



Sofía Álvarez
Prólogo de Carlos Ríos

RECETAS VEGANAS

Realfooding

50 RECETAS SALUDABLES CON COMIDA REAL



Sofía Álvarez
Prólogo de Carlos Ríos

RECETAS VEGANAS

Realfooding

50 RECETAS SALUDABLES CON COMIDA REAL



1.ª edición, noviembre de 2022

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Sofía Álvarez García, 2022

© del prólogo, Carlos Ríos Quirce, 2022

© de todas las ediciones en castellano,

Editorial Planeta, S. A., 2022

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona, España

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

Diseño de interior: Eva Mutter

© de las fotografías de las recetas, Sofía Álvarez García

© del resto de imágenes, Shutterstock

ISBN: 978-84-493-4009-3

Depósito legal: B. 14.162-2022

Impresión y encuadernación en Estella

Impreso en España – *Printed in Spain*



SUMARIO

Prólogo de Carlos Ríos _____	5
Introducción _____	7
Veganismo, más allá de la «dieta» _____	7
Aprende a nutrirte _____	10
Interpreta correctamente el etiquetado de los alimentos _____	12
Formas de cocinado _____	15
Construye platos saludables _____	16
Bibliografía _____	21
ENTRANTES _____	23
PLATOS PRINCIPALES _____	59
POSTRES _____	89
EXTRAS _____	109
Índice de recetas _____	132

ENTRANTES

TORTILLA DE PATATAS

TIEMPO

40'

COMENSALES

4

DIFICULTAD

●●○

Ingredientes

- 750 g de patatas
(aprox. 4 patatas medianas)
- 1 cebolla blanca (opcional)
- Sal

Para el no-huevo

- 50 g de harina de garbanzos
- 50 g de harina de maíz
- Sal negra del Himalaya
(opcional)
- 220 ml de agua
- 1 cucharada de vinagre
de manzana
- 50 ml de bebida vegetal

Preparación

Pela, corta y enjuaga las patatas. Fríelas en AOVE o bien cocínalas en el horno a 200 °C con un chorrito de agua entre 30 y 40 minutos o en el microondas a 800 W entre 5 y 8 minutos en un estuche de silicona con un chorrito de agua, AOVE y sal hasta que estén blanditas. Reserva.

1. Si te gusta la tortilla con cebolla, puedes pochar una cortada en juliana con un chorrito de AOVE y agua (para evitar un exceso de aceite) mientras se hacen las patatas. Reserva.
2. Aparte, mezcla las harinas, la sal, el agua, el vinagre y la bebida vegetal para hacer el no-huevo.
3. Deja atemperar las patatas y la cebolla antes de mezclarlas con el no-huevo.
4. Engrasa una sartén antiadherente con aceite y ponla al fuego. Añade la mezcla y cocínala entre 4 y 5 minutos por cada lado. Sirve.

- * Debido a su alto contenido de azufre, la sal negra del Himalaya, conocida también como sal Kala Namak, aporta sabor y olor a huevo.
- * Puedes acompañar esta tortilla con salsa veganesa o deluxe (ver pp. 110 y 102).



La tortilla de patatas es un clásico en la gastronomía española; esta receta no necesita utilizar huevos para quedar igual de rica que la tradicional.

SOPA DE TOMATES ASADOS

TIEMPO

50'

COMENSALES



DIFICULTAD



Ingredientes

- 400 g de tomates de distintos tamaños
- 1 pimiento rojo largo
 - Sal
 - Pimienta
- 750 ml de caldo de verduras
- 100 g de lentejas rojas secas
 - 1 cucharadita de pimentón ahumado
 - 1 cucharadita de escamas de chile (opcional)
- 200 ml de leche de coco

Preparación

1. Precalienta el horno a 200 °C.
2. Lava y trocea los tomates y el pimiento. Ponlos en una bandeja apta para horno con un chorrito de AOVE, sal y pimienta al gusto. Mezcla bien y hornea entre 25 y 30 minutos.
3. A continuación, pon el contenido de la bandeja en una olla grande con el caldo, las lentejas, el pimentón y las escamas de chile.
4. Cocina a fuego lento unos 20 minutos hasta que las lentejas estén hechas.
5. Añade la leche de coco y bate hasta que esté suave.



*Reconfortante,
sabrosa e ideal
para estaciones
frías. ¡No olvides
añadir picatostes de
pan tostado para
un delicioso toque
crujiente!*