

# E-BOOK VERANIEGO



AGOSTO 2021 • RECETAS DE VERANO • EDICION 1



# COCKTAIL

## INGREDIENTES

1 Naranja, sin piel y cortada en cubos  
3 tazas de jícama y pepino rallados  
1 ½ cdas. de cebolla roja, picadita  
5 cdas. de cilantro fresco picadito  
1 cda. de menta fresca, picadita  
1 taza de jugo de naranja fresco  
1/3 de taza de jugo de limón (verde)  
¾ de taza de catsup  
Aceitunas negras  
Sal de mar  
Pizca de semillas de hinojo, molidas  
Pizca de tomillo, deshidratado y molido  
Aguacate en cubos  
Aceite de oliva 2 cdas.



## PROCEDIMIENTO

**Mezclar todo en un bowl, excepto el aguacate, ese se añade al servir cada porción.**

**Preparar y guardar en un recipiente con tapa y refrigerar, al menos durante 1 hora para que se integren los sabores.**



## Té con Lichis

1 taza de té verde (poner a calentar el agua (no debe hervir) y agregar, 1 cdita. de té verde, reposar 1 minuto tapado).

¾ de taza de pulpa de Lichis, quitar la semilla (carozo), retirar la piel.

Hielos de té (poner té en moldes para cubos de hielo y poner al congelador)

Gotas de Estevia

Lícuar pulpa, té y hielo.

## Té con melón verde

1 taza de té verde

2 rebanadas de melón verde

Hielos de té

Gotas de Estevia ( en este, yo no utilice, porque el melón estaba dulce)

Licuar todo

# BEBIDAS PARA EL VERANO



**EL TÉ VERDE , CON HIELO Y FRUTAS ES EXCELENTE PARA REFRESCARNOS EN ESTA ÉPOCA DEL AÑO. NO SE ALTERAN SUS PROPIEDADES NI BENEFICIOS AL INGERIRLO HELADO.**

# DELICIA DE ARROZ



## ADEREZO

½ taza de salsa de soya baja en sodio (fermentada)

1 cdita. de ralladura de naranja

½ cda. de jengibre rallado

Ajo deshidratado, molido

1 cda. de azúcar de coco

### **Mezclar todo.**

Arroz basmati cocido, cocinar al vapor chicharos, ejotes. Añadí apio fresco, tomates cherry usé frescos y deshidratados, encima semillas de girasol.

Servir el arroz poner los vegetales y bañar con el aderezo.

**En la página de facebook Rocio Vegan Chef tenemos muchas opciones para evitar el desperdicio en la cocina. Este es uno de los objetivos de nuestro trabajo , en este espacio.**

# DELICIA DE BLUEBERRIE

## INGREDIENTES

2 tazas de blueberrie congeladas  
1 taza de nuez de la india (anacardos), remojadas 8 hrs.  
1 ½ pieza de plátanos congelados  
Leche de coco la necesaria  
1 gota de Estevia (o al gusto)  
1 ½ cdita. de vainilla  
4 cdas. de coco rallado  
Pizca de canela molida  
1/8 de cdita. de cardamomo molido

## PROCEDIMIENTO

En procesador poner nuez, hasta acremar, retirar y poner berries, procesar hasta hacer un pure suave, en ese punto poner plátano, vainilla, regresar la crema de nuez, poner canela, cardamomo, estevia, volver a encender el procesador, (parar) y con una espátula integrar bien, si ves que no está cremosa de a poco ir poniendo leche de coco, yo utilicé casi ¼ de taza. Poner en un molde refractario y encima la ralladura de coco, cubrir y poner a congelar. Servir acompañada de fruta fresca.



# PASTA DE LUJO



## PASTA DE LUJO (1 PORCION)

### INGREDIENTES

- 1 taza de pasta cruda (cocer con sal de mar y pizca de orégano, reservar el agua)
- ½ taza de bulbo de Hinojo rebanado
- ½ cdita. de ajo picadito
- ¼ cdita. de Tomillo seco
- 5 tomates ciruela (bien maduros) y partidos a la mitad
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva
- 2 cdas. de aceitunas picadas



### PROCEDIMIENTO

En una sartén caliente, poner aceite y el hinojo, cuando empiece a suavizar poner el ajo y tomates, sal y pimienta, mover para que los tomates se integren y cocinen, añadir pasta y 3 cdas. de agua de la cocción, tomillo y aceitunas.

Porción: 1 persona. Yo utilicé pasta integral.

## \* TIP DE CONSERVACIÓN \*

Para alargar la duración de las leches vegetales caseras te sugiero que las congeles en cubos, puedes usar los moldes para hacer hielos que tienes en casa.

Así estarán listas para usarlas en tu café y smoothies.



# ENSALADAS



## ENSALADA DE GARBANZO

### INGREDIENTES

- 2 tazas de garbanzo cocido
- 2 pepinos medianos picados
- 3 zanahorias ralladas
- ½ pieza de cebolla morada, picadita
- ¼ de taza de jícama, picada
- 2 cdas. de vinagre de manzana
- ¼ cdita. de orégano seco
- 1/8 de cdita. comino molido
- 4 cdas. de aceite de oliva
- Sal y pimienta

### PROCEDIMIENTO

Mezclar todo y servir con totopos de maíz.

## ENSALADA DE QUINOA Y PERA

Cocinar 1 taza de quinoa, con 2 tazas de agua, sal y bajar el fuego, tapar y bajar el fuego. Sacar una taza y enfriar.

### Aderezo

- 1 cdita. de menta fresca
- 4 cdas. de aceite de oliva
- 1 1/2 cdas. de vinagre balsámico
- Pizca de ajo molido (deshidratado), mejorana, semilla de hinojo.
- Sal

### PROCEDIMIENTO

Mezclar todo lo del aderezo muy bien, añadir a la taza de quinoa que reservamos, agregar pera, manzana y almendras rebanadas



# SMOOTHIES

## PIÑA / PEPINO

### INGREDIENTES

1 taza de piña congelada,  
¼ taza de hojas de menta,  
1 pieza pequeña de pepino, 1 manzana verde,  
2 hojas de lechuga, 2 cdas. de hojas de perejil fresco. Poner en la licuadora, si se desea puede agregarse hielo,, yo agregué hielos de hojas de menta, para esta bebida.



## KIWI / PEPINO

### INGREDIENTES

¾ de taza de kiwi congelado, 2 piezas de pepino chicos, ¾ de taza de espinacas, 4 cdas. De jugo de limón, jengibre fresco, rallado (al gusto), hielo si se desea. Poner en la licuadora. Si se desea endulzar, agregar almíbar de estevia, (hervir agua, apagar y colocar las hojas de estevia, reposar y colar).

