

7 Recetas para la semana

# Mamá eco



VEGAN  
RECIPES

Cooking with Ethics



# Crema de yogur

## Ingredientes.

300 gr. de anacardos crudos

Agua

Una pizca de sal

Unas gotas de limón

## Preparación.

Remojamos los anacardos en agua durante toda la noche.

Al día siguiente los trituramos con un poco de agua, vamos triturando y añadiendo agua según parezca, hasta conseguir una crema.

Añade una pizca de sal, un chorrillo de limón y mezcla bien.

*Puedes usar este plato como merienda o entrante, acompañado de unos palitos de zanahoria o de pepino.*

# Paté de lentejas

## Ingredientes.

1 taza de lentejas rojas cocidas y escurridas.

1/2 taza de nueces crudas

1 cucharada de aceite de oliva

1/2 calabacín crudo

Una pizca de sal

200 ml de leche vegetal.

## Preparación.

Saltea en una sartén, durante 2 min., con un poco de aceite de oliva, las lentejas, el calabacín y las nueces.

Agrega una pizca de sal marina.

Apartalo del fuego y deja que se enfríe, tritura todo, añadiendo poco a poco la leche vegetal, hasta que quede una crema suave y cremosa.

*Puedes usar este plato como merienda o entrante, acompañado de unos palitos de zanahoria, de pepino o de algún snack de centeno o trigo sarraceno.*

# Patatas fritas

## Ingredientes.

5 patatas de tamaño pequeño  
1 cucharada de aceite de oliva  
una pizca de sal marina  
1 cucharadita de hierbas  
provenzales  
1/4 cucharadita de tomillo

## Preparación.

Hierve las patatas en abundante agua, peladas y cortadas en dos.

Deja que se cuezan durante 20 min. hasta que estén tiernas.

Calienta una sartén con grill a fuego medio y añade una cucharadita de aceite de oliva.

Corta las patatas en gajos, como las patatas fritas, pero algo más gruesas y deja que se hagan hasta que queden doraditas.

Añade la sal y las especias.

# Hamburguesitas

## Ingredientes.

2 patatas sin piel y hervidas  
1/4 cebolleta  
2 zanahorias peladas y hervidas  
una pizca de sal marina  
4 cucharadas de harina de garbanzos  
1/2 calabacín  
aceite de oliva

## Preparación.

Lava el calabacín y rállalo.

Lava la cebolleta y pícala muy finita.

Añade sal, las patatas, las zanahorias trituradas y mézclalo todo.

Escurre el bol apretando fuerte toda la masa para que salga todo el líquido y tíralo.

Agrega la harina y mézclalo bien.

Calienta una sartén, añade un chorrito de aceite de oliva y haz cada tortita dejando caer un trocito de masa y alisando la superficie.

Deja que se doren por ambos lados y sirve.

# Arroz con coco

## Ingredientes.

1 taza de arroz integral  
1 taza de leche de coco (cremoso)  
1 taza y 1/2 de agua  
una pizca de sal.

## Preparación.

Lava el arroz varias veces y escúrrerlo bien.

Mézclalo con la leche de coco, agua y sal, tápalo pongo a fuego fuerte.

Cuando empiece a hervir baja el fuego deja que se cocine unos 15 min, o hasta que esté tierno.

Cuando esté apartalo del fuego y déjalo reposar unos 10 min.

# *Pasta con crema de coliflor.*

## **Ingredientes.**

300 gr. de macarrones de arroz

200 gr de coliflor

agua

una pizca de sal marina

## **Preparación.**

Cocina la coliflor al vapor hasta que esté tierna.

Después tritura en la batidora la coliflor con un poco de agua y sal, hasta que quede una mezcla cremosita.

Cuece los macarrones en abundante agua hasta que estén blandos.

Escurre la pasta y sirve, vierte por encima la salsa y riega con un chorrito de aceite de oliva.

# Empanadillas de arándanos

## Ingredientes.

2 tazas de harina de maíz ecológico

Agua

1 melocotón

sirope de ágave

la ralladura de medio limón

3 cucharadas de nueces molidas

100 gr de arándanos.

## Preparación.

Pela el melocotón y pícalo muy finito, haz lo mismo con los arándanos, ponlo en un bol con dos cucharadas de sirope de agave, la ralladura del limón, las nueces molidas y mézclalo bien. Para hacer la masa mezcla en un bol las dos tazas de harina de maíz con una taza de agua, amasa bien y vete corrigiendo de agua hasta que quede una masa manejable.

Haz una bola con un trozo de masa, aplástala y rellénala con la mezcla de frutas anterior, cierra y ciérralos apretando los bordes con las púas de un tenedor.

Hornéalas unos 20 min. hasta que estén doradas.



En este mini recetario os comparto 7 ideas de platos veganos y muy saludables que podéis preparar cualquier día de la semana, tanto para adultos como para niños.

Todas las recetas se pueden ofrecer desde los 6 meses de edad, si le estás ofreciendo a tu hijo la alimentación BLW y si has comprobado que no sufre ninguna alergia o intolerancia a los frutos secos.

Os recomiendo que desde los 6 meses hasta el año aprox. no le añadías a las comidas azúcares ni sales, para que así se acostumbre a los sabores de verdad.

[www.mamaeco.net](http://www.mamaeco.net)

---