Recetas Veganas

por @AlidaVegan

LifeInfused®

make your cells happy™

Desayunos

Licuado Verde

Lleno de proteínas y una gran cantidad de nutrientes, un batido verde es una excelente manera de comenzar tu día.

1 y 1/2 taza de agua de coco o agua natural
Hielo (Opcional)
½ taza de espinacas
2 cucharadas. de semilla de cáñamo.
1 cucharada de proteína vegana (proteína infundida)
1 trozo pequeño de jengibre.
Stevia a gusto y opcional.

Pudin de Chia

Las semillas de chía se encuentran entre los alimentos más saludables del planeta.
Están cargados de nutrientes que pueden tener importantes beneficios para tu cuerpo y cerebro.

Mezcle en un recipiente 1 y ½ tazas de leche de cáñamo, 3 cucharadas de chía y stevia al gusto.

¡Espera a que la chía se hinche, alrededor de 15 minutos y disfruta!

Nota: No mezcle las semillas de chía.

Avena de Quinoa

Esta es una gran combinación de alimentos.

La quinua es rica en fibra, magnesio, vitaminas B, hierro, potasio, calcio, fósforo, vitamina E y varios antioxidantes beneficiosos.

1/3 taza de quinua cocida germinada
1 y 1/2 taza de cáñamo o leche de almendras
Servir en un bowl la leche, agregar la quinua y agregar la stevia al gusto.

Licuado de Berrys

Los berrys proporcionan varios beneficios para la salud impresionantes. Son altas en antioxidantes como las antocianinas, que pueden proteger a las células del daño de los radicales libres.

1 taza de agua de coco
1/2 taza de hielo (opcional)
1 taza de berries frescas o congeladas
2 cucharadas de semilla de cáñamo
1 cucharada de proteína vegana (opcional, prueba nuestra Protein Infused)
Stevia y canela al gusto.

Nota: Puede agregar 2 tazas de berrys en caso de que desee una opción más consistente o frappe.

Yogurt de Tofu Fermentado

Normalmente la soya puede causar inflamación y alergias si no es germinada o fermentada.

1. Mezcle 2 tazas de tofu con ½ taza de agua, sirva en un tazón y agregue una cápsula de Flora Infused, con una cuchara que no sea de metal.

2. Deje reposar a temperatura ambiente durante 6 a 8 horas cubriendo con una servilleta.

3. El último paso es agregar un limón si quieres un yogurt agrio, si quieres algo más dulce al lado del limón, puedes agregar stevia, canela, extracto de vainilla sin alcohol al gusto.

Leche de Hemp

Las semillas de Hemp son una fuente alta de proteínas, proporcionando los nueve aminoácidos esenciales.

Poner en la licuadora:
1 taza de coco o agua normal
3 cucharadas de semillas de cáñamo
Stevia y Canela al gusto.

Comidas

Portobello o Lentejas al Ajo

Ingredientes:

2 setas Portobello o lentejas germinadas
3 dientes de ajo
½ cebolla
Salsa Tamari o Sal

Instrucciones:

Cortar el portobello en rodajas finas, ponerlas o las lentejas germinadas en un recipiente con el ajo, la cebolla y la salsa tamari. Deje marinar durante al menos 20 minutos y sirva sobre calabacitas asadas cortadas por la mitad.

LifeInfused®
make your cells happy™

Tacos de Portobello

Porciones: 3 Tacos

Ingredientes:

Portobello a la parrilla y en rodajas con una pizca de sal
Rodajas de cebolla a la plancha
Ensalada de col y zanahoria

Ensalada De Repollo Y Zanahoria:
Picar la col y las zanahorias, mezclar en un tazón y agregar mostaza de dijon, luego agregar 1 aguacate pequeño en cubos, mezclar con todo y terminar agregando 1 cucharada de aceite de oliva y sal y limón al gusto.

Instrucciones:

Coloque las rodajas de portobello y cebolla en hojas de lechuga romana o en una tortilla de maíz y encima, coloque la ensalada de repollo y zanahoria. ¡Disfrutar!

Crema de Brocoli o Calabaza

Ingredientes:

1 taza de brócoli ligeramente cocido
1/2 taza de calabaza en cubitos
1 diente de ajo
1 rebanada de aguacate
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de semilla de hemp

Instrucciones:

1. Poner todos los ingredientes juntos en una licuadora y mezclarlos.
2. Una vez listo, viértelo en un bol. Añadir algunas rodajas de pimiento rojo si lo prefiere.

LifeInfused®
make your cells happy™

Ensalada Simple

Ingredientes:

Mezcla de lechugas
1 aguacate
1 zanahoria (rallada)
1/3 taza de lentejas cocidas

Aderezo de cilantro: Mezcle 3 cucharadas de semillas de cáñamo, 2 rodajas de aguacate, 2 limas pequeñas, una pizca de cilantro fresco picado, ¼ taza de agua y 3 cucharadas de salsa tamari o sal al gusto.

Tostadas Mexicanas

Ingredientes:

Tortillas de maíz azul tostadas en la parrilla (evitar las tostadas fritas)
Frijol germinado
Portobello o cualquier otra seta (picada y marinada con sal o salsa tamari y media lima)
Rodajas de cebolla a la plancha
Mezcla de lechugas aderezadas con mostaza, limon y sal veganise (mayonesa vegana).
Aguacate, picado
Lima

Frijoles untados: Ponga los frijoles germinados cocidos en un tazón y muélalos, agregue cebolla picada, 3 trozos de chile de arbol picados, ½ chile colorado y ½ chipotle seco. Mezclar todo junto.

Instrucciones:

Pon tu tortilla en un plato y esparce los frijoles. A eso se añaden las setas, se mezclan.

Nota: los frijoles siempre deben remojarse en agua toda la noche (8-12 hrs.) Antes de cocinarlos para eliminar las enzimas que causan la inflamación. Todos los frijoles tienen estas enzimas naturalmente.

Ensalada de Esparragos y Jengibre

Ingredientes:

2 tazas de espárragos picados.
1/2 cebolla amarilla, picada.
1 pulgada de jengibre, picado.
2 dientes de ajo
1/3 taza de salsa tamari.
Mezcla de lechugas.

Instrucciones:

Agregue a la sartén el esparrago, la cebolla, el jengibre, el ajo y la salsa tamari y cocine hasta que se consuma la salsa tamari. Hacer la quinoa de acuerdo a las instrucciones en la caja. Para servir poner en un bol la quinoa, la mezcla de lechugas y agregar el esparrago y la mezcla de cebolla. Puede agregar aguacate también al gusto. ¡Disfrute!

Nota: Puede agregarlo a una quinua cocida germinada para una sensación más alta.

Bowl de Quinoa a la Mexicana

Pasos:

1. Sirva frijoles cocidos germinados con nopal y cebolla asada con una pizca de sal.
2. Asar o marinar tiras de pimiento dulce de varios colores con ajo, salsa tamari y cilantro.
3. Marinar los champiñones de Portobello en cuadrados con sal, salsa tamari y una pizca de pimienta de cayena.
4. Mezcle la quinua cocida y germinada con una mezcla de lechugas y aguacate.

Mayonesa vegana con aderezo de chipotle:
Mezcle ½ taza de piñones con una pizca de cúrcuma, ½ chile chipotle seco, ½ pieza de apio, 3 cucharadas de agua y ½ cucharadita de sal.

Preparación:

1. Poner en el fondo de un bol los frijoles con nopal y cebolla.
2. En otro bol mezclar todos los demás ingredientes.
3. ¡Sirve los ingredientes mezclados encima de los frijoles y disfruta!

Chow Mein de Vegetales

Ingredientes:

Repollo
Zanahoria
Apio
Cebolla
Pimiento rojo
Batata

Instrucciones:

Picar todas las verduras, excepto las batatas y cocinarlas ligeramente en una sartén con ¼ de taza de salsa tamari, ¼ de taza de salsa teriyaki y jengibre picado (opcional).
Cocine en una sartén diferente las batatas con la misma salsa que las otras verduras, la batata demorará más en cocinar, por eso se debe cocinar por separado.

Lentejas Germinadas Y Ensalada De Coles De Bruselas

Ingredientes:

1 taza de coles de brussela
¼ de cebolla picada
¼ taza de pimiento rojo picado en cuadrados.
3 cucharadas de salsa tamari
¼ taza de salsa teriyaki
Pizca De Pimienta De Cayena
Pizca de sal

Instrucciones:

Hervir en agua las coles de Bruselas durante unos 5 minutos, cuando estén listas (no totalmente cocidas) ponerlas en una sartén con todos los demás ingredientes y dejar que se cocinen a fuego lento durante 15 minutos.

Nota: *Puedes usar coliflor, brócoli, espárragos en lugar de coles de brussel.*

Ensalada De Lentejas Verdes con Nopal y Calabacín

Ingredientes:

1/3 taza de lentejas germinadas y cocidas
1/2 barra de apio picado
Rodajas de cebolla asada
1 trozo de pimiento rojo picado
3/4 taza de repollo rallado y zanahoria

Aderezo: Mezcle 2 cucharadas de aceite de semilla de uva o linaza, 2 cucharadas de salsa tamari o sal al gusto, 1 limón, 1 cucharadita. de vegenaise (mayonesa vegana) y 1 cucharadita de mostaza Dijon

Instrucciones:

Mezcle todos los ingredientes en un tazón, agregue el aderezo y mezcle nuevamente, cuando esté listo, póngalo sobre 2 botes de nopal asado o de calabacín asado.

LifeInfused®
make your cells happy™

Postres, Snacks Y Bebidas.

Licuado Vegano de Vainilla

Ingredientes:

1 taza de agua de coco
1 taza de hielo
1 cucharada de sedes de hemp
¼ taza de nueces o almendras remojadas durante la noche.
1 cucharadita de extracto de vainilla (sin alcohol)
1 pulgada de jengibre.

¡Mezcla todos los ingredientes y disfruta!

LifeInfused®
make your cells happy™

Hummus con Jalapeño

Ingredientes:

1 taza de garbanzos cocidos germinados
½ taza de agua
1 lima
1 diente de ajo
½ pimiento naranja dulce (opcional)
½ pieza de apio
½ pedazo de chile jalapeño
1/4 taza de semillas de hemp remojadas
1 cucharadita de sal.

Instrucciones:

Primero necesitas germinar los garbanzos, luego hervirlos durante 10 minutos y dejarlos enfriar.
Mientras se enfría, mezcle el agua, la lima, el apio, los pimientos, el ajo, el jalapeño, las semillas de sésamo y la sal.
Cuando esté todo incorporado, agregue los garbanzos hasta que todo esté bien mezclado.
Puedes agregar agua hasta obtener la consistencia que más te guste.

Trufas de Cacao y Carob

El carob proviene de un árbol y su sabor es como el café y el chocolate, es un excelente sustituto cuando se quiere uno de esos.

Ingredientes:

1 taza de nueces (germinadas y deshidratadas)
1 taza de almendras (germinadas y deshidratadas)
½ taza de semillas de hemp
Stevia y canela al gusto.
4 cucharadas de miel de arce
1 cucharada de cacao en polvo
2 cucharadas de polvo de carob
1/3 taza de chips de carob
1/3 taza de agua.

Instrucciones:

Ponga todos los ingredientes en un procesador de alimentos hasta que se vea como una masa liviana, cuando esté lista, tome una pequeña cantidad con la mano y haga una bolita y disfrute, recuerde mantenerlos refrigerados.

Puedes añadir o disminuir la dulzura si lo prefieres.

After Party Recovery Tonic

Esta bebida ayudará a su cuerpo a recuperarse de una resaca, un viaje largo, demasiada exposición al calor o entrenamiento. Es bueno también para antes o después del entrenamiento.

Ingredientes:

1 taza de agua de coco
1 limon
1 pizca de sal
1 pizca de pimienta de cayena
1 cápsula de Algae Infused
1 pizca de cúrcuma
1 pizca de jengibre en polvo
Stevia al gusto.

Instrucciones:

Mezclar todos los ingredientes en un vaso. Este tónico lo ayudará a restablecer el PH adecuado, los minerales y con AlgaeInfused obtendrá aminoácidos, vitaminas y minerales que lo ayudarán a aliviar el dolor de cabeza de la resaca.

Helado de Té de Matcha

Ingredients:

½ taza de agua de coco
1 ½ taza de hielo
1 taza de piñones
Miel de arce o stevia al gusto.
Una pizca de vainilla en polvo
Una pizca de canela
1 cucharada. de polvo de té verde Matcha.
1/4 taza de miel de arce y 4 paquetes de stevia

Instrucciones:

1. Mezclar todos los ingredientes a excepción de los piñones
2. Una vez que la mezcla esté bien incorporada, agregue los piñones y vuelva a mezclar hasta que tenga una buena consistencia de helado.
3. Ponerlo en un recipiente para congelar y congelar hasta que esté sólido.
4. Usted puede agregar Carob Chips encima del helado antes de congelarlo (en lugar de chips de chocolate)
5. Puede remojar los piñones en agua limpia durante una hora antes de ponerlos en la licuadora, lo que ayudará a reducir la cantidad de grasa en ellos.
6. Disfruta!

* Recuerda comer esto antes de las 5 pm, ya que el té verde Matcha te da mucha energía.

7. Puedes añadir o disminuir la dulzura si lo prefieres.

Berrys Marinados con Limón y Stevia

Ingredientes:

2 tazas de fresas o mezcla de bayas (congeladas o frescas)
2 limas
Stevia al gusto
Canela en polvo (opcional)

Instrucciones:

Corte las fresas, las fresas en tiras, las cerezas y otras bayas por la mitad y deje los arándanos enteros. Exprima el limón sobre ellos y agregue la stevia, déjelos marinar durante 15 minutos (si se congelaron, déjelos 30 minutos).
Un sencillo y rápido snack!