

# RECETARIO DE INVIERNO

*Vegano y rico!*

*Cocina Vegetal*

Natalia Finola

# RECETAS DE INVIERNO



## GUISO DE LENTEJAS *con tofu y vegetales*



**TIEMPO**  
50 min



**RACIONES**  
2 personas



**DIFICULTAD**  
Fácil

### INGREDIENTES

1 taza de lentejas, 200 g de tofu firme  
1 cebolla, 2 dientes de ajo, 1 zanahoria  
1 papa, 1 tomate o 2 cdas de tomate  
triturado, 1 pimiento rojo o verde, hoja de  
laurel, 1 cdta de pimentón, 1/2 cdta de  
comino, sal y pimienta, 2-3 cdas de aceite  
de oliva, 4 tazas de agua o caldo vegetal

### ELABORACIÓN

1. Lava las lentejas si hace falta y déjalas listas.
2. Corta el tofu en cubos y dóralo en una sartén con un poco de aceite hasta que quede firme y dorado. Reserva.

En una olla, sofríe la cebolla, el ajo, la zanahoria y el pimiento picados. Agrega el tomate, el pimentón y el comino. Cocina 1-2 minutos. Incorpora las lentejas, la papa en cubos, el laurel y el agua o caldo.

Incorpora las lentejas, la papa en cubos, el laurel y el agua o caldo. Cocina a fuego medio hasta que las lentejas estén tiernas, unos 25-35 minutos, según el tipo. Añade el tofu dorado al final y cocina 5 minutos más. Ajusta sal y pimienta y sirve caliente.

# RECETAS DE INVIERNO



## FEIJOADA

### Arroz con porotos negros



**TIEMPO**  
45 min



**RACIONES**  
4 personas



**DIFICULTAD**  
Fácil

#### INGREDIENTES

1 taza de arroz, 1 taza de porotos negros cocidos, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 1 pimiento rojo o verde  
1 tomate, 2das de aceite, 1 hoja de laurel  
1 cdta de comino, 1/2 cdta de pimentón  
Sal y pimienta, 2 tazas de agua o caldo vegetal, Cilantro o perejil para servir  
Opcional: rodajas de limón, plátano frito

#### ELABORACIÓN

En una olla, sofríe la cebolla, el ajo y el pimiento picados con el aceite.  
Agrega el tomate picado, el comino y el pimentón. Cocina 2 minutos.

Incorpora el arroz y mezcla bien.  
Añade el agua o caldo, la hoja de laurel, sal y pimienta.  
Cuando el arroz esté casi listo, suma los porotos negros cocidos.  
Cocina unos minutos más hasta que todo quede bien integrado.  
Sirve con cilantro o perejil por encima.

Si quieres un sabor más auténtico, acompáñalo con **plátano maduro** o una ensalada simple de tomate y cebolla.

# RECETAS DE INVIERNO



## POLENTA

### Con bolonessa de lentejas



**TIEMPO**  
30 min



**RACIONES**  
4 personas



**DIFICULTAD**  
Fácil

#### INGREDIENTES

Para la salsa  
1 taza de lentejas cocidas  
1 cebolla  
400 g de tomate triturado  
Orégano  
Para la polenta  
1 taza de polenta instantánea  
4 tazas de agua  
Sal

#### ELABORACIÓN

Cocinar la salsa durante 20 minutos.  
Hervir el agua y agregar la polenta en forma de lluvia.  
Cocinar 2-3 minutos revolviendo.  
Servir con la salsa encima.

# RECETARIO INVIERNO



## CURRY

### Garbanzos y batata



**TIEMPO**  
35 min



**RACIONES**  
4 personas



**DIFICULTAD**  
Fácil

### INGREDIENTES

2 tazas de garbanzos cocidos  
1 batata grande  
1 cebolla  
400 ml de leche de coco (opcional) o vegetal  
sin azúcar  
1 cucharada de curry

### ELABORACIÓN

Rehogar la cebolla.  
Agregar batata en cubos y curry.  
Incorporar garbanzos y leche de coco.  
Cocinar 20 minutos.  
Ideal para acompañar con arroz.

# RECETARIO INVIERNO



## SOPA *Quinoa y vegetales*



**TIEMPO**  
35 min



**RACIONES**  
4 personas



**DIFICULTAD**  
Fácil

### INGREDIENTES

¾ taza de quinoa cruda  
1 zanahoria  
1 puerro  
1 zapallito  
1 litro de caldo vegetal

### ELABORACIÓN

Cocinar las verduras en el caldo durante 10 minutos.  
Agregar la quinoa lavada.  
Cocinar 15-20 minutos más.

# RECETARIO INVIERNO



## CRUMBLE

*De manzana y pera*



**TIEMPO**  
40 min



**RACIONES**  
6 personas



**DIFICULTAD**  
Fácil

### INGREDIENTES

Relleno  
3 manzanas  
3 peras  
1 cucharadita de canela  
Crumble  
1 taza de avena  
½ taza de harina integral  
¼ taza de azúcar mascabo  
4 cucharadas de aceite

### ELABORACIÓN

Cortar las frutas en cubos y colocarlas en una fuente.  
Mezclar los ingredientes del crumble.  
Cubrir las frutas.  
Hornear 30 minutos a 180°C.

# RECETARIO INVIERNO



## BUDÍN *Banana*



**TIEMPO**  
50min



**RACIONES**  
8 personas



**DIFICULTAD**  
Fácil

### INGREDIENTES

3 bananas maduras  
1½ taza de harina integral  
½ taza de azúcar  
½ taza de aceite  
½ taza de nueces picadas

### ELABORACIÓN

Mezclar todos los ingredientes.  
Colocar en budinera.  
Hornear 40 minutos.

# RECETARIO INVIERNO



**TIEMPO**  
30 min



**RACIONES**  
4 personas



**DIFICULTAD**  
Fácil

## INGREDIENTES

4 manzanas  
Canela  
Jugo de ½ limón

## ELABORACIÓN

Cocinar las manzanas cortadas con un poco de agua.  
Agregar limón y canela.  
Cocinar hasta que se desarmen.  
Ideal para acompañar yogur vegetal o granola.