

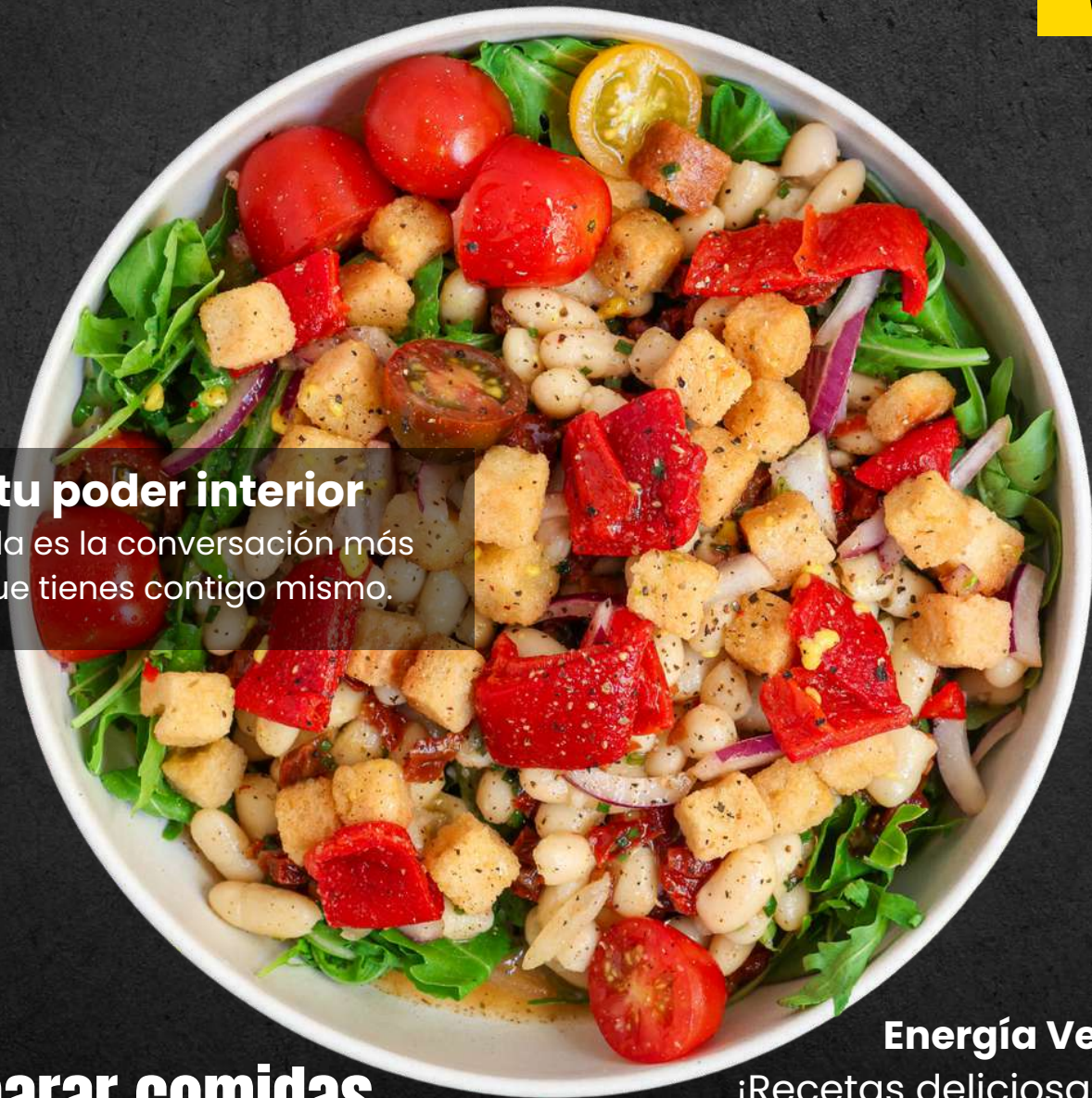
#WEDOtransformations®

LUCE BIEN • SIÉNTETE MEJOR • GANA DINERO

RECETARIO

A BASE DE PLANTAS

VOL. 1



Nutre tu poder interior

La comida es la conversación más íntima que tienes contigo mismo.

**¡Preparar comidas
nunca fue tan fácil!**

Energía Vegana:

¡Recetas deliciosas para
alimentar tu cuerpo y tu mente

RECETARIO A BASE DE PLANTAS



CONTENIDO

1. Tazón matutino de frijoles blancos y pesto
2. Granola de fresa y coco.
3. Tortitas de kimchi
4. Mantequilla Energética
5. Pasta de champiñones con cinco ingredientes
6. Sopa de coliflor con especias
7. Pasta cremosa con brócoli y tomate.
8. Guiso de lentejas y setas
9. Ensalada de judías blancas
10. Quinoa al limón acompañada de verduras asadas
11. Puré de patatas con tofu y champiñones caramelizados
12. Batido revitalizante de naranja y jengibre
13. Magdalenas de espelta, plátano y manzana.
14. Crumble de pera. [®]
15. Galletas veganas de naranja.

SG

Sin gluten

SL

Sin lácteos

BC

Bajo en carbohidratos
(<20 g por porción)

PC

Preparado para empacar
y apto para congelar

AP

Alto en Proteína
(<20 g por porción)

V

Vegetariano

R

Rápido
(menos de 30 minutos)

N

Contiene nueces

Plan de comida

	Desayuno	Almuerzo	Merienda	Cena
Lunes	Tortitas de kimchi refinadas	Sopa de coliflor con especias	Batido revitalizante de naranja y jengibre	Pasta cremosa con brócoli y tomate.
Martes	Tazón matutino de frijoles blancos y pesto	Sopa de coliflor con especias	Galletas veganas de naranja.	Pasta de champiñones con cinco ingredientes
Miércoles	Tazón matutino de frijoles blancos y pesto	Ensalada de judías blancas	Crumble de pera.	Pasta de champiñones con cinco ingredientes
Jueves	Mantequilla Energética	Ensalada de judías blancas	Crumble de pera.	Puré de patatas con tofu y champiñones caramelizados
Viernes	Granola de fresa y coco.	Quinoa al limón acompañada de verduras asadas	Magdalenas de espelta, plátano y manzana.	Puré de patatas con tofu y champiñones caramelizados
Sábado	Batido revitalizante de naranja y jengibre	Quinoa al limón acompañada de verduras asadas	Galletas veganas de naranja.	Sal a cenar fuera - ¡Disfrútalo!
Domingo	Tortitas de kimchi refinadas	Pasta cremosa con brócoli y tomate.	Magdalenas de espelta, plátano y manzana.	Guiso de lentejas y setas

Lista de Mercado

Vegetales

7 cebollas blancas
1 cebolla roja
2 cabezas de ajo
Jengibre
Cebolletas (o cebollines)
4 plátanos (o bananas)
3 naranjas
2 limones
2 manzanas
1 kg (2¼ lbs) de peras
455 g (16 oz) de tomates cherry
420 g (15 oz) de brócoli
900 g (2 lbs) de coliflor
250 g (9 oz) de batata (o camote)
200 g (7 oz) de rúcula
Cebollino (o ciboulette)
Perejil
Eneldo
510 g (18 oz) de champiñones

Proteína

225 g (8 oz) de tofu sedoso (o tofu blando)
Proteína en polvo de vainilla de origen vegetal
500 g (17.5 oz) de alubias de Lima en lata (o judías de mantequilla)
425 g (15 oz) de alubias cannellini en lata (o frijoles cannellini)
310 g (11 oz) de lentejas en lata

Productos secos

490 g (17.25 oz) de avena en copos
320 g (11.25 oz) de harina con levadura (o harina leudante)
230 g (8 oz) de harina de espelta
175 g (6.25 oz) de harina de trigo (o harina común)
Maicena (o almidón de maíz)
100 g (3.5 oz) de almendras
130 g (4.5 oz) de semillas de calabaza
50 g (1.8 oz) de semillas de sésamo
Semillas de chía
Linaza molida (o semillas de lino molidas)
245 g (8.6 oz) de azúcar de coco
40 g (1.4 oz) de picatostes (o croutons)
Tomillo seco
Orégano seco
Pimentón (o paprika)
Ajo en polvo
Hierbas mixtas (o mezcla de hierbas)
Bicarbonato de sodio
Canela molida
Fresas liofilizadas

Procesados

60 g (2 oz) de tomates troceados (en lata)
40 g (1.5 oz) de pasta de tomate (o concentrado de tomate)
70 g (2.5 oz) de tomates secos (o tomates deshidratados)
400 ml (13.5 fl oz) de leche de coco ligera
220 ml (7.5 fl oz) de leche de coco entera
Gochujang
200 g (7 oz) de margarina vegana
145 g (5 oz) de aceite de coco
115 g (4 oz) de sirope de arce (o jarabe de maple)
Extracto de vainilla
Levadura nutricional
8 cucharadas (120 ml) de aderezo de vinagreta
330 ml (11 fl oz) de leche de almendras
180 ml (6 fl oz) de leche de avena
1.75 L (59 fl oz) de caldo de verduras
4 cucharadas de vinagre balsámico
4 cucharadas de pesto vegano
Pimientos rojos asados en frasco (o bote)
375 g (13 oz) de mantequilla de almendra (sin endulzar)
Tahini



Alimentos básicos de la despensa

Debes tener en tu cocina cinco elementos básicos para estas recetas. Se utilizan con tanta frecuencia que no se incluyen en la lista de ingredientes de la compra semanal. Estos elementos básicos son los **aceites vegetales**, como el **aceite de oliva** para cocinar y el **aceite de oliva virgen extra** para aderezar, una variedad de **vinagres** (vinagre de vino blanco y tinto, vinagre de sidra de manzana) para agregar acidez y equilibrar los sabores en adobos, salsas y condimentos, **sal** (sal marina o del Himalaya) y **pimienta negra** para condimentar.





Tazón matutino de frijoles blancos y pesto

2 PORCIONES

10 MINUTOS

En un bol, combine las alubias blancas con la ralladura de limón, un chorrito de zumo de limón, una cucharada de aceite de oliva, una pizca de sal y pimienta negra. Mezcle suavemente para que se integren adecuadamente.

Reparte las judías en dos cuencos poco profundos. Vierte el pesto por encima y espolvorea con un puñado de rúcula.

Servir de inmediato.

INGREDIENTES

500 g (17,5 oz) de habas, drenadas

ralladura y zumo de un limón

4 cucharadas de pesto

1 oz. (30 g) de rúcula

SL

PC

AP

V

R

N

Nutrición por porción	Energía	Carbos	Proteína	Grasa
	473kcal	41g	21g	25g



Granola de fresa y coco.

16 PORCIONES | **50 MINUTOS**

Precaliente el horno a 150 °C (300 °F) y coloque una rejilla en el centro. Forre una bandeja grande para hornear con papel pergamino.

En un recipiente amplio, combinar la avena con las almendras troceadas.

En una cacerola pequeña a fuego lento, calienta el jarabe, el aceite y $\frac{3}{4}$ de cucharadita de sal hasta que se derritan y la mezcla sea homogénea. Evita que hierva. Vierte la mezcla caliente sobre la avena y los frutos secos. Mezcla bien hasta que estén cubiertos de manera uniforme. Extiende la mezcla de forma uniforme sobre la bandeja de horno preparada.

Hornear durante 15 minutos. Remover con cuidado y continuar horneando durante otros 20 a 25 minutos, hasta que estén dorados y ligeramente tostados.

Retira del horno y permite que se enfrie por completo en la bandeja durante un mínimo de 1 hora. La granola mantendrá su textura crujiente al enfriarse. Una vez fría, añade las fresas liofilizadas.

Conservar en un recipiente hermético a temperatura ambiente durante un máximo de dos semanas.

INGREDIENTES

200 g (7 oz) de copos de avena

100 g de almendras, troceadas en trozos grandes.

70 g (2,5 oz) de sirope de arce

2 onzas líquidas (60 ml) de aceite de coco.

20 g (0,7 oz) de fresas deshidratadas

SG

SL

BC

PC

V

N

Nutrición por porción	Energía	Carbos	Proteína	Grasa
	114kcal	12g	3g	6g



Tortitas de kimchi

2 PORCIONES

20 MINUTOS

En un recipiente para mezclar, batir la harina leudante y la maicena con 200 ml (6,8 onzas líquidas) de agua fría y el líquido del kimchi reservado hasta obtener una mezcla homogénea.

Incorpora el kimchi picado, el gochujang y las cebollas verdes. La masa debe poseer una consistencia densa, comparable a la de un bollo. Si resulta demasiado líquida, incorpora un poco más de harina.

Calienta 1 cucharadita de aceite de oliva en una sartén antiadherente grande a fuego alto. Una vez caliente, vierte la mitad de la masa con un cucharón y extiéndela con el dorso del cucharón, formando una capa delgada y uniforme. Reduce el fuego a medio-alto.

Freír durante 2 a 3 minutos, o hasta que se formen burbujas y los bordes empiecen a dorarse.

Voltea la tortita, levanta el borde con una espátula y añade otra cucharadita de aceite por debajo. Inclina o agita la sartén para cubrir la base.

Presiona la tortita con la espátula y friela durante 2 minutos más.

Dale la vuelta una vez más, presiónala nuevamente y cocínala durante 30 segundos hasta que esté crujiente. Transfiérela a un plato cubierto con papel absorbente y mantenla caliente en el horno a baja temperatura.

Repite el procedimiento con la masa y el aceite restantes para elaborar el segundo panqueque. Sirvelo caliente y, si lo deseas, córtalo en porciones pequeñas.

INGREDIENTES

175 g (6,2 oz) de harina con levadura

1 cucharada de fécula de maíz

200 g de kimchi, escurrido y finamente picado (reservar 2 cucharadas del líquido).

2 cucharaditas de gochujang (pasta de pimienta rojo coreano)

2 cebolletas, picadas finamente

SL

V

R

Nutrición por porción	Energía	Carbos	Proteína	Grasa
	390kcal	74g	10g	6g



Mantequilla Energética

12 PORCIONES | 10 MINUTOS

En una sartén amplia, calienta el aceite de coco y las semillas de calabaza a fuego medio, removiendo de vez en cuando, durante aproximadamente 3 minutos o hasta que el aceite se haya derretido y las semillas empiecen a dorarse.

Incorpora las semillas de sésamo y las de chía. Cocina durante aproximadamente 2 minutos, removiendo de manera constante, hasta que las semillas de sésamo adquieran un tono dorado.

INGREDIENTES

3,5 oz (100 g) de aceite de coco

70 g (2,5 oz) de semillas de calabaza.

50 g (1,8 oz) de semillas de sésamo

3 cucharadas de semillas de chía

375 g (13 oz) de mantequilla de almendras sin azúcares añadidos

1 cucharada (15 ml) de sirope de arce

Vierta la mezcla tibia de semillas y aceite en un tazón grande. Incorpore la mantequilla de almendras, el jarabe de arce y 1 cucharadita de sal. Mezcle hasta lograr una consistencia homogénea. Deje enfriar a temperatura ambiente.

Conservar en un envase hermético a temperatura ambiente durante un máximo de 2 semanas.

Sugerencia de presentación: Extender sobre tortitas de arroz con rodajas de plátano y una pizca de hojuelas de pimiento rojo.

SG SL BC PC V R N

Nutrición por porción	Energía	Carbos	Proteína	Grasa
	346kcal	9g	10g	30g



Pasta de champiñones con cinco ingredientes

2 PORCIONES | 30 MINUTOS

Cuece la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete. Escúrrela y resérvala.

Mientras se cocina la pasta, calienta 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Agrega el ajo y sofríe durante 2-3 minutos hasta que esté ligeramente dorado, removiendo con frecuencia.

Suba el fuego a medio-alto. Incorpore los champiñones y sofríalos durante 4-5 minutos hasta que estén dorados y tiernos. Sazone con una pizca de sal y cocine durante 1 minuto adicional.

Baja el fuego a medio-bajo. Incorpora la leche de avena, el tahini, la sal y la pimienta negra. Mezcla bien y permite que cocine a fuego lento durante 3-5 minutos, o hasta que la salsa adquiera una consistencia cremosa y espesa.

Incorpora la pasta escurrida a la sartén y mezcla bien para que se impregne de la salsa. Ajusta la sazón al gusto y sirve de inmediato.

INGREDIENTES

4 dientes de ajo
finamente picados

285 g (10 oz) de
champiñones mixtos, en
rodajas

180 ml (6 onzas líquidas)
de leche de avena.

4 cucharadas de tahini

115 g (4 oz) de pasta de
su elección

SL

V

R

Nutrición por porción	Energía	Carbos	Proteína	Grasa
	510kcal	53g	16g	26g



Sopa de coliflor con especias

4 PORCIONES | 40 MINUTOS

Precaliente el horno a 220°C (425°F).

En una bandeja grande para hornear, combine la coliflor, la cebolla, el ajo, el curry en polvo, 2 cucharadas de aceite de oliva, ½ cucharadita de sal marina y pimienta negra. Distribuya en una sola capa y ase durante 20-25 minutos, o hasta que esté tierna y dorada.

Mientras las verduras se asan, coloque las almendras y las semillas de calabaza en una bandeja pequeña y tuéstelas en la parte inferior del horno durante 5 a 6 minutos.

Una vez cocida la coliflor, déjela enfriar ligeramente. Transfiera todas las verduras asadas a una licuadora de alta potencia.

Incorpora la leche de coco y el caldo de verduras. Mezcla hasta lograr una consistencia homogénea. Si es necesario, ajusta la textura añadiendo un poco más de caldo. Prueba y sazona con sal o pimienta al gusto.

Calienta la sopa a fuego lento y sírvela en cuencos. Adorna con almendras tostadas y semillas de calabaza. Añade un chorrito de aceite de oliva virgen extra antes de servir.

INGREDIENTES

900 g de coliflor, cortada en pequeños ramilletes, con el tallo picado en trozos gruesos.

2 cebollas, en rebanadas

3 dientes de ajo, en láminas

2 cucharaditas de curry en polvo

2 onzas (50 g) de almendras en láminas

50 g (2 oz) de semillas de calabaza.

1 lata (400 ml) de leche de coco ligera

800 ml (27 onzas líquidas) de caldo de verduras.

SG **SL** **PC** **V** **N**

Nutrición por porción	Energía	Carbos	Proteína	Grasa
	409kcal	24g	13g	29g



Pasta cremosa con brócoli y tomate.

4 PORCIONES

25 MINUTOS

Cuece los espaguetis de acuerdo con las instrucciones del paquete. Escúrrelos y resérvalos.

Mientras se cocina la pasta, calienta 2 cucharadas de aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Incorpora la cebolla picada y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Cocina durante 5-7 minutos hasta que esté tierna.

Añade los tomates cherry cortados por la mitad, el ajo picado, el brócoli troceado y 2 cucharadas de agua. Mezcla, cubre y cocina durante 3-4 minutos, o hasta que el brócoli esté tierno.

INGREDIENTES

10 onzas (280 g) de espaguetis

$\frac{1}{2}$ cebolla amarilla, picada finamente

280 g (10 oz) de tomates cherry, cortados por la mitad

3 dientes de ajo grandes, finamente picados

250 g de brócoli, troceado en pequeños floretes.

4 cucharadas de puré de tomate

60 g de tomates picados enlatados

40 g de tomates secos al sol, escurridos y troceados

7,5 onzas líquidas (220 ml) de leche de coco integral

Incorpora la pasta de tomate, los tomates triturados, los tomates deshidratados, la leche de coco y la pasta cocida.

Mezcle bien y cocine durante 2-3 minutos hasta que esté bien caliente y la salsa tenga una consistencia cremosa.

Espolvoree con pimienta negra recién molida y sírvalo de inmediato.

SL

PC

V

R

Nutrición por porción	Energía	Carbos	Proteína	Grasa
	487kcal	66g	13g	19g



Guiso de lentejas y setas

4 PORCIONES

30 MINUTOS

Calienta dos cucharadas de aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Incorpora la cebolla picada y sofríe durante 2 a 3 minutos, hasta que adquiera un aspecto transparente. Añade los champiñones y saltea durante 7 a 8 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que estén dorados.

Sazona con una cucharadita de sal, pimienta y hierbas y especias secas. Cocina durante un minuto adicional, luego espolvorea la harina y mezcla hasta que esté bien cubierta.

Vierta el caldo de verduras mientras remueve constantemente para prevenir la formación de grumos. Permita que hierva a fuego lento. Incorpore las lentejas, mezcle adecuadamente y cocine durante 2-3 minutos hasta que espese.

Pruebe y ajuste la sazón según sea necesario. Sirva caliente.

Sugerencia de presentación: eneldo fresco, perejil y puré de patatas.

INGREDIENTES

1 cebolla amarilla, en rebanadas

225 g (8 oz) de champiñones, en rodajas

1 cucharadita de cada uno: tomillo seco, orégano, ajo en polvo y pimentón.

2 cucharadas de harina de uso general

16 onzas líquidas (475 ml) de caldo de verduras.

11 oz (310 g) de lentejas enlatadas, bien escurridas

SG

SL

BC

PC

V

R

Nutrición por porción	Energía	Carbos	Proteína	Grasa
	155kcal	17g	6g	7g



Ensalada de judías blancas

4 PORCIONES

30 MINUTOS

En un bol, mezcle las judías, 1 cucharada de aceite de oliva, el zumo de limón, el cebollino, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta, el ajo en polvo y los tomates secos. Revuelva suavemente para que se integren adecuadamente.

En un bol grande, incorpore los crutones, la rúcula, las judías marinadas, los pimientos rojos asados, los tomates y la cebolla roja.

Rocíe con vinagreta y mezcle con delicadeza. Sirva de inmediato.

INGREDIENTES

Para las judías blancas:

1 lata (425 g) de alubias cannellini, escurridas y enjuagadas.

Zumo de medio limón
(aproximadamente 15 ml / 1 cucharada)

3 cucharadas (3 g) de cebollino fresco finamente picado

$\frac{1}{4}$ cucharadita de ajo en polvo

70 g (2,5 oz) de tomates secos al sol, escurridos y finamente picados.

Para la ensalada:

1,4 oz (40 g) de picatostes

5 onzas (140 g) de rúcula

75 g (2,5 oz) de pimientos rojos asados, en rodajas finas

170 g de tomates cherry, cortados por la mitad

35 g (1,25 oz) de cebolla roja, picada finamente

8 cucharadas (120 ml) de aderezo de vinagreta (comercial o elaborado en casa)



Nutrición por porción	Energía	Carbos	Proteína	Grasa
	336kcal	30g	9g	20g



Quinoa al limón acompañada de verduras asadas

4 PORCIONES

40 MINUTOS

Precaliente el horno a 220°C (425°F).

Extiende la batata y el brócoli sobre una bandeja de horno cubierta con papel de aluminio. Rocía con 3 cucharadas de aceite de oliva y sazona con sal y pimienta. Mezcla adecuadamente.

Asar durante 20-25 minutos hasta que estén tiernos y ligeramente dorados, volteándolos una vez a la mitad del tiempo.

INGREDIENTES

Para la quinoa:

6,5 oz (185 g) de quinoa cruda, enjuagada.

16 onzas líquidas (475 ml) de caldo de verduras.

Para las verduras asadas:

250 g (9 oz) de batata, pelada y cortada en dados

170 g de floretes de brócoli

Para la vinagreta:
75 ml (2,5 onzas líquidas) de zumo de limón fresco

1 cucharadita de hierbas aromáticas

3 cucharadas de sirope de arce

Mientras las verduras se asan, cocina la quinoa en el caldo de verduras de acuerdo con las instrucciones del paquete. Una vez cocida, escurre con un tenedor y sazona con sal al gusto.

En un recipiente grande, mezcle la quinoa con las verduras asadas.

En un bol o frasco aparte, emulsiona todos los ingredientes del aderezo, incorpora 4 cucharadas de aceite de oliva y sazona con sal y pimienta. Vierte el aderezo sobre la quinoa y las verduras. Mezcla con suavidad para que se integren adecuadamente.

Sírvalo caliente o a temperatura ambiente.

SG

SL

PC

V

Nutrición por porción	Energía	Carbos	Proteína	Grasa
	499kcal	55g	9g	27g



Puré de patatas con tofu y champiñones caramelizados

2 PORCIONES

45 MINUTOS

Cuece las patatas hasta que estén tiernas, aproximadamente de 12 a 15 minutos. Escúrrelas y machácalas junto con el tofu sedoso. Incorpora la leche gradualmente mientras machacas, hasta lograr una crema suave.

Incorpore la levadura nutricional, $\frac{3}{4}$ de cucharadita de sal y el ajo en polvo. Ajuste la sazón según su preferencia.

En una sartén, calienta una cucharada de aceite de oliva a fuego medio-alto. Incorpora los champiñones en rodajas y sofríe hasta que se ablanden y la mayor parte del líquido se haya evaporado, aproximadamente entre 5 y 7 minutos.

Incorpore el vinagre balsámico y cocina hasta que el líquido se reduzca a un glaseado denso. Sirve los champiñones balsámicos sobre el puré de patatas y disfruta caliente.

Sugerencia de presentación: en eldo fresco.

INGREDIENTES

Para el puré de patatas:

570 g de patatas, peladas y troceadas en cubos

3 cucharadas de leche de almendras sin azúcares añadidos

225 g de tofu sedoso

3 cucharadas de levadura nutricional.

$\frac{3}{4}$ de cucharadita de ajo en polvo (ajustar según el gusto)

Para los hongos:

200 g de champiñones en rodajas

4 cucharadas de vinagre balsámico



Nutrición por porción	Energía	Carbos	Proteína	Grasa
	436kcal	63g	19g	12g



Batido revitalizante de naranja y jengibre

1 PORCIÓN

5 MINUTOS

Incorpora todos los ingredientes en la batidora. Mezcla a alta velocidad hasta lograr una crema suave y homogénea. Sirve de inmediato.

INGREDIENTES

8 onzas líquidas (240 ml)
de leche de almendras sin
azúcares añadidos

2 naranjas, sin cáscara

2 cucharaditas de
jengibre fresco triturado

1 plátano congelado

1 cucharada de semillas
de lino molidas

1 oz (30 g) de proteína en
polvo sabor vainilla

SG

SL

AP

V

R

N

Nutrición por porción	Energía	Carbos	Proteína	Grasa
	430kcal	65g	29g	6g

#WEDOtransformations®
LÍNCIE BIEN • SIÉNTETE MEJOR • GANA DINERO



Magdalenas de espelta, plátano y manzana.

12 PORCIONES | 40 MINUTOS

Precaliente el horno a 200 °C (400 °F). Prepare una bandeja para muffins de 12 cavidades con moldes de papel.

En un recipiente amplio, combina la harina de espelta, el azúcar de coco, el bicarbonato y la canela. En otro recipiente, aplasta los plátanos hasta lograr un puré homogéneo. Agrega la leche de almendras y el aceite de coco derretido, y mezcla adecuadamente todos los ingredientes líquidos.

Mezcla los ingredientes húmedos y secos, y luego añade la manzana picada. Distribuye la masa de manera uniforme entre los moldes para muffins.

Corta la segunda manzana en rodajas. Coloca tres rodajas de manzana sobre cada magdalena y espolvorea con canela. Hornea durante 25 minutos, o hasta que estén doradas y al insertar un cuchillo en el centro, este salga limpio.

Dejar enfriar en la bandeja durante un mínimo de 10 minutos, luego transferir a una rejilla de alambre para que se enfríe por completo.

INGREDIENTES

Húmedo:

3 plátanos maduros (aproximadamente)

10,5 oz / 300 g), desmenuzado

2 manzanas (1 cortada en cubos, 1 picada para la decoración)

3 cucharadas (45 ml) de leche de almendra

3 cucharadas (45 g / 1,5 oz) de aceite de coco fundido

Seco:

230 g (8 oz) de harina de espelta

200 g (7 oz) de azúcar de coco

½ cucharadita de bicarbonato sódico (bicarbonato sódico)

Una pizca de canela en polvo, y un poco más para la decoración.



Nutrición por porción	Energía	Carbos	Proteína	Grasa
	204kcal	40g	2g	4g



Crumble de pera.

8 PORCIONES | 1 HORA

Precaliente el horno a 190°C (375°F) y unte ligeramente con grasa una fuente para hornear de 20x20 cm (8x8 pulgadas).

En un bol de tamaño mediano, combina la harina, el azúcar de coco, ¼ de cucharadita de sal, la canela y la mantequilla derretida. Mezcla con un tenedor hasta que la preparación adquiera una textura arenosa. Reserva.

En un recipiente amplio, combine el azúcar y la maicena. Incorpore las peras picadas y mezcle hasta que estén completamente cubiertas.

Vierta la mezcla de pera en la fuente para hornear preparada y distribúyala de manera uniforme. Espolvoree la cobertura de crumble de forma homogénea sobre la fruta.

Hornear durante 45 minutos, o hasta que la superficie esté dorada y el relleno burbujee.

Dejar enfriar durante un mínimo de 20 minutos para que el relleno espese. Servir caliente o frío.

INGREDIENTES

Para la cobertura crujiente:

120 g (4,25 oz) de harina de uso general

100 g (3,5 oz) de azúcar de coco

½ cucharadita de canela en polvo

4 oz (115 g) de mantequilla vegana fundida

Para el relleno:

45 g (1,5 oz) de azúcar de coco

1 oz (30 g) de fécula de maíz

1 kg de peras, peladas y cortadas en trozos

SL

PC

V

Nutrición por porción	Energía	Carbos	Proteína	Grasa
	324kcal	52g	2g	12g



Galletas veganas de naranja.

12 PORCIONES | 22 MINUTOS

Precaliente el horno a 200 °C (390 °F). Forre dos bandejas grandes para hornear con papel pergamino.

En un tazón pequeño, combine las semillas de lino molidas con 1 cucharada de agua fría. Deje reposar durante 5 minutos para que espese; este será su "huevo" de lino.

En un recipiente amplio, bate la margarina, el azúcar de coco y el extracto de vainilla hasta lograr una mezcla uniforme. Incorpora el huevo de lino y mezcla adecuadamente.

Incorpora la harina con levadura y mezcla hasta que comience a formarse una masa. Agrega la ralladura de naranja y amasa delicadamente con las manos hasta que se integre por completo.

Divide la masa en 12 porciones iguales. Forma una bola con cada porción, aplánalas ligeramente y colócalas en las bandejas preparadas, dejando un espacio adecuado entre ellas.

Hornea durante 12 minutos, o hasta que los bordes estén ligeramente dorados. Retira del horno y deja enfriar en la bandeja durante unos minutos antes de transferir a una rejilla para que se enfríe por completo.

INGREDIENTES

1 cucharada de semillas de lino trituradas

margarina vegana de 200 g.

200 g (7 oz) de azúcar de coco

1 cucharadita de extracto de vainilla.

320 g (11,25 oz) de harina con levadura

ralladura de una naranja grande

SL

PC

V

R

Nutrición por porción	Energía	Carbos	Proteína	Grasa
	286kcal	37g	3g	14g

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

No somos nutricionistas certificados y tampoco pretendemos ser uno. Las necesidades y restricciones dietéticas de cada individuo son exclusivas del mismo. Usted es en última instancia responsable de todas las decisiones relacionadas con su salud. La información en este E-Book no pretende ser un sustituto del consejo médico profesional, diagnóstico o tratamiento. Siempre busque el consejo de su médico u otro proveedor de salud calificado en atención a cualquier pregunta que pueda tener sobre una condición médica. El autor niega la responsabilidad por los efectos adversos que puedan resultar de la información que se encuentra en este E-Book.

Esta guía es únicamente para los efectos del reto WeDoTransformations. En adición a cualquier limitación o eliminación de responsabilidad, se deja expresa constancia que cualquier uso no autorizado y por fuera del contexto del reto, no vincula en ningún sentido a sus organizadores, administradores y empresas afiliadas.

Los resultados no son típicos. Las personas que siguen este programa y adoptan un estilo de vida saludable (como reducir la ingesta de calorías, comer una dieta saludable y realizar actividad física regularmente), pueden esperar perder generalmente alrededor de medio kilo a un kilo por semana.

Si usted ha recibido esta guía por parte de un tercero, consulte a su médico y/o nutricionista de forma previa a su utilización.