



Avena de Tarta de Calabaza

4 servings

8 hours

Ingredients

- 4 tazas Avena (rápida o tradicional)
- 4 tazas Leche De Almendras Sin Azúcar
- 4 tazas Puré De Calabaza
- 1/4 taza Semillas Chia
- 1 cucharada Jarabe De Arce
- 2 cucharadas Especies De Pastel De Calabaza
- 1 taza Pacanas (tostadas y picadas)

Directions

- 1 En un tazón grande, combine la avena, la leche de almendras, el puré de calabaza, las semillas de chía, el jarabe de arce y las especias para pastel de calabaza. Mezclar bien. Cubra y guarde en el refrigerador durante la noche.
- 2 Una vez las semillas chia absorben el líquido y se ven como un pudding, divida en frascos y cubra con nueces tostadas. Disfrute el pudding frío o caliéntelo en el microondas por un minuto antes de comer.

Notes

Qué Hacer Con Las Sobras : Refrigere en un recipiente hermético por un máximo de cuatro días.

Si No Tiene Especies de Pastel de Calabaza : Utilice canela en su lugar.

Si No Tiene Pacanas : Use cualquier tipo de nueces trituradas o semillas de cáñamo en su lugar.



Ensalada de Pesto, Atún y Guisantes con Quinoa

4 servings
 20 minutes

Ingredients

- 1 taza Quinoa (sin cocer)
- 1 3/4 tazas Agua
- 2 latas Atún (escurrido, troceado)
- 2 tazas Guisantes Congelados (descongelados)
- 1/4 taza Pesto

Directions

- 1 Combine la quinoa y el agua en una olla. Coloque a fuego alto y lleve a ebullición. Una vez que hierva, reduzca a fuego lento y cubra. Deje hervir a fuego lento durante 12 a 15 minutos, o hasta que se absorba toda el agua. Retire la tapa y mezcle con un tenedor.
- 2 Agregue el atún, los guisantes y el pesto. Revuelva suavemente hasta que esté bien combinado. Divide en tazones y disfrute!

Notes

Qué Hacer Con Las Sobras : Refrigere en un recipiente hermético por un máximo de cuatro días.

Más Sabor : Rocíe con un poco de aceite de oliva y / o cocine la quinoa con caldo de verduras.

Otras Coberturas : Tomates cherry, pepino, espinacas picadas, champiñones o calabacín.

Para Hacerlo Vegano : Utilice garbanzos o lentejas en lugar de atún.



Pasta Con Limón y Brócoli

4 servings
 20 minutes

Ingredients

4 tazas Penne De Arroz Integral (sin cocer)
 6 tazas Brócoli (cortado en floretes)
 4 cucharadas Mantequilla
 2 Limones (el jugo)
 1 taza Semillas De Cáñamo
 Sal Marina Y Pimienta Negra (al gusto)

Directions

- 1 Llena una olla mediana con agua y lleve a ebullición. Agregue la pasta y cocine según las instrucciones en el paquete.
- 2 En los últimos dos minutos de cocción de la pasta, agregue el brócoli al agua de la pasta. Escorra la pasta y el brócoli, y luego regréselos a la olla.
- 3 Agregue la mantequilla, el jugo de limón y las semillas de cáñamo a la pasta y al brócoli. Revuelva bien para cubrir. Sazone con sal marina y pimienta negra, divida entre platos y ¡disfrute!

Notes

Más Proteína : Use pasta hecha a base de garbanzos o frijoles, o cubra con pechuga de pollo en rodajas.

Si No Tiene Brócoli : ¡Use alcachofas enlatadas y / o judías verdes enlatadas!

Sin Lácteo : Utilice aceite de oliva virgen en lugar de mantequilla.



Garbanzos con salsa dulce y picante de cacahuete

4 servings

35 minutes

Ingredients

- 1 taza Arroz Integral
- 1/2 taza Mantequilla De Cacahuete Natural
- 1/4 taza Leche De Coco (en lata)
- 2 cucharadas Jugo De Lima
- 1 1/2 cucharadas Aminoácidos De Coco
- 1 cucharada Jarabe De Arce
- 1/2 cucharadilla Hojuelas De Chile Rojo
- 2 Dientes De Ajo (picados)
- 1/2 taza Agua (dividida)
- 4 tazas Espinacas (troceadas)
- 1 1/2 tazas Garbanzos (cocidos, escurridos)
- 1/2 Cebolla Amarilla (troceada)

Directions

- 1 Cocine el arroz integral según las instrucciones del paquete.
- 2 Mientras tanto, en una olla pequeña a fuego medio-bajo agregue la mantequilla de cacahuete, la leche de coco, el jugo de lima, los aminoácidos de coco, el jarabe de arce, las hojuelas de chile rojo, el ajo y la mitad del agua. Mezclar hasta que se combinen juntos. Continúe calentando hasta que se caliente, revolviendo con frecuencia para evitar que se queme. Sazone con sal o jugo de lima adicional si es necesario.
- 3 Caliente una sartén grande o una sartén con tapa a fuego medio-alto. Agregue las espinacas, los garbanzos y la cebolla a la sartén junto con el agua restante y cubra con la tapa. Cueza al vapor durante unos 5 minutos o hasta que las cebollas se hayan ablandado y la mayor parte del agua se haya evaporado.
- 4 Retire del fuego, agregue la salsa de cacahuete tibia a la sartén con los garbanzos y revuelva para combinar.
- 5 Para servir, divida el arroz entre los platos y cubra con la mezcla de garbanzos con salsa de cacahuete. ¡Disfrute!

Notes

Qué Hacer Con Las Sobras : Refrigere en un recipiente hermético por un máximo de tres días.

Más Sabor: Agregue jengibre a la salsa de cacahuete.

Otras Coberturas : Sirva con rodajas de limón, salsa picante y / o cilantro recién picado.

Si No Tiene Aminoácidos de Coco: Utilice tamari o salsa de soja en su lugar.