

# SUMARIO



## APERITIVOS

- 01 Crema de aguacate al estilo pesto
- 02 Crema de alcachofa al limón
- 03 Chips de verduritas
- 04 Garbanzos especiados
- 05 Bocaditos de trigo sarraceno y zanahoria
- 06 Tartaletas de coliflor y tomate
- 07 Coca de aceitunas
- 08 Minibrochetas de mozzarella, tomates y aceitunas

## ENSALADAS

- 09 Tabulé de sémola con verduritas
- 10 Ensalada de sandía, pepino y feta
- 11 Ensalada de calabaza con pacanas y arándanos rojos
- 12 Ensalada de trigo sarraceno y pimientos
- 13 Ensalada templada 100 % verde
- 14 Ensalada de alubias y zanahoria
- 15 Ensalada de quinoa, tomate y feta
- 16 Ensalada de lentejas y huevos

## CEREALES

- 17 Arroz con calabacín y plátano
- 18 Risotto de calabacín
- 19 Bulgur especiado con zanahorias
- 20 Tortitas de quinoa y puerro
- 21 Quinoa con habas, guisantes y huevos
- 22 Pilaf de bulgur con espárragos
- 23 Sopa provenzal con escanda
- 24 Sopa de cebada perlada con verduritas de invierno

## PASTA

- 25 Fideos soba con champiñones
- 26 One pot pasta con tomates y calabacín
- 27 Rigatoni alla Norma
- 28 Raviolis de verduras
- 29 One pot pasta con espárragos y tomates
- 30 Espirales con shiitakes
- 31 Codos con calabacín y tomates cherry
- 32 Pasta con garbanzos y guisantes

## TOFU Y LEGUMINOSAS

- 33 Verduritas y tofu asados con salsa de soja
- 34 Tomates rellenos con tofu
- 35 Cazuela de alubias y tofu ahumado
- 36 Tofu salteado con aguacate y zanahorias
- 37 Curri verde de tofu
- 38 Cazuela de berenjenas y garbanzos
- 39 Caldo de tofu, jengibre y champiñones
- 40 Sopa de calabaza, castañas y tofu
- 41 Dahl de lentejas coral

## PASTELES SALADOS

- 42 Tarta Tatin de tomates con romero
- 43 Tarta de queso de cabra con rúcula y piñones
- 44 Pastel de calabacín con feta y menta
- 45 Quiche de primavera
- 46 Quiche de verduras de verano
- 47 Pastel de pimientos con queso
- 48 Pastel de verduritas
- 49 Pastel sin masa de patatas y queso

## GRATINADOS

- 50 Gratinado de chirivías con avellanas
- 51 Gratinado de verduras con mozzarella
- 52 Gratinado de calabaza
- 53 Boniatos asados con feta
- 54 Piperrada a la vasca
- 55 Gratinado de boniatos
- 56 Gratinado de brócoli con queso

## POSTRES

- 57 Cremas de chocolate con tofu sedoso
- 58 Tapioca de cítricos
- 59 Bolitas energéticas
- 60 Crumble de piña tropical
- 61 Cuadrados de quinoa hinchada
- 62 Crumble de frutas rojas
- 63 Pastel de chocolate
- 64 Financieros de calabaza
- 65 Bizcocho de manzana y calabacín

LISTAS DE LA COMPRA  
ÍNDICE DE RECETAS POR INGREDIENTE



# INTRODUCCIÓN

**PORQUE NUESTRAS VIDAS TREPIDANTES NO NOS PERMITEN PERDER EL TIEMPO EN LA COCINA, TE OFRECEMOS 65 RECETAS VEGETARIANAS PARA VER DE UN VISTAZO.**

¿Tienes ganas de cocinar, pero no de descifrar 25 líneas de una receta? ¿Quieres comprar trigo sarraceno, pero no tienes idea del aspecto que tiene? ¿Sabes apreciar un plato delicioso, pero te desalienta la idea de pasarte horas en la cocina?

Descubre con este libro 65 recetas, que comprenderás de manera instintiva, 100 % saludables, para componer tus comidas vegetarianas y disfrutar a diario. Te presentamos lo esencial: solo debes seguir los + y las flechas. Te garantizamos que, con estas 65 recetas, harás maravillas.

**LA FÓRMULA ES MUY SIMPLE:** sigue las imágenes y obtendrás la receta. Te damos la bienvenida a la cocina de la simplicidad.

# 01

## CREMA DE AGUACATE

*al estilo pesto*



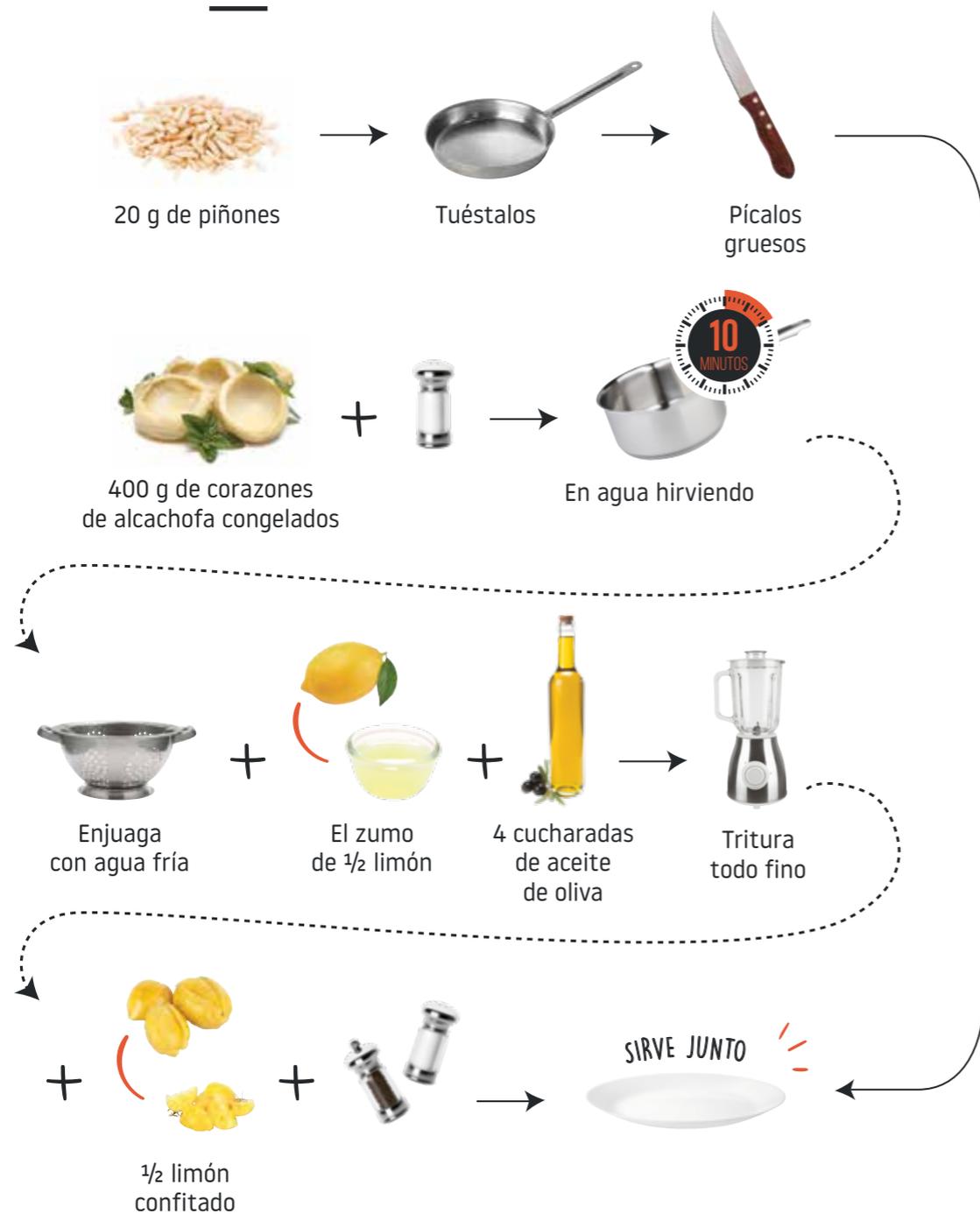
PARA 4 PERSONAS  
PREPARACIÓN: 5 MINUTOS



# 02

## CREMA DE ALCACHOFA

*al limón*



PARA 4 PERSONAS

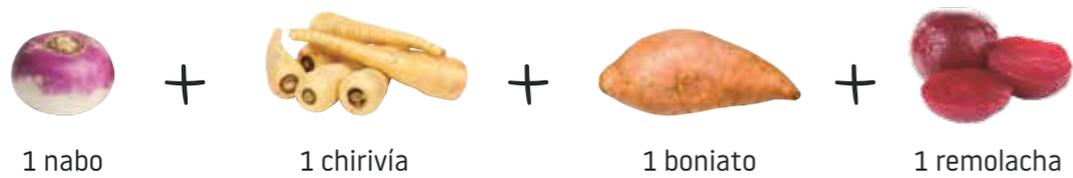
PREPARACIÓN: 20 MINUTOS

COCCIÓN: 15 MINUTOS



# 03

## CHIPS *de verduritas*



En rodajas muy finas con la mandolina



Sumerge en aceite para freír



Frie



Papel absorbente

PARA 4 PERSONAS  
PREPARACIÓN: 10 MINUTOS  
COCCIÓN: 3 MINUTOS



# 04

## GARBANZOS

*especiados*



800 g de garbanzos en conserva



Enjuágalos



Sécalos



+



4 cucharaditas de pimentón dulce

+



1/2 cucharadita de sal

+



2 cucharadas de aceite de oliva

+



+



Papel sulfurizado



En el horno a 200 °C

PARA 4-6 PERSONAS

PREPARACIÓN: 5 MINUTOS

COCCIÓN: 35 MINUTOS

