

RECETARIO: VEGETARIANO

Vive Saludable

Vol. 3





HUMMUS DE AGUACATE

Ingredientes

- 1 taza Garbanzos Cocidos
- 1/2 Limón
- 1 cucharada de Semillas de Sésamo
- Ajo
- Comino
- Sal al gusto
- Aguacate



Puedes disfrutarlo con tus Chips preferidas, en tostadas o Pan Pita.

Proceso

1. En un procesador de alimentos añadir los garbanzos, ajo, sésamo, jugo del limón, comino y sal. Hasta obtener una masa homogénea.
2. Añadir el aguacate y volver a triturar.
3. Servir

BOWL DE AVENA CON FRUTAS



BERENJENA RELLENA



Ingredientes

- 2 Berenjenas
- 1/3 taza de Quinoa Cocida
- 1 Cebolla
- 1 Pimiento Rojo
- Ajo
- 1 Zanahoria Rallada
- 1 Tomate
- 1 cucharadita de Aceite de Oliva
- Sal y pimienta

Ingredientes

1. Lava y corta las berenjenas a la mitad. Hazle cortes diagonal ligeros a la berenjena.
2. Ponga un poco de sal y aceite de oliva a las berenjenas y colocar en el microondas durante 10-15 minutos. Puedes hacerlas al horno también.
3. Mientras, preparar el relleno. Cortar en pedazos pequeños todos los vegetales.
4. En un sartén con un poco de aceite sofreír los vegetales.
5. Cuando estén listas las berenjenas, vaciar la berenjena con la ayuda de una cuchara para añadir el relleno.
6. Rellena la berenjena.
7. Disfruta

QUINOA BURGER

Ingredientes

- 2 tazas de Quinoa Cocida
- 2 cucharadas de Harina de Avena o Integral
- 1 Cebolla Picada
- 1 cucharada de Ajo en Polvo
- 1 cucharada de Orégano Seco
- 2 Huevos ó Semillas de Lino mezcladas con agua
- 1 Zanahoria Rallada
- Sal y Pimienta Negra
- Aceite de Oliva o Spray



Proceso:

1. Prepara la quinoa (tal cómo un arroz).
2. Bate los huevos.
3. En un bowl coloca la quinoa preparada y agrega los demás ingredientes.
4. Revuelve hasta tener una mezcla homogénea.
5. Forma las hamburguesas y cocina a fuego medio con un poco aceite de oliva o spray hasta que doren.

HELADO DE GUINEO Y CHOCOLATE



Ingredientes

- 4 Guineos Congelados
- 1/4 taza de Cacao en Polvo
- 2 cucharadas de Mantequilla de Almendras (puede sustituir con mantequilla de maní)
- 1/4 taza de Leche Vegetal
- Chispas de Chocolate

Proceso

1. Coloque los guineos congelados, el polvo de cacao y la mantequilla de almendras en la licuadora. Luego la leche.
2. Mezcle durante 2-3 minutos.
3. Puede comer de inmediato o congelar durante 2 horas para una consistencia más parecida al helado.
4. Decora con trozos de chocolate, frutas y nueces.

BURRITO VEGANO

Ingredientes

- 1/4 Taza de Habichuelas Negras
- 2 Rebanadas de Aguacate
- 1 Plantilla Mediana
- 1 Cucharada de Tomate Picado
- 1/4 Arroz Integral Cocido



Proceso

1. Coloca en la plantilla todos los ingredientes.
2. Envuelve la plantilla en forma de burrito.
3. Calienta el burrito a fuego mediano.



CONTACTOS



VIVESALUDABLE.WELLNESS@GMAIL.COM



VIVESALUDABLE.HKK



[HTTPS://HATILLOKASHNKARRY.COM](https://hatillokashnkarry.com)