

Garbanzo Tortilla Mix



Ingredientes

- 1 1/2 tazas de harina de garbanzo (harina de gramo superfino o Besan o de harina de garbanzo, habas) *
- 3 cucharadas de levadura nutricional
- 3 cucharadas de semillas de linaza molidas
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de sal (si se desea)
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 1/4 cucharadita de sal de mar

Instrucciones

Mezclar bien todos los ingredientes. Guarde en el refrigerador en un recipiente cerrado herméticamente.

Modo de empleo: Agitar la mezcla antes de cada uso. Mezcle un 1/3 taza de la mezcla con 1/3 taza de agua, mover bien y dejar reposar durante unos minutos para espesar. Si lo desea, agregue hasta 1/2 taza de cebolla finamente picada verduras cocción rápida, como la espinaca, la col rizada (kale), pimiento rojo asado, aceitunas Kalamata, o los tomates, a la masa. Usted también puede agregar ingredientes precocinados, como las setas o el brócoli, siempre y cuando se cortan pequeñas. Si la mezcla parece demasiado gruesa (más gruesa que la masa de los panqueques), añadir un poco de agua a la vez hasta adelgazarla.

Calentar una sartén antiadherente de porcelana a fuego medio-alto hasta que una gota de agua chisporrotea. Cuchara de la masa en la mitad y extenderla uniformemente en un círculo alrededor de 4-5 pulgadas de diámetro. Usted quiere que sea en el lado líquido y no espeso. Tape la olla y cocine, comprobando frecuentemente, hasta que la parte superior ya no es brillante mojado mirando y la parte inferior es claro a marrón medio (levantar una esquina con una espátula para comprobarlo). Darle la vuelta y cocinar el otro lado, con la tapa puesta, durante otro minuto o dos. Asegúrese de que el centro no es crudo (harina de garbanzos crudos sabe mal). Coloque en un plato y mantener caliente hasta que esté listo para servir. Repita con el resto de la masa.

Dos tortillas es igual a 1 porción o 1/3 taza de la mezcla.

Notas: También puedes hacer tortillas rellenas mediante la preparación de un relleno de antemano (champiñones salteados y col, frijoles negros sazonados, etc.) Preparar tortilla que el anterior, agregar el relleno después de la primera parte está bien hecho y doblar un lado de la tortilla sobre el relleno. Tapar y cocer durante un par de minutos para completar la cocción.

Tiempo de preparación: 5 minutos (s) | Tiempo de cocción: 10 minuto (s)

Número de porciones (rendimiento): 6 (a poco más de 2 tazas de mezcla)

Nutrición (por porción): 144 calorías, 37 calorías de grasa, 4,5 g de grasa total, colesterol 0mg, 606.7mg sodio (incluyendo la sal), 255.7mg potasio, carbohidratos 18g, fibra 4,2 g, 2,6 g de azúcar, proteína 9g

Omelette Vegano para Uno



Ingredientes

- 6 onzas (1/2 paquete) tofu Lite Mori-nu (o tofu firme orgánica)
- Leche de soya 1 cucharada
- 1 cucharada de levadura nutricional
- 1 cucharada de fécula de patata o almidón de maíz
- 1 cucharadita de pasta de sésamo (opcional)
- 1/8 cucharadita de cebolla en polvo
- 1/8 cucharadita de cúrcuma
- 1 / 4-1 / 2 cucharadita de sal o al gusto
- 1 pizca de chile chipotle o pimentón ahumado (opcional)

Instrucciones

Mezcle todos los ingredientes hasta que quede suave. (puede utilizar cualquier pequeña licuadora o batidora de mano. Para utilizar una batidora grande, puede que tenga que hacer el doble.)

Rocíe o limpie una sartén grande antiadherente de porcelana con un poco de aceite y calentar a fuego medio-alto hasta que esté muy caliente. Vierta la mezcla en el centro de la sartén en un patrón circular alrededor de 6-8 pulgadas de diámetro, y utilizar una cuchara o espátula para alisar la parte superior. Coloque sus ingredientes del relleno sobre la masa, y reduzca el fuego a medio-bajo.

En la sartén

Tape y cocine durante aproximadamente 3-5 minutos, comprobando con frecuencia para ver si se hace. Cuando los bordes se han secado y el medio ya no está líquido, levantar una pequeña sección con una espátula y compruebe que la tortilla está estable. Será de color dorado. Cuando esté listo, afloje la tortilla deslizando la espátula debajo de cada dirección, y luego doblar un lado sobre el otro.

Después de girar

Cocine durante aproximadamente un minuto más. Levante con cuidado o deslícelo en un plato y servir caliente.

Consejos

Si hace más de una tortilla, limpiar la sartén y volver a calentar en alto. Para cocinar a través correctamente, la sartén debe estar caliente cuando se vierte la mezcla.

Asegúrese de que los ingredientes del relleno están secos. Seque bien las verduras antes de añadir a la tortilla.

La textura de la tortilla en el interior es similar al tofu revuelto, húmedo y cremoso, no mullidas como una tortilla de huevo. Si el tofu todavía se ve húmedo en el medio, continuar la cocción a fuego hasta que aparece más ajustado. Incluso si no llega completamente seco, todavía será sabrosa, aunque húmeda.

Si tiene problemas para conseguir sus tortillas para cocinar todas a la vez, divida la masa en dos y haga dos pequeñas tortillas.

Tiempo de preparación: 10 minutos (s) | Tiempo de cocción: 10 minutos (s) Número de porciones (rendimiento): 1 Hace una porción. Sin relleno, esto proporciona 157 calorías (kcal); 4g Grasa total; (22% de calorías de grasa); Proteína 15g; 16 g de hidratos de carbono; Colesterol 0 mg; Sodio 687mg; 2 g de fibra. Si no utiliza el tahini, deducir 30 calorías y 2.7 gramos de grasa.

Frittata de calabacín Vegana



Ingredientes

- 2 chalotes picados. (cebolletas)
- 1/2 paquete de 14 onzas de tofu extra firme (no de seda), toscamente desmenuzado
- pizca de sal de mar
- 1 cucharada de orégano fresco picado (o 1 cucharadita del Seco)
- 1 calabacín mediano (alrededor de 10 a 12 onzas), rallado
- 1 paquete de 12.3 onzas Lite o extra firme de tofu, escurridos
- 1/4 taza de agua o leche no láctea
- 3 cucharadas de levadura nutricional
- 1 cucharada más 1 cucharadita de maicena NO GMO
- 1 cucharadita de pasta de ajonjolí (Tahini)
- 1 diente de ajo
- 1/4 cucharadita de cúrcuma
- 3/4 cucharadita de sal de mar

Instrucciones

Cortar un círculo de papel de pergamino para adaptarse a un molde para pastel de 8 ó 9 pulgadas o Rocíe la sartén con aceite en spray en lugar de pergamino en el fondo.

Precaliente el horno a 400.

Calentar una sartén antiadherente de porcelana. Agregue los chalotes y cocine, revolviendo, hasta que empiecen a ablandarse, pero sin que se doren. Añadir el tofu desmenuzado, y una pizca de sal. Cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que el tofu de soja comience a dorarse en algunos lugares. Agregue el orégano y el calabacín y continuar la cocción hasta que el calabacín suaviza, unos 5 minutos.

Mientras los cocineros de calabacín, mezclar todos los ingredientes restantes bien en una licuadora. Cuando el calabacín ha ablandado, retire la sartén del fuego y verter en el contenido de la licuadora. Revuelva rápidamente bien y verter en el molde preparado. Asegúrese de raspar cualquier tofu que se pega a la sartén. Alisar la parte superior y llevar al horno precalentado. Hornear durante 25 a 30 minutos, o hasta que el centro esté firme y la parte superior aún no se dore.

Afloje los frittata alrededor de los bordes. Coloque un plato en la parte superior de la tarta, y el uso de agarraderas, invierta cuidadosamente la sartén para que la frittata cae sobre el plato. Lentamente retire el papel de pergamino de la parte superior. (Use un cuchillo para raspar cualquier tofu se aferra al papel mientras tira a la basura.) Servir temperatura ambiente caliente, frío.

Notas

Usted puede usar cualquier verdura a su gusto en lugar de calabacín; simplemente cortar, rebanar, o la destroza pequeña y cocinar junto con el tofu regular. Algunas verduras de cocción más prolongada, como el brócoli, pueden ser al vapor por separado y luego doblan en el tofu. Sólo asegúrese de que los vegetales son bastante seco, ya que cualquier exceso de humedad puede impedir que la frittata de configurar en forma adecuada.

Tiempo de preparación: 10 minuto (s) | Tiempo de cocción: 35 minuto (s)

Número de porciones (rendimiento): 4

Información Nutricional

Nutrición (por porción): 115 calorías, 34 calorías de grasa, grasa total 4g, colesterol 0mg, 468.1mg sodio, 165.6mg potasio, hidratos de carbono 10,1 g, 1,7 g de fibra, azúcar 1,2 g, 11,4 g de proteínas, 3,2 puntos.

Pimiento Cheese-Style Hummus



Ingredientes

- 1/3 taza de nueces de la India o anacardos o marañones
- 1 1/2 taza de cocido, garbanzos escurridos, divididos
- 3 oz tofu (1/4 paquete marca MoriNu)
- 6 cucharadas de pimientos morrones (4 onzas), escurrido bien, dividido
- 3 cucharadas de levadura nutricional
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de cayena
- 1/2 cucharadita de cebolla granulada
- 1/2 cucharadita de pimentón ahumado
- 1 cucharadita de sal de mar o al gusto (usar menos si se salan garbanzos)

Instrucciones

Coloca los anacardos en un tazón pequeño y les cubra con agua. Deje en remojo al menos 2 horas y hasta la noche. Para una opción libre de soya, trate de usar un par de cucharadas de leche de almendras o de arroz en lugar del tofu.

Escurrir las castañas de cajú. Ponga la mitad de ellos en el procesador de alimentos junto con la mitad de los garbanzos, el tofu, 4 cucharadas de pimientos, y todos los demás ingredientes. Proceso hasta que es tan suave como lo puede conseguir. A continuación, agregue las nueces de la India y los garbanzos restantes y el pulso cerca de 10 veces hasta que los garbanzos y castañas de cajú están rotos, pero no completamente lisa.

Compruebe condimentos y añadir más pimienta roja y sal al gusto. Traslado en un tazón y agregue las 2 cucharadas restantes de pimientos morrones. Refrigere por lo menos una hora para que los sabores se mezclen.

Tiempo de preparación: 10 minuto (s) | Cocina (mezcla) Tiempo: 2 minuto (s)

Número de porciones (rendimiento): 6 Nutrición (por porción): 137 calorías, 33 calorías de grasa, grasa total 4g, colesterol 0mg, 583.7mg sodio, 171.7mg potasio, hidratos de carbono 19,1 g, fibra 3g, <azúcar 1 g, 7,9 g de proteína.

Coliflor triturada con ajo asado y cebolletas



Este puré vegano de coliflor con ajo asado, cebollino (chives) y la levadura nutricional es tan saludable, Vegano / sin gluten

Tipo de receta:

Porciones: 4

Ingredientes

- 1 coliflor grande, picada en pedazos
- 2 grandes dientes de ajo asado (o 1 diente de ajo crudo)
- 2 cucharadas de levadura nutricional
- 2 cucharadas de margarina vegana
- 1 cucharada de cebollino fresco, picado
- sal y pimienta

Instrucciones

Picar la cabeza de coliflor en ramitos pequeños.

Coloque la coliflor en una olla grande y cubrir con agua suficiente para cubrir las florecillas.

Lleve el agua a hervir y luego baje el fuego a medio-bajo o al Vapor hasta que estén tiernos, unos 6 minutos.

Ecurrir la coliflor también.

Coloque la coliflor en un tazón grande, y el puré con un pasapurés o la licuadora.

Mezcle los ingredientes restantes, sazonar con sal de mar al gusto.

Raw Pad Thai



Porciones: 3

Ingredientes

- 3 calabacines medianos
- 3 zanahorias grandes
- 2 cebollas verdes, picadas
- 1 taza rallado de repollo morado
- 1 taza de coliflor
- 1 taza de germinados de soja o de rábano picante (opcional)
- ½ taza de semillas de calabaza trituradas (opcional)
- ½ taza de cilantro fresco picado (opcional)

salsa

- ¼ de taza de tahini
- ¼ taza de mantequilla de almendras (o mantequilla de anacardo, o una mezcla de ambos)
- ¼ de taza de tamari (sin gluten, según sea necesario)
- 2 cucharadas de agave (o jarabe de arce o maple)
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharadita de Raíz de jengibre, rallada

instrucciones

Use un Spiralizer (o la mandolina o pelador de verduras) para crear los fideos de la zanahoria y el calabacín. Colocarlos en un bol grande y cubra con las otras verduras.

Batir ingredientes de la salsa en un tazón. La salsa se espesa, pero se disipe después de que se mezcla con las verduras.

Vierta la salsa sobre las verduras y mezcle. Mejor después de 1 día en la nevera.



Quinoa Tabulé



Receta original rinde 4 porciones

Ingredientes

- 2 tazas de agua
- 1 taza de quinoa
- 1 pizca de sal
- 1/4 taza de aceite de oliva
- Sal marina 1/2 cucharadita
- De jugo de limón 1/4 taza
- 3 tomates cortados en cubitos,
- 1 pepino, cortado en cubitos
- 2 manojos de cebollas verdes, cortados en cubitos
- 2 zanahorias ralladas
- 1 taza de perejil fresco picado

Instrucciones

En un cazo poner el agua a hervir. Añadir la quinua y una pizca de sal. Reduce el fuego a bajo, tape y cocine a fuego lento durante 15 minutos. Dejar enfriar a temperatura ambiente; esponjar con un tenedor.

Mientras tanto, en un tazón grande, combine el aceite de oliva, sal, jugo de limón, tomate, pepino, cebolla verde, zanahorias y perejil. Agregue la quinoa ya enfriada.