

Puré de Coliflor



Ingredientes:

2 cabezas de coliflor, lavadas y cortadas en trozos grandes
2 cucharadas de aceite de oliva
½ cucharadita de sal de mar

Instrucciones:

Cocinar al vapor las piezas de coliflor hasta que esten muy tierna llevar al procesador de alimentos, añadir el aceite de oliva y sal
Vuelva a calentar en el horno a 350 ° durante 20 minutos

Calabazas con Coles de Bruselas y castañas



Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla grande, cortada en cubitos
- ½ libra de calabaza, cortada en cubos de 1 pulgada (aproximadamente 1 ½ tazas)
- ½ libra coles de Bruselas, reducido a la mitad (alrededor de 3 tazas)
- 2 cucharadas de agua
- 1 taza de cocido castañas, cortados por la mitad
- ¼ de cucharadita de sal marina

Instrucciones:

- En una sartén grande, aceite de oliva a fuego medio
- Caramelizar la cebolla, saltear 10-15 minutos hasta que estén doradas
- Añadir las coles de Bruselas y la calabaza a la sartén, cocine por 15 minutos, revolviendo de vez en cuando
- Añadir agua a la sartén, tapar y cocinar durante otros 4-6 minutos, hasta que las verduras estén tiernas tenedor y agregue las castañas y la sal.

Arroz de coliflor



Ingredientes

- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, cortada en cubitos
- 1 taza de apio, finamente picado
- 1 cabeza de coliflor, recortado y picado en trozos grandes
- ¼ de cucharadita de sal marina celta

Instrucciones

- En una sartén grande de 9 pulgadas, el aceite de oliva a fuego medio
- Saltee la cebolla a fuego medio durante 10 minutos, hasta que estén blandas
- Agregar el apio a la sartén y saltee durante 5 minutos
- Mientras tanto, coloque la coliflor en un procesador de alimentos con la cuchilla "S" y el proceso hasta que la textura del arroz
- Añadir la coliflor a la sartén, tapar y cocer 5-10 minutos, hasta que estén suaves, luego agregar la sal

Barras de arándano y coco



Porciones: 25 bares --store en el refrigerador

Ingredientes

1 taza de semillas de cáñamo o hemp

½ taza linaza en polvo dorada

½ taza de arándanos secos

½ taza de mantequilla de coco

1½ tazas de coco rallado sin azúcar

⅛ cucharadita de vainilla y stevia

⅛ cucharadita de sal marina

Instrucciones

En un procesador de alimentos, pulso juntos

cáñamo, lino, y los arándanos

Pulso en la mantequilla de coco, coco rallado, la sal y la stevia

Presione la mezcla en un molde para hornear de 8 x 8 pulgadas

Refrigere durante 2 horas hasta que esté firme

Servir

Barras de cereza y vainilla energéticas



Porciones: 12 barras

Ingredientes

2 ½ tazas de almendras blanqueadas

⅓ taza linaza dorada en polvo

⅓ taza de cerezas secas

⅓ taza de arándanos secos

10 gotas de vainilla y stevia

2-3 cucharadas de agua

Instrucciones

Coloque las almendras, el lino, las cerezas, los arándanos y la stevia en el procesador de alimentos
Pulso hasta suelo bueno, entonces el pulso en el agua hasta que la mezcla comience a formar una bola
Retire del procesador de alimentos y de prensa en un molde para hornear de 8 x 8 pulgadas
Cortar en barras y servir

Galletas Veganas de hierbas



Ingredientes

- 2 tazas de harina de almendras blanqueadas
- $\frac{3}{4}$ cucharadita de sal marina celta
- 2 cucharadas de hierbas de Provenza
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de agua

Instrucciones

- En un tazón grande, combine la almendra harina, sal y hierbas de Provenza y
- En un tazón mediano, mezcle el aceite de oliva y agua
- Mezcle los ingredientes húmedos en la mezcla de harina de almendras hasta que se mezclen bien
- Enrollar la masa en una bola y presiona entre 2 hojas de papel de pergamino a $\frac{1}{8}$ pulgadas de espesor
- Retire la parte superior pedazo de papel de pergamino
- La transferencia de la pieza inferior con desplegado masa sobre una bandeja para hornear
- Cortar la masa en cuadrados de 2 pulgadas con un cuchillo o una pizza cutter
- Hornee a 350 ° durante 9-11 minutos, hasta que esté ligeramente dorada
- Deje enfriar las galletas en una bandeja para hornear durante 20 minutos, a continuación, sirven

Ensalada de Frijoles Toscano blanco



Porciones: 4-6

Ingredientes

- 2 tazas de frijoles blancos cocidos
- 1 taza de tomates secos picados
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal marina
- 1 cucharada de romero fresco, picado

Instrucciones

- En un tazón grande, combine los frijoles y tomates asados
- Rociar con limón y aceite
- Espolvorear con sal y romero