

Recetas vegetarianas

Es una decisión muy personal que se apoya en argumentos muy diversos y, aparentemente, compatibles entre sí. Desde justificaciones dietéticas (“es más saludable”), éticas (“se evita matar animales para su consumo”) o hasta razones medioambientales e incluso humanitarias (según algunas opiniones, se ayuda más a los países subdesarrollados consumiendo cereales y soja, por ejemplo, que carne y huevos). Sea cual sea la motivación para seguir una dieta vegetariana, en el recetario de EROSKI CONSUMER (con más de 3.800 recetas) siempre se ha contemplado esta opción: todas las recetas aptas para una dieta vegetariana son fácilmente identificables y además, se pueden organizar en torno a distintos menús para todo el año. Están diseñadas para todas las vertientes: veganismo (los que se abstienen de cualquier producto de origen animal), ovolactovegetarianismo (quienes incluyen en su dieta huevos y productos lácteos)... Las que siguen son solo una pequeña muestra de la amplia colección de propuestas vegetarianas disponibles en www.consumer.es.

¿Cuántas calorías necesitamos a lo largo del día?

	% calorías totales	Nuestra propuesta	% calorías
DESAYUNO	20-25% (400-500 kcal)	- Yogur o kefir con cereales integrales o muesli - Fruta fresca o zumo	20% (400 kcal)
ALMUERZO	5-10% (100-200 kcal)	- Tortas de maíz y cuajada	10% (200 kcal)
COMIDA	30-35% (600-700 kcal)	- Alcachofas braseadas* - Potaje de soja* - Arroz con leche de soja*	30% (600 kcal)
MERIENDA	5-10% (100-200 kcal)	- Leche con cereales integrales o muesli - Fruta de temporada	10% (200 kcal)
CENA	20-25% (400-500 kcal)	- Ensalada con germinados - Crepes de espinacas y queso - Pan y yogur o kefir	25% (500 kcal)
MÁXIMO	2.000 kcal		

Primer Plato

ALCACHOFAS BRASEADAS



Segundo Plato

POTAJE DE SOJA VERDE



Postre

ARROZ CON LECHE DE SOJA Y AVELLANAS



Primer plato

ALCACHOFAS BRASEADAS

Ingredientes:

- 12 alcachofas frescas
- 1 cebolla
- 90 ml de vino blanco
- 20 ml de vinagre
- 200 ml de caldo de verduras
- 3 dientes de ajo
- 10 g de harina
 - Pimienta
 - Una pizca de sal

Cortar los tallos de las alcachofas, retirar las hojas duras, cortar las puntas y trocearlas en cuartos. Sumergirlas en agua con zumo de limón para que no se oscurezcan.

A continuación, calentar el aceite en una cazuela.

Pelar y picar de manera muy fina la cebolla y pocharla a fuego lento sin que se dore.

Escurrir las alcachofas, introducirlas en la cazuela y rehogarlas, con cuidado de que no se dore la cebolla.

Salpimentar al gusto. Después, rociarlas con vino y vinagre.

Aumentar la temperatura y dejar que hierva hasta que se reduzca. Añadir el caldo de verdura y los ajos pelados y enteros.

Tapar y dejar cocer suavemente hasta que las alcachofas estén tiernas (unos 30 minutos).

Disolver la harina en 2 cucharadas de caldo frío y añadir al braseado, moviendo la cazuela para que se ligue bien.

Dejar hervir durante unos minutos, con la cazuela destapada para que se reduzca la salsa. Retirar los ajos y servir bien caliente.

Comentario dietético:

Para disfrutar las propiedades culinarias y nutritivas de esta verdura hay que consumirla en su temporada, que va desde otoño hasta primavera. Destaca su alto contenido en fibra, que sacia el apetito y favorece el tránsito intestinal. Además de minerales como el potasio y el fósforo, y vitaminas B1 y B3, las alcachofas aportan sustancias que estimulan la función de la vesícula biliar y mejoran la digestión. Si se sustituye la harina de trigo por harina de maíz, pueden degustar esta apetitosa receta las personas con celiaquía.



¿Sabes cómo funciona el semáforo? Es un sencillo código de colores que indica si la cantidad de los nutrientes que compone la receta es alta, media o baja. Informa sobre las calorías y los nutrientes más importantes desde el punto de vista de la salud: azúcares, grasa, grasa saturada, sal y la fibra. Las recetas presentan normalmente ingredientes cuyo porcentaje sobre la CDO es alto (predominan amarillos). Estos platos están concebidos como plato principal de una comida o cena. Su tamaño de ración es superior y su aporte nutricional es más elevado. Por este motivo, las recetas tienen unos puntos de corte diferentes a los de los productos. ● El color verde indica que la ración de consumo de cada nutriente aporta menos del 10% de la Cantidad Diaria Orientativa. Es decir, una cantidad baja del nutriente. ● El color amarillo indica que aporta entre el 10% y el 35% de la CDO (una cantidad media del nutriente). ● El color naranja indica que aporta más del 35% de la CDO (una cantidad alta del nutriente).

Una ración contiene:

CALORÍAS	AZÚCARES	GRASA	GRASA SATURADA	SAL	FIBRA
104	10,3g	0,6g	0,1g	0,7g	2,8g
5,2%	11,5%	0,9%	0,4%	11,6%	11,7%

* de la Cantidad Diaria Orientativa (CDO) para un adulto
** el consumo de fibra suele escasear y ha de incrementarse

Segundo Plato

POTAJE DE SOJA VERDE

4 | Fácil | 40' | 10-20



Ingredientes:

- 200 g de soja verde
- 250 g de acelgas frescas
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 1 patata
- 3 dientes de ajo
- 1,5 l de agua (o caldo de verduras sin sal)
- 40 ml de aceite de oliva
- Una pizca de sal

Lavar minuciosamente la soja para eliminar impurezas.
Trocear las hortalizas y la patata.
Pelar los ajos y cortarlos en láminas.
Hervir la soja en el agua o en el caldo de verduras durante 15 minutos a fuego vivo y después añadir las hortalizas, los ajos, el aceite y la sal.
Dejar el guiso 20 minutos más a fuego lento.
Para terminar, servir caliente y con abundante caldo.

Comentario dietético:

La soja es un alimento muy completo y nutritivo y, junto con el altramuç, consti-

tuye la legumbre seca de mayor valor energético. Su elevado contenido en proteínas, superior al de la carne, hace de la soja una fuente proteica vegetal de gran interés dietético y nutricional. Igualmente, es también importante su contenido en fibra. En comparación con el resto de legumbres, la soja aporta mayor cantidad de calcio, hierro, yodo, magnesio, potasio y fósforo, además de ácido fólico y otras vitaminas como B1, B2, B3 y B6. La soja es rica en isoflavonas. Estos compuestos, también denominados fitoestrógenos, cumplen acciones positivas sobre determinados órganos y tejidos como la pared vascular.



Postre

ARROZ CON LECHE DE SOJA Y AVELLANAS

4 | Fácil | 40'-50' | <5



Ingredientes:

- 600 ml de bebida de soja y avellana
- 50 g de arroz
- 30 g de azúcar
- Cáscara de medio limón
- Un palo de canela
- Canela molida

En una cazuela se mezcla el medio litro de bebida de soja con sabor avellana, la piel de medio limón, el palo de canela y el arroz. Remover todo con una espátula de madera y cocer a fuego suave durante 45 minutos. A media cocción, añadir poco a poco el resto de la bebida con el azúcar disuelto, y dejar que siga cociendo hasta que quede una mezcla cremosa. Servir en recipientes individuales y espolvorear con canela en polvo. Si se desea, también es posible añadir avellana picada para potenciar el sabor del postre.

Comentario dietético:

El arroz con leche es un postre muy popular y fácil de elaborar. Esta receta es una versión adaptada a gustos y necesidades especiales, en particular si se tiene alergia o intolerancia a la leche de vaca. La bebida de soja proporciona buena dosis de proteínas y de calcio (las hay enriquecidas), los nutrientes más destacados de la leche de vaca. El arroz proporciona la mayor parte de la energía de la receta en forma de hidratos de carbono complejos. Si éste es integral, el plato será rico en fibra. Es una buena opción para desayunar o para tomar entre horas por su interesante aporte energético. Se puede aligerar la receta si el azúcar se sustituye por estevia, un endulzante natural.



¿Sabes cómo funciona el semáforo? Es un sencillo código de colores que indica si la cantidad de los nutrientes que compone la receta es alta, media o baja. Informa sobre las calorías y los nutrientes más importantes desde el punto de vista de la salud: azúcares, grasa, grasa saturadas, sal y la fibra. Las recetas presentan normalmente ingredientes cuyo porcentaje sobre la CDO es alto (predominan amarillos). Estos platos están concebidos como plato principal de una comida o cena. Su tamaño de ración es superior y su aporte nutricional es más elevado. Por este motivo, las recetas tienen unos puntos de corte diferentes a los de los productos. ● El color verde indica que la ración de consumo de cada nutriente aporta menos del 10% de la Cantidad Diaria Orientativa. Es decir, una cantidad baja del nutriente. ● El color amarillo indica que aporta entre el 10% y el 35% de la CDO (una cantidad media del nutriente). ● El color naranja indica que aporta más del 35% de la CDO (una cantidad alta del nutriente).

¿Sabes cómo funciona el semáforo? Es un sencillo código de colores que indica si la cantidad de los nutrientes que compone la receta es alta, media o baja. Informa sobre las calorías y los nutrientes más importantes desde el punto de vista de la salud: azúcares, grasa, grasa saturadas, sal y la fibra. Las recetas presentan normalmente ingredientes cuyo porcentaje sobre la CDO es alto (predominan amarillos). Estos platos están concebidos como plato principal de una comida o cena. Su tamaño de ración es superior y su aporte nutricional es más elevado. Por este motivo, las recetas tienen unos puntos de corte diferentes a los de los productos. ● El color verde indica que la ración de consumo de cada nutriente aporta menos del 10% de la Cantidad Diaria Orientativa. Es decir, una cantidad baja del nutriente. ● El color amarillo indica que aporta entre el 10% y el 35% de la CDO (una cantidad media del nutriente). ● El color naranja indica que aporta más del 35% de la CDO (una cantidad alta del nutriente).



* de la Cantidad Diaria Orientativa (CDO) para un adulto
** el consumo de fibra suele escasear y ha de incrementarse

* de la Cantidad Diaria Orientativa (CDO) para un adulto
** el consumo de fibra suele escasear y ha de incrementarse