

# RECETARIO *desayunos*



## PLANT POWER PANCAKES

### INGREDIENTES

- 3 CUCHARADAS DE CHÍA, REMOJADA EN 1/3 DE TAZA DE AGUA
- 2 CUCHARADAS DE SEMILLAS DE CALABAZA
- 1/2 TAZA DE AVENA
- 1/2 BANANA
- CANELA
- 1 CUCHARADA DE VAINILLA OPCIONAL
- 1/2 TAZA DE AGUA
- 1/2 CUCHARADITA DE ACEITE DE OLIVA O COCO PARA ENGRASAR EL SARTÉN

### PARA EL TOPPING

- 1 CUCHARADA DE MANTEQUILLA DE MANÍ
- EL RESTO DE LA BANANA O FRESAS

### PREPARACIÓN

MEZCLA TODOS LOS INGREDIENTES EN UN PROCESADOR. DEJA REPOSAR UNOS MINUTOS PARA QUE LAS BURBUJAS DE AIRE SE EVAPOREN.

PRECALIENTA UN SARTÉN A FUEGO MEDIO Y ENGRÁSALO CON ACEITE (VER RECOMENDADOS) CON UN PAPEL ABSORBENTE. VIERTES LA MEZCLA HACIENDO LA FORMA DE LOS PANCAKES. CUANDO LE COMIENZAN A SALIR BURBUJAS POR ENCIMA VERIFICA QUE ESTÁ DORADA POR DEBAJO PARA VOLTEAR.

UN VEZ DORADA POR AMBOS LADOS ESTÁ LISTA PARA SERVIR. RINDE PARA 4 PANCAKES.

SIRVE CON BANANA, FRESAS O CON MANTEQUILLA DE MANÍ (¡NO MÁS DE 1 CUCHARADA MEDIDA!)



## SCRAMBLE TOFU

### INGREDIENTES

- 3 CUCHARADITAS DE LEVADURA NUTRICIONAL
- 1 CUCHARADITA DE CÚRCUMA EN POLVO
- 1/2 CUCHARADITA DE AJO EN POLVO
- SAL Y PIMIENTA
- 1 CUCHARADITA DE ENDULZANTE
- 1 CHORRITO DE AGUA
- TOFU FIRME
- SOFRITO
- 3 CUCHARADAS DE SEMILLAS DE LINAZA MOLIDA REMOJADAS EN 1/3 DE TAZA DE AGUA

### PREPARACIÓN

HACER UNA PASTA AMARILLA MEZCLANDO EN UN BOWL LA LEVADURA, LA CÚRCUMA, EL AJO EN POLVO, LA SAL, LA PIMIENTA, EL ENDULZANTE Y EL CHORRITO DE AGUA. AGREGAR EL TOFU DESMENUZADO, DEJAR REPOSAR MIENTRAS APARTE SE HACE UN SOFRITO EN UN SARTÉN.

AGREGAR EL TOFU PREVIAMENTE MEZCLADO CON LA PASTA AMARILLA, LA LINAZA REMOJADA Y SERVIR.

VER VIDEO EN EL SIGUIENTE LINK

<https://vimeo.com/cusifit/review/419017859/ef060ae7e7>



# RECETARIO *desayunos*



## AVENA PLANT POWER

### INGREDIENTES

- 1/2 TAZA DE AVENA
- 1 1/2 DE AGUA O LECHE DE ALMENDRAS SIN AZÚCAR
- 3 CUCHARADAS DE SEMILLAS DE CALABAZA O HEMP MOLIDAS
- STEVIA AL GUSTO
- CANELA AL GUSTO

### PREPARACIÓN

COLOCA LA AVENA CON EL AGUA A COCINAR EN UNA OLLA A FUEGO MEDIO SIN TAPA. REVUELVE DE VEZ EN CUANDO. LLEVA A HERVOR, BAJA EL FUEGO Y COCINA DURANTE 2 MINUTOS. APAGA EL FUEGO. CON BATIDOR DE ALAMBRE AGREGA A LA OLLA LAS SEMILLAS DE CALABAZA O HEMP MOLIDAS Y REVUELVE VIGOROSAMENTE HASTA QUE SE EMULSIONEN CON LA AVENA. AGREGA LA STEVIA Y CANELA.



## MERIENDA *am*

### PROTEÍNA VEGANA

RECOMENDACIÓN PROTEÍNA DE ALMENDRAS DE EVOLUTION ADVANCE

MEZCLAR TODOS LOS INGREDIENTES EN LA LICUADORA CON HIELO Y TOMAR INMEDIATAMENTE.

### MANZANA, PIÑA, SANDÍA, FRESAS

1 TAZA DE CUALQUIERA DE ESTAS OPCIONES DE FRUTAS

### SMOOTHIE

3 TAZAS DE AGUA FRÍA  
3 TAZAS DE ESPINACA LAVADAS Y CORTADAS  
1 TALLO DE CÉLERI O APIO PICADO  
1/2 BANANA  
1 MANZANA O PERA PEQUEÑA  
ZUMO DE 1 LIMÓN  
1 CUCHARADITA DE CANELA  
STEVIA AL GUSTO

MEZCLAR TODOS LOS INGREDIENTES EN LA LICUADORA.

CUSI*fit*lab

# RECETARIO *almuerzos-cenas*

## SOPA GARBANZOS LAS CANTIDADES ESTÁN CALCULADAS PARA LAS TRES PORCIONES DE LA SEMANA

### INGREDIENTES

- 1/2 TAZA DE GARBANZOS COCIDOS
- 8 TAZAS DE AGUA
- 1 CEBOLLA PICADA EN CUBITOS
- 3 DIENTES DE AJO
- 1 1/2 ZANAHORIA PELADA Y CORTADA EN RODAJAS
- 4 TAZAS DE REPOLLO CORTADO EN TIRITAS
- 2 TALLOS DE CÉLERI (APIO) PICADO PEQUEÑO



**OPCIONAL:** AGUACATE, CILANTRO Y LIMÓN

### PREPARACIÓN

PONER A HERVIR LOS GARBANZOS EN UNA OLLA MEDIANA CON SUFICIENTE AGUA COMO PARA QUE QUEDEN CUBIERTOS. AGREGA LA CEBOLLA, LOS 2 DIENTES DE AJO ENTEROS, LA ZANAHORIA, EL REPOLLO Y EL APIO. COCINA A FUEGO BAJO DURANTE 10 MINUTOS MÁS. VERIFICA EL PUNTO DE SAL Y AGREGA MÁS SI ES NECESARIO.

**OPCIONAL:** SIRVE DECORANDO CON AGUACATE PICADO EN CUBITOS POR ENCIMA, CILANTRO Y UN CHORRITO DE LIMÓN.



## PUDÍN DE LENTEJAS

### INGREDIENTES

- 1 HUEVO VEGANO: 3 CUCHARADAS DE SEMILLAS DE LINAZA MOLIDA REMOJADAS EN 1/3 DE TAZA DE AGUA
- 2 TAZAS DE LENTEJAS COCIDAS Y LICUADAS
- 1 TAZA DE PURÉ DE TOMATE
- 1/2 TAZA DE LECHE DE ALMENDRAS SIN AZÚCAR
- SAL
- PIMIENTA

### PREPARACIÓN

PRECALENTAR EL HORNO A 250 GRADOS. BATIR LA LINAZA REMOJADA CON BATIDORA ELÉCTRICA PREFERIBLEMENTE. AÑÁDELE LAS TAZAS DE LENTEJAS COCIDAS Y LICUADAS. AÑADE EL TOMATE FRITO, LA PIMIENTA NEGRA MOLIDA Y UNA PIZCA DE SAL. MEZCLA TODO BIEN. ENGRASA UN MOLDE PEQUEÑO CON ACEITE DE COCO. PON LA MEZCLA EN EL ENVASE Y HORNEA DURANTE 20 MINUTOS. CHEQUEA SI ESTÁ LISTO INTRODUCIENDO UN PALILLO O CUCHILLO EN EL CENTRO. SI SALE LIMPIO YA ESTÁ LISTO. SACA DEL HORNO Y DEJA REPOSAR UNOS MINUTOS. DESMOLDA Y SIRVE.



# RECETARIO *almuerzos*-CENAS

## PIMENTÓN RELLENO DE QUINOA

### INGREDIENTES

- 2 PIMENTONES (AJÍES MORRONES) ROJOS, GRANDES Y BIEN FORMADOS
  - 2 TAZAS DE QUINOA COCIDA
  - 1 TAZA DE AGUA
  - 1 CEBOLLA PICADA EN CUBITOS
  - 1/2 PIMENTÓN (AJÍ MORRÓN) VERDE PICADO EN CUBITOS
  - 2 DOS DIENTES DE AJO MACHACADOS
- PEREJIL
- PURÉ DE TOMATES MADUROS (10 TOMATES LICUADOS APROXIMADAMENTE)
  - SAL Y PIMIENTA AL GUSTO
  - ORÉGANO
  - ACEITE DE OLIVA

### PREPARACIÓN

COLOCA UN SARTÉN A FUEGO MEDIO CON 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA O DE COCO. INCORPORA LA CEBOLLA PICADA Y COCINA HASTA QUE SE PONGA TRANSPARENTE MOVIENDO DE VEZ EN CUANDO. LUEGO AGREGA EL AJO, EL PIMENTÓN VERDE, COCINA 2 MINUTOS Y AGREGA LA QUINOA COCIDA. REVUELVE Y COCINA HASTA QUE SE MEZCLEN BIEN LOS INGREDIENTES. APAGA Y RESERVA.

UNA VEZ LAVADOS LOS 2 PIMENTONES ROJOS, CON UN CUCHILLO AFILADO SE LE CORTA O RETIRA LA "TAPA" O PARTE DE ARRIBA DONDE ESTÁ EL TALLO, DEJÁNDOLO EN FORMA DE VASIJAS PARA RELLENAR CON LA MEZCLA DE QUINOA. RETIRA BIEN LAS SEMILLAS. RELLENA CADA UNO HASTA QUE QUEDEN CUBIERTOS.

COLOCA LOS PIMENTONES RELLENOS EN UNA OLLA PROFUNDA PERO NO TAN ANCHA PARA QUE SE SOSTENGAN PARADOS SIN CAERSE HACIA LOS LADOS.

AGREGA EL PURÉ DE TOMATE JUNTO CON LA TAZA DE AGUA. AGREGA SAL, PIMIENTA Y ORÉGANO. COCINA CON TAPA DURANTE 15 MINUTOS A FUEGO MEDIO-BAJO HASTA QUE LOS PIMENTONES ESTÉN COCIDOS PERO SIN QUE SE ABLANDEN DEMASIADO COMO PARA DESARMARSE. UNA VEZ LISTOS PUEDES CONSERVAR EN LA NEVERA HASTA POR 5 DÍAS.

PUEDES ACOMPAÑAR CON ARROZ INTEGRAL O QUINOA (VERIFICAR PORCIONES).



**VERDE**  
IS BETTER

CUSI**fit**lab

# RECETARIO *almuerzos*-CENAS

## TACOS DE HONGOS Y NUECES Y BLACK BEANS

LAS CANTIDADES ESTÁN CALCULADAS PARA PREPARAR LOS DOS MENÚ DE TACOS QUE HAY EN LA SEMANA. TAMBIÉN PARA LOS DOS MENÚS DE PASTA ZUCHINI

### INGREDIENTES PARA LA CARNE MOLIDA VEGAN:

- 2 LIBRAS DE HONGOS PICADOS
- 1/2 TAZA DE NUECES MOLIDAS
- 1 CEBOLLA
- 2 DIENTES DE AJO MACHACADO
- 1 PIMENTÓN O AJÍ MORRÓN PICADO EN CUADRITOS
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA SAL, PIMIENTA Y ORÉGANO

### INGREDIENTES PARA LOS TACOS:

- LECHUGAS ROMANAS O CUALQUIERA QUE SIRVA DE "BASE"
- AGUACATE
- 1/4 DE TAZA DE BLACK BEANS COCIDOS

### PICO DE GALLO:

- TOMATE, CEBOLLA, CILANTRO, LIMÓN, ACEITE, SAL.
- SALSA PARA TACOS

### PREPARACIÓN DE LA CARNE MOLIDA VEGAN:

EN UN SARTÉN COLOCAR LA CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA Y ENCENDER A FUEGO MEDIO. COCINA LA CEBOLLA HASTA QUE SE PONGA TRANSPARENTE. AGREGA EL AJO, COCINA POR 1 MINUTO MÁS Y AGREGA EL PIMENTÓN. COCINA DURANTE 1 MINUTO MÁS Y AGREGA LOS HONGOS Y LAS NUECES MOLIDAS. COCINA A FUEGO MEDIO REVOLVIENDO CONSTANTEMENTE HASTA QUE ESTÉ LISTA. AGREGA SAL, PIMIENTA Y ORÉGANO AL GUSTO. RESERVA.

### PREPARACIÓN DEL "PICO DE GALLO":

2 TOMATES PICADOS EN CUBITOS. 1/2 CEBOLLA PIACADA PEQUEÑA. 2 CUCHARADAS DE HOJAS DE CILANTRO. JUGO DE 1/2 LIMÓN. 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA. SAL Y PIMIENTA.

### ARMA TU TACO:

USA LA LECHUGA COMO BASE. COMIENZA PONIENDO AGUACATE MACHACADO, LOS BLACK BEANS. COLOCA LA CARNE MOLIDA VEGAN. DECORA CON PICO DE GALLO.



## PASTA DE ZUCHINI CON LENTEJAS O CARNE MOLIDA "VEGAN"

### INGREDIENTES

- LENTEJAS O CARNE MOLIDA "VEGAN"
- 1 TAZA DE PURÉ DE TOMATE
- ALBAHACA
- ORÉGANO, SAL, PIMIENTA

### PREPARACIÓN

SI NO TIENES EL SPIRALYZER, PUEDES CORTAR LOS CALABACINES CON LA PARTE GRUESA DEL RAYADOR. OTRA OPCIÓN ES CON UN PELADOR NORMAL, CORTAR EL CALABACÍN EN FORMA DE TALLARINES, MÁS QUE EN FORMA DE FIDEOS. EL MÉTODO ES MUY SENCILLO. IGUAL QUE LO UTILIZAMOS PARA PELAR UN VEGETAL, UNA VEZ QUE YA LE HEMOS QUITADO LA PIEL, SEGUIMOS "PELANDO", AUNQUE EN ESTE CASO NO ESTAMOS PELANDO SINO LAMINANDO, CORTANDO EL CALABACÍN EN FORMA DE TALLARINES.

EN UN SARTÉN, COLOCA LA CARNE O LENTEJAS CON 1 TAZA DE PURÉ DE TOMATES, COCINA A FUEGO MEDIO. AGREGA UNA PIZCA DE ALBAHACA, ORÉGANO, SAL Y PIMIENTA AL GUSTO. REVUELVE Y COCINA DURANTE 5 MINUTOS. INCORPORA EL CALABACÍN PREVIAMENTE CORTADO. COCINA BREVEMENTE, 1-2 MINUTOS MÁXIMO SIN DEJAR ABLANDAR MUCHO PORQUE COMIENZAN A BOTAR AGUA Y SE DESHACEN FÁCILMENTE. SIRVE EN PLATO HONDO, PREFERIBLEMENTE, PORQUE SUELTA LÍQUIDO.



# RECETARIO *almuerzos*-CENAS

## FILETE DE TOFU CON TOSTONES FIT

### INGREDIENTES PARA EL PESCADO:

- 1/2 TOFU EXTRA FIRME REBANADO EN TROZOS GRANDES
- 1/2 CEBOLLA PICADA EN TIRAS
- 4 RUEDAS DE CALABACÍN
- 1/2 PIMIENTO O AJÍ MORRÓN PICADOS EN TIRITAS
- 1 RAMA DE CILANTRO
- 1 CUCHARADITA DE JENGIBRE RELLADO
- ACEITE DE OLIVA
- JUGO DE LIMÓN
- SALSA DE SOYA JAPONESA

### INGREDIENTES PARA LOS TOSTONES:

- 1/2 PLÁTANO VERDE
- ACEITE DE COCO

### PREPARACIÓN

PRECALINETA EL HORNO A 350 GRADOS.  
COLOCA UNA HOJA DE ALUMINIO CON EL BRILLO HACIA LA PARTE DE ADENTRO (ESA ES LA MANERA CORRECTA DE USARLO) EN UNA BANDEJA PARA HORNEAR. EL TAMAÑO DEL PAPEL DEBE SER UN POCO MÁS GRANDE QUE LAS REBANADAS DE TOFU DE MANERA QUE QUEDE SUFICIENTE PARA ENVOLVERLO CON OTRA HOJA DE ALUMINIO POR ENCIMA Y QUE QUEDE ABOMBADO O CON AIRE EN EL MEDIO.

COLOCA LAS REBANADAS DE TOFU SOBRE LA PRIMERA HOJA DE PAPEL ALUMINIO.  
AGREGA SAL Y PIMIENTA POR AMBOS LADOS.  
COLOCA LA CEBOLLA, LAS RUEDAS DE CALABACÍN, EL PIMENTÓN Y 1 RAMA DE CILANTRO.  
AGREGA EL ACEITE DE OLIVA, JUGO DE LIMÓN, SALSA DE SOYA Y EL JENGIBRE RAYADO.

COLOCA LA OTRA HOJA DE PAPEL DE ALUMINIO POR ENCIMA Y SELLA BIEN POR LOS LATERALES PERO DEJANDO AIRE ENTRE EL TOFU Y EL SIGUIENTE ALUMINIO.  
HORNEA DURANTE 15 MINUTOS.  
PUEDES SERVIR DIRECTAMENTE EN EL PLATO CON EL PAPEL ALUMINIO Y DISFRUTA DEL DELICIOSO OLOR CUANDO LO ABRAS.

PRECALENTAR EL HORNO A 250 GRADOS.  
PICAR EL PLÁTANO EN RUEDITAS FINAS, PREFERIBLEMENTE CON UNA MANDOLINA PARA QUE TODAS QUEDEN DEL MISMO GROSOR, ASÍ SE COCINARÁN UNIFORMES.  
ÚNTALE UN POQUITO DE ACEITE DE COCO CON LAS MANOS O CON UNA BROCHA.  
COLOCA EN UNA BANDEJA PARA HORNEAR, CADA TOSTÓN SEPARADO SIN QUE SE SOBREPONGA UNO CON OTRO.  
HORNEA DURANTE 20 MINUTOS REVOLVIENDO DE VEZ EN CUANDO.



**VERDE**  
IS BETTER

CUSI**fit**lab

# RECETARIO *almuerzos-cenas*

## FIT PIZZA CON TOFU RICOTTA Y CARNE DE SOYA (OPCIONAL)

### INGREDIENTES PARA LA SALSA:

- 1 TAZA DE PURÉ DE TOMATE
  - 1/2 CEBOLLA PICADA PEQUEÑA
  - 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
  - ORÉGANO
  - ALBAHACA
  - SAL Y PIMIENTA
- 
- PAN PITA INTEGRAL
  - PURÉ DE TOMATES
  - CARNE DE SOYA SIN SODIO (OPCIONAL) (SE COMPRA HECHA)

### MI SUGERENCIA DE VEGETALES:

BRÓCOLI, AGUACATE, CEBOLLA, ESPINACAS, PIMENTÓN (AJÍ MORRÓN)

### TOFU RICOTTA:

LICUAR:

- 1 TOFU EXTRA FIRME
- 1/4 DE TAZA DE MEREY, CAHUIL, NUEZ DE LA INDIA
- 1 DIENTE DE AJO
- JUGO DE LIMÓN
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO
- ORÉGANO Y ESPECIAS ITALIANAS
- LEVADURA NUTRICIONAL (OPCIONAL)

**PRECALIENTA EL HORNO A 350 GRADOS.**

### PREPARACIÓN DE LA SALSA:

EN UN SARTÉN, AGREGA EL ACEITE DE OLIVA Y FRÍE A FUEGO MEDIO LA CEBOLLA HASTA QUE SE PONGA TRANSPARENTE. AGREGA EL PURÉ DE TOMATES, MEZCLA BIEN. AGREGA UNA PIZCA DE ORÉGANO, ALBAHACA, SAL Y PIMIENTA. BAJA EL FUEGO A LO MÍNIMO Y COCINA POR 10 MINUTOS. APAGA Y RESERVA.

### ARMADO DE LA PIZZA:

COLOCA EL PAN PITA INTEGRAL SOBRE UNA BANDEJA.

PONLE SUFICIENTE SALSA DE TOMATE COMO PARA CUBRIR TODA LA BASE. COLOCA LA CARNE DE SOYA.

### VEGETALES:

MI SUGERENCIA ES COLOCARLE CEBOLLA EN TIRITAS, BRÓCOLI Y AGUACATE. SIN EMBARGO, PUEDES AGREGARLE TUS FAVORITOS. COMO POR EJEMPLO: RUEDAS DE TOMATE, ESPINACAS, PIMENTÓN (AJÍ MORRÓN), ENTRE OTROS.

POR ÚLTIMO AGREGAR EL TOFU RICOTTA.



## MERIENDA *pm*



### SIN AZÚCAR

1 YOGURT VEGANO GRIEGO SIN AZÚCAR CON ALMENDRAS (KITE HILL)

### HUMMUS

HUMMUS CON BASTONCITOS DE ZANAHORIA.

### NATURALES

ALMENDRAS, NUECES, MEREY (CAJUIL), MANI, ETC...

CUSI *fit* lab