

SEMILLA DE MOSTAZA

Buena Salud Vegana

RECETARIO DE

Desayunos Saludables



Loretta Guereca

Experta en Nutrición Vegana & Bienestar Natural

FACEBOOK · SEMILLA DE MOSTAZA LORETTA | YOUTUBE · SEMILLA DE MOSTAZA

WEB · SEMILLA DE MOSTAZA.ONLINE

Contenido

01	Granola con Yogur de Quinua y Castañas.....	3
	<i>Granola · Yogur de quinua y castañas · Armado final</i>	
02	Panqueques de Avena y Plátano	5
	<i>Panqueques · Salsa de camote y naranja · Armado final</i>	
03	Pudín de Chía	7
	<i>Cre moso, nutritivo y listo en minutos</i>	
04	Arepas con Revuelto de Tofu y Ensalada	8
	<i>Arepas de harina de maíz · Revuelto de tofu · Armado final</i>	
05	Chapatis con Picadillo de Sésamo	10
	<i>Chapatis · Picadillo de sésamo · Armado final</i>	

Granola con Yogur de Quinua y Castañas

Una base crujiente y cremosa para comenzar el día con energía y sabor.

PREPARACIÓN: 40 min · **FERMENTACIÓN:** 12 hrs (yogur) · **PORCIONES:** 6 a 8 personas · **NIVEL:** Moderado

GRANOLA

Ingredientes

- 900 g de avena en hojuelas precocida
- 200 g de coco rallado
- 70 g de uvas pasas
- 50 g de almendras partidas
- Jugo de 8 naranjas
- 120 ml de aceite de coco
- 1 cda de ralladura de naranja
- 1 cda de ralladura de limón
- 10 g de sal
- 240 ml de miel de caña

Preparación

1. En un tazón amplio, combina los ingredientes secos: la avena, el coco rallado y la sal. Remueve hasta integrarlos de manera uniforme.
2. En otro recipiente, mezcla el jugo de naranja, el aceite de coco y la miel de caña hasta obtener una preparación líquida homogénea.
3. Vierte los ingredientes líquidos sobre los secos y mezcla con energía hasta que toda la avena quede bien impregnada.
4. Distribuye la mezcla sobre dos bandejas para horno. Precalienta a 150 °C y hornea, revolviendo periódicamente, hasta que la granola adquiera un tono dorado uniforme.

YOGUR DE QUINUA Y CASTAÑAS

Ingredientes

- 1 taza de quinua cocida
- ½ taza de castañas de Brasil (nueces amazónicas)
- 1 litro de agua filtrada
- 5 cdas de yogur vegano o 1 sobre de probióticos en polvo (2 g)

Preparación

1. Introduce el agua, la quinua cocida y las castañas en la licuadora. Procesa unos 3 minutos hasta lograr una mezcla completamente homogénea.
2. Transfiere a una olla y caliéntala suavemente hasta alcanzar entre 40 °C y 45 °C, temperatura ideal para los cultivos probióticos.

3. Vierte en un frasco de vidrio e incorpora el yogur vegano o los probióticos. Revuelve, tapa y envuelve con dos mantas para conservar el calor. Deja fermentar durante 12 horas.

ARMADO FINAL

Ingredientes

- Frutas frescas de temporada, cortadas al gusto

Preparación

1. Dispón las frutas de temporada como base en un tazón o copa. Agrega el yogur de quinua y castañas encima y corona con una generosa porción de granola. Sirve de inmediato para preservar el crujiente.



Granola crujiente sobre yogur de quinua y castañas con frutas frescas.

Panqueques de Avena y Plátano

Esponjosos y naturalmente dulces, con salsa de camote y un toque cítrico.

PREPARACIÓN: 25 minutos · **PORCIONES:** 4 personas · **NIVEL:** Fácil

PANQUEQUES DE AVENA Y PLÁTANO

Ingredientes

- 1 taza de avena instantánea
- ½ taza de harina integral
- 3 plátanos maduros
- 3 cdas de aceite de coco
- 1 taza de leche vegetal
- ½ cda de sal

Preparación

1. Vierte la leche vegetal en la licuadora y añade la avena, la harina integral, los plátanos, el aceite de coco y la sal. Procesa a máxima velocidad durante 3 minutos hasta obtener una mezcla lisa y homogénea.
2. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio. Vierte medio cucharón de la mezcla sobre la superficie caliente y deja que se extienda de forma natural.
3. Cocina cada panqueque por ambos lados hasta que estén ligeramente dorados. Repite con el resto de la mezcla.

SALSA DE CAMOTE Y NARANJA

Ingredientes

- 1 taza de puré de camote (horneado o al vapor)
- ¾ de taza de jugo de naranja recién exprimido
- 1 cda de miel de caña o de abeja

Preparación

1. Deposita todos los ingredientes en la licuadora y procesa hasta lograr una crema suave y brillante.
2. Esta salsa acompaña a la perfección panqueques, crepas y tartas saludables.

ARMADO FINAL

Ingredientes

- Ensalada de frutas de temporada, al gusto

Preparación

1. Rellena o acompaña los panqueques con la crema de camote y naranja. Decora con las frutas de temporada de tu elección y sirve de inmediato.



Panqueques de avena y plátano bañados en salsa de camote y naranja.

Pudín de Chía

Cremoso, nutritivo y listo para disfrutar en minutos: el desayuno que se prepara solo.

PREPARACIÓN: 10 min · **REPOSO:** 2 horas o toda la noche · **PORCIONES:** 1 persona · **NIVEL:** Fácil

Ingredientes

- 3 cdas de semillas de chía
- 250 ml (1 taza) de leche vegetal o yogur vegetal probiótico
- 1 pizca de sal
- 1 cdta de miel de caña (u otro endulzante natural)
- 1 albaricoque u otra fruta de temporada, para decorar
- 1 cdta de coco rallado, para decorar

Preparación

1. Vierte la leche vegetal o el yogur en un vaso o frasco de vidrio. Agrega las semillas de chía en forma de lluvia, dispersándolas poco a poco para evitar que se agrupen.
2. Remueve constantemente durante un par de minutos para evitar grumos. Deja reposar 10 minutos y vuelve a mezclar.
3. Tapa el frasco y lleva al refrigerador. Refrigerar al menos 2 horas, o toda la noche. La chía absorberá el líquido y tendrá una textura cremosa y suave.
4. Antes de servir, añade la pizca de sal y el endulzante. Revuelve bien para integrar.
5. Sirve en un vaso o tazón y decora con el albaricoque cortado y el coco rallado. Disfruta de inmediato o conserva en frío.



Pudín de chía coronado con frutas de temporada y coco rallado.

Arepas con Revuelto de Tofu y Ensalada de Verduras

Un desayuno salado y nutritivo, lleno de color, proteína vegetal y fresca.

PREPARACIÓN: 30 minutos · **PORCIONES:** 4 personas · **NIVEL:** Fácil

AREPAS DE HARINA DE MAÍZ

Ingredientes

- 1 taza de harina de maíz amarillo precocida (tipo Selecta)
- 100 g de harina blanca o integral de trigo
- 2 tazas de agua
- 1 cda de sal rosada
- 6 cdas de aceite de oliva
- Plátano maduro majado, al gusto (opcional, versión dulce)

Preparación

1. En un recipiente, reúne los ingredientes secos: la harina de maíz, la harina de trigo y la sal. Mezcla con movimientos envolventes hasta integrar.
2. Incorpora el aceite de oliva y el agua —y el plátano majado si optas por la versión dulce—. Amasa con las manos hasta obtener una masa suave y sin grumos.
3. Calienta una sartén a fuego medio. Forma bolitas de unos 60 g, coloca cada una entre dos plásticos y aplana con un rodillo hasta medio centímetro de grosor.
4. Cocina las arepas dorándolas por ambos lados hasta que la superficie esté firme y ligeramente tostada. Retira y reserva.

REVUELTO DE TOFU

Ingredientes

- 400 g de tofu firme
- ¼ de taza de cebollín finamente picado
- ¼ de taza de pimentón rojo en cubos
- 3 dientes de ajo finamente picados
- 2 tomates picados en cubos

Preparación

1. En una sartén con un hilo de aceite de oliva, sofríe el ajo a fuego medio. Añade el cebollín y el pimentón, y saltea un minuto hasta que comiencen a ablandarse.
2. Agrega la cúrcuma y el comino, luego desmorona el tofu sobre la sartén. Incorpora el tomate, la sal y el perejil. Saltea 3 minutos más, removiendo para integrar los sabores. Retira del fuego.

- 1 cdta de cúrcuma
- ½ cdta de comino molido
- 2 cdts de perejil fresco picado
- Sal al gusto
- Un chorrito de aceite de oliva

ARMADO FINAL

Ingredientes

- Hojas de lechuga fresca
- Tomates en rodajas
- Palta (aguacate) en láminas
- Germinados al gusto

Preparación

1. Abre cada arepa por la mitad con cuidado. Coloca unas hojas de lechuga como base, rellena con el revuelto de tofu caliente y acomoda encima las rodajas de tomate, la palta y los germinados. Sirve de inmediato.



Arepa rellena de revuelto de tofu, palta, tomate y germinados.

Chapatis con Picadillo de Sésamo

Pan sin levadura relleno de una pasta cremosa de sésamo, germinados frescos y tomate.

PREPARACIÓN: 30 minutos · **REPOSO:** 30 minutos · **PORCIONES:** 8 unidades · **NIVEL:** Fácil

Para montar el plato

- Chapatis (ver preparación)
- Picadillo de sésamo (ver preparación)
- Germinados de alfalfa y/o linaza, al gusto
- Tomates en rodajas, al gusto
- Leche de soya y coco (u otra leche vegetal)

CHAPATIS

Ingredientes

- 200 g de harina blanca
- 100 g de harina integral
- 150 ml de agua tibia
- 3 cdas de aceite
- 1 cda de sal
- 1 cda de perejil (opcional)

Preparación

1. En un tazón amplio, combina las harinas, la sal y el perejil (opcional). Forma un volcán en el centro, vierte el aceite y el agua tibia, y mezcla hasta integrar.
2. Vuelca la masa sobre la encimera y trabájala hasta que esté suave y lisa. Forma una bola, cúbre-la con film y deja reposar 30 minutos a temperatura ambiente.
3. Divide la masa en 8 porciones, bolea cada una y extiéndela enharinada con un rodillo hasta obtener un disco fino de unos 20 cm.
4. Cocina cada chapati 2 a 3 minutos por lado en sartén a fuego medio. Si se inflan demasiado, presiónalos con una espátula. Resérvalos cubiertos con un paño de algodón para mantenerlos tiernos.

PICADILLO DE SÉSAMO

Ingredientes

- 125 g de sésamo tostado
- 15 g de levadura nutricional
- ½ cdta de cebolla en polvo
- ½ cdta de ajo en polvo
- 1 cdta de sal
- Jugo de ½ limón
- 180 ml de agua

Preparación

1. Introduce todos los ingredientes en la licuadora y procesa por algunos minutos hasta obtener una pasta de textura homogénea y cremosa.
2. Transfiere a un frasco de vidrio con tapa. Conserva en refrigeración y utiliza como aderezo en tus preparaciones.

ARMADO FINAL

Preparación

1. Unta el picadillo de sésamo sobre toda la superficie del chapati.
2. Distribuye los germinados al gusto y coloca las rodajas de tomate. Sazona con sal.
3. Enrolla o dobla el chapati para servir. Opcionalmente, dóblalo en triángulo y tuéstalo ligeramente en la sartén para una textura crujiente.
4. Acompaña con un vaso de leche de soya y coco bien fría.



Chapatis untados con picadillo de sésamo, germinados y tomate.