



ROOTED

SANTA BARBARA

C O U N T Y

PLANT-BASED HOLIDAY GUIDE 2023



What's inside

-
- 03** Navigating the Holiday Season:
Talking with family about plants
and tips for dining out
-
- 04** Plant-based holiday recipes
everyone can enjoy, from
appetizers to mains to desserts
-
- 12** Simple tips for making any holiday
dish more plant-forward
-



Navigating the Holidays While Eating Whole Food Plant-Based (WFPB)



Family Dinners

Finding ways to combine holiday traditions with a plant-forward way of eating can open up a whole new world of delicious recipes that you don't have to feel guilty eating. Changing your lifestyle, however, can be tricky to navigate around family and friends, especially at special gatherings where food and tradition take center stage. Fortunately, there are several things you can do to create a positive experience for yourself and your loved ones. For example:

- Prepare talking points ahead of time that explain your choice to follow a WFPB lifestyle
- Bring a dish or two you've prepared yourself to share with others as a way to introduce them to new recipes – and ensure you have food you can eat!

For more advice and resources, you can read the [full article on our website](#) about talking with family about WFPB during the holidays.

Dining Out

Dining at restaurants when you're new to a WFPB diet can be intimidating. It takes a bit of effort to identify options that fit your dietary preferences, and not everyone is super comfortable asking a server questions or requesting modifications. But we promise it gets easier over time! Here are a few tips to help you have a pleasant dining out experience:

- Most restaurants have a vegan option or a dish that can be modified to be vegan. Checking the menu ahead of time will help you plan accordingly.
- Many menus label vegetarian/vegan dishes with a 'V' or some other designation, so look for these symbols
- Don't neglect the 'Sides' menu! Often you can find mixed vegetables, beans, and other plant-based dishes – just be sure to ask if you are unsure about ingredients.

Check out more [tips and advice about dining out](#) on a WFPB diet on our website.



WFPB Recipes for Any Holiday

Healthy holiday dishes to satisfy every palate

We are thrilled to share some of our favorite mouth-watering holiday recipes with you in this guide. On the following pages you'll find recipes for mains, sides, and desserts that are easy to make and full of flavor. We're confident that these plant-based versions of traditional holiday favorites will appeal to a wide variety of tastebuds.

Sticking to a whole foods plant-based diet during the holidays can feel daunting at first, but fortunately it's easier than ever to eat more plant-forward without compromising flavor.

More important to remember is that a plant-centric lifestyle has been shown to have important health benefits.

Major health organizations including the [American Heart Association](#), the [American Diabetes Association](#), and the [American Cancer Society](#) have

published guides and research demonstrating the opportunity for plants to improve overall health and longevity and reduce risk and improve outcomes for leading causes and contributors of disease – including heart disease, diabetes, obesity, and certain cancers.

We hope the recipes and information in this guide inspire you to maintain a healthy approach to eating while adding a few new favorite recipes to your repertoire.

This guide can help get you started with plant-based cooking or simply help you plan your holiday meals, but the sky is the limit when it comes to plant-based cooking.

Also be sure to check out the [Rooted Recipe Archive](#) for more recipes, and check out additional tips on page 12 that help you make any dish more plant-forward.

MAIN DISH

Lentil Shepherd's Pie



FILLING INGREDIENTS

- 4 cups cooked lentils, or canned ([how to cook dried lentils](#))
- 1/2 yellow onion, diced
- 2 medium carrots, diced
- 2 celery stalks, diced
- 2 cups cremini mushrooms
- 2 Tbsp fresh thyme, chopped
- 2 Tbsp fresh oregano, chopped
- 3 cloves garlic
- 2 cups vegetable stock
- 1 1/2 tsp tomato paste
- Salt & pepper to taste

TOPPING INGREDIENTS

- 5 medium russet potatoes, cubed
- 3 cloves garlic, minced
- 1 3/4 cups vegetable stock
- 2 Tbsp fresh thyme, chopped
- Salt & pepper to taste

TOOLS NEEDED

- Large Skillet
- Large pot
- Oven proof dish
- Cutting board
- Knife
- Potato masher or fork
- Spatula or spoon
- Measuring cups
- Measuring spoons

DIRECTIONS

1. Preheat oven to 400° F.
2. Add potatoes to boiling, salted water and cook until fork tender, about 15 minutes. Drain.
3. Mash potatoes, then add minced garlic and vegetable stock and mix until smooth. Add chopped thyme and salt & pepper to taste. Set aside.
4. Heat large skillet to medium high heat. Cook mushrooms for 5-7 minutes until liquid begins to evaporate.
5. Add carrots, onion, and celery and cook until vegetables begin to soften slightly, about 3-5 minutes. Add herbs, garlic, stock, and tomato paste and simmer for 7-10 minutes.
6. Fold in lentils to vegetable mixture, add salt & pepper to taste. Transfer lentil filling to an oven safe dish. Top with mashed potatoes.
7. Bake at 400° F for 15 minutes, or until top is browned slightly and filling is bubbly.

SERVES
6-8

PREP TIME
20 MIN

COOK TIME
1 HOUR

RECIPE PROVIDED BY
Lauren Requenez

MAIN DISH

Spaghetti Squash with Pesto



SQUASH INGREDIENTS

- 2 whole spaghetti squash
- Splash of olive or other oil
- Salt and pepper to taste

PESTO INGREDIENTS

- 2 cups basil (or any combo of basil, parsley, and/or kale)
- 3 tbsp nuts or seeds (e.g., walnuts, pine nuts, pumpkin or sunflower seeds)
- 2 tbsp lemon juice
- 3 tbsp nutritional yeast
- 1 avocado (or splash of oil or veg broth)
- 3 tbsp water

TOOLS NEEDED

- Oven
- Baking sheet
- Food processor (or blender)
- Knife
- Measuring cups & spoons

DIRECTIONS FOR SQUASH

1. Slice the spaghetti squash in half lengthwise, and scoop out the seeds from the middle.
2. Lightly brush or spray a bit of oil onto the inside of each half, sprinkle with salt and pepper, then place the squash cut side down on a baking dish or pan (for a no-oil alternative, place squash on parchment paper or a non-stick pan). Poke a few holes on the outside of the squash with a fork.
3. Place squash in the oven for 30-40 min. If the squash gets over-cooked, it will be mushier and less spaghetti-like, but still tasty.
4. Remove squash from the oven, carefully flip back over (let cool a few min), and gently scrape and fluff the insides with a fork to create that magic spaghetti texture. You won't get long strands, but the squash will start to appear more noodle-like. You can scoop the strands out and place in a bowl, or use the squash skin as a bowl!

DIRECTIONS FOR PESTO

1. Simply place all ingredients in a blender or food processor (processor will give a smoother consistency) and blend thoroughly.
2. Add salt and pepper as needed to balance flavors and blend again.
3. Use pesto on your spaghetti squash, pasta dishes, as a topping for vegetables, or for whatever your heart desires!

SERVES
4-6

PREP TIME
15 MIN

COOK TIME
40 MIN

RECIPE PROVIDED BY
Kristen Weiss

SIDE DISH

Green Bean Casserole



CASSEROLE INGREDIENTS

- 1 pound green beans (fresh or frozen)
- 1 tbsp oil
- 1/2 yellow onion, chopped
- 2-3 cloves garlic, minced
- 1 cup chopped mushrooms
- 2 tbsp flour or corn starch
- 1 cup unsweetened plant milk
- 3/4 cup vegetable broth
- 1 tsp soy sauce or liquid aminos
- sea salt and black pepper (optional)

TOPPING INGREDIENTS

- 1 yellow onion, in thin slices
- 1 tablespoon flour
- 2 teaspoons cornmeal
- 1/2 teaspoon salt
- optional: 1/2 cup panko bread crumbs

TOOLS NEEDED

Large pot
Skillet
Cutting board
Knife
Baking sheet
Casserole dish and cover (or tinfoil)
Spatula or spoon

DIRECTIONS

CREAM SAUCE & BEANS

1. Pre-heat oven to 400F
2. If using fresh green beans, cook in salted boiling water for 5 min. If using frozen, defrost and drain any excess water. Transfer green beans to casserole dish.
3. In a pot or skillet, add tbsp of oil or vegetable broth and sauté onions and garlic over medium heat. Cook for 2-3 min then add mushrooms and stir for 3-4 more minutes.
4. Sprinkle in flour and whisk to stir and coat the veggies. Cook for 1 minute, then slowly whisk in veggie stock, soy sauce, and plant milk. Season with salt and pepper if needed; reduce to simmer and cook for 5-7 more minutes until the liquid thickens. Pour thickened sauce over green beans in casserole dish.

ONION TOPPING

1. Mix the sliced onions with the flour, cornmeal, and salt. Spread out onto a parchment-lined baking sheet.
2. Bake for 15-20 minutes at 425F, flipping and stirring every 5 mins.
3. Optional: Toss the onions with panko bread crumbs for an extra crunchy topping!
4. Top the casserole with the baked onions.

CASSEROLE

Bake covered for 20 minutes. Uncover and bake for another 10 minutes.

SERVES
8

PREP TIME
20 MIN

COOK TIME
50 MIN

RECIPE PROVIDED BY
Kristen Weiss (adapted from Minimalist Baker & Karissa's
Vegan Kitchen)

SIDE DISH

Potato Latkes



INGREDIENTS

- 1 tablespoon flaxseed meal
- 3 tablespoons warm water
- 2 medium russet potatoes - peeled
- 1 small white onion - peeled
- 4 tablespoons whole-wheat flour or other flour
- 1 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon ground black pepper
- 1/2 teaspoon garlic powder
- 1/2 teaspoon onion powder
- Olive oil or avocado oil for frying or baking

TOOLS NEEDED

Mixing bowl
Grater (or food processor or knife)
Cutting board
Knife
Kitchen towel or nut milk bag
Skillet or baking sheet & parchment paper
Spatula or spoon
Measuring cups & spoons

NOTE ON COOKING

Hanukkah is a Jewish holiday known as the miracle of light. It is traditionally celebrated by enjoying fried and oily foods (to commemorate an oil lamp that miraculously burned for 8 days straight though it only contained enough oil for 1 day).

If you are trying to reduce oil from your diet, you can bake the latkes instead of frying. See note at end of directions below.

DIRECTIONS

1. Whisk together flaxseed meal and lukewarm water: allow to thicken while preparing other ingredients.
2. Grate potatoes & onion using a food processor shredding disc. (Or, grate potatoes by hand and finely dice onion.)
3. (Maybe the most important step!) Using a clean kitchen towel or a nut milk bag, wring out all excess moisture from the potatoes and onions. No too low moisture should be left in your mixture.
4. Combine and stir flax egg, flour, salt and spices into shredded potato-onion mix.
5. In a skillet over medium heat, pour up to 1/4" oil. You can test that it's ready by adding a drop of batter; it should sizzle immediately. Drop the batter 2-3 tablespoons at a time into the oil. Flatten with a spatula and cook until brown and crispy, about 3-5 minutes per side.
6. Transfer latkes to a plate lined with a paper towel to remove excess oil. Sprinkle lightly with salt while still warm. Traditionally served with (vegan) sour cream or applesauce and chive garnish.

IF BAKING: Pre-heat oven to 400°F and place 1/4 cup batter on parchment-lined baking sheet (spray lightly with oil to make non-stick), flatten with spatula, and bake for 8-10 minutes, flip each latke, and bake for 8 more minutes.

SERVES
6-8

PREP TIME
30 MIN

COOK TIME
20 MIN

RECIPE PROVIDED BY
Amit Subar

SIDE DISH

Sfenz (Morrocan Hanukkah donut)



INGREDIENTS

- 3 cups flour (whole wheat or similar)
- 1 ¼ cups water
- 1 teaspoon salt
- 2 teaspoons Active yeast
- Optional: maple syrup or honey for glaze finish

TOOLS NEEDED

Small and large bowls
Wooden spoon
Large pot
Measuring cups & spoons
Paper towels

NOTE ON RECIPE

Sfenz is a light, spongy ring of dough fried in oil, originating from the Maghreb (NW Africa) region. Sfenj is eaten plain, sprinkled with sugar, or soaked in honey. Sfenj and other fried foods are eaten for Hanukkah because they are fried in oil, commemorating the Hanukkah miracle wherein the oil that was supposed to light the lamp in the Temple in Jerusalem for only one day lasted for eight.

DIRECTIONS

1. In a small cup or bowl, dissolve the yeast in 1/4 cup of the warm water and set aside to proof for 10 or 15 minutes.
2. In a large bowl, combine flour, salt and remaining 1 cup warm water. Add the yeast mixture (from step 1) stir vigorously with your hand or wooden spoon until smooth. Dough should be too sticky to knead or shape, almost like a thick batter.
3. Cover with a towel and leave the dough to rise for 3 to 4 hours, until double or triple in bulk.
4. In a wide, deep pot, heat 2 inches of frying oil like olive or avocado oil over medium heat until hot.
5. Set out a bowl of lukewarm water, lightly dip your hands in the water, pull off a piece of dough about the size of a small lemon. Roll out the dough until paper thin. Should be nearly see-through and minor holes in the dough is expected. Carefully place the sheet of dough in the hot oil.
6. Flash-Fry the Sfenz until golden brown, turning once or twice. Remove the cooked sfenj to a plate lined with paper towels to drain.
7. Option to drizzle either maple syrup or honey for a glazed and sweet finish.
8. Serve the Sfenz hot or warm; they lose their texture and appeal when cold.

SERVES
8+

PREP TIME
15 MIN

COOK TIME
10 MIN

RECIPE PROVIDED BY
Amit Subar

DESSERT

Pumpkin & Sweet Potato Pie



CRUST INGREDIENTS

- 1 ¼ cup fine almond flour
- 1/3 cup arrowroot powder
- 2 tbsp flaxseed meal + 5 tbsp water (let sit for 10 min)
- ¾ tsp salt

FILLING INGREDIENTS

- 1 15oz can of pumpkin puree
- 1 cup of baked sweet potato
- ½ cup of maple syrup
- ¼ cup of non-dairy milk
- 1 tablespoon of pumpkin spice
- 1-teaspoon vanilla extract

TOOLS NEEDED

- Oven
- Pie tin
- Blender
- Large mixing bowl
- Parchment paper
- Pie weights or dried beans
- Rolling pin
- Measuring cups & spoons

DIRECTIONS FOR CRUST

1. Combine the flaxseed meal and water let sit for 10 min.
2. Whisk the almond flour, arrowroot flour and salt in a large bowl, add the flaxseed meal and mix to form dough. The dough should be damp but not sticky.
3. Place the dough between 2 sheets of parchment paper and flatten it with a rolling pin.
4. Remove the top parchment paper and gently flip the dough into your pie tin, using your fingers to press down before removing second parchment sheet.
5. Place the pie tin in the freezer for 20 min.
6. Place pie weights (or dried beans) on top of crust, cover with foil, and bake at 400F for 15 min.

DIRECTIONS FOR FILLING

1. Combine all the filling ingredients into a blender and blend until smooth.
2. Pour into the piecrust.
3. Bake pie for 15 min at 425F, reduce the heat to 350F and bake for additional 40-45 min.
4. Let it cool, preferably overnight.
5. Optional: Serve with coconut whipped cream or plant-based ice cream!

SERVES
8

PREP TIME
30 MIN

COOK TIME
1 HOUR

RECIPE PROVIDED BY
Daniela Cadavid; adapted From My Bowl
and Feasting on Fruit

DESSERT

Mixed Berry Crumble



FILLING INGREDIENTS

- 6 cups berries (any type of berry blue, black, strawberry) or other fruit cut into bite-sized pieces
- 3 tablespoons all-purpose flour (or substitute gluten-free flour)
- 2/3 cup of sugar (or substitute monkfruit, coconut, or date sugar)
- 1/2 teaspoon of cinnamon

TOPPING INGREDIENTS

- 3/4 cup rolled oats
- 3/4 brown sugar (brown sugar caramelizes well; coconut sugar also works)
- 6 tablespoons flour
- 1/2 teaspoon cinnamon
- 6 tablespoons coconut oil

TOOLS NEEDED

- Oven
- Baking dish
- Measuring cups & spoons
- Mixing spoon
- Mixing bowls

DIRECTIONS

1. Preheat oven to 375F.
2. Toss the fruit with the flour, sugar and cinnamon.
3. In a separate bowl combine the topping ingredients.
4. Place the fruit in baking dish then sprinkle oat topping over the top and bake for 35 min or until golden brown.
5. Let it cool for 5-10 min. Optional: Serve with favorite your plant-based ice cream (we love coconut bliss vanilla).

SERVES
8

PREP TIME
20 MIN

COOK TIME
35 MIN

RECIPE PROVIDED BY
Daniela Cadavid

Simple Tips for Making any Holiday Dish More Plant-Forward

At Rooted we try to limit our use of processed foods. There's a plant-forward swap for almost everything you might need for a recipe, including butter, cream, whipped cream, and eggs.

As you grow more comfortable with WFPB cooking, you'll naturally learn which swaps you prefer. To get you started, here's some tried and true options:

- At Rooted we try to limit our use of processed foods. There's a plant-forward swap for almost everything you might need for a recipe, including butter, cream, whipped cream, and eggs.
- As you grow more comfortable with WFPB cooking, you'll naturally learn which swaps you prefer. To get you started, here's some tried and true options:
- Want creamy mashed potatoes? Use plant milk, veggie broth, or a dollop of cashew cream to add richness and flavor.
 - Whipped cream for your pie? Refrigerate a can of full fat coconut milk, scoop out just the thick part, and whip with a hand-mixer and a bit of sweetener and vanilla. Whipped coconut milk is also a great substitute for ice cream with your cake or pie.
 - Instead of chicken stock, use vegetable stock. Make your own by adding vegetable scraps such as the ends of onions, leeks, carrots, fennel, celery, and/or garlic to a few cups of water and simmering for one hour.
 - Making quiche? Find a chickpea flour or tofu recipe and add lots of broccoli and mushrooms. There are also versions with puréed squash or cashew-based filling.
 - Baking a cake, quick bread, or muffins? You can easily substitute eggs with one of several different options: a bit of flaxseed meal and water, banana, aquafaba (liquid strained from a can of garbanzo beans), or baking soda and apple cider vinegar.
- Here's more on [how to make any recipe plant-based!](#)

Here's more on how to make any recipe plant-based!





ROOTED
SANTA BARBARA
C O U N T Y

Join us for much more in 2024!

Rooted Santa Barbara County is mobilizing Santa Barbara County to grow health equity and resilience through whole food plant-based nutrition education and support.

Please join us on our bilingual website RootedSBC.org for more plant-based recipes, tips, and self-paced and video-based learning opportunities. We're here to help you build confidence, knowledge, skills and enjoyment in bringing more plant-based foods into your meals!

Have a question? Reach out and be sure to connect on social media, the Rooted team wants to hear from you!





ROOTED

SANTA BARBARA

C O U N T Y

GUIA DE CELEBRACIÓN DE FIN DE AÑO DE
COMIDAS BASADAS EN PLANTAS 2023



Índice:

-
- 03** Navegando la temporada de fin de año: Hablando con la familia sobre las plantas y consejos para salir a cenar
-
- 04** Recetas de fin de año a base de plantas que todos pueden disfrutar, desde acompañamientos hasta platos principales y postre
-
- 12** Consejos sencillos para hacer que cualquier plato de fin de año sea más basado en plantas
-



Navegando la temporada de fin de año: hablando con la familia sobre las plantas y consejos para salir a cenar



Comida con familiares

Encontrar formas de combinar las tradiciones de fin de año con una forma de comer diferente a lo habitual puede abrir un mundo completamente nuevo de recetas deliciosas. Sin embargo, llevar un estilo de vida diferente puede ser complicado para hablar o discutir entre familiares y amigos, especialmente en reuniones familiares donde la comida y la tradición son el centro de atención. Afortunadamente, hay varias cosas que puede hacer para crear una experiencia positiva para usted y sus seres queridos. Por ejemplo:

- Prepare puntos de conversación con anticipación que expliquen su elección de seguir un estilo de vida en alimentos integrales basado en plantas WFPB (siglas en inglés).
- Traiga uno o dos platos que haya preparado para compartir con otros como una forma de presentarles nuevas recetas, ¡y así también se asegura que tiene alimentos que pueda comer!

Para obtener más consejos y recursos, puede leer el artículo completo en [nuestro sitio web](#) sobre cómo hablar con la familia sobre WFPB durante las festividades.

Salir a comer

Comer en restaurantes cuando apenas empiezas una dieta WFPB puede ser intimidante. Se necesita un poco de esfuerzo para identificar opciones que se ajusten a sus preferencias dietéticas, y no todo el mundo se siente muy cómodo haciendo preguntas al mesero o solicitando modificaciones. ¡Pero te prometemos que se volverá más fácil con el tiempo! Aquí hay algunos consejos que le ayudarán a disfrutar de una agradable experiencia gastronómica:

- La mayoría de los restaurantes tienen una opción vegana o un plato que se puede modificar para que sea vegano. Verificar el menú con anticipación lo ayudará a planificar.
- Muchos menús etiquetan platos vegetarianos / veganos con una 'V' o alguna otra designación, así que busque estos símbolos
- ¡No descuides el menú 'los acompañamientos'! A menudo, puede encontrar verduras mixtas, frijoles y otros platos a base de plantas; sólo asegúrese de preguntar si no está seguro acerca de los ingredientes.

Vea más consejos y sugerencias sobre salir a cenar con una dieta WFPB en [nuestro sitio web](#).



Recetas de fin de año a base de plantas que todos pueden disfrutar, desde acompañamientos hasta platos principales y postre

Estamos encantados de compartir con usted varias recetas deliciosas para las fiestas de fin de año en esta guía. En las siguientes páginas encontrará recetas de platos principales, acompañamientos y postres fáciles de preparar y llenos de sabor. Estamos seguros de que estas versiones tradicionales de las fiestas, convertidas a platos a base de plantas atraerán a una amplia variedad de comensales.

Seguir una dieta de alimentos integrales a base de plantas durante las vacaciones puede resultar abrumador al principio, pero afortunadamente es más fácil que antes deshacerse de los alimentos de origen animal sin comprometer el sabor.

Es más importante recordar que se ha demostrado que un estilo de vida centrado en las plantas tiene importantes beneficios para la salud.

Las principales organizaciones de salud, incluidas la Asociación Estadounidense del Corazón, la Asociación Estadounidense de Diabetes y la Sociedad Estadounidense del Cáncer, han publicado guías e investigaciones que demuestran cómo adquiriendo una dieta basada en plantas, mejoran la salud y la longevidad en general y reducen el riesgo y mejoran los resultados de las principales causas y contribuyentes de enfermedades, cardíacas, diabetes, obesidad y ciertos cánceres.

Esperamos que las recetas y la información de esta guía lo inspiren a mantener un enfoque saludable en la alimentación mientras aprende algunas nuevas recetas para su repertorio.

Esta guía lo ayudará a comenzar, pero el cielo es el límite cuando se trata de cocinar con productos basados en plantas. Solo tienes que experimentar.

¡Aquí hay otra gran recopilación de recetas clásicas de fin de año! También asegúrese de ir a nuestro link de [recetas en Rooted](#). Para obtener más recetas y ver consejos adicionales en la página 12 lo ayudarán a intercambiar ingredientes para convertir cualquier plato convencional en uno a base de plantas.

plato principal

Pastel de lentejas



INGREDIENTES PARA EL RELLENO

- 4 tazas de lentejas cocidas o enlatadas
- (cómo cocinar lentejas secas)
- 1/2 cebolla amarilla, cortada en cubitos
- 2 zanahorias medianas, cortadas en cubitos
- 2 tallos de apio, cortados en cubitos
- 2 tazas de champiñones cremini
- 2 cucharadas de tomillo fresco picado
- 2 cucharadas de orégano fresco picado
- 3 dientes de ajo
- 2 tazas de caldo de verduras
- 1 1/2 cucharadita de pasta de tomate
- Sal y pimienta al gusto

INGREDIENTES PARA LA CUBIERTA

- 5 papas rojas medianas, cortadas en cubitos
- 3 dientes de ajo picados
- 1 3/4 tazas de caldo de verduras
- 2 cucharadas de tomillo fresco picado
- Sal y pimienta al gusto

UTENSILIOS DE COCINA QUE NECESITAS

Sartén grande
Olla grande
Refractario para horno
Tabla de cortar
Cuchillo
Triturador de papas o tenedor
Espátula o cuchara
Tazas medidoras
Cucharas medidoras

INSTRUCCIONES

1. Precalienta el horno a 400 ° F.
2. Agregue las papas al agua hirviendo con sal y cocine hasta que estén blandas con un tenedor, aproximadamente 15 minutos. Drenar.
3. Triture las papas, luego agregue el ajo picado y el caldo de verduras y mezcle hasta que quede suave como un puré de papas. Agregue tomillo picado y sal y pimienta al gusto. Dejar de lado.
4. Caliente una sartén grande a fuego medio alto. Cocine los champiñones durante 5-7 minutos hasta que el líquido comience a evaporarse.
5. Agregue las zanahorias, la cebolla y el apio y cocine hasta que las verduras comiencen a ablandarse un poco, unos 3-5 minutos. Agregue hierbas, ajo, caldo y pasta de tomate y cocine a fuego lento durante 7-10 minutos.
6. Incorpore las lentejas a la mezcla de verduras, agregue sal y pimienta al gusto. Transfiera el relleno de lentejas a la refractaria apto para horno. Cubra con puré de papas.
7. Hornee a 400 ° F durante unos 15 minutos, o hasta que la parte superior esté ligeramente dorada y el relleno esté burbujeante.

PORCIONES

6-8

TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 MIN

TIEMPO DE COCCIÓN

1 HOUR

RECETA ADQUIRIDA DE

Lauren Requenez

plato principal

Calabazin de espagueti con pesto



INGREDIENTES PARA EL CALABAZIN DE ESPAGUETI

- 2 calabacines enteros
- Chorrito de aceite de oliva u otro aceite vegetal
- Sal y pimienta al gusto

INGREDIENTES PARA EL PESTO

- 2 tazas de albahaca (o cualquier combinación de albahaca,
- perejil y / o col rizada)
- 3 cucharadas de nueces o semillas (por ejemplo, nuez moscada, piñones, semillas de calabaza o de girasol)
- 2 cucharadas de jugo de limón amarillo
- 3 cucharadas de levadura nutricional
- 1 aguacate (o un chorrito de aceite o caldo de verduras)
- 3 cucharadas de agua

UTENSILIOS DE COCINA QUE NECESITAS

Horno
Bandeja para hornear
Procesador de alimentos (o licuadora)
Cuchillo
Tazas y cucharas medidoras

INSTRUCCIONES PARA EL CALABAZIN

1. Corta la calabaza espagueti por la mitad a lo largo y saca las semillas del medio.
2. Rocíe ligeramente un poco de aceite en el interior de cada mitad, agregue sal y pimienta, luego coloque el calabacín con el lado cortado hacia abajo en una bandeja para hornear (si no desea usar aceite, coloque el calabacín en papel para hornear. Haz algunos agujeros en la parte exterior del calabacín con un tenedor.
3. Coloque el calabacín en el horno durante 30-40 min. Si la calabaza se cocina demasiado, quedará más esponjosa y menos espaguetis.
4. Retire el calabacín del horno, déle la vuelta con cuidado (déjela enfriar unos minutos) y raspe suavemente con un tenedor para crear esa textura mágica de espagueti. No obtendrás hebras largas, pero el calabacín comenzará a parecer más como fideos. Puedes sacar los fideos y colocarlos en un tazón, o usar la piel del calabacín como un ¡bol!

DIRECTIONS FOR PESTO

1. Simplemente coloque todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos (el procesador dará una consistencia más suave) y mezclar bien.
2. Agregue sal y pimienta al gusto y mezcle nuevamente.
3. Use pesto en su calabacín espagueti, platos de pasta, como aderezo para verduras o para lo que sea que le guste.

PORCIONES

4-6

TIEMPO DE PREPARACIÓN

15 MIN

TIEMPO DE COCCIÓN

40 MIN

RECETA ADQUIRIDA DE

Kristen Weiss



Acompañamiento

Refractaria de frijoles verdes o judías verdes

INGREDIENTES PARA LA REFRACTARIA

- 1 libra de judías verdes o frijoles verdes (frescas o congelado)
- 1 cucharada de aceite
- 1/2 cebolla amarilla picada
- 2-3 dientes de ajo, picados
- 1 taza de champiñones picados
- 2 cucharadas de maizena
- 1 taza de leche vegetal sin azúcar
- 3/4 taza de caldo de verduras
- 1 cucharadita de salsa de soya o aminoácidos líquidos
- sal marina y pimienta (opcional)

INGREDIENTES PARA LA COBERTURA

- 1 cebolla amarilla, en rodajas finas
- 1 cucharada de harina
- 2 cucharaditas de harina de maíz o masa
- 1/2 cucharadita de sal
- opcional: 1/2 taza de migas de pan o panko

UTENSILIOS DE COCINA QUE NECESITAS

Olla grande
sartén
Tabla para cortar
Cuchillo
Bandeja para hornear
Refractaria con tapa (o papel de aluminio)
Espátula o cuchara

INSTRUCCIONES

FRIJOLES O JUDÍAS Y CREMA

1. Precaliente el horno a 400F
2. Si usa judías verdes frescas, cocine en agua hirviendo con sal durante 5 min. Si usa congeladas, descongele y escurrir el exceso de agua. Transfiera las judías verdes a una refractaria.
3. En una olla o sartén, agregue cucharadas de aceite o caldo de verduras y cocine las cebollas y el ajo a fuego medio. Cocine durante 2-3 minutos, luego agregue los champiñones y revuelva durante 3-4 minutos más.
4. Espolvoree harina y revuelva cubriendo las verduras. Cocine por 1 minuto, luego lentamente agregue el caldo de verduras, la salsa de soya y la leche vegetal. Mezclar todo. Sazonar con sal y pimienta si es necesario; reduzca a fuego lento y cocine por 5-7 minutos más hasta que el líquido espese. Vierta la salsa espesa sobre las judías verdes en el refractario.

CUBIERTA DE CEBOLLAS

1. Mezcle las cebollas cortadas en rodajas con la harina, la maizena y la sal. Extienda sobre una bandeja para hornear con papel para hornear.
2. Hornee durante 15-20 minutos a 425 F, volteando y revolviendo cada 5 minutos.
3. Opcional: ¡Mezcle las cebollas con migajas de pan o panko para obtener una cobertura extra crujiente!
4. Cubra la refractaria con las cebollas horneadas.
5. Hornee tapado durante 20 minutos. Destape y hornee por otros 10 minutos.

PORCIONES

8

TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 MIN

TIEMPO DE COCCIÓN

50 MIN

RECETA ADQUIRIDA DE

Kristen Weiss via Minimalist Baker
& Karissa's Vegan Kitchen



acompañamiento

Tortilla de papas (latkes de papa)

INGREDIENTES

- 1 cucharada de linaza en polvo
- 3 cucharadas de agua tibia
- 2 papas rojas medianas, peladas
- 1 cebolla blanca pequeña, pelada
- 4 cucharadas de harina integral u otra harina
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
- Aceite de oliva o aceite de aguacate para freír u hornear

UTENSILIOS DE COCINA QUE NECESITAS

Tazón para mezclar
Rallador (o procesador de alimentos o cuchillo)
Tabla de cortar
Cuchillo
Toalla de cocina o paño
Sartén o bandeja para hornear
y papel para hornear
Espátula o cuchara
Tazas y cucharas medidoras

NOTA SOBRE ESTE PLATO

Hanukkah es una fiesta judía conocida como el milagro de la luz. Se celebra tradicionalmente disfrutando de alimentos fritos y aceitosos (para conmemorar una lámpara de aceite que milagrosamente llevaba quemando por 8 días aunque solo contenía suficiente aceite para 1 día). Si está tratando de reducir el aceite de su dieta, puede hornear las tortillas en lugar de freír. Ver nota al final de las instrucciones a continuación.

INSTRUCCIONES

1. Mezcle la linaza en polvo y el agua tibia: deje que espese mientras prepara otros ingredientes. (huevo de linaza)
2. Ralle las papas y la cebolla con un rallador o un procesador de alimentos. (O ralle las papas mano y pica finamente la cebolla).
3. (¡Quizás el paso más importante!) Usando un paño de cocina limpio exprima todo el exceso de humedad de las papas y las cebollas. Que quede lo más seco posible
4. Combine y revuelva el huevo de linaza, la harina, la sal y las especias en la mezcla de papa y cebolla rallada.
5. En una sartén a fuego medio, vierta hasta 1/4 "de aceite. Puede probar que está listo agregando una gota de masa; debería chapotear inmediatamente. agregue masa 2-3 cucharadas a la vez en el aceite. Aplana con una espátula y cocina hasta que esté dorada y crujiente, alrededor de 3-5 minutos por lado.
6. Transfiera las tortillas de papa a un plato con una toalla de papel para eliminar el exceso de aceite. Espolvorear ligeramente con sal mientras aún está caliente.
7. Servido tradicionalmente con crema agria (vegana) o puré de manzana.

EN CASO DE HORNEAR: Precaliente el horno a 400 ° F y coloque 1/4 taza de masa en una bandeja para hornear forrada con papel para hornear (rocíe ligeramente con aceite), aplanar con una espátula y hornear durante 8-10 minutos, voltear cada tortilla y hornear durante 8 minutos más.

PORCIONES

6-8

TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 MIN

TIEMPO DE COCCIÓN

20 MIN

RECETA ADQUIRIDA DE

Amit Subar



Acompañamiento

Sfenj (Rosquillas de Hanukkah marroquíes)

INGREDIENTES

- 3 tazas de harina (integral o la que desees)
- 1 1/4 tazas de agua
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de levadura activa
- Opcional: miel de maple para el glaseado

UTENSILIOS DE COCINA QUE NECESITAS

Tazones pequeños y grandes
Cuchara de madera
Olla grande
Tazas y cucharas medidoras
Toallas de papel

NOTA SOBRE ESTE PLATO

Sfenj es una rosquilla de masa ligera y esponjosa frita en aceite, originaria de la región del Magreb (África Noroccidental). El sfenj se come solo, espolvoreado con azúcar o untado en miel. Sfenj y otros alimentos fritos se comen para Hanukkah, en conmemoración del milagro de Hanukkah en el que el aceite que se suponía que debía encender la lámpara en el Templo de Jerusalén durante solo un día duró ocho días.

INSTRUCCIONES

1. En una taza o tazón pequeño, disuelva la levadura en 1/4 taza de agua tibia y déjela reposar durante 10 o 15 minutos.
2. En un tazón grande, combine la harina, la sal y 1 taza de agua tibia restante. Agregue la mezcla de levadura (del paso 1) y revuelva vigorosamente con la mano o una cuchara de madera hasta que quede suave. La masa debe ser demasiado pegajosa para amasarla o darle forma, casi como una masa espesa.
3. Cubra con una toalla y deje que la masa se eleve durante 3 a 4 horas, hasta que doble o triplique su volumen.
4. En una olla ancha y profunda, caliente 2 pulgadas de aceite para freír, con aceite de oliva o aguacate a fuego medio hasta que esté caliente.
5. Coloque un recipiente con agua tibia, sumerge ligeramente las manos en el agua y saqué un trozo de masa del tamaño de un limón pequeño. Estirar la masa hasta que quede fina como un papel. Debe ser casi transparente y se esperan pequeños agujeros en la masa. Coloca con cuidado la masa en el aceite caliente.
6. Freír el Sfenj hasta que esté dorado, volteándolo una o dos veces. Retire el sfenj cocido a un plato con toallas de papel para escurrir el aceite.
7. Opción de rociar miel de maple para un acabado dulce y glaseado.
8. Sirva el Sfenj caliente o tibio; pierden su textura cuando están fríos.

PORCIONES	TIEMPO DE PREPARACIÓN	TIEMPO DE COCCIÓN
8+	15 MIN	10 MIN

RECETA ADQUIRIDA DE
Amit Subar

postre

Pastel de calabaza y patata dulce



INGREDIENTES PARA LA BASE DE PASTEL

- 1 ¼ taza de harina de almendras fina
- 1/3 taza de polvo de arrurruz o tapioca
- 2 cucharadas de linaza en polvo + 5 cucharadas de agua (déjela reposar durante 10 minutos)
- ¾ cucharadita de sal

INGREDIENTES PARA EL RELLENO

- 1 lata de 15 oz de puré de calabaza
- 1 taza de patata dulce al horno
- ½ taza de miel de maple
- ¼ de taza de leche vegetal
- 1 cucharada de especia de calabaza
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

UTENSILIOS DE COCINA QUE NECESITAS

Horno
 Molde para pastel
 Licuadora
 Tazón para mezclar
 Papel para hornear
 Pesas de pastel o frijoles secos
 Rodillo
 Tazas y cucharas medidoras

INSTRUCCIONES PARA LA BASE DEL PASTEL

1. Combine la linaza en polvo y el agua, déjela reposar durante 10 minutos. (huevo de linaza)
2. Batir la harina de almendras, el arrurruz y la sal en un bol grande, agregar el huevo de linaza y mezclar hasta formar una masa. La masa debe estar húmeda pero no pegajosa.
3. Coloque la masa entre 2 papeles de hornear y aplástala con un rodillo.
4. Retire el papel de hornear que está arriba, coloque el molde para pastel boca abajo y volteo, retire el papel de hornear. Usando sus dedos presione hacia abajo suavemente para que se moldee al molde.
5. Coloque el molde para pastel en el congelador durante 20 minutos y luego hornee a 400 F, cúbrelo con papel de aluminio y pesas para pastel (o frijoles secos), luego hornee por 15 minutos.

INSTRUCCIONES PARA EL RELLENO

1. Combine todos los ingredientes del relleno en una licuadora y mezcle hasta que quede suave.
2. Vierta en la masa de pastel.
3. Hornee por 15 min a 425F, reduzca el fuego a 350 F y hornee por 40-45 min adicionales.
4. Déjalo enfriar, mejor si lo haces durante la noche.
5. Sirve con crema batida de coco.

PORCIONES
8

TIEMPO DE PREPARACIÓN
30 MIN

TIEMPO DE COCCIÓN
1 HOUR

RECETA ADQUIRIDA DE
Daniela Cadavid; adapted from From My
Bowl and Feasting on Fruit

postre

Postre de frutos del bosque



INGREDIENTES PARA EL RELLENO

- 6 tazas de frutos del bosque (moras, arándanos, frambuesas) y melocotones cortados en cubitos
- 3 cucharadas de harina (puede usar harina GF si es necesario)
- 2/3 taza de azúcar (también puede usar azúcar de monk fruit)
- ½ cucharadita de canela

INGREDIENTES PARA LA CUBIERTA

- ¾ taza de avena
- ¾ azúcar moreno (también puede usar azúcar de monk fruit, pero el azúcar moreno realmente le da un buen sabor caramelizado)
- 6 cucharadas de harina
- ½ cucharadita de canela
- 6 cucharadas de aceite de coco

UTENSILIOS DE COCINA QUE NECESITAS

Horno
Refractaria
Tazas de diferentes tamaños
Cuchara de Madera
Tazas y cucharas medidoras

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 375 F
2. Corta la fruta en cubos.
3. Mezcle la fruta con la harina, el azúcar y la canela.
4. En un recipiente aparte, combina los ingredientes de la cobertura.
5. Coloque la fruta en una refractaria para hornear, luego espolvoree la cobertura y hornee por 35 minutos o hasta que se dore.
6. Déjelo enfriar durante 5-10 minutos, sirva con su helado favorito (por ejemplo, Vanilla Bliss de coco)

PORCIONES
8

TIEMPO DE PREPARACIÓN
20 MIN

TIEMPO DE COCCIÓN
35 MIN

RECETA ADQUIRIDA DE
Daniela Cadavid

A top-down view of a diverse array of fresh vegetables, fruits, and legumes arranged on a grey surface. The items include halved avocados, orange slices, cucumber rounds, broccoli, asparagus, carrots, mushrooms, chickpeas, lentils, and a bowl of rice.



ROOTED
SANTA BARBARA
C O U N T Y

Cómo participar y apoyar a Rooted Santa Barbara county

Rooted Santa Barbara County está movilizando al condado de Santa Bárbara para aumentar la equidad y la resiliencia en salud a través de educación y apoyo nutricional basado en plantas y alimentos integrales.

Únase a nosotros en nuestro sitio web bilingüe RootedSBC.org para obtener más recetas a base de plantas, consejos y oportunidades de aprendizaje a su propio ritmo y basadas en videos. ¡Estamos aquí para ayudarlo a desarrollar confianza, conocimiento, habilidades y disfrute al incorporar más alimentos de origen vegetal a sus comidas!

¿Tengo una pregunta? Comuníquese y asegúrese de conectarse en las redes sociales, ¡el equipo de Rooted quiere saber de usted!

