

# Las Mejores Recetas Vegetarianas



## Quinoa y Avena



Fernando Vegano

***LAS MEJORES  
RECETAS  
VEGETARIANAS***



# QUINOA Y AVENA

**Copyright © 2014**  
**Fernando Vegano (Autor)**  
**Todos los derechos reservados**

## Índice

**Introducción: Beneficios de la Quinoa y de la Avena**

**Primera Parte: QUINOA**

- 1 Albóndigas de Quinoa**
- 2 Brécol con Flan de Quinoa**
- 3 Consomé de Quinoa**
- 4 Pastel de Quinoa y Almendra**
- 5 Quinoa al Curry con Judías Verdes**
- 6 Quinoa con Alubias**
- 7 Quinoa con Pasas**
- 8 Quinoa con Tofu**
- 9 Quinoa con Verduras**
- 10 Sopa de Quinoa y Espinacas**
- 11 Sopa de Quinoa y Hortalizas**
- 12 Soufflé de Quinoa y Espinacas**
- 13 Tempeh con Quinoa y Champiñones**
- 14 Tomates Rellenos con Quinoa**
- 15 Pastelitos de Copos de Quinoa**

**16 Pudding de Quinoa**

**Segunda Parte: Avena**

**17 Potaje de Avena**

**18 Albóndigas de Avena**

**19 Avena con Macedonia**

**20 Barritas de Dátiles y Avena**

**21 Copa de Almendras y Avena**

**22 Crema de Avena con Guisantes**

**23 Croquetas de Avena con Salsa**

**24 Galletas de Avena**

**25 Galletas de Avena y Sésamo**

**26 Hamburguesas de Avena y Verduras**

**27 Natillas de Soja y Avena**

**28 Pastelitos de Avena**

**29 Potaje de Avena y Alcachofas**

**30 Potaje de Avena y Espinacas**

**31 Sopa de Avena**

**32 Sopa de Avena al Ajo**

**33 Sopa de Zanahoria y Avena**

**34 Tomates Rellenos de Avena**

**35 Tortitas de Avena con Tomate**

**36 Turrón de Avena**

**Conclusión**



## Introducción: Beneficios de la Quinoa y de la Avena

Los cereales son un fruto proveniente de las gramíneas y que poseen en su estructura una correcta combinación de nutrientes. Esta combinación de nutrientes lo convierte en indispensable de una dieta equilibrada si queremos disfrutar de un buen estado de salud y disponer de energía.

La **quinoa**, es muy beneficiosa en la dieta de **celíacos**, porque está **libre de gluten**.

Además, posee un alto contenido en fibra y una mayor aportación de proteínas que otros cereales. De un bajo índice glucémico, se convierte en ideal para **personas diabéticas** o que desean bajar de peso alimentándose sanamente.

También colabora en el control de los niveles de colesterol en sangre, porque sus lípidos insaturados y su fibra favorecen el perfil lipídico en el organismo.

Por su parte, la **avena** tiene un alto contenido en zinc lo que facilita a nuestro cuerpo el almacenamiento y la asimilación de la insulina. El zinc también es beneficioso para la cicatrización de heridas y el sistema inmunitario y ayuda a metabolizar las proteínas.

Contiene vitamina B1, que ayuda a superar la depresión y el estrés. Además es rico en vitamina B6, que la hace recomendable en casos de asma y diabetes.

La vitamina K presente en la avena es beneficiosa para una correcta coagulación sanguínea.

En definitiva, dos cereales que no pueden faltar en nuestra dieta.

## Primera Parte: QUINOA

### **1 Albóndigas de Quinoa**

#### Ingredientes:

200 Gr de Quinoa  
2 Cebollas picadas  
2 Zanahorias picadas  
4 Cucharaditas de una mezcla de Romero, Tomillo, Curry y Orégano  
4 Cucharadas de Perejil picado  
4 Cucharadas de Harina  
3 Vasos de Caldo Vegetal  
50 gr de Mantequilla  
Aceite  
Sal

#### Guarnición:

4 Pimientos verdes cortados en tiras

#### Para la Salsa de Tomate:

8 Tomates pelados y batidos  
Aceite  
Sal

#### Para la Bechamel:

40 gr de Mantequilla  
50 gr de Harina



100 ml de Leche

### Elaboración:

Hacer la bechamel con los ingredientes antes mencionados y apartar. Por otro lado, rehogar el tomate con un poco de sal y un chorrito de aceite hasta que se espese. Aparte, cocer la quinoa en el caldo vegetal, un poco de sal y la mantequilla hasta que se ablande bien y haya absorbido todo el caldo. Aparte, dorar la zanahoria y la cebolla. Agregar la mezcla de tomillo, romero, curry y orégano. Añadir la harina, la quinoa, el perejil, la bechamel y mezclar. Con la masa resultante, formar las albóndigas, rebozarlas en pan rallado o harina y freírlas hasta que se doren. Servir con el pimiento verde recién frito y con la salsa de tomate.

## **2 Brécol con Flan de Quinoa**

### Ingredientes:

Brotes de un Brécol

¼ Kg de Quinoa

1 Cebolla cortada en cuadraditos

1 Vasos de Jugo de Zanahoria

Agua (1 ½ vez el volumen de la Quinoa)

Aceite de oliva

Sal

### Elaboración:

Cocer los brotes de brécol en agua con sal, escurrirlos y apartar. Por otro lado, sofreír la cebolla hasta que esté blanda. Agregar la quinoa y seguir friendo un minuto más antes de añadir el zumo de zanahoria, el agua y un poco de sal. Dejar cocer a fuego lento 15 minutos, escurrir y colmar unas flaneras individuales para que la quinoa tome forma. Desmoldearla sobre un plato y decorarla con los brotes de brécol calientes, aliñados

con el aceite de oliva.

### **3 Consomé de Quinoa**

#### Ingredientes:

150 gr de Quinoa  
6 Vasos de Caldo Vegetal  
Aceite  
Sal

#### Elaboración:

Cocer la quinoa en el caldo vegetal y un poquito de aceite de oliva durante 15 minutos. Agregar un poco de sal y servir pronto para que la quinoa no se pase como consomé caliente.

### **4 Pastel de Quinoa y Almendra**

#### Ingredientes:

150 Gr de Quinoa  
½ Litro de Agua  
1 Cebolla picadas  
2 Cucharaditas rasas de Comino  
2 Cucharadas de semillas de Sésamo  
1 Cucharadita de Jengibre  
Una pizca de cúrcuma  
200 gr de Almendra molida  
1 Vaso de Leche de Coco  
1 Cucharadas de Aceite  
Sal y Pimienta

### Para la Salsa:

2 ½ Yogures Naturales  
1 Pepino troceados

### Elaboración:

Cocer la quinoa en agua con sal durante 15 minutos. Escurrir y apartar. Por otro lado, sofreír la cebolla con un chorrito de aceite sin dorarla mucho. Agregar el comino, las semillas de sésamo, el jengibre y la cúrcuma y dejar cocer unos minutos más. Quitar del fuego y mezclar con la quinoa, la leche de coco y la almendra. Salpimentar. Volcar la mezcla en un molde engrasado con aceite. Poner al horno precalentado a 200° durante una media hora. Quitar del horno y desmoldear. Servir el pastel cortado en rodajas y acompañar con la mezcla de pepino y yogur en un recipiente aparte.

## **5 Quinoa al Curry con Judías Verdes**

### Ingredientes:

¼ Kg de Quinoa  
2 Cebollas cortadas en tiras  
1 Zanahoria rallada  
2 Pimientos verdes cortados en tiras  
1 Diente de ajo picado  
1 Cucharadas de curry  
100 ml de Agua  
Aceite  
Sal

### Para Acompañar:

½ Kg de Judías verdes

### Elaboración:

Cocer las judías verdes en agua con sal, escurrirlas y apartar. Por otro lado, cocer la quinoa con un poco de agua durante 15 minutos. Escurrirla y apartar. Al mismo tiempo, sofreir la cebolla hasta que esté blanda, agregar el ajo, la zanahoria, el pimiento, el agua y dejar cocer tapado a fuego lento. Cuando el pimiento esté blando, añadir la quinoa, un poco de sal y el curry. Seguir cocinando 5 minutos. Al final la cocción debe quedar espesa. Servir enseguida acompañando de las judías verdes.

## **6 Quinoa con Alubias**

### Ingredientes:

½ Kg de Alubias blancas cocidas

¼ Kg de Quinoa

100 gr de Apio picado

1 Zanahoria cortada en rodajas

1 Cebolla picada

1 Cucharadita de Romero

200 ml de Caldo Vegetal

100 ml de Agua

Aceite

Sal

### Para Decorar:

Jugo de limón.

### Elaboración:

Sofreir el apio, la zanahoria y la cebolla con un chorrito de aceite hasta que las verduras estén blandas. Agregar el agua, el caldo

vegetal, el romero, la quinoa y dejar cocer a fuego lento 15 minutos. A mitad de cocción, añadir las alubias. Para terminar, agregar un poco más de agua si es necesario, sazonar y servir rociando con un poco de jugo de limón. Servir enseguida.

## **7 Quinoa con Pasas**

### Ingredientes:

¼ Kg de Quinoa  
2 Huevos batidos  
200 ml de Leche  
100 gr de Uvas pasas  
1 Vaina de Vainilla  
Una pizca de sal

### Elaboración:

Calentar la vainilla (cortada por la mitad) y la leche con la sal. Cuando la leche empiece a hervir, agregar la quinoa y dejar cocer a fuego lento durante 10 minutos (poner más leche si fuera preciso). Añadir las pasas y quitar del fuego. Colocar el cazo en agua fría para enfriar rápidamente y agregar los huevos. Poner la mezcla en un molde y dejar en el horno precalentado a 200° unos 15 minutos. Servir caliente o frío.

## **8 Quinoa con Tofu**

### Ingredientes:

150 gr de Quinoa  
¼ Kg de Puerros cortados en rodajas  
3 Dientes de ajo picados  
¼ Kg de Tofu cortado en cuadraditos  
150 gr de Migas de pan

100 gr de Queso Gruyère rallado  
2 Vasos de Leche de Soja  
Aceite  
Sal

Elaboración:

Cocer la quinoa en agua con sal por 15 minutos, escurrirla y apartar. Por otro lado, sofreír el ajo y el puerro con un chorrito de aceite hasta que el puerro esté blando. Agregar el tofu, la quinoa, saltear un par de minutos y sazonar. Mientras, separar en dos partes la miga de pan. Mezclar una parte con el queso rallado. Colocar en una bandeja la leche de soja, arriba la miga de pan sin queso, el ajo, la quinoa con los puerros, el tofu y cubrirlo todo con la miga de pan con el queso. Dejar en el horno precalentado a 180° unos 25 minutos o hasta que se dore.

## **9 Quinoa con Verduras**

Ingredientes:

½ Kg de Quinoa  
2 Zanahorias  
2 Cebolletas  
1 Tomate cortado en cuadraditos  
150 gr de Pulpa de Calabaza  
150 gr de Judías Verdes  
1 Nabo  
1 Pimiento rojo  
100 gr de Uvas pasas  
Cilantro picado  
Perejil picado  
Sal y Pimienta

Elaboración:

Cortar las hortalizas (menos los tomates) en cuadraditos y cocerlas en agua con sal. Escurrir y apartar. Por otro lado, cocer la quinoa en agua con sal durante 15 minutos, escurrir y mezclar con las hortalizas, las pasas y el tomate. Aliñar con aceite y espolvorear con un poco de perejil y cilantro picados. Servir.

## **10 Sopa de Quinoa y Espinacas**

### Ingredientes:

50 gr de Quinoa  
2 Yemas de huevo batidas  
30 gr de Harina de Maíz  
25 gr de Queso Gruyère rallado  
¼ Kg de Espinacas frescas picadas  
20 gr de Mantequilla  
200 ml de Leche  
250 ml de Caldo Vegetal  
Sal

### Elaboración:

Cocer la quinoa con la leche, el caldo vegetal y la mantequilla durante 10 minutos. Agregar las espinacas y continuar cociendo otros 8 minutos más, hasta que las espinacas se hayan hecho y la quinoa esté en su punto. Quitar del fuego y dejar enfriar un poco. Diluir la harina de maíz con un poco de agua y agregarla a la quinoa. Reponer al fuego y dejar espesar. Añadir el queso, un poco de sal y mezclar. Dejar entibiar primero la sopa antes de incorporar las yemas de huevo y después la calentaremos nuevamente sin dejar hervir.

## **11 Sopa de Quinoa y Hortalizas**

### Ingredientes:

¼ Kg de Quinoa  
1 Zanahoria rallada  
1 Calabacín cortado en cuadraditos  
1 Cebolla picada  
1 Puerro picado  
1 Diente de Ajo picado  
1 Litro de Caldo Vegetal  
Aceite  
Sal y Pimienta

### Elaboración:

Rehogar el ajo, la cebolla y el puerro hasta que las verduras estén blandas. Agregar el caldo de verduras, el calabacín, la zanahoria rallada y seguir cociendo durante 8 minutos más. Añadir la quinoa y continuar cociendo 15 minutos. Quitar del fuego, dejar reposar 2 minutos, salpimentar y servir enseguida.

## **12 Soufflé de Quinoa y Espinacas**

### Ingredientes:

½ Kg de Espinacas frescas  
150 gr de Quinoa  
3 Huevos  
80 gr de Harina de Maíz  
50 gr de Queso Gruyère rallado  
20 gr de Mantequilla  
400 ml de Leche  
Sal

### Elaboración:



Cocer las espinacas, quitarles el agua con las manos, sazonarlas y picarlas. Por otro lado, cocer la quinoa con la leche y la mantequilla por 10 minutos, quitar y dejar enfriar 2 minutos. Agregar la harina de maíz previamente disuelta con un poquito de agua y poner nuevamente al fuego para espesar. Quitar del fuego, añadir el queso rallado, un poco de sal y dejar enfriar un poco nuevamente. Incorporar las yemas de huevo (apartando las claras) y las espinacas. Mezclar las claras a punto de nieve y agregarlas a la quinoa. Poner la mezcla en un molde engrasado con mantequilla y dejar en el horno precalentado a 200° durante media hora.

### **13 Tempeh con Quinoa y Champiñones**

#### Ingredientes:

¼ Kg de Tempeh cortado en cuadraditos  
2 Cucharadas de Salsa de Soja  
¼ Kg de Champiñones cortados en láminas  
1 Cebolla picada  
¼ Kg de Pulpa de Calabaza cortada en cuadraditos  
1 Zanahoria cortada en cuadraditos  
2 Tazas de Quinoa  
1 ½ Litro de Caldo Vegetal  
Aceite

#### Elaboración:

Rehogar la cebolla hasta que esté blanda. Agregar los champiñones y seguir cocinando durante 5 minutos más. Agregar la zanahoria, el tempeh, la calabaza, el caldo vegetal y la salsa de soja. Dejar cocer 2 minutos, añadir la quinoa y seguir cociendo entre 12 y 15 minutos, hasta que la quinoa este a punto.

## **14 Tomates Rellenos con Quinoa**

### Ingredientes:

2 Tomates por ración  
1 Taza de Quinoa  
1 Taza de Maíz cocido  
1 Taza de Aceitunas negras, sin hueso y cortadas  
1 Zanahoria rallada  
4 Cucharadas de Piñones apenas tostados  
2 Cucharaditas de la piel de 1 limón rallada  
Menta fresca picada  
Sal

### Para el Aliño:

½ Taza de Agua  
2 Cucharadas de Aceite de Oliv a  
2 Cucharadas de Vinagre de Manzana  
3 Cucharadas de Sirope de Manzana

### Elaboración:

Batir los ingredientes del aliño y apartar. Aparte, lavar y cortar los tomates por la parte superior. Quitar la pulpa, sazonarlos y ponerlos boca abajo media hora para quitar el exceso de agua. Por otro lado, cocer la quinoa en agua con sal hasta que esté a punto unos 15 minutos. Escurrirla y mezclarla con la ralladura de limón, el maíz, la zanahoria, los piñones, las aceitunas y la menta fresca picada. Rellenar los tomates con la mezcla de quinoa. Podemos servirlos así, aliñados con la salsa o colocarlos previamente en el horno precalentado a 200º unos 8 minutos.

## **15 Pastelitos de Copos de Quinoa**

### Ingredientes:

¼ Kg de Copos de Quinoa  
¼ Kg de Champiñones picados  
1 Cebolla picada  
1 Diente de Ajo picado  
1 Zanahoria rallada  
Caldo Vegetal  
2 Huevos batidos  
2 Cucharadas de perejil picado  
Aceite  
Sal

### Elaboración:

Colocar en remojo los copos de quinoa con el caldo vegetal hasta que se inflen, escurrirlos y apartar. Aparte, sofreír los champiñones con la cebolla y el ajo. Agregar la quinoa, el huevo, la zanahoria y el perejil picado. Amasar y formar unos pastelitos que freiremos hasta que se doren.

## **16 Pudding de Quinoa**

### Ingredientes:

¼ Kg de Copos de Quinoa  
150 ml de Zumo de Manzana  
¼ Kg de Uvas pasas  
1 Cucharadas de Almendras machacadas en el mortero  
4 Huevos  
2 Cucharaditas de Vainilla en polvo

La ralladura de un Limón

1 Cucharadas de Azúcar Integral

Mantequilla para engrasar el molde

Avellanas y Almendras picadas para decorar

Sal

Elaboración:

Cocer los copos de quinoa en el zumo de manzana y una pizca de sal por 8 minutos. Si la mezcla queda muy espesa, agregar un poco de agua. Quitar del fuego y añadir el zumo de limón, las uvas pasas, la vainilla, la almendra chafada, el azúcar y las yemas de huevo. Por otro lado, batir las claras a punto de nieve y agregarlas a la quinoa. Poner la mezcla en un molde previamente engrasado con la mantequilla y poner encima las avellanas y las almendras. Dejar en el horno precalentado a 180° por media hora o hasta que esté en su punto.

## Segunda Parte: AVENA

### **17 Potaje de Avena**

#### Ingredientes:

1 Taza de Avena en grano remojada por 12 horas  
2 Puerros cortado en rodajas  
2 Zanahorias cortadas en cuadraditos  
1 Rama de Apio cortada en cuadraditos  
Media Taza de Maíz  
1 Cucharadita de Tomillo picado  
Aceite  
Sal

#### Elaboración:

Sofreir el puerro por 5 minutos con un poquito de aceite. Agregar los granos de avena junto con el agua donde estaba remojada, el apio, la zanahoria, el tomillo, el maíz y una pizca de sal. Dejar cocer tapado, a fuego lento durante una hora. Servir caliente.

### **18 Albóndigas de Avena**

#### Ingredientes:

100 gr de Copos de Avena  
¼ Litro de Agua  
100 gr de Queso Gruyère rallado  
1 Huevos batidos  
1 Cebolla rallada  
1 Cucharadita de Tomillo  
1 Cucharada de Salsa de Soja

Harina

Para Rebozar:

Pan rallado

Harina

1 Huevos batidos

Para la Ensalada:

4 Hojas de Lechuga

3 Tomates cortados en trocitos

1 Cucharadita de Albahaca fresca picada

Aceite

Vinagre

Sal

Elaboración:

Cocer los copos de avena con agua hasta que los copos queden bien tiernos y con poco líquido. Añadir la cebolla, el queso Emmental, el tomillo, la salsa de soja y salpimentar. Dejar cocer unos minutos más, quitar del fuego y dejar enfriar un poco. Agregar el huevo batido y la harina que haga falta hasta obtener una masa moldeable y algo espesa. Con esta masa dar forma a las albóndigas, pasarlas por el huevo batido, el pan rallado y freírlas hasta que se doren. Servirlas junto con la ensalada de tomate y lechuga, aliñados con el aceite y el vinagre y decorar con la albahaca picada.

**19 Avena con Macedonia**

Ingredientes:

150 gr de Copos de Avena

2 Vasos de Leche  
Medio Melocotón o Durazno  
2 Kiwis  
Cerezas  
Fresas o fresones  
2 Vasos de Nata líquida  
4 Cucharadas de Miel  
200 ml de Agua

Para Decorar:

100 gr de Nueces picadas.

Elaboración:

Cocer los copos de avena con la leche y el agua, a fuego lento, durante unos 8 minutos o hasta que queden cocidos (poner más agua si hiciera falta). Escurrir y apartar. Por otro lado, hacer una macedonia con las frutas y mezclar la miel y la nata líquida. Servir los copos de avena colocando encima las frutas, rociar con la miel y la nata líquida y, para terminar, espolvorear con las nueces picadas.

**20 Barritas de Dátiles y Avena**

Ingredientes:

¼ Kg de Dátiles frescos picados finos  
1 Naranja con los gajos picados  
200 gr de Harina integral  
200 gr de Copos de Avena  
200 gr de Mantequilla  
2 Cucharadas de Miel

### Elaboración:

Cocer en un cazo tapado, con un poco de agua y a fuego lento la naranja y los dátiles unos 15 minutos o hasta que los dátiles se ablanden. Si queda líquido, destapar y seguir cociendo hasta evaporar el líquido sobrante. Quitar del fuego y aplastar la mezcla con un tenedor hasta lograr una crema. Mezclarla la mantequilla, con la harina, los copos de avena y la miel. Amasarlo toda la mezcla y estirar la masa de forma rectangular. Colocarla en una bandeja engrasada con mantequilla y dejar en el horno precalentado a 180° una media hora o hasta que esté dorada por arriba. Quitar del horno y dejar enfriar totalmente. Servirla cortada dándole forma de barritas.

## **21 Copa de Almendras y Avena**

### Ingredientes:

50 gr de Almendra cruda molida  
50 gr de Copos de Avena  
30 gr de Azúcar  
La piel rallada y el jugo de medio limón  
200 gr de Yogur  
200 gr de Nata montada  
2 Cucharadas de almendras tostadas y picadas

### Elaboración:

Mezclar los copos de avena y las almendras y tostar todo ligeramente en una sartén seca removiendo. Quitar del fuego y dejar entibiar. Agregar la ralladura de limón, el azúcar, el zumo de limón, la nata montada, el yogur y mezclar. Colocar en copas individuales y poner a enfriar en el frigorífico hasta el instante de servir.

## **22 Crema de Avena con Guisantes**



### Ingredientes:

100 gr de Copos de Avena  
150 gr de Guisantes  
1 Cebolla picada  
1 Cucharada de Nata Líquida  
½ Litro de Caldo Vegetal  
Sal

### Para Decorar:

Perejil picado

### Elaboración:

Cocer la avena con un poco de agua hasta que se ablande. Escurrirla, batirla y apartar. Aparte, cocer la cebolla y los guisantes con el caldo vegetal por un cuarto de hora. Agregar la nata líquida, la avena y corregir de agua hasta lograr la textura de una crema clara. Sazonar y servir decorado con perejil picado.

## **23 Croquetas de Avena con Salsa**

### Ingredientes:

¼ Kg de Copos de Avena  
2 Cucharaditas de Curry  
3 Zanahorias ralladas  
2 Dientes de Ajo machacados en el mortero

1 Huevo  
Aceite  
Sal

#### Para la Salsa de Cilantro:

1 Ramillete de Cilantro fresco  
2 Yogures  
1 Cucharadita de Comino  
2 Cucharadas de Tahin  
Aceite  
Sal

#### Elaboración:

Poner a remojar los copos de avena por media hora, escurrirlos y quitar el agua con las manos. Por otro lado, preparar la salsa mezclando sus ingredientes junto con una pizca de sal y apartar. Mezclar los copos de avena cocidos con el ajo, la zanahoria, el curry, una pizca de sal y el huevo batido. Amasar y dar forma a las croquetas que freiremos hasta que dorarlas. Servirlas con la salsa de cilantro.

## **24 Galletas de Avena**

#### Ingredientes:

150 gr de Copos de Avena  
7 Cucharadas de Tahin  
4 Cucharadas de Miel  
La piel rallada de una Naranja  
3 Cucharadas de Semillas de Sésamo  
5 Cucharaditas de Agua de Rosas  
50 gr de Harina

### Para Engrasar:

Mantequilla o Aceite

### Elaboración:

Mezclar todos los ingredientes (excepto las semillas de sésamo). Procuraremos que quede una masa espesa pero ligera. Si quedaran muy espesa, agregar un poco de agua. Cortarla y formar unas bolas pequeñas, aplanarlas y ponerlas en la bandeja del horno engrasada con mantequilla o aceite. Dejar en el horno precalentado a 200° unos 15 minutos. Servirlas.

## **25 Galletas de Avena y Sésamo**

### Ingredientes:

150 gr de Copos de Avena  
1 Zanahoria rallada  
1 Cebolla picada  
1 ½ Cucharadas de Semillas de Sésamo  
50 gr de Harina  
1 Vaso de Aceite

### Elaboración:

Saltear la cebolla hasta que se dore. Mezclarla junto con la harina, los copos de avena, el aceite y la zanahoria hasta lograr una pasta espesa y moldeable (agregar un poquito más de aceite si queda muy espeso). Agregar las semillas de sésamo y formar las galletas (no es necesario que estén muy planas) utilizando una cucharada de masa para cada una. Rocearlas con más semillas de sésamo y usando un tenedor, presionar un poco las semillas para que se adhieran a la galleta. Ponerlas en

la bandeja del horno y hornear a 180° durante 15 minutos. Quitarlas del horno y ponerlas a enfriar.

## **26 Hamburguesas de Avena y Verduras**

### Ingredientes:

150 gr de Copos de Avena  
150 gr de Alubias blancas cocidas machacadas en puré  
150 gr de Calabacines  
150 gr de Zanahorias  
100 gr de Col  
2 Dientes de Ajo picado  
3 Cucharadas de Perejil picado  
1 Cucharadita de Comino  
Sal

### Para la Salsa:

¼ Kg de Zanahorias  
120 gr de Cebollas cortadas en rodajas  
80gr de Cacahuets pelados  
¾ Litro de Agua  
4 Cucharadas de Aceite de Oliv a  
Sal

### Elaboración:

Picar finamente todas las verduras. Agregar el ajo, las alubias, el comino y el perejil. Mezclar ligeramente para que todo quede homogéneo sin que llegue a hacerse puré. Añadir los copos de avena, sazonar y amasar todo. Dejar reposar media hora. Después de este tiempo, formar unas hamburguesas y dejarlas en el horno precalentado a 180° hasta que estén doradas

ligeramente por los dos lados. Por otro lado, cocer la cebolla y la zanahoria para la salsa con agua, en una olla tapada y a fuego lento. Una vez las verduras estén blandas, escurrirlas y mezclarlas junto con el aceite y los cacahuetes. Agregar parte del agua de la cocción hasta lograr la textura deseada y sazonar. Servir las hamburguesas junto con la salsa.

## **27 Natillas de Soja y Avena**

### Ingredientes:

50 gr de Soja cocida  
50 gr de Copos de Avena  
4 Vasos de Leche de Soja  
5 Huevos  
1 Vaina de Vainilla  
30 gr de Uvas pasas  
3 Cucharadas de Azúcar  
1 Cucharada de Harina de Maíz  
La piel de un limón

### Elaboración:

Cocer la leche de soja con la vainilla (cortada a la mitad) y la piel de limón durante unos 5 minutos, quitar del fuego y apartar. Por otro lado, batir a fondo los huevos junto con el azúcar hasta que se espume. Añadir la soja cocida, el harina de maíz, la leche de soja y mezclar sin dejar grumos. Agregar los copos de avena, las pasas y volver al fuego hasta que hierva y se espese. Poner las natillas en tarrinas individuales y poner en el horno precalentado a 140° unos 25 minutos.

## **28 Pastelitos de Avena**

### Ingredientes:

4 Tazas de Copos de Avena  
1 Taza de Almendras tostadas y picadas  
1 Taza de Uvas pasas picadas  
3 Manzanas ralladas  
2 Cucharadas de Sirope de Manzana  
2 Cucharadas de Harina  
2 Cucharaditas de piel de Limón rallada  
Media Cucharadita de Canela en polvo  
2 Cucharadas de Aceite  
Una pizca de Sal

### Para Decorar:

Uvas pasas o Almendras cortadas a la mitad

### Elaboración:

Batir bien todos los ingredientes para que quede una pasta homogénea y poner en reposo por 60 minutos. Después de este tiempo, formar con una cuchara unas bolas para ponerlas en una bandeja, engrasada previamente con aceite. Rocéarlas con harina y aplastarlas un poco con el tenedor. Para terminar, adornar cada bolita con unas pasas o bien con media almendra. Dejar en el horno precalentado a 170° unos 40 minutos o hasta que los pastelitos se hayan hecho.

## **29 Potaje de Avena y Alcachofas**

### Ingredientes:

1 Kg de Alcachofas  
¼ Kg de Copos de Avena

1 Cucharada de Hatcho miso  
1 Cucharadita de Tahin  
1 ½ Litro de Agua  
Aceite  
Sal

Para Decorar:

Perejil picado

Elaboración:

Cortar las hojas duras exteriores y las puntas de la alcachofa. Partirlas a la mitad a lo largo y cocerlas hasta que se pongan tiernas. Escurrirlas, trocearlas y apartar. Por otro lado, cocer la avena un cuarto de hora con el agua y un poquito de aceite. Incorporar el miso previamente disuelto en un poco del agua tibia y el tahin. Batir y añadir un poco de sal y las alcachofas. Debe quedar una crema clara. Si quedaran muy espeso, agregar agua. Servir roceado con un poco de perejil picado.

### **30 Potaje de Avena y Espinacas**

Ingredientes:

50 gr de Copos de Avena  
¼ Kg de Espinacas frescas troceadas  
1 Cebolla cortada en rodajas  
1 Cucharada de Harina de Arroz  
2 Cucharadas de Salsa de Soja  
1 Litro de Agua  
Aceite  
Sal

### Elaboración:

Saltear la cebolla con un poco de aceite hasta que quede blanda. Agregar los copos de avena, las espinacas troceadas y el agua. Dejar hervir un cuarto de hora. Después de este tiempo, mezclarlo todo hasta lograr un puré. Agregar el harina de arroz, previamente diluida con un poco de agua tibia y seguir cocinando un cuarto de hora más, tapado y a fuego lento. Agregar un poco de agua durante la cocción si hiciera falta. Quitar del fuego, añadir la salsa de soja y corregir de sal si es necesario.

### **31 Sopa de Avena**

#### Ingredientes:

¼ Kg de Copos de Avena  
100 gr de Col cortada en cuadraditos  
4 Brotes de Coliflor cortado en cuadraditos  
1 Rama de Apio, con sus hojas, cortada en cuadraditos  
1 Cebolla picada  
1 Puerro cortado en rodajas  
1 Zanahoria cortada en rodajas  
1 Cucharada de Avellanas picadas  
1 Litro de Agua  
4 Cucharadas de Salsa de Soja  
Aceite  
Sal

#### Para Decorar:

Perejil picado

#### Elaboración:



Sofreir la cebolla con un poco de aceite hasta que se dore. Agregar las demás verduras y saltear 12 minutos más. Añadir la mitad de la salsa de soja, el agua y cocer otro cuarto de hora. Agregar la avena y seguir cociendo unos 12 minutos. Poco antes de terminar la cocción, agregar el resto de la salsa de soja y sazonar si fuera necesario. Al momento de servir, poner las avellanas picadas y decorar con el perejil picado.

### **32 Sopa de Avena al Ajo**

#### Ingredientes:

50 gr de Copos de Avena

½ Litro de Agua

2 Cucharadas de Salsa de Soja

3 Cucharaditas de una mezcla de orégano, romero y albahaca en polvo

3 Cucharadas de Perejil picado

2 Dientes de Ajo

Aceite

Sal

#### Elaboración:

Cortar los dientes de ajo en cuatro trozos cada uno a lo largo y saltearlos con un par de chorritos de aceite hasta que se doren. Reducir el fuego al mínimo, agregar las especias y continuar salteando otros cinco minutos más (a fuego lento para evitar que el ajo se queme). Añadir los copos de avena, el agua y dejar cocer hasta que la avena esté a punto. Corregir de sal si es necesario y servir caliente.

### **33 Sopa de Zanahoria y Avena**

### Ingredientes:

½ Kg de Zanahorias picadas  
1 Litro de Agua  
3 Cucharadas de Copos de Avena  
1 Cebolla picada  
1 Diente de Ajo machacado en el mortero  
Media Cucharadita de Romero  
Media Cucharadita de Curry  
Aceite  
Sal

### Elaboración:

Saltear el ajo, la cebolla y el romero por cinco minutos. Agregar el curry, la zanahoria y mezclar un poco. Poner al agua y dejar cocer tapado, a fuego lento hasta que las zanahorias se pongan tiernas. Quitar del fuego, mezclarlo todo y sazonar. Volver al fuego, añadir los copos de avena y dejar cocer unos pocos minutos más hasta que se pongan blandos. Agregar un poco de agua si quedara muy espeso y servir caliente.

## **34 Tomates Rellenos de Avena**

### Ingredientes:

8 Tomates grandes  
150 gr de Copos de Avena  
150 ml de Agua  
350 gr de Champiñones picados  
5 Dientes de Ajo picados

1 Cucharadita de una mezcla de albahaca y estragón

Perejil picado

Aceite

Sal

### Elaboración:

Colocar los copos de avena con el agua hasta que estén blandos. Escurrir y apartar. Por otro lado, sofreír los champiñones y el ajo junto con la albahaca y el estragón hasta que los champiñones se hayan quedado sin agua. Agregar un poco de sal y la avena y apartar. Por otro lado, lavar los tomates, cortarlos circularmente por encima y vaciarlos. Rellenarlos con la mezcla y dejar en el horno precalentado a 180° por media hora. Servirlos calientes decorados con el perejil picado.

## **35 Tortitas de Avena con Tomate**

### Ingredientes:

¼ Kg de Tomates batidos

Media Cebolla cortadas en cuadraditos

2 Dientes de Ajo machacados en el mortero

Medio Pimiento verdes cortado en cuadraditos

2 Cucharaditas de Orégano y Perejil picados

100 gr de Copos de Avena

3 Cucharones de Agua

Harina

Aceite

Sal

Pimienta

### Para Acompañar:

Lechuga cortadas en tiras  
Queso de bola cortado en cuadraditos  
Aceite  
Sal  
Vinagre

### Elaboración:

Saltear el pimiento, el ajo y la cebolla con un poco de aceite, hasta que la cebolla esté blanda. Añadir el orégano, el tomate, el perejil y seguir cocinando hasta que reduzca la salsa y espese. Añadir el agua, la avena y continuar la cocción, removiendo, hasta lograr una pasta espesa. Salpimentar y poner a enfriar. Incorporar un poco de harina para hacer la masa más moldeable y con ella formar unas tortitas como hamburguesas pero algo más planas. Enharinarlas y freírlas hasta que se doren. Acompañarlas con una ensalada de queso y lechuga, aliñada con aceite, vinagre y sal.

## **36 Turrón de Avena**

### Ingredientes:

2 Tazas de Copos de Avena  
2 Cucharadas de Chocolate de Algarroba  
2 Cucharadas de piel de Limón rallada  
¼ Litro de Agua  
6 Cucharadas de Aceite  
1 Taza de Miel  
Coco rallado  
Galletas integrales picadas

### Elaboración:

Poner a remojar los copos de avena junto con el agua por un cuarto de hora. Añadir el resto de ingredientes y cocer a fuego lento unos cinco minutos, removiendo para evitar que se pegue. Cubrir un molde con una fina capa de galleta picada, poner el preparado, para que quede como de dos cm de grueso y cubrir con una capa de coco rallado. Poner a enfriar y desmoldear.

## Conclusión

En este libro te he presentado unas riquísimas recetas, fáciles y super-rápidas que beneficiarán tu salud y te ayudarán a mantenerte en forma.

Gracias por leer este libro.

[Otros libros](#) del mismo autor

Copyright © 2014  
Fernando Vegano (Autor)  
Todos los derechos reservados