

Legumbres para un futuro sostenible

NO-RECETAS VEGANAS

DE **NUTRILOCA**



**Extensión
Universitaria**

FCM Facultad de
Ciencias Médicas

SALADO



TRIPLE!



PREPARACIÓN

PIZZA

MEDALLONES

PANQUEQUITOS

INGREDIENTES:



BASE:

-400g Garbanzos

-200g Arroz

PIZZA:

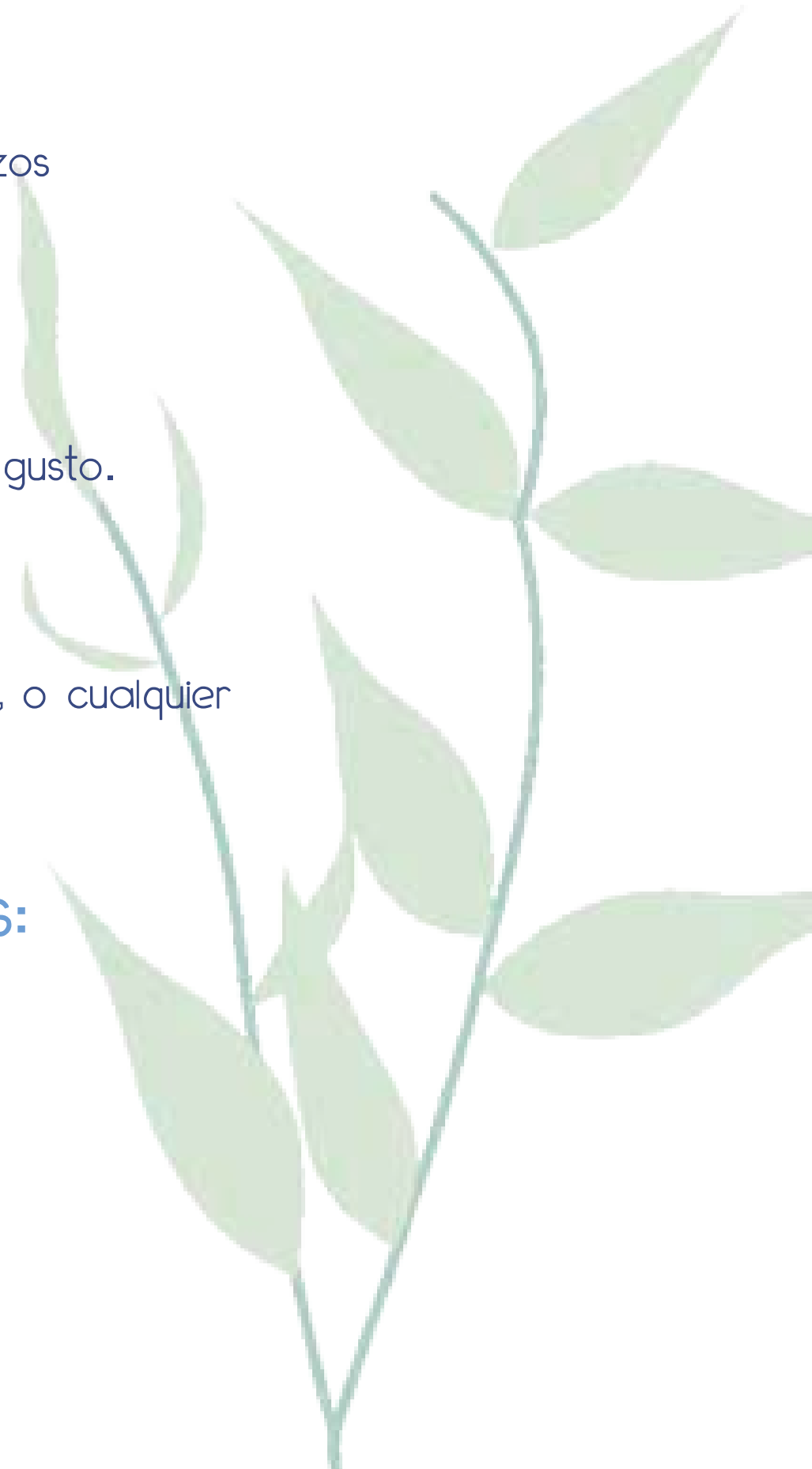
-Condimentos a gusto.

MEDALLONES:

Harina de maíz, o cualquier otro rebozador.

PANQUEQUITOS:

Agua extra.



PROCEDIMIENTO:



- Remojar el arroz y los garbanzos por 12 - 24 hs cambiando el agua de remojo de 1 a 3 veces.
- Licuar todo con una poca agua, llegando a una consistencia pastosa.

PIZZA

- Condimentar (yo use sal, ajo en polvo y pimentón). Pero es a eleccion.
- Se coloca en una fuente/placa pizzera y al horno hasta que esté crocante. Aproximadamente unos 30 min de horno.

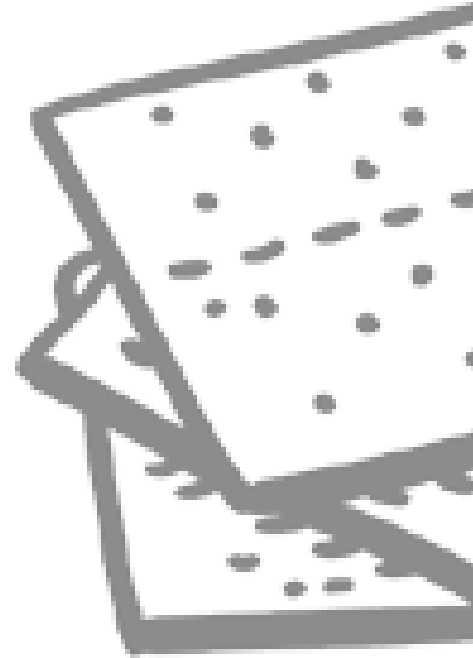
MEDALLONES

- Misma pasta, distintos condimentos. Realizar formitas, y rebozar (yo las pasé por harina de maíz/polenta). Y al horno con la placa ya precalentada.



PANQUEQUITOS

- Agregar más agua para conseguir una pasta más líquida.
- Y seguir el mismo procedimiento para armar panqueques. .



CROCANTE de

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

AVENA FERMENTADA

INGREDIENTES:

- Avena instantánea remojada en Kefir más de 6hs (también puede ser en agua, no va estar fermentada)
- Condimentos a gusto.

PROCEDIMIENTO:

Luego de las 6hs de remojo se forma una pasta, que la extiendes en una asadera aceitada y llevas a horno hasta que dore. Queda una galleta posta! Que la podés partir y usar dulce o salada.

PAN de

● ● ● ● ● ● ● ● ●

LENTEJAS

INGREDIENTES:

- 2 tazas de lentejas cocidas.
(activadas OBVIO y luego cocidas)
- 1 taza de harina integral
(podes usar cualquier harina, yo use de lupino + harina de trigo integral + harina de garbanzo)
- Levadura de cerveza (yo use en polvo, para leudar)
- 1 cucharadita de azucar integral
- Sal y especias (yo use muuuchas!)
- 1/2 taza de aceite (yo use girasol alto oleico)
- 1 taza de agua (cantidad necesaria)

PROCEDIMIENTO:

Mezclar todo! y colocar en un molde apto. Hornear 30 min fuego moderado, o hasta que este!



MASA de TARTA



INGREDIENTES:

Secos:

- 50 gr de harina integral
- 100 gr de harina de trigo sarraceno
- 50 gr de avena instantánea
- 20 gr de harina de chia (o de lino, o de garbanzo)
- 1 cucharada de polvo para hornear.
- Condimentos: pimienta, sal, curcuma, lo que quieras!

Humedos:

- 50 CC de aceite
- Cantidad necesaria de agua. (Aprox 150cc)



PROCEDIMIENTO:

Unir y homogeneizar. No amasar tanto, así no desarrollamos gluten y no queda tan dura la masa.

Recomendaciones: no te sarpes con el horneado y podés usar solo harina integral fina...podés hacer muchas y freezarla! .

NO-TORTILLA de



POROTOS ADZUKI



INGREDIENTES:

- 1 taza de porotos ya cocidos (puede ser el que tengas!)
- Salteado de puerros y cebolla (acá podés saltear lo que tengas)
- 1/2 taza de coliflor ya cocido
- Ligue: 1/4 taza de harina de arroz integral diluida en el doble de su volumen en agua. (puede ser de garbanzos o otra harina)

PROCEDIMIENTO:

- Preparar el ligue.
- Procesar los porotos. Esto es importante porque le va a dar consistencia a la preparación, colabora coadyudando al ligue.
- Por otro lado saltear la cebollita y ajo puerro (o lo que decidas saltear).
- Unir todos los ingredientes (le puse muuuchas especias), queda una consistencia pastosa, no seca ni liquida.
- Y llevar a una sartén apta (que no se te pegue todo) hasta que esté!

TORRE de DOSAS



INGREDIENTES:

Dosas:

- 1 taza de lentejas ya remojadas
- 1/3 taza de arroz yamani remojado (activados más de 12 horas sin hervirse).
- La misma cantidad más un poquito más de agua. (Casi 2 tazas de agua).
- .



PROCEDIMIENTO:

- Se coloca el batidora. Hace que se forme como una pasta para panqueques. Pero un poco menos líquida. (Es parecida a la consistencia del pan chato).
- Sarten. Fuego medio. Y disponen la preparación para ir armando las dosas. Con esas cantidades me salieron 23 dosas medianas.
- ¿Cómo armé la torre? Con lo que tenía. Plantas + tofudelfia (también hay receta).

PAN CHATO

INGREDIENTES:

En seco:

- 1/2 Taza Garbanzo
- 1/2 Taza Arroz Yamaní
- 1/2 Trigo Sarraceno
- Opcional: Brotes de lentejas

PROCEDIMIENTO:

- Colocar todo ya activado por 12 hs a la licuadora, con agua hasta que cubra 2 cm por encima.
- Volcar la preparación licuada en una placa antiadherente o enharinada/aceitada para que no se pegue.
- Horno moderado por 40 min. O hasta que esté (como en la foto).



PALITOS de

● ● ● ● ● ● ● ● ●

GARBANZOS

INGREDIENTES:

- 3 tazas de garbanzos cocidos
- 1 cucharada de harina de garbanzo diluida en el triple de agua + 1 chorrito de vinagre (o medio limón exprimido)
- 2 cucharadas de harina de sarraceno (o haina integral de trigo o de arroz, o algún almidón)
- Condimentos: puse pimentón dulce, sal, orégano.

PROCEDIMIENTO:

- Horno moderado a suave 30 a 40 min (o hasta que estén). Salen unas cuantas! Yo probé algunas y más de la mitad se fueron al freezer.



WHITE-NIE



INGREDIENTES:

- 1 taza de porotos alubias cocidos y procesados (son como 1 taza y media de porotos sin procesar)
- 1/2 taza de harina de arroz integral (o la que tengas)
- 1 cucharada de harina de garbanzo (diluirla en 3 cucharadas de agua y un buen chorro de vinagre o medio limón)
- 1/2 taza de aceite de oliva o el que uses.
- agua: cantidad necesaria (se forma una pasta, no es una masa ni es líquida)
- condimentos y alimentos para dar sabor. Le puse: aceitunas, orégano, sal, pimentón, pimienta, ají molido.



PROCEDIMIENTO:

- procesar todo menos los condimentos, que se lo sumas después..
- Queda una pasta que se puede estirar en una fuente aceitada y va al horno por 20 min o hasta que esté.

DULCES



TORTITA CHOCOLATOSA



INGREDIENTES:

- 2 tazas de Harina integral.
- 1/4 taza de harina de garbanzo.
- 3/4 taza de azúcar integral (depende de tu umbral de dulzor)
- 1/2 taza de cacao amargo
- Cucharadita de polvo para hornear, otra de bicarbonato de sodio y pizca de sal. .
- 1/2 taza de aceite de girasol (yo usé alto oleico)
- 1 taza de café (puede ser agua o bebida vegetal), si te falta mas líquido, completar con agua.

PROCEDIMIENTO:

- Unir secos, ir agregando los húmedos.
- Homogeneizar sin batir.
- Colocar en molde aceitado
- Hornear 20 min a fuego moderado o hasta que esté. (Cada horno tiene su secreto). .

INVERTIDA de MANZANAS

INGREDIENTES:

- 3 manzanas grandes (1 rallada para la preparaci3n y las otras 2 para la base invertida)
- 1 taza de harina integral de trigo.
- 1/2 taza de harina de garbanzos.
- 1/2 taza de azÚcar integral de caña.
- Cucharadita de polvo para hornear y pizca de sal.
- 1/2 taza de aceite de girasol alto oleico.
- Jugo de 2 naranjas (y su ralladura).
- c/n de agua (use 1/2 taza)
- Canela, coco rallado, pasas, nueces: a gusto



PROCEDIMIENTO:

- En una fuente aceitada, colocar una lluvia pequeña de azucar y disponer 2 manzanas cortadas. (Luego encima de esto se coloca la preparaci3n, para que al desmoldar se invierta).
- Mezclar todo. E ir homogeneizando la preparaci3n. Debería quedar algo líquida, es muy húmeda.
- Colocar en horno medio/moderado, 30 min.

BOCADITOS de



AVENA Y CACAO



INGREDIENTES:

- 1 taza de avena remojada.
- 1 cuch de harina de garbanzo (es opcional)
- 1 cuch de cacao amargo
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 banana madura pisada
- 2 cuch de azucar integral.
- Agua: cantidad necesaria. (1/2 taza aprox) .

PROCEDIMIENTO:

- Unir todo. Homogeneizar sin batir.
- Horno moderado 15 minutos. Me salieron 6 como la foto.

BROWNIE de

● ● ● ● ● ● ● ●

POROTOS NEGROS

INGREDIENTES:

- 2 tazas de porotos negros cocidos y procesados
- 1 taza de avena procesada (harina de avena, puede ser otra)
- 1/2 taza de coco rallado.
- 1/2 taza de cacao amargo.
- 1 taza de datiles remojados y procesados (tipo un dulce de datiles)
- 1 taza de agua (puede ser bebida vegetal o cafe)
- 1 cucharada de vainilla
- 1 cucharadita de polvo para hornear y pizca de sal.
- opcional: yo le puse chips de choco amargo y nueces.



PROCEDIMIENTO:

Unir todos los ingredientes y listo! (Tiene que quedar pastoso, no liquido.)

Llevar a horno medio por 20 minutos. Queda tierno por dentro!

GALLETITAS ANTIFIESTAS



INGREDIENTES:

- 1 taza de porotos negros activados, hervidos y procesados.
- 1/2 taza de cacao amargo.
- 1/2 taza de azúcar integral (yo le puse un poco menos)
- 1 banana chica madura pisada.
- Agua (si hace falta)



PROCEDIMIENTO:

Procesar todo, queda una pastita que moldeas y aplastas en forma de galleta. Horno moderado 20 minutos o hasta que estén.

BOCADITOS PROTEÍCOS



INGREDIENTES:

- 1 taza de avena instantánea hidratada (+ de 6 hs)
- 1 banana madura (casi casi que no la como)
- 1 cucharadita de cacao amargo
- opcional 1: azúcar integral (si la banana está madura, no hace falta)
- opcional 2: 1 scoop de prote de arvejas

PROCEDIMIENTO:

Licuar todo junto! Podés hacerlos al horno (en una placa) o hacer tipo pancakes pequeños en sartén.
Arriba: manteca de maní (solo maní)



BUDINAZO

● ● ● ● ● ● ● ●

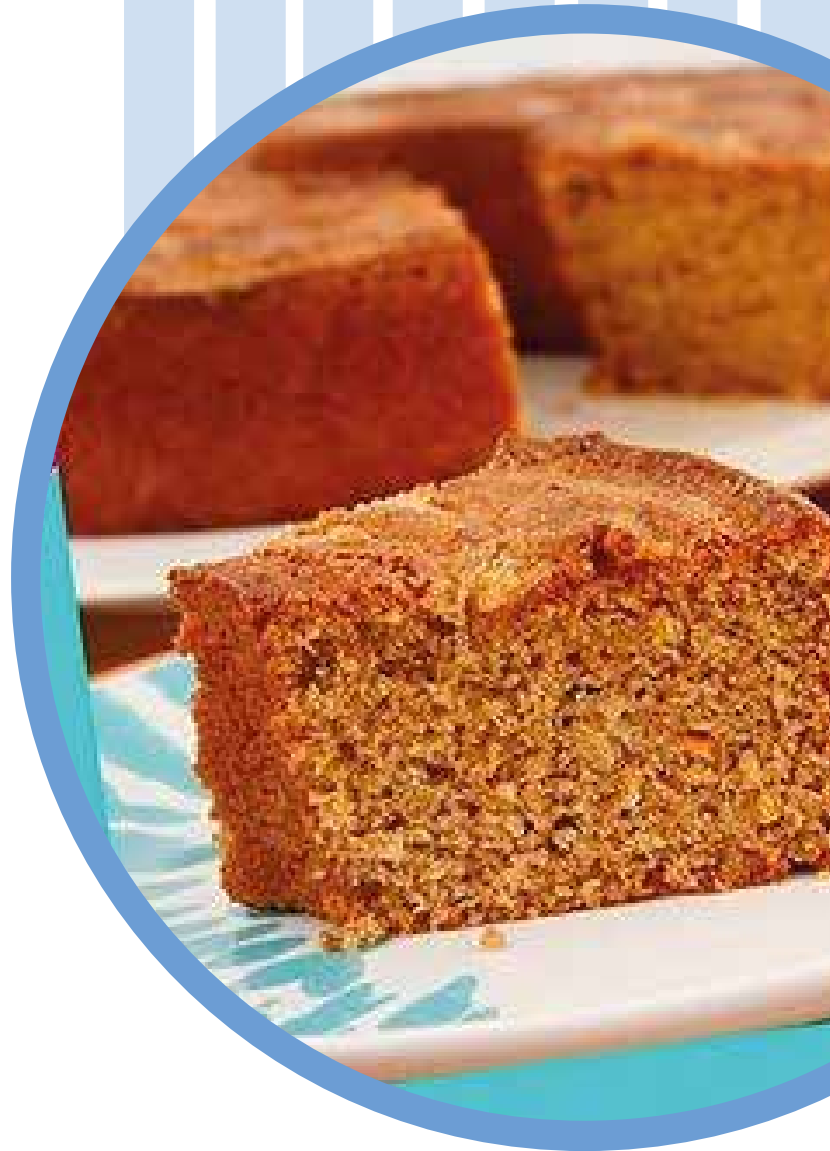
de NARANJA

INGREDIENTES:

- 1/3 taza de harina de garbanzos
- 3/4 taza de azúcar integral (o menos dependiendo de tu umbral de dulzor.)
- 1 cucharada de bic de sodio
- pizca de sal
- 1/2 taza de aceite neutro girasol alto oleico
- jugo de 2 naranjas.
- Ralladura de lo que de.
- Agua (si hace falta)

PROCEDIMIENTO:

- Nada mas unir y homogeneizar los ingredientes sin batir.
- Llevar a horno moderado por 20 a 30 min o hasta que este.



GALLETAS de



¡LENTEJAS!



INGREDIENTES:

- 1 taza de lentejas cocidas. -1/2 taza de harina de centeno
- 1 cucharada de harina de garbanzo (para ligar)
- 1/2 taza de azúcar integral (yo usé menos y le puse dátiles procesados, porque tenía. Todo depende de tu umbral de sabor y de lo que te gusta)

- 1 cucharada de aceite de coco o girasol alto oleico o el que tengas!!
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio, pizca de sal y ralladura y jugo de 1 limón.
- agua: si hace falta.

PROCEDIMIENTO:

- Procesar todo junto (usé minipimer). Te queda como una pasta.
- En una placa aceitada disponer y darle la forma que quieras. Podés probar usar la misma prepa para muffins o budines.
- Horno moderado 20 min o hasta que estén.

TRUFAS de



POROTOS BLANCOS Y COCO

INGREDIENTES:

- 1 taza de porotos blancos (el que te guste). Ya cocidos (obvio que los activaste antes de cocinarlos!)
- 1/2 taza de coco rallado.
- 1/2 taza de azúcar integral o azúcar de coco o lo que uses para endulzar.
- 1 cucharada generosa de mantequilla de maní.
- extracto de vainilla.
- canela y ralladura de limón.
- opcionales: mas coco rallado, crocante de maní.

PROCEDIMIENTO:

- Procesar todos los ingredientes.
- Formar bolitas del tamaño que desees.
- Pasarlas por coco o por lo que tu más quieras!.



PEPITAS de

● ● ● ● ● ● ● ●

POROTOS MUNG



INGREDIENTES:

- 1 taza de porotos mung cocidos procesados.
- 1/4 taza de harina de algarroba
- 1/4 taza de azúcar mascabo.
- 1/4 taza de cacao amargo.
- 1/4 taza de harina de arroz (o la que tengan!)
- 1 cucharada de aceite de coco (o girasol alto oleico neutro)
- cant. necesaria de agua, si lo ven medio seco.
- membrillo apto. O cualquier cosa que le quieran poner arriba (dulce de dátiles, mant. de mani, chocolate, algún dulce casero).

PROCEDIMIENTO:

- Unir todos los ingredientes. Debe quedar una pasta/masa fácil de manipular con las manos, como para armar bolitas.
 - Llevar a horno 20 min a horno medio. O hasta que estén.
- Tienen una textura muy delicada (pues no usé harinas aglutinadas). Así que paciencia. Valen la pena. SON LO MÁS.

TORTA de MANZANA



INGREDIENTES:

- 1 taza llena de porotos blancos cocidos (puede ser de cualquier variedad)
- 1/2 taza de azúcar integral (o cualquier endulzante que uses: banana madura, pasta de dátiles, pasta de pasas de uva)
- 1/4 taza de harina de centeno (puede ser cualquier otra harina)
- 1/4 taza de avena (la dejé en remojo y ya saben como es: ACTIVAR)
A esa avena le puse 1 taza de agua e hice una bebida vegetal (para que sea la base líquida)
- 2 manzanas.
- Jugo y ralladura de 1 naranja
- Extracto de vainilla
- Coco y canela a elección.

PROCEDIMIENTO:

- Una parte del azúcar la puse en una fuente apta horno y le corté las manzanas en laminas y reservé. (La base de la "invertida". No hice caramelo).
- Luego procesé con minipymer (o licuadora) los porotos + la bebida vegetal + jugo de naranja + ralladura. Y luego agregué todos los demas ingredientes. (En historias muestro un poco más).
- Horno moderado. 30 min o hasta que esté

ALFAJORCITOS



de MAIZE...POROTOS BLANCOS

INGREDIENTES:

- 1 y 1/2 taza de porotos blancos (cocidos)
 - 1/2 taza de harina de avena o podés usar la que tengas. (versión sin tacc: de arroz + almidón de maiz).
 - 1 cucharada de harina de garbanzo (o de soja!)
 - 1/2 taza de azúcar integral mascabo o la que usen.
 - 1 cucharadita de bicarbonato de sodio.
 - Ralladura de una naranja (y si falta, podés agregar el jugo de la naranja. Depende de cómo te queda la masa).
- Para el relleno: lo que gustes!
Mantequilla de maní, dulce de almendras, dulce de dátiles (yo la hice con: dátiles remojados. Luego procesé con cacao amargo y toque de extracto de vainilla).

PROCEDIMIENTO:

- Procesar los porotos e ir agregando los secos. Queda una pasta. Podes colocarla en una manga y hacer las tapitas de esa manera. Yo me humedecí las manos y fuí haciendo bolitas con paciencia, que aplasté (para que tengan forma de tapitas).
- Horno: moderado, por 15 min. O hasta que estén.



TARTA de FRUTILLAS



INGREDIENTES:

Para la base:

- 2 tazas de porotos negros (cocidos)
- 1/4 taza de azúcar integral (yo le pongo poquito porque mi expectativa de dulzor ya es re baja)
- 1/4 taza de cacao amargo
- Extracto de vainilla y toque de pimienta
- 1/4 taza de harina de arroz integral
- Si lo necesita: agua o bebida vegetal.

Para la crema:

- 150 gr de tofu blando (sí tofu)
- jugo y ralladura de una naranja.
- Extracto de vainilla
- Toque de canela.
- .

PROCEDIMIENTO:

Para la base:

- Procesar todo. Llevar a horno 15 min o hasta que esté.

Para la crema:

- Mixear/licuar todo. Hasta que quede untuosa.
- En el medio entre el brownie (ya horneado) y la crema de tofu, le coloque pasta de dátiles (15 dátiles remojados y luego sin el agua procesados). Arriba: frutillas o lo que gusten.



TRUFAS de POROTOS ROJOS Y MANÍ

INGREDIENTES:

- 1/2 taza de Okara o bagazo de mani (hice una bebida vegetal de maní, porque me pintó. Y el filtro/okara lo reservé para esta receta).
- 1/2 taza de porotos rojos hervidos y procedados/mixeados/licuados.
- 10 dátiles en remojo y procesados.
- 1 cucharada de cacao amargo.
- pizca de canela, ralladura de naranja, jengibre y pimienta (sí, yo le meto todo esto).
- coco rallado



PROCEDIMIENTO:

- Homogeneizar todos los ingredientes. Si no se forma una pasta fácil de manipular con las manos para hacer las bolitas, pueden agregarle agua o bebida vegetal.

Aclaración importante: yo con ese dulce estoy más que a gusto (pasta de 10 dátiles) ustedes vayan probando!

PAN DULCE



VERSIÓN GRINCH

INGREDIENTES:

- 1 1/2 taza de porotos alubias ya cocidas.
- 3/4 taza de harina integral de trigo (
- 1/2 taza de coco rallado.
- 8 dátiles remojados (pueden usar más, o lo que quieran para endulzar).
- 25gr de levadura fresca (es medio paquetito).
- Frutos secos o lo que quieran colocarle adentro.
- Esencia de vainilla/de azhar ralladura y jugo de 1 limón.
- 2 cucharadas de aceite de coco (o cualquiera neutro).



PROCEDIMIENTO:

- Hacer fermento previo: levadura + 1/3 taza de agua tibia + cucharadita de azúcar (fue la **única** que usé) + cucharadita de harina.
- Mixear los porotos + las esencias + el jugo de limón + aceite de coco + dátiles remojados sin carozo. Llegando a una "pasta untable"
- Secos: Harina integral fina + coco rallado + pizca de sal.
- Si hace falta ir agregando líquidos, no se zarpen (agua)

- Mezclar 1, 2, 3 y 4 suavemente integrando todo. Amasar 10 min. Dejar leudar 20 min. (Leuda poco, pero leuda). Agregar frutos secos. Colocar en una placa o moldes. Dejar leudar 15 min cerca del horno. Hornear, horno moderado/bajo por 20 min (o hasta que esté).

GALLETITAS DOMINGUERAS



INGREDIENTES:

- 1 taza de garbanzos cocidos.
- 1/2 taza de harina de arroz integral (o la que tengan).
- 1 cucharada de harina de algarroba (pueden usar cacao amargo o nada).
- 2 cucharadas de coco rallado
- 1 pera madura
- agua: cantidad necesaria
- extras: canela en polvo, ralladura de 1 naranja, jugo de media naranja, algunos frutos secos para decorar y para lo crocante que queda genial, arándanos desecados.



PROCEDIMIENTO:

- Procesar los garbanzos con la pera y toque de agua. Y agregar demás ingredientes. Queda una pasta fácil de moldear con las manos y armar galletas. Horno moderado a bajo por 15 minutos.

BOCADITOS DE CHOCO-PERA



INGREDIENTES:

- 1 taza de avena fina.
- 1/2 taza de semillas de chía.
- 1 y 1/2 taza de Kefir (puede ser agua, lo que gustes).
- 5 dátiles remojados + 1/2 taza de arándanos pasas.
- 1/2 taza de coco rallado y 1/2 taza de cacao amargo.
- 1 cucharadita de aceite y 1 cucharadita de bicarbonato de sodio.

PROCEDIMIENTO:

- Dejar en kefir, la avena y las chia juntas al menos 2 horas.
- Agregar los demás ingredientes de una. Quizás necesites más agua, agrégale.
- Extras que quieras (ralladuras/cacao/cafe, etc)
- Llevarlo a una placa y al horno por 30 min o hasta que esté.



TORTA de



REMOLACHAS

INGREDIENTES:

- 4 remolachas cocidas grandes / 2 tazas.
- 1 taza de harina de centeno
- 3/4 taza de harina integral de trigo
- 1/2 taza de harina de algarroba.
- 1/2 taza de cacao amargo.
- 1/2 taza de azúcar integral (o cualquier cosa que uses para endulzar: dátiles procesados, pasas procesadas, frutas maduras)
- 2 cucharadas de aceite de coco o neutro.
- 1 cucharada de Bic de sodio.
- Pizca de sal, canela y ralladura de naranja (y lo que gustes para perfumar).
- Jugo de 1 naranja y un chorrito de vinagre o kefir
- 1/2 taza de agua.



PROCEDIMIENTO:

- Procesar las remolachas y unirlo a todos los ingredientes a la vez. Llegando a una pasta líquida, con cuerpo, cremosa. Si ves que eso no sucede, le falta un poquito más de líquido.
- Horno moderado 30' o hasta que esté.
- Rellene con pasta de maní con dátiles procesados para más placer

MÁS RECETAS EN

@NUTRILOCA