

# Cocine sano con *Vegetales* para Lucyrse

Lucy Reyes Araya



ECOE  
EDICIONES

# Contenido

PRESENTACIÓN ..... XVII

## PRIMERA PARTE - SITUACIONES

CULINARIAS PARA *LUCYRSE* EN LA SEMANA ..... 1

### Menú 1

Guiso de lentejas rosadas o corrientes, con leche  
de coco, de *Mimi* ..... 3

Ensalada de lechugas con aguacates y  
champiñones crudos ..... 4

Postre: papaya con fresas ..... 4

Jugo de lulo con hierbabuena ..... 4

### Menú 2

Entrada: tomates rellenos con arvejas ..... 5

Budín de coliflor, al sabor de Any ..... 6

Ensalada de lechugas con aros de cebolla ..... 7

Postre: duraznos en conserva con arándanos ..... 8

Jugo de guanábana en agua o en leche ..... 8

### Menú 3

Frijoles a la chilena (porotos con riendas), de la *Buelis*... 9

Ensalada a la chilena ..... 10

Postre: fruta fresca ..... 10

Limonada con hierbabuena ..... 10

### Menú 4

Entrada: caprese de berenjenas ..... 11

Macarrones con queso mozzarella y calabacines ..... 12

Ensalada de lechugas, aceitunas, tomates y  
huevos de codorniz ..... 13

Postre: leche asada de la *Buelis* ..... 14

Jugo de tomate de árbol ..... 14

**Menú 5**

Entrada: pepino cohombro relleno .....	15
Risotto italiano .....	16
Verduras salteadas .....	17
Postre de mango en copa, al sabor de Yoly .....	18
Jugo de mandarina .....	18

**Menú 6**

Sopa de cebolla con queso .....	19
Risoni con champiñones criminis .....	20
Ensalada tricolor .....	21
Postre: papaya con melón .....	22
Jugo de mango .....	22

**SEGUNDA PARTE - CREMAS Y SOPAS .....** 23

Caldo base .....	25
Crema de apio .....	26
Crema de apio con jengibre, de <i>Mimi</i> .....	27
Crema de arvejas frescas .....	28
Crema de brócoli para <i>Lucyrse</i> .....	29
Crema de coliflor .....	30
Crema de espárragos .....	31
Crema de espinaca, de <i>Mimi</i> .....	32
Crema de frijoles blancos .....	33
Crema de mazorca con ahuyama .....	34
Crema de mazorca con cebolla frita .....	35
Crema de papas para <i>Lucyrse</i> .....	36
Crema de portobellos, de <i>Nico</i> y mamá .....	37
Crema fría de tomates .....	38
Crema de zanahoria .....	39
Sopa de zanahoria con jengibre, de <i>Mimi</i> .....	40
Pantrucas de la <i>Buelis</i> .....	41
Sopa de fideos, al sabor de Niyu .....	42
Sopa de lentejas con curry .....	43
Sopa de lentejas con portobellos y jengibre .....	44
Sopa de lentejas con verduras .....	45

Sopa de puerros .....	46
Sopa de tomates, al sabor de Esperanza .....	47
<b>TERCERA PARTE - ENTRADAS .....</b>	<b>49</b>
Calabacines con huevo sobre pan tajado .....	51
Calabacín en rollitos .....	52
Champiñones al pimentón .....	53
Champiñones portobellos .....	54
Entrada de espárragos .....	55
Entrada italiana al sabor de Nubita.....	56
Melocotones (duraznos) rellenos de arvejas, al sabor de Nubita .....	57
Queso camembert al moscatel.....	58
Queso camembert apanado .....	59
Queso camembert con pimentones caramelizados .....	60
Seviche (cebiche) de champiñones.....	61
Seviche (cebiche) de mango, al sabor de Hilda .....	62
Tostadas italianas .....	63
Vol au vent con champiñones .....	64
<b>CUARTA PARTE - ACOMPAÑAMIENTOS.....</b>	<b>65</b>
Aros de cebolla crujientes .....	67
Arroz blanco, al sabor de María .....	68
Arroz almendrado y/o con ajonjolí, o con espinaca u otros vegetales .....	69
Budín de papas .....	70
Cebollitas ocañeras caramelizadas, de <i>Nico</i> .....	71
Coliflor con yogur .....	72
Focaccia de <i>Nico</i> .....	73
Palitos de papa .....	74
Papas con cebolla cabezona caramelizada, de <i>Nico</i> .....	75
Papas con perejil .....	75
Papas postizas .....	76
Papas al romero o a la albahaca, de <i>Nico</i> .....	76
Papas rellenas .....	77

Pastel de ahuyama, al sabor de Niyu .....	78
Pataconas, al sabor de Niyu .....	79
Pimentones asados, caramelizados o para encurtir, de <i>Nico</i> ..	80
Acompañamiento con polenta .....	81
Puré de brócoli con queso fundido .....	81
Puré de manzana .....	82
Puré de papas con arvejas .....	82
Puré de papas, gratinado .....	83
Puré de papas y zanahoria .....	83
Dip de aceitunas .....	84
Dip griego, al sabor de Eugenia .....	84
Dip hindú, al sabor de Nubita.....	85
Salsa blanca, al sabor de Niyu .....	86
Salsa blanca fácil, para <i>Lucyrase</i> .....	86
Salsa de crema agria (sour cream) o de suero costeño .....	87
Salsa de yogur, al huevo .....	87
Salsa de yogur con cilantro .....	88
Salsa de rúgula, al sabor de Mónica .....	88
Salsa pesto .....	89
Vinagreta, al sabor de Margarita .....	89
Vinagreta de las 3 hierbas.....	90
Vinagreta para ensalada de lechuga, papaya y mango.....	90
 <b>QUINTA PARTE - ENSALADAS</b> .....	 91
Aros de cebolla con tomate cherry y queso pera light .....	93
Ensalada colorida, al sabor de Irene .....	94
Ensalada de coliflor y otros vegetales .....	95
Ensalada de encurtidos .....	96
Ensalada de espárragos, tomates cherry y marañones .....	97
Ensalada de frijoles (porotos) blancos .....	98
Ensalada de frutas sobre hojas de lechuga, al sabor de Yoly ...	99
Ensalada de frutas II sobre cama de lechugas, al sabor de Yoly ..	100
Ensalada de garbanzos .....	101
Ensalada de habas .....	102
Ensalada de lechugas con croutones .....	103

Ensalada de lechugas con fresas .....	104
Ensalada de lechugas con tomate y aros de cebolla crujientes ..	105
Ensalada de lechuga crespa con frutas .....	106
Ensalada de macarrones, espinacas, almendras y piñones .....	107
Ensalada de macarrones con palmitos .....	108
Ensalada de manzana verde con apio .....	109
Ensalada mozzarella .....	110
Ensalada mozzarella II .....	110
Ensalada multicolor, con frutos secos .....	111
Ensalada navideña .....	112
Ensalada de papas mayo, de <i>Marlita</i> .....	113
Ensalada de peras .....	114
Ensalada prima .....	115
Ensalada primavera, al sabor de Magaly .....	116
Ensalada de queso azul con vegetales .....	117
Ensalada de rúgula, lechuga romana y frutas .....	118
Ensalada surtida, en triángulos .....	119
Ensalada tricolor II .....	120
Ensalada de vegetales cocidos .....	121
Ensalada de vegetales frescos y piñones .....	122
Ensalada verde .....	123
Ensalada verde II .....	124
Ensalada de zanahoria y uvas pasas, de <i>Marlita</i> .....	125

## SEXTA PARTE - PLATOS PRINCIPALES

### (GUISOS, HAMBURGUESAS, TORTILLAS, PASTAS, RISOTTOS Y OTROS) .....

.....	127
Berenjenas a la italiana .....	129
Berenjenas a la mozzarella .....	130
Envueltos de sal o humitas chilenas, de la <i>Buelis</i> .....	131
Espinacas a la italiana .....	132
Guiso de acelgas o de espinacas, mejorado .....	133
Guiso de lentejas rosadas con nabos, de <i>Mimi</i> .....	134
Hamburguesas de arroz con lentejas .....	135
Hamburguesas de berenjenas .....	136
Hamburguesas de garbanzos .....	137

Hamburguesas de lentejas pardinas (o corrientes), en salsa ...	138
Omelette con cebolla, de <i>Nico</i> .....	140
Omelette con espárragos .....	141
Omelette con vegetales .....	142
Cómo cocinar las pastas .....	143
Corbatitas a la crema .....	144
Corbatitas al cherry .....	145
Corbatitas al pesto.....	146
Corbatitas con berenjenas.....	147
Lasaña con vegetales .....	148
Lasaña de berenjenas y calabacines .....	150
Lasaña vegetariana, al sabor de Carmenza .....	152
Lasaña vegetariana II .....	154
Ravioli de espinaca con queso, en guiso de calabacín .....	155
Risoni con aderezo de limón.....	156
Risoni con cebolla puerro .....	157
Risoni con verduras asadas para <i>Lucyrse</i> .....	158
Spaghetti al pesto .....	159
Spaghetti a la italiana .....	160
Spaghetti a la puttanesca .....	161
Spaghetti a la verdura .....	162
Spaghetti caprese .....	163
Spaghetti con salsa caliente y fría, de Irene .....	164
Spaghetti en salsa florentina .....	166
Tornillos al ajo .....	167
Tornillos con ratatouille .....	168
Tortellini de queso a la romana .....	169
Tortellini de queso con vegetales .....	170
Pastel de arroz .....	171
Pastel de tomate .....	172
Quesadillas con tomate y guacamole .....	173
Quiche de coliflor.....	174
Quiche de champiñones, de <i>Nico</i> y mamá .....	175
Quiche de espinacas, para <i>Lucyrse</i> .....	176
Quiche de tomate y albahaca para <i>Lucyrse</i> .....	177
Risotto básico.....	178
Risotto con champiñones .....	179

Risotto con calabacín y arvejas .....	180
Risotto multicolor .....	181
Torta de ahuyama, al sabor de Niyu.....	183
Torta de plátanos maduros, al sabor de Niyu .....	184
Tortitas de calabacines .....	184
Tortilla española, de <i>Nico</i> .....	185
Tortilla española II .....	186
Tortilla Margarita .....	187
<b>SÉPTIMA PARTE - POSTRES</b> .....	189
Copas con duraznos en conserva .....	191
Melón en su salsa .....	191
Frutas en copas .....	192
Papayuelas en almíbar, al sabor de Niyu .....	192
Plátanos asados con pimentones caramelizados, de <i>Nico</i> .....	193
Peras al vino, al sabor de Any .....	193
Piña, patilla (sandía), kiwi y feijoa .....	194
Suspiro de limeña, al sabor de Any .....	194
<b>GLOSARIO</b> .....	195
Algunas equivalencias .....	197



## Presentación

Después de once años, he decidido incursionar nuevamente en llevar al papel otras recetas de cocina, pero ahora para saborear los vegetales preparados de mil formas.

No he perdido la costumbre de gozar la buena comida y, a la vez, de disfrutar imaginando elaborar las exquisitas recetas que mis hijos y las amigas amablemente comparten conmigo.

Al cocinar, nunca dejo de pensar en el tiempo que lleva preparar cada plato, ya que siempre están presentes las parejas jóvenes, las personas solas y en general los que disfrutan de la buena mesa y de una alimentación saludable.

Sobra decir que las recetas presentadas en este libro las he probado y ofrecido en diversas ocasiones.

En este caso, inicio el contenido como lo hice en mi primer libro, es decir, con situaciones culinarias (menús) para *Lucyrse*; la segunda parte de acuerdo con la costumbre de empezar las comidas por cremas, por sopas o por entradas, luego algunos acompañamientos, dips, salsas, vinagretas y las ensaladas, continúo con los platos principales o de fondo, y finalmente los postres. Dentro del título platos principales incluyo guisos, hamburguesas, tortillas, quiches, pastas, risottos y otros.

Tiempo atrás, aprendí, con la doctora que controlaba mi salud, que el tipo de platos presentados aquí corresponde a una dieta lacto-ovo-vegetariana.

En la última parte de este trabajo presento un glosario, allí se encuentra el significado de las palabras que aparecen en letra *cursiva* dentro de los ingredientes o en algunos títulos y finalmente algunas equivalencias.

# Cocine sano con *Vegetales* para *Lucyrse*

La importancia de este trabajo está en enseñar a utilizar y degustar los vegetales, frecuentemente olvidados en nuestra alimentación. No se trata de una dieta vegana sino ovo-lacto-vegetariana. Pues en las preparaciones se usa aceite vegetal y crema baja en grasa; ningún alimento es frito, sino salteado, es decir, se usa el aceite necesario para evitar que las verduras se adhieran en las vasijas al asarlas.

Esta publicación contiene recetas sanas, probadas y fáciles de elaborar. Inicia con situaciones culinarias (menús) para *Lucyrse* y continúa con nuestras costumbres a la hora de comer: entradas, sopas o cremas, acompañamientos, platos principales y, finalmente los postres.

Al cocinar, en mis pensamientos siempre están las parejas jóvenes, personas solteras y todas aquellas que disfrutaban de la sana y buena mesa, como yo.

**Colección:** Interés general

**Área:** Interés general

## Lucy Reyes Araya

Bióloga (U. de Chile), pensionada de la Universidad Nacional de Colombia, Departamento de Biología, donde se desempeñó como docente e investigadora del área de Fisiología animal. Participó como coautora de dos libros, publicó un artículo en la revista de la academia colombiana de Ciencias Exactas, Física y Naturales, y varios en otras revistas académicas. En el área culinaria incurrió con el libro *Las mejores recetas para Lucyrse, 16 situaciones culinarias* y otros deleites.

**E**COE  
EDICIONES

[www.ecoediciones.com](http://www.ecoediciones.com)



e-ISBN 978-958-771-579-8