



*Choosing food over medicine...*  
Evelisse Capó, PharmD  
Health and Nutrition Educator  
Food for Life Instructor  
Lifestyle Coach  
941-320-8163  
[www.thefoodpharmacy.com](http://www.thefoodpharmacy.com)  
Evelisse@The FoodPharmacy.com

## PUERTO RICO VEGAN FEST 2017

### Taller #1 (11am)

#### Paella Vegana

3 tazas de arroz integral "Uncle Bens"  
¾ taza de cebolla, picada  
¾ taza de pimientos, picados  
1 taza de setas, picadas  
½ taza de zanahorias, picadas  
6 dientes de ajo, machacados  
1 taza de garbanzos cocidos  
1 cucharadita de azafrán  
¼ cucharadita de cúrcuma  
3 tazas de caldo de vegetales  
1 ramo de espárragos o 2 tazas de habichuelas tiernas, picadas  
½ taza de guisantes congelados  
½ taza de maíz congelado  
sal y pimienta a gusto (opcional)  
¼ taza pimientos morrones picados en lascas

Cocine las habichuelas tiernas o espárragos en agua hirviendo por 3 minutos. Escorra inmediatamente y sumerja en agua con hielo por unos segundos y escurra inmediatamente. Conserve a un lado para añadir una vez el arroz este cocido.

Saltee la cebolla a fuego mediano por 2 minutos. Añada los pimientos y cebollas y saltee por 3 minutos. Añada las setas, garbanzos, y especias y cocine por 3 minutos. Añada el arroz y caldo de vegetales. Deje que hierva, tape, baje a fuego mediano-lento y cocine por 30 minutos. Baje a fuego lento. Añada el maíz, guisantes, habichuelas tiernas (o espárragos) y deje a fuego lento tapado por 5 minutos. Antes de servir, decore con tiras de pimientos morrones si desea.

Nota: Para darle un toque de paella marinera, añada 2 hojas de nori (alga) en trocitos cuando esté salteando los vegetales.

#### Ensalada de Espinacas con Aderezo de China

6 tazas de espinaca (baby spinach)  
1 pepinillo picado  
2 zanahorias ralladas o juliana  
1 taza de repollo rojo, picado fino  
4 chinas mondadas, en gajos  
¼ taza de cebollines picados

#### Aderezo de china

2 chinas mondadas y sin semillas  
1 cucharada de jengibre fresco rallado  
2 cucharadas de mostaza  
1 cucharadita de polvo curry  
2 cucharadas de miso (opcional) o 1 cucharada Tamari  
¼ taza de vinagre de arroz o de manzana

Combine todos los ingredientes en una licuadora hasta que mezclen bien.

## **Avena al Horno con Piña y Fresas**

4 tazas de avena en hojuelas  
2 tazas de piña fresca o congelada  
4 tazas de fresas frescas o congeladas  
2 cucharaditas de extracto de vainilla  
3 tazas de jugo de manzana que no sea concentrado  
2 cucharadas de nueces (opcional)  
½ cucharadita de sal (opcional)

Caliente el horno a 375F

Ponga la piña en un procesador de alimentos y triture. Combine todos los ingredientes en un envase grande y mezcle bien.

Vierta la mezcla sobre un envase rectangular de metal o cristal que haya sido cubierto con papel "parchment" para que no se pegue. Hornee sin tapar por 30 minutos o hasta que la avena se dore un poco. Disfrute caliente, fría, o a temperatura ambiente.

## **Taller #2 (4pm)**

### **Ensalada de Frutas "Mojito"**

8 tazas de sandía picada en cubitos  
2 manzanas, picadas  
2 mango, picados  
3 tazas de fresas, picadas  
2 tazas de arándanos (blueberries)  
2 tazas de uvas sin semillas  
Jugo y cáscara rallada de 2 limas o limones  
3 cucharadas de menta fresca, picada

Combine toda la fruta en un envase grande. Añada el jugo y cáscara de lima o limón y la menta.

Nota: Para que la manzana no se ponga negra, cubra con un poco de jugo de limón o lima tan pronto la pique.

## **Quinoa con Col Rizada y Gandules**

2 tazas de quinoa  
1 cucharadita de polvo curry  
1 cucharadita de garam masala  
2 tazas de col rizada, cortada pequeña sin tallo  
¼ taza de cebolla roja, picada  
2 manzanas rojas, picadas  
½ taza de pasas  
1 taza de gandules cocidos  
½ taza de cilantro fresco, picado  
¼ taza de menta picada  
jugo y cáscara de 2 limas o limones

Cocine la quinoa en 3 tazas de agua y sal a gusto.

Masaje la col rizada con un poco de jugo de limón o lima para que se suavice.

Combine todos los ingredientes en un envase grande y mezcle bien.

Nota: Tan pronto corte la manzana, cubra con jugo de limón o lima adicional para que no se ponga negra.

## **Papas con Balsámico y Pimientos Morrones**

8 papas amarillas o rojas medianas  
¼ taza de aderezo balsámico sin aceite (vea receta)  
3 cucharadas de pimientos morrones, picados  
2 cucharadas de albahaca fresca

Corte las papas con cáscara en trozos medianos y hornee a 450F por 30 minutos o hasta que estén cocidas.

Combine con el aderezo, la albahaca fresca y los pimientos morrones en un envase mediano. Sirva

### **Aderezo Balsámico sin Aceite**

½ taza de vinagre balsámico  
3 cucharadas de Tamari bajo en sodio  
3 cucharadas de pasta de dátiles o miel de Maple (Maple Syrup)  
½ cucharada de cebolla en polvo  
1 ajo machacado  
1 ½ cucharada de levadura nutricional (nutritional yeast)  
romero, orégano, y cebollines frescos a gusto (1-2 cucharaditas)  
pimienta a gusto.

Combine todos los ingredientes en un envase con tapa y mezcle bien.