



Avena durante la noche



Tiempo necesitado para preparación: 5 minutos **Tiempo Total:** 8 horas, más o menos

Sirve: 1

¡Prepara el desayuno la noche anterior para que la mañana transcurra sin problemas!

Ingredientes:

- 1/2 taza de copos de avena a la antigua
- 1/2 taza de leche de vaca o leche de almendras sin azúcar o la leche que prefiera
- Opcional: 1/4 taza de yogur griego natural (agrega cremosidad, calcio y proteínas)
- Opcional: 3/4 de cucharadita de semillas de chía (espesa y agrega proteínas, fibra y omega-3)
- 3/4 cucharada de miel o jarabe de arce puro
- 1/4 de cucharadita de extracto puro de vainilla
- Una pizca de canela molida
- Una pizca de sal kosher
- Coberturas opcionales: 1/4 taza de arándanos o su baya favorita, plátano, otras frutas, nueces, mantequilla de nueces, 1/2 cucharadita de harina de linaza, un chorrito de miel o jarabe de arce



Instrucciones:

1. En un frasco de conservas de 8-12 oz (o tupperware, o tazón con tapa), combine los copos de avena, la leche, el yogur griego opcional, las semillas de chía, la miel, el extracto de vainilla, la canela y la sal. Revuelva, cubra con la tapa y coloque el frasco en el refrigerador durante la noche o al menos 4-5 horas.
2. Por la mañana, revuelva la mezcla, agregue un poco más de líquido si prefiere una consistencia más delgada, luego cubra con fruta fresca, un chorrito de miel, sus nueces o semillas favoritas, harina de linaza y / o mantequilla de nueces. Es mejor agregar ingredientes justo antes de comer para que no se ablanden.
3. La avena de la noche a la mañana se mantendrá en el refrigerador durante 4 a 5 días.

Consejo: Esta receta es para una porción, pero puede hacer más fácilmente siguiendo la proporción simple: 1 parte de avena + 1 parte de leche + 1/2 parte de yogur griego opcional + coberturas. ¡Escale fácilmente esta receta combinando ingredientes en un tazón grande para preparar algunos desayunos a la vez!



¡Vea nuestro video Diversión Familiar en La Cocina para preparar recetas con nosotros!

Busque "Greater Newark Conservancy" en YouTube y Facebook





Tofu Revuelto



Tiempo necesitado para preparación: 10 minutos

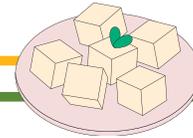
Tiempo necesitado para cocinar: 10 minutos Sirve: 4

Esta receta puede ser un fregadero de cocina, una excelente manera de usar las verduras que tiene a mano. Use las verduras sugeridas a continuación, además de brócoli, patatas, batatas ... ¡realmente las verduras que desee!

Ingredientes:

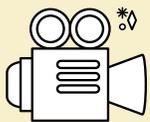
- 1 cebolla pequeña, picada finamente
- 1/2 pimiento, picado finamente
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 o 3 champiñones, en rodajas
- 1 bloque de tofu firme o extra firme, escurrido
- 1/4 de cucharadita de cúrcuma
- Condimentos al gusto: cebolla y ajo en polvo, pimentón, comino, chile en polvo o cayena para darle picante

- 1 tomate, picado
- Un puñado de espinacas picadas
- Opcional: 1/4 de taza de levadura nutricional para un queso vegano o su propio queso favorito
- Sal y pimienta
- ¡Cualquier otra verdura que le guste! Alcachofas, pimientos rojos asados ... ¡el cielo es el límite!
- Para servir: ¡sabe muy bien en tostadas con aguacate!



Direcciones:

1. Caliente un poco de agua o aceite en una sartén antiadherente.
2. Saltee la cebolla y el pimiento morrón a fuego medio hasta que la cebolla esté transparente (4-5 minutos), luego agregue los champiñones y el ajo y cocine otros 30-60 segundos.
3. Con las manos, desmenuce el tofu escurrido y agrégalo al sartén para que tenga la textura de los huevos revueltos. Revuelve todo y deja que el tofu se cocine por un par de minutos.
4. Agregue la levadura nutricional o queso opcional, la cúrcuma y los condimentos y revuelva todo para combinar. Luego agregue las espinacas (u otras verduras de hoja verde) y el tomate y cocine por otros 2 minutos.
5. Sazone con sal y pimienta. Sirva caliente. ¡Sabe muy bien sobre una tostada con aguacate!
6. El tofu revuelto se mantendrá hasta 5 días en el refrigerador. Se puede recalentar en el microondas (~30 segundos) o encima de la estufa. Se puede congelar, aunque esto cambiará la textura.



¡Vea nuestro video **Diversión Familiar en La Cocina para preparar recetas con nosotros!**

Busque "Greater Newark Conservancy" en YouTube y Facebook



Hecho en
colaboración
con:



Fundado
por:

