

RECETARIO VEGANO

BY NUTRICIÓN CONCIENCIA

EJEMPLAR
GRATUITO



Hola mi nombre es Thalia Mercado soy nutrióloga y en menos de 1 mes recibiré mi certificado como coach en cambio de hábitos por el programa Hábitos de Valeria Lozano. Esto me emociona mucho ya que siempre fui fiel seguidora de Valeria y ahora que tomé la certificación me he dado cuenta de un sinfín de cosas que incluso eran tabú también para mi.

Mi intención con este recetario es ayudarte a que tengas más herramientas en tu camino saludable, o si es que aún no lo comienzas puedas ayudarte a dar pasos de bebé pero bien firmes je je.

Ser vegano o no, no te hace mejor o peor persona, sin embargo científicamente hablando el reducir tu consumo de carne puede traerte algunos beneficios como: la reducción del consumo de aditivos tóxicos y hormonas, evitas la acidificación de tu organismo, la deshidratación y el estreñimiento. Al dejar la proteína animal al menos un día a la semana los impactos de los gases de efecto invernadero disminuyen de manera considerable.

Espero te sea de mucha utilidad y lo compartas con tus seres queridos.



Thalia Mercado

Creadora del programa
Nutrición Conciencia

Descárgalo ya:

www.thaliamercado.com.mx

TIPS PARA REDUCIR TU CONSUMO DE CARNE Y NO MORIR EN EL INTENTO...



Sé flexible: Recuerda que muchas de las cosas que no nos atrevemos a hacer es cambiar nuestras creencias y entre ellas está que el consumir carne es vital para la existencia del ser humano. La realidad es que somos omnívoros y podemos vivir de las dos formas consumiendo carne o no. Tampoco quiero ser fanática ni nada por el estilo, pero si reduces tu consumo de carne en particular roja también le harás un tremendo favor a tu digestión.

Mántente firme y positivo: Recuerda que como buenos seres humanos, muchas de las cosas que hacemos son por placer y no por necesidad, si tú deseas reducir o eliminar tu consumo de carne sí se puede e incluso si quieres utilizarlo como método para eliminar grasa corporal. Procura rodearte de personas y situaciones que sean positivas para ti y para tu cambio de estilo de vida.

Escucha a tu cuerpo: Date chance y dale chance a tu organismo, si sientes que hay algo que no va bien con tu cuerpo y realmente la estás pasando muy mal incluso por dejar la carne sólo dos veces a la semana, descártalo, no es para ti y busca otro tipo de asesoría personalizada.

VITAMINA B

Uno de los principales miedos con las dietas veganas es que va a pasar con el complejo B en especial la vitamina B12, a continuación te muestro una lista de alimentos ricos en vitamina B:



Quinoa



Coles de bruselas



Avena



champiñones



Nueces



Arroz Integral



Espárragos



Frijoles y garbanzos

BENEFICIOS:

Ayuda a la construcción muscular, reduce el estrés, mejora la digestión, promueve el correcto funcionamiento o del hígado, mejora la función cerebral, la calidad de la piel y del cabello.

DESAYUNOS

Bibliografía de apoyo: Hábitos, Valeria Lozano



AVENA FRÍA CON CREMA DE CACAHUATE

Rinde 1 porción

- 4 cucharadas de hojuelas de avena
- 2 cucharadas de chia
- 2 cucharadas de crema de cacahuate
- 1 cucharada de miel de agave o 5 gotas de extracto de stevia
- 1 taza de leche de almendras, coco o arroz
- 1 cucharada de nueces picadas o almendra fileteada para decorar

Una noche antes, sirve en un vaso la mitad de la avena y la mitad de la chía. Agrega la crema de cacahuate, la miel y el resto de la avena y la chía. Vierte la leche hasta cubrir 3 dedos por encima de los ingredientes y déjalo reposar en refrigeración. A la mañana siguiente, decora con la nuez y disfruta.

SMOOTHIE FRESA CACAO (este es un desayuno completo, tómalo despacio)

Rinde 1 porción

- 1 cucharada de crema de almendra o cacahuate
- 1 cucharada de cacao en polvo organico
- 1/2 taza de fresas congeladas
- 1 cucharada de semillas de cáñamo o hemp
- 1 cucharada de avena
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1 datil sin semilla o 1 cucharada de miel de agave
- 1/2 taza de agua
- 1 taza de leche de almendras

Licúa todo en la licuadora o nutribullet hasta obtener una mezcla suave.

CEREAL DE QUINOA Y CACAO

Rinde 1 porción

- 1 taza de quinoa inflada o arroz inflado, sin endulzar
- 1 cucharadita de cacao en polvo (mínimo 70% cacao)
- 1 cucharada de miel de agave
- 1/2 taza de nueces picadas

Revuelve todos los ingredientes y disfruta.

Nota: Asegúrate de que la quinoa y el arroz no tengan otros ingredientes añadidos.

SMOOTHIE POPEYE (este es un desayuno completo, tómallo despacio)

Rinde 1 porción

- 1 cucharada de crema de almendra o cacahuete
- 1 puño de espinacas
- 1/2 pieza de plátano
- 1 cucharada de chia
- 1 cucharada de avena
- 1 dátil sin semilla o 1 cucharada de miel de agave natural
- 1/2 taza de agua
- 1 taza de leche de almendras

Licúa todo en la licuadora o nutribullet hasta obtener una mezcla suave.

CEREAL SIN CEREAL

Rinde 1 porción

- 1 manzana pequeña, picada en cubos pequeños
- 1/2 cucharada de linaza
- 1 cucharada de chía
- 1 cucharada de coco deshidratado, sin endulzar
- 1 cucharada de arándanos deshidratados
- 2 cucharadas de almendras fileteadas
- 1 cucharada de dátiles picados
- 1 taza de leche de almendras, arroz o avena.
- 1/2 cucharada de miel de agave (opcional)

Revuelve muy bien la manzana, la linaza, la chía, el coco, los arándanos, las almendras y los dátiles. Vierte la leche encima y déjalo reposar durante 5 minutos para que la chia y la linaza se hidraten y adquieren mayor consistencia.

La fruta, los arándanos y los dátiles endulzan este cereal pero, si gustas puedes agregar miel de agave.

BURRITO DE FRIJOLES

Rinde 1 porción

- 1 tortilla de maiz nixtamalizado grande
- 3 cucharadas de frijoles refritos
- 1 1/2 hoja de lechuga orejona, picadas
- 1/2 jitomate picado finamente
- 1/2 aguacate rebanado
- 1 cucharada de cebolla picada finamente
- sal de mar al gusto
- salsa verde, para acompañar.

Calienta la tortilla en un comal a fuego medio. Unta los frijoles sobre la tortilla, acomoda en el centro los demás ingredientes y dobla la tortilla para cerrar. Sirve acompañado con salsa

COMIDAS

Bibliografía de apoyo: Hábitos, Valeria Lozano



CREMA DE ZANAHORIA CON JENGIBRE

Rinde 4 porciones

- 8 zanahorias pequeñas, peladas
- 1 diente de ajo picado
- 1 centímetro de jengibre pelado, rallado
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 cucharada de sazón vegetal libre de glutamato monosódico
- Agua, la necesaria
- 1 taza de leche de almendras o avena
- Sal de mar, al gusto
- Ajonjolí, o semillas de cáñamo, al gusto, para decorar

En una olla, acomoda las zanahorias, el ajo, el jengibre y la cebolla. Agrega el sazón y suficiente agua para cubrirlos 5 centímetro de más, Cocíalos a fuego medio hasta que las zanahorias queden suaves.

Retira las zanahorias, el ajo, el jengibre y la cebolla, y reserva 2 1/2 tazas de agua de cocción; si no quedó suficiente agua, agrega más.

Licua las verduras con el agua de cocción y la leche, hasta que la sopa adquiera una consistencia homogénea y tersa.

En la misma olla, calienta sopa a fuego medio y sazón con sal de mar. Para servir, decora con el ajonjolí o las semillas de cáñamo.

CREMA DE BETABEL

Rinde 3- 4 porciones

- 3 betabeles medianos
- Agua, la necesaria
- 1/4 cucharadita de sal de mar
- 1 taa de consomé de verduras, o agua
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- Jugo de 1 limón

En una olla exprés, cuece los betables con la sal y suficiente agua para cubrirlos, durante 30 minutos despues de que empiece a hervir. Deja que se enfrien los betabeles y licualos con el consome, el ajo, el aceite de oliva y el jugo de limon, hasta que tenga la consistencia de un pure ligero. Para servir, decora con una cucharada de leche de coco y cilantro.

ENSALADA DE COL RIZADA CON ADEREZO DE JENGIBRE Y MIEL

Rinde 3-4 porciones

- 4 tazas de col rizada, sin tallos
- 1 zanahoria pelada, rallada
- 1 pimiento morrón, picado en cubos pequeños
- 1/2 aguacate en cubos pequeños
- Hojas de cilantro picadas finamente, al gusto, para decorar

Revuelve la col rizada, la zanahoria, el pimiento y el aguacate, agrega el aderezo y mezcla bien, Para servir, decora con el cilantro.

ADEREZO

- Jugo de 2 limones
- 5 cm de jengibre pelado, rallado finamente
- 1/4 cucharadita de pimienta de Cayena
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1 cucharada de miel de agave.

En un tazón pequeño de vidrio o cerámica, mezcla todos los ingredientes hasta integrar por completo.

RAJAS CON ELOTES Y FRIJOLES

Rinde 2 porciones

- 1/2 cucharada de aceite de coco
- 1 cebolla mediana, fileteada
- 4 chiles poblanos, sin piel, cortados en rajas
- 1/2 taza de granos de elote cocidos
- 1 taza de frijoles negros, cocidos, escurridos
- Tortillas de maíz nixtamalizado, para acompañar
- Rebanadas de aguacate, para acompañar

NOTA: Para quitar la piel de los chiles, ásalos directo sobre la flama, moviendo constantemente para que se doren entre 5 a 7 minutos. Cuando estén listos, acomódalos en una bolsa de plástico con 1/2 taza de sal de mar y déjalos reposar durante 30 minutos. Enjúgalos con agua y desvénalos, retirando la piel y las semillas.

En una olla, calienta el aceite de coco y sofríe la cebolla durante 5 minutos, o hasta que comience a suavizarse. Añade las rajas y permite que se cuezan bien, entre 20 y 25 minutos. Incorpora los granos de elote y los frijoles, y dejalos cocinar 5 minutos mas. Sirve las rajas acompañadas con tortillas y rebanadas de aguacate

TORRE DE QUINOA

Rinde 2 porciones

- 1 taza de quinoa
- 1 zanahoria pelada, rallada
- 1/2 taza de col morada, troceada
- 2 cucharadas de semillas de girasol

Revuelve muy bien todos los ingredientes, incluyendo el aderezo de chipotle. Divide la mezcla en dos tazones pequeños, presiona el contenido de cada uno hacia el fondo con una cucharada y refrígeralos durante 30 minutos. Para servir, voltea cada tazón sobre un plato.

Aderezo de chipotle

- Jugo de 1 limón
- 3 cucharaditas de mayonesa de almendras (abajo la receta)
- 1 cucharadita de salsa de chipotle, o 1 chile hidratado, sin semillas
- Sal de mar al gusto

Licua muy bien los ingredientes, hasta que el aderezo adquiera una consistencia suave.

MAYONESA DE ALMENDRAS

Rinde 1 1/2 tazas aproximadamente

- 1/2 taza de almendras remojadas previamente
- 1/2 taza de agua
- 1 taza de aceite de oliva extra virgen
- jugo de 1/2-1 limón, al gusto
- 1 diente de ajo grande
- 1 cucharada de levadura nutricional (opcional)
- 1 cucharada de sal de mar
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra

Licua las almendras y el agua a velocidad media, y vierte la mitad del aceite de oliva poco a poco. Aumenta la velocidad y agrega el jugo de limón, el ajo, la levadura y el resto del aceite. Salpimienta.

CEVICHE DE COLIFLOR

Rinde 2 porciones

1 manzana verde, picada en cubos pequeños
1 taza de coliflor cocida, picada en cubos pequeños
1 taza de pepino sin semillas, pelado, picado en cubos pequeños
1 taza de jicama pelada, picada en cubos pequeños
1 aguacate picado en cubos pequeños
1/3 de taza de hojas de cilantro picadas
Sal de mar, al gusto
Pimienta negra, al gusto
Tostadas de maíz nixtamalizado, o algas nori, para acompañar

En un tazón hondo de vidrio o de cerámica, revuelve la manzana, la coliflor, el pepino, la jícama, el aguacate y el cilantro, y salpimenta. Agrega la marinada, revuelve bien para integrar y deja reposar el ceviche en refrigeración durante mínimo 2 horas. Sirve acompañado de tostadas.

Marinada

1/2 chile serrano
Jugo de dos limones
Jugo de 1 naranja grande
4 hojas de albahaca
4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
Sal de mar, al gusto
Pimienta negra, al gusto

Licua muy bien todos los ingredientes.

LECHADAS Y JUGOS

Bibliografía de apoyo: Hábitos, Valeria Lozano



LECHE DE AVENA

Rinde 3/4 de litro aproximadamente

1 taza de hojuelas de avena

5 tazas de agua

Stevia, o miel de abeja, o dátiles, al gusto (opcional)

Remoja la avena en un tazón con 2 tazas de agua durante una noche. Cuela la avena con un colador fino y desecha el agua del remojo. Licua la avena con 3 tazas de agua y el endulzante de tu elección, hasta obtener una mezcla homogénea. Vacía la mezcla en una bolsa para leches vegetales o manta de cielo, y exprímela hasta sacar toda la leche. Consérvala en un frasco de vidrio tapado y consúmela antes de tres días.

LECHE DE COCO RÁPIDA

Rinde 3/4 de litro aproximadamente

2 1/2 cucharadas de crema de coco

3 tazas de agua

Miel de abeja, o dátiles, o stevia, al gusto (opcional)

Licua la crema e coco y el agua hasta obtener una mezcla homogénea. Agrega la miel de abeja si es el endulzante de tu elección, pero si prefieres dátiles o stevia, agrégalos a la licuadora junto con la crema de coco. Cuela la mezcla y consérvala en un frasco de vidrio tapado. Consúmela antes de 5 días. Agítala antes de beber, ya que se separa naturalmente por no contener aditivos.

LECHE DE ALMENDRA

Rinde 3/4 de litro aproximadamente

- 1 taza de almendras enteras (con o sin cáscara)
- 5 tazas de agua
- Miel de abeja, o dátiles, o stevia, al gusto (opcional)

Remoja las almendras en un tazón con 2 tazas de agua entre 8 y 12 horas. Cuela las almendras, desecha el agua del remojo y lávalas muy bien. Licualas con 3 tazas de agua hasta obtener una mezcla homogénea. Viértela en una bolsa para leches vegetales o en una manta de cielo, y exprímela hasta sacar toda la leche. Agrega la miel de abeja si es el endulzante de tu elección, pero si prefieres dátiles o stevia, agrégalos a la licuadora junto con las almendras. Cuela la leche y consérvala en un frasco de vidrio tapado. Consúmela antes de 3 o 4 días. Agítala antes de beber, ya que se separa naturalmente por no contener aditivos.

Nota: Puedes agregar extracto de vainilla o canela en polvo.

LECHE DE SEMILLAS DE GIRASOL

Rinde 3/4 de litro aproximadamente

- 1 taza de semillas de girasol
- Agua, la necesaria, y 4 tazas de agua
- 1/4 de cucharadita de canela en polvo
- 1/4 de cucharadita de extracto de vainilla
- Miel de abeja, o azúcar de palma de coco, o stevia, al gusto

Remoja las semillas una noche antes y desecha el agua. Licua las semillas, 4 tazas de agua, la canela, la vainilla y el endulzante de tu elección hasta obtener una mezcla homogénea. Cuela la mezcla y consérvala máximo una semana en refrigeración, en un recipiente de vidrio tapado.

JUGO VERDE ESPECIAL

1 manzana
1/2 pepino
1 chayote
1 calabacita
1 pepino sin cáscara
1 limón sin cáscara

JUGO VERDE TRADICIONAL

2 naranjas sin cáscara ni semillas
2 tiras de apio
1 puñito de perejil
1/2 taza de nopal baby
1/2 taza de piña

JUGO SUPER GREEN

1 pera
2 tazas de espinaca
1 hoja de lechuga romana
1/8 de jicama
2 cm de jengibre
1 limón sin cáscara

JUGO VAMPIRO

1/2 pieza de betabel
2 tiras de apio
1 manzana roja sin cascara ni semillas
1 limón sin cáscara ni semilla

JUGO NARANJA DETOX

1 taza de piña
1 zanahoria
1 tallo de apio
1 chayote
1 limón sin cáscara
1 pepino sin cáscara

JUGO ROJO CONCIENCIA

1/8 pieza de betabel
1 manzana sin cáscara
1 limón sin cáscara ni semilla
1 zanahoria sin cáscara
1/2 pimiento amarillo
1 tallo de apio

**TODOS LOS INGREDIENTES
AL EXTRACTOR, TOMAR
INMEDIATO, ESPERAR 20
MIN PARA DESAYUNAR.**

POSTRES

Bibliografía de apoyo: Hábitos, Valeria Lozano



TAPAS DULCES DE MANZANA

Rinde 4 piezas

- 4 rebanadas de pan de grano entero
- 1 taza de requesón de almendra (abajo la receta)
- 1 cucharada de miel de agave
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 manzana rebanada finamente
- 1/4 taza de nueces de castilla, picadas

Precalienta el horno a 170 °C. Acomoda el pan en una charola para hornear y hornéalo entre 10 y 15 minutos para que se dore. Si tu horno es eléctrico, utiliza la función tostar.

En un tazón pequeño de vidrio o de cerámica, mezcla el requesón, la miel de agave y la canela. Unta cada rebanada de pan con la mezcla y añade rebanadas de manzana encima. Baña con un poco de nuez y espolvorea nuez.

REQUESÓN DE ALMENDRA

Rinde 3/4 de taza aproximadamente

- 3/4 de taza de bagazo o subproducto de leche de almendra
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1/2 cucharadita de sal de mar
- 1 cucharada de cilantro picado finamente

Para esta receta necesitas el bagazo que queda después de preparar la leche de almendra (checa la receta en el apartado de lechadas y jugos).

Precalienta el horno a 200 °C. Revuelve todos los ingredientes en un tazón y acomoda la mezcla en una charola para hornear. Cocina el requesón entre 15 y 20 minutos, o hasta que se sienta totalmente seco.

GALLETAS DE LINAZA CON CHOCOLATE

Rinde 10 piezas aproximadamente

- 1 taza de hojuelas de avena
- 1 taza de linaza
- 1 taza de amaranto inflado
- 1/4 taza de arándanos deshidratados
- 1/2 taza de chocolate amargo, picado (mínimo 70% cacao)
- 1/2 taza de almendras picadas
- 1/2 taza de miel de maple
- 1/2 taza de crema de almendra
- 1/4 cucharadita de sal de mar

Nota: Puedes conservarlas en refrigeración hasta 10 días.

Mezcla la avena, la linaza, el amaranto los arándanos, el chocolate y las almendras y distribúyelos en un refractario mediano, forrado con papel encerado (asegúrate que sobresalga el papel en las orillas).

En una olla a fuego bajo, calienta la crema de almendra, la miel de maple y la sal hasta obtener una consistencia suave y cremosa. Vierte la mezcla en el refractario, bañado uniformemente. (Asegúrate de que los ingredientes queden compactos; puedes humedecer tus manos y presionar un poco la mezcla.)

Refrigéralo durante una hora. Para desmoldar, toma las orillas del papel y sácalo del refractario. Corta las galletas sobre una superficie plana.

TRUFAS DE DÁTIL CUBIERTAS DE COCO

Rinde 4 porciones

- 3 cucharadas de coco deshidratado
- 2 cucharadas de aceite de coco derretido
- 1 taza de dátiles
- 2 1/2 cucharadas de cacao en polvo (mínimo 70% cacao)

Nota: Puedes conservarlas en refrigeración hasta 15 días y máximo 2 meses en el congelador.

Sirve el coco en un plato y reserva. Muele el aceite de coco, los dátiles y el cacao en un procesador de alimentos hasta obtener una masa.

Toma una porción y forma una bolita con las manos. Rúedala sobre el coco y acomódala en una charola o plato extendido. Repite la operación con el resto de la masa. Refrigerera las trufas y sirve.

SOBRE MÍ

Soy Nutrióloga y creadora del programa Nutrición Conciencia Lic.Nut. Thalia Alejandra Mercado Contreras. Próximamente Coach en cambio de hábitos por el programa Hábitos de Valeria Lozano.

Estudí la carrera de Nutrición en la Universidad del Centro de México en la ciudad de San Luís Potosí, S.L.P.

Hice mi internado en el Hospital del Niño y la Mujer (Hospital Público de Secretaria de Salud) ; posteriormente trabajé en guarderías incorporadas al IMSS, donde al mismo tiempo ya daba consulta privada junto con un Médico especializado en el control de peso.

Actualmente y desde hace 5 años me dedico a dar consulta presencial con la aspiración de en un futuro hacerlo en línea y seguir ofreciendo asesoría a más partes del país.

Te invito a conocer mi programa gratuito de Nutrición Conciencia en la página www.thaliamercado.com.mx/tienda y que me sigas en mis redes sociales Facebook e Instagram como Nutrióloga Thalia Mercado, para que seas parte de este cambio consciente.

Adquiere además los ebooks que te ayudarán a mejorar tu estilo de vida de una manera rápida y sencilla. Los puedes comprar en la página: www.thaliamercado.com.mx/tienda

