

*Recetario*

# ESPECIAL NAVIDAD

*Elaborado por las nutricionistas  
Azahara Nleto y Desy Montero*





Azahara Nieto Boró

Nutricionista clínica MAD00068

[www.secomecomosevive.com](http://www.secomecomosevive.com)



Desy Montero Sierra

Nutricionista clínica MAD00386

## MENU NAVIDAD VEGANO

### ENTRANTES:

Croquetas de tempeh y boniato

Pate de champiñones al Oporto

### PLATOS PRINCIPALES:

Risotto de calabaza

Enchiladas veganas

### POSTRES:

Brownie de alubias

Pan de higo



## ENTRANTES:

### PATÉ DE CHAMPIÑONES AL OPORTO

#### INGREDIENTES

- 300 gr. de champiñones
- 80 gr. de cebolla
- 3 dientes de ajo
- 60 ml. de vino de Oporto
- 25 gr. de almendra molida
- Perejil
- Tomillo
- Pimienta negra
- Sal

#### PREPARACIÓN

1. Picamos los champiñones y la cebolla.
2. En una sartén caliente añadimos aceite de oliva y sofreímos a fuego lento la cebolla y los champiñones.
3. Cuando veas que se ha consumido toda el agua de los champiñones y que la cebolla está bien hecha, añade los ajos y dejar sofreír durante un par de minutos más.
4. Añade ahora el vino de oporto, el perejil y el tomillo. Deja cocinar hasta que el líquido reduzca.
5. Mientras, tuesta la almendra en una sartén o en el horno.
6. Añade sal y pimienta al gusto al sofrito y mételo todo en el vaso de la trituradora. Añade la almendra molida y tritura hasta que no queden grumos y adquiera una textura de paté.



## CROQUETAS DE TEMPEH Y BONIATO

Cantidad: para 14 croquetas aprox.

### INGREDIENTES

Para las croquetas:

- 1 boniato grande. (aprox. 300 gr.)
- 200 gr. de tempeh fresco
- 1 c.s. y ½ de orégano seco
- Harina blanca de trigo para rebozar

Para la salsa:

- 1 yogur de soja natural (sin edulcorar)
- El zumo de medio limón
- Orégano o cebollino al gusto
- Pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

1. Para preparar la masa de las croquetas empezaremos cocinando el tempeh y el boniato por separado. Pelamos y cortamos en trozos grandes el boniato y lo ponemos a hervir. No será necesario añadir sal, ya que el tempeh dará suficiente gusto a la masa. Cortamos el bloque de tempeh en trozos y lo colocamos en un cazo con agua, que cubra aproximadamente la mitad del tempeh. Le añadimos un poco de salsa de soja y un trozo de alga kombu y dejamos cocinar hasta que se consuma toda el agua del cazo.
2. Dejamos escurrir bien el boniato y el tempeh antes de proceder a tritararlo todo con la ayuda de un tenedor. Añadimos el orégano, damos forma a las croquetas, las rebozamos en harina y las freímos.
3. Para preparar la salsa, mezclamos el zumo de limón con el yogur, removiendo constantemente. Finalmente añadimos el orégano o el cebollino y la pimienta.



## PLATOS PRINCIPALES

### RISOTTO VEGANO DE CALABAZA

#### INGREDIENTES:

- 1 1/2 tazas de agua o caldo de verduras (375 ml)
- 1/2 taza de arroz integral (100 g)
- Aceite de oliva virgen extra al gusto
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cebolla
- 3 1/2 tazas de calabaza (470 g)
- 1/4 taza de agua o caldo de verduras (65 ml)
- 1/2 taza de levadura nutricional (24 g) Puedes usar levadura de cerveza desmargada.
- Sal marina y pimienta negra al gusto
- Espinacas troceadas para decorar (opcional)

#### INSTRUCCIONES:

1. Cocina el arroz integral siguiendo las instrucciones del fabricante. Yo pongo a calentar el agua en un cazo u olla y cuando rompe a hervir echo el arroz, bajo a fuego medio alto y lo dejo unos 25 minutos o hasta que se consuma el agua y el arroz esté listo. Echa más agua si es necesario.
2. En una sartén echa aceite de oliva virgen extra al gusto y dora los ajos laminados, la cebolla troceada y la calabaza cortada en dados pequeños hasta que las verduras estén hechas. Si el aceite se consume y no quieres echar, más puedes usar un poco de agua.
3. Bate en una batidora 3/4 partes de las verduras con 1/4 taza de agua, la levadura nutricional y sal marina y pimienta negra al gusto.
4. En una sartén o en la misma olla en la que has cocinado el arroz mezcla el arroz con la salsa y con el resto de las verduras.
5. Para decorar puedes echarle espinacas troceadas.



## ENCHILADAS VEGANAS

### INGREDIENTES:

- Aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cebolla
- 1/4 de taza de pimiento rojo (40 g)
- 1/4 taza de maíz (40 g)
- 1/2 taza de alubias cocidas (100 g)
- 1/2 batata cocida
- 2 tazas de salsa para enchiladas (520 g)
- 1/8 de cucharadita de cayena en polvo
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de cilantro en polvo (opcional)
- El zumo de 1/2 lima (o de limón)
- 4 tortillas de maíz
- 150 gramos o 5,3 onzas de queso vegano en lonchas (opcional)

### INSTRUCCIONES:

1. Precalienta el horno a 200 ° C.
2. En una sartén añadimos un chorrito de aceite de oliva y cuando esté caliente echamos los ajos y la cebolla troceados. Cocinamos unos 5 minutos.
3. Echamos el pimiento rojo en dados y el maíz. Cocinamos otros 5 minutos.
4. Añadimos las alubias rojas cocidas, la batata cocida y cortada en cubos, 1 taza de salsa para enchiladas (260 g), la cayena, el comino, el cilantro y el zumo de lima. Dejamos cocinar durante unos 5 ó 10 minutos.
5. Yo he cocido las alubias en abundante agua caliente durante aproximadamente 1 hora o hasta que han estado tiernas. La batata la he hecho al vapor, aunque también puedes cocerla hasta que esté tierna.
6. En una fuente para horno añade 1/4 de taza de salsa para enchiladas (130 g).
7. Pon 2 ó 3 cucharadas de relleno dentro de cada tortilla y un poco de queso cortado en tiras. Enrolla las enchiladas y colócalas en la bandeja. Añade otro 1/4 de taza por encima (130 g) y el resto del queso.
8. Hornéalas durante unos 20 minutos. Si quieres los últimos 5 minutos puedes poner las enchiladas a gratinar para que el queso se dore.



## BROWNIE DE ALUBIAS

- Raciones: 9

### INGREDIENTES

- 1 y 1/2 tazas de alubias negras (250 g), cocinadas o de bote, ver notas
- 1 taza de azúcar moreno, de caña o de coco (180g). Se puede sustituir por dátiles.,
- 1/2 taza de cacao en polvo sin azúcar (40 g)
- 1/4 taza de aceite de coco (4 cucharadas ó 65 ml), derretido
- 1 cucharadita de extracto de vainilla, opcional
- 1 cucharadita de levadura
- 1/4 cucharadita de sal
- 2 huevos de lino
- 2 cucharadas de chips de chocolate, opcional

### INSTRUCCIONES

1. Precalienta el horno a 180°C
2. Echa todos los ingredientes en un procesador de alimentos o batidora (excepto las chips de chocolate) y bate hasta que estén integrados.
3. Coloca papel de horno en un molde para horno cuadrado o rectangular (el mío era de 20×20 cm u 8×8 pulgadas) y echa la masa. Espárcela de manera uniforme con ayuda de una espátula. Si quieres también puedes engrasar el molde con un poco de aceite en vez de usar papel de horno.
4. Echa las 2 cucharadas de chips de chocolate por encima (opcional).
5. Hornea durante unos 30-40 minutos. El tiempo puede variar en función de cada horno, en el mío estuvo listo en 35 minutos.
6. Saca el brownie del horno y no lo desmoldes hasta que hayan pasado al menos 15 minutos. Pasa el brownie a una rejilla o un plato y déjalo enfriar por completo.
7. Puedes guardar las sobras en un recipiente hermético en la nevera durante unos 5-7 días.

### NOTAS

- Puedes usar otro tipo de alubias, no tienen que ser negras. Yo usé alubias negras secas y las cociné en mi Instant Pot sin nada de sal.
- El aceite de coco se podría sustituir por otro tipo de aceite, mejor si es de sabor neutro. Si no quieres usar aceite, podrías añadir un poco de leche vegetal.
- La sal no es imprescindible, aunque realza el sabor.
- Los chips de chocolate son opcionales, por lo que se podrían eliminar o sustituir por chocolate negro troceado.



## PAN DE HIGO

Cantidad: para un molde de 15 cm. de diámetro

### INGREDIENTES

- 600 gr. de higos secos
- 100 gr. de almendra cruda sin piel
- 2 c.s. de sirope de agave
- ½ c.c. de aroma de anís

### PREPARACIÓN

1. Ponemos agua en una olla y la llevamos a ebullición. Escaldamos los higos en el agua hirviendo durante 4 minutos aproximadamente.
2. Colamos los higos, y cuando se templen les cortamos el rabito y los troceamos en trozos grandes.
3. Tostamos las almendras en el horno o en una sartén. Yo he optado por utilizar almendras cortadas en palitos.
4. En un bol mezclamos los higos con las almendras tostadas, el sirope de agave y el aroma de anís.
5. Forramos un molde desmontable pequeño con papel film y lo rellenamos con la masa anterior. Presionamos bien para que el pan quede bien compacto y no se nos desmonte al cortarlo.
6. Cerramos la parte superior del pan con el papel film que sobra por los lados. Presionamos bien con la palma de la mano y dejamos reposar en la nevera durante un par de horas antes de consumirlo.

# FELIZ NAVIDAD



**Azahara Nieto Boró**  
Nutricionista clínica MAD00068  
[www.secomecomosevive.com](http://www.secomecomosevive.com)



**Desy Montero Sierra**  
Nutricionista clínica MAD00386

