

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](http://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](http://www.paidos.com)

[www.planetadelibros.com](http://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

4

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!*