



# A COCINAR! RECETARIO

3 ENTRADAS 2 FONDOS 3 POSTRES

 [BERROOTS.CL](https://www.instagram.com/BERROOTS.CL) / [WWW.BERROOTS.CL](http://WWW.BERROOTS.CL)

BeROO'S

# ENTRADAS

# PIMENTÓN RELLENO

A COCINAR!  
RECETARIO



Este es un clásico! De chica siempre lo hacían en mi casa. Hoy en día le busqué el lado más saludable y lo seguimos disfrutando en familia.

## INGREDIENTES

- 4 Pimentones (del color que más te guste)
- ½ taza de arroz integral (también puedes reemplazar por quinoa o cous cous)
- 1 cebolla morada pequeña
- 1 taza de caldo de verduras (puede ser hecho en casa o puedes usar nuestros caldos Kallo)
- Verduras picadas a elección ( en este caso ocupé parte del pimentón y zanahoria)
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra Virgen Deleyda
- Sal
- Precalentar el horno a 180°C con calor arriba y abajo sin ventilador.

Mientras se calienta el horno, lavamos bien los pimentones, los secamos con papel de cocina, y los vaciamos con ayuda de un cucharón dejando algo más de medio centímetro de carne. Reservamos la carne.

Los ponemos sobre la bandeja del horno, ponemos papel mantequilla para que luego sea más fácil la limpieza,

salamos ligeramente el interior y los horneamos 10 minutos a 180°C.

Aprovechamos ese tiempo para ir preparando el relleno:

En una sartén ponemos a calentar el aceite de oliva virgen extra a fuego medio y sofreímos la cebolla y la zanahoria cortadas muy finas con una pizca de sal.

Cuando empiecen a tomar color, añadimos la carne de los pimentones cortada también en trocitos muy pequeños y subimos un poco el fuego para que evapore el agua que suelta, añadimos el caldo de verduras y esperamos a que rompa a hervir.

Añadimos el arroz, esperamos a que hierva de nuevo, bajamos el fuego y dejamos cocer durante unos 25 minutos, pues se terminará de hacer dentro de los pimentones.

Mientras estamos haciendo el relleno hay que acordarse de sacar los pimentones del horno cuando pasen los 10 minutos.

Cuando el arroz esté listo, rellenamos los pimentones y horneamos durante otros 20 minutos a 180°C.

BeROOTS

BEROOTS.CL / WWW.BEROOTS.CL

# ENTRADAS

## ROLLS DE NUEZ

A COCINAR!  
RECETARIO



Si bien nada supera a lo real, estos rolls crudos y veganos son DE LICIOSOS

### PARA LOS ROLLS:

- 2 cabezas de lechuga romana
- 2 paltas, cortadas en cubitos
- 10 tomates cherry cortados por la mitad
- ½ cucharada de perejil seco
- Pizca de pimienta negra molida
- Una pizca de sal marina
- Jugo de medio limón
- 2 tazas de nueces crudas
- 1 ½ cucharadas de comino molido
- 1 cucharada de cilantro molido
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- Pizca de pimentón rojo
- Pizca de ajo en polvo

1. Lave a fondo y escurra las hojas de lechuga y los tomates en un colador o en una toalla de papel y reserve mientras prepara los ingredientes restantes.

2. En un procesador de alimentos combine las nueces, el comino, el cilantro, el vinagre balsámico, el pimentón rojo, el ajo y la pimienta y procese hasta que quede desmoronado pero asegúrese de no mezclar demasiado.

4. Extienda la mezcla de nuez sobre las hojas de lechuga romana en 4 porciones iguales.

5. En un bowl mezcle la palta cortada en cubitos, los tomates cortados a la mitad, perejil, pimienta molida, sal marina y jugo de lima y revuelva. Luego extienda encima de la mezcla de nuez.

6. Enrolle la lechuga y afirme con una pita.

7. Listo, a comer!

BeROOTS

BEROOTS.CL / WWW.BEROOTS.CL



# ENTRADAS

# EMPANADAS VEGANAS

A COCINAR!  
RECETARIO



No solo el 18 de septiembre se comen empanadas ricas y deliciosas, también son una excelente alternativa de aperitivo, te dejo esta receta de masa de empanada ultra fácil, barata, sin gluten y sin huevo. Perfecto para todos aquellos que tenemos alguna alergia alimentaria.

## PARA 5 UNIDADES:

- 1 taza harina arroz ojalá integral
- 1 taza almidón de maíz
- 3 cdas de chia remojadas en 6 cdas de agua
- 1 cdta sal
- 1/4 taza aceite de oliva
- 1/2 cdta polvos de hornear

Mezcla las harinas, la sal y polvos y agrega el aceite, la chia hidratada y agua necesaria hasta tener una masa suave. Luego pon la masa a refrigerar por 30 min a 1 hora. Una vez que pase el tiempo saca la masa, úsala y córtala en círculos y rellena con lo que más te guste, un pino, o verduras o queso albahaca tomate, etc.

Lleva al horno previamente calentado a 180°C por 18-20 min hasta que esté levemente dorada, si quieres puedes pincelar con huevo (versión no vegana) para darle más color y ya está!!!

BeROOTS

 [BEROOTS.CL](https://www.instagram.com/BEROOTS.CL) / [WWW.BEROOTS.CL](http://WWW.BEROOTS.CL)

# PLATO DE FONDO

## LASAÑA VEGANA

A COCINAR!  
RECETARIO



Uyyy esta receta fue un hit! La lasaña vegana, entrega un toque de dulzura y cremosidad creando un placer gastronómico. Una delicia!!!!!!

### INGREDIENTES

Para la ricota:

- 2 tazas de castañas de cajú remojadas
- 2 cdas jugo de limón
- 2 cdas de levadura nutricional
- 1 cdta de sal rosada
- 6 cdas de agua filtrada

Para la salsa de tomate:

- 2 tazas de tomates secos remojados (2 hrs)
- 1 tomate mediano, cortado en cubitos
- ¼ cebolla pequeña picada
- 2 cdas de jugo de limón
- ¼ taza de aceite de oliva Deleyda
- 1 cda más 1 cdta de jarabe de agave Manare
- 2 cdts de sal del Himalaya Los Boldos
- 1 pizca de pimienta

Para el pesto:

- 2 tazas de hojas de albahaca
- ½ taza de pistachos
- ¼ de taza más 2 cdas de aceite de oliva Deleyda
- 1 cdta de sal del Himalaya
- 1 pizca de pimienta

Para el montaje:

- 3 zapallitos italianos medianos
- 2 cdas de aceite de oliva
- 1 cda de orégano fresco
- 1 cda de tomillo fresco
- 1 pizca de sal del Himalaya
- 1 pizca de pimienta
- 3 tomates chicos, cortados por la mitad y en rodajas
- Albahaca para decorar

1. Para la ricota: coloca las castañas de cajú, el jugo de limón, la levadura nutricional y la sal en un procesador de alimentos hasta que estén bien mezclados. Agrega gradualmente agua y procesa hasta que la textura se vuelva esponjosa, como la ricota.

2. Para la salsa de tomate: escurre la mayor cantidad de agua posible de los tomates secos remojados. Agrega los tomates escurridos a una licuadora con los ingredientes restantes y mezcla hasta que quede suave.

3. Para el pesto: coloca los ingredientes en un procesador de alimentos y mezcla hasta que estén bien combinados pero aún un poco gruesos.

4. Para el ensamblaje, cortar el zapallo italiano en lonjas delgaditas con mandolina, pelador, o cuchillo. Mezcla las lonjas de zapallo italiano con el aceite de oliva, orégano, tomillo, sal y pimienta.

5. Para hacer porciones individuales, coloca unas 3 lonjas de zapallo italiano una al lado de la otra, ligeramente superpuestas, en el centro de cada plato de servir para hacer una forma cuadrada. Extiende la salsa de tomate sobre el zapallo, cubre con pequeñas cucharadas de "ricotta" y pesto y unas rodajas de tomate pequeñas. Repite dos veces más. Decorar con hojas de albahaca.

BeROOTS

BEROOTS.CL / WWW.BEROOTS.CL

# PLATO DE FONDO

# POLLO APANADO CON DURAZNOS

A COCINAR!  
RECETARIO



Hace un tiempo empecé a poner fruta en mis platos principales y ha sido un hit en mi casa. En esta receta combiné pollo apanado en semillas de sésamo con durazno y una rica ensalada de fondo. Quedó para chuparse los dedos!

## INGREDIENTES

- 1/2 taza de choclo
- 1 cucharadita de mantequilla sin sal o ghee
- ¼ de cucharadita de pimentón rojo molido
- ½ palta cortada en rodajas
- 2 tazas de hojas de lechuga (a elección el tipo de lechuga)
- 1 pepinillo cortado en cubitos
- ½ limón
- 5 ml de aceite de oliva extra virgen

Para el pollo apanado:

- 2 cucharadas de harina sin gluten
- 1 huevo de gallina libre
- ½ taza de semillas de sésamo blanco
- 200 g de pollo cortado en cubos de 3 cm
- 2 cucharadas de aceite de coco extra virgen
- 1 durazno sin hueso y cortado en 8 segmentos
- 4 pinchos de madera medianos

1. Para hacer el pollo apanado, debes preparar tres platos: uno con harina; uno con huevo batido; y otro con las semillas de sésamo.

2. Sumerge un cubo de pollo en la harina, cubriendo todos los lados, luego en el huevo y al final en las semillas de sésamo y deja de lado. Continúa este proceso con los restantes cubitos de pollo.

3. Calienta un sartén pequeño a fuego alto y añade suficiente aceite de coco para cubrir la superficie. Agrega unos cuantos cubos de pollo a la vez y cocina por todos los lados hasta que el recubrimiento se vuelva ligeramente dorado (aproximadamente 30 segundos en cada lado).

4. Una vez cocido, transfiere a un plato cubierto con toalla nova para drenar el aceite y continúa con los cubos restantes. Una vez que todos los pollos se cocinan, toma una brochetas y anda alternando con las rodajas de durazno y pollo.

5. En un sartén a fuego medio-alto coloca aceite de coco y cocina el choclo, esparciendo el pimentón molido hasta que quede dorado.

6. Cubre un bowl con hojas de lechuga, agrega el choclo, la palta, el pepinillo, el jugo de limón y el aceite de oliva.

7. Sazona con pimienta negra y sal de mar

8. Posiciona las brochetas sobre la ensalada y listo!!!



# POSTRE

# TRUFAS DE CHOCOLATE

A COCINAR!  
RECETARIO



## INGREDIENTES:

- 160 g de dátiles sin carozo Positiv, remojados por media hora en agua caliente
- 80 g de almendras crudas laminadas
- 1/2 cucharadita de café soluble
- 1 pizca de sal, Los Boldos
- 1 pizca de cayena (opcional)
- Unas gotas de esencia de vainilla Nomu
- 20 g de cacao en polvo puro sin azúcar Manare
- Jugo de 1 naranja
- Cacao en polvo y coco o avellanas para decorar

## PREPARACION:

Colocar los dátiles sin el agua en una picadora, trituradora o procesador de alimentos. Añadir el resto de ingredientes, menos el agua, y triturar todo hasta tener una masa homogénea. Agregar un chorrito de jugo de naranja y volver a procesar, hasta conseguir una textura húmeda, maleable, ligeramente pegajosa.

Podemos probar la masa y añadir más cacao o alguna otra especia si queremos ajustar el sabor. También podemos darle un toque de chocolate en tableta negro rallado muy fino. Colocar unos bowl con cacao en polvo, coco rallado, pistachos o avellanas picadas, y tomar porciones pequeñas de masa con una cucharilla.

Formar bolitas con las manos — aviso que mancha mucho — y rebozar en el ingrediente deseado. Sacudir el exceso y colocar en una bandeja o en cápsulas de bombones. Se pueden degustar inmediatamente o dejar que se enfrien y endurezcan en el refrigerador. A disfrutar!!!!!!

**BeROOTS**

IG BERROOTS.CL / WWW.BERROOTS.CL

# POSTRE

## PRESTIGIOS DE BERRIES

A COCINAR!  
RECETARIO



Hace tiempo vi una receta de prestigio con berries que me tincaba muuuuy rica asique por fin me animé y la hice. El resultado? SE PASO LO RICO!!!!

### INGREDIENTES:

- 1 taza de coco rallado
- 3 cucharadas de leche condensada de coco
- Berries a gusto
- Cobertura de chocolate Cacao Soul

### Receta:

Mezclar el coco con la leche condensada, hasta formar una pasta. Agregar los berries a gusto, mixear con una licuadora. Cubrir el molde previamente con chocolate para darles la forma y luego poner el relleno, como si fueran chocolates. Llevar al congelador al menos 4 horas.

**BeROO'S**

BEROOTS.CL / WWW.BEROOTS.CL



A COCINAR!  
RECETARIO

# POSTRE

---

# CHEESECAKE DE ARANDANOS (O FRAMBUESAS)



Estos cheesecakes son deliciosos, sanos, bajos en azúcares y altos en sabor!!!

## BASE:

- 120 grs frutos secos como almendras, nueces o castañas de cajú
- 50 grs de dátiles sin hueso
- 40 grs aceite de coco

## RELLENO:

- 1 pan de queso crema (210 grs)
- 200 CC yogurt de coco (puede ser yogurt blanco) o crema de coco
- 2 huevos
- 90 grs azúcar rubia native
- 2 cucharadas harina de quinoa
- Calentar el horno a 170 grados.

Meter en la procesadora los frutos secos con los dátiles previamente remojados en agua caliente (unos 20 minutos) y el aceite de coco. Moler hasta formar una pasta y aplastarla dentro de un molde de tartaleta.

Reservar

En una juguera agregar los otros ingredientes y mezclar. Verter esta mezcla sobre el molde de tartaleta y llevar al horno por 40 minutos. Sacar del horno y dejar enfriar. Una vez frío, cubrir con mermelada de arándanos o frambuesas y decorar con berries. . . refrigerar antes de servir.

**BeROOTS**

BEROOTS.CL / WWW.BEROOTS.CL