

Hummus Recipe by Apples to Zucchini Cooking School



Ingredients

- 2 cups drained well-cooked or canned chickpeas, liquid reserved
- 1/4 cup tahini (sesame paste), optional, with some of its oil
- 1/4 cup extra-virgin olive oil, plus oil for drizzling
- 2 cloves garlic, peeled, or to taste
- Salt and freshly ground black pepper to taste
- Juice of 1 lemon, plus more as needed
- 1 tablespoon ground cumin or paprika, as a sprinkling for garnish (optional)
- Chopped fresh parsley leaves for garnish (optional)

Instructions

- Pulse garlic until it is minced.
- Put everything except the parsley in a food processor and begin to process; add the chickpea liquid or water as needed to allow the machine to produce a smooth puree.
- Taste and adjust the seasoning (you might need more salt and/or more lemon juice). Serve, drizzled with the olive oil and sprinkled with a bit more cumin or paprika and some parsley.
- Serve with carrots, cucumber or pita slices.

Receta de hummus de la escuela de cocina Apples to Zucchini

Ingredientes

- 2 tazas de garbanzos enlatados o bien cocidos escurridos, reservando el líquido
- 1/4 taza de tahini (pasta de sésamo), opcional, con un poco de su aceite
- 1/4 taza de aceite de oliva virgen extra, más aceite para rociar
- 2 dientes de ajo pelados o al gusto
- Sal y pimienta negra recién molida al gusto
- Jugo de 1 limón y más según sea necesario
- 1 cucharada de comino molido o pimentón, como espolvorear para decorar (opcional)
- Hojas de perejil fresco picado para decorar (opcional)

Instrucciones

Pulse el ajo hasta que esté picado.

Pon todo menos el perejil en un procesador de alimentos.

y comenzar a procesar; agregue el líquido de garbanzos o agua según sea necesario para permitir que la máquina produzca un puré suave.

Pruebe y ajuste la sazón (es posible que necesite más sal y/o más jugo de limón). Servir, rociado con aceite de oliva y espolvoreado con un poco más de comino o pimentón y un poco de perejil.

Sirva con zanahorias, pepino o rodajas de pita.



Find more recipes at RootedSantaBarabara.org/Recipes!

¡Encuentre más recetas en RootedSantaBarabara.org/Recipes!

Vegetable Enchiladas by Sansum Diabetes Research Institute

- To make an enchilada sauce, you will need 10 California chili pods.
 - Remove the stems, and seeds and rinse the chilies.
 - Add the chilies to a saucepan with water, cook the chilies for 7 min.
 - Remove the chilies from the saucepan.
 - Add the cooked chilies, 3 cloves of garlic, and 3 cups of water to the blender, and blend well.
 - Next you will want to heat up the enchilada sauce.
 - Place the chili sauce in a pan to heat up. Add 1 teaspoon of crushed oregano.
 - This enchilada sauce will make about 1 ½ dozen enchiladas.
-
- For vegetable enchiladas you will want to choose a few vegetables.
 - We will be using zucchini, mushrooms, onions, and vegan cheese.
 - In a frying pan add a teaspoon of avocado oil and add veggies.
 - Season the veggies with black pepper.
 - Cook veggies until soft. Add vegan cheese to veggies.
-
- To soften 12 corn tortillas, heat in the microwave for 30 seconds.
 - Place enchilada sauce in a pan and cover both sides of the corn tortilla with sauce.
 - Fill the tortilla with the vegetables and roll the tortilla like a taquito.
 - Place them in a casserole dish or a baking sheet and heat in the oven.
 - You can top it with more sauce.
 - Bake for 15 minutes at 350 degrees fahrenheit.

Bonus Recipe:

Banana Smoothie

- 4 cups of sliced banana, about 4 large bananas.
- 2 cups of soy, almond, or oat milk (your preferred non-dairy milk preference)
- 1/2 teaspoon of vanilla extract
- 1 tablespoon of ground flax seed
- 1/2 teaspoon of ground Cinnamon

Add together bananas, non-dairy milk, vanilla extract, ground flaxseed and ground cinnamon in a blender and blend until smooth. Serve and sprinkle a dash of cinnamon on top.

Note: You can always adapt this smoothie to your liking by using different fruits and/or berries.

*Makes 4 servings



Find more recipes at RootedSantaBarabara.org/Recipes!

¡Encuentre más recetas en RootedSantaBarabara.org/Recipes!

Enchiladas de Verduras - Sansum Diabetes Research Institute

- Para hacer una salsa de enchilada, necesitarás 10 vainas de chile californiano.
- Retire los tallos y las semillas y enjuague los chiles.
- Agrega los chiles a una cacerola con agua, cocina los chiles por 7 min.
- Retire los chiles de la cacerola.
- Agrega los chiles cocidos, 3 dientes de ajo y 3 tazas de agua a la licuadora y licúa bien.
- A continuación querrás calentar la salsa de enchilada.
- Coloca la salsa de chile en una sartén para calentar. Agrega 1 cucharadita de orégano triturado.
- Esta salsa para enchiladas producirá aproximadamente 1 ½ docena de enchiladas.

- Enchiladas de verduras querrás elegir algunas verduras.
- Hoy usaremos calabacitas, champiñones, cebollas y queso vegano.
- En una sartén agrega una cucharadita de aceite de aguacate y agrega las verduras.
- Sazone las verduras con pimienta negra.
- Cocine las verduras hasta que estén blandas. Agregue queso vegano a las verduras.

- Para ablandar 12 tortillas de maíz, calienta en el microondas durante 30 segundos.
- Coloca la salsa para enchiladas en una sartén y cubre ambos lados de la tortilla de maíz con la salsa.
- Rellena la tortilla con las verduras y enrolla la tortilla como si fuera un taquito.
- Colóquelos en una cacerola o bandeja para hornear y caliéntelos en el horno.
- Puedes cubrirlos con más salsa.
- Hornee por 15 minutos a 350 grados.

Receta adicional de SDRI:

Batido de plátano

- 4 tazas de plátano en rodajas, unos 4 plátanos grandes.
- 2 tazas de leche de soja, almendras o avena (la leche vegetal que prefieras)
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharada de semilla de linaza molida
- 1/2 cucharadita de canela molida

Agregue los plátanos, la leche vegetal, el extracto de vainilla, las semillas de lino molidas y la canela molida en una licuadora y mezcle hasta que quede suave. Sirve y espolvorea una pizca de canela por encima.

Nota: Siempre puedes adaptar este batido a tu gusto utilizando diferentes frutas y/o bayas.

*Rinde 4 porciones



Find more recipes at RootedSantaBarabara.org/Recipes!

¡Encuentre más recetas en RootedSantaBarabara.org/Recipes!

Quinoa Buddha Bowl with Dreamy Tahini Sauce

Ingredients:

- 1 cup quinoa, rinsed
- 2 cups water
- 1 red pepper, sliced
- 1 cucumber, sliced
- 1 can (15 oz) garbanzo beans (chickpeas), drained and rinsed



Dreamy Tahini Sauce:

- 1/4 cup tahini
- 2-3 tablespoons water
- 2 tablespoons lemon juice 1 tablespoon maple syrup 1 tablespoon soy sauce, salt and pepper to taste

Optional Toppings:

Fresh parsley, chopped Cherry tomatoes, halved Avocado, sliced
Lemon wedges

Instructions:

Cook the Quinoa

In a medium saucepan, combine rinsed quinoa and water. Bring to a boil, then reduce heat to low and simmer covered for about 15-20 minutes or until the quinoa is cooked and the water is absorbed. Remove from heat and let it sit, covered, for 5 minutes. Fluff with a fork. Remove from pot and put on baking sheet or a wide bowl to cool a bit. Tastes best at room temp.

Prepare the Red Peppers and Cucumbers

Slice the red pepper and cucumber into thin strips. Set aside.

Prepare the Garbanzo Beans

Drain and rinse the garbanzo beans thoroughly.

Make the Oil-Free Tahini Sauce

In a bowl, whisk together tahini sauce ingredients.

Assemble the Quinoa Bowl

Divide the cooked quinoa into serving bowls.

Arrange the sliced red peppers, cucumbers, and garbanzo beans on top of the quinoa.

Drizzle with Tahini Sauce Drizzle the oil-free tahini sauce over the quinoa and vegetables.

Add Optional Toppings, then Serve and Enjoy! Garnish with fresh parsley, cherry tomatoes, avocado slices, and a wedge of lemon if desired.

Find more recipes at RootedSantaBarabara.org/Recipes!

¡Encuentre más recetas en RootedSantaBarabara.org/Recipes!



Tazón Buda de Quinoa con Salsa Tahini de Ensueño

Ingredientes:

- 1 taza de quinoa, enjuagada
- 2 tazas de agua
- 1 pimiento rojo, rebanado
- 1 pepino, rebanado
- 1 lata (15 oz) de garbanzos, escurridos y enjuagados



Salsa Tahini de ensueño:

- 1/4 taza de tahini
- 2-3 cucharadas de agua
- 2 cucharadas de jugo de limón 1 cucharada de jarabe de arce 1 cucharada de salsa de soya, sal y pimienta al gusto

Ingredientes opcionales:

Perejil fresco picado Tomates cherry cortados por la mitad, aguacate cortado en rodajas. Rodajas de limón.

Instrucciones:

Cocinar la quinoa

En una cacerola mediana, combine la quinoa enjuagada y el agua. Deje hervir, luego reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento tapado durante unos 15 a 20 minutos o hasta que la quinoa esté cocida y se absorba el agua. Retirar del fuego y dejar reposar tapado durante 5 minutos. Revuelva con un tenedor. Retirar de la olla y de la olla sobre una bandeja para hornear o en un tazón ancho para que se enfríe un poco. Sabe mejor a temperatura ambiente.

Prepara los pimientos rojos y los pepinos.

Cortar el pimiento rojo y el pepino en tiras finas. Dejar de lado.

Preparar los garbanzos

Escurrir y enjuagar bien los garbanzos.

Hacer la salsa tahini sin aceite

En un tazón, mezcle los ingredientes de la salsa tahini.

Armar el tazón de quinoa

Divida la quinoa cocida en tazones para servir.

Coloque los pimientos rojos en rodajas, los pepinos y los garbanzos encima de la quinoa.

Rociar con salsa tahini

Rocíe la salsa tahini sin aceite sobre la quinoa y las verduras.

Agregue ingredientes opcionales, luego sirva y disfrute

Adorne con perejil fresco, tomates cherry, rodajas de aguacate y una rodajita de limón si lo desea.



Find more recipes at RootedSantaBarabara.org/Recipes!

¡Encuentre más recetas en RootedSantaBarabara.org/Recipes!

Breakfast: Horchata Overnight Oats - make beforehand!

Overnight oats is a super easy way to make oatmeal. Instead of cooking your oats on the stovetop or in the microwave, just soak the raw oats in water or plant-based milk ahead of time. If you start them the night before, you'll have a hearty, creamy, ready-to-eat breakfast first thing in the morning.

Add in some fruit and a sprinkle of nuts or seeds, and it's a nutrient-dense breakfast!



To make one serving of horchata overnight oats, you will need:

- ½ cup old fashioned rolled oats
- ½ to ¾ cup plant-based milk, depending on how creamy you like your oats. Our favorites for this recipe are rice, soy, or almond milk. For a lower calorie option, use water instead, and add just a splash of plant-based milk.
- ½ tsp sweetener. We recommend maple syrup, honey, or one chopped date. You can leave the sweetener out if you prefer your oats less sweet.
- ¼ tsp cinnamon, or nutmeg, cardamom, or any combination you like - get creative!
- ¼ tsp vanilla extract - this is optional as well.
- An airtight container to soak the oats in overnight.

Here's how to make the oats:

Mix oats with plant-based milk or water, add your chosen sweetener, add the cinnamon and vanilla, then stir everything together. Cover and place in the fridge for at least 5 hours, and no more than 5 days. That's it!

Once your oats are ready to eat, add some nutritious toppings, like fresh, dried, or canned fruits, nuts, seeds, or other toppings you enjoy. One combination we really enjoy is slivered almonds and fresh strawberries.

These overnight oats are great for breakfast on the go, prepared in individual jars, then in the morning you can grab a spoon and head out the door!

Find more recipes at [RootedSantaBarabara.org/Recipes!](https://RootedSantaBarabara.org/Recipes/)
¡Encuentre más recetas en [RootedSantaBarabara.org/Recipes!](https://RootedSantaBarabara.org/Recipes/)



Desayuno: Avena de noche con horchata

La avena de noche es una forma súper fácil de hacer avena. En lugar de cocinar la avena en la estufa o en el microondas, simplemente remoje la avena cruda en agua o leche de origen vegetal con anticipación. Si los preparas la noche anterior, tendrá un desayuno abundante, cremoso y listo para comer a primera hora de la mañana.

Agregue un poco de fruta y una pizca de nueces o semillas, ¡y es un desayuno rico lleno de nutrientes!

Para hacer una porción de avena de horchata durante la noche, necesitará:

- ½ taza de avena original
- ½ a ¾ taza de leche vegetal, dependiendo de qué tan cremosa te guste la avena. Nuestros favoritos para esta receta son la leche de arroz, de soja o de almendras. Para una opción más baja en calorías, use agua en su lugar y agregue solo un chorrillo de leche de origen vegetal.
- ½ cucharadita de endulzante. Recomendamos jarabe de arce, miel o un dátil picado. Puedes omitir el endulzante si prefieres que la avena sea menos dulce.
- ¼ de cucharadita de canela, o nuez moscada, cardamomo o cualquier combinación que te guste, ¡sé creativo!
- ¼ de cucharadita de extracto de vainilla; esto también es opcional.
- Un recipiente hermético para remojar la avena durante la noche.

Así es como se hace la avena:

Mezcle avena con leche vegetal o agua, agregue el edulcorante elegido, agregue la canela y la vainilla, luego revuelva todo junto. Tápalo y ponlo en el refrigerador durante al menos 5 horas y no más de 5 días. ¡Eso es todo!

Una vez que la avena esté lista para comer, agregue algunos ingredientes nutritivos, como frutas frescas, secas o enlatadas, nueces, semillas u otros ingredientes que disfrute. Una combinación que realmente disfrutamos es almendras fileteadas y fresas frescas.

¡Esta avena de noche es excelente para el desayuno mientras viajas, prepárela en frascos individuales, luego, por la mañana, puede agarrar una cuchara y salir por la puerta!



Find more recipes at [RootedSantaBarabara.org/Recipes!](https://RootedSantaBarabara.org/Recipes/)

¡Encuentre más recetas en [RootedSantaBarabara.org/Recipes!](https://RootedSantaBarabara.org/Recipes/)

Chocolate Chia Pudding with Raspberries and Cashew Cream

Chocolate Chia Pudding

Ingredients

- ¼ cup cacao powder or unsweetened cocoa powder
- 3-5 tbsp maple syrup
- 1 pinch sea salt (optional)
- ½ tsp vanilla extract
- 1 ½ cups almond milk or light coconut milk for creamier texture
- ½ cup chia seeds
- Raspberries to garnish

Here's how to make the pudding:

Combine and refrigerate overnight. Top with raspberries and cashew cream if using - and enjoy!

Cashew Cream

- Soak a half a cup of raw cashews for a few hours or overnight.
- Drain the water and put the cashews in a blender. Add a few drops of vanilla extract, and monk fruit extract.
- Cover the cashews with water just so they are to the top of the water and blend. Add a little bit of water at a time until it is a creamy consistency. ***Do not add too much water at a time because it can get very watery too fast.
- When you get the desired consistency, taste it and decide if it needs more sweetener, or vanilla.
- This keeps in the refrigerator for about 3 days.

Find more recipes at RootedSantaBarabara.org/Recipes!
¡Encuentre más recetas en RootedSantaBarabara.org/Recipes!



Pudín de chocolate y chía con frambuesas y crema de anacardos

Pudín de chocolate Chia

Ingredientes

- ¼ de taza de cacao en polvo o cacao en polvo sin azúcar
- 3-5 cucharadas de jarabe de arce
- 1 pizca de sal marina (opcional)
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- 1 ½ tazas de leche de almendras o leche de coco ligera para una textura más cremosa
- ½ taza de semillas de chía
- Frambuesas para decorar

A continuación se explica cómo hacer el pudín:

Combine y refrigere durante la noche. Cubra con frambuesas y crema de anacardos si la usa, ¡y disfrute!

Crema de Anacardo

- Remoja media taza de anacardos crudos durante unas horas o toda la noche.
- Escurre el agua y pon los anacardos en una licuadora. Agrega unas gotas de extracto de vainilla y extracto de fruta de monje.
- Cubra los anacardos con agua hasta que lleguen a la superficie del agua y mezcle. Agrega un poco de agua a la vez hasta obtener una consistencia cremosa. ***No agregue demasiada agua a la vez porque puede volverse muy acuosa demasiado rápido.
- Cuando tengas la consistencia deseada, Pruébala y decide si necesita más edulcorante o vainilla.
- Esto se conserva en el refrigerador durante unos 3 días.

Find more recipes at [RootedSantaBarabara.org/Recipes!](https://RootedSantaBarabara.org/Recipes)

¡Encuentre más recetas en [RootedSantaBarabara.org/Recipes!](https://RootedSantaBarabara.org/Recipes)

