



# RECETARIO CREANDO HABITOS

FARIVE AZÁN - CHEF NATURISTA





2020 Argentina [www.cocinadespierta.com](http://www.cocinadespierta.com)

Recetas de Farive Azán

Creación, edición, fotos y diseño gráfico Farive Azán

Este ebook se distribuye de forma gratuita y está prohibida su venta en cualquier formato.

#### AVISO A LOS LECTORES

Este documento es compartido para motivar a más personas a probar recetas sanas, veganas y expandir el interés, la consciencia y la educación sobre una vida saludable. Que lo disfrutes y obtengas muchos beneficios derivados del comer alimentos naturales y de desarrollar un estilo de vida que promueva la responsabilidad por nuestras acciones y que valore el auto-cuidado, el bienestar, la ecología, la simpleza y el respeto por la vida de otros seres.

De ninguna forma lo que aquí se expone debiera ser usado con fines médicos o como sustituto a la asesoría de profesionales de la salud a la hora de iniciar un nuevo estilo de alimentación. Los cambios que afectan nuestra salud deben ser realizados con responsabilidad, información y educación. Hacernos cargo de nuestras decisiones personales es primordial.



<http://instagram.com/cocinadespierta>



<http://www.facebook.com/cocinadespiertasoy>



<http://www.cocinadespierta.com>



<https://www.youtube.com/channel/UCEJFcBQNUlc2uAe8zC2byJg>



Me llamo Gabriela Farive Azán, soy Chef Naturista, crecí y desarrolle gran parte de Cocina Despierta en Santa Cruz, más precisamente en Piedra Buena, lugar en el que vive mi familia. Soy un tanto nómada. Estudie la carrera de Chef profesional en IGI Instituto Internacional Gastronómico en Red Milenium en San Miguel de Tucumán y me especialice en el vegetarianismo, en la cocina natural.

Actualmente estoy estudiando Coaching y curso la carrera de Nutrición en Córdoba.

En Cocina Despierta te comparto mi experiencia en el maravilloso mundo de la comida saludable. Mi intención es guiarte, aconsejarte y facilitarte recetas.

Quiero contarte como el vegetarianismo me encontró. Porque así fue el me encontró.

Hace unos años, más específicamente en el 2011 llegue a un momento en el que comencé a replantear varias cosas, como los mandatos auto impuestos, la religiosidad, las costumbres, entre más. Buscando, encontré respuestas en lo espiritual y mi mente se abrió a un mundo nuevo, en el que más preguntas surgen.

Lo espiritual, me sensibilizo, me abrió los ojos, me llevo a preocuparme por la tierra, por respetar al otro, me enseñó el amor a uno mismo, el amor incondicional.

Si bien en casa, la religión, siempre estuve presente, este tipo de espiritualidad, es distinta, y como todo en esta vida es perfecto, mis cambios, estuvieron acompañados por mi familia, en especial por mi madre, y eso es sumamente valioso y gratificante. Así llego el vegetarianismo a mi vida.

Lo que en un momento pensé que era vegetarianismo, hoy se que se trata de algo más, de ser consciente con lo que consumo, consiente con mis pensamientos, emociones, sentimientos, acciones, con las personas que me rodean y con el ambiente en el que vivo, con el de estar presente aqui y ahora. Y a ser parte integrante del universo, lo que conduce a una vida más plena.

Esto es para mi Cocina Saludable. Amor incondicional. Es una forma de vida, que no necesita ser igual para vos. Tu experiencia será única e irreplicable.

Y la pregunta ahora es ¿Cómo empezar?

Hay que empezar de apoco, escuchándote, escucha a tu cuerpo y segui tu propio ritmo es fundamental. Se trata de elegir y de plantear tus propias normas.

¡Te invito a que le des una fiesta de sabores a tu paladar!  
Te comparto algunas de mis recetas favoritas para iniciar en este camino.





# CREANDO HABITOS

SALUDABLES

## INDICE

2 ..... INTRODUCCIÓN

3 ..... EMPEZANDO

6 ..... CEREALES / PSEUDOCEREALES

7 ..... LEGUMBRES

8 ..... ORGANIZACIÓN EN LA COCINA

9 ..... LISTA DE COMPRAS

10 ..... LISTADO DE RECETAS

20 ..... COMPARTIR





# INTRODUCCIÓN

Cualquier época es perfecta para adoptar cambios, los cambios son grandes transformadores de tu realidad. Tan necesarios como el aire que respiras.

Benditos cambios que traen novedades, que nos impulsan a crecer, a ver con otros ojos, a replantearnos nuestra realidad. Todo en la naturaleza esta en continuo cambio y cada uno de nosotros no es inmutable a ello.

¿Cómo se hace para cambiar?

- Cuestionando mis actos, ¿porque hago esto? ¿quiero hacerlo?
- Cuestionando lo que pienso. ¿Porque pienso así? ¿Es que me baso para pensar así? ¿Lo viví o es algo que me transmitieron como verdad?
- Cuestionando lo que siento. ¿Cómo me siento? ¿Cuál es mi emoción?
- Cambio cuando comienzo a ver adentro mío, cuando me hago responsable, dejando de responsabilizar al otro, el camino se vuelve más llevadero, porque la decisión es propia. Yo soy responsable, yo elijo y me hago cargo.
- Determinó mi meta y soy constante. Un paso a la vez, por pequeño que parezca al principio, al final será mucho.

¿Quiero tener una mejor salud? Hago ejercido, dejo de preocuparme en los problemas y comienzo a ocuparme en soluciones, empiezo a alimentarme mejor.

¿Quiero ser más feliz? Decido hacerlo, elijo ver lo positivo de todo, siempre hay algo bueno, porque siempre hay algo que aprender y algo por lo que está agradecido. Sigo mis sueños, mis metas, mis valores, busco mi motor y voy con todo. Al fin y al cabo cada día es una nueva oportunidad para volver a empezar o para seguir insistiendo.

¿Quiero tener una alimentación mejor? Busco la forma de lograrlo y este recetario está pensado y diseñado para acompañarte en este proceso, para motivarte y brindarte las herramientas básicas.

Felicidades por llegar a este recetario, deseo de gran corazón que te sea de utilidad.

¡Disfrútalo y cocina rico!





# EMPEZANDO

*LA GRAN PREGUNTA ES ¿CÓMO EMPIEZO? SEGUIDA DE ¿POR DONDE?*

Lo principal es definir qué es lo que quieres cambiar, para ello, te recomiendo que realices una lista, en la que anotes todo lo que se te ocurre, sin juzgar.

Para ayudarte, comienza a preguntarte:

- ¿Quiero cambiar?
- ¿Quiero sentirme bien?
- ¿Qué es lo que en este presente hace que no me sienta bien con migo misma?
- ¿Qué es lo que quiero?
- ¿Qué necesito para alcanzarlo?
- ¿Qué es aquello que hoy me lo impide?
- ¿Dónde estoy ahora, y donde quiero estar mañana?
- ¿Qué es lo que sí está a mi alcance hoy?

Teniendo presente que NO HAY APUROS, NO ES UNA CARRERA, NO HAY ERRORES, NI UNA FORMA DE HACER LAS COSAS. Vos adaptas cada paso a tu ritmo, a tu realidad, a tus deseos.

Un pequeño hábito, es un gran hábito, si se crea desde la gratitud y la conciencia plena en este momento. Dando gracias, aceptamos las situaciones tal cual soy en este momento, al no intentar cambiar, soltamos la ansiedad, por lo que se logra estar en tranquilidad y como consecuencia, comemos menos. Además al agradecer, nos centramos en lo positivo, en lo que alegra al corazón, conectándonos, atraemos más de lo mismo. Porque al canalizar tu atención a esos detalles, que solemos darlos por hecho, comenzamos a notar que hay mucho por lo que estar agradecidos. Al vibrar en gratitud, aparecen cada vez, con mayor frecuencia, situaciones por las que estar agradecidos.

TE PROPONGO LO SIGUIENTE

- Cada mañana al despertar, escribe en una libreta tres cosas por las que estas agradecida, pueden ser cosas simples, como el simple hecho que abriste los ojos y respiras, estas viva, hoy es un nuevo día, y vos SOS la creadora de tu día, vos elegís como vivir, puedes agradecer el hecho de tener comida, una ducha caliente, agua potable, un techo, un cuerpo sano, o cosas puntuales y personales por las que te sientas agradecida ese día, como algo que paso el día anterior y que aún te haga sonreír, como un acontecimiento que tengas dentro de un rato.
- Cada noche antes de irte a dormir escribe en una libreta, tres cosas buenas que hayan sucedido ese día, o tres aspectos positivos de tu vida. Por más malo que haya sido el día, intenta buscar esas tres cosas que si han ido bien y que, a veces, se nos olvidan entre lo negativos.



El siguiente paso es subir el autoestima y aceptarnos tal cual somos. Los grandes pilares son Perdonar y perdonarte. Lo que hoy sos, la forma de vida que tenes hoy, es la construcción de todo lo vivido anteriormente. Todas las experiencias te llevaron a este momento, todas esas experiencias te hacen hoy quien sos.

Si hoy vez un error con culpa, ten presente que, lo estas mirando con las capacidades emocionales de este momento, con la inteligencia y con la experiencia que hoy tenes.

Antes, en ese momento, no contabas con todas esas herramientas. En ese momento hiciste lo mejor que podías hacer y fue lo correcto, fue lo que debía ser.

Hoy sos producto de todo ello. Hoy creas tu realidad, la transformas a cada instante.

Si sos de los que les cuesta aprobarse, como lo soy yo, te comparto algo que a mí me ayuda y es

#### HACER LO QUE HOY PUEDO HACER

Lo hago ahora con las herramientas y con el tiempo que ahora tengo, no importa si está bien o está mal, si es mucho o es poco, el punto está en hacerlo, hecho ahora es mejor que no hacerlo, cualquier cosa es mejor a no hacer nada.

En lo imaginario solemos idealizar la realidad y cuando nos percatamos de que la vida real es distinta, nos frustramos, o nos quedamos con el miedo a no intentar algo nuevo por temor a fracasar.

El truco para cambiar es bajar nuestras expectativas y ser perseverante, hoy intento algo nuevo, sin juzgarme, doy lo mejor que pueda ahora mismo, mañana lo vuelvo a intentar, paso también, y sigo siendo constante. Cada vez que lo vuelva a intentar saldrá mejor, porque habré adquirido experiencia. El tiempo y la práctica hacen al maestro.

Comenza a tratarte con cariño, tente paciencia. Para ello da los primeros pasos enfocando tu atención y toda tu energía a lo positivo, a cada característica que te haga un ser único e irreplicable, a todo aquello que te guste de vos, que te agrade de tu vida, sería algo como mirar el vaso medio lleno, centrando tu energía en que mereces y en que realmente quieres estar bien. Te mereces una vida plena, te mereces soñar en grande, y que tus sueños se cumplan, te mereces estar en paz, te mereces confiar en vos, te mereces amor.



# CREANDO HABITOS

SALUDABLES

Al enfocarnos en positivo, vibramos distinto, conectamos con energía que se encuentran en la misma frecuencia, es como un imán, atraemos lo que somos, lo que pensamos. Por eso es tan importante que comiences a ser responsable con tus pensamientos, son ellos los que se convierten luego en tus acciones y por consiguiente, en tu realidad.

Un ejercicio muy práctico para mantenernos en positivo es un rastreador de hábitos diario y mensual, consiste en realizar una planilla, la dividís en dos secciones, en la parte superior colocas la primera letra de cada día de la semana, seguido de la fecha correspondiente.

En la parte lateral colocas cada nuevo hábito, que te comprometes a cumplir por día, en esta parte puedes incluir el agradecimiento.

Cada noche, tomas unos minutos a tachar el cuadrado, correspondiente a ese día en cuestión, en el que te cumpliste y seguiste tus propias metas.

	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	...	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17...	
Caminar																			
Tomar Agua																			
Agradecer																			
Estudiar																			





# CEREALES / PSEUDOCEREALES

Los CEREALES son plantas que crecen como pastos y de sus espigas obtenemos sus semillas que serán lo que consumiremos.

- Arroz: integral, yamani, basmati
- Avena
- Cebada
- Centeno
- Maíz
- Trigo

Los pseudocereales son plantas de hoja más ancha que los cereales. “Pseudo” significa falso, porque no son cereales en realidad. Tienen particularidades nutricionales más completas que los cereales y además han sufrido mucho menos manipuleo genético. Por ende se recomiendan sobre cereales.

- Quínoa
- Amaranto
- Mijo
- Trigo sarraceno.

## *Forma de consumir cereales*

Los cereales son semillas y como tal es necesario realizar el proceso de “activación”. Así mejoramos su digestión y ahorramos tiempo de cocción, lo que se va a traducir en menor pérdida de nutrientes y mejor utilización de los recursos. Al activar vas a eliminar los “anti nutrientes”, restos de toxinas de hongos y bacterias, ahorramos energía, el grano comienza a generar nuevos nutrientes que antes no existían.

Tenemos 2 grandes caminos a la hora de consumir (luego de activarlas), por un lado germinar y por el otro cocinarlas.

- Si vas a germinar cereales o pseudocereales, es fundamental saber que no es una tarea tan sencilla como germinar lentejas o alfalfa. Para obtener buenos brotes de cereales hay que enjuagarlos muchas veces por día hasta asegurarnos que el agua salga tan limpia como entra. Los más sencillos son los brotes de quínoa y de amaranto.

- Si vas a cocinar cereales, debes utilizar la cantidad justa de agua para no perder nutrientes a la hora de colarlos. Generalmente se utiliza 1 parte del cereal activado por 3 partes de agua (va a variar según cada uno en una olla a fuego medio bajo hasta que no queda más agua y el cereal queda bien cocinado).

## CONSEJOS A LA HORA DE INCORPORARLOS

Dejar hidratando toda la noche previo hervido y descartar el agua de remojo que es muy buena para regar plantas.



# LEGUMBRES

- Aduki
- Alfalfa
- Algarroba
- Arvejas o guisantes
- Fenogreco
- Judías fríjol, poroto, judía, alubia o habichuela
- Garbanzos
- Habas
- Lentejas
- Altramuz lupino o chocho
- Maní
- Soja
- Soja verde o porotos mung

## FORMA DE CONSUMIR LEGUMBRES

Se consumen en brotes o sino bien cocidas, previa hidratación, para mejorar su digestibilidad.  
Si vamos a comer legumbres, no mezclemos tantos alimentos en esa comida (para evitar fermentaciones digestivas).  
Tienen un alto contenido de proteínas (20%) y de hierro (6-8 mg%)

## PARA REDUCIR INFLAMACIÓN

- Dejar las legumbres en remojo toda la noche.
- A la hora de cocinarlas, incorporar un trozo de alga, ½ limón o una rama o polvo de canela, esto es para evitar la hinchazón y los gases.
- Consumir cantidades moderadas: no más de media taza.
- Máximo 3 o 4 veces por semana.
- En lo posible retirarles la cáscara (luego de activarlas o hervirlas).
- Una vez cocidas, procesarlas para generar una pasta y así facilitar aún más su digestión.
- Al finalizar su ingesta, masticar semillas de hinojo (carminativo). Eliminan los gases intestinales.



# ORGANIZACIÓN EN LA COCINA

*ESTA PARTE ES DE GRAN AYUDA PARA ALCANZAR NUESTRAS METAS*

Determina que vas a cocinar, en base a eso haces la lista de ingredientes, ves que tenés y que te falta en la despensa. Haces la lista de compras, comenzando a organizarte.

- Elegís un día a la semana para ir a la verdulería.
- Determinas si vas a pasar por la tienda natural una vez al mes o una vez a la semana.
- Elegís un día a la semana para cocinar en cantidad y así congelas, o dejás medio hacer algunas preparaciones.
- Elegís un día para hidratar y cocinar legumbres y cereales.

*DATO: es un comodín contar con masas de tartas congeladas, como masas de pizzas, hamburguesas, salsas, croquetas. Es súper práctico que en la heladera tengas hervido o hidratada legumbres, cereales, semillas... como también, tener frascos de hummus, quesos vegetales, aderezos... esas preparaciones que requieren cierto tiempo de preparación.*

Antes de ir de compras es fundamental que realices una limpieza de la alacena, en cocina hay una regla para aprovechar los ingredientes al máximo, lo primero que se usa es lo último que compramos.

- Es preferible contar con frascos de vidrio para guardar la mercadería, de esta manera sabes que hay y cuanto te queda. Al principio y para ahorrar tiempo, coloca el nombre a cada frasco, de tal forma que si aún no te familiarizas con algún alimento, este paso te será de gran ayuda, ahorrándote tiempo a la larga.
- En la heladera, por un principio de higiene y contaminación de olores y sabores, todo lo que se guarda, va en un recipiente con tapa, es conveniente que sea de vidrio, pero, recordando lo del punto anterior – Empezando- los ideales se bajan a la realidad personal de cada uno, usa plástico, una bolsa, lo que tengas a mano, luego vas cambiando de a poco. En lo posible trata de no guardar metal en la heladera, ya que contamina tu alimento, en lugar de guardar la olla, pasa la comida a un plato cubierto por papel film o con una bolsa.
- En el congelador pasa lo mismo que con la heladera, agregando la fecha y detallando el nombre a cada recipiente. Así sabes que hay en cada recipiente y ¡hace cuanto! Es muy simple, escribí en un papel y pégalo con cinta, vas a tardar unos segundos en hacerlo, a cambio ganas practicidad para vos y para los demás integrantes de tu familia.
- Por regla general todo lo que se guarda en la heladera dura tres días, salvo que uses conservantes naturales como ajo, bicarbonato o limón, ello logran que tu alimento se mantenga hasta una semana. Hay más variedad de conservantes como los fermentos y probióticos, que extienden aún más.
- Por regla general y para no marearte, todo lo que congelas dura tres meses, hay determinados alimentos que tranquilamente se mantienen por más tiempo, pero para empezar que cuentes con el tiempo de tres meses, es suficiente.
- Todo lo que dejás en remojo como legumbres, cereales, pseudocereal, frutos secos, semillas, fruta seca, dura tres días, sólo cambia el agua una vez al día. Lo que se deja en remojo, va sin tapa, para que el oxígeno entre.



# LISTA DE COMPRAS

Verdulería	K / grs	Dietética	Cantidad	Condimentos / Especies	Cantidad
Menta		Porotos Payares		Nuez Moscada	
Morrón		Maca		Canela	
Cebolla		Quinoa		Curry	
Ajo		Coco Rallado		Mostaza en Polvo	
Zapallito		Bicarbonato de Sodio		Cúrcuma	
Apio		Chocolate en barra		Pimienta Paprika	
Hierba Aromática		Aceite de Coco		Cardamomo	
Rabanito		Aceite de Oliva		Clavo de Olor	
Naranja		Aceite de Maiz		Anís	
Palta		Fécula de Mandioca		Comino	
Tomate Cherry		Nueces			
Zanahoria		Almendras			
Jengibre		Castañas de Cajú			
Manzana Verde		Semillas de Chía			
Banana Madura		Azúcar Mascabo			
Mango		Ciruelas Secas			
Melón		Pasas de Uvas			
Tomates		Garbanzos			
Espinaca		Dátiles			
Champiñones		Semillas de Girasol			
Pepino		Semillas de Lino			
Limón		Cacao Amargo			
		Sal Marina			
		Pimienta Negra			
		Maní sin Sal			



# LISTA DE RECETAS

- 11 ..... Batido Energizaste
- 11 ..... Leche de Melón
- 12 ..... Galletas de Quínoa y Cacao
- 13 ..... Granita de Melón
- 14 ..... Crackers
- 15 ..... Mayonesa de Zanahoria
- 15 ..... Ensalada Multicolor
- 16 ..... Helado de Chocolate
- 16 ..... Sopa de Tomates
- 17 ..... Ensalada con Salsa
- 18 ..... Hamburguesas de Porotos Pallares
- 19 ..... Barritas Energéticas





# BATIDO ENERGIZANTE

## Ingredientes

- 1 taza de agua
- 1 manzana verde
- 1 limón
- 1 cdita de maca en polvo
- 1 rama de apio picado

## Procedimiento:

Lavar bien la fruta. Rallar el limón, retirar la parte blanca y las semillas. A la manzana sacarle las semillas y partirla en cuartos. Licuar todos los ingredientes y conservar en la heladera, hasta el monto de servir.

- ✓ Si hace calor agregar cubos de hielo en la licuadora
- ✓ Dura 24 hs en heladera, guardado en un recipiente de vidrio bien tapado.

# LECHE DE MELÓN

## Ingredientes

- Semillas de un melón
- El triple de agua

## Procedimiento:

Sacar las semillas al melón, usa la pulpa también, medí la cantidad de semillas que tenes, triplica la cantidad con agua, licua, cola y servir. Así de sencillo.

- ✓ Dura tres días en la heladera
- ✓ Con un melón, aproximadamente sale un vaso de leche



# GALLETAS DE QUINOA Y CACAO

## Ingredientes

- 1 taza de quínoa cocida
- ¼ taza de coco rallado
- ¼ taza de frutos secos o semillas de girasol
- 1 cdita de bicarbonato de sodio
- ½ taza de chocolate en barra para taza amargo.
- ¾ taza de azúcar mascabo o 2 bananas maduras
- 1 cda de aceite de coco derretido o cualquier aceite neutro
- 1 cda de fécula de mandioca o almidón de maíz
- Jugo y ralladura de ½ naranja

## Preparación:

Prender el horno.

Procesar el fruto seco a elección, como nueces, que se convertirá en harina de nuez.

En un bol, mezclar el coco rallado, la harina de nuez, el bicarbonato de sodio, la ralladura de naranja, azúcar o bananas maduras.

Picar el chocolate amargo en trocitos pequeños.

Aparte en otro recipiente mezclar el aceite, la quínoa, el jugo de naranja, el almidón de maíz y el chocolate picado, unir bien con las manos, haciendo presión para que la quínoa suelte el almidón y empiece a unirse con el resto de los ingredientes, agregar los ingredientes secos y formar las galletas.

Si te cuesta que se formen, lava tus manos, esto ayudara a facilitar, o siempre puedes usar una cuchara.

Aceitar y enharinar una asadera, colocar las galletas, dejando un espacio entre cada una.

Hornear por 15 minutos

aproximadamente, dar vuelta y dorar 5 minutos más.



# GRANITA DE MELÓN

## Ingredientes

½ melón

25 grs de azúcar mascabo

½ limón

50 cc de agua

6 hojas de menta

1 mango

1 cdita de chía

50 grs de nueces

## Preparación:

Lavar bien la fruta.

Hidratar la chía con el doble de agua y reservar.

Picar las nueces y reservar.

Cortar el melón al medio y retirar las semillas y la pulpa (las usas para la leche). Pelar y cortar en cubos.

Rallar el limón, una vez que esta rallado, pelar sacando la parte blanca y las sacar las semillas.

Preparar un almíbar, para lo cual en una cacerola chica poner agua y azúcar y cocinar hasta lograr una consistencia de almíbar.

Procesar el limón, junto con la ralladura, el agua y el almíbar. Por último agregar el melón con las hojas de menta, procesando un rato más.

Llevar a freezer hasta que congele bien.

Para la Mousse: Cortar la mano en cubos y procesar con las semillas de chía hidratadas en agua.

Para el armado: En una copa, colocar una base de nueces picadas, por encima colocar la mousse y luego la granita y decorar con hojas de menta.

✓Dura tres días en la heladera



# CRACKER

## Ingredientes

- 50 grs de semillas de lino
- 100 grs de semillas de girasol
- 100 grs de dátiles o pasas de uvas
- 50 grs de ciruelas secas
- 1 rodaja chica de jengibre

## Preparación:

Esta receta es súper sencilla, sólo es necesario moler las semillas de lino y las de girasol.

Hidratar por 4 horas los dátiles y las ciruelas.

Procesar todos los ingredientes hasta formar una pasta.

En una lámina de silicona colocar la pasta, expandir procurando que quede lo más parejo posible, y con un centímetro de espesor.

Con un cuchillo marcar cuadrados, colocarlos sobre una asadera.

Secar en el horno, a temperatura mínima y con la puerta entreabierta, te das cuenta que es la temperatura correcta cuando, puedes tocar la asadera con las manos y no te quemas. Secar 4 hs aproximadamente.

En épocas de calor se secan muy bien bajo el sol o arriba de un mueble alto en la cocina, en el lugar en que el calor llegue más. Otra opción de secado es arriba del calefactor.

✓ Duran un mes en un recipiente bien serrado en la despensa



# MAYONESA DE ZANAHORIA

## Ingredientes

- 2 zanahorias hervidas
- 1 cda de sal marina
- 1 diente de ajo
- 2 cdas de aceite de oliva
- Agua cantidad necesaria
- Al gusto hierva aromática y pimienta
- Jugo de ½ limón

## Preparación:

Esta receta es súper rápida, solo se procesan los ingredientes, vas agregando agua hasta obtener la consistencia deseada.

✓ Dura tres días en la heladera

# ENSALADA MULTICOLOR

## Ingredientes

- 2 láminas de apio
- 8 rabanitos
- 1 naranja
- 1 palta
- 8 tomates cherry

## Preparación:

- Lavar muy bien los vegetales.
- Hacer hilos de apio con el pelapapas y ponerlos en un bol con agua fría.
- Cortar en rodajas los rabanitos.
- Cortar a la mitad los tomates cherry.
- Cortar con la mano las hojas de apio.
- Pelar la naranja, procurando sacar bien la parte blanca y también las semillas y formar gajos.
- Pelar y cortar en cubos la palta.
- Opcional aderezar la ensalada con salsa de soja o con alguna vinagreta a gusto.



# HELADO DE CHOCOLATE

## Ingredientes

- 1 palta
- 2 bananas
- Jugo de ½ naranja
- 3 cdas de coco rallado
- 2 cdas de cacao amargo

## Procedimiento:

Licuar todo hasta formar una pasta y congelar por dos horas.

✓Dura 1 mes en la heladera

✓Se puede cambiar la palta por castañas de cajú activadas.

# SOPA DE TOMATES

## Ingredientes

- 1 taza de tomates procesados
- 4 hojas de espinaca o acelga picada
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 palta o castañas de cajú activadas
- 3 hojas de alguna hierba aromática
- Sal marina y pimienta al gusto

## Procedimiento:

Lavar bien todo.

Procesar los tomates y picar la espinaca.

Licuar todo y condimentar al gusto.



# ENSALADA CON SALSA

## Ingredientes

- 1 puñado de hojas verdes (la que quieras, rúcula, achicoria, hojas de remolacha, espinaca...)
- 1 tomate
- ½ taza de champiñones
- 3 hojas de alguna hierba aromática fresca
- 1 pepino

## Para la salsa

- 2 cdas de jugo de limón
- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 morrón
- A gusto perejil
- Agua cantidad necesaria
- Sal marina y pimienta al gusto

## Procedimiento:

Lavar muy bien todo. Licuar todos los ingredientes de la salsa, agregar la cantidad de agua que te sea necesario para, formar una crema.

Cortar en cubos el tomate.

Laminar el pepino – dato si sos de repetir el pepino, corta en laminas, y cubrir con un poco de sal marina, de descansar 10 minutos, luego enjuaga y usar con normalidad.

En un bol colocar todos los ingredientes de la ensalada y cubrir con salsa.



# HAMBURGUESAS DE POROTOS

## Ingredientes

250 grs de porotos pallares

½ morrón

1 cebolla chica

1 diente de ajo

¼ taza de zapallo

A gusto condimentos e hierbas aromáticas

## Procedimiento:

Se dejan en remojo los porotos buena para las plantas), por la noche, 8 hs, al día siguiente, descartar el agua (no la tires, es después se hierva con el doble de agua a fuego mínimo con una cda de canela.

Una vez cocido se deja enfriar. Lavamos muy bien todos los vegetales, pelamos la cebolla, el

Cocinar y hacer puré de zapallo ajo y la remolacha., cortar en cubos la cebolla, picar la hierba aromática y cortar el morrón en cubos chicos.

En una sartén dorar la cebolla, cuando cambie de color agregar el morrón picado chico y el ajo también picado muy chico.

Mezclar con la cuchara de madera, hasta que todo este tierno. Y dejar enfriar.

Con una procesadora se procesan los porotos, junto con el puré de zapallo.

Procura procesar una parte, no llegues a que se forme una pasta, agregar el salteado de vegetales, la hierba aromática, sal y pimienta.

Amar una bolita con esa pasta, aplastar con cuidado y dar forma.

✓ Si notas que no se forman, agrega avena todo lo que le va a dar gusto: tradicional o harina de garbanzos

✓ Guardarlas en el congelador o cocinarlas.



# BARRITAS ENERGÉTICAS

## Ingredientes

- 2 tazas de garbanzos
- 2 tazas de maní tostado sin sal
- 2 tazas de harina de almendras
- 1 taza de linaza
- 2 tazas de dátiles
- 2 cdas. de canela en polvo
- 2 cdtas. de nuez moscada en polvo
- ½ taza de aceite de coco
- ½ taza de cacao amargo en polvo
- ½ taza de sirope de agave o de dátil (opcional)

## Procedimiento

### Base

Hidratar los dátiles en agua caliente por 15 minutos.

Colar agua de remojo, llevarlos a una procesadora y triturarlos hasta convertirlos en una pasta, que llevamos a un bowl, junto a la harina de almendras, la linaza, la nuez moscada y la canela. Amasar todo muy bien y estirla sobre una bandeja recta con bordes.

Activar los garbanzos por 12 horas. Colar agua de remojo y enjuagar muy bien.

Cocerlos en agua en una olla hasta que estén blandos.

Procesar los garbanzos cocidos junto al maní, hasta conseguir una pasta.

Distribuir sobre la masa, cubriendo toda la bandeja.

### Cobertura

A baño maría llevamos el aceite de coco y una vez caliente, agregamos el cacao amargo, el sirope y mezclamos con una cuchara, hasta conseguir una salsa lisa.

Verter la cobertura sobre la pasta de garbanzos y congelar por 3 horas, hasta solidificar. Al servir, cortar en forma de barritas, del grosor y tamaño que prefieras.

Disfrutar!



## COMPARTIR

¿Te gustó este material? Compartilo con tus seres queridos, cocina en familia, con tus amigos. ¡El conocimiento es para difundirse! Lo que nos hace bien se comparte =) Si haces una receta y la subís a tus redes mencióname así lo veo.

 <https://www.facebook.com/cocinadespiertasoy>

 <https://www.instagram.com/cocinadespierta>

### RECORDA QUE TENES RECETARIOS

- MENÚ SALUDABLE: son recetas para el día a día, el comodín, masas de tartas, masas de empanadas, masa de pizzas, rellenos salados, quesos vegetales, aderezos, ensaladas, croquetas, hamburguesas. Va con una guía de lectura, que te enseña y te acompaña organizarte, a combinar sabores y texturas. ¡A reemplazar los ingredientes!
- LIBRE DE HARINA: son recetas saladas, las de comodín, masas, panes, pastas, salsas, aderezos, croquetas, tortillas. Va con la misma guía que el de Menú Saludable.
- MERIENDAS Y DESAYUNOS: son recetas práctica y sobretodo muy útiles en el día a día y en esas ocasiones en las que, tenés antojos, incluye snack. Va con la misma guía. Opcional Sin Harina
- GUIA AYUNO: Este recetario es para que te re-conectes con vos misma. Aprenderás los distintos ayunos y como hacerlos! Los grandes beneficios que traerán no solo a tu cuerpo, sino a tu vida. Encontrarás recetas de jugos, caldos y crudiveganos para preparar los días previos del ayuno y la salida.
- JUGOS Y BATIDOS: variedad de jugos, batidos, y leches vegetales. Va con una guía, que te enseña a combinar frutas entre sí, a incorporar verduras, a potenciar con súper alimentos, a darle un toque distinto con especias y condimentos. Te explico en que momento del día es mejor que fruta y porque.
- PROBIÓTICOS Y FERMENTOS: este es muy interesante, te explico cada fermento, como hacerlos. Como incorporarlos en tu rutina diaria, cuales son los beneficios y como conservarlos. Además de las recetas.
- RECETAS PARA NIÑOS: Todas las comidas que ellos comen transformadas en sanas. Recetario colorido, rico, fácil y nutritivo! Es para ellos, para que tengan su kiosco Saludable, para que se alimenten

Más información sobre

\* TALLERES PRESENCIALES Y A DISTANCIA

\* COACHING EN ALIMENTACIÓN CONSCIENTE



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

Farive Azán - Chef Naturista

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



CREANDO  
HABITOS

SALUDABLES

COCINAR  
es una forma  
de decir  
Me amo

SOMOS LO QUE COMEMOS