



## RECETAS EQUILIBRADAS Y DENSAS EN NUTRIENTES

### BIEN VENIDO AL PROGRAMA DE ATENCION DE AUTOAYUDA COMUNIDAD TERAPEUTICA ARMONIZARTE

Las recetas que agregamos a continuación, sería ideal cumplirlas, pero si no lo puedes hacer, puedes combinar, algunos nutrientes y elaborarte una receta sana para tu alimentación.

Estas recetas consumen las personas más sanas y longevas de varios países.

#### 1. Bowl de Quinoa, Garbanzos y Camote

La quinoa es uno de los pocos vegetales con todos los aminoácidos esenciales.

- **Base:** Quinoa cocida y garbanzos tostados.
- **Vegetales:** Camote (batata) al horno y espinacas frescas.
- **Proteína extra:** Semillas de cáñamo o tofu marinado.
- **Aderezo:** Tahini (sésamo) con limón (aporta calcio y grasas sanas).

• **Preparación:** Cocina 1 taza de quinoa en 2 tazas de agua. Hornea cubos de camote con aceite de oliva y sal hasta que estén suaves.

• **Montaje:** En un bol, mezcla la quinoa con los garbanzos (cocidos o de bote, bien enjuagados). Añade el camote, espinacas crudas y semillas de cáñamo.

• **Aderezo:** Mezcla 1 cucharada de tahini, jugo de medio limón, un chorrito de agua y una pizca de ajo en polvo.

#### 2. Pasta de Lentejas Rojas con Pesto de Espinaca

Ideal para una carga de carbohidratos con un extra de proteína natural de la legumbre.

- **Base:** Pasta hecha 100% de harina de lentejas o guisantes.
- **Salsa:** Pesto casero (espinaca, albahaca, nueces, levadura nutricional y aceite de oliva).
- **Topping:** Tomates cherry y lascas de queso parmesano (o tofu firme desmenuzado).
  - **Preparación:** Hierve la pasta de lentejas (solo 4-6 min para que no se deshaga).
  - **El Pesto:** En una procesadora, Tritura 2 tazas de espinaca fresca, 1/2 taza de nueces, 1 diente de ajo, 2 cucharadas de levadura nutricional y aceite de oliva hasta tener una crema.
  - **Toque final:** Mezcla la pasta caliente con el pesto y añade tomates cherry cortados por la mitad.

### **3. Tofu "Scramble" (Revoltijo) con Cúrcuma**

Una alternativa al huevo con gran poder antiinflamatorio gracias a la cúrcuma.

- **Base:** Tofu firme desmenuzado y salteado.
- **Sabor:** Cúrcuma, pimienta negra (para activar la curcumina) y sal negra (Kala Namak) para sabor a huevo.
- **Acompañamiento:** Pan integral de masa madre y medio aguacate.
  - **Preparación:** Desmenuza un bloque de tofu firme con las manos.
  - **Cocción:** Saltéalo en una sartén con un poco de aceite. Añade 1/2 cucharadita de cúrcuma, una pizca de pimienta negra y sal negra (o sal común).
  - **Servicio:** Añade cebollín picado al final y sírvelo sobre dos tostadas de pan integral con aguacate machacado.

### **4. Chili de Frijoles Negros y Tempeh**

El tempeh es un fermentado con muchísima proteína y fácil digestión.

- **Base:** Frijoles negros y tempeh picado.
- **Salsa:** Tomate triturado, comino, pimentón y chile.
- **Nutrientes:** Sírvelo sobre arroz integral para completar el perfil de aminoácidos.
  - **Preparación:** Desmenuza el tempeh con un rallador o cuchillo.
  - **Cocción:** Sofríe cebolla, ajo y pimiento. Añade el tempeh y dóralo. Agrega 1 taza de puré de tomate, 1 taza de frijoles negros cocidos, comino y pimentón ahumado.
  - **Tiempo:** Deja reducir a fuego lento por 15 minutos. Sirve con un poco de arroz integral.

### **5. Hamburguesas de Avena y Champiñones**

Perfectas para la recuperación de la actividad física por su contenido de fibra y potasio.

- **Base:** Champiñones picados, copos de avena y huevo (o linaza hidratada).
- **Sabor:** Ajo, cebolla y salsa de soja.
- **Presentación:** En pan integral con muchas hojas verdes y rodajas de tomate.
  - **Preparación:** Pica 250g de champiñones muy finos y saltéalos para que suelten el agua.
  - **Mezcla:** En un bol, mezcla los champiñones, 1 taza de copos de avena finos, 2 huevos (o 2 cdas de linaza molida con agua), sal, ajo y perejil.
  - **Cocción:** Forma las hamburguesas y déjalas reposar 10 min en la nevera. Cocina a la plancha 4 minutos por lado.

## 6. Curry de Lentejas (Dal) con Leche de Coco

Las grasas de la leche de coco proporcionan energía inmediata (MCTs).

- **Base:** Lentejas coral (se cocinan rápido).
- **Sabor:** Jengibre fresco, curry en polvo y leche de coco.
- **Extra:** Añade cubos de calabaza para obtener betacarotenos.
  - **Preparación:** En una olla, sofrié jengibre rallado y cebolla. Añade 1 taza de lentejas rojas (lavadas) y 1 cucharada de curry.
  - **Líquido:** Cubre con 1 lata de leche de coco y 1 taza de agua o caldo.
  - **Tiempo:** Cocina a fuego medio 15-20 min hasta que las lentejas estén cremosas. Sirve con un toque de cilantro fresco.

## 7. Ensalada de Pasta Integral, Edamame y Feta

Muy alta en proteína completa gracias al edamame (soja verde).

- **Base:** Pasta integral (fusilli ).
- **Proteína:** 1 taza de edamame cocido y queso feta.
- **Extra:** Pimientos de colores y aceitunas negras para grasas monoinsaturadas.
  - **Preparación:** Cocina pasta integral "al dente".
  - **Mezcla:** En frío, añade 1 taza de edamame (sin vaina), cubos de queso feta, pimiento rojo picado y aceitunas.
  - **Vinagreta:** Aceite de oliva, vinagre de manzana y orégano seco. Es ideal para llevar en un recipiente y comer tras el gimnasio.

## 8. Burritos de "Carne" de Soja Texturizada

La soja texturizada es casi 50% proteína pura.

- **Base:** Soja texturizada fina hidratada y salteada con especias de taco.
- **Relleno:** Frijoles refritos, maíz y mucho cilantro.
- **Grasa sana:** Guacamole casero.
  - **Preparación:** Hidrata la soja texturizada fina en caldo de verduras por 10 min. Escurre bien.
  - **Cocción:** Saltéala con cebolla, mucho pimentón, comino y un poco de salsa de soja hasta que esté dorada y crujiente.
  - **Armado:** Rellena tortillas integrales con la soja, frijoles negros, maíz y guacamole.

## 9. Avena Nocturna (Overnight Oats) Proteica

Ideal para desayunar antes de un entrenamiento largo.

- **Base:** Copos de avena hidratados en leche de soja (más proteína que otras leches vegetales).
- **Boost:** Una cucharada de mantequilla de maní (cacahuate) y semillas de chía.
- **Fruta:** Plátano o arándanos.
  - **Preparación (Noche anterior):** En un frasco, mezcla 1/2 taza de avena, 1 cda de chía, 1 taza de leche de soja y una pizca de canela.
  - **Topping (Mañana):** Agrega una cucharada generosa de mantequilla de maní y fruta fresca (arándanos o plátano).
  - **Ventaja:** La leche de soja y la chía elevan el contenido proteico sin necesidad de suplementos.

## 10. Estofado de Seitán con Patatas

El seitán es conocido como "carne vegetal" por su alta densidad proteica (proviene del trigo).

- **Base:** Seitán en trozos y patatas en cubos.
- **Salsa:** Caldo de verduras, vino tinto (opcional) y zanahorias.
- **Beneficio:** Muy bajo en grasas y altísimo en proteínas para reparar tejido muscular.
  - **Preparación:** Corta el seitán en cubos y dóralos en una olla con aceite.
  - **Vegetales:** Añade cebolla, zanahoria y patatas chascadas (para que suelten el almidón y espesen la salsa).

- **Cocción:** Cubre con caldo de verduras y una hoja de laurel. Cocina a fuego lento por 25-30 minutos hasta que la patata esté tierna.