Pasta vegana

Mas de 50 recetas deliciosas

Por Caroline Deisler



SALUDABLE FACIL DELICIOSO



@Carolinedeisler

ÍNDICE

3 ÍNDICE
11 PENNE AL VODKA SALUDABLE
12 PESTO DE AGUACATE
14 CARBONARA SALUDABLE
16 ENSALADA DE PASTA SALUDABLE
18 RAGÚ DE LENTEJAS
19 LASAÑA DE GARBANZOS Y CHAMPIÑONES
21 LOS MEJORES MACARRONES CON QUESO
22 PASTA CREMOSA CON CHAMPIÑONES
24 ORZO CREMOSO DE CHAMPIÑONES
26 PASTA CON CALABACÍN Y PUERRO
27 PASTA CON TRUFAS
29 BOLOÑESA VEGANA
31 PASTA CREMOSA DE GUISANTES EN UNA SOLA SARTÉN
34 PASTA CON VERDURAS DE VERANO ASADAS
37 PASTA FÁCIL CON CALABACÍN
38 RAGÚ DE CHAMPIÑONES
40 AGLI OLIO DE PEER
42 LASAÑA DE BERENJENA Y TOMATE
43 PASTA CON VERDURAS ASADAS
45 PASTA CON CHAMPIÑONES Y ESPINACAS
47 PAPPARDELLE DE TOMATES SECOS
48 PASTA FITNESS
49 PASTA CON CALABAZA
51 PASTA CON VERDURAS OCULTAS
53 PESTO DE ALBAHACA
55 PASTA CREMOSA CON TOMATE
56 ENSALADA DE PASTA MEDITERRANEA
57 PASTA CREMOSA CON CHAMPIÑONES
58 PASTA SIMPLE CON TOMATE
60 LASAÑA DE ESPINACAS
61 PESTO ROSSO SIN ACEITE
63 PASTA STROGANOFF
64 ÑOQUIS DE PATATA
65 PASTA CREMOSA CON BRÓCOLI
66 PASTA CREMOSA CON PIMIENTO
67 PASTA ALFREDO CREMOSA
70 PASTA CON BERENJENA Y TOMATE
72 PASTA DIOSA VERDE
74 PAD THAI CON MANTEQUILLA DE CACAHUETE
75 PASTA CREMOSA CON COLIFLOR
76 ORZO FÁCIL DE RATATOUILLE
78 PUTTANESCA DE PAPA
79 LASAÑA CLÁSICA DE TOMATE
80 PESTO LIGERO
81 FIDEOS SOBA
82 SOPA FÁCIL DE RAMEN
83 SOPA DE FIDEOS CON GARBANZOS
84 ORZO DE PIMIENTO ASADO
86 ÑOQUIS DE BATATA
87 PASTA CREMOSA CON CALABAZA

@Carolinedeisler


@Carolinedeisler



@Carolinedeisler



¡HOLAAAA! SOY CAROLINE

Me encanta despertarme cada día con el propósito de inspirar a personas de todo el mundo a comer sano, hacer ejercicio y sentirse lo mejor posible.

Comencé mi blog y mi cuenta de Instagram hace 7 años, puramente por pasión y sin intención de convertirlo en un trabajo de tiempo completo.

Estoy muy contenta con cómo resultaron las cosas y me siento muy agradecida de hacer lo que me apasiona cada día. Todo empezó cuando vivía y modelaba en Nueva York, y la presión de estar extremadamente delgada me afectó. Estaba atrapada en un ciclo de atracones poco saludables y sabía que tenía que cambiar algo. Me inspiré para probar una dieta completamente vegetal, lo que marcó el comienzo de mi camino hacia la autocuración.



@Carolinedeisler

MI HISTORIA EN POCAS PALABRAS

¡Ámate lo suficiente para vivir un estilo de vida saludable!

Para mí, hacerme vegana se trataba de demostrarle amor y aprecio a mi cuerpo. Después de años de modelar y castigar mi cuerpo con mis pensamientos y reglas dietéticas, sabía que tenía que cambiar algo. Quería nutrirme con los mejores alimentos para finalmente sentirme equilibrada y feliz. ¡Cada vez que comemos es una oportunidad para alimentar nuestros cuerpos! Aprende qué te hace sentir mejor y cíñete a ello. Nunca me gustó contar calorías y creo que deberíamos escuchar nuestra intuición, no un número. Cuando me hice vegana, tomé la decisión de no limitarme nunca y de comer siempre tantos alimentos integrales frescos como quisiera. Como resultado, tenía mas energía, me sentía mas feliz, mas equilibrada, mas en forma, mi digestión mejoró, perdí peso y mi piel mejoró. Por fin comía sin culpa, se acabaron los altibajos emocionales y me encantaba lo a gusto que me sentía conmigo misma. Todo encajó; era casi como si mi vida me agradeciera lo bien que cuidaba mi cuerpo, así que todo el resto de mi vida también mejoró. Dejé de ser modelo, me certifiqué como nutricionista, fui a la universidad en Londres a estudiar negocios durante tres años y comencé mi blog, Instagram y canales de YouTube. Siete años después, me siento muy honrada de tener una comunidad tan amable y positiva, y me encanta compartir mi vida diaria, recetas saludables y rutinas de bienestar con ustedes. ¡Estoy deseando verlos disfrutar de estas deliciosas recetas de pasta y que sigan sintiéndose de maravilla! :-)



Alternativas

SALUDABLES A LA PASTA

@Carolinedeisler

Tenemos suerte de poder encontrar hoy en día tantas alternativas deliciosas a la pasta, mucho mas faciles de digerir y con el mismo sabor que la pasta normal, o incluso mejor. Aquí tienes una lista de mis variedades de pasta favoritas. :-)

- **PASTA DE TRIGO SARRACENO**
- **PASTA DE GARBANZOS**
- **PASTA DE ARROZ INTEGRAL**
- **PASTA DE LENTEJAS**
- **PASTA DE GUISANTES VERDES**
- **PASTA DE ESPELTA**
- **PASTA DE QUINOA**
- **PASTA DE MAÍZ**
- **PASTA DE ESPELTA**

¿POR QUÉ NECESITAMOS?

Un libro de pasta

¿A quién no le encanta un plato de pasta cremoso y reconfortante? Es, literalmente, la comida mas reconfortante; te hace sentir feliz y satisfecho mientras la disfrutas, pero no te hace SENTIR GENIAL después, ¿verdad? Estoy aquí para cambiar eso, porque de verdad quiero que DISFRUTES de tu pasta sintiéndote en plena forma, mas sano y en tu mejor versión. ¡Hay muchísimas maneras deliciosas de preparar platos de pasta nutritivos, y yo estoy totalmente de acuerdo! La pasta es, literalmente, la mejor amiga de todos, y puedes impresionar facilmente a tus amigos y familiares no veganos con estas recetas. He estado haciendo estas recetas para Peer una y otra vez y se ha puesto mucho mas en forma comiendo así, sin sentir que estaba a dieta. ¡Sin duda, un ÉXITO!





@Carolinedeisler



Penne al vodka saludable

Ingredientes

130 g de penne seco (sin gluten)

1/2 taza de anacardos remojados
1/2 taza de agua
1/2 cucharadita de sal rosa del Himalaya
1/2 cebolla amarilla pequeña
1 cucharada de aceite de oliva
1/2 taza de puré de tomate
1/2 taza de agua de pasta
1/2 cucharadita de hojuelas de chile
1-2 cucharadas de vodka
Sal y pimienta al gusto

Pasos

1. Remoje los anacardos durante 15 minutos y enjuaguelos bien. Puede omitir este paso si tiene poco tiempo. Añada los anacardos, el agua y la sal a una licuadora pequeña y licúe hasta obtener una mezcla cremosa.
2. Cocine la pasta penne según las instrucciones del paquete.
3. Mientras tanto, sofreír la cebolla en aceite de oliva y sal. Después de unos minutos, añadir el pure de tomate, el agua de cocción de la pasta, las hojuelas de chile, el vodka y una pizca de sal y pimienta, y dejar cocer a fuego lento de 5 a 10 minutos.
4. Añade la crema de anacardos y deja cocer a fuego lento durante 10 minutos. Incorpora la pasta, añade albahaca y pimienta negra por encima, ¡y a disfrutar! La pasta favorita de Peer, hecha saludable.

Pesto de Aguacate

¡¡¡La pasta rapida mas deliciosa y saludable!!!

@Carolinedeisler



1 Porción

Listo en

15 minutos

Ingredientes

130 g de espaguetis de farro seco

1 taza de tomates cherry
1-2 cucharadas de hierbas italianas

SALSA
1 manojo de albahaca fresca
1/2 aguacate grande o 1 aguacate pequeño
1/2 taza de anacardos remojados.
Un puñado de espinacas baby frescas.
Jugo de 1 limón
1/2 taza (de pasta) de agua
1 diente de ajo (opcional)
Sal y pimienta

Cubrir con
Albahaca fresca por encima

Instrucciones

Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Mientras se cocina, saltee 1 taza de tomates cherry durante 10 minutos (o hornéelos o simplemente déjelos crudos).
Licúa todos los ingredientes de la salsa en una licuadora de alta velocidad hasta que quede cremosa y mézclalos con los espaguetis.
Cúbrelo con tomates cherry asados y albahaca fresca y ¡DISFRUTA! :-) Uno de mis favoritos.

Carbonara *Saludable*



@Carolinedeisler



1 Porción

Carbonara saludable

Ingredientes

130 g de tallarines secos (sin gluten)
5-6 champiñones, cortados en rodajas
1/2 cebolla roja picada
1 diente de ajo picado

CREMA
1 taza de anacardos remojados
1/2 taza de agua
Una pizca de sal rosa
1/2 taza de caldo de verduras
1/2 taza de guisantes verdes congelados
Perejil fresco y pimienta

Instrucciones

1. Cocine los tagliatelle según las instrucciones del paquete.

2. En una sartén antiadherente, saltee los champiñones, la cebolla y el ajo y condimente con sal y pimienta negra.

3. Para la crema, mezcla los anacardos, el agua y una pizca de sal rosa. Incorpora la crema a la sartén y añade 1/2 taza de caldo de verduras y los guisantes. Incorpora la pasta. Espolvorea con pimienta y perejil, ¡y disfruta de esta cremosidad deliciosa!

@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

ENSALADA DE PASTA SALUDABLE

El almuerzo perfecto para llevar y el favorito de todos

@Carolinedeisler



Listo en

15 minutos

Ingredientes

130 g de pasta fusilli seca sin gluten

SALSA
1/2 aguacate
1/2 pepino grande
Un puñado de eneldo y albahaca
Una pizca de sal, pimienta
Jugo de 1 limón
1 cucharada de pistachos
1/2 taza de agua

COBERTURA
Tomates cherry
Aguacate
Hierbas italianas
Pepino
Aceitunas negras

Pasos

Cocine la pasta fusilli según las instrucciones del paquete.
¡Pon todos los ingredientes de la salsa en una licuadora y mezcla hasta que quede cremoso!
Añade la pasta y añade tomate picado, mas aguacate, pepino finamente picado, aceitunas y hierbas italianas. ¡Mezcla bien!
¡Rapido, facil y buenísimo!



Ragu de Lentejas



@Carolinedeisler

1 Porción



@Carolinedeisler

Ragu de lentejas

Ingredientes

130 g de penne (quinoa sin gluten)

1/2 cebolla picada
1 diente de ajo picado
2 zanahorias, finamente picadas
2 tallos de apio picados
2 tazas de caldo de verduras
2 cucharadas de puré de tomate
1 taza de puré de tomate
1 taza de lentejas cocidas
Una pizca de sal rosa del Himalaya
Pimienta negra
Albahaca fresca para decorar

Instrucciones

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete.
2. Saltee la cebolla, el ajo, la zanahoria y el apio con 1 taza de caldo de verduras y déjelo hervir a fuego lento durante unos 15 minutos.
3. Añade entre media y una taza mas de caldo de verduras, puré de tomate, passata de tomate, sal, pimienta y lentejas cocidas. (Compré estas lentejas cocidas con salsa de zanahoria, pero no le puse salsa).
4. Déjalo cocer a fuego lento durante 10-12 minutos mas. Incorpora la pasta y sírvelo con albahaca fresca. ¡Qué rico! Tanto Peer como yo dijimos que este plato era uno de nuestros favoritos.

Lasaña de garbanzos y champiñones

Tan deliciosa y tan liviana

@Carolinedeisler



Listo en

60 minutos

Ingredientes

1 paquete (250g) de laminas de lasaña

Ragu
1 cebolla blanca mediana
2 dientes de ajo, finamente picados
200 g de champiñones castaños
Una pizca de sal rosa y pimienta
1 lata de 400 g de tomates picados
1x 350 ml de salsa marinara
1 lata de 400 g de garbanzos cocidos
Un puñado de espinacas baby picadas

BECHAMEL
1/2 cabeza de coliflor
2 patatas medianas
1,5 tazas de leche de almendras
3 cucharadas de levadura nutricional
Una pizca de sal



Pasos

Sofreír la cebolla, el ajo, las hierbas y los champiñones enteros a fuego medio durante 10 minutos.
Retire los champiñones y píquelos finamente. Añadalos a la sartén con los tomates enlatados, la salsa marinara y los garbanzos escurridos. Deje hervir a fuego lento durante 10 minutos. Luego, con un machacador de papas, triture aproximadamente la mitad de la mezcla de garbanzos.
Agregue las espinacas frescas y revuelva bien.
Precalentar el horno a 200 grados centígrados.
Mientras se cuece el ragú, preparamos la salsa bechamel: cocinamos al vapor el coliflor y las patatas, remojamos los anacardos y cuando esté listo, añadimos todo a la batidora y trituramos hasta que quede una mezcla homogénea.
¡Ahora añade tus capas! ¡Genial! Ragú de champiñones, salsa bechamel, laminas de lasaña, repite y termina con una capa de ragú de champiñones.
Cubra el plato con papel de aluminio y hornee durante 25 minutos, luego retire el papel de aluminio y hornee durante otros 20-25 minutos.


@Carolinedeisler

Los mejores macarrones con queso

@Carolinedeisler



Listo en

25 minutos

Ingredientes

130 g (sin gluten) de pasta de su elección

2 papas doradas de tamaño mediano, peladas
1 zanahoria grande
2-3 tazas de caldo de verduras

CREMA
1/2 taza de anacardos remojados
1/2 cucharadita de cúrcuma en polvo
Jugo de 1 limón
Pizca de sal rosa
1/4 taza de levadura nutricional (opcional) También me encanta sin



Instrucciones

1. Cocine las papas y la zanahoria en 2-3 tazas de caldo de verduras durante unos 20 minutos.
2. Añade la pasta después de 10 minutos y cocina según las instrucciones del paquete. ¡Una receta de pasta facil de preparar en una sola olla, ideal también para niños!
3. Saca las papas y la zanahoria de la olla y mézclalas con el resto de los ingredientes de la crema en una licuadora hasta obtener una mezcla suave. Si es necesario, añade un chorrito de caldo de verduras. Incorpora la salsa a la pasta escurrida y ¡a disfrutar! ¡Súper saludable y cremoso!

Pasta cremosa con champiñones

Piense en la mejor comida reconfortante hecha de manera saludable.

@Carolinedeisler



Listo en

20 minutos

Ingredientes

130 g de espaguetis de garbanzos

2-3 tazas de champiñones rebanados
1 diente de ajo picado
Una pizca de sal y pimienta

3/4 taza de anacardos
1 cucharadita de pimentón ahumado
1 cucharadita de salvia
1 cucharadita de mostaza de Dijon
1/2 taza de agua (o caldo de verduras)

1/2 manojo de perejil fresco picado

Pasos

1. Remojar los anacardos en agua y poner a un lado.
2. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete.
3. Saltee el ajo y los champiñones en una sartén antiadherente durante 10 minutos hasta que estén tiernos. Añada una pizca de sal y pimienta.
4. Añade los anacardos enjuagados, el pimentón, la mostaza, la salvia y el agua a una licuadora y mezcla hasta que quede suave.
5. Vierta la salsa en la sartén con los champiñones, agregue los espaguetis y, si estan demasiado secos, agregue un chorrito de agua de cocción de la pasta.
6. ¡Cúbrelo con perejil fresco, pimienta negra y a disfrutar! ¡Esta delicioso!



@Carolinedeisler

Orzo cremoso de champiñones

¡¡¡TAN reconfortante, delicioso, saludable y rapido de hacer!!!

@Carolinedeisler



1 Porción

Listo en

30 minutos

Ingredientes

1/2 taza de orzo seco
1/2 cebolla roja pequeña
1 diente de ajo
1/4 taza de hongos porcini secos
200 g de champiñones frescos mixtos
1,5 cucharadita de miso de arroz integral
200 ml de leche de coco
Un puñado de espinacas frescas
Una pizca de sal rosa del Himalaya
Pimienta negra
Jugo de 1/2 limón

Instrucciones

Remoje los hongos porcini en 1 taza de agua caliente durante unos 10 a 20 minutos.
Sofreír la cebolla y el ajo en una sartén antiadherente, añadir los champiñones secos picados, los champiñones frescos picados y dejar cocinar a fuego lento durante 10 minutos.
Agregue el orzo, la pasta de miso, la leche de coco y el agua de remojo de los hongos y déjelo cocinar a fuego medio con la tapa tapada durante 20 minutos.
Añade espinacas frescas y sazona con sal, pimienta y un poco de jugo de limón fresco. ¡Que lo disfrutes!



@Carolinedeisler

Pasta con Calabacín y puerro



1 Porción

@Carolinedeisler

Pasta con calabacín y puerro

Ingredientes

130 g de pasta seca

2 calabacines de tamaño mediano
1/2 puerro pequeño
1 cucharada de aceite de oliva
1/4-1/2 taza de caldo de verduras
Un puñado de albahaca fresca
1 taza de guisantes verdes congelados
Un puñado de espinacas frescas
Una pizca de sal y pimienta

Instrucciones

1. Picar el puerro y el calabacín y añadirlos a una sartén antiadherente con 1 cucharada de aceite de oliva. Saltear hasta que estén tiernos.
2. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete y agregue los guisantes verdes durante los últimos 2 minutos.
3. Para hacer la salsa, agregue el puerro y el calabacín salteados a una licuadora con 1/4-1/2 taza de caldo de verduras y albahaca fresca (solo las hojas) y licue hasta que quede cremoso.
4. Mezcla la salsa con la pasta y los guisantes, añade un poco de espinaca fresca, una pizca de sal y pimienta si es necesario y ¡DISFRUTA!



@Carolinedeisler

Pasta con Trufas

hecha saludable

Ingredientes

130 g (sin gluten) de pasta a elección

2 dientes de ajo
1/2 cebolla pequeña
Pizca de sal
1 cucharada de aceite de oliva
Un puñado de colmenillas
3 cucharadas de caldo de verduras
Un poco de agua de cocción de la pasta

CREMA
1/2 taza de anacardos remojados
3/4 taza de caldo de verduras

CONDIMENTOS
Sal, pimienta
Trufa recién cortada

Instrucciones

1. Comience cocinando la pasta según las instrucciones del paquete y remoje los anacardos.

2. Picar el ajo y la cebolla y sofreírlos con una pizca de sal y aceite de oliva hasta que estén tiernos. Cortar las colmenillas en rodajas y añadirlas después de unos minutos junto con el caldo de verduras y un chorrito de agua de cocción de la pasta.

3. Enjuaga los anacardos y mézclalos con el caldo de verduras hasta que quede una mezcla homogénea. Agrega la crema a la cacerola, mezcla bien e incorpora la pasta cocida. Espolvorea con sal, pimienta y, opcionalmente, una gota mas de aceite de oliva. Agrega trufa recién laminada. ¡Que lo disfrutes!



Boloñesa *Saludable*

@Carolinedeisler



Rinde para 2 personas



@Carolinedeisler

Boloñesa vegana *Saludable*

Ingredientes

250 g de pasta fusilli seca (sin gluten)

1/2 cebolla rosada
2 dientes de ajo
2 zanahorias
1 pimiento rojo
2 tallos de apio
1-2 cucharadas de hierbas italianas
1 cucharadita de pimentón ahumado
Una pizca de sal y pimienta
2 cucharadas de puré de tomate
1 taza de caldo de verduras (yo uso 1/2 cubo por 1 taza de agua)
1 lata de tomates picados
1 lata de lentejas rojas cocidas

CUBRIR CON
Albahaca fresca
Nueces tostadas (opcional)

Instrucciones

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete.
2. Picar la cebolla y el ajo, y cortar todas las verduras en cubos pequeños. Agregar ambos ingredientes junto con las hierbas italianas, el pimentón ahumado y una pizca de sal y pimienta en una sartén antiadherente y sofreír durante 15 minutos.
3. Agregue el puré de tomate, el caldo de verduras y los tomates enlatados.
   Saltee durante 10 minutos mas. Agregue las lentejas rojas y la pasta cocida y mezcle bien.
4. Cúbrelo con albahaca fresca y, si lo prefieres, con nueces tostadas. Si lo preparas para tu novio, esposo o familia no vegana... añadir un poco mas de sal y aceite de oliva también es buena idea, jeje.

   Un sustituto delicioso de una boloñesa normal. ¡Incluso a Peer, a quien le encanta una buena boloñesa, le encantó esta!

Pasta con

Guisantes cremosos en una sola sartén



@Carolinedeisler

Pasta cremosa con guisantes en una sola sartén

Un plato del paraiso y muy saludable

@Carolinedeisler



Listo en

15 minutos

Ingredientes

130 g de tallarines de trigo sarraceno

SALSA
1 taza de guisantes verdes, 3/4 para mezclar
1/2 taza de anacardos
1/2 taza de caldo de verduras
Pizca de sal

2 zanahorias peladas en juliana
1 calabacín pelado en juliana



Instrucciones

1. Remojar los anacardos en agua caliente durante un par de minutos y enjuagar bien.
2. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Añada las zanahorias y el calabacín pelados y cortados en juliana durante los últimos 2 minutos.
3. Añade todos los ingredientes de la salsa en una licuadora y mezcla hasta que quede suave.
4. Mezcla la salsa con la pasta cocida y las verduras, añade los guisantes restantes o mas si lo deseas. Tu pasta deliciosa, rapida y súper saludable esta lista. ¡Me encanta!


@Carolinedeisler

Pasta con
Verduras asadas de verano



Pasta con verduras asadas de verano

Un recuerdo de mi infancia y la pasta preferida de mi papa

@Carolinedeisler



Listo en

40 minutos

Ingredientes

130 g (sin gluten) de pasta de su elección

1 calabacín
1 berenjena
1 pimiento rojo
Pizca de sal
1/2 cebolla roja pequeña, picada
1 diente de ajo picado
250 g de tomates cherry cortados por la mitad
1 cucharada de pimentón
1 cucharada de puré de tomate

CUBRIR CON
Albahaca fresca, pimienta negra
2 cucharadas de yogur de coco

Instrucciones

1. Corta las verduras y asalas durante 30-35 minutos a 200 grados Celsius. Me encanta añadir hierbas italianas y un poco de sal.
2. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete.
3. Saltee la cebolla, el ajo y una pizca de sal durante 5-10 minutos. Añada 2 cucharadas de caldo de verduras si es necesario.
4. Añade los tomates picados y el pimentón y saltea durante 10 minutos mas.
5. Añade puré de tomate, verduras asadas y, opcionalmente, 1/2 taza de passata de tomate si lo prefieres con mas salsa. Deja cocer a fuego lento unos minutos.
6. Añade la pasta y sírvela con albahaca fresca, pimienta negra y una bola de yogur de coco. ¡Qué rico!




@Carolinedeisler

Pasta fácil con
Calabacín



@Carolinedeisler

Pasta fácil con calabacín

Tan saludable y tan deliciosa

@Carolinedeisler



Listo en

15 MINUTOS

Ingredientes

200 - 250 g de tallarines de arroz integral

2 calabacines grandes, rallados - exprimir el agua
Un puñado de tomates secos
Jugo de 1 limón y ralladura
1 cucharada de hierbas italianas

SALSA
1 aguacate maduro
1/4 taza de pistachos
1 cucharada de semillas de calabaza
1 manojo de cebollinos
1/2 manojo de eneldo
1/2 manojo de albahaca
1-2 dientes de ajo asados
1 taza de leche de almendras

CUBRIR CON
¡La albahaca fresca, la pimienta negra y los tomates frescos también combinan muy bien!



Instrucciones

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete.
2. Ralla los calabacines y usa una bolsa de leche o un paño de cocina limpio para escurrir el agua. Normalmente nos encanta el agua de las verduras, jaja, pero para esta receta es mejor tener calabacines bien secos.
3. Agregue el calabacín, los tomates secos, el jugo de limón, la ralladura de limón y las hierbas italianas a una sartén antiadherente y saltee durante 10 minutos.
4. Para la salsa, agrega todos los ingredientes en una licuadora y mezcla hasta que quede suave.
5. Añade la pasta cocida y la salsa a la sartén y mézclalo todo bien. Es una receta nutritiva, cremosa y deliciosa que te deja completamente satisfecho, ¡y ademas te hace sentir MUY BIEN!

1 Porción



@Carolinedeisler

Ragú de champiñones

para toda la familia

Ingredientes

130 g de pasta (sin gluten)

1/2 taza de hongos porcini o shiitake secos
1/4 taza de nueces
1/2 cebolla
1 diente de ajo
2 ramas de apio picadas
1/2 cubo de caldo de verduras
8-10 champiñones picados
1 cucharada de hierbas italianas
1 cucharada de puré de tomate
1 taza de passata de tomate O 1 lata de tomates picados
1 cucharada de aminoacidos de coco

Instrucciones

1. Remoje 1/2 taza de hongos porcini o shiitake secos en 250 ml (1 taza) de agua hirviendo.
2. Saltee 1/4 taza de nueces durante 5 minutos hasta que estén doradas y separe a un lado.
3. Saltee la cebolla, el ajo y el apio. Añada 1 taza de agua mezclada con 1/2 cubo de caldo de verduras. Deje hervir a fuego lento durante 10 minutos.
4. Agregue los champiñones frescos picados y las hierbas italianas y déjelo cocinar durante otros 5 minutos.
5. Añade el puré de tomate, la passata de tomate, los aminoacidos de coco y los champiñones secos rebanados al agua del remojo. Deja cocer a fuego lento durante 10-15 minutos e incorpora las nueces.
6. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete, mézclela con el ragú de champiñones y ¡DISFRUTE!



Ragu de Champiñón



@Carolinedeisler

Agli Olio de Peer

La pasta ligera y facil favorita de Peer, ahora mas saludable

@Carolinedeisler



Listo en

15 minutos

Ingredientes

130 g de espaguetis secos (sin gluten)

1 cucharadita de hojuelas de chile
2 dientes de ajo
3 tomates secados al sol, finamente picados
1 cucharadita de sal rosa del Himalaya
Una pizca de pimienta negra
3 cucharadas de aceite de oliva
1 taza de tomates cherry
2 cucharadas de vino blanco organico

Pasos

Cocine la pasta según las instrucciones del paquete.
Saltee ajo y tomates secos con hojuelas de chile, sal, pimienta y aceite de oliva. Usar una sartén antiadherente es muy útil, ya que necesitara mucho menos aceite.
Después de unos minutos, añade unas cucharadas del agua de cocción de la pasta y 2 cucharadas de vino blanco. (el vino es opcional)
Corta los tomates cherry por la mitad y añadelos a la sartén. Saltéalo todo durante unos 5 minutos mas y luego incorpora la pasta. Añade 2 cucharadas de aceite de oliva y espolvorea con albahaca fresca.




@Carolinedeisler

Lasaña de berenjenas y tomates

Comida reconfortante hecha super saludable

@Carolinedeisler



Listo en

20 minutos

Ingredientes

9 laminas de lasaña sin hervir (yo usé laminas de lasaña de garbanzos sin gluten)

2 berenjenas grandes
6-7 tomates grandes maduros
Hierbas italianas
1x 350 ml de salsa marinara para pasta
1 puré de tomate de 400 ml

CREMA
1/4 taza de anacardos
5 tomates secos (de un frasco con aceite)
Resto de tomates frescos (aproximadamente un puñado)
1/2 manojo de albahaca fresca
1/4 taza de agua
Pizca de sal
1/2 taza de puré de tomate



Instrucciones

1. Precalienta el horno a 180 grados Celsius. Corta las berenjenas y los tomates en rodajas finas y llénalos con el molde.

2. Añade tus capas: salsa marinara, laminas de pasta, rodajas de tomate, laminas de pasta, rodajas de tomate, rodajas de berenjena, salsa marinara y passata de tomate, laminas de pasta, tomates, rodajas de berenjena, passata de tomate, laminas de pasta, rodajas de tomate y rodajas de berenjena.

3. Prepara la crema añadiendo todos los ingredientes a la licuadora y licuando hasta obtener una mezcla homogénea. Vierte la crema sobre las capas de lasaña para lograr una capa gruesa y uniforme. Cubre el plato con papel aluminio y hornea durante 30 minutos. Luego, retira el papel aluminio y hornea durante 20 minutos mas. Deja que se enfríe un poco antes de servir. ¡Disfrútalo! ¡Un toque de aceite de oliva por encima también queda riquísimo!

1 Porción



@Carolinedeisler

Pasta con verduras asadas

Ingredientes

130 g de espaguetis de garbanzos secos
1 pimiento rojo grande
1 zanahoria grande
3 tomates perita grandes
1-2 cucharadas de hierbas italianas mixtas
1 diente de ajo

COBERTURAS
Aceitunas negras
Albahaca o perejil
Pimienta negra

Pasos

1. Pica todas las verduras, añade las hierbas y hornea durante unos 40 minutos a 180 grados centígrados.

2. Aproximadamente 10 minutos antes de que las verduras estén listas, cocine los espaguetis de garbanzos según las instrucciones del paquete.

3. Una vez horneadas las verduras, mézclalas hasta que queden cremosas y añadelas a la olla de pasta. Cúbrelas con aceitunas, albahaca o perejil y pimienta. ¡Qué rico! ¡Qué comida tan facil! Me encanta que todo vaya al horno y que puedas hacer ejercicio durante 30 minutos mientras tanto o seguir tu rutina de la noche. También es ideal para servir a tus amigos no veganos. :-)

Pasta con
Espinacas y champiñones



@Carolinedeisler

Pasta con champiñones y espinacas

Este es imprescindible para todos los amigos no veganos :)

@Carolinedeisler



Rinde para 2 personas

Listo en

20 minutos

Ingredientes

200 g de pasta (sin gluten) de su elección

250 g de champiñones castaños
1-2 cucharadas de hierbas italianas

CREMA
1/4 taza de hongos porcini secos
1/2 taza de agua hirviendo
2 dientes de ajo
300 g de tofu sedoso
1 cucharada de miso de arroz integral
Una pizca de sal
1/2 taza de agua de cocción de la pasta

CUBRIR CON
Un puñado de espinacas
Un puñado de cebollino, finamente picado

Instrucciones

1. Remoje los hongos secos en 1/2 taza de agua hirviendo.
2. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete y guarde una taza del agua de cocción para mas tarde.
3. Saltee los champiñones enteros (sólo retire los tallos pero no los corte) con hierbas italianas en una sartén antiadherente.
4. Una vez que estén blandos (tarda unos 8-10 minutos), retírelos y córtelos en tiras finas y agregue los hongos nuevamente a la olla.
5. Para preparar la crema, añade los champiñones remojados (incluyendo el agua de remojo), el tofu con ajo, el miso de arroz integral, la sal y el agua de cocción de la pasta a una licuadora y tritura hasta obtener una mezcla suave. Si la mezcla queda demasiado seca, añade un poco mas de agua de cocción de la pasta.
6. Echa la salsa en la sartén, añade la pasta, mézclalo todo bien y añade espinacas baby frescas y un poco de cebollino picado. ¡ÑAM! Esta receta es un éxito para toda la familia y te hara quedar como el mejor cocinero. :-)) Ni mencionaría que lleva tofu, porque a algunos les puede despistar.

Pasta con
Tomates secos



@Carolinedeisler

Pappardelle de tomates secos

¡TAN RÁPIDO Y DELICIOSO! PERFECTO PARA TODA LA FAMILIA

@Carolinedeisler



Listo en

15 minutos

Ingredientes

130 g de pappardelle secos (sin gluten)
1 cebolla roja pequeña
6-7 tomates secados al sol, finamente picados
1 taza de tomates cherry, cortados por la mitad, hierbas italianas
1/2 taza de caldo de verduras
1-2 cucharadas de puré de tomate
Albahaca fresca o perejil

Pasos

1. Saltee los tomates secos, los tomates cherry, la cebolla y las hierbas italianas durante unos 10 minutos en una sartén antiadherente.
2. Agregue 1/2 taza de caldo de verduras, 1-2 cucharadas de puré de tomate y cocine durante otros 10 minutos mientras se cocina la pasta.
3. Una vez lista la pasta, mézclala bien y adereza con albahaca fresca o perejil. ¡TAN FÁCIL, TAN DELICIOSO!



Cremoso y muy delicioso

Pasta Fitness

¡Me encanta esta receta! ¡Es tan saludable y deliciosa!

@Carolinedeisler

1 Porción



Listo en

15 minutos

Ingredientes

130 g de pasta (sin gluten)

SALSA
1/2 calabacín
Un manojo grande de albahaca fresca
1/2 aguacate
1 cucharada de levadura nutricional
1 diente de ajo (opcional)
Zumo de 1,5 limones
Pizca de sal
1/4 taza de agua

1 taza de guisantes verdes congelados
1-2 tazas de tomates frescos
Un puñado de espinacas frescas

Instrucciones

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Agrega los guisantes durante los últimos 2 minutos. ¡FÁCIL!
2. Licue todos los ingredientes de la salsa hasta que quede suave.
3. Una vez lista la pasta, mézclala con la salsa, añade tomates cherry y espinacas frescas, ¡y a disfrutar! ¡Me encanta esta receta fría, mas como una ensalada de pasta!

1 Porción



@Carolinedeisler

Pasta con calabaza

Ingredientes

130 g (sin gluten) de penne (me encanta usar penne de arroz integral o de garbanzos)

1/2 cebolla roja o amarilla (opcional)
1 diente de ajo (opcional)
1/2 calabaza pelada y cortada en cubos
1/2 taza de anacardos remojados
1/2 taza de agua de cocción de la calabaza
Una pizca de sal rosa del Himalaya
Pimienta negra

CUBRIR CON
Albahaca fresca
1-2 nueces de Brasil, ralladas (opcional)

Pasos

1. Cocine la calabaza en caldo de verduras (o agua corriente) durante 20 minutos.
2. Añade la pasta durante los últimos 10 minutos o el tiempo que necesite para cocinarse. Una vez lista, reserva la pasta y añade la calabaza a la licuadora.
3. Si decide utilizar cebolla y ajo, saltéelos en una sartén con un poco del agua de cocción de la calabaza hasta que estén blandos.
4. Agregue la calabaza, los anacardos, la sal, la pimienta y 1/2 taza de agua de cocción de la calabaza a una licuadora y mezcle hasta que quede suave.
5. Cúbrelo con albahaca fresca y nueces de Brasil ralladas para darle un toque de queso. ¡Cremosísimo y delicioso!

Pasta cremosa con Calabaza



@Carolinedeisler

Pasta con verduras ocultas

Cremoso delicioso y muy saludable

@Carolinedeisler

1 Porción



Listo en

20 minutos

Ingredientes

130 g de espaguetis de espelta

1 batata pequeña
2 zanahorias
1 taza de caldo de verduras

1 taza de tomates cherry, cortados por la mitad
1/2 taza de aceitunas
2-3 tomates secos, picados
Sal y pimienta
Albahaca fresca



Instrucciones

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. La pasta de espelta no es sin gluten, pero es mucho mas facil de digerir que la pasta de trigo normal y combina de maravilla con esta salsa.
2. Corte el boniato y las zanahorias en cubos pequeños y cocínelos en 1 taza de caldo de verduras durante 15-20 minutos hasta que estén tiernos. Después, agréguelos a la licuadora (incluyendo el caldo de verduras) y licúe hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Saltee los tomates cherry, los tomates secos, las aceitunas y la albahaca fresca durante 5-10 minutos en una sartén antiadherente.
4. Añade la crema de papa y zanahoria y la pasta cocida y mezcla bien. ¡Qué rico! Me encanta esta receta porque es muy saludable y también increíblemente reconfortante.

Pasta con
Vegetales ocultos



@Carolinedeisler



Pesto de albahaca

Ingredientes

130 g de pasta seca (sin gluten) de su elección

1 manojo grande de albahaca
1/4 taza de piñones
1/2 calabacín crudo
Jugo de 1 limón
1/4 taza de agua
Pizca de sal
2 dientes de ajo asados (opcional)

Instrucciones

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Añada guisantes congelados durante los últimos 2 minutos. ¡Facil, en una sola olla!
2. ¡Licúa todos los ingredientes del pesto hasta que quede cremoso!
3. Mezcla el pesto con la pasta y añade rúcula o espinacas frescas. ¡Mmm! ¡Qué rico!



Pasta

Cremosa con tomate

@Carolinedeisler



Pasta cremosa con tomate

Ingredientes

130 g de penne seco (sin gluten)

2 tazas de tomates cherry
2 cucharadas de hierbas italianas
1 diente de ajo (opcional)
1 cucharadita de sal rosa del Himalaya
Pimienta negra
Albahaca fresca

1/2 taza de anacardos remojados
5 tomates secos
1/2 taza de puré de tomate
1/4 taza de agua

Instrucciones

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete.
2. Picar los tomates cherry y saltearlos en una sartén antiadherente con 2 cucharadas de hierbas italianas. Añadir ajo (opcional) y una pizca de sal. Añadir 2 cucharadas de agua después de unos minutos para evitar que los tomates se peguen a la sartén.
3. Transfiera la mezcla a una licuadora (excepto algunos tomates), agregue los anacardos, los tomates secos, el agua y la passata de tomate y mezcle hasta que quede cremoso.
4. Mezcla la salsa con la pasta y añade unas 4-5 cucharadas de agua de cocción si la salsa queda demasiado espesa. Adereza con albahaca fresca y pimienta, ¡y a disfrutar!

1 Porción



@Carolinedeisler

Listo en
15 minutos

Ensalada de pasta mediterranea

Ingredientes

130 g de fusilli de garbanzos secos

4-5 tomates secos
6-7 aceitunas
4-5 corazones de alcachofa
1/2 -1 aguacate

SALSA
1 puñado de albahaca
1/2 taza de agua
1 diente de ajo
1/4 taza de anacardos
1 calabacín pequeño
Una pizca de sal
Pimienta negra

Instrucciones

1. Cocine la pasta de garbanzos fusilli según las instrucciones del paquete.

2. Picar los tomates secos, las aceitunas, los corazones de alcachofa y el aguacate y mezclar bien con la pasta cocida.

3. Me encanta así, pero también puedes añadir la salsa verde cremosa. Licúa todos los ingredientes de la salsa hasta que quede suave y añadela a tu ensalada de pasta. ¡Me encanta!



Pasta cremosa con champiñones

¡La pasta perfecta de 15 minutos para todos los días!

@Carolinedeisler



Listo en

15 minutos

Ingredientes

150 g de pasta de trigo sarraceno
3 tazas de champiñones mixtos, rebanados
1-2 cucharadas de hierbas italianas
Opcional: 2 gotas de aceite de trufa

SALSA
1 taza de anacardos remojados
3/4 taza de agua
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
1 cucharada de coco aminos
Jugo de 1/2 limón
Sal y pimienta

CUBRIR CON
Semillas de sésamo negro
Rúcula fresca

Pasos

Cocine la pasta según las instrucciones del paquete.
Saltee los champiñones y las hierbas en una sartén antiadherente hasta que estén dorados.
Mezcle todos los ingredientes de la salsa hasta obtener una mezcla cremosa y agréguelos a la pasta.
Añade champiñones salteados, rúcula fresca, semillas de sésamo y pimienta negra. ¡Delicioso! Rapido y facil = ¡¡¡UN ÉXITO!!!

Pasta Simple con Tomate



@Carolinedeisler

sirve 1

Ingredientes

130 g de espaguetis sin gluten

2 cucharadas de aceite de oliva
2 dientes de ajo picados
1 taza de tomates cherry
5-6 tomates secos
Una pizca de sal y pimienta
1-2 cucharadas de hierbas italianas
1/2 taza de puré de tomate
1-2 cucharadas de pasta de tomate
Un puñado de aceitunas negras cortadas por la mitad

Instrucciones

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete.
2. Calentar el aceite, añadir el ajo, los tomates, los tomates secos y las hierbas y dejar sofreír durante un par de minutos.
3. Añade passata de tomate, pasta de tomate, aceitunas y un poco de agua de cocción. Incorpora la pasta y ¡a disfrutar! ¡Tan simple! ¡Tan rico!



@Carolinedeisler

Lasaña de espinacas

Hola, deliciosa comida reconfortante hecha súper saludable.

@Carolinedeisler



Listo en

60 minutos

Ingredientes

1 paquete de laminas de lasaña sin hervir
(yo usé laminas de lasaña de espinacas)

250 g de champiñones frescos
1 diente de ajo picado
2 cucharadas de agua
2x 350 ml de salsa marinara

RELLENO
400 g de espinacas picadas congeladas, descongeladas y escurridas
450 g de tofu extra firme (no tofu sedoso)
Una pizca de sal
2 cucharadas de levadura nutricional
2 cucharadas de hierbas italianas

Pasos

1. Saltee el ajo y los champiñones a fuego medio. Deje los champiñones enteros y córtelos en rodajas cuando estén suaves y esponjosos. Le dan una textura deliciosa. Vuelva a añadirlos a la sartén.
2. Incorpore la salsa marinara y mezcle bien.
3. Para preparar el relleno, añade el tofu y las espinacas a un procesador de alimentos y procesa rapidamente. Agrega el resto de los ingredientes del relleno y procesa hasta obtener una mezcla suave.
4. Precalentar el horno a 180 grados centígrados.
5. Añade capas de lasaña a tu fuente para hornear: sugo de tomate y champiñones, laminas de lasaña, relleno de espinacas, laminas de lasaña, relleno de espinacas, laminas de lasaña, sugo de tomate y champiñones y una capa final de relleno de espinacas.
6. Cubre el plato con papel aluminio, hornea durante 30 minutos, retira el papel aluminio y hornea durante 30 minutos mas. Deja enfriar durante 15 minutos. Ademas, esta riquísima al día siguiente y es una excelente opción para preparar cuando tienes amigos o familiares de visita. Simplemente prepara todos los pasos con antelación y hornea la lasaña cuando la necesites.

Pesto Rojo sin aceite

Tan sabroso y mucho mas ligero que la version original

@Carolinedeisler



Listo en

50 minutos

Ingredientes

130 g de pasta seca (sin gluten)

PESTO
1/4 taza de almendras tostadas
1/2 taza de tomates secos, remojados en agua caliente durante 10 a 20 minutos
1 cucharadita de vinagre balsamico
2 pimientos rojos, asados durante 40 minutos
1/2 cucharadita de sal
1 cucharadita de azúcar de coco
1 cucharada de hierbas italianas (opcional)
Un chorrito de leche de almendras

Un puñado de tomates cherry
1 diente de ajo

Instrucciones

1. Cortar los pimientos en gajos y hornear durante 40 minutos a 180 grados centígrados.
2. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete.
3. Añade todos los ingredientes del pesto en un procesador de alimentos y pulsa hasta que quede casi suave.
4. Mezcla el pesto con la pasta y disfrútalo inmediatamente o saltéalo unos minutos hasta que esté bien caliente. ¡Delicioso! Y mucho mas ligero que el pesto rosso normal. Ademas, los pimientos asados aportan nutrientes extra. ¡Ideal para niños!



Pesto rojo
Sin aceite





Pasta Stroganoff *hecho saludable*

Ingredientes

130 g (sin gluten) de pasta tagliatelle

250 g de champiñones
2 cucharadas de hierbas italianas

SALSA
2 cucharadas de hongos porcini secos
1/2 taza de agua hirviendo
1/2 taza de castañas cocidas
1/2 taza de anacardos remojados
Jugo de 1/2 limón
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
1/4 cabeza de coliflor
1/2 taza de caldo de verduras

CUBRIR CON
Cebollino fresco o eneldo

Instrucciones

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Añada la coliflor durante los últimos 5-7 minutos. Remoje los hongos porcini en 1/2 taza de agua hirviendo durante 20 minutos.
2. Corte los champiñones en rodajas y saltéelos con hierbas italianas en una sartén antiadherente hasta que estén blandos.
3. Añade todos los ingredientes de la salsa a la licuadora y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Agrega la salsa a la sartén con los champiñones y mezcla bien.
4. Mezcle la pasta cocida con la salsa, revuelva bien y disfrute con una pizca de pimienta negra y hierbas frescas como cebollino o eneldo.
5. Una pasta stroganoff tan deliciosa, nutritiva y saludable que ni siquiera se puede comparar con la versión original. ¡Qué rico!

Ñoquis de patata

Dios mio estos son tan satisfactorios y deliciosos

@Carolinedeisler



Listo en

60 minutos

Ingredientes

5 papas medianas, horneadas en papel de aluminio y enfriadas (no las cocine al vapor)
1 cucharadita de sal
4 cucharadas de harina de maíz (polenta)

SALSA
2 dientes de ajo
1\2 cebolla rosada
Pizca de sal
Un puñado de tomates cherry
5 tomates secos, remojados y enjuagados
2 cucharadas de pasta de tomate
1/2 taza de caldo de verduras (o 1 taza si lo prefiere mas líquido)

Instrucciones

1. Envuelve las papas en papel aluminio y hornéalas durante 45-60 minutos a 180 grados Celsius. Así eliminamos toda el agua, lo cual es mucho mejor para esta receta. Una vez listas, déjalas enfriar. ¡Perfectas para prepararlas el día anterior!
2. Pela las papas, machacalas con un tenedor o un pelador (es un poco laborioso) y añade polenta y sal. Forma pequeños ñoquis con las manos ligeramente húmedas y fríelos en una sartén antiadherente de 5 a 10 minutos o en la freidora de aire durante 10 minutos a 180 grados. Ambas opciones son deliciosas, pero la freidora de aire es mi favorita.



3. Me encanta una salsa de tomate sencilla. Sofreír cebolla, ajo, una pizca de sal, tomates cherry y tomates secos picados durante 5-10 minutos. Añadir la pasta de tomate y 1/2 taza de caldo de verduras y mezclar bien. Decorar con albahaca fresca y pimienta negra. ¡¡¡QUÉ RICO!!! Me encanta la consistencia de los ñoquis y es tan reconfortante, a la vez que es tan saludable que ni siquiera sientes que has comido pasta. :-)



@Carolinedeisler

Pasta cremosa con brócoli

Ingredientes

130 g de penne sin gluten

SALSA
3/4 taza de anacardos
1 taza de agua
1 cucharadita de sal rosa
1 cucharada de levadura nutricional
Jugo de 1 limón

2 tazas de brócoli
Guisantes verdes congelados (opcional)

Instrucciones

1. Remojar los anacardos.
2. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete.
3. Añade una vaporera encima y cocina el brócoli al vapor o, si no tienes una vaporera, simplemente agrega el brócoli a la olla de pasta.
4. Añade todos los ingredientes de la salsa a una licuadora y mezcla hasta que quede suave.
5. Escurre la pasta y mézclala bien. Es una receta tan fácil y deliciosa que es una de mis favoritas, ¡y seguro que también de los niños!

1 Porción



@Carolinedeisler

Pasta cremosa con pimientos

Ingredientes

200g de pasta seca de trigo sarraceno.
1 taza de tomates cherry
Albahaca fresca

SALSA
1 pimiento rojo
1 taza de anacardos remojados
1 taza de agua
1 cucharada de levadura nutricional
Jugo de 1 limón
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
1 cucharada de pimentón ahumado
1 cucharada de hierbas italianas
1 cucharada de pasta de tomate
Una pizca de sal y pimienta

Instrucciones

1. Empieza salteando los tomates cherry con hierbas italianas a fuego medio en una sartén antiadherente. Agrega la pasta de tomate y deja cocer a fuego lento un par de minutos.

2. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete.

3. En una licuadora, añade los anacardos, el pimiento rojo, el agua, la levadura nutricional, el limón y el pimentón ahumado y tritura hasta obtener una mezcla cremosa. Luego, añade la salsa a la cacerola, mezcla bien y deja hervir a fuego lento durante 2 minutos.

4. Una vez que la pasta esté lista, mézclala en la cacerola, espolvorea un poco de sal, pimienta negra y albahaca fresca por encima y listo, la pasta esta lista. :-)

Pasta Cremosa
Alfredo





Alfredo cremosa

hecha saludable

Ingredientes

130 g (sin gluten) de fusilli de trigo sarraceno

100 g de champiñones
1 taza de guisantes verdes

1/2 cabeza de coliflor
1 chirivía pequeña, picada
1 papa grande para hornear, pelada y picada
1/2 cebolla roja, pelada
2 dientes de ajo pelados
1 cucharadita de sal
1 cucharada de hierbas italianas

1/2 taza de anacardos remojados
1 taza de agua
2 cucharadas de levadura nutricional
Jugo de 1/2 limón,
1/2 -1 cucharadita de mostaza Dijon

Instrucciones

1. Precalienta el horno a 180 grados Celsius. Coloca la coliflor, la chirivía, la papa, el ajo y la cebolla en una bandeja para hornear forrada con papel vegetal. Agrega una pizca de sal y hierbas italianas y hornea durante 40 minutos.
2. Mientras tanto, cocine la pasta según las instrucciones del paquete y reserve al menos 1 taza del agua de cocción. Añada los guisantes durante los últimos 2 minutos.
3. Una vez asadas, añade todas las verduras a una licuadora con los anacardos remojados y enjuagados, el agua, la levadura nutricional, el jugo de limón y la mostaza y mezcla hasta que quede cremoso.
4. Vierte la salsa Alfredo sobre la pasta cocida y los guisantes. Si queda demasiado espesa, añade un chorrito de agua de la pasta. Mezcla bien y, opcionalmente, añade champiñones salteados por encima. ¡Qué rico!




@Carolinedeisler

Pasta con berenjena y tomate

La pasta de verano facil y deliciosa

@Carolinedeisler



Listo en

15 minutos

Ingredientes

130 g de pasta (sin gluten)

1-2 berenjenas (me gustan MUCHAS verduras)
1 lata de 400 ml de tomates picados
5 tomates secados al sol, remojados y picados
1 diente de ajo picado
1/2 cebolla pequeña, picada
1 cucharada de pasta de tomate
1 cucharadita de azúcar de coco
1 cucharada de hierbas italianas
Una pizca de sal y pimienta



Instrucciones

1. Precalienta el horno a 200 grados Celsius. Corta las berenjenas en cubos pequeños y hornéalas sobre papel vegetal durante 30 minutos.
2. Saltee la cebolla y el ajo en una sartén antiadherente hasta que estén blandos. Añada 2 cucharadas de caldo de verduras si es necesario.
3. Añade la pasta de tomate, los tomates secos picados y, poco después, los tomates enlatados y el azúcar de coco. Deja cocer a fuego lento durante 10-15 minutos mientras cocinas la pasta.
4. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Una vez lista, añadela a la cacerola junto con la berenjena asada. Mezcla bien y ¡a disfrutar!

Pasta con
Tomate y berenjena



Pasta Diosa Verde

Tan saludable y tan deliciosa

@Carolinedeisler



Listo en

20 minutos

Ingredientes

130 g de pasta (sin gluten)
1/2 cabeza de brócoli
1 cucharada de aceite de oliva
1/2 cebolla picada
2 dientes de ajo picados
1/2 cucharadita de sal rosa del Himalaya
Una pizca de pimienta negra

1 manojo de albahaca fresca
Un puñado de espinacas frescas
1/4 taza de leche de almendras
1/4 taza de agua de cocción de la pasta
Jugo de 1/2 limón

CUBRIR CON
2 cucharadas de piñones tostados
Una pizca de ralladura de limón fresco



Instrucciones

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete.
2. Picar el brócoli y añadirlo a una sartén con 1 cucharada de aceite de oliva, cebolla, ajo, sal y pimienta. Saltear durante 10 minutos hasta que esté tierno y dorado.
3. Añade la mezcla a una licuadora con albahaca fresca, espinacas, leche de almendras, agua de cocción de la pasta y jugo de limón, luego mezcla hasta que quede suave.
4. Incorpora la salsa a la pasta, mezcla bien y añade piñones tostados, albahaca fresca y un poco mas de sal y pimienta si es necesario. ¡Una receta sencilla y una forma estupenda de comer mas brócoli! :-)

Pasta rosa cremosa

Tan saludable y tan deliciosa

@Carolinedeisler



Listo en

15 minutos

Ingredientes

130 g de pasta fusilli sin gluten

SALSA
2 remolachas pequeñas (peladas y cocidas)
1/2 taza de anacardos remojados
1/2 taza de caldo de verduras
Jugo de 1 limón
1/2 cucharadita de sal marina

CUBRIR CON
Pistachos tostados



Instrucciones

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete.

2. Añade todos los ingredientes de la salsa a una licuadora y licúa hasta que quede una mezcla homogénea. Incorpora la salsa a la pasta, deja que hierva a fuego lento unos minutos hasta que esté bien integrada y caliente. ¡A DISFRUTAR! ¡También me encanta espolvorear con pistachos tostados por encima!

1 Porción



@Carolinedeisler

Pad Thai

con Mantequilla de cacahuete

Ingredientes

150 g de fideos de arroz secos
2 dientes de ajo
2 cebolletas
Un trocito pequeño de jengibre rallado
1 cucharada de aminoacidos de coco
5 champiñones, rebanados
1 zanahoria grande, pelada en juliana
1 calabacín pelado en juliana

SALSA
1/4 taza de mantequilla de maní
1 cucharada de jarabe de arce
1/4 taza de aminoacido de coco
1,4 taza de agua
Pizca de sal
Jugo de 1/2 limón

Instrucciones

1. Mientras se cocinan los fideos de arroz, saltee el ajo, la cebolla, un trozo pequeño de jengibre, los aminoacidos de coco y los champiñones durante unos 5 minutos.

2. Luego añadimos la zanahoria y el calabacín y sofreímos durante 10 minutos mas.

3. Calienta los ingredientes de la salsa a fuego lento. Mezcla bien y disfruta de este cremoso y colorido Pad Thai.

1 Porción



@Carolinedeisler

Pasta cremosa con coliflor

Ingredientes

130 g de pasta seca

SALSA
1/2 de una coliflor de cabeza grande
2 dientes de ajo asados
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharadita de sal rosa del Himalaya
2 cucharadas de levadura nutricional
2 cucharadas de hierbas italianas
1 taza de caldo de verduras

1 taza de guisantes congelados
Un puñado de espinacas frescas

Pasos

1. Precalentar el horno a 180 grados centígrados.
2. Coloca el coliflor en una bandeja para hornear forrada con papel vegetal y, con una brocha de cocina, unta una cucharada de aceite de oliva por encima. Espolvorea con sal y hornea durante 40 minutos hasta que esté dorada. Agrega también el ajo a la bandeja y pélalo una vez asado.
3. Mientras tanto, cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Agrega los guisantes durante los últimos 2 minutos.
4. Una vez que el coliflor esté listo, agréguelo a una licuadora con el resto de los ingredientes de la salsa y mezcle hasta que quede suave.
5. Mezcla tu salsa cremosa con la pasta y los guisantes, agrega espinaca fresca, hojuelas de chile (opcional), sal, pimienta y ¡DISFRUTA! Tan liviana y deliciosa.

Orzo facil de ratatouille

Lleno de verduras y perfecto para toda la familia

@Carolinedeisler



Listo en

30 minutos

Ingredientes

1 berenjena cortada en cubos
1 calabacín cortado en cubos
200 g de tomates cherry
1 pimiento rojo
1 cebolla roja
Pizca de sal y pimienta negra

3/4 taza de orzo seco
1 lata de tomates enlatados
1 cucharadita de miso de arroz integral
Hierbas italianas
Una pizca de sal rosa
Pimienta negra
Albahaca fresca

Instrucciones

1. Pica todas las verduras y hornéalas durante 30 minutos sobre papel vegetal. ¡Usar un horno de vapor también funciona de maravilla!
2. Una vez hecho esto, agregue a una sartén con orzo, tomates enlatados, un chorrito de agua para enjuagar la lata de tomate, miso de arroz integral, hierbas, sal y pimienta.
3. Déjelo hervir a fuego lento durante 20 minutos a temperatura media hasta que el orzo esté suave.
4. Sírvelo con albahaca fresca y ¡a disfrutar! Ademas, ¡súper rico frío al día siguiente!



1 Porción



@Carolinedeisler

Puttanesca de papa

Ingredientes

130 g (sin gluten) de pasta de su elección

1 cucharada de aceite de oliva
2 dientes de ajo picados
1-2 puñados de tomates cherry
Una pizca de sal
1 cucharada de hierbas italianas
1/2 taza de aceitunas
2 cucharadas de alcaparras
1/2 taza de agua de pasta

CUBRIR CON
Albahaca fresca, hojuelas de chile, pimienta + pizca extra de aceite de oliva

Instrucciones

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete.
2. Añade aceite de oliva, ajo, tomates, sal y algunas hierbas italianas secas a una sartén y saltea durante un par de minutos.
3. Añade las aceitunas, las alcaparras y el agua de la pasta y mezcla bien. Luego añade la pasta, añade albahaca fresca, hojuelas de chile y, opcionalmente, una gota mas de aceite de oliva. ¡A DISFRUTAR!

Las recetas mas sencillas suelen ser las mejores, ya que se centran exclusivamente en el sabor del producto. Por eso también es importante utilizar tomates maduros de buena calidad, aceite de oliva prensado en frío y aceitunas ecológicas.



Lasaña

Clasica de Tomate

Lasaña clasica de tomate

¡La mejor comida reconfortante hecha súper saludable!

@Carolinedeisler



Listo en

60 minutos

Ingredientes

RICOTA
450 g de tofu firme
1 taza de anacardos remojados
1/4 taza de levadura nutricional
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
1/2 cucharadita de sal rosa
1 cucharadita de ajo en polvo (opcional)
1/2 cucharadita de cebolla en polvo (opcional)
Laminas de lasaña sin hervir de 250 g
4 frascos de 350 ml de salsa marinara
400 g de champiñones (unos 12 champiñones de tamaño mediano)
2 cucharadas de hierbas italianas

Instrucciones

1. Remojar los anacardos en agua.
2. Saltee los champiñones (enteros, no picados) con 2 cucharadas de hierbas italianas durante 10 minutos a fuego medio. Retire de la sartén, píquelos finamente y vuelva a añadirlos.
3. Agregue salsa marinara, mas hierbas, sal y pimienta.
4. Para hacer la ricota, agregue todos los ingredientes a un procesador de alimentos y presione hasta que quede casi suave.
5. Precalentar el horno a 180 grados centígrados.
6. Añade las capas de lasaña. Salsa de tomate y champiñones, laminas de lasaña, ricotta y marinara. Termina con una capa de marinara y ricotta.
7. Hornear cubierto con papel aluminio durante 20 minutos, luego retirar el papel aluminio y hornear durante 25 minutos mas. Dejar enfriar y ¡a disfrutar! ¡Delicioso y facil de preparar!

Pesto liviano

Una fuente de nutrientes y muy delicioso

@Carolinedeisler



Listo en

15 minutos

Ingredientes

130 g de espaguetis de espelta o sin gluten

PESTO
1 puñado de espinacas baby frescas
1 puñado de albahaca fresca y eneldo
1/2 aguacate
Jugo de 1 limón
Sal y pimienta
1/4 taza de semillas de calabaza
Un chorrito de leche de almendras

1 diente de ajo picado
1-2 tazas de tomates cherry, picados
Un poco de albahaca fresca, picada
Un puñado grande de espinacas baby frescas

Instrucciones

Cocine la pasta según las instrucciones del paquete.
Añade todos los ingredientes del pesto en un procesador de alimentos y pulsa hasta que quede casi suave.
Añade ajo, tomates y un poco de albahaca fresca a una sartén antiadherente y saltea de 5 a 10 minutos. Incorpora el pesto y deja que se caliente. Luego, añade la pasta y mézclalo todo bien. ¡Qué rico! ¡Y mucho mas ligero que el pesto normal! ¡Genial!





@Carolinedeisler

Fideos soba

con salsa de cacahuete

Ingredientes

2 bloques de fideos ramen de arroz o soba
1 cabeza de lechuga romana, picada
1-2 zanahorias peladas en juliana
1/2 taza de tomates cherry, en rodajas
1/4 de cebolla de verdeo, picada
1 cucharada de semillas de sésamo tostadas

SALSA DE CACAHUETE
2 cucharadas colmadas de mantequilla de maní
1 cucharada de aminoácidos de coco
Jugo de 1/2 lima
1 cucharada de jarabe de arce
Un trozo pequeño de jengibre rallado
Una pizca de sal y pimienta
4 cucharadas de agua

Instrucciones

1. Prepare los fideos según las instrucciones del paquete y pique todas las verduras.
2. Para preparar la salsa, añade todos los ingredientes a un tazón pequeño y mézclalos bien hasta obtener una mezcla homogénea. Puedes usar una licuadora, pero funciona muy bien con un tenedor o una cuchara.
3. Mezcla la salsa con los fideos, añade todas las verduras y ¡a disfrutar! Me encanta comerla fría y también es un plato ideal para llevar o para un picnic de verano.



1 Porción



@Carolinedeisler

Sopa de ramen facil

Ingredientes

2 dientes de ajo
Un trozo pequeño de jengibre rallado
1/4 cebolla amarilla
2,5 tazas de caldo de verduras
1 cucharadita de aminoacidos de coco o tamari
3 hongos Shiitake rehidratados
1 cabeza de brócoli
2 zanahorias cortadas en tiras
100 g de fideos ramen de arroz integral o trigo sarraceno

CUBRIR CON
Cebolleta
Semillas de sésamo negro

Instrucciones

1. Remoje los hongos shiitake secos en agua durante 15 minutos hasta que se rehidraten (también es perfecto para prepararlos el día anterior).
2. Cortar la cebolla en rodajas, rallar el jengibre y saltearlo en un poco de agua durante 5-10 minutos.
3. Añade el caldo de verduras, los aminoacidos de coco, el tamari y los champiñones remojados y picados (incluyendo el agua del remojo). Cocina durante 45 minutos a fuego medio-bajo.
4. Unos 25 minutos después, añade zanahorias, brócoli y cualquier otra verdura de tu preferencia. El col chino también va muy bien.
5. Cocina la pasta según las instrucciones. Normalmente, solo tienes que ponerla en agua tibia durante 5 minutos. ¡Añadela a tu sopa y a disfrutar! La sopa de otoño mas reconfortante y deliciosa.

Sopa de fideos con garbanzos

La comida mas reconfortante saludable y perfecta para los dias lluviosos

@Carolinedeisler



Listo en

30 minutos

Ingredientes

2 tazas de pasta seca (sin gluten)

1 puerro picado
2 tallos de apio, cortados en cubitos
2 zanahorias picadas
1 taza de guisantes congelados
1 taza de maíz congelado
1/2 cabeza de brócoli
5 tazas de caldo de verduras
1 lata de garbanzos, enjuagados
1-2 tazas de col rizada picada
2 cucharadas de levadura nutricional (opcional)



Instrucciones

1. Pica todas las verduras y añadelas a una olla con 5 tazas de caldo de verduras. Deja hervir a fuego lento durante 20 minutos. Pasa 1/3 de la mezcla a una licuadora, añade 2 cucharadas de levadura nutricional (si te gusta un toque a queso) y tritura hasta obtener una mezcla suave.

2. Vuelve a verter la nata en la olla y añade también la pasta. Deja cocinar a fuego medio hasta que la pasta esté lista y ¡a disfrutar! ¡Una sopa sencilla, nutritiva y deliciosa con la que no te puedes equivocar!



Orzo de pimiento *Asado*

Ingredientes

1/2 taza de orzo seco
1/2 -1 taza de tomates cherry
1/2 cebolla roja pequeña
1 diente de ajo
1 pimiento rojo (1/2 picado y 1/2 para la salsa)
1-2 cucharadas de hierbas italianas

SALSA
1/4 taza de pimientos rojos asados
1/2 taza de agua
1/4 taza de anacardos

Un puñado de espinacas
1/2 cucharadita de pimentón ahumado
Jugo de 1/2 Limón

Instrucciones

1. Remojar los anacardos en agua y reservar.
2. Pon a hervir agua en una olla, añade una pizca de sal y el orzo, y cocina durante unos 5 minutos. Escurre y reserva una taza del agua de cocción.
3. Saltee la cebolla, el ajo, el pimiento rojo picado, los tomates cherry, una pizca de sal y las hierbas aromaticas en una sartén antiadherente. Añada 1/4 de taza del agua de cocción si es necesario.
4. Para la salsa, añade los anacardos remojados y enjuagados, el agua, los pimientos rojos asados (compré los que vienen en frasco con aceite de oliva), la mitad del pimiento rojo fresco y el jugo de limón y mezcla hasta que quede cremoso.
5. Añade el orzo y la salsa a la sartén, junto con un chorrito del agua de cocción del orzo, y mezcla bien. Incorpora las espinacas frescas, deja cocer a fuego lento 2 minutos y ¡a disfrutar!

Ñoquis de Batata



@Carolinedeisler

Ñoquis de batata

Con la salsa de tomate mas cremosa y deliciosa

@Carolinedeisler



Listo en

1h 15 minutos

Ingredientes

2 batatas grandes, horneadas durante 60 minutos (no al vapor)
1/2 cucharadita de sal
1,5 tazas de harina de espelta o de garbanzos

SALSA
Un puñado de tomates cherry y hierbas italianas
1 cucharada de pasta de tomate
1 taza de puré de tomate
1/2 taza de crema de anacardos (mezcle 1/4 taza de anacardos, 1/2 taza de agua, una pizca de sal)



Instrucciones

1. Precalienta el horno a 190 grados Celsius y hornea las batatas enteras durante 60 minutos. Déjalas enfriar (idealmente en el refrigerador toda la noche) y pélalas.

2. Machaca las batatas con un tenedor o un machacador de papas y añade la harina poco a poco. Forma pequeños ñoquis con las manos ligeramente húmedas y añadelos a una freidora de aire o una sartén antiadherente. Saltéalos o fríelos durante 10 minutos a 180 °C. Me encanta usar mi freidora de aire.

3. Para preparar la salsa, saltea los tomates cherry y las hierbas hasta que estén ligeramente blandos. Agrega la pasta de tomate, la passata y 1/2 taza de crema de anacardos. Deja que hierva a fuego lento hasta que esté caliente y cremoso. Agrega los ñoquis y ¡a disfrutar! ¡Qué rico!

1 Porción



@Carolinedeisler

Pasta cremosa con calabaza

Ingredientes

130 g de espaguetis de espelta o sin gluten
1/2 calabaza kabocha, horneada

CREMA
3/4 de la calabaza, dejar 1/4 para decorar la pasta mas tarde
1/2 taza de leche de almendras
1 cucharada de coco aminos
Pizca de sal y pimienta
1 cucharada de hierbas italianas
1/2 cucharadita de pimentón

1 diente de ajo picado
2 puñados de espinacas baby frescas

Instrucciones

1. Corte la calabaza kabocha en gajos y hornéela sobre papel vegetal durante 40 minutos a 180 grados Celsius. Es ideal para preparar la comida el día anterior. Me gusta dejar la piel mientras se hornea y pelarla después.
2. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete.
3. Añade todos los ingredientes de la crema en una licuadora y mezcla hasta que quede suave.
4. Saltee el ajo y las espinacas baby en una sartén antiadherente durante un par de minutos hasta que estén tiernas. Es una buena opción para añadir un toque extra de color y verduras a la pasta.
5. Vierte la crema en la sartén, añade la pasta y mezcla bien. Sirve con una pizca de pimienta negra y ¡a disfrutar!


@Carolinedeisler


@Carolinedeisler



¡GRACIAS!

Un gran agradecimiento a todos los que compraron este libro digital. Estoy muy agradecida por esta comunidad y de verdad aprecio a cada uno de ustedes. ¡Ver sus creaciones de mis recetas siempre me alegra el día! Espero que esto les ayude a saciar su antojo de pasta :) y los inspire a preparar comidas mas saludables.

¿QUIERES MÁS INSPIRACIÓN PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE?

Ven y sígueme en Instagram, Youtube
y consigue mis otros ebooks.

@CAROLINEDEISLER



CONSIGUE MIS OTROS LIBROS DIGITALES

HAGA CLIC EN EL ENLACE A CONTINUACIÓN PARA OBTENER MIS PLANES DE COMIDAS VEGANAS Y OTROS LIBROS DE COCINA CON RECETAS VEGANAS SALUDABLES

SHOP-RESET.COM