

Recetario Del **GRAN TAZÓN VEGANO**

70 RECETAS DE COMIDAS, DE UN SOLO PLATO, DESAYUNOS SALUDABLES,
ENSALADAS, QUINOA, LICUADOS Y POSTRES DE ALTA PROTEINA



JOSEPH P. TURNER

Joseph P. Turner

Recetario Del Gran Tazón Vegano

«Tektime S.r.l.s.»

Turner J.

Recetario Del Gran Tazón Vegano / J. Turner — «Tektime S.r.l.s.»,

Imagínese en una fiesta. Le gusta tomar y mordisquear algunos canapés transportados por servidores entre conversaciones. Con un tazón, todo esto cambio. Las dos ventajas principales de los alimentos en los tazones son que son más difíciles de derramar y permiten que los invitados sigan interactuando. El problema con las reuniones de alto ceño es que los invitados deben sentarse cuidadosamente, por lo que todos se divierten mucho, pero los alimentos en tazones ayudan a los anfitriones a evitar esa molestia: cada invitado puede interactuar sin volver a la mesa para comer o cazar canapés. Imagínese en una fiesta. Le gusta tomar y mordisquear algunos canapés transportados por servidores entre conversaciones. Con un tazón, todo esto cambio. Las dos ventajas principales de los alimentos en los tazones son que son más difíciles de derramar y permiten que los invitados sigan interactuando. El problema con las reuniones de alto ceño es que los invitados deben sentarse cuidadosamente, por lo que todos se divierten mucho, pero los alimentos en tazones ayudan a los anfitriones a evitar esa molestia: cada invitado puede interactuar sin volver a la mesa para comer o cazar canapés. No importan las risas, la tendencia sigue y sigue creciendo. En 2016, Business Insider informó que la tendencia de los alimentos en tazones aumentó en casi un 30% desde 2011. El aumento de los alimentos en tazones condujo a muchas variaciones en la tendencia, como el Buddha Bowl. Con los alimentos en tazones, el comensal se hace más consciente de lo que está comiendo, masticándolo y disfrutándolo adecuadamente, volviéndose casi como un Buda. ¿Le cuesta cocinar deliciosas recetas veganas de tazones? Este recetario vegano le enseñará cómo cocinar recetas veganas paso a paso. ¡Para que tenga una variedad de comida vegana para usted y su familia! Para quién es este libro de cocina vegana: - Cualquiera que quiera aprender la verdad sobre la dieta vegana y la planificación de comidas - Cualquiera que quiera desarrollar músculo con una dieta vegana - Cualquiera que desee aprender a cocinar deliciosos platos veganos con alto contenido de proteínas - atletas veganos - Entusiastas veganos de fitness y salud ¡Comencemos el éxito juntos! ¡Desplácese hacia arriba y haga clic en el botón "Agregar al carrito" ahora!

© Turner J.
© Tektime S.r.l.s.

Содержание

Introducción	10
¿Qué es la tendencia de “Comida en tazones”?	11
¿Cómo obtuvo su nombre?	12
¿Por qué un tazón?	13
¿Por qué la tendencia de comida en tazón se ha hecho tan popular?	14
¿Qué es el tazón Buda?	15
DESAYUNO	16
Batido De Fruta De Almendra Reina	16
Desayuno de Granola de Almendra	18
Papilla de Arroz Moreno y Almendra (Olla Instantánea)	20
Granola de Chocolate de Trigo Sarraceno	22
Tazón de Coliflor y Sesamo	24
Batido de Coliflor en Tazón	26
Crema de Chia y Linaza con Frutas	27
Papilla de Linaza con Frambuesas	28
Papilla Instantánea Con Moras Y Albaricoque	30
Polenta Con Mantequilla De Almendra Y Bayas	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Joseph P. Turner

Recetario Del Gran Tazón Vegano

Recetario Del Gran Tazón Vegano

**70 Recetas De Comidas De Un Solo Plato, Desayunos Saludables,
Ensaladas, Quinoa, Licuados Y Postres De Alta Proteina**

Joseph P. Turner

Traductor: Enrique Laurentin

Copyright © 2020 – Todos los Derechos Reservados

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida o transmitida de ninguna forma o por ningún medio, incluyendo fotocopias, grabaciones u otros métodos electrónicos o mecánicos, o por cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información sin el permiso previo por escrito del editor, excepto en el caso de citas muy breves incorporadas en revisiones críticas y ciertos otros usos no comerciales permitidos por la ley de derechos de autor.

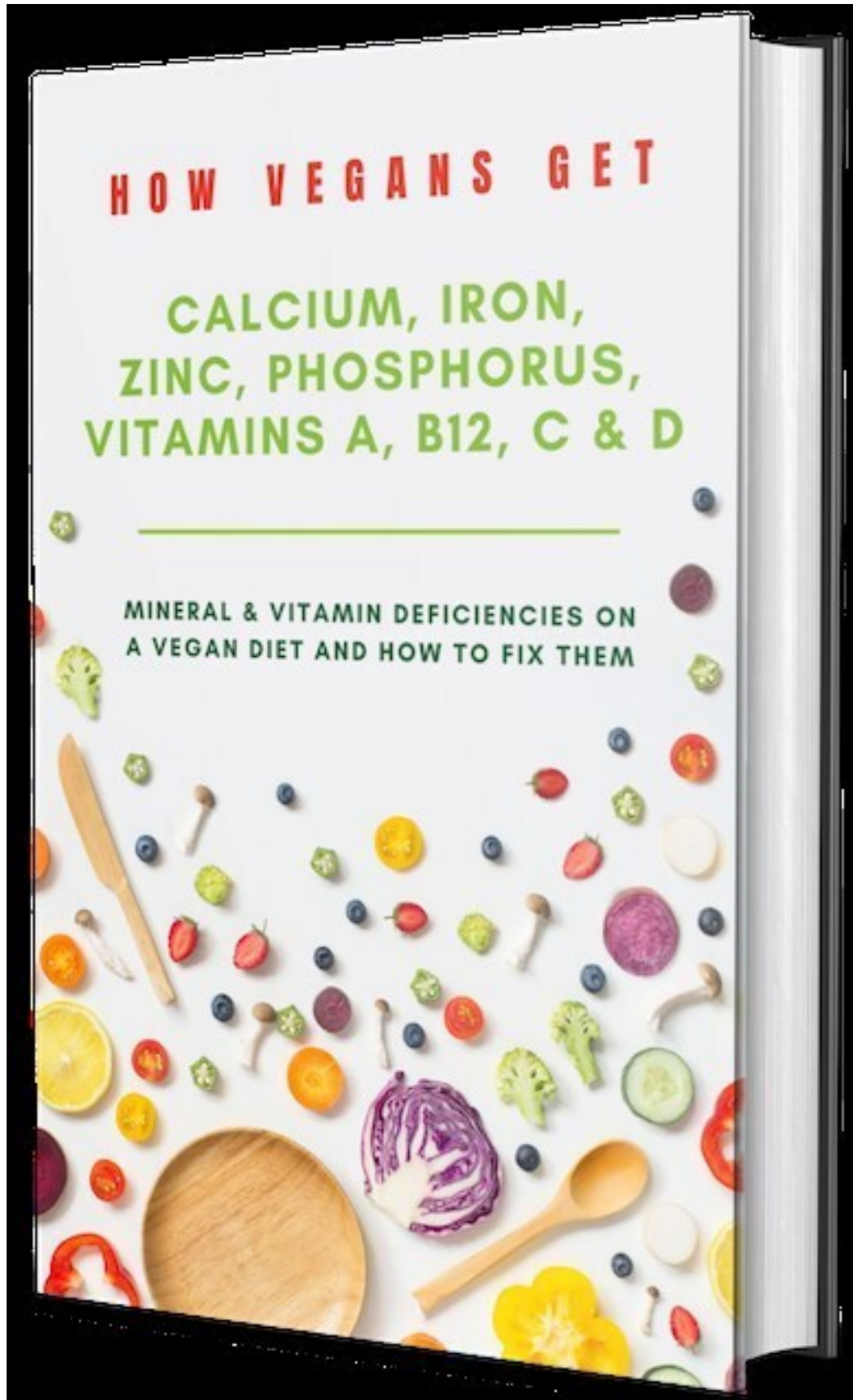
DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

La información proporcionada en este programa es solo para fines educativos. El autor no es médico y esta información no debe tomarse como consejo médico. Debe obtener la aprobación de un médico antes de intentar cualquier información en este programa. Este programa está diseñado para adultos sanos de 18 años y mayores. Si tiene alguna lesión, afección o problema de salud, solicite la aprobación de su médico antes de intentar cualquier tipo de información en este programa. El autor no se hace responsable de los daños resultantes del uso de este programa. El usuario reconoce cualquier riesgo de lesión, causada o alegada, por el uso de esta información. Si su médico le aconseja que no use la información provista en el programa, cumpla con esas órdenes.

Siempre busque el consejo de su médico u otro proveedor de salud calificado ante cualquier pregunta que pueda tener con respecto a una afección médica. Nunca ignore el consejo médico profesional ni demore en buscarlo por algo que haya leído aquí. Se debe obtener la autorización completa de un médico con licencia antes de comenzar o modificar cualquier dieta, ejercicio o programa de estilo de vida, y se debe informar a su médico sobre todos los cambios nutricionales.

Su Regalo Gratuito

Como una forma de decir gracias por su compra, estoy ofreciendo un libro de bonificación gratuito «Cómo Los Veganos Obtienen Calcio, Hierro, Zinc, Fósforo, Vitaminas A, B12, C Y D: Deficiencias De Minerales Y Vitaminas En Una Dieta Vegana Y Cómo Arreglalos''



Encuentre el enlace al final del libro

Introducción

Seguir una dieta se reduce a cambiar los alimentos malos por los buenos y luego reducir el tamaño de las porciones. Los tazones veganos cumplen ambas condiciones y sirven como una forma maravillosa de comenzar un día. Gracias a su personalización, los alimentos en tazones tomaron al mundo por sorpresa.

¿Qué es la tendencia de “Comida en tazones”?

En 2016, las cuentas gastronómicas en las redes sociales comenzaron a zumbiar sobre la tendencia de "comida en tazones". Cuando la boda real británica entre el príncipe Harry y Meghan Markle mostró comida en tazones en 2018, el mundo entero quedó hipnotizado por su simplicidad y elegancia, por lo que nació la tendencia.

Al principio, parecía que la tendencia de la comida en tazones se agotaría, pero siguió ganando impulso hasta que incluso The Wall Street Journal lo comentó, diciendo que todo "desde huevos escalfados hasta batidos" ahora es aceptable para servir en un tazón. Desde restaurantes hipster hasta comensales de lujo, el tazón se ha convertido en un reemplazo perfectamente aceptable para el plato.

Lugares como Upbeet sirven dietas saludables y buenas vibraciones mientras viajan, y los clientes pueden personalizar cada comida. La gente espera en la fila para tomar aderezos veganos y sin gluten para completar sus ensaladas, tomar algunas fotos increíbles y comerlas. El Gusto de Atlanta es un lugar de comida rápida que llevó la tendencia de los alimentos en tazones al siguiente nivel, con el plan de servir tazones a los clientes de autoservicio.

Los desayunos también se pueden servir en tazones, con todo, desde cereales hasta bayas de Acai, que encuentran su lugar en un tazón. Atlanta's Vitality Bowls sirve platos de desayuno con jengibre, mantequilla de maní, piñas, mangos y mucho más. Aquellos con un gusto por lo dulce pueden incluso agregar chips de chocolate vegano.

A medida que la tendencia siga creciendo, es probable que veamos muchos más restaurantes veganos y lugares de comida rápida, lo que ayudará a difundir la conciencia sobre la alimentación ética.

¿Cómo obtuvo su nombre?

La tendencia de los "alimentos en tazones" recibió su nombre de los creadores de tendencias y los críticos de alimentos que no podían comprender la tendencia pero tampoco podían rechazarla. Siendo tan altamente visibles a la vista del público, intentaron presentar la tendencia como algo pasajero e indigno de atención, pero estaban muy equivocados.

Todos adoptaron el tazón, jugando con la idea y mostrándonos que las comidas pueden y deben ser divertidas y, sobre todo, portátiles. De niño a anciano, todos abrazaron el tazón e hicieron su variación de alimentos en tazones.

¿Por qué un tazón?

Imagínese en una fiesta. Le gusta tomar y mordisquear algunos canapés llevados por servidores entre conversaciones. Con un tazón, todo esto cambio.

Las dos ventajas principales de los alimentos en tazones son que son más difíciles de derramar y permiten que los invitados sigan compartiendo. El problema con las reuniones de alto ceño es que los invitados deben sentarse cuidadosamente, para que todos puedan divertirse mucho, pero los alimentos en tazones ayudan a los anfitriones a evitar esa molestia: cada invitado puede compartir sin volver a la mesa para comer o cazar canapés.

La principal desventaja es que ambas manos están ocupadas, lo que evita los apretones de manos y sostener una bebida junto al tazón. Aún así, es probable que ocurran derrames, y así, los periódicos que informaron sobre la tendencia dijeron en broma que las tintorerías serían las que se beneficiarían de ello.

No importan las risas, la tendencia sigue y sigue creciendo. En 2016, Business Insider informó que la tendencia de los alimentos en tazones aumentó en casi un 30% desde 2011. El aumento de los alimentos en tazones condujo a muchas variaciones en la tendencia, como el Tazón Buda. Con los alimentos en tazones, el comensal se hace más consciente de lo que está comiendo, masticándolo y disfrutándolo adecuadamente, volviéndose casi como un Buda.

¿Por qué la tendencia de comida en tazón se ha hecho tan popular?

La tendencia de los tazones de alimentos está comenzando a cambiar la industria alimentaria desde cero. Los consumidores de todas las edades se enamoraron de las opciones de personalización y están listos para probar todo tipo de combinaciones. Para los productores de alimentos, esto significa que pueden comenzar a combinar todo tipo de alimentos y ofrecer algo para cada paladar.

La libertad de elección significa que la textura, el sabor y los macronutrientes también se pueden personalizar, lo que permite que cada persona coma exactamente tantas vitaminas, minerales y calorías como desee. Como una gran ventaja, todos estos tazones se ven tan fotogénicos, lo que lleva a una ola masiva de contenido y compartimientos de alimentos en las redes sociales.

No es sorprendente que el tazón de comida sea, en promedio, mucho más saludable que una comida aleatoria de comida rápida. Los clientes pueden ir con vegetales frescos, algunas proteínas y una salsa, comer alimentos sabrosos y reducir su consumo de calorías. Los restaurantes y las cadenas de comida rápida tomaron nota de la idea y comenzaron a ofrecer ensaladas que les brindaran un menú más atractivo para el consumidor consciente de la salud.

En esencia, la comida en un tazón es una comida deconstruida, pero eso no es necesariamente malo. Resultó que a la gente realmente le gusta saber lo que está comiendo, y la comida en un tazón les da exactamente lo que quieren.

¿Qué es el tazón Buda?

Comúnmente se muestra que Buda tiene una barriga, por lo que un tazón de Buda no debe evocar la idea de una comida saludable en un tazón, sino esperar hasta que vea los ingredientes. El tazón de Buda generalmente contiene arroz integral o quinoa, frijoles, verduras asadas o crudas y varias verduras, por lo que es una de las comidas más abundantes imaginables.

Hacer un tazón de Buda se reduce a inspirarse y encontrar la combinación correcta de ingredientes que más le convenga. Una variación requiere champiñones con col rizada y una llovizna de pesto de anacardo y perejil encima. Si hay sobras de salsa, úselas para sándwiches veganos. La receta original del tazón de Buda involucra la quinoa, las aceitunas, los tomates y el aguacate, con todo, excepto la quinoa, que se sirve cruda para una porción adicional de nutrientes y 600 calorías.

Los garbanzos, zanahorias ralladas, rábanos, brotes de alfalfa y repollo también merecen encontrar su lugar en un tazón de Buda. Los fideos veganos sin gluten son bienvenidos a unirse a la fiesta del tazón también, con verduras que contienen un sabor asombroso que aumenta su metabolismo y le permite saludar el día feliz, sonriente y con la barriga llena.

DESAYUNO

Batido De Fruta De Almendra Reina

Tiempo de Preparación: 10 minutos | Porciones: 2



Ingredientes

- 1 1/2 taza de leche de almendras
- 1 plátano pequeño pelado cortado en trozos de 1 pulgada y congelado
- 1 taza de duraznos congelados, en rodajas, descongelados
- 3 cucharadas de almendras tostadas molidas
- 1 cucharada de proteína en polvo (guisante o soja)
- 1 cucharada de linaza (molida)

Instrucciones

1. Agregue todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede suave.
2. Vierte tu batido en la botella, vaso o tarros de Mason; cubra y mantenga refrigerado hasta 2 días.
3. O bien, vierta su batido en una bolsa Ziploc apta para congelador y congélelo hasta por 3 meses.
4. Deje que se descongele en el refrigerador durante la noche, revuelva y ¡disfrute!

Información Nutricional

Porcentaje de valores diarios basados en la Ingesta Diaria de Referencia (IDR) para una dieta de 2000 calorías.

Cantidad por Porcion

Calorías 262 | Calorías de la grasa (26%) 67.61 | Grasa total 8g 12% | Grasas Saturadas 0.7g 3% | Colesterol 1.16mg <1% | Sodio 26.49mg 1% | Potasio 497.5mg 14% | Carbohidratos totales 45.27g 15% | Fibra 5.6g 21% | Azúcar 34.85g | Proteína 6.58g 13%

Desayuno de Granola de Almendra

Porciones: 12 | Tiempo de Preparación: 40 minutos



Ingredientes

- 4 cucharadas de aceite de coco derretido
- 4 tazas de avena enrollada a la antigua
- 1 1/2 tazas de coco rallado
- 1 1/2 tazas de almendras en rodajas
- 1/3 taza de jarabe de arce o jarabe simple
- 3/4 cucharadita de canela molida
- pizca de sal
- 1 taza de pasas doradas

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 F / 175 C.
2. Caliente la mantequilla de coco en una bandeja para hornear grande durante unos 5 minutos.
3. Retire del horno y agregue avena arrollada, coco y almendras.
4. Rociar con almíbar y espolvorear con canela y sal.
5. Hornee durante 25 a 30 minutos, revolviendo con frecuencia.
6. Retirar del horno; agregue las pasas.
7. Enfríe completamente antes de servir.
8. Mantener almacenado en un recipiente hermético.

Información Nutricional

Calorías 456.29 | Grasa total 19.5g 30% | Carbohidratos totales 61.68g 21% | Proteína 13.16g
26%

Papilla de Arroz Moreno y Almendra (Olla Instantánea)

Porciones: 4 | Tiempo de Preparación: 30 minutos



Ingredientes

- 1 taza de arroz integral, de grano corto
- 3 tazas de leche de almendras
- 4 cucharadas de azúcar morena granulada (o más, según sea necesario)
- 1 cucharada de mantequilla de almendras (simple, sin sal)
- 1 cucharada de extracto puro de vainilla
- Frutas y almendras para servir

Instrucciones

1. Enjuague el arroz con agua corriente y escúrralo.
2. Agregue todos los ingredientes a Instant Pot; revuelva bien.
3. Bloquee la tapa en su lugar y ajústelo en la configuración MANUAL de alta presión durante 20 minutos.
4. Cuando suene el temporizador, presione "Cancelar" y gire con cuidado la válvula de liberación rápida para liberar la presión.
5. Servir con frutas y almendras.

Información Nutricional

Calorías 256.17 | Grasa total 3.72g 6% | Carbohidratos totales 54.5g 18% | Proteína 3.86g 8%

Granola de Chocolate de Trigo Sarraceno

Porciones: 8 | Tiempo de Preparación: 50 minutos



Ingredientes

- 2 tazas de harina de trigo sarraceno, integral
- 1 taza de semillas de girasol
- 1/2 taza de hojuelas de coco
- 1 taza de dátiles cortados en trozos pequeños
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- 4 cucharadas de jarabe de arce
- 4 cucharadas de cacao en polvo
- Pizca de sal
- 1 cucharadita de canela
- 1/2 cucharadita de jengibre molido

Instrucciones

1. Remoje el trigo sarraceno verde y las semillas de flores durante 20 a 30 minutos.
2. Drene, enjuague y seque sobre una toalla de papel.
3. Espolvorea con los copos de coco, los medios dátiles y revuelva.
4. Precaliente el horno a 360 F / 180 C.
5. Forre una bandeja para hornear con papel pergamino; dejar de lado.
6. En una cacerola pequeña, combine el aceite, el jarabe de arce, el cacao en polvo, la sal, la canela y el jengibre.
7. Revuelva a fuego medio-bajo durante 2 a 3 minutos.

8. Vierta la mezcla en ingredientes secos y revuelva bien.
9. Acomode la mezcla en una bandeja para hornear preparada y hornee durante 30-40 minutos; revuelva ocasionalmente.
10. Transfiera la granola a un tazón, agregue los dátiles restantes y revuelva bien.
11. Mantener en un frasco de vidrio.

Información Nutricional

Calorías 380 | Grasa total 17.17g 26% | Carbohidratos totales 53.71 g 18% | Proteína 7.58g
15%

Tazón de Coliflor y Sesamo

Porciones: 4 | Tiempo de Preparación: 40 minutos



Ingredientes

- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de comino molido
- 1 cabeza grande de coliflor, cortada en trozos pequeños
- Sal y pimienta negra recién molida
- 1/2 taza de pasta de sésamo
- 2 dientes de ajo, machacados y picados en una pasta
- Jugo fresco de 1 lima
- 1/2 taza de agua

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 450 F / 270 C.
2. Revuelva el aceite de oliva, las flores de coliflor, el comino y la sal y la pimienta.

3. Coloque las flores de coliflor de manera uniforme en una bandeja para hornear.
4. Hornee por unos 25 a 30 minutos.
5. Revuelva la pasta de sésamo, el ajo, el jugo de lima y el agua en un tazón pequeño.
6. Retire la coliflor del horno y transfírela a un tazón grande.
7. Ponga la salsa de pasta de sésamo sobre la coliflor y revuelva para combinar bien.
8. Servir caliente.

Información Nutricional

Calorías 199.3 | Grasa total 19.4g 31% | Carbohidratos totales 5.11g 2% | Azúcar 0.77g |
Proteína 2.37g 5%

Batido de Coliflor en Tazón

Porciones: 5 | Tiempo de Preparación: 15 minutos



Ingredientes

- 2 tazas de arroz de coliflor
- 2 tazas de leche de almendras o coco
- 2 cucharadas de cereales
- 2 bananas pequeñas, en rodajas
- 1/2 taza de puré de manzana
- 2 cucharadas de azúcar de palma de coco
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 1 cucharadita de canela
- Frutas frescas y nueces picadas para servir

Instrucciones

1. Agregue todos los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta que quede suave.
2. Vierta la mezcla en una cacerola y caliéntela durante 10 minutos a fuego medio-bajo.
3. Cubra con fruta fresca y nueces picadas.
4. Servir caliente.

Información Nutricional

Calorías 122.35 | Grasa total 0.61g <1% | Carbohidratos totales 25.53 g 9% | Proteína 2.23 g 4%

Crema de Chia y Linaza con Frutas

Porciones: 3 | Tiempo de Preparación: 15 minutos



Ingredientes

- 1 1/2 tazas de leche de almendras
- 3 cucharadas de semillas de chia
- 2 cucharadas de linaza
- 1/3 taza de azúcar granulada o al gusto
- 4 cucharadas de hojuelas de coco
- 2 cucharadas de nueces picadas (cualquiera)
- 1/2 cucharadita de canela

Servicio

Plátano, maracuyá, fresas, kiwi

Instrucciones

1. Caliente la leche de almendras en una cacerola a fuego medio-alto.
2. Agregue las semillas de chíá y la linaza, revuelva bien y cocine durante 5 a 6 minutos.
3. Agregue las hojuelas de coco, nueces y canela; revuelva por un minuto más.
4. Pruebe y ajuste más dulce al gusto.
5. Sirva tibio con frutas frescas.

Información Nutricional

Calorías 265.48 | Grasa total 12.86g 20% | Carbohidratos totales 33.59g 11% | Proteína 5.05g

10%

Papilla de Linaza con Frambuesas

Porciones: 6 | Tiempo de Preparación: 15 minutos



Ingredientes

- 4 tazas de leche de almendras o leche de coco
- 1 taza de copos de avena
- 1 taza de harina de lino
- 1/2 taza de coco rallado
- 4 cucharadas de azúcar granulada
- 1 1/2 cucharadita de canela
- 1/2 taza de almendras picadas
- 1/2 taza de jarabe de arce o jarabe simple
- 1 taza de frambuesas

Instrucciones

1. Caliente la leche de almendras en una olla a temperatura media-alta.
2. Agregue la avena y la harina de lino; reduzca el fuego a medio y revuelva bien.
3. Cocine, revolviendo ocasionalmente, durante 5 a 6 minutos.
4. Agregue las hojuelas de coco, el azúcar y la canela; cocina por un minuto.
5. Agregue las almendras, revuelva y retire del fuego.
6. Servir en un tazón.
7. Vierta con el jarabe de arce y decore con frambuesas frescas.

Información Nutricional

Calorías 514.5 | Grasa total 26.25g 40% | Carbohidratos totales 61.56g 21% | Proteína 14.26g
29%

Papilla Instantánea Con Moras Y Albaricoque

Porciones: 6 | Tiempo de Preparación: 15 minutos



Ingredientes

- 2 tazas de avena
- 6 tazas de agua
- 1 cucharadita de extracto puro de vainilla
- 2 cucharaditas de canela molida
- 2 tazas de moras
- 2 tazas de albaricoques, pelados y rebanados
- 1/3 taza de jarabe de arce o jarabe simple
- 3 a 4 cucharadas de yogurt de coco o crema de coco para servir

Instrucciones

1. Agregue la avena, el agua, la vainilla y la canela en su olla instantánea
2. Bloquee la tapa en su lugar y establezca la configuración MANUAL durante 7 minutos.
3. Cuando suene el temporizador, presione "Cancelar" y gire cuidadosamente la válvula de liberación rápida para liberar la presión.
4. Transfiera la mezcla de avena en tazones y cubra con frutas.
5. Rocíe con el jarabe de arce y revuelva para combinar bien.
6. Sirva con yogurt de coco o crema de coco.

Información Nutricional

Calorías 276 | Grasa total 6.56g 10% | Carbohidratos totales 45.4g 15% | Proteína 10.23g 20%

Polenta Con Mantequilla De Almendra Y Bayas

Porciones: 4 | Tiempo de Preparación: 15 minutos



Ingredientes

- 1 taza de harina de maíz
- Pizca de sal
- 3 tazas de agua
- 1 manzana grande pelada y en rodajas
- 2 cucharadas de mantequilla de almendras
- 1/2 cucharadita de canela
- 1 taza de bayas (cualquiera)

Instrucciones

1. Agregue agua, harina de maíz, una pizca de sal y cocine, a menudo revolviendo, durante 7 a 8 minutos.
2. Agregue la mantequilla de almendras y retire del fuego.
3. Poner en un bol y decorar con canela y bayas; servir.

Información Nutricional

Calorías 185.83 | Grasa total 7.04g 11% | Carbohidratos totales 29.69g 10% | Proteína 3.06g 6%

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.