

COCINA
sostenible

Recetario 2026

¡Si es bueno para el planeta, es bueno para ti !



equilibrate

EL DAÑO INVISIBLE

El costo de lo que comemos

70%
del agua dulce
del mundo

La agricultura es el mayor uso
de agua a nivel global.

1/3 de la comida
se desperdicia
cada año se pierden cerca
de 1.300 millones
de toneladas de alimentos.

21% a 37%

de las emisiones globales

El sistema alimentario es responsable de una gran
proporción de los gases de efecto invernadero que
provocan el calentamiento global.

TU PLATO TIENE UN IMPACTO

Alimentación sostenible

Comparativa de IMPACTO

¿qué contamina más?

Emisiones de CO₂ por kilo de proteína



carne roja
(vacuno)

6,4 kg CO₂



carne de
cerdo

1,8 kg CO₂



carne de
pollo

1,3 kg CO₂

Legumbres y
vegetales

< 0,5 kg CO₂



Transporte
de alimentos



consumir productos locales
reduce la huella de carbono
asociada al largo traslado
de alimentos.

la solución

Los alimentos *del futuro*

Son ingredientes como garbanzos, quinoa,
lentejas, arvejas y amaranto, reconocidos por
su alto valor nutricional y resiliencia al cambio
climático.



Beneficios Ambientales

Requieren menos agua
Mejoran la calidad del suelo
Reducen el uso de fertilizantes
gracias a la fijación de nitrógeno

Nutrición sostenible

Fuente de proteínas vegetales
Aportan fibra, hierro y
micronutrientes
Bajo índice glicémico y
mayor saciedad

Guía para una dieta planetaria



Duplica el consumo de vegetales. Para
2050, se recomienda duplicar el consumo
de frutas, legumbres y verduras para
alimentar a la población sin dañar el
planeta.



Reduce carnes rojas y azúcar en un 50%
Limitar la carne roja a porciones
pequeñas y menos frecuentes contribuye
significativamente a la reducción de
emisiones.



Planificación zero waste compra
consciente, utiliza productos locales y
aprovecha al máximo los alimentos para
reducir el desperdicio.

Los 50 INGREDIENTES DEL FUTURO UTILIZADOS

INGREDIENTE DEL FUTURO	APORTE NUTRICIONAL CLAVE
Cochayuyo (Algas)	Excelente fuente de yodo, calcio, magnesio y fibra soluble. Aporta proteínas de origen marino sustentables y antioxidantes esenciales.
Soya / Carne Vegetal / Tofu	Proteína vegetal completa de alta digestibilidad, baja en grasas saturadas. Contiene isoflavonas y fitoestrógenos que promueven la salud cardiovascular.
Garbanzos	Legumbre rica en proteína vegetal, fibra dietética y hierro. Estabiliza los niveles de glucosa en sangre y mejora la salud digestiva.
Trigo Mote	Grano entero ancestral rico en fibra, vitaminas del complejo B y minerales. Proporciona energía de liberación lenta prolongada.
Hongos (Champiñón Ostra/París/Callampas)	Bajos en calorías, ricos en vitaminas del grupo B, selenio y potasio. Actúan como inmunomoduladores naturales y aportan sabor umami sin sodio.
Espinaca / Acelga	Hojas verdes densas en nutrientes, ricas en hierro no hemo, ácido fólico, vitamina K y potasio. Favorecen la salud celular y la oxigenación.
Semillas de Sésamo	Aportan grasas saludables (ácidos grasos insaturados), calcio de origen vegetal, magnesio y vitamina E. Mejoran la salud ósea.
Brócoli / Coliflor	Crucíferas ricas en compuestos azufrados (glucosinolatos) con propiedades antioxidantes y protectoras celulares. Alto contenido de vitamina C.

Lasaña Naturista Cochayuyo



Aporte Nutricional

por porción

420 Calorías

18g Proteínas

COCINA
sostenible

Ingredientes

	Cantidad original	Medida casera apróx.
Masa Lasaña/canelones	400 g	1 paquete mediano
Aceite vegetal	20 cc	4 cdas.
Sal	2 g	½ cda. rasa
Zanahoria en cubos	80 g	½ taza
Harina sin polv	16 g	1 cda. colmada
Margarina	12 g	1 cda. rasa
Leche en polvo semidescremada	20 g	2 cdas.
Queso rallado	20 g	2 cdas.
Concentrado de tomate	48 cc	3 cdas.
Cochayuyo	80 g	¾ taza (hidratado y picado)
Cebolla en cubos	80 g	½ taza
Queso gauda laminado	80g	4-5 láminas

Preparación

Cocinar el cochayuyo previamente hidratado y picado con el sofrito de cebolla, zanahoria y concentrado de tomate. Armar la lasaña intercalando la masa, la salsa de cochayuyo, la salsa blanca (leche, harina, margarina) y queso. Terminar con queso gauda y rallado para gratinar en el horno.



Charquicán de Cochayuyo con huevo frito

4 personas



Aporte Nutricional

por porción

360 Calorías

18g Proteínas

COCINA
sostenible

Ingredientes

	Cantidad original	Medida casera apróx.
Cochayuyo	80 g	$\frac{3}{4}$ taza (hidratado y picado)
Pimentón rojo en cubos	20 g	2 cucharadas
Orégano	4 g	1 cucharadita
Huevo	4 uni.	4 unidades
Aceite maravilla	8 cc	$\frac{1}{2}$ cucharada
Papa en cubos	600 g	4 tazas (aprox. 3 papas medianas)
Arveja congelada	160 g	1 taza
Poroto verde	160 g	1 taza
Choclo grano congelado	120 g	$\frac{3}{4}$ taza
Zapallo en cubos	320 g	2 tazas
Acelga picada	160 g	2 tazas crudas
Cebolla en cubos	120 g	$\frac{3}{4}$ taza
Zanahoria en cubos	80 g	$\frac{1}{2}$ taza

Preparación

Hacer un sofrito con cebolla, zanahoria, pimentón y orégano.

Agregar el cochayuyo picado, las papas, el zapallo, las arvejas, porotos verdes y choclo. Cocinar a fuego lento hasta que las verduras estén tiernas.

Moler parcialmente.

Servir caliente coronado con un huevo frito por ración.



Chapsui Vegetariano con arroz

4 personas

Aporte Nutricional

por porción

460 Calorías

18g Proteínas

COCINA
sostenible

Ingredientes

	Cantidad original	Medida casera apróx.
Zanahoria juliana	80 g	1 taza (en tiras)
Salsa soya	40 cc	2 cdas. + 2 cdtas.
Sal	1 g	¼ cda.
Carne vegetal	100 g	1 taza
Arroz grado 2	320 g	1½ tazas crudo
Cebolla en cubos	40 g	¼ taza
Poroto verde	80 g	½ taza
Cebollín	80 g	1 taza picado
Mix pimentones	40 g	½ taza (en tiras)
Diente de dragón	120 g	2 tazas
Coliflor	80 g	1 taza (en ramitos)
Maicena	12 g	1 cda.
Cebolla pluma	60 g	½ taza
Aceite vegetal	12 cc	1 cda.

Preparación

Saltear los vegetales en aceite caliente (zanahoria juliana, cebolla pluma, cebollín, pimentones, dientes de dragón, brócoli y coliflor).

Incorporar la carne vegetal previamente hidratada, verter la salsa de soya y espesar con maicena disuelta.

Servir acompañado de arroz blanco.



Tomaticán con soya con papas cubo



Aporte Nutricional
por porción

480 Calorías
17g Proteínas

COCINA
sostenible

Ingredientes

	Cantidad original	Medida casera apróx.
Carne vegetal	120 g	1¼ taza aprox. 5-6 tazas
Papa en cubos	800 g	(4-5 papas medianas)
Choclo en grano	160 g	1 taza
Cebolla en cubos	80 g	½ taza
Concentrado de tomate	60 g	4 cdas.
Aceite vegetal	24 cc	1½ cda.
Sal	2 g	½ cdta.
Ajo	3 g	1 diente pequeño
Pimentón rojo en cubos	40 g	½ taza
Tomate	80 g	1 tomate pequeño

Preparación

Hidratar la carne vegetal.
En una olla, sofreír la cebolla cubo, el pimentón y el ajo.
Incorporar el tomate fresco picado, el concentrado de tomate y el choclo grano.
Añadir la carne vegetal y guisar a fuego medio.
Servir acompañado de papas cortadas en cubos fritos o cocidos.



Pad Thai Vegetariano



Aporte Nutricional

por porción

420 Calorías
20g Proteínas

COCINA
sostenible

Ingredientes

	Cantidad original	Medida casera apróx.
Fideos fettuccine / arroz	240 g	2½ tazas (en seco)
Ajo	4 g	1 diente grande
Limón	120 cc	½ taza de jugo (2-3 uni)
Merkén molido	4 g	1 cucharadita
Coliflor	80 g	1 taza (en ramitos pequeños)
Salsa soya	100 cc	6-7 cdas.
Zapallo italiano	200 g	1½ taza (en tiras o cubos)
Champiñón	280 g	3-4 tazas (laminados)
Huevo	2 uni.	2 uni.
Diente de dragón	40 g	1 taza
Cebollín	40 g	½ taza picado
Maní sin sal	20 g	2 cdas.
Tofu	150 g	1 taza en cubos
Azúcar	20 g	1½ cda.
Aceite vegetal	40 cc	3 cdas.

Preparación

Hidratar los fideos de arroz en agua tibia.
Saltear en un wok con ajo, jengibre, coliflor, zapallo italiano y champiñones. Agregar el huevo batido y los fideos.
Incorporar la salsa de soya, el azúcar, jugo de limón y merkén.
Servir con dientes de dragón, cebollín, maní triturado, cilantro y cubos de tofu salteados.



Pastel de choclo con soya



Aporte Nutricional

por porción

500 Calorías

21g Proteínas

COCINA
sostenible

Ingredientes

	Cantidad original	Medida casera apróx.
Pasta de choclo congelado	1 kg	1 paquete
Orégano	2 g	½ cdta.
Ají color	2 g	½ cdta.
Sal	2 g	½ cdta.
Aceite vegetal	12 cc	1 cda.
Azúcar granulada	4 g	1 cdta.
Aceituna sin carozo	40 g	¼ taza (10–12 unidades aprox.)
Cebolla en cubos	100 g	¾ taza
Mantequilla	80 g	5 cdas.
Maicena	24 g	2 cdas.
Albahaca deshidratada	4 g	1 cdta.
Carne vegetal	120 g	1¼ taza
Huevo	4 uni.	4 uni.
Pasas	4 g	1 cda.
Comino molido	2 g	½ cdta.

Preparación

Preparar el “pino” vegetal sofriendo cebolla en cubos con la carne vegetal hidratada, ajo, comino, ají de color y albahaca.

Enmantequillar una fuente, colocar el pino de soya, pasas y aceitunas. Cubrir con la pasta de choclo (ligada con leche y un toque de maicena si es necesario).

Espolvorear azúcar y hornear a alta temperatura hasta dorar.



Canelloni de verduras



Aporte Nutricional

por porción

455 Calorías

18g Proteínas

COCINA
sostenible

Ingredientes

	Cantidad original	Medida casera apróx.
Masa lasaña/canelones	480 g	1 paquete grande
Leche en polvo semi descremada	40 g	4 cdas.
Harina sin polvo	28 g	2 cdas. rasas
Margarina	28 g	2 cdas. rasas
Queso rallado	20 g	2 cdas.
Ensalada primavera	320 g	2 tazas
Aceite vegetal	8 cc	½ cda.
Cebolla en cubos	40 g	¼ taza
Sal	2 g	½ cda.

Preparación

Preparar el relleno salteando la ensalada primavera (zanahoria, arvejas, choclo) junto con cebolla, champiñones picados y espinaca fresca.

Rellenar las masas de canelones, disponer en una budinera, bañar con salsa de tomate y salsa blanca, y cubrir con abundante queso rallado para gratinar.



Guiso de mote con papas



Aporte Nutricional

por porción

440 Calorías

18g Proteínas

COCINA
sostenible

Ingredientes

	Cantidad original	Medida casera apróx.
Trigo mote	160 g	1 taza
Papas	560 g	3½-4 tazas (3-4 papas medianas)
Leche en polvo semidescremada	20 g	2 cdas.
Aceite vegetal	12g (~12cc)	1 cda.
Cebolla en cubos	28 g	¼ taza
Ajo congelado	6 g	1 cdta. (o 1 diente grande)
Ají color	4 g	1 cdta.
Sal	2 g	½ cdta.
Queso rallado	120 g	1¼ taza

Preparación

Cocinar el trigo mote en agua hirviendo con sal. En una olla aparte, hacer un sofrito con cebolla, ajo y ají de color. Agregar las papas cocidas en cubos y el mote. Incorporar un toque de leche en polvo disuelta para dar cremosidad. Servir con queso rallado espolvoreado



Curry de garbanzos con arroz



Aporte Nutricional

por porción

440 Calorías
20g Proteínas

COCINA
sostenible

Ingredientes

	Cantidad original	Medida casera apróx.
Garbanzos	280 g	1½-2 tazas cocidos
Cilantro	8 g	½ taza (picado)
Comino molido	0,4 g	¼ cdta.
Tomate	180 g	1 taza (2 uni.medianos)
Arroz grado 1	320 g	1½ tazas crudo
Aceite vegetal	12g(-12cc)	1 cda.
Cardamomo	1,2 g	½ cdta.
Pimienta negra molida	0,4 g	¼ cdta.
Tofu	150 g	1 taza en cubos
Jengibre	0,4 g	¼ cdta.
Cebolla	12 g	2 cdas.
Clavos de olor	2 g	½ cucharadita o 3 uni.
Aceite de oliva	20 cc	1½ cdta.
Sal	4 g	¾ cdta.
Ajo en polvo	2 g	½ cdta.
Canela molida	2 g	½ cdta.

Preparación

En un sartén profundo con aceite de oliva, sofreír la cebolla picada, ajo, jengibre, comino, cardamomo, canela y pimienta.

Añadir el tomate picado y los garbanzos cocidos. Cocinar a fuego lento hasta concentrar sabores. Servir con arroz, decorado con cilantro fresco, tomates cherry, gajos de limón sutil y semillas de zapallo tostadas.

Agrega tofu previamente dorado en un sartén con aceite y especias a elección.



Ñoquis con salsa de hongos y carne vegetal

4 personas



Aporte Nutricional
por porción

440 Calorías
20g Proteínas

COCINA
sostenible

Ingredientes

	Cantidad original	Medida casera apróx.
Ñoquis frescos	640 g	1 paquete
Romero deshidratado	2 g	½ cdta.
Ajo en polvo	2 g	½ cdta.
Aceite de oliva	20 cc	1½ cda.
Ciboulette	4 g	2 cdas. picadas
Carne vegetal	120 g	1½ taza
Nueces	120 g	1 taza
Maicena	20 g	1½ cda.
Sal	2 g	½ cdta.
Champiñón ostra	120 g	1½ taza (laminados)
Champiñón París	120 g	1½ taza (laminados)
Callampas deshidratadas	60 g	1½ tazas hidratadas
Cebolla	40 g	¼ taza

Preparación

Hidratar las callampas. Sofreír en aceite de oliva la cebolla, ajo en polvo y romero. Añadir los champiñones París y Ostra laminados, junto con las callampas y la carne vegetal hidratada. Ligar la salsa con crema o un toque de maicena. Cocinar los ñoquis frescos en agua hirviendo con sal, escurrir e incorporar inmediatamente a la salsa de hongos. Servir decorado con nueces picadas y ciboulette fresco.



Chorrillana Vegetariana



Aporte Nutricional

por porción

600 Calorías
20g Proteínas

COCINA
sostenible

Ingredientes

	Cantidad original	Medida casera apróx.
Carne vegetal	150 g	1½ taza
Cebolla pluma	200 g	2 tazas (en pluma)
Huevo	200 g	4 uni. aprox.
Ají color	4 g	1 cdta.
Papas pre fritas congeladas	800 g	5 tazas
Aceite vegetal	40 cc	3 cdas.
Sal	2 g	½ cdta.

Preparación

Hidratar la carne vegetal y saltearla en la plancha con ají de color, ajo y sal.
Caramelizar la cebolla cortada en pluma a fuego lento.
Hornear las papas en cubos o bastones hasta que queden completamente crujientes.
Disponer una base generosa de papas fritas, colocar encima la cebolla caramelizada, la carne de soya y coronar con los huevos fritos.



Tacos de carne vegetal y porotos negros



Aporte Nutricional
por porción

455 Calorías
18g Proteínas

COCINA
sostenible

Ingredientes

	Cantidad original	Medida casera apróx.
Tortillas (16–18 cm)	8 uni.	8 uni.
Carne vegetal	150 g	1½ taza
Cebolla en cubos	80 g	½ taza
Poroto negro	120 g	¾ taza cocido
Pimentón rojo en cubos	80 g	1 taza
Orégano	0,4 g	¼ cda.
Sal	2 g	½ cda.
Aceite vegetal	20 cc	1½ cda.
Lechuga escarola	200 g	3–4 tazas (hojas picadas)

Preparación

Sofreír la cebolla y el pimentón en cubos.
Añadir la carne vegetal hidratada, los porotos negros cocidos, orégano y sal.
Calentar las tortillas de trigo
Armar los tacos colocando hojas de lechuga escarola, el pino de carne vegetal con porotos negros.



Tofu en salsa de soya y sésamo curry y verduras



Aporte Nutricional por porción

450 Calorías
18g Proteínas

COCINA
sostenible

Ingredientes

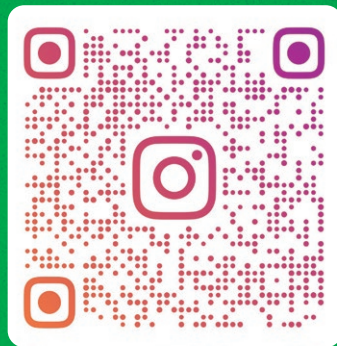
	Cantidad original	Medida casera apróx.
Tofu	460 g	3 tazas en cubos
Papa cocida	320 g	2 tazas (2-3 papas medianas)
Choclo grano	320 g	2 tazas
Zanahoria en cubos	200 g	2 tazas
Curry	8 g	2 cdtas.
Aceite vegetal	20 cc	1½ cda.
Canela molida	8 g	2 cdtas.
Salsa soya	120 cc	8 cdas.
Aceite de oliva	8 cc	½ cda.
Semillas de sésamo	20 g	2 cdas.
Jengibre	12 g	1 cda. (rallado)
Ají color	2 g	½ cda.
Miel de abeja	20 cc	1½ cda.
Sal	4 g	¾ cda.
Zapallo italiano	200 g	1½ taza

Preparación

Prensar el tofu para retirar el exceso de agua y cortarlo en cubos.
Marinarlo en salsa de soya, jengibre y miel de abeja.
Saltear el tofu en aceite de oliva con semillas de sésamo hasta dorar.
Aparte, guisar la papa cocida, el choclo, la zanahoria y el zapallo italiano con curry, canela y ají de color. Servir el tofu glaseado sobre el curry de vegetales.



Visítanos
en redes sociales



 **Instagram:**
@EQUILIBRATESODEXOCL



equilibrate