

10 RECETAS

VEGANAS FACIL DE PREPARAR

Sin comprometer un buen sabor





10 Recetas Veganas Fáciles de Hacer

Prefacio:

Gracias por obtener este libro, has dado un paso hacia tener en tus manos 10 recetas veganas que son muy fáciles de hacer pues los ingredientes se encuentran en todos los mercados del mundo.

A veces había ocasiones donde yo no sabía que otra comida iba a preparar, pues mi mente estaba en 'blanco' y no quería comer las mismas cosas todos los días pues sería aburrido. Así que use estas mismas recetas que pongo hoy en esta receta y así tenía variedad por días sin repetir la misma receta, por eso estas recetas fueron puestas juntas, para darte un buen comienzo en la jornada hacia el veganismo.

Yo me siento muy entusiasmado en compartir estas recetas contigo y ayudarte a ver que vivir consumiendo una dieta vegana, no necesariamente debe ser difícil y que tiene muchos beneficios para tu salud.

Puedes compartir este libro con tus familiares y amigos y así los ayudas a ellos También, como te estoy ayudando a ti ahora.

Si quieres ver muchas recetas paso a paso También puedes ir por mi canal de YouTube "Cocino Rico" donde publico muchas recetas paso a paso muy ricas fáciles a seguir.

Índice

1. Introducción

2. Importancia de una dieta vegana

3. Recetas

1. Tostadas de Aguacate y Garbanzos
2. Ensalada de Quinoa y Vegetales
3. Sopa de Lentejas Rápida
4. Tacos de Frijoles Negros
5. Salteado de Vegetales y Tofu
6. Smoothie Verde
7. Pasta con Pesto de Aguacate
8. Buddha Bowl de Garbanzos
9. Wraps de Lechuga con Tempeh
10. Chili de Frijoles y Maíz

4. *Tips de Cocina para preparar las recetas de comida más eficiente.*

5. Donde encontrarnos

6. Conclusion



10 Recetas Veganas Fáciles de Hacer

Introducción

¡Bienvenidos a este libro electrónico de recetas veganas rápidas y fáciles! Aquí encontrarás diez deliciosas recetas que no solo son saludables y nutritivas, sino también rápidas de preparar, perfectas para quienes llevan una vida ocupada. Si alguna vez has pensado que seguir una dieta vegana es complicado o requiere mucho tiempo, estamos aquí para mostrarte que es posible y más sencillo de lo que imaginas. ¡Vamos a descubrir el maravilloso mundo de la cocina vegana!

La importancia de una dieta vegana

Optar por una dieta vegana no solo es beneficioso para nuestra salud, sino también para el medio ambiente y el bienestar animal. Las dietas basadas en plantas pueden reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer. Además, una dieta vegana contribuye a la reducción de la huella de carbono y a la conservación de recursos naturales, ya que la producción de alimentos vegetales suele ser menos intensiva en cuanto a agua y tierra comparada con la producción de productos de origen animal. Adoptar una alimentación vegana es un paso positivo hacia un estilo de vida más saludable y sostenible.

Recetas

1. Tostadas de Aguacate y Garbanzos

Ingredientes:

- 1 aguacate maduro
- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1 limón
- Sal y pimienta al gusto
- Pan integral

Instrucciones:

1. Tostar las rebanadas de pan integral.
2. En un bol, triturar el aguacate con los garbanzos.
3. Añadir el jugo de limón, sal y pimienta al gusto.
4. Untar la mezcla sobre las tostadas y servir.



2. Ensalada de Quinoa y Vegetales

Ingredientes:

- 1 taza de quinoa
- 2 tazas de agua
- 1 pimiento rojo, picado
- 1 pepino, picado
- 1/2 cebolla roja, picada
- 1/4 taza de perejil fresco, picado
- Jugo de 1 limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto



Instrucciones:

1. Cocer la quinoa en agua hasta que esté esponjosa (unos 15 minutos).
2. Dejar enfriar la quinoa.
3. Mezclar la quinoa con los vegetales picados y el perejil.
4. Aderezar con jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta.

3. Sopa de Lentejas Rápida

Ingredientes:

- 1 taza de lentejas rojas
- 4 tazas de caldo de verduras
- 1 zanahoria, picada
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de comino en polvo
- Sal y pimienta al gusto



Instrucciones:

1. En una olla grande, saltear la cebolla y el ajo hasta que estén dorados.
2. Añadir la zanahoria, las lentejas, el caldo de verduras y el comino.
3. Llevar a ebullición y luego cocinar a fuego lento durante 20 minutos.
4. Sazonar con sal y pimienta antes de servir.

4. Tacos de Frijoles Negros

Ingredientes:

- 1 lata de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 1 tomate, picado
- 1/2 cebolla roja, picada
- 1 aguacate, en rodajas
- Tortillas de maíz
- Cilantro fresco, picado
- Jugo de 1 limón

Instrucciones:

1. Calentar las tortillas de maíz en una sartén.
2. Mezclar los frijoles negros con el tomate, la cebolla y el cilantro.
3. Rociar con jugo de limón.
4. Servir la mezcla de frijoles en las tortillas y añadir rodajas de aguacate.



5. Salteado de Vegetales y Tofu

Ingredientes:

- 1 bloque de tofu firme, cortado en cubos
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 pimiento rojo, en rodajas
- 1 zanahoria, en rodajas
- 1 brócoli, en floretes
- 2 cucharadas de aceite de sésamo
- Semillas de sésamo para decorar



Instrucciones:

1. Marinar el tofu en salsa de soja durante 10 minutos.
2. En una sartén grande, calentar el aceite de sésamo.
3. Añadir el tofu marinado y dorar por todos lados.
4. Agregar los vegetales y saltear hasta que estén tiernos.
5. Decorar con semillas de sésamo antes de servir.

6. Smoothie Verde

Ingredientes:

- 1 plátano
- 1 taza de espinacas frescas
- 1/2 taza de leche de almendras
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 cucharada de mantequilla de almendras

Instrucciones:

1. Colocar todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezclar hasta obtener una consistencia suave.
3. Servir inmediatamente.



7. Pasta con Pesto de Aguacate

Ingredientes:

- 200 g de pasta integral
- 1 aguacate maduro
- 1/4 taza de albahaca fresca
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Jugo de 1 limón
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:





10 Recetas Veganas Fáciles de Hacer

1. Cocer la pasta según las instrucciones del paquete.
2. En una licuadora, mezclar el aguacate, albahaca, ajo, aceite de oliva y jugo de limón.
3. Sazonar con sal y pimienta.
4. Mezclar la pasta cocida con el pesto de aguacate y servir.

8. Buddha Bowl de Garbanzos

Ingredientes:

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1 taza de arroz integral cocido
- 1/2 aguacate, en rodajas
- 1 zanahoria, rallada
- 1/2 pepino, en rodajas
- 2 cucharadas de tahini
- Jugo de 1 limón

Instrucciones:

1. En un bol grande, colocar el arroz integral como base.
2. Añadir los garbanzos, aguacate, zanahoria y pepino.
3. Mezclar el tahini con el jugo de limón para hacer el aderezo.
4. Rociar el aderezo sobre el Buddha bowl y servir.



9. Wraps de Lechuga con Tempeh

Ingredientes:

- 1 bloque de tempeh, cortado en tiras
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- Hojas de lechuga romana
- 1 zanahoria, rallada
- 1/2 pepino, en rodajas
- Semillas de sésamo para decorar

Instrucciones:

1. Marinar el tempeh en salsa de soja durante 10 minutos.
2. Calentar el aceite de sésamo en una sartén y dorar el tempeh.
3. Colocar el tempeh, la zanahoria y el pepino en las hojas de lechuga.
4. Decorar con semillas de sésamo antes de servir.



10. Chili de Frijoles y Maíz

Ingredientes:

- 1 lata de frijoles rojos, enjuagados y escurridos
- 1 lata de maíz dulce, escurrido
- 1 tomate, picado
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de comino en polvo
- 1 cucharada de chile en polvo
- Sal y pimienta al gusto





10 Recetas Veganas Fáciles de Hacer

Instrucciones:

1. En una olla grande, saltear la cebolla y el ajo hasta que estén dorados.
2. Añadir el tomate, frijoles, maíz, comino y chile en polvo.
3. Cocinar a fuego lento durante 15-20 minutos.
4. Sazonar con sal y pimienta antes de servir.

Aquí tienes 20 tips de cocina para personas que siguen una dieta vegana. Estos consejos están diseñados para hacer la preparación de comidas más fácil y eficiente:



10 Recetas Veganas Fáciles de Hacer

1. **Planificación Semanal:** Dedicar un día a la semana para planificar tus comidas. Esto te ahorrará tiempo y te asegurará tener todos los ingredientes necesarios a mano.
2. **Preparación por Lotes:** Cocina en grandes cantidades y guarda porciones en el refrigerador o congelador para comidas rápidas durante la semana.
3. **Almacena Básicos:** Ten siempre a mano ingredientes básicos como legumbres (frijoles, lentejas), granos (arroz, quinoa), y frutos secos.
4. **Congela Sobras:** Si te sobra comida, congélala en porciones individuales para tener opciones rápidas en días ocupados.
5. **Usa Sustitutos de Carne:** Experimenta con tofu, tempeh, seitan, y otros sustitutos de carne para añadir variedad y proteína a tus comidas.
6. **Salsas Caseras:** Prepara salsas caseras y aderezos en grandes cantidades y almacénalos en frascos. Pueden transformar un plato sencillo en algo delicioso.
7. **Prepara tus Propias Leches Vegetales:** Hacer leche de almendra, avena o soya en casa es fácil y más económico que comprarla.
8. **Aprovecha las Verduras Congeladas:** Las verduras congeladas son una opción rápida y nutritiva cuando no tienes tiempo para cortar y preparar vegetales frescos.
9. **Snacks Saludables:** Ten siempre a mano frutas, nueces, y barras de granola para un snack rápido y saludable.
10. **Hierbas y Especias:** Utiliza una variedad de hierbas y especias para añadir sabor a tus platos sin necesidad de productos animales.
11. **Compra a Granel:** Comprar granos, legumbres y frutos secos a granel puede ser más económico y te permite tener siempre estos básicos en tu despensa.
12. **Prepara Ensaladas en Frascos:** Puedes preparar ensaladas en frascos de vidrio, colocando primero el aderezo y luego los ingredientes. Solo necesitas voltear el frasco en un plato cuando estés listo para comer.
13. **Fermentados Caseros:** Intenta hacer tus propios fermentados como chucrut y kimchi. Son fáciles de preparar y aportan probióticos saludables.
14. **Panqueques y Waffles Veganos:** Prepara una mezcla seca para pancakes o waffles veganos y guárdala. Solo necesitarás agregar los ingredientes húmedos cuando los quieras hacer.
15. **Smoothies Nutritivos:** Congela frutas en porciones para preparar smoothies rápidos y nutritivos en cualquier momento.
16. **Sustituye Huevos:** Usa puré de plátano, puré de manzana, semillas de chía o linaza para sustituir los huevos en las recetas de repostería.
17. **Horno Inteligente:** Usa el horno para cocinar varios ingredientes a la vez, como verduras, tofu y patatas. Ahorrarás tiempo y energía.
18. **Utiliza un Procesador de Alimentos:** Un procesador de alimentos puede ser tu mejor amigo para hacer hummus, pestos, y triturar verduras en cuestión de segundos.
19. **Frutas y Verduras de Temporada:** Compra frutas y verduras de temporada. Son más baratas y frescas, y suelen tener mejor sabor.
20. **Enriquecer Platos con Superalimentos:** Agrega superalimentos como semillas de chía, cáñamo, espirulina o levadura nutricional a tus platos para aumentar su valor nutricional.

Implementar estos tips en tu rutina diaria no solo facilitará la preparación de tus comidas veganas, sino que también te ayudará a mantener una dieta balanceada y deliciosa. ¡Espero que sean útiles y te ahorren tiempo.



10 Recetas Veganas Fáciles de Hacer

Conclusión

¡Y ahí lo tienes! Diez recetas veganas fáciles y rápidas que demuestran que es posible llevar una dieta vegana incluso con un horario muy ocupado.

Cada una de estas recetas no solo es nutritiva y deliciosa, sino que también se prepara en poco tiempo, permitiéndote disfrutar de comidas saludables sin complicaciones.

Esperamos que disfrutes de estas recetas tanto como nosotros disfrutamos creándolas para ti. ¡A cocinar y disfrutar del maravilloso mundo de la cocina vegana!

Donde encontrarnos:

Si quieres aprender mas recetas faciles y rapidas de hacer.

Visita nuestro canal de YouTube “[Cocino Rico](#)” allí nuestro paso a paso como cocinar recetas faciles, deliciosas y rapidas.

Siguenos en nuestro blog de recetas vegetarianas: www.cocinoricoblog.co.uk

Si quieres dejarnos tu opinion que piensas de este libro o deseas mas informacion, solo mandanos un email: informacion@cocinoricoblog.co.uk

Disfrutamos mucho escribir este libro, lo hicimos con la idea que podamos ayudar a muchas mas personas a conseguir una vida balanceadas cuando viven con una dieta vegana.

Yo pase mucho trabajo en adaptarme a cambiar mi forma de alimentarme en un mundo con tanta informacion y a la vez estaba totalmente perdido y so sabia por donde empezar, Espero este libro te sea util.

A veces habia ocasiones donde yo no sabia que otra comida iba a preparar, pues mi mente estaba en ‘blanco’ y no queria comer las mismas cosas todos los dias pues seria aburrido. Asi que use estas mismas recetas que pongo hoy en este receta y asi tenia variedad por dias sin repetir la misma receta, por eso estas recetas fueron puestas juntas, para darte un buen empezar en la jornada hacia el veganismo.

Yo me siento muy entusiasmado en compartir estas recetas contigo y ayudarte a ver que vivir consumiendo una dieta vegana, no necesariamente debe ser dificil y que tiene muchos benefios para tu salud.

Sincera mente hasta muy pronto...