacerola

Barra Saludable de Yogurt con Frutos

- 1 tz de yogurt griego o de soya
- 2 cds de miel de abeja (opcional)
- 1 cdita de vainilla
- 1/2 cdita de jugo de limón
- 100 grs de cualquier tipo de fruto (pueden ser fresas, frambuesas, plátano, moras, arándanos, kiwi, zarzamoras, etc. El tipo de fruto es al gusto de cada persona)
- 15 grs de granola o avena
- 15 grs de cualquier tipo de frutos secos (pueden ser arándanos, cacahuete, pistache, nueces, almendras, etc. El tipo de fruto seco es al gusto de cada persona)

Utensilios:

- Cuchillo
- Tabla para picar
- Charola o molde para armar la barra
- Bowl