COCINA FÁCIL Y SANA
RICA EN PROTEÍNAS

Dalía Ramos

Recetas 100% vegetales para vivir fuerte y consciente

ÍNDICE

ÍNDICE

Prólogo, por Paloma Quintana 11

Introducción. ¿Por qué dejé de comer animales? 19

Capítulo 1. Razones para llevar una alimentación basada en plantas 29

Capítulo 2. Las proteínas vegetales 35

Las proteínas y los aminoácidos esenciales 35
¿Cuáles son las principales fuentes de proteína vegetal? 39
¿Qué cantidad de proteína es aconsejable? 42
¿Cómo combino los alimentos para conseguir una proteína completa? Ideas de complementación proteica 44
¿Cómo puedo introducir más proteína vegetal en mi menú? 9 ideas 45
En resumen 47

Capítulo 3. ¡Organización! 51

Organiza: Cómo montar tu menú semanal 51
Compra: La despensa plant-based (alta en proteínas) 54
Prepara: Método batch cooking 59

Recetario. Introducción y consejos 65

ENSALADAS Y CREMAS 69
Buddha bowl 71
Ensalada César 73
Coleslaw con yogur 75
Rainbow salad 77
Crema de guisantes al curry 79
Crema de lentejas rojas y zanahoria 81

PLATOS PRINCIPALES 83

Garbanzos

Curry de garbanzos 85
Cuscús con garbanzos 87
Bocaditos de garbanzo, brócoli y zanahoria 89
Tortilla de calabacín 91
Guiso de garbanzos y calabaza 93

Lentejas

Boniato relleno de lentejas 95
Dhal de lentejas negras 97
Fajitas de lentejas 99
Lentejas primavera con quinoa 101
Arroz especiado con lentejas y yogur 103

Alubias

Hamburguesa de alubias 105
Chili vegano 107
Judiones con setas 109

Soja y derivados
Parmentier de boniato y boloñesa de soja 111
Tofu tikka masala 113
Pastel salado de tofu y patata 115
Croquetas Walita 117
Brochetas de tofu 119
Berenjenas rellenas de boloñesa 121
Hamburguesas de soja 123
Pad thai con tofu 125

Otros
Calabaza con quinoa, espinacas y champiñones 127
Mac and cheese vegano 129
Pasta con pesto de guisantes 131
Fideos con habas y guisantes 133
Kibbeh de calabaza 135
Pasta de guisantes con salsa de anacardos 137
Tacos de tempeh al teriyaki 139
Guiso de azukis 141
Albóndigas de azukis al curry 143
Seitán con salsa de setas 145
Pasta con bechamel de coliflor y guisantes 147
Nuggets de seitán crujientes 149

DESAYUNOS Y SNACKS SALADOS 151
Sándwich de tofu marinado 153
Tostadas con scrambled tofu 155
Pizza socca 157
Garbanzos crujientes especiados 159

DULCES 161
New York bar 163
Gachas de avena y chocolate 165
Tortitas de avena y plátano 167
El mejor brownie del mundo 169
Granola crujiente 171
Barrita de quinoa pop 173
Bolitas proteicas cheesecake 175

Algunas ideas. Mis platos del día a día 177

Agradecimientos 183

PRÓLOGO

PRÓLOGO

LA ALIMENTACIÓN ESTÁ CAMBIANDO, A VECES PARA BIEN

La alimentación de la población está cambiando a pasos agigantados, a peor, y esto está ocasionando enormes problemas para la salud de todos, incluida la del planeta (y esa también es la tuya). Gestionamos mal los recursos, desperdiciamos un porcentaje enorme de comida, modificamos materias primas saludables para convertirlas en productos alimenticios perjudiciales para la salud, envueltos en plástico, gastando más recursos en su manufactura y en la gestión de esos desperdicios, en fármacos para intentar paliar todos los errores que cometemos en torno a la alimentación y en la producción general de otros artículos no dietéticos.