

50 recetas veganas

RECETAS SALUDABLES DEL SIGLO XXI



RECETAS VEGANAS SALUDABLES

INDICE

DESAYUNOS

1. Porridge de Avena y Chía con Frutos del Bosque
2. Smoothie Bowl de Açai, Plátano y Granola Casera
3. Tostada de Pan Integral Sin Gluten con Aguacate y Tomate
4. Parfait de Yogur Vegano con Granola y Semillas
5. Bowl de Quinoa con Leche de Coco, Mango y Nibs de Cacao
6. Smoothie Verde de Espinaca, Manzana y Pepino
7. Pudding de Chía con Leche de Almendra y Bayas
8. Muffins de Plátano y Avena Sin Gluten
9. Tostada de Boniato con Hummus y Tomate Cherry
10. Granola Casera de Coco y Almendras

COMIDAS

1. Ensalada de Quinoa, Garbanzos y Verduras Asadas
2. Curry de Lentejas Rojas con Espinacas
3. Buddha Bowl de Tofu, Arroz Integral y Edamame
4. Ensalada Templada de Berenjena, Tomate y Albahaca
5. Sopa Thai de Calabaza y Coco Vegana
6. Ensalada de Lentejas y Remolacha Asada
7. Buddha Bowl de Batata, Garbanzos y Col Rizada
8. Curry de Garbanzos y Calabacín con Espinacas
9. Wok de Tempeh, Brócoli y Salsa de Cacahuete
10. "Pasta" de Calabacín con Salsa de Aguacate y Cilantro
11. Ensalada de Quinoa, Aguacate y Mango
12. Pimientos Rellenos de Arroz Integral y Frijoles Negros
13. Tacos Veganos de Lentejas y Col Asiática
14. Falafel al Horno con Ensalada de Pepino y Tahini
15. Curry de Vegetales y Garbanzos con Arroz de Coliflor
16. Chili Vegano de Lentejas y Frijoles con Quinoa
17. Curry de Batata, Garbanzos y Espinacas
18. Bowl de Tofu Marinado con Verduras Asadas
19. Espaguetis de Calabacín con Boloñesa de Lentejas
20. Ensalada de "Pasta" de Garbanzos con Pesto de Albahaca

CENAS

1. Berenjenas Rellenas de Tempeh y Tomate
2. "Steak" de Coliflor al Horno con Chimichurri
3. Lasaña de Calabacín con Bechamel de Anacardos
4. Tacos Veganos de Setas al Pastor
5. Curry de Garbanzos y Espinacas con Arroz de Coliflor
6. Rollitos de Col de Napa con Verduras y Tofu
7. Hamburguesas de Quinoa y Frijoles Negros
8. Sopa de Tomate Asado y Albahaca
9. Poke Bowl Vegano de Tofu, Mango y Edamame
10. Curry Rojo de Verduras y Tofu con Fideos de Konjac
11. Zoodles de Calabacín con Pesto de Aguacate y Tomates Cherry
12. Pimientos Rellenos de "Arroz" de Coliflor y Lentejas
13. Curry Cremoso de Espinacas y Champiñones
14. Hamburguesas de Portobello con Aliño de Tahini y Rúcula
15. Shakshuka Vegana con Tofu y Pimiento
16. Pizza de Coliflor con Pesto y Champiñones
17. Fajitas Veganas de Tempeh y Verduras
18. Gnocchi Veganos de Patata con Salsa de Tomate y Albahaca
19. Sopa Minestrone Vegana de Verduras y Legumbres
20. Bowl de Sushi Vegano con Arroz Integral, Aguacate y Pepino

PORRIDGE DE AVENA Y CHÍA CON FRUTOS DEL BOSQUE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 220 kcal
- **Carbohidratos:** 28 g
- **Proteínas:** 6 g
- **Grasas:** 8 g
- **Fibra:** 6 g
- **Azúcares:** 5 g

INGREDIENTES

- 1¼ taza (25 g) de copos de avena sin gluten
- 1 cda (10 g) de semillas de chía
- 200 ml de bebida de almendra sin azúcar
- ½ taza (70 g) de frutos del bosque (arándanos, frambuesas)
- 1 cdita de extracto de vainilla
- Pizca de sal

PASO A PASO

1. En un cazo, mezcla avena, chía, bebida de almendra, vainilla y sal.
2. Cocina a fuego medio-bajo, removiendo 5–7 min hasta espesar.
3. Retira del fuego, deja reposar 2 min.
4. Sirve en un bol y corona con frutos del bosque.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Remojar la chía 5 min antes mejora la textura.
- Prepara en lote y recalienta añadiendo un chorrito de bebida vegetal.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE BOWL DE AÇAÍ, PLÁTANO Y GRANOLA CASERA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 240 kcal**
- **Carbohidratos: 30 g**
- **Proteínas: 5 g**
- **Grasas: 10 g**
- **Fibra: 7 g**
- **Azúcares: 12 g**

INGREDIENTES

- 100 g de pulpa de açaí congelada sin azúcares añadidos
- ½ plátano maduro (≈60 g)
- 100 ml de bebida de soja sin azúcar
- ¼ taza (20 g) de granola casera (avena, nueces, semillas)
- Toppings: rodajas de fruta, semillas de lino

PASO A PASO

1. Licúa pulpa de açaí, plátano y bebida de soja hasta crema homogénea.
2. Vierte en bol y añade la granola y toppings al gusto.
3. Disfruta al momento para conservar textura crujiente.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La granola sin azúcar aporta textura y grasas saludables.
- Ajusta la cantidad de bebida para obtener la densidad deseada.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

TOSTADA DE PAN INTEGRAL SIN GLUTEN CON AGUACATE Y TOMATE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 180 kcal
- **Carbohidratos:** 16 g
- **Proteínas:** 4 g
- **Grasas:** 10 g
- **Fibra:** 5 g
- **Azúcares:** 2 g

INGREDIENTES

- 1 rebanada de pan integral sin gluten (≈35 g)
- ½ aguacate (≈75 g)
- ½ tomate maduro en rodajas
- 1 cdita de semillas de sésamo
- Sal, pimienta y un chorrito de limón

PASO A PASO

1. Tuesta el pan hasta dorar.
2. Machaca el aguacate con limón, sal y pimienta.
3. Unta el puré sobre la tostada y corona con rodajas de tomate.
4. Espolvorea semillas de sésamo.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Usa pan integral con semillas para más fibra.
- Añade brotes de alfalfa para un extra de nutrientes.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PARFAIT DE YOGUR VEGANO CON GRANOLA Y SEMILLAS



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

- **Calorías:** 210 kcal
- **Carbohidratos:** 20 g
- **Proteínas:** 6 g
- **Grasas:** 12 g
- **Fibra:** 4 g
- **Azúcares:** 4 g

INGREDIENTES

- 150 g de yogur vegetal (coco o soja) sin azúcar
- ¼ taza (30 g) de granola casera
- 1 cda (10 g) de semillas de calabaza
- 1 cda (10 g) de semillas de chía
- Fruta fresca al gusto

PASO A PASO

1. En vaso, coloca capa de yogur, capa de granola y capa de semillas.
2. Repite para crear un parfait de 2-3 capas.
3. Sirve inmediatamente para conservar crujiente la granola.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Alterna semillas de girasol, lino o cáñamo según preferencias.
- Para más proteína, elige yogur de soja enriquecido.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

BOWL DE QUINOA CON LECHE DE COCO, MANGO Y NIBS DE CACAO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 230 kcal
- **Carbohidratos:** 25 g
- **Proteínas:** 7 g
- **Grasas:** 12 g
- **Fibra:** 4 g
- **Azúcares:** 8 g

INGREDIENTES

- ⅓ taza (60 g) de quinoa cocida
- 100 ml de leche de coco ligera sin azúcar
- ½ taza (80 g) de mango en cubos
- 1 cdita de nibs de cacao

PASO A PASO

1. Calienta la quinoa con la leche de coco hasta espesar (3–4 min).
2. Sirve en bol y añade mango y nibs de cacao como topping.
3. Disfruta caliente o templado.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La quinoa aporta proteína completa; remójala 10 min antes si lo deseas.
- Los nibs de cacao suman antioxidantes y un toque crujiente.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SMOOTHIE VERDE DE ESPINACA, MANZANA Y PEPINO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 100 kcal
- **Carbohidratos:** 14 g
- **Proteínas:** 3 g
- **Grasas:** 2 g
- **Fibra:** 4 g
- **Azúcares:** 8 g

INGREDIENTES

- 1 taza (30 g) de espinaca fresca
- ½ manzana verde (≈75 g), troceada
- ½ pepino (≈50 g), pelado y cortado
- 1 taza (240 ml) de agua fría
- Hielo al gusto

PASO A PASO

1. Lava bien la espinaca, la manzana y el pepino.
2. Coloca todos los ingredientes en la licuadora.
3. Licúa 1–2 minutos hasta obtener un batido homogéneo.
4. Sirve de inmediato para conservar nutrientes y frescor.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Ajusta la cantidad de manzana si prefieres menos dulzor.
- El hielo garantiza una textura más cremosa sin añadir grasa.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PUDDING DE CHÍA CON LECHE DE ALMENDRA Y BAYAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 180 kcal
- **Carbohidratos:** 15 g
- **Proteínas:** 4 g
- **Grasas:** 10 g
- **Fibra:** 8 g
- **Azúcares:** 6 g

INGREDIENTES

- 3 cucharadas (30 g) de semillas de chía
- 200 ml de leche de almendra sin azúcar
- ½ taza (75 g) de bayas mixtas (frescas o congeladas)
- 1 cdita de extracto de vainilla

PASO A PASO

1. Mezcla en un recipiente las semillas de chía, la leche y la vainilla.
2. Remueve, cubre y refrigera mínimo 4 horas (o toda la noche).
3. Al servir, coloca el pudding en un bol y corona con las bayas.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Remueve a los 10 min y antes de servir para evitar grumos.
- Guarda en tarros individuales para llevar.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

MUFFINS DE PLÁTANO Y AVENA SIN GLUTEN



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

- **Calorías:** 140 kcal
- **Carbohidratos:** 20 g
- **Proteínas:** 4 g
- **Grasas:** 4 g
- **Fibra:** 3 g
- **Azúcares:** 8 g

INGREDIENTES

- 2 plátanos maduros (≈200 g) machacados
- 1 taza (90 g) de copos de avena sin gluten
- 1 huevo vegano o “huevo” de linaza (1 cda de linaza + 3 cda de agua)
- 1 cdita de canela
- 1 cdita de polvo de hornear sin gluten

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 180 °C y engrasa un molde de muffins.
2. Mezcla todos los ingredientes hasta obtener masa homogénea.
3. Reparte en 6 cavidades y hornea 18–20 minutos.
4. Deja enfriar antes de desmoldar.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El “huevo” de linaza aporta fibra y cohesión.
- Puedes añadir 1 cda de nueces troceadas para más textura.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

TOSTADA CON HUMMUS Y TOMATE CHERRY



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

- **Calorías:** 200 kcal
- **Carbohidratos:** 25 g
- **Proteínas:** 5 g
- **Grasas:** 8 g
- **Fibra:** 5 g
- **Azúcares:** 6 g

INGREDIENTES

- 1 tostada de pan integral
- 3 cda de hummus (aprox. 45 g)
- 6 tomates cherry, partidos
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Tuesta el pan integral a 200 grados 5 minutos.
2. Unta cada rodaja con hummus.
3. Coloca encima los tomates cherry, salpimienta y sirve.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El boniato aporta carbohidratos complejos de bajo IG.
- El hummus incrementa proteína y fibra sin azúcares.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

GRANOLA CASERA DE COCO Y ALMENDRAS



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

- **Calorías: 260 kcal**
- **Carbohidratos: 20 g**
- **Proteínas: 6 g**
- **Grasas: 18 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 2 g**

INGREDIENTES

- 2 tazas (160 g) de avena sin gluten
- ½ taza (50 g) de almendras laminadas
- ½ taza (40 g) de coco rallado sin azúcar
- 3 cda de aceite de coco fundido
- 1 cdita de extracto de vainilla
- Pizca de sal

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 150 °C y forra una bandeja.
2. Mezcla todos los ingredientes en un bol.
3. Extiende en capa fina y hornea 15 min, removiendo a los 8 min.
4. Deja enfriar completamente; se volverá crujiente.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Guarda en frasco hermético hasta 2 semanas.
- Ideal sobre yogur vegetal o como snack

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

ENSALADA DE QUINOA, GARBANZOS Y VERDURAS ASADAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 350 kcal**
- **Carbohidratos: 45 g**
- **Proteínas: 12 g**
- **Grasas: 12 g**
- **Fibra: 10 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- ½ taza (90 g) de quinoa cocida
- ½ taza (80 g) de garbanzos cocidos
- 1/2 pimiento rojo en tiras
- ½ calabacín en medias lunas
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- Zumo de ½ lima
- Sal, pimienta y perejil fresco

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 200 °C.
Coloca pimiento y calabacín en bandeja, rocía con ½ cda de aceite, sal y pimienta. Asa 15 min.
2. En un bol grande mezcla la quinoa, los garbanzos y las verduras asadas.
3. Aliña con el resto del aceite, el zumo de lima, sal y perejil picado.
4. Sirve templado o frío.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Puedes preparar la quinoa y los garbanzos con antelación para agilizar.
- Añade unas semillas de calabaza tostadas para un extra de textura.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

CURRY DE LENTEJAS ROJAS CON ESPINACAS



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

- **Calorías: 330 kcal**
- **Carbohidratos: 40 g**
- **Proteínas: 14 g**
- **Grasas: 10 g**
- **Fibra: 12 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 1 taza (200 g) de lentejas rojas cocidas
- 1 taza (30 g) de espinacas frescas
- 1 diente de ajo y 1 cm de jengibre rallados
- 1 cda (15 ml) de aceite de coco
- 200 ml de tomate triturado natural
- 1 cdita de curry en polvo
- Sal y cilantro fresco

PASO A PASO

1. En olla, calienta el aceite de coco, sofríe ajo, jengibre y curry 1 min.
2. Añade el tomate triturado, sal y deja hervir 5 min.
3. Incorpora las lentejas y cocina 10 min, removiendo.
4. Añade las espinacas y cocina 2 min más. Sirve con cilantro.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Ajusta el curry al gusto para variar el picante.
- Acompaña con arroz de coliflor para mantener bajo en carbohidratos.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

BUDDHA BOWL DE TOFU, ARROZ INTEGRAL Y EDAMAME

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 400 kcal
- **Carbohidratos:** 45 g
- **Proteínas:** 18 g
- **Grasas:** 14 g
- **Fibra:** 8 g
- **Azúcares:** 4 g

INGREDIENTES

- ½ taza (90 g) de arroz integral cocido
- 100 g de tofu firme, marinado y salteado
- ½ taza (80 g) de edamame cocido
- 1 zanahoria rallada
- 1 cda de semillas de sésamo
- Aliño: 1 cda de tamari, 1 cdita de aceite de sésamo, zumo de ½ lima

PASO A PASO

1. Emulsiona tamari, aceite de sésamo y lima.
2. En cuenco coloca arroz, tofu, edamame y zanahoria.
3. Rocía con el aliño y espolvorea semillas de sésamo.
4. Sirve inmediato.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Marinar el tofu mínimo 15 min potencia su sabor.
- Puedes añadir pepino laminado para más frescor.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

ENSALADA TEMPLADA DE BERENJENA, TOMATE Y ALBAHACA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 320 kcal**
- **Carbohidratos: 25 g**
- **Proteínas: 8 g**
- **Grasas: 20 g**
- **Fibra: 9 g**
- **Azúcares: 7 g**

INGREDIENTES

- 1 berenjena mediana cortada en cubos
- 1 tomate grande en cubos
- 2 cda de aceite de oliva
- 1 diente de ajo picado
- Puñado de hojas de albahaca fresca
- Sal, pimienta y vinagre balsámico

PASO A PASO

1. Saltea la berenjena con 1 cda de aceite y ajo 8 min hasta dorar.
2. Retira, añade tomate crudo y la otra cda de aceite, sal y pimienta.
3. Incorpora la berenjena y un chorrito de balsámico.
4. Termina con hojas de albahaca y sirve templado.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La berenjena absorbe mucho aceite; ajusta la cantidad al dorar.
- Usa tomates de temporada para mejor dulzor natural.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SOPA THAI DE CALABAZA Y COCO VEGANA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 280 kcal**
- **Carbohidratos: 22 g**
- **Proteínas: 4 g**
- **Grasas: 18 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- 300 g de calabaza en cubos
- 200 ml de leche de coco ligera sin azúcar
- 1 tallo de hierba limón
- 1 cm de jengibre rallado
- 1 cdita de aceite de coco
- Sal, pimienta y cilantro

PASO A PASO

1. Sofríe la hierba limón y el jengibre en aceite de coco 1 min.
2. Añade la calabaza y cubre con agua; hierve 10 min.
3. Incorpora la leche de coco, sal y pimienta; cocina 5 min.
4. Tritura hasta crema, sirve con cilantro picado.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Retira la hierba limón antes de triturar para no encontrar astillas.
- Ajusta la densidad con más o menos leche de coco.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

ENSALADA DE LENTEJAS Y REMOLACHA ASADA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 330 kcal**
- **Carbohidratos: 40 g**
- **Proteínas: 14 g**
- **Grasas: 12 g**
- **Fibra: 12 g**
- **Azúcares: 8 g**

INGREDIENTES

- 1 taza (200 g) de lentejas cocidas
- 1 remolacha mediana (≈150 g), pelada y cortada en cubos
- 1 puñado (30 g) de rúcula
- 1 cucharada (15 ml) de aceite de oliva
- 1 cucharadita de vinagre balsámico
- Sal, pimienta y 1 cdita de tomillo fresco

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 200 °C y, en una bandeja, mezcla la remolacha con $\frac{1}{2}$ cda de aceite, tomillo, sal y pimienta.
2. Hornea 25 min hasta que esté tierna.
3. En un bol grande, combina lentejas, rúcula y remolacha asada.
4. Aliña con el resto del aceite y el balsámico. Remueve y sirve.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La remolacha aporta un dulzor natural; ajusta el balsámico al gusto.
- Puedes añadir pipas de girasol para más crujiente y proteína.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

BUDDHA BOWL DE BATATA, GARBANZOS Y COL RIZADA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 380 kcal**
- **Carbohidratos: 50 g**
- **Proteínas: 12 g**
- **Grasas: 14 g**
- **Fibra: 10 g**
- **Azúcares: 8 g**

INGREDIENTES

- 1 batata mediana (≈200 g) en cubos
- ½ taza (80 g) de garbanzos cocidos
- 1 taza (30 g) de col rizada (kale) troceada
- 2 cda (30 ml) de hummus
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal, pimienta y una pizca de pimentón dulce

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 200 °C. Mezcla la batata con ½ cda de aceite, sal y pimentón; hornea 20 min.
2. Masajea la col rizada con el resto del aceite y un poco de sal para ablandarla.
3. En un bol, dispón la batata asada, los garbanzos y la col.
4. Añade cucharadas de hummus como “salsa” y sirve

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Masajear el kale mejora su textura y digestibilidad.
- El hummus aporta cremosidad y proteínas vegetales.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

CURRY DE GARBANZOS Y CALABACÍN CON ESPINACAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 340 kcal**
- **Carbohidratos: 38 g**
- **Proteínas: 14 g**
- **Grasas: 14 g**
- **Fibra: 10 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- 1 taza (200 g) de garbanzos cocidos
- 1 calabacín mediano (≈150 g) en cubos
- 1 taza (30 g) de espinacas frescas
- 1 cda (15 ml) de aceite de coco
- 1 cdita de curry en polvo
- 200 ml de leche de coco ligera sin azúcar
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. En olla, calienta el aceite y tuesta el curry 1 min.
2. Añade el calabacín y saltea 3 min.
3. Incorpora los garbanzos, la leche de coco, sal y pimienta; hierva 8 min.
4. Agrega las espinacas y cocina 2 min más. Sirve caliente

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Ajusta el curry según tu tolerancia al picante.
- Puedes añadir cilantro fresco al servir para frescor.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

WOK DE TEMPEH, BRÓCOLI Y SALSA DE CACAHUETE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 360 kcal**
- **Carbohidratos: 20 g**
- **Proteínas: 20 g**
- **Grasas: 22 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 150 g de tempeh en dados
- 100 g de brócoli en ramilletes
- 1 cdita de aceite de sésamo
- 2 cda de mantequilla de cacahuete natural
- 1 cda de tamari sin azúcar
- Agua para aligerar
- 1 cdita de jengibre rallado

PASO A PASO

1. En wok, dora el tempeh con el aceite 3 min. Retira.
2. Saltea el brócoli y el jengibre 4 min.
3. Mezcla mantequilla de cacahuete y tamari con un poco de agua para salsa.
4. Incorpora el tempeh y la salsa; saltea 2 min y sirve.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La salsa de cacahuete añade cremosidad y proteína vegetal.
- Ajusta la consistencia con más o menos agua.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PASTA" DE CALABACÍN CON SALSA DE AGUACATE Y CILANTRO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 300 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 6 g**
- **Grasas: 24 g**
- **Fibra: 8 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 2 calabacines medianos (≈300 g) en "espiral"
- 1 aguacate maduro (≈150 g)
- Puñado de cilantro fresco
- Zumo de 1 lima
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal, pimienta y ajo en polvo

PASO A PASO

1. Mezcla aguacate, cilantro, lima, aceite, sal, pimienta y ajo en polvo hasta salsa suave.
2. Saltea los "noodles" de calabacín 1-2 min en sartén sin aceite.
3. Retira del fuego y mezcla con la salsa de aguacate.
4. Sirve de inmediato.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- No sobrecocines el calabacín para evitar que suelte agua.
- La salsa de aguacate se oxida: prepara justo antes de servir.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

ENSALADA DE QUINOA, AGUACATE Y MANGO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 380 kcal**
- **Carbohidratos: 45 g**
- **Proteínas: 8 g**
- **Grasas: 18 g**
- **Fibra: 9 g**
- **Azúcares: 10 g**

INGREDIENTES

- ½ taza (90 g) de quinoa cocida
- 1 aguacate mediano (≈150 g), en cubos
- ½ taza (80 g) de mango en cubos
- 1 puñado de hojas de cilantro
- Aliño: 1 cda (15 ml) de aceite de oliva, jugo de ½ lima, sal y pimienta

PASO A PASO

1. En un bol grande, mezcla la quinoa, aguacate y mango.
2. Bate el aceite, lima, sal y pimienta; vierte sobre la ensalada.
3. Incorpora el cilantro y remueve suavemente.
4. Sirve de inmediato para conservar la textura del aguacate.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El mango aporta dulzor natural; ajusta la cantidad al gusto.
- Usa quinoa de grano suelto para mejor textura.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PIMIENTOS RELLENOS DE ARROZ INTEGRAL Y FRIJOLES NEGROS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 320 kcal
- **Carbohidratos:** fifty g
- **Proteínas:** 10 g
- **Grasas:** 8 g
- **Fibra:** 12 g
- **Azúcares:** 7 g

INGREDIENTES

- 2 pimientos grandes
- 1 taza (200 g) de arroz integral cocido
- 1 taza (150 g) de frijoles negros cocidos
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 cdita de comino, sal y pimienta
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 190 °C. Corta los pimientos por la mitad y quita semillas.
2. Saltea cebolla y ajo en aceite 2 min; añade comino, sal y pimienta.
3. Incorpora arroz y frijoles; mezcla 1-2 min.
4. Rellena los pimientos y hornea 20 min hasta que estén tiernos.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Añade cilantro picado al servir para frescor.
- Para más cremosidad, mezcla un poco de aguacate en el relleno.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

TACOS VEGANOS DE LENTEJAS Y COL ASIÁTICA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

- **Calorías:** 300 kcal
- **Carbohidratos:** 40 g
- **Proteínas:** 12 g
- **Grasas:** 10 g
- **Fibra:** 12 g
- **Azúcares:** 6 g

INGREDIENTES

- 4 tortillas de maíz o de lechuga grande
- 1 taza (200 g) de lentejas cocidas
- 1 taza (100 g) de col china (bok choy) en tiras
- 1 cda (15 ml) de salsa tamari
- 1 cdita de aceite de sésamo
- 1 cdita de jengibre rallado
- Cilantro y rodajas de lima

PASO A PASO

1. En sartén, calienta aceite, sofríe jengibre 1 min y añade col; saltea 3 min.
2. Incorpora lentejas y tamari; cocina 2 min.
3. Calienta las tortillas o prepara hojas de lechuga como base.
4. Rellena con la mezcla y corona con cilantro y lima.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Ajusta tamari al gusto para nivel de sal.
- Usa sésamo tostado como topping opcional.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

FALAFEL AL HORNO CON ENSALADA DE PEPINO Y TAHINI

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 340 kcal**
- **Carbohidratos: 30 g**
- **Proteínas: 12 g**
- **Grasas: 20 g**
- **Fibra: 8 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 1 taza (200 g) de garbanzos remojados y escurridos
- 1 diente de ajo
- 1 puñado de perejil fresco
- 2 cda de harina de garbanzo
- Especias: comino, cilantro en polvo, sal
- Tahini: 2 cda de pasta de sésamo, agua y limón para aligerar
- ½ pepino en cubos

PASO A PASO

1. Tritura garbanzos, ajo, perejil y especias hasta pasta.
2. Añade harina de garbanzo, forma 6 bolas y aplana ligeramente.
3. Hornea 20 min a 180 °C, girando a mitad de tiempo.
4. Sirve con ensalada de pepino y tahini al gusto.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El tahini se puede aligerar con agua y limón para mejor untabilidad.
- Para texturas mixtas, añade semillas de chía a la masa de falafel.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

CURRY DE VEGETALES Y GARBANZOS CON ARROZ DE COLIFLOR

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 300 kcal**
- **Carbohidratos: 30 g**
- **Proteínas: 12 g**
- **Grasas: 14 g**
- **Fibra: 10 g**
- **Azúcares: 8 g**

INGREDIENTES

- 1 taza (150 g) de garbanzos cocidos
- 1 zanahoria en rodajas
- ½ berenjena en cubos
- 1 cdita de curry en polvo
- 200 ml de leche de coco ligera
- 1 cda de aceite de coco
- 1 taza (100 g) de “arroz” de coliflor

PASO A PASO

1. En olla, calienta aceite y tuesta curry 1 min.
2. Añade zanahoria y berenjena; saltea 5 min.
3. Incorpora garbanzos, leche de coco y sal; cocina 8 min.
4. Saltea la coliflor 3 min en sartén aparte y sirve junto al curry.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Ajusta curry y pimienta a tu gusto de picante.
- El “arroz” de coliflor es bajo en carbohidratos y rápida cocción.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

CHILI VEGANO DE LENTEJAS Y FRIJOLES CON QUINOA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 380 kcal**
- **Carbohidratos: 55 g**
- **Proteínas: 18 g**
- **Grasas: 8 g**
- **Fibra: 16 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- ½ taza (90 g) de quinoa cocida
- 1 taza (200 g) de lentejas cocidas
- 1 taza (150 g) de frijoles negros cocidos
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 pimiento rojo en cubos
- 400 g de tomate triturado natural
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 cdita de comino, 1 cdita de pimentón ahumado
- Sal, pimienta y cilantro fresco

recetassigloxxi.com

PASO A PASO

1. Calienta el aceite en una olla y sofríe cebolla, ajo y pimiento 3 minutos.
2. Añade comino y pimentón, remueve 1 min para tostar las especias.
3. Incorpora lentejas, frijoles y tomate triturado; cocina 10 min a fuego medio.
4. Ajusta sal y pimienta. Sirve el chili sobre la quinoa y espolvorea cilantro.

CONSEJOS ÚTILES

- El comino mejora la digestión de las legumbres.
- Guarda en tarro hermético: intensifica sabor al día siguiente.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

CURRY DE BATATA, GARBANZOS Y ESPINACAS



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

- **Calorías:** 350 kcal
- **Carbohidratos:** 45 g
- **Proteínas:** 12 g
- **Grasas:** 10 g
- **Fibra:** 10 g
- **Azúcares:** 8 g

INGREDIENTES

- 1 batata mediana (≈200 g) en cubos
- 1 taza (150 g) de garbanzos cocidos
- 1 taza (30 g) de espinacas frescas
- 1 cda de curry en polvo
- 200 ml de leche de coco ligera sin azúcar
- 1 cda de aceite de coco
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. En olla, calienta el aceite de coco y tuesta el curry 1 min.
2. Añade la batata, sofríe 3 min y vierte la leche de coco.
3. Cocina 10 min a fuego medio hasta que la batata esté tierna.
4. Incorpora garbanzos y espinacas; cuece 2 min más. Ajusta sal y pimienta.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Remoja la batata en agua 5 min antes para reducir tiempo de cocción.
- Sirve con arroz de coliflor para reducir aún más carbohidratos.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

BOWL DE TOFU MARINADO CON VERDURAS ASADAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 360 kcal**
- **Carbohidratos: 20 g**
- **Proteínas: 24 g**
- **Grasas: 18 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- 150 g de tofu firme en dados
- 1 taza (150 g) de verduras mixtas (brócoli, zanahoria, calabacín)
- Marinada: 1 cda de tamari, 1 cdita de aceite de sésamo, 1 cdita de jengibre rallado
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Marina el tofu 15 min en tamari, aceite de sésamo y jengibre.
2. Precalienta el horno a 200 °C; mezcla las verduras con aceite de oliva, sal y pimienta.
3. Hornea verduras y tofu 20 min, removiendo a mitad de tiempo.
4. Sirve en bol, con el jugo de la bandeja como salsa.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Extiende bien el tofu y las verduras para que se asen en vez de cocerse.
- Puedes añadir semillas de sésamo tostado al servir.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

ESPAGUETIS DE CALABACÍN CON BOLOÑESA DE LENTEJAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 320 kcal**
- **Carbohidratos: 28 g**
- **Proteínas: 14 g**
- **Grasas: 16 g**
- **Fibra: 8 g**
- **Azúcares: 7 g**

INGREDIENTES

- calabacines medianos (≈300 g) en espiral
- 1 taza (200 g) de lentejas cocidas
- 1 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 400 g de tomate triturado
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal, pimienta y orégano

PASO A PASO

1. Saltea cebolla y ajo en aceite 3 min. Añade lentejas y tomate; cocina 10 min.
2. Ajusta sal, pimienta y orégano.
3. Cocina los “espaguetis” de calabacín 2 min en sartén seca.
4. Sirve la boloñesa de lentejas sobre los espaguetis de calabacín.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- No cocines mucho el calabacín para que no pierda textura.
- La salsa boloñesa mejora de un día para otro.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

ENSALADA DE “PASTA” DE GARBANZOS CON PESTO DE ALBAHACA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 370 kcal**
- **Carbohidratos: 32 g**
- **Proteínas: 14 g**
- **Grasas: 20 g**
- **Fibra: 8 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 1 taza (165 g) de pasta de garbanzos cocida
- Pesto: 1 taza (30 g) de albahaca, 2 cda de piñones, 1 diente de ajo, $\frac{1}{4}$ taza de aceite de oliva, sal
- $\frac{1}{2}$ taza (75 g) de tomates cherry partidos
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Tritura la albahaca, piñones, ajo, aceite y sal hasta obtener pesto.
2. Mezcla la pasta de garbanzos con el pesto y los tomates cherry.
3. Ajusta sal y pimienta. Sirve templado o frío.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Guarda el pesto cubierto en nevera hasta 5 días.
- Sustituye piñones por nueces para versión económica.
-

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

BERENJENAS RELLENAS DE TEMPEH Y TOMATE



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

- **Calorías: 280 kcal**
- **Carbohidratos: 22 g**
- **Proteínas: 16 g**
- **Grasas: 16 g**
- **Fibra: 8 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- 1 berenjena mediana (≈250 g), partida longitudinalmente y vaciada
- 150 g de tempeh desmenuzado
- 200 g de tomate triturado natural
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1/2 cebolla pequeña picada
- 1 diente de ajo picado
- Sal, pimienta y orégano al gusto
- Perejil fresco para decorar

recetassigloxxi.com

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 190 °C. Coloca las "barquitas" de berenjena en una bandeja y rocía con un chorrito de aceite; hornea 15 min.
2. En sartén, calienta el aceite y sofríe cebolla y ajo 2 min. Añade el tempeh y cocina 4 min hasta dorar.
3. Incorpora el tomate triturado, sal, pimienta y orégano; cuece 5 min hasta espesar ligeramente.
4. Rellena las berenjenas con la mezcla y hornea 10 min más.
5. Decora con perejil picado y sirve caliente.

CONSEJOS ÚTILES

- Escurre bien el tempeh para evitar exceso de humedad.
- Puedes añadir queso vegano rallado por encima antes del último horneado.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

"STEAK" DE COLIFLOR AL HORNO CON CHIMICHURRI

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 260 kcal
- **Carbohidratos:** 18 g
- **Proteínas:** 10 g
- **Grasas:** 18 g
- **Fibra:** 6 g
- **Azúcares:** 5 g

INGREDIENTES

- 1 cabeza de coliflor (≈500 g), cortada en 4 "steaks"
- 2 cucharadas de aceite de oliva, divididas
- Sal y pimienta
- Chimichurri: ¼ taza de perejil fresco, 1 diente de ajo, 2 cucharadas de aceite, 1 cucharada de vinagre, orégano, sal y pimienta

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 200 °C.
Coloca los steaks de coliflor en una bandeja, rocía 1 cda de aceite, sal y pimienta. Hornea 25 min, dándoles la vuelta a mitad de tiempo.
2. Mientras tanto, tritura todos los ingredientes del chimichurri hasta obtener una salsa ligera.
3. Sirve los steaks calientes con un generoso chorrito de chimichurri por encima.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Ajusta el vinagre del chimichurri a tu gusto para mayor frescor.
- Acompaña con una ensalada verde para un plato completo.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

LASAÑA DE CALABACÍN CON BECHAMEL DE ANACARDOS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 300 kcal**
- **Carbohidratos: 20 g**
- **Proteínas: 12 g**
- **Grasas: 20 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 5 g**

INGREDIENTES

- 2 calabacines grandes (≈400 g) en láminas finas
- 1 taza (150 g) de tomate triturado
- 1 taza (140 g) de anacardos remojados 4 h
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de levadura nutricional
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Tritura anacardos con ajo, levadura, sal y agua ($\frac{1}{3}$ taza) hasta bechamel.
2. En una fuente, alterna capas de calabacín, tomate triturado y bechamel de anacardos.
3. Hornea 20 min a 180 °C hasta que burbujee.
4. Deja reposar 5 min antes de servir.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Seca las láminas de calabacín con papel para evitar exceso de agua.
- La levadura nutricional aporta sabor “quesoso” sin lácteo

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

TACOS VEGANOS DE SETAS AL PASTOR

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 320 kcal**
- **Carbohidratos: 30 g**
- **Proteínas: 8 g**
- **Grasas: 18 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 5 g**

INGREDIENTES

- 200 g de setas mixtas (Portobello, shiitake), laminadas
- Marinada: 2 cda de achiote, 1 cda de vinagre de manzana, ajo en polvo, comino, orégano
- 8 tortillas de maíz
- ½ cebolla morada picada, cilantro y rodajas de piña al gusto

PASO A PASO

1. Marina las setas 15 min en la mezcla de achiote, vinagre y especias.
2. Saltea las setas en sartén caliente 5 min hasta dorar.
3. Calienta las tortillas y rellénalas con las setas.
4. Corona con cebolla, cilantro y piña.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El achiote aporta un color y sabor auténtico sin azúcares.
- La piña da frescor y un ligero toque dulce natural.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

CURRY DE GARBANZOS Y ESPINACAS CON ARROZ DE COLIFLOR

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 350 kcal**
- **Carbohidratos: 28 g**
- **Proteínas: 14 g**
- **Grasas: 22 g**
- **Fibra: 10 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- 1 taza (200 g) de garbanzos cocidos
- 2 tazas (60 g) de espinacas frescas
- 1 cda de curry en polvo
- 200 ml de leche de coco ligera
- 1 cda de aceite de coco
- 1 cabeza pequeña de coliflor, rallada ("arroz")

PASO A PASO

1. En olla, calienta aceite de coco y tuesta curry 1 min.
2. Añade garbanzos y leche de coco; cocina 8 min.
3. Incorpora espinacas hasta que se marchiten.
4. Mientras tanto, saltea el "arroz" de coliflor 3 min en sartén seca.
5. Sirve el curry sobre el arroz de coliflor.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El arroz de coliflor aporta textura sin añadir carbohidratos refinados.
- Ajusta la cremosidad añadiendo más leche de coco si lo prefieres.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

ROLLITOS DE COL DE NAPA CON VERDURAS Y TOFU

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 260 kcal
- **Carbohidratos:** 20 g
- **Proteínas:** 12 g
- **Grasas:** 14 g
- **Fibra:** 5 g
- **Azúcares:** 4 g

INGREDIENTES

- 4 hojas grandes de col de Napa (repollo chino)
- 150 g de tofu firme, desmenuzado
- 1 zanahoria rallada
- ½ pepino en tiras finas
- 1 cda de tamari
- 1 cdita de aceite de sésamo
- 1 cdita de jengibre rallado
- Sal y pimienta al gusto

PASO A PASO

1. Blanquea las hojas de col 1 min en agua hirviendo y escurre sobre papel.
2. Mezcla el tofu con tamari, aceite, jengibre, sal y pimienta.
3. Sobre cada hoja, coloca una porción de tofu, zanahoria y pepino.
4. Enrolla con cuidado y sirve con salsa de tamari al lado.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Mantén las hojas tiernas pero firmes, sin cocer en exceso.
- Puedes añadir brotes de soja para más textura.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

HAMBURGUESAS DE QUINOA Y FRIJOLES NEGROS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 320 kcal**
- **Carbohidratos: 40 g**
- **Proteínas: 14 g**
- **Grasas: 12 g**
- **Fibra: 10 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- ½ taza (90 g) de quinoa cocida
- ½ taza (80 g) de frijoles negros cocidos y escurridos
- 2 cda de harina de garbanzo
- 1 diente de ajo picado
- 1 cdita de comino
- Sal, pimienta y 1 cda de aceite de oliva

PASO A PASO

1. Tritura ligeramente los frijoles, mezcla con la quinoa, harina, ajo y comino.
2. Forma 2 hamburguesas y refrigera 10 min para que compacten.
3. Dora en sartén con aceite 4 min por lado hasta dorar.
4. Sirve en hojas de lechuga o pan vegano con tus toppings favoritos.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Ajusta la harina de garbanzo para obtener la consistencia deseada.
- Añade cilantro o perejil picado para frescor.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SOPA DE TOMATE ASADO Y ALBAHACA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

- **Calorías: 180 kcal**
- **Carbohidratos: 14 g**
- **Proteínas: 4 g**
- **Grasas: 12 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 7 g**

INGREDIENTES

- 6 tomates maduros en cuartos
- 1 cebolla pequeña en cuartos
- 2 dientes de ajo
- 2 cda de aceite de oliva
- 500 ml de caldo de verduras sin azúcar
- Puñado de hojas de albahaca fresca
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 200 °C.
Coloca tomates, cebolla y ajo con aceite, sal y pimienta; hornea 25 min.
2. Pasa todo a una olla, añade caldo y hierva 5 min.
3. Incorpora la albahaca, tritura hasta crema suave.
4. Ajusta sazón y sirve con un chorrito de aceite.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Asar intensifica el dulzor natural del tomate.
- Guarda en nevera y recalienta sin añadir agua para mayor cremosidad.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

POKE BOWL VEGANO DE TOFU, MANGO Y EDAMAME

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 360 kcal**
- **Carbohidratos: 40 g**
- **Proteínas: 18 g**
- **Grasas: 14 g**
- **Fibra: 8 g**
- **Azúcares: 10 g**

INGREDIENTES

- 100 g de tofu firme marinado en tamari
- ½ taza (80 g) de edamame cocido
- ½ mango en cubos
- 1 taza (150 g) de arroz de coliflor
- 1 cda de salsa de soja sin gluten
- 1 cdita de aceite de sésamo
- Semillas de sésamo y cebollino

PASO A PASO

1. Saltea el tofu en aceite de sésamo 4 min hasta dorar; añade salsa de soja.
2. Calienta el “arroz” de coliflor 2 min en sartén.
3. En un bol, dispone el tofu, edamame, mango y arroz de coliflor.
4. Espolvorea semillas y cebollino.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El arroz de coliflor mantiene bajo IG; no sobrecocines.
- El mango aporta dulzor equilibrado; retíralo si prefieres menos azúcar.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

CURRY ROJO DE VERDURAS Y TOFU CON FIDEOS DE KONJAC

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 340 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 18 g**
- **Grasas: 24 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 150 g de tofu firme en cubos
- 1 taza (100 g) de zanahoria en tiras
- 1 pimiento rojo en tiras
- 1 cda de pasta de curry rojo
- 200 ml de leche de coco ligera sin azúcar
- 1 paquete (200 g) de fideos de konjac
- 1 cda de aceite de coco
- Sal y cilantro fresco

PASO A PASO

1. Saltea tofu y verduras en aceite de coco 4 min.
2. Añade la pasta de curry y cocina 1 min.
3. Incorpora la leche de coco, reduce 5 min.
4. Añade los fideos de konjac escurridos, mezcla 2 min y sirve con cilantro.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Los fideos de konjac son casi libres de carbohidratos.
- Ajusta la cantidad de pasta de curry para controlar el picante.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

ZOODLES DE CALABACÍN CON PESTO DE AGUACATE Y TOMATES CHERRY

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 300 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 6 g**
- **Grasas: 26 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 5 g**

INGREDIENTES

- 2 calabacines medianos (≈300 g) en “espiral”
- 1 aguacate maduro (≈150 g)
- 1 taza (150 g) de tomates cherry partidos
- 1 diente de ajo
- 2 cda de aceite de oliva
- Zumo de ½ limón
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Tritura el aguacate con ajo, aceite, zumo de limón, sal y pimienta hasta obtener un pesto cremoso.
2. Saltea brevemente los zoodles (1–2 min) en sartén antiadherente, sólo para calentarlos.
3. Retira del fuego, mezcla con el pesto y añade los tomates cherry.
4. Sirve al instante para mantener la textura del calabacín.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- No cocines en exceso los zoodles para que no suelten agua.
- El aguacate se oxida: prepara el pesto justo antes de usar.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PIMIENTOS RELLENOS DE “ARROZ” DE COLIFLOR Y LENTEJAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 280 kcal
- **Carbohidratos:** 20 g
- **Proteínas:** 12 g
- **Grasas:** 14 g
- **Fibra:** 8 g
- **Azúcares:** 5 g

INGREDIENTES

- 2 pimientos rojos grandes, partidos y sin semillas
- 1 taza (100 g) de coliflor triturada (“arroz”)
- ½ taza (90 g) de lentejas cocidas
- 1 diente de ajo picado
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal, pimienta y comino al gusto

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 190 °C. Rocía los pimientos con un poco de aceite y hornea 10 min.
2. En sartén, calienta el aceite y sofríe ajo 1 min; añade coliflor y comino, saltea 3 min.
3. Incorpora las lentejas, salpimienta y cocina 2 min.
4. Rellena los pimientos con la mezcla y hornea 10 min más.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Ajusta las especias al gusto para variar el perfil de sabor.
- Sirve con cilantro o perejil fresco picado.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

CURRY CREMOSO DE CHAMPIÑONES Y ESPINACAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

Las recetas sin imagen es debido a que no se ha encontrado una de buena calidad

- **Calorías: 320 kcal**
- **Carbohidratos: 14 g**
- **Proteínas: 8 g**
- **Grasas: 26 g**
- **Fibra: 5 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 200 g de champiñones laminados
- 2 tazas (60 g) de espinacas frescas
- 200 ml de leche de coco ligera sin azúcar
- 1 cda de pasta de curry amarillo
- 1 cda de aceite de coco
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. En una olla, calienta el aceite y tuesta la pasta de curry 1 min.
2. Añade los champiñones y saltea 4 min hasta que empiecen a dorar.
3. Vierte la leche de coco, lleva a ebullición suave y cocina 5 min.
4. Incorpora las espinacas, mezcla 2 min y sirve caliente.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Ajusta la pasta de curry según tolerancia al picante.
- Sirve sobre “arroz” de coliflor o solo para mantener bajo en carbo.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

HAMBURGUESAS DE PORTOBELLO CON ALIÑO DE TAHINI Y RÚCULA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

Las recetas sin imagen es debido a que no se ha encontrado una de buena calidad

- **Calorías: 310 kcal**
- **Carbohidratos: 10 g**
- **Proteínas: 6 g**
- **Grasas: 26 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 3 g**

INGREDIENTES

- 2 sombreretes grandes de Portobello
- 1 cda de aceite de oliva
- 2 cda de tahini
- Zumo de ½ limón
- 1 diente de ajo rallado
- Sal, pimienta y un puñado de rúcula

PASO A PASO

1. Marina los Portobello con aceite, sal y pimienta 10 min.
2. Cocina a la plancha 4 min por lado hasta que estén tiernos.
3. Mezcla tahini, limón, ajo y un chorrito de agua hasta aliño fluido.
4. Sirve los Portobello con rúcula y rocía con el aliño de tahini.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El tahini se puede aligerar con más agua si resulta muy espeso.
- Añade semillas de granada para un contraste de sabor y textura opcional.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SHAKSHUKA VEGANA CON TOFU Y PIMIENTO



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

- **Calorías:** 300 kcal
- **Carbohidratos:** 18 g
- **Proteínas:** 16 g
- **Grasas:** 18 g
- **Fibra:** 6 g
- **Azúcares:** 8 g

INGREDIENTES

- 200 g de tofu firme en cubos
- 1 pimiento rojo troceado
- 400 g de tomate triturado natural
- 1 cebolla pequeña picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 cdita de pimentón dulce
- Sal, pimienta y perejil

PASO A PASO

1. Saltea cebolla, ajo y pimiento en aceite 4 min.
2. Añade pimentón, remueve 1 min y vierte el tomate triturado.
3. Incorpora el tofu, salpimienta y cuece 8 min.
4. Decora con perejil picado y sirve con pan sin gluten o solo.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Ajusta la densidad del tomate añadiendo un poco de agua si es necesario.
- La versión vegana no lleva huevo; el tofu aporta la proteína necesaria.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PIZZA DE COLIFLOR CON PESTO Y CHAMPIÑONES

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 350 kcal**
- **Carbohidratos: 20 g**
- **Proteínas: 12 g**
- **Grasas: 24 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- Base de coliflor:
- 1 cabeza de coliflor (≈500 g), convertida en “arroz”
- 2 cda (20 g) de harina de almendra
- 1 cdita de orégano seco
- Sal y pimienta
- Cobertura:
- 4 cda (60 g) de pesto vegano
- 100 g de champiñones laminados
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- Hojas de albahaca fresca para decorar

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 200 °C y prepara una bandeja con papel.
2. Para la base, saltea el “arroz” de coliflor en sartén sin aceite 5 min para secarlo. Mezcla con harina, orégano, sal y pimienta.
3. Extiende la masa sobre la bandeja formando un disco de ≈1 cm y hornea 15 min hasta dorar.
4. Unta el pesto sobre la base, reparte los champiñones salteados en aceite y hornea 8 min más.
5. Decora con hojas de albahaca y sirve caliente.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Asegúrate de escurrir muy bien la coliflor tras saltearla para que la masa no quede húmeda.
- El pesto puedes sustituirlo por tapenade de aceitunas para otra variante.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

FAJITAS VEGANAS DE TEMPEH Y VERDURAS



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

- **Calorías: 300 kcal**
- **Carbohidratos: 30 g**
- **Proteínas: 20 g**
- **Grasas: 12 g**
- **Fibra: 8 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- 100 g de tempeh en tiras
- 1 pimiento rojo y 1 verde en tiras (≈150 g)
- ½ cebolla mediana en juliana
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- Especias: 1 cdita de comino, 1 cdita de pimentón ahumado, sal y pimienta
- 4 tortillas de trigo o maíz veganas
- Guarnición: rodajas de lima y cilantro fresco

PASO A PASO

1. Marina el tempeh con comino, pimentón, sal y pimienta 10 min.
2. Calienta el aceite y saltea la cebolla 2 min; añade los pimientos y cocina 4 min.
3. Incorpora el tempeh y saltea 5 min más hasta dorar.
4. Calienta las tortillas, reparte la mezcla dentro y acompaña con lima y cilantro.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Para fajitas más jugosas, añade un chorrito de zumo de naranja a la marinada.
- Sirve con guacamole o yogur vegano de cilantro.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SOPA MINISTRONE VEGANA DE VERDURAS Y LEGUMBRES

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 250 kcal
- **Carbohidratos:** 30 g
- **Proteínas:** 10 g
- **Grasas:** 8 g
- **Fibra:** 8 g
- **Azúcares:** 6 g

INGREDIENTES

- 1 zanahoria, 1 apio y ½ cebolla picados (≈200 g total)
- 1 diente de ajo picado
- 1 taza (150 g) de calabacín en cubos
- 1 taza (100 g) de judías verdes troceadas
- 1 lata (400 g) de tomate triturado
- 1 taza (150 g) de alubias blancas cocidas
- 1,2 l de caldo de verduras sin azúcar
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal, pimienta y hierbas (laurel, tomillo)

PASO A PASO

1. Sofríe ajo, cebolla, zanahoria y apio en aceite 5 min.
2. Añade tomates, caldo y hierbas; hierva 10 min.
3. Incorpora calabacín, judías verdes y alubias; cuece 8 min más.
4. Ajusta sal, pimienta y sirve con un chorrito de aceite.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Si quieres más consistencia, tritura parcialmente parte de la sopa.
- Añade espinacas frescas en el último minuto para más verde.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

BOWL DE SUSHI VEGANO CON ARROZ INTEGRAL, AGUACATE Y PEPINO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 320 kcal**
- **Carbohidratos: 60 g**
- **Proteínas: 8 g**
- **Grasas: 10 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 1 taza (200 g) de arroz integral cocido
- ½ aguacate en rodajas
- ½ pepino en rodajas finas
- 2 hojas de nori picadas
- 1 cda de vinagre de arroz
- 1 cdita de azúcar de coco (opcional)
- Sal y semillas de sésamo

PASO A PASO

1. Aliña el arroz con vinagre, azúcar y sal; mezcla bien y deja templar.
2. En un bol, coloca el arroz en base, dispone aguacate, pepino y nori.
3. Espolvorea semillas de sésamo y, si quieres, un chorrito de salsa de soja sin gluten.
4. Sirve inmediatamente.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El vinagre de arroz auténtico aporta sabor suave sin alterar la textura.
- Añade zanahoria rallada o edamame para más color y proteína.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!