



RECE-  
TARIO  
CON  
**amor**

Es difícil ser vegano cuando nuestra preocupación se basa en nosotros mismos, nuestras necesidades, nuestros derechos, nuestros placeres; pero es realmente fácil y gratificante ser vegano cuando recordamos a las víctimas y nos hacemos conscientes de que toda vida cuenta y de que en nosotros está trazar un camino distinto para liberar a esos seres inocentes y nobles, de un destino que sólo nosotros les hemos impuesto.

{ Si necesitas ayuda, envía una señal!!

-----en instagram: @mononoquevegan @laguiaveg @lavoздеgoyo }



Todas las recetas aquí recopiladas hacen parte de los tesoros familiares, las largas búsquedas en internet, los aciertos creativos, y por supuesto, la colaboración de amigos y conocidos! No existe "derecho de autor", sólo el fiel propósito de expandir un mensaje de paz y respeto que alcance a todas las criaturas de este planeta, para que comer y alimentarnos sea un acto de humildad y de amor, sin culpa y sin víctimas.

----- Con inmenso amor por todos los animales,

*gloria solórzano*



Retrato de Arlequín  
ph: @santuarioliberalnamigni



## ABC DE LA COCINA VEGANA

◆ Agar-agar: gelificante procedente de las algas rojas, se utiliza en flanes, postres, glaseado de tortas, quesos veganos, entre otros. Regla básica: por cada litro de líquido se necesitan 10 gr de agar-agar para obtener gelatina sólida, la clave está en dejar hervir el agua (u otro líquido que se quiera usar) e ir agregando el polvo al tiempo que se revuelve para que disuelva bien. Solidifica una vez está frío.

◆ Huevo vegano: para tortas, pancakes, waffles, masas, panes, hay múltiples opciones para reemplazar 1 huevo; estas son algunas:

1 cucharada de polvo de hornear = 1 huevo

3 cucharadas de puré de manzana = 1 huevo

1/2 banano maduro = 1 huevo

2 cucharadas de semillas de lino molidas disueltas en agua tibia = 1 huevo

◆ Levadura nutricional: en escamas o en polvo. Tiene un sabor y olor similares al queso. Se utiliza en la preparación de quesos veganos o para sustituir el parmesano.

◆ Tofu: su fortaleza es que no tiene ningún sabor, con lo cual, toma los sabores de los ingredientes con los que lo pongamos a marinar! Es usado para hacer crema montada o bases para cheesecake en repostería, salsas y aderezos para pasta, y marinado de distintas maneras adquiere sabores similares a los de algunos productos animales.

-----

Recuerda que además de los lácteos, los huevos y la carne (de cualquier animal), existen numerosos subproductos de origen animal, ocultos en muchos de los productos que la industria nos vende; entre ellos la caseína, los caseinatos, los lactatos, la lactosa, la mantequilla, el suero, la crema, el yogurt, la albúmina, la gelatina, el colorante E-120 (extraído del insecto cochinilla), los productos provenientes de las abejas como el polen, la miel, el propóleo, la jalea real, entre otros.

Sugerimos a quienes no quieren financiar esta industria y este tipo de productos, que no olviden hacer una lectura de las etiquetas de los empaques y de ir reconociendo poco a poco lo que se esconde tras cada producto industrial.





# 01 LECHES VEGE- TALES



# LECHES VEGETALES

[duración aproximada: 3 a 5 días en la nevera]

## ALMENDRAS

{ rica en magnesio, hierro, calcio y vitamina E }

### Ingredientes:

1 taza de almendras (también puedes usar otro tipo de nueces)

1 litro de agua

Panela o endulzante al gusto

Remoja las almendras durante la noche, al día siguiente, si quieres una leche de almendras blanca, pela las almendras; para ello puedes ponerlas sobre un paño, cubriéndolas y "amasar" de manera que generando fricción se desprenda la cáscara. Este paso es opcional.

A continuación licúa con los demás ingredientes por un par de minutos.

Cuela y refrigera.

\*\*Lo que queda en el colador puedes usarlo para hacer galletas, o agregarle especias de tu elección, integrar y usar como tipo "ricotta" de almendras.

---esta misma receta aplica para otros frutos secos como marañones, nueces, avellanas.

## ALPISTE

{ reduce los depósitos de grasa, contiene omegas }

### Ingredientes:

1 taza de alpiste (para consumo humano. Importante!!)

1 litro de agua

Panela o endulzante al gusto

Canela en polvo

Remoja el alpiste durante la noche, al día siguiente, enjuaga varias veces. A continuación licúa con los demás ingredientes por un par de minutos y deja reposar para que la cáscara de la semilla se separe de la leche, extrae el sedimento con una cuchara y luego cuela con una malla de tela varias veces y refrigera.

## ARROZ

{ contiene alto contenido de vitaminas del grupo B, y posee propiedades depurativas }

### Ingredientes:

1 taza de arroz  
2 tazas de agua (para cocinar)  
1 pizca de sal  
1 cucharadita de aceite (girasol, oliva, canola)  
Panela o endulzante al gusto / vainilla / canela

Lava el arroz y déjalo en remojo dentro de un recipiente durante un mínimo de 2 horas. El agua que se utiliza para ablandar el arroz no es la misma que usaremos para preparar la leche, debes descartarla. Escurre el arroz y colócalo en una olla con el agua, la sal y el aceite. Cocina hasta que esté blando. Normalmente con 12-15 minutos es suficiente, pero en el caso de que el arroz sea integral hay que dejarlo unos 5 minutos más. Deja enfriar y licúa todos los ingredientes con 1 litro de agua aproximadamente. Si quieres una textura mucho más fina, filtra el líquido a través de una gasa o tela. También puedes usar un colador normal. Refrigerera.

## ARROZ Y MANÍ

{ reduce el colesterol en sangre y estimula el proceso digestivo }

### Ingredientes:

1 litro de leche de arroz (receta anterior)  
1 1/2 taza de maní tostado (sin sal) previamente remojado y enjuagado

Licúa el maní con la leche de arroz durante un par de minutos y listo! Puedes colar o dejarla con trocitos de maní. Si quieres que quede más líquida puedes agregar más agua.

## AVENA

{ rica en fibra, ayuda a disminuir el colesterol! }

### Ingredientes:

1 taza de avena en hojuelas  
1 pizca de sal  
1 litro de agua  
Panela o endulzante al gusto

Deja la avena en remojo durante toda la noche. Una vez pasado ese tiempo, lava la avena para que se eliminen las impurezas que se hayan desprendido durante el remojo. Repite este paso varias veces hasta que el agua con que enjuagas salga clara, eso ayudará a que la textura de la bebida no sea babosa. Una vez limpia y escurrida, licúa con los demás ingredientes durante un par de minutos. Cuela y refrigera.

\*\*Lo que queda en el colador puedes usarlo para hacer galletas y tortas.

## COCO

{ contiene hierro, selenio, sodio, calcio, magnesio y fósforo, fibra, y vitaminas C, E, B1, B3, B5 y B6 }

### Ingredientes:

1 taza de coco deshidratado (si tienes coco fresco, licúa directamente sin previo remojo)  
1 pizca de sal  
1 litro de agua  
Panela o endulzante al gusto

Deja el coco en remojo durante toda la noche, para que desprenda los agregados que usualmente lleva (azúcar) y para hidratar el coco. Una vez pasado ese tiempo, escurre, enjuaga con agua limpia y luego licúa con los demás ingredientes durante un par de minutos. Cuela y refrigera.

## GIRASOL

{ rica en vitamina E, calcio, potasio, magnesio y fósforo }

### Ingredientes:

1 taza de girasol pelado (no tiene que estar tostado pero sí sin cascarita)  
1 litro de agua  
Panela o endulzante al gusto

Remoja las semillas durante toda la noche, al día siguiente enjuaga y licúa con los demás ingredientes durante un par de minutos. Cuela y refrigera.

## SÉSAMO O AJONJOLÍ

{ rica en ácidos grasos esenciales Omega 3 y Omega 6, favorecen la salud cardiovascular }

### Ingredientes:

1/4 de taza de ajonjolí blanco  
1 litro de agua  
Panela o endulzante al gusto

Remoja el ajonjolí durante toda la noche, al día siguiente enjuaga bien con la ayuda de un colador. Licúa con los demás ingredientes durante un par de minutos. Cuela y refrigera.





## SOYA

{ alto contenido de ácidos grasos -buenos!- y proteína. Ayuda a controlar la hipertensión }

### Ingredientes:

1 taza de frijoles de soya  
1 litro de agua  
Panela o endulzante al gusto  
Canela

Remoja los granos durante toda la noche, al día siguiente enjuaga apretando los granos para que se desprenda la piel. Retira la mayor cantidad de cascaritas y luego coloca los frijoles en la licuadora con agua usando una proporción de 1:1. Por ejemplo, si los frijoles remojados miden 2 tazas, añade 2 tazas de agua. Coloca los frijoles en la licuadora primero para que sepas cuánto es.

Licúa a velocidad máxima durante al menos 2 minutos.

Pasa la soya licuada a una olla grande y añade 1 litro de agua y la canela. Calienta a temperatura media-alta revolviendo ocasionalmente hasta que comience a hervir. Con la ayuda de un colador, retira la espuma que se formará.

Cocina a fuego medio durante 20 minutos. Cuando la leche esté fría puedes añadir el endulzante y unas gotas de vainilla si deseas. Cuela y refrigera.

## QUINOA

{ rica en proteínas, grasas insaturadas, fibra dietética, vitaminas y minerales }

### Ingredientes:

1 taza de quinoa  
1 litro de agua  
Panela o endulzante al gusto  
Esencia de vainilla  
Canela

Remoja la quinoa durante toda la noche. Al día siguiente, escurre y lava bien hasta que no se forme espuma, luego coloca los granos en una olla con la mitad del agua. Cocina hasta que ablanden bien y posteriormente, licúa con la otra mitad del agua. Procesa a velocidad máxima hasta obtener una bebida homogénea.

Luego, agrega la vainilla y la canela al gusto. Cuela y refrigera.



# 02 QUESOS VEGA- NOS!

## QUESO CREMA DE ALMENDRAS

### Ingredientes:

1 taza de almendras remojadas durante la noche, posteriormente escurridas y peladas  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1 cucharada de jugo de limón  
1/2 cucharadita de sal  
1/2 taza de agua (o la cantidad suficiente para poder licuar hasta obtener una textura cremosa)

Lleva todo al procesador de alimentos y listo!!!!!! Envasa preferiblemente en un frasco de vidrio y refrigera.

\*\*\* Puedes hacer versiones distintas agregando cebolla picada, ajo, cilantro o cualquier otro ingrediente de tu gusto.

## QUESO CHEDDAR VEGANO

### Ingredientes:

1 + 1/2 tazas de papa pelada y cubeteada  
2/3 de taza de zanahoria pelada y cubeteada  
1/3 de taza de caldo de verduras (o una cucharadita de mezcla de verduras licuadas)  
3/4 de taza de leche de soya o almendras  
1 cucharada de jugo de limón  
1 cucharada de pasta de tomate  
1 + 1/2 taza de fécula de maíz  
2 cucharadas de levadura nutricional  
1 cucharadita de ajo en polvo  
1 cucharadita de cebolla en polvo  
1/2 cucharadita de comino molido  
1/2 cucharadita de sal  
Pimienta al gusto

Coloca las papas y las zanahorias cortadas en cubos en una olla con agua hirviendo. Déjalas cocinar durante 10 minutos. Escurre y lleva a la licuadora o procesador hasta que se rompan un poco (no tienen que estar perfectamente licuadas). Agrega el resto de los ingredientes y licúa hasta que la mezcla sea cremosa.



Queso cheddar

ph: Alba Calle



## QUESO FIRME DE MARAÑÓN

### Ingredientes:

1/2 taza de marañones (o almendras) remojados durante la noche, enjuagados y escurridos  
1 diente de ajo  
1 cucharada de levadura nutricional  
Jugo de 1/2 limón  
1 taza de agua dividida en dos partes  
Sal y pimienta al gusto  
1 cucharada de agar-agar

Licúa los marañones, el ajo, la levadura nutricional, el jugo de limón, 1/2 taza de agua, la sal y la pimienta hasta que obtengas una mezcla cremosa y reserva en la licuadora.

Por separado, en una olla a fuego alto, hierve 1/2 taza de agua con el agar-agar y revuelve constantemente durante 10 minutos hasta que el agar-agar se haya disuelto completamente. A continuación, combina las mezclas obtenidas de ambos pasos y licúa durante 1 minuto a velocidad máxima.

Coloca la mezcla final en un recipiente, deja enfriar y refrigera por 24 horas.

Al día siguiente, desmolda y listo!

## FETA VEGANO

### Ingredientes:

1 + 1/2 tazas de almendras remojadas durante la noche, escurridas y peladas  
2 dientes de ajo  
1 cucharadita de sal  
1/4 taza de jugo de limón  
1/2 a 1 taza de agua

Licúa todos los ingredientes, luego sobre un recipiente hondo coloca un colador, sobre éste coloca una gasa o tela porosa, y vierte la mezcla. Ata los extremos de la tela con un elástico y deja reposar en la nevera por 1 día.

Al día siguiente engrasa un recipiente, vacía el queso en el recipiente y hornea a 180°C (350°F) por aproximadamente 40 minutos o hasta que esté ligeramente dorado y crocante por fuera. También puedes dejar el queso sin hornear y consumirlo crudo.

# QUESO MOZZARELLA DE ALMENDRAS

## Ingredientes:

1/2 taza de almendras remojadas durante la noche  
1 taza de agua  
4 cucharadas de almidón de yuca (o fécula de maíz en su defecto)  
1 cucharada de levadura nutricional  
1 cucharadita de vinagre de manzana  
1/2 cucharadita de sal  
1/4 de cucharadita de ajo en polvo

Luego de haber remojado las almendras durante la noche, enjuagarlas y escurrirlas, déjalas reposar en agua bien caliente durante 10-15 minutos para que se ablanden y puedas quitarles la piel con facilidad (recuerda que puedes envolverlas con un paño y apretarlas para que la fricción desprenda la cáscara). Escurre y licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla completamente suave.

Coloca la mezcla en una sartén a fuego medio-alto y revuelve constantemente durante un par de minutos. Verás que al revolver se irán formando grumos y de repente la mezcla se volverá espesa. Debes usarla de inmediato si quieres esta textura. Si necesitas usarla en otro momento, guarda la mezcla líquida en un frasco de vidrio bien cerrado, en la nevera después de haber licuado y deja este último paso -de cocción- para el momento en que vayas a usarla.

# QUESO MOZZARELLA DE PAPA

## Ingredientes:

2 papas peladas y cubeteadas  
Jugo de 1/2 limón  
1 cucharadita de sal  
1/2 cucharadita de ajo en polvo  
1/2 cucharadita de cebolla en polvo  
2 cucharadas de harina de maíz (si no tienes, puedes usar harina de trigo)  
1 cucharada de fécula de maíz  
2 cucharadas de fécula de yuca  
2 cucharadas de levadura nutricional  
1/4 de taza de aceite de oliva  
1/4 de taza de caldo de verduras

Coloca las papas peladas y cortadas en cubos en una olla con agua hirviendo. Déjalas cocinar durante unos minutos hasta que estén blandas. Escurre y lleva a la licuadora o procesador y licúa bien hasta que se hayan integrado todos los ingredientes. Luego, pon la mezcla en una sartén antiadherente a fuego medio y revuelve constantemente con movimientos envolventes durante 5 minutos. La mezcla dejará de ser líquida y se convertirá en una "masa" suave y uniforme de color amarillo un poco más oscuro que el obtenido después de licuar. Puedes usarla inmediatamente como queso gratinado o puedes refrigerar y luego cortar en trozos.



Mozzarella de almendras

ph: Gloria Solórzano



## QUESO DE NO CABRA!!

### Ingredientes:

1/2 taza de marañones remojados durante la noche, enjuagados y escurridos  
Jugo de 1/2 limón  
1/3 de taza de agua  
1 cucharada de aceite de coco (oliva o girasol en su defecto)  
1 cucharadita de vinagre de manzana  
1 pizca de sal

Licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla suave. Luego, en un recipiente, coloca una bolsa plástica o vinipel sobre el interior del recipiente y vierte allí la mezcla y refrigera durante un mínimo de 4 horas. (Evitarás que la mezcla se expanda y se pegue al recipiente y en cambio conseguirás que tenga una forma un poco más sólida aunque blanda)

## QUESO FIRME DE GARBANZOS

### Ingredientes:

1/2 taza de garbanzos remojados durante la noche  
1 taza de arroz cocido  
2 tazas de agua  
3 cucharadas de levadura nutricional  
1 + 1/2 cucharaditas de sal  
2 cucharaditas de paprika o pimentón  
2 dientes de ajo  
2 cucharadas de aceite  
Jugo de 1 limón

Luego de haber remojado los garbanzos durante la noche, enjuagarlos y escurrirlos, licúa junto con los demás ingredientes hasta obtener una mezcla suave, luego llévala a fuego bajo durante unos minutos. Una vez haya espesado, revuelve constantemente durante 5 minutos más. Vierte inmediatamente en un molde previamente engrasado, deja reposar hasta que esté tibio y lleva a la nevera por al menos 2 horas. Desmolda y disfruta!



# 03 UNTA- BLES

# HUMMUS DE GARBANZO

## Ingredientes:

1 tazón de garbanzos (250 gr. aprox) remojados desde la noche anterior  
Jugo de 1 limón  
2 dientes de ajo pequeños  
1/2 cucharadita de sal  
1 cucharadita de tahini = pasta de sésamo (opcional / receta al final de esta sección)  
Aceite de oliva al gusto  
Perejil fresco

Enjuaga los garbanzos y luego cocínalos con sal durante media hora aproximadamente, o hasta que ablanden. Una vez escurridos llévalos al procesador de alimentos hasta que se forme un puré. Añade una buena cantidad de aceite de oliva (suficiente para que quede un puré cremoso), los ajos macerados, el jugo de limón y procesa de nuevo. Si hace falta, agrega sal. El perejil va como decoración, puedes picarlo finamente y añadir una hojitas al servir.

# HUMMUS DE AGUACATE

## Ingredientes:

1 taza de garbanzos remojados desde la noche anterior  
1 aguacate maduro  
1 diente de ajo  
Jugo de 1/2 limón  
1/2 cucharadita de sal  
1 cucharadita de tahini = pasta de sésamo (opcional / receta al final de esta sección)  
Pimienta, comino al gusto

Enjuaga los garbanzos y luego cocínalos con sal durante media hora aproximadamente, o hasta que ablanden. Una vez escurridos llévalos al procesador de alimentos junto con los demás ingredientes y licúa hasta obtener una textura suave.

# HUMMUS DE PIMENTÓN

## Ingredientes:

1 taza de garbanzos remojados desde la noche anterior  
1 pimentón rojo grande  
2 dientes de ajo  
Jugo de 1/2 limón  
1 cucharadita de tahini = pasta de sésamo (opcional / receta al final de esta sección)  
Sal y pimienta al gusto  
Aceite de oliva al gusto

Enjuaga los garbanzos y luego cocínalos. Precalienta el horno a 180° (350°F) y luego pon el pimentón cortado en trozos grandes, junto con los ajos y un chorrillo de aceite de oliva durante 20 minutos. Una vez se hayan asado, lleva todos los ingredientes a la licuadora o procesador y listo!



Hummus de garbanzo

ph: Alesia Kozik



## HUMMUS DE REMOLACHA

### Ingredientes:

1 taza de garbanzos remojados desde la noche anterior  
1 remolacha grande pelada y cubeteada  
1 diente de ajo  
Jugo de 1/2 limón  
1/2 cucharadita de sal  
1 cucharadita de tahini = pasta de sésamo (opcional / receta al final de esta sección)  
Aceite de oliva al gusto  
Pimienta al gusto  
1/4 de taza de agua aprox. para facilitar el licuado

Enjuaga y cocina los garbanzos con sal durante media hora aproximadamente, o hasta que ablanden. Cocina la remolacha. Una vez escurridos llévalos al procesador de alimentos junto con los demás ingredientes, licúa y listo!

## PESTO DE ALBAHACA

### Ingredientes:

2 tazas de albahaca  
2 dientes de ajo macerados  
1/3 de taza de maní tostado (o nueces, o piñones, o almendras!)  
Aceite de oliva al gusto / o agua  
1/2 cucharadita de sal  
3 cucharadas de levadura nutricional

Lava la albahaca, usa sólo las hojas (los tallos son un poco amargos), escurre y lleva al procesador con todos los ingredientes hasta obtener una textura cremosa. La cantidad de aceite de oliva depende de lo líquida que quieras la salsa, si no quieres usar mucho aceite puedes agregar un poco de agua.

## CREMA AGRIA DE GIRASOL

### Ingredientes:

1 taza de semillas de girasol peladas y remojadas durante la noche  
2 tazas de agua  
3 cucharadas de jugo de limón  
2 dientes de ajo  
1 cucharadita de sal  
3 cucharadas de levadura nutricional

Licúa todos los ingredientes hasta obtener una textura suave, sin grumos. Si fuera necesario, agrega cantidades pequeñas de agua hasta lograr la consistencia adecuada. Almacena en un frasco de vidrio bien cerrado y conserva en la nevera.

# BABA GANOUSH (PURÉ DE BERENJENA)

## Ingredientes:

1 berenjena grande  
2 cucharadas de tahini = pasta de sésamo  
2 dientes de ajo pequeños  
1 cucharada de comino en polvo  
Jugo de 1/2 limón  
Sal al gusto  
Aceite de oliva al gusto  
Perejil fresco

Lava la berenjena, colócala en una placa para horno o sobre una parrilla a fuego directo para que se ase. Una vez asada, métela por un minuto en una bolsa plástica cerrada, para que el vapor desprenda la piel, o extrae la pulpa con una cuchara; la piel se descarta. Colócala en un procesador de alimentos junto con el tahini, los ajos, el comino, el limón, la sal y el aceite hasta obtener un puré homogéneo. Decora con perejil fresco.

# MAYONESA

## Ingredientes:

1 taza de aceite de girasol  
1/3 de taza de leche de soya  
1 diente de ajo  
Jugo de 1/2 limón  
Sal al gusto

Licúa a velocidad baja el aceite, la leche de soya y el ajo. Remueve para integrar bien los ingredientes, licúa de nuevo agregando la sal y el jugo de limón, hasta obtener una textura suave. Almacena en un frasco de vidrio en la nevera.

# SALSA BBQ

## Ingredientes:

1/2 kilo de tomates pelados y cocinados durante 10 minutos  
1/3 de taza de salsa de soya  
1 pimentón pequeño  
1/2 taza de panela  
Sal, paprika (pimentón en polvo), ajo en polvo al gusto

Licúa todos los otros ingredientes a excepción de las especias. Lleva la mezcla al fuego para que espese un poco y se acentúen sus sabores. Agrega las especias y listo!





## SALSA CREMOSA DE CILANTRO

### Ingredientes:

- 1 trozo de tofu suave (150gr aprox)
- 1 manojo de cilantro
- 1 diente de ajo
- 1/4 de taza de jugo de limón
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta al gusto
- 2 trozos de jalapeño (opcional)

Procesa todos los ingredientes hasta que se hayan integrado completamente y no queden grumos y listo!

## CHUTNEY DE MANGO

### Ingredientes:

- 1 mango maduro pelado y cubeteado
- 1 mango pintón pelado y cubeteado
- Vinagre blanco (cantidad necesaria para cubrir los dos mangos cubeteados)
- 1 cebolla morada
- Clavos de olor
- 1 trozo de jengibre rallado
- 1 astilla de canela
- 1/2 taza de panela
- 1/2 pimentón rojo cortado en julianas
- Pimienta al gusto

Coloca el mango pintón pelado y cubeteado en un tazón junto con la cebolla morada a la que debes enterrarle al menos unos 8 clavos de olor. Cubre con vinagre blanco y deja reposar durante 2 horas. Pasado este tiempo, lleva al fuego y agrega el mango maduro cubeteado, el jengibre rallado al gusto, la astilla de canela, la panela, el pimentón y mucha pimienta. Deja en fuego alto o medio, revolviendo bien hasta que esté espeso. Al terminar la cocción, saca la cebolla (que se descarta), deja enfriar y sirve, o refrigera en envases de vidrio. Puedes usar este chutney para acompañar tus recetas de comida india.

## MANTEQUILLA DE ALMENDRAS

### Ingredientes:

- 3 tazas de almendras crudas (o nueces o marañones, o sésamo para obtener tahini)

Tuesta las almendras en el horno a 180°C (350°F) durante 10 minutos aproximadamente hasta que se doren, sin que se quemen. Deja enfriar y luego lleva al procesador de alimentos (de buena potencia!). En principio se formará una harina, haz una pausa, empuja con una espátula y continúa licuando; empezarán a formarse grumos y finalmente tendrá una consistencia cremosa. Almacena en un frasco de vidrio en la nevera.



# 04 DESAYU- NOS

# TOFU REVUELTO

## Ingredientes:

1 trozo de tofu firme (200gr aprox)  
1 tomate en cubos pequeños  
1 manojo de cebolla de rama cortada en trozos pequeños  
1 ramita de cilantro picado  
1 pizca de cúrcuma  
1 chorrito de aceite  
Sal, pimienta y especias al gusto (recomendados: paprika, curry, ajo en polvo)

Coloca el tomate y la cebolla en una sartén a fuego medio-alto con el chorrito de aceite y sofríe. Cuando esta mezcla esté blanda, toma el tofu entre tus manos y deshazlo de manera que queden pequeños trozos; agrega a la sartén y revuelve. Añade la cúrcuma, la sal, la pimienta y demás especias que hayas elegido. Revuelve hasta que los trozos de tofu tomen el color de los condimentos y se hayan dorado muy levemente. Agrega el cilantro, revuelve y sirve.

# PAN ÁRABE

## Ingredientes:

2 tazas de harina  
1 cucharadita de levadura seca  
3 cucharadas de aceite de oliva  
1/2 cucharadita de panela  
1 cucharadita de sal  
1/2 taza de agua tibia

Mezcla la harina y la sal en un tazón. Haz un huequito en el medio y coloca allí la panela y la levadura, y agrega agua mientras integras los ingredientes. Añade luego el aceite y mezcla bien con las manos hasta lograr una masa manejable y elástica que no se pegue a los dedos (si queda muy pegajosa, agrega harina lentamente). Forma una bola y déjala dentro de un recipiente tapado con un trapo húmedo o un plástico y deja en reposo por una hora o hasta que doble su tamaño.

Pasado este tiempo retírala, cubre de harina una superficie plana y amasa suavemente para desinflarla.

Arma bolitas pequeñas, ubícalas en una placa para horno, separadas unas de otras, cúbreelas con una tela fina y déjalas crecer por 10 minutos más.

Enharina de nuevo una superficie lisa y estira cada bolita ayudándote con un rodillo.

Lleva al horno precalentado a 180°C (350°F) durante 10 minutos y listo!





## TOSTADAS FRANCESAS

### Ingredientes:

4 rebanadas de pan tajado vegano (sin ingredientes de origen animal)  
3/4 de taza de leche de coco (u otra leche vegetal)  
1 + 1/2 cucharada de panela  
3/4 de cucharada de canela molida  
1 pizca de sal  
1 cucharadita de esencia de vainilla  
1/4 de taza + 1 cucharada de fécula de maíz  
1 chorrito de aceite (girasol o coco)

En un tazón grande mezcla la leche de coco, la panela, la canela, la sal, la fécula de maíz y la vainilla hasta que no haya grumos.

Calienta una sartén bien aceitada a fuego medio.

Remoja cada rebanada en la mezcla líquida que preparaste anteriormente, cubriendo ambos lados.

Cuando la sartén esté caliente coloca una de las rebanadas de pan y cocina por 2-3 minutos hasta que uno de los lados quede dorado y entonces, voltea y dora el otro lado. Repite esta operación con todas las rebanadas.

Recuerda aceitar la sartén entre cada rebanada para evitar que las tostadas se peguen.

Sirve con miel de maple, agave o chocolate. Acompaña con ralladura de coco y frutos rojos.

## PANCAKES

### Ingredientes:

1 + 1/2 taza de leche de soya  
2 cucharadas de aceite  
1 cucharada de panela o endulzante  
1 + 1/2 taza de harina (puede ser de trigo o de copos de avena molida)  
1/4 cucharita de sal  
1 cucharada de polvo de hornear  
1 cucharadita de esencia de vainilla  
1/4 de vaso de agua (\*opcional agregar a esta cantidad de agua, 3 cucharaditas de semillas de chía)

Mezcla bien todos los ingredientes (de manera manual o en la licuadora), luego en una sartén antiadherente a fuego medio, vierte un poco de la mezcla, espera un minuto aproximadamente y dale vuelta. Retira cuando se hayan dorado.

Para servir: puedes acompañar estos pancakes con rodajitas de banano, fresas, miel de agave o maple, semillas de girasol, nueces, granola, coco rallado, helado o crema de coco (la parte sólida que se separa de la leche de coco en lata).

# OMELETTE

## Ingredientes:

2 tazas de harina de garbanzo  
2 tazas de agua  
1 cucharada de cebolla en polvo  
3/4 de cucharadita de sal  
1 pizca de pimienta  
2 cucharadas de levadura nutricional  
1 pizca de cúrcuma en polvo  
1/2 cucharada de ajo en polvo  
1 cucharada de perejil fresco (opcional)  
1 chorrito de aceite (girasol, oliva)  
Para el relleno:  
2 + 1/2 taza de champiñones en rodajas  
2 dientes de ajo finamente picados  
1 cebolla en rodajas (opcional)  
Tomates cherry (opcional)  
Perejil  
Albahaca

Coloca todos los ingredientes para la mezcla en una licuadora. Licúa hasta que se incorporen perfectamente. Simultáneamente coloca los ingredientes para el relleno en una sartén. Puedes colocar el relleno que desees. Cuando esté listo el relleno, colócalo en un contenedor y reserva.

Coloca en el fuego a temperatura media-alta, la sartén bien aceitada.

Cuando esté caliente, vierte 1/3 de la mezcla aproximadamente, de manera que cubra su superficie. Inmediatamente coloca la tapa y deja cocinar por 2 ó 3 minutos.

Una vez empiecen a formarse burbujas, voltea por completo el omelette con ayuda de una espátula o de un plato que pondrás cuidadosamente sobre la sartén para luego darle vuelta. Cuando hayas volteado el omelette agrega los ingredientes del relleno en el centro, cocina por entre 3 a 5 minutos o hasta que empiece a dorar la base y cierra el omelette doblando por la mitad. Cocina por 2 minutos más y retira del fuego.

Repite el proceso con el resto de la mezcla.

No olvides aceitar la sartén cada vez que agregues la mezcla, esto ayudará a voltear el omelette fácilmente.

Sirve y decora con perejil y albahaca. Agrega sal si lo desees.



Omelette

ph: Gloria Solórzano



# SANDWICHES -VARIAS OPCIONES!

## 1. VERSIÓN GRINGA!

### Ingredientes:

Pan tajado vegano  
Mantequilla de maní  
Mermelada de frutos rojos

## 2. MEDITERRÁNEO

### Ingredientes:

Pan tajado vegano  
Queso crema de almendras (receta en páginas anteriores)  
Tomates secos  
Tomates frescos  
Albahaca

## 3. CLÁSICO

### Ingredientes:

Pan tajado vegano  
Mayonesa vegana (receta en páginas anteriores)  
Queso de marañón (receta en páginas anteriores)  
Jamón de vegetales  
Hojas de lechuga  
Rebanadas de tomate fresco

## 4. ÁRABE

### Ingredientes:

Pan tajado vegano  
Hummus de garbanzo (receta en páginas anteriores)  
Berenjenas asadas en rodajas  
Tomates secos  
Hojas de espinaca

## 5. GRIEGO

### Ingredientes:

Pan tajado vegano  
Pesto de albahaca (receta en páginas anteriores)  
Tomate fresco en rodajas  
Aguacate  
Rúgula  
Aceitunas

# AREPAS O PATACONES (PARA CUALQUIER HORA)

{ Las arepas son un tipo de "tortilla" a base de maíz blanco o amarillo (previamente cocinado y molido), o de harina de maíz precocida, que se asan a la parrilla y se pueden rellenar o acompañar de numerosos ingredientes! a continuación algunas combinaciones... }

## 1. VERSIÓN PAISA

### Ingredientes:

Arepas  
Frijoles refritos (o trasnochados del día anterior!)  
Hogao (tomate y cebolla cortados en trozos pequeños, sofritos)  
Soya texturizada frita como imitación chicharrón (receta más adelante en "Tacos")

## 2. ITALIANA

### Ingredientes:

Arepas  
Pesto de albahaca (receta en páginas anteriores)  
Tomate  
Hojas de albahaca  
Levadura nutricional

## 3. MEXICANA

### Ingredientes:

Arepas  
Guacamole  
Frijoles refritos  
Maicitos sofritos  
Cebolla picada  
Tomate cubeteado  
Lechuga en hebras

## 4. QUESO VEGANO Y CHAMPIÑONES

### Ingredientes:

Arepas  
Queso mozzarella de almendras (receta en páginas anteriores)  
Champiñones salteados en salsa de soya  
Aguacate  
Hogao (tomate y cebolla cortados en trozos pequeños, sofritos)



Arepas



# BOWLS PODEROSOS

## 1. AVENA Y FRUTOS ROJOS

### Ingredientes:

1/2 taza de leche vegetal  
1/2 taza de avena en copos  
1 cucharada de panela  
1 banano mediano  
1/2 taza de moras o fresas  
1/3 de taza de arándanos  
1 granada (opcional)  
Semillas de chíá o linaza  
Almendras fileteadas, nueces o maní al gusto

En una olla pequeña pon la leche vegetal a hervir, luego agrega los copos de avena y la panela, revuelve bien. Pasados 2 minutos aproximadamente (o cuando comience a espesar) retira del fuego y sirve agregando las frutas y semillas.

## 2. CHOCOLATE Y FRESAS

### Ingredientes:

1/3 de taza de avena en hojuelas  
1/2 taza de leche vegetal  
2 cucharadas de panela  
1 cucharada de cacao en polvo  
1/4 de taza de fresas  
1/2 tableta de chocolate de mesa (rallada o cortada en trocitos)  
Maní al gusto

En una sartén, mezcla la avena, la leche vegetal, la panela y el cacao en polvo. Revuelve y deja a fuego medio-alto por 3-5 minutos o hasta que espese. Sirve y agrega el chocolate en trocitos, las fresas y el maní.

## 3. SMOOTHIE DE MANGO Y PIÑA

### Ingredientes:

3/4 de taza de mango congelado  
3/4 de taza de piña congelada  
1 banano pequeño  
1/2 taza de agua de coco  
1/4 mango fresco, cortado  
1 kiwi en rebanadas  
2 cucharadas de coco rallado

Licúa el mango congelado con la piña, el banano y el agua de coco. Luego vierte la mezcla en el tazón y termina con el mango picado, el kiwi y la ralladura de coco.



Comenzamos con un tip para reemplazar caldos de gallina y en general todos los cubitos para dar sabor a las comidas. Son los aliños de la abuela {Mima}, que se pueden guardar por semanas en la nevera en un frasco de vidrio bien tapado:

## ALIÑOS DE MI ABUELA

### Ingredientes:

4 ramas de cebolla  
1 pimentón rojo grande  
2 dientes de ajo  
2 ramitas de apio  
1 manojito de cilantro  
1/2 cucharadita de sal  
Mezcla de especias (comino, laurel, tomillo, orégano, curry, cúrcuma, lo que tengas!)

Lleva todos los ingredientes a la licuadora por tiempo suficiente para que el resultado sea un líquido espeso rojizo. No es necesario agregar agua pues las verduras liberan su propio líquido, pero si tu licuadora o procesador no corren bien, puedes agregar un chorrillo de agua para ayudarle!

Sirve para sazonar las sopas, guisos y en general todo lo que requiera "caldo de verduras"

## FRÍJOLES ANTIOQUEÑOS

### Ingredientes:

1 taza de frijoles remojados durante la noche y luego enjuagados  
1 zanahoria pelada y cortada en trozos grandes  
1/2 plátano verde cortado en trozos grandes  
1/2 plátano verde cortado en dados pequeños  
1/2 pimentón rojo cortado a la mitad  
2 ramitas de cebolla cortadas por la mitad  
Aliños (5 cucharadas aprox)  
Sal al gusto

En una olla a presión con agua (ya hirviendo) y aliños, pon todos los ingredientes a fuego medio-alto durante 30 minutos más o menos hasta que ablanden, luego retira los trozos grandes de zanahoria, plátano, pimentón y cebolla, y unos cuantos granitos de frijoles con la mayor parte del líquido, y llévalos a la licuadora. Procesa bien e integra ese líquido a la olla nuevamente y revuelve bien. Cocina a fuego bajo por 20 minutos más o hasta que los frijoles estén blandos y hayan espesado. Acompaña con arroz, patacones, aguacate.



Frijoles antioqueños

ph: Gloria Solórzano



## SOPA DE LENTEJAS

### Ingredientes:

1 taza de lentejas remojuadas durante la noche y luego enjuagadas  
1 tomate pelado y picado  
1/2 pimentón rojo cortado en cubitos pequeños  
1 diente de ajo macerado  
1 manojito de cebolla de rama  
2 papas medianas  
1 zanahoria mediana pelada y cortada en cubitos pequeños  
Aliños (5 cucharadas aprox)  
Sal al gusto

A una olla con agua hirviendo agrégale los aliños y pon todos los demás ingredientes y sal al gusto. Cocina hasta que hayan espesado y las lentejas estén blandas. Deja reposar y sirve.

## GARBANZOS GUISADOS

### Ingredientes:

1 taza de garbanzos remojados durante la noche y luego enjuagados  
1 zanahoria grande pelada y cortada en cubitos pequeños  
2 papas medianas peladas y cortadas en cubitos pequeños  
1/2 pimentón rojo cortado en cubitos pequeños  
2 ramitas de cilantro finamente picadas  
Aliños (5 cucharadas aprox)  
Sal al gusto

En una olla con agua hirviendo y aliños, pon todos los ingredientes a fuego medio-alto durante 30 minutos más o menos, o hasta que los garbanzos estén blandos. Si quieres le puedes poner también un poquito de jengibre cortado muy chiquito, y 1 cucharadita de jugo de limón para hacer una versión picante, al estilo hindú.

## CREMA DE ZANAHORIA Y PAPA

### Ingredientes:

2 zanahorias medianas peladas y cortadas en trozos  
2 papas medianas peladas y cubeteadas  
Aliños (3 cucharadas aprox)  
Sal y pimienta al gusto  
Un puñado de maní o nueces (nogal o pecan)

En una olla con agua hirviendo y aliños, sal y pimienta, pon las zanahorias y las papas. Déjalas cocinar y una vez estén blandas, lleva todos los ingredientes a la licuadora excepto el maní o las nueces, que los agregas al momento de servir.

# SOPA MEXICANA DE TOMATE

## Ingredientes:

4 tomates pelados y cubeteados  
1 diente de ajo macerado  
1 ají seco  
Aliños (5 cucharadas aprox)  
1 cucharadita de semillas de comino (o comino en polvo en su defecto)  
\* 1 cucharadita de granos de mostaza (opcional)  
5 cucharaditas de jugo de limón  
1 chorrito de aceite de oliva  
Sal y pimienta al gusto

Saltea en aceite de oliva el ajo, el ají, las semillas de comino y las semillas de mostaza a fuego medio, durante un minuto sin dejar de revolver.

A una olla con agua hirviendo añade los tomates, la sal, la pimienta, el jugo de limón y la mezcla de especias previamente salteadas y deja cocinar por 20 minutos. Deja enfriar y licúa.

\*\*\*A esta sopa puedes añadirle maicitos salteados, lechuga picada, cebolla, aguacate, nachos, crema agria de girasol, etc. al momento de servir.

# CREMA DE CHAMPIÑONES

## Ingredientes:

1 taza de champiñones limpios y troceados  
2 cucharadas de aceite de girasol  
4 cucharadas soperas de harina  
1 cucharadita de jugo de limón  
1 + 1/2 litro de caldo vegetal (agua + aliños!)  
Sal y pimienta al gusto

Saltea los champiñones con el aceite y añade el jugo de limón.

Después, tuesta la harina poniéndola en una sartén a fuego medio y removiendo con una cuchara de madera hasta que tome color.

Cuando la harina esté lista agrégale poco a poco el caldo vegetal a temperatura ambiente y déjalo cocer 10 minutos revolviendo constantemente.

Luego, añade 2/3 de los champiñones salteados y tritura todo en la licuadora o procesador. Incorpora el resto de los champiñones, salpimienta y lleva al fuego otros 5 minutos.



Crema de champiñones

ph: Azerbaijan stockers



## CREMA DE CALABAZA Y JENGIBRE

### Ingredientes:

2 tazas de calabaza en trozos  
1 manzana verde sin piel y cortada en cuartos  
1 trozo de jengibre de 3 cms aprox. cortado finamente  
Aliños (5 cucharadas aprox)  
Sal y pimienta al gusto  
Un puñado de nueces (nogal o pecan)

Pon todos los ingredientes, excepto las nueces en una olla con agua hirviendo que cubra. Cocina hasta que haya ablandado la calabaza y lleva todo a la licuadora. Agrega las nueces al momento de servir.

## SOPA ITALIANA DE FRÍJOLES BLANCOS

### Ingredientes:

1 taza de frijoles blancos remojados durante la noche y luego enjuagados  
2 tomates maduros sin piel  
1 cebolla  
2 dientes de ajo  
1 manojo de albahaca  
Sal y pimienta al gusto

En una olla grande pon los frijoles, la cebolla, los dientes de ajo, la sal y la pimienta cubiertos con agua hasta que se cocinen. Una vez los frijolitos estén blandos, saca la cebolla y los ajos y tritúralos en la licuadora. Añádelos nuevamente a la olla, y añade el tomate cortado en tiras (sin pepitas), y unas 10 hojas de albahaca grandes troceadas con las manos. Da un último hervor suave durante un par de minutos. Deja reposando un cuarto de hora tapado, corrige de sal si es necesario y sirve.

## SOPA DE BRÓCOLI

### Ingredientes:

1 cebolla cubeteada  
2 tomates pelados y cortados en cuartos  
1 brócoli mediano  
Aliños (5 cucharadas aprox)  
Sal y pimienta al gusto  
1 chorrito de aceite (girasol, oliva)

Saltea la cebolla con un poco de aceite hasta que se ponga blanda. Agrega los tomates, la sal y pimienta y mezcla. Agrega agua hirviendo que cubra y los aliños. Añade el brócoli y déjalo por 5 minutos. Para terminar, coloca todo en la licuadora o el procesador hasta obtener una textura suave.

# AJIACO

## Ingredientes:

1 + 1/2 libras de papas criollas, peladas y cubeteadas  
1 libra de papas capiras peladas y cubeteadas  
1 libra de papas nevadas peladas y cubeteadas  
2 mazorcas tiernas en trozos  
2 tallos de cebolla larga sin cortar  
1 diente de ajo macerado  
1 manojito de guascas  
1 manojito de cilantro finamente picado  
Agua (cantidad necesaria)  
Aliños (5 cucharadas aprox)  
100 gr de alcaparras  
2 cucharadas de aceite de girasol  
Sal y pimienta al gusto  
\*Proteína imitación pollo desmechado (opcional)

-----Para la crema de tofu

100-150 gr de tofu  
4 cucharadas de aceite de oliva  
1/3 de taza de agua (o leche de soya)  
1 cucharada de vinagre  
Sal y pimienta al gusto

Vierte el aceite en una olla grande y agrega el cilantro, el ajo, la pimienta y la sal.

Sofríe hasta que la mezcla se torne dorada.

Agrega la mazorca, la cebolla, los 3 tipos de papa y los aliños.

Agrega agua hasta cubrir los ingredientes. Ten cuidado de no excederte demasiado en la cantidad de agua para que la consistencia del caldo sea cremosa.

Cocina a fuego medio hasta que la mazorca esté blanda, agrega la proteína imitación pollo.

Si es necesario, agrega más agua. Añade la mitad de las guascas y deja cocinar hasta obtener la consistencia deseada. Agrega el resto de las guascas 5 minutos antes de retirar del fuego.

Antes de servir, licúa los ingredientes de la crema de tofu hasta obtener una textura cremosa. También puedes usar crema de coco en lugar de crema de tofu. Solo debes dejar una lata de leche de coco en la nevera durante al menos 8 horas, luego extraer la parte sólida que queda en la parte superior de la lata y usarla como crema, el sabor es neutro, no es dulce.

Al servir, agrega un par de cucharadas de crema de tofu (o crema de coco) y alcaparras al gusto. Acompaña con arroz blanco y aguacate.





## DAHL COCO (CURRY DE LENTEJAS ROJAS)

### Ingredientes:

1 taza de lentejas rojas remojadas durante 2 horas y enjuagadas  
2 tomates maduros  
1 cebolla  
1 diente de ajo  
2 cucharadas de aceite de oliva  
200 ml de leche de coco (un poco menos de 1 vaso)  
3 cucharadas de coco rallado  
1 cucharada de cúrcuma en polvo  
1 cucharadita de jengibre rallado  
1 cucharadita de comino en polvo  
1 cucharadita de pimentón en polvo  
1/4 de cucharadita de pimienta negra  
1 rama de canela  
Sal al gusto  
Hojas de cilantro para decorar

Pela y pica finamente la cebolla y los tomates. Colócalos en una cacerola grande con el aceite de oliva y cocina a fuego medio hasta que comiencen a dorarse.

Añade el ajo picado, la pimienta, la cúrcuma, el comino en polvo y el pimentón, remueve y deja cocinar un par de minutos todo junto.

Añade las lentejas y remueve bien. Deja cocinar durante 15 minutos aproximadamente.

Luego cubre con la leche de coco y añade la rama de canela y el coco rallado. Añade sal al gusto.

Dejar cocinar unos 10 minutos o hasta que la leche de coco se haya espesado.

Decora con unas hojas de cilantro y acompaña con arroz basmati.

## TOMATES RELLENOS

### Ingredientes:

5 tomates medianos (puedes usar también pimentones en lugar de tomates!)  
1/2 taza de maicitos salteados  
1/2 taza de champiñones  
Queso mozzarella de almendras (receta en páginas anteriores)  
Sal y pimienta al gusto

Corta los tomates en un extremo, como si quitaras una tapita. Extrae las semillas y la pulpa interior, rellena con los ingredientes mencionados, o con los que más te gusten y lleva al horno precalentado a 180°C (350°F) durante 15 minutos. Retira del horno y deja enfriar un poco antes de servir.

# LASAÑA DE VERDURAS

## Ingredientes:

6 cucharadas de aceite de oliva, divididas  
1 cebolla grande picada  
4 dientes de ajo macerados  
2 tazas de champiñones picados (con los tallos)  
2 zanahorias cubeteadas (o ralladas)  
1 zucchini cortado en rodajas delgadas  
1 berenjena cortada en rodajas delgadas  
1 taza de brócoli  
1 + 1/2 taza de espinacas  
2 cucharaditas de sal, divididas  
Pimienta al gusto  
2 tazas de salsa marinara (salsa de tomates con hortalizas y especias)  
Placas para lasaña  
\* Queso mozzarella de almendras al gusto (opcional / receta en páginas anteriores)

-----Para la salsa bechamel:

1 + 1/2 taza de leche vegetal (soya)  
1 taza de caldo de verduras (agua + aliños!)  
1/2 taza de harina  
2 cucharadas de levadura nutricional (opcional pero recomendado)

Calienta una sartén grande a fuego medio-alto y añade 2 cucharadas de aceite, la cebolla y el ajo y sofríe. Añade los champiñones y sofríe hasta que estén dorados. Añade las zanahorias, el zucchini y la berenjena y sofríe hasta que estén blandos. Finalmente, añade las espinacas, los arbolitos de brócoli, 1 + 1/2 cucharaditas de sal y la pimienta al gusto. Precalienta el horno a 200°C (390°F).

Para la salsa bechamel: Combina la leche vegetal y el caldo de verduras en un tazón. Añade 4 cucharadas de aceite de oliva a una sartén a fuego medio y tamiza la harina dentro de la sartén. Mezcla bien. Cocina entre 5 y 10 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que empiece a dorar y suelte un aroma a nuez. Agrega un cucharón de la mezcla de leche y caldo de verduras y remueve bien hasta evaporar. Sigue añadiendo el líquido cucharón a cucharón, siempre removiendo, hasta que obtengas una salsa cremosa. Si te queda con grumos, pasa la salsa por un colador. Finalmente, añade la levadura nutricional y 1/2 cucharadita de sal.

En una refractaria arma la lasaña con una capa de la salsa marinara, una capa de la salsa bechamel y una capa de placas para lasaña. Sigue con una segunda capa de la salsa marinara, el relleno de verduras y salsa bechamel. Sigue haciendo las capas y termina la lasaña con una capa de salsa marinara y bechamel, mezclándolas un poco para que tenga el color del queso. Puedes agregar mozzarella de almendras entre las capas o en la parte superior para gratinar.

Hornea durante 30 minutos con papel de aluminio que cubra. Retira del horno y deja enfriar al menos 30 minutos antes de cortar y servir.





## PASTA A LA BOLOÑESA

### Ingredientes:

4 dientes de ajo picados finamente  
1/4 de taza de cebolla blanca picada finamente  
1 cucharada de aceite de oliva  
3 tazas de lentejas cocidas y escurridas  
5 tazas de puré de tomate  
1 cucharada de perejil fresco  
3/4 de taza de albahaca fresca  
1 cucharada de panela  
Sal al gusto  
3 cucharadas de levadura nutricional (opcional)  
-----Para servir:  
Pasta a elección  
Albahaca fresca  
Levadura nutricional

Prepara la pasta de tu elección siguiendo las instrucciones del paquete.  
Para preparar la salsa, vierte el aceite en una olla grande a fuego medio-alto y sofríe el ajo y la cebolla.

Agrega las lentejas y cuece durante 5 minutos. Revuelve constantemente.

Agrega el puré de tomate y revuelve bien. Cocina a fuego medio durante 5 minutos con la olla tapada. Agrega la albahaca y perejil fresco, y mezcla. Tapa la olla de nuevo, baja el fuego y cocina durante 15-20 minutos.

Agrega la panela y la levadura nutricional, y revuelve. Tapa la olla durante 5 minutos más y retira del fuego.

Sirve sobre la pasta. Espolvorea levadura nutricional y adorna con hojas de albahaca fresca.

## MILANESAS DE BERENJENA

### Ingredientes:

2 berenjenas cortadas en rodajas de 1 cm aprox.  
1 diente de ajo picado finamente  
1 puñado de perejil picado finamente  
Mostaza (salsa)  
Pan rallado o avena (cantidad necesaria)  
Sal al gusto

Pon a hervir agua en una olla grande. Agrega la sal y la berenjena, y deja que hierva durante 2 minutos. Escurre las rodajas de berenjena y úntalas con mostaza.

En un recipiente, mezcla el pan rallado, el ajo y el perejil. Pasa las rodajas por el pan rallado de modo que queden completamente cubiertas. Hornéalas o sofríelas hasta que estén doradas.

## VEGETALES CON PASTA TIBIA

### Ingredientes:

1 taza de pasta  
1 taza de tomates cherry troceados  
1/2 taza de aceitunas sin hueso  
1/2 cebolla morada picada  
1/2 taza de maicitos salteados  
1 puñado de hojas verdes de tu elección (rúgula, espinaca, lechuga, albahaca)  
\* 1 puñado de hojas de mostaza mizuna (opcional)

----Para el aderezo tipo salsa alfredo

1 trozo de tofu (150 gr aprox)  
1 diente de ajo  
3 cucharadas de levadura nutricional  
1/3 de taza de leche vegetal  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1/2 cucharadita de ajo en polvo  
Sal y pimienta al gusto

Cuece la pasta siguiendo las instrucciones del paquete.

Cuela y enfría la pasta con agua fría. Reserva.

Para hacer el aderezo, lleva todos los ingredientes citados a la licuadora y licúa hasta que estén bien integrados y la textura sea suave y homogénea. Reserva.

Coloca la pasta y los demás ingredientes en un tazón grande junto con la salsa, integra bien y sirve inmediatamente.

## PAPAS A LA HUANCAÍNA

### Ingredientes:

4 papas medianas  
2 ajíes amarillos, cortados por la mitad, sin semillas ni venas  
1 vaso pequeño de leche de soya  
1 paquete de galletas veganas de soda  
2 hojas de lechuga  
1 cucharada de aceite vegetal  
Sal y pimienta al gusto  
Aceitunas negras

Cocina las papas en agua con sal. Cuando estén listas, pélalas y pártelas por la mitad.

Pon los ajíes en la licuadora. Agrega las galletas, el aceite, la sal y la pimienta. Agrega un poquito de leche de soya y licúa. La salsa debe quedar espesa. Agrega más leche de soya o galletas hasta obtener la textura adecuada. La salsa se hará más espesa si la dejas reposar.

Para servir, pon una hoja de lechuga en un plato. Coloca las papas sobre la lechuga y vierte sobre ellas la salsa. Decora con aceitunas negras.





## RISOTTO CON CHAMPIÑONES

### Ingredientes:

3 tazas de caldo de verduras (agua + aliños)  
1 taza de arroz para risotto  
2 dientes de ajo macerados  
1 cebolla picada  
2 ramitas de apio picadas  
1 pimentón rojo cubeteado  
1 taza de champiñones cortados finamente  
1 cucharadita de orégano  
1/4 de taza de tomates secos hidratados en aceite de oliva  
1/2 taza de mozzarella de almendras -sin haber pasado por el fuego- (receta en páginas anteriores)  
Sal y pimienta al gusto

En una sartén caliente el caldo de verduras y llévalo a ebullición, luego reduce el fuego. En una olla con un poco de aceite, sofríe el arroz, añade los ajos macerados, la cebolla, el apio y el pimentón, revolviendo frecuentemente durante 5 minutos. Agrega los champiñones y cocina por 4 minutos. Agrega el orégano. Gradualmente agrega a esta preparación el caldo de verduras, la sal y pimienta al gusto y revuelve constantemente. Sube el fuego a medio hasta que el líquido burbujee. Cocina durante 20 minutos, o hasta que el arroz esté cremoso. Agrega los tomates secos hidratados en aceite de oliva, después de 5 minutos de terminar la cocción. Baja el fuego y revuelve mientras vas agregando el líquido de mozzarella de almendras hasta que la consistencia sea cremosa.

## CACEROLA DE ZANAHORIA Y TOMATE

### Ingredientes:

2 tazas de zanahorias peladas y cortadas en rodajas muy delgadas  
2 cucharadas de panela  
1/2 taza de crema de coco (deja una lata de leche de coco en la nevera durante al menos 8 horas, luego extrae la parte sólida que queda en la parte superior de la lata y úsala como crema de sabor neutro! no es dulce)  
5 tomates medianos cortados finamente  
Sal y pimienta al gusto  
1 cucharada de orégano  
1 taza de queso cheddar vegano (receta en páginas anteriores)

Calienta un poco de aceite en una sartén a fuego medio, luego agrega las rodajas de zanahoria, la panela, la sal y la pimienta y cocina entre 6 y 8 minutos revolviendo constantemente de modo que las zanahorias queden impregnadas con las especias. Esparce la mitad de las zanahorias de la sartén en una refractaria. Agrega la crema de coco, luego acomoda los tomates formando una capa sobre la zanahoria; agrega sal, pimienta y orégano. Añade queso cheddar vegano que cubra. Repite este procedimiento creando capas. Finalmente cubre con papel de aluminio y hornea por 40 minutos aproximadamente o hasta que la parte superior esté dorada.

# ARROZ CON FRUTAS Y FRUTOS SECOS

## Ingredientes:

1 cebolla grande picada  
2 ajos majados  
1 trozo grande de jengibre picado (de 2.5 cms aprox.)  
1 cucharada de curry en polvo  
2 tazas de arroz de tu preferencia  
Cantidad de agua necesaria según el tipo de arroz que elijas  
4 cucharadas de caldo de verduras (aliños)  
Pulpa de 4 tomates  
1/2 taza de trozos de duraznos  
1 pimentón rojo en cubos  
1 puñado de arvejas  
2 bananos cortados en rodajas  
1 taza de frutos secos  
Sal y pimienta al gusto

Calienta una sartén con aceite y fríe la cebolla por 3 minutos. Agrega los ajos, el jengibre, el curry en polvo y el arroz. Saltea y remueve durante 2 minutos hasta que el arroz se impregne bien de las especias.

Luego pon el agua para el arroz, agrega el caldo de verduras, la pulpa de los tomates, sal y pimienta al gusto. Lleva la mezcla a ebullición, baja el fuego y deja que hierva tapado por 40 minutos más o menos o hasta que el arroz esté casi seco.

Añade los duraznos cortados en láminas, el pimentón, y las arvejas. Tapa y sigue cocinando 10 minutos más.

Retira del fuego y deja reposar 5 minutos sin tapar. Agrega las rodajas de banano, remueve con un tenedor y mezcla bien. Añade los frutos secos y sirve.

# ARITOS DE CEBOLLA

## Ingredientes:

2 cebollas  
1/4 de taza de agua  
1 taza de harina de garbanzos  
1 cucharada de ajo en polvo  
1 cucharada de cebolla en polvo  
2 cucharaditas de pimentón dulce  
1/8 de cucharadita de pimienta cayena en polvo  
6 cucharadas de levadura nutricional  
3 cucharadas de orégano

Precalienta el horno a 180°C (350°F). Pela las cebollas y córtalas en rodajas.

Mezcla el agua y 1/4 de la taza de harina de garbanzo en un tazón. Por separado mezcla los 3/4 de taza de harina de garbanzo restantes con los demás ingredientes. Sumerge los aros de cebolla en la mezcla de agua más harina y luego en la otra mezcla. Hornea en una bandeja para horno durante 20-25 minutos. Acompaña con la salsa que más te guste!





## BURRITO BOWL

### Ingredientes:

2 tazas de arroz integral  
1 + 1/2 tazas de frijoles caraota cocinados y escurridos  
1/2 cucharadita de sal  
1/2 cucharadita de comino  
1/2 cucharadita de pimienta  
1/2 cucharadita de ajo en polvo  
1 tomate cubeteado  
1 pimentón amarillo cortado finamente (en julianas)  
1 pimentón rojo cortado finamente (en julianas)  
1/2 taza de pepino en rodajas o cubos  
1/2 aguacate cortado en trozos  
1 taza de mezcla de lechuga, rúgula, espinaca  
Salsa cremosa de cilantro (receta en páginas anteriores)

Coloca el arroz en una olla con la cantidad de agua recomendada; agrega las especias, la sal y los frijoles cocinados y lleva a ebullición hasta que el arroz se haya cocinado.

Una vez el arroz esté listo, ensambla el bowl. Coloca una cama de hojas verdes primero, cubre con la mezcla de arroz y frijoles y acomoda los vegetales encima. Agrega la salsa cremosa de cilantro y disfruta!

## BOWL DE QUINOA

### Ingredientes:

2 tazas de quinoa remojada y enjuagada  
1 taza de mezcla de lechuga, rúgula, espinaca  
1 pepino grande cubeteado  
1 pimentón cubeteado  
1/2 taza de tomates cherry cortados a la mitad  
2-3 rábanos cortados en rodajas finas  
2 ramas de cebolla de rama picadas para decorar  
Crema agria de girasol (receta en páginas anteriores)

Escurre la quinoa y cocínala con 4 tazas de agua hasta que haya ablandado y se haya absorbido el agua (15 minutos aproximadamente). Espárcela un poco con un tenedor y reserva.

Ensambla el bowl acomodando los ingredientes y finaliza con la crema agria de girasol o el aderezo que más te guste.

# TACOS (O BURRITOS)

## Ingredientes:

Tortillas de maíz  
2 tomates picados finamente  
1 cebolla morada picada finamente  
1 manojo de cilantro picado finamente  
1 lechuga pequeña picada  
1 aguacate cubeteado (o guacamole!)  
1 taza de frijoles refritos  
1/2 taza de soya texturizada (carve)  
Crema agria de girasol (receta en páginas anteriores)  
Especias sugeridas: ajo en polvo, paprika, sal, pimienta, curry

Lava bien la soya texturizada y colócala en un tazón junto con las especias sugeridas y agua hirviendo que la cubra. Tapa y deja que se hidrate durante al menos 10 minutos.

A continuación, con la ayuda de un colador, escurre muy bien (sin enjuagar para que no pierda el sabor que ha ganado). Luego en una sartén con aceite caliente, vierte la soya con cuidado (debe estar muy bien escurrida para que no salpique!!!). Deja que adquiera un color oscuro, tostado y retira del aceite. Este ingrediente será nuestro "chicharrón" vegano!!

Ahora, arma tu taco o burrito con todos los demás ingredientes en la cantidad que desees.

# NUGGETS DE TOFU

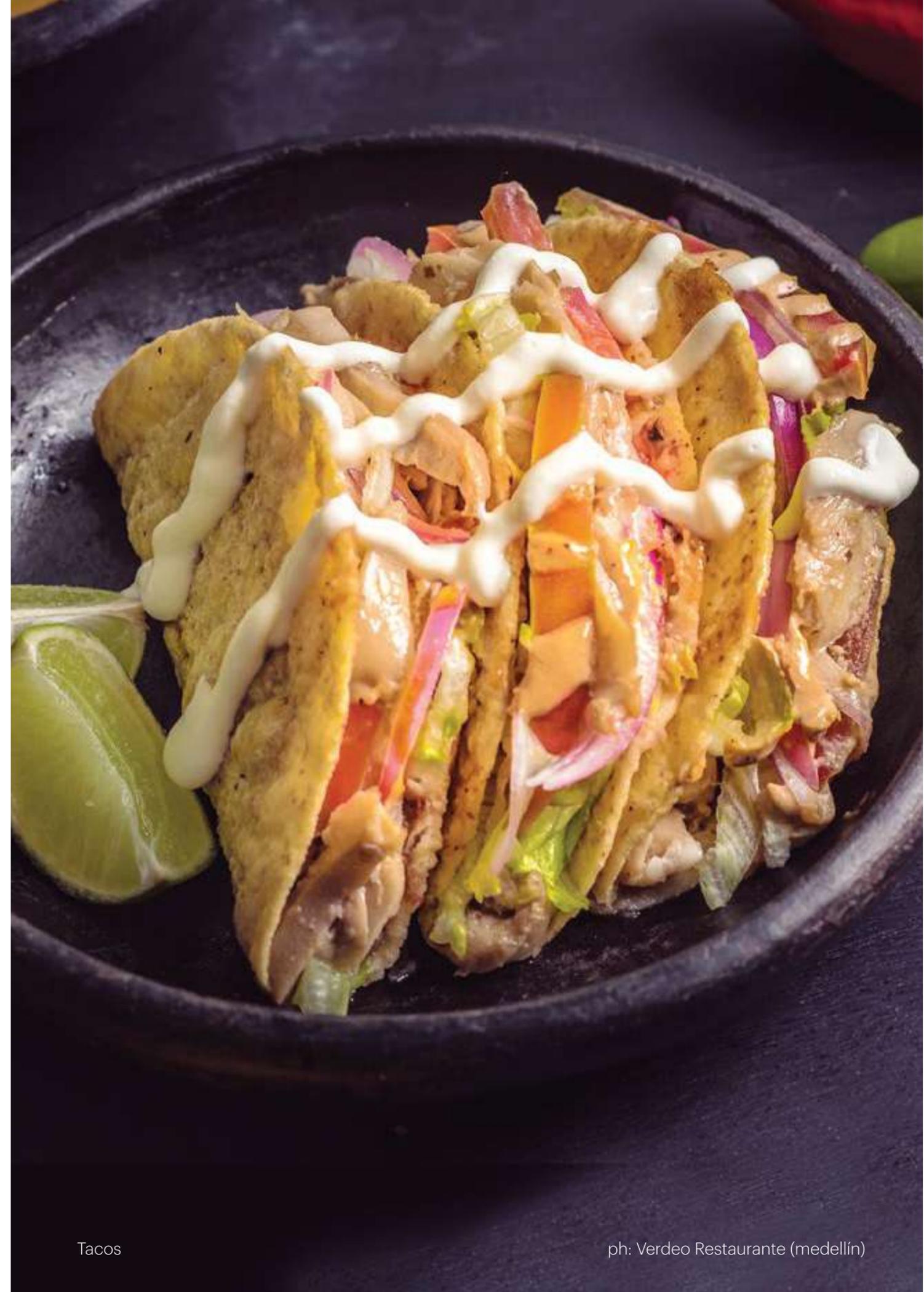
## Ingredientes:

1 bloque de tofu, escurrido y cortado en trozos desiguales  
100 g de nachos triturados  
2 cucharadas de pan rallado  
1 taza de leche de soya  
1 chorrito de aceite vegetal  
Sal al gusto  
Perejil al gusto

Pon los nachos migados en un recipiente, agrega el pan rallado, la sal y el perejil, y mezcla.

Vierte la leche vegetal en un recipiente. Sumerge los trozos de tofu en la leche vegetal y luego pásalos por la mezcla de nachos y pan rallado.

Vierte un chorrito de aceite en una sartén y sofríe los trozos de tofu por ambos lados hasta que estén dorados.





## CURRY DE ESPINACA CON QUESO DE SOYA

### Ingredientes:

- 2 tomates cortados en rodajas finas
- 1 espinaca grande
- 1 trozo de queso de soya firme (100gr aprox.)
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 + 1/2 cucharadita de ají en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 1 chorrito de aceite de oliva

Calienta una parte del aceite, añade los dados de queso de soya para sellarlos hasta que tengan un tono dorado y retira. Con el resto del aceite, saltea las rodajas de tomate durante 5 minutos. Agrega el comino, el ají y la sal. Revuelve bien. Añade la espinaca lavada y cortada y saltea por 3 minutos sin dejar de remover. Agrega los dados de tofu y sirve caliente!

## CURRY DE BERENJENAS

### Ingredientes:

- 1 pulpa de tamarindo de 150gr aprox.
- 2 cebollas cortadas en rodajas finitas
- 1 ajo macerado
- 1 cucharadita de jengibre
- 1 ají verde fresco cortado
- 2 cucharaditas de semillas de mostaza
- La pulpa de 1 tomate pequeño
- 300 ml de leche de coco (un poco más de 1 vaso)
- 1 berenjena grande cortada en rodajas

Lo primero que debes hacer es poner la pulpa de tamarindo en remojo en un poco de agua hirviendo. Le sacas las semillas si es tamarindo natural, y separas lo que te quede. Luego, agrega las rodajas de cebolla a la sartén con aceite caliente y sofríe hasta que estén doradas. Añade el ajo macerado, el jengibre en trozos pequeños y remueve por 2 minutos. Agrega el ají, las semillas de mostaza, la pulpa de tomate y saltea durante 2 minutos más. Añade el jugo de tamarindo y la leche de coco y lleva a ebullición. Finalmente añade la berenjena, tapa la sartén y deja a fuego medio entre 12 y 15 minutos o hasta que la berenjena ablande. Destapa y hierva 5 minutos más para que espese un poco. Sirve acompañando con arroz blanco tipo basmati.

## MAICITOS PICANTES

### Ingredientes:

1 mazorca dulce  
1 cebolla morada pequeña  
1 manojito de cilantro  
1 cucharada de comino molido  
1 cucharadita de sal  
Jugo de 1 limón  
1 chorrito de aceite de oliva

Pon la cebolla picada, el cilantro, el comino y la sal en el procesador hasta obtener una salsa espesa. Luego saltea los maicitos –desgranados!- en un chorrito de aceite de oliva. Agrega la salsa procesada y antes de servir, añade el jugo de limón y revuelve bien.

## ALOO MASALA (PAPAS AL ESTILO HINDÚ)

### Ingredientes:

2 papas grandes  
3 cucharadas de aceite de oliva  
1/2 cucharadita de semillas de comino  
1/2 cucharadita de semillas de mostaza  
1/2 cucharadita de cúrcuma  
1/2 cucharadita de sal  
2 cucharadas de jugo de limón  
1 cucharada de cilantro fresco picado

Pela y lava las papas, hiérvelas hasta que estén blandas. Corta las papas en cuartos. En aceite a fuego medio-alto tuesta el comino y las semillas de mostaza por 10 segundos. Añade la cúrcuma, las papas y la sal. Deja que las papas se doren durante unos minutos removiendo con cuidado. Para terminar, antes de apagar el fuego, agrega el jugo de limón y el cilantro picado, remueve y sirve.

## MEDALLONES DE ZUCCHINI

### Ingredientes:

1 trozo grande de tofu (250gr aprox)  
1 zucchini  
Sal, comino, pimienta al gusto  
Miga de pan (o harina de maíz)  
1 chorrito de aceite

Tritura el tofu con las manos sin deshacerlo demasiado. Ralla y escurre bien el zucchini. Mezcla junto con las especias y amasa ligeramente sin que la masa quede muy homogénea. Haz medallitas y pasa por miga de pan o harina de maíz para amarrar bien la masa. Sofríe en una sartén con aceite durante algunos minutos por cada lado hasta que tengan una textura firme y crocante.



Aloo Masala

ph: Gloria Solórzano

# TOFU CRISPY

## Ingredientes:

3 cucharadas de salsa de soya  
1 + 1/2 cucharadas de jugo de limón  
1 + 1/2 cucharadas de miel de agave  
1-2 cucharaditas de salsa picante  
1 cucharadita de ajo en polvo  
1 tofu firme de aproximadamente 400gr prensado y cortado en cubos  
5-6 cucharadas de fécula de maíz  
1 cucharada de aceite

En un tazón grande, mezcla los 5 primeros ingredientes. Envuelve el tofu en un trapo y ponle algo pesado encima (ollas, latas, lo que tengas que pese!) para prensarlo y que elimine la humedad excesiva. Pasados 20 minutos aproximadamente, córtalo en cubos y colócalos en el tazón con la mezcla y muévelos para que se cubran. Deja marinar 10 minutos, dale vuelta a los trozos de tofu y deja marinar 10 minutos más.

Saca los trozos pasado este tiempo y descarta la mezcla húmeda sobrante. Cubre los trozos con la fécula de maíz.

Calienta el aceite en una sartén amplia a fuego medio. Agrega los trozos de tofu y sofríe hasta que estén dorados.

\*\*\* Puedes agregarles semillas de ajonjolí y acompañar con arroz blanco y brócoli.

# WRAPS (RELLENOS)

1.

## Ingredientes:

Crepes (receta en páginas posteriores)  
Queso crema de almendras (receta en páginas anteriores)  
1 trozo de calabaza o ahuyama  
1 manojito de cebolla de rama  
Sal y pimienta al gusto  
Nueces o frutos secos de elección

Cocina la calabaza en agua con una pizca de sal; una vez esté blanda, aplástala hasta que formes un puré y agrega el queso crema de almendras, la cebolla picada finamente, la pimienta y las nueces troceadas. Mezcla bien, rellena los crepes y sirve!

2.

## Ingredientes:

Crepes (receta en páginas posteriores)  
Crema agria de girasol (receta en páginas anteriores)  
1 brócoli pequeño blanqueado y cortado en trozos  
1/2 taza de champiñones salteados  
1 manojito de espinaca picada  
Sal y pimienta al gusto





## CEVICHE DE AGUACATE Y CÍTRICOS

### Ingredientes:

2 naranjas grandes peladas y picadas  
1 toronja (opcional) pelada y picada  
2 aguacates grandes ó 4 pequeños, cubeteados  
1/2 cebolla morada picada finamente  
1/2 taza de cilantro picado finamente  
1/2 jalapeño sin venitas ni semillas, picado finamente  
1/4 de taza de jugo de limón  
1/2 cucharadita de sal

Combina todos los ingredientes en un tazón, integrándolos bien. Refrigerera durante 30 minutos y sirve con nachos o galletas.

## CEVICHE DE SOYA Y MANGO

### Ingredientes:

1 taza de soya texturizada  
1 mango pintón pelado y cubeteado  
1/2 cebolla morada picada finamente  
1/2 taza de cilantro picado finamente  
1/2 jalapeño sin venitas ni semillas, picado finamente  
1/4 de taza de jugo de limón  
1/2 cucharadita de sal  
Salsa de tomate al gusto  
Pimienta al gusto  
Coco rallado (opcional)

Enjuaga bien la soya texturizada y luego ponla a hidratar en agua caliente que cubra, con un poco de sal y pimienta (y otras especias de tu gusto) durante 15 minutos. Déjala en reposo hasta que se ablande, luego escúrrela muy bien y déjala enfriar. Agrega la salsa de tomate hasta que se incorpore bien a los trozos de soya.

Agrega los demás ingredientes y sazona con sal y pimienta al gusto.

Lleva la mezcla a la nevera por lo menos durante 30 minutos antes de servir, para que se maximicen los sabores.

Sirve con sirve con nachos o galletas.

# FALAFEL

## Ingredientes:

1/2 kilo de garbanzos remojados desde la noche anterior  
2/3 de cebolla picada  
2 cucharadas de cilantro fresco picado  
2 cucharadas de perejil fresco picado  
3 dientes de ajo macerados  
2 cucharaditas de comino molido  
1 cucharada de bicarbonato  
1 cucharadita de sal  
Pimienta negra al gusto  
Aceite para freír (cantidad necesaria)

Lava bien los garbanzos, NO los cocines!! descarta el agua del remojo, escurre y coloca en el procesador con un chorrito de agua (un poco, sólo para humedecer), junto con los demás ingredientes y procesa hasta que estén bien mezclados.

Deja descansar la mezcla por media hora aproximadamente. Luego arma pequeñas bolitas aplastadas, y fríelas por un par de minutos o hasta que estén doradas.

Si la mezcla te queda muy húmeda y es difícil de manipular, agrega un poco de pan rallado o harina que te permita darle forma sin problema.

# HAMBURGUESAS DE FRÍJOL

## Ingredientes:

1 + 1/2 taza de frijoles caraota remojados durante la noche  
1 cebolla morada cortada en trozos pequeños  
3 dientes de ajo macerados  
2 zanahorias ralladas  
1/2 taza de avena en hojuelas  
1 cucharada de salsa de soya  
1 cucharadita de comino molido  
1 cucharadita de cilantro cortado finamente  
Sal y pimienta al gusto  
1 chorrito de aceite de oliva

Enjuaga los frijoles y cocina en agua con sal durante 20 minutos para que ablanden. Escurre, deja enfriar y aplástalos con un tenedor o usa el procesador para hacer una pasta suave.

Aparte, en una sartén, vierte un poco de aceite y saltea la cebolla con el ajo, la sal y la pimienta durante un par de minutos. Agrega luego la zanahoria, el comino y el cilantro, integra bien y revuelve durante un par de minutos más. Mezcla esta parte con los frijoles y añade las hojuelas de avena y la salsa de soya y revuelve con una cuchara hasta integrar bien todos los ingredientes. Forma bolitas, aplástalas y congélaslas durante 30 minutos para que estén firmes. Luego en una sartén con un poquito de aceite, sofríelas hasta que se doren ambas caras.

\*\*\* Estas mismas hamburguesas puedes hacerlas con lentejas o garbanzos en lugar de frijoles!





ph: Gloria Solórzano

Croquetas de verduras

## HAMBURGUESAS DE ARROZ Y SEMILLAS

### Ingredientes:

2 tazas de arroz integral cocido  
1 cebolla finamente picada  
1 diente ajo macerado  
1 pimentón rojo hervido, pelado y picado  
3 cucharadas de semillas de girasol ligeramente tostadas  
1 ramita de perejil finamente picado  
1/2 taza de fécula de maíz  
1 chorrito de aceite (girasol, oliva)

Sofríe la cebolla y el ajo con un poco de aceite y una pizca de sal, sin tapa, a fuego lento durante 10 minutos. Añade el pimentón rojo, el arroz, las semillas y el perejil. Mezcla bien. Forma bolitas con tus manos y rebólasas en la fécula de maíz. Calienta el aceite y fríelas hasta que hayan dorado un poco por ambos lados.

## CROQUETAS DE VERDURAS

### Ingredientes:

2 papas grandes peladas y cortadas en rodajas  
1 cebolla en rodajas  
1/2 coliflor  
1 puñado de arvejas  
3 cucharaditas de espinaca finamente picada  
2 ajíes verdes (o ají líquido o en polvo para reemplazar los frescos)  
1 puñadito de cilantro picado  
1 trozo de jengibre de 3cm aprox picado finamente  
2 dientes de ajo macerados  
1 cucharadita de curry  
1 cucharadita de sal  
Jugo de limón al gusto  
Aceite de oliva (cantidad necesaria)

En una olla con agua hirviendo pon las papas, la cebolla y la coliflor; cuando estén blandas, escurre. Añade las arvejas y la espinaca y aplasta todo con un tenedor. Agrega los ajíes, el cilantro, el jengibre, el ajo, el curry y la sal. Mezcla todo y remueve bien con un tenedor hasta que se integre todo. Finalmente agrega el jugo de limón cuidando que no se humedezca demasiado la preparación para poder manipularla. \*Si quedara muy húmeda se le puede agregar pan rallado o harina. Haz bolitas pequeñas, aplástalas y colócalas en una placa de horno con un poco de aceite de oliva. Lleva al horno precalentado a 180°C (350°F) durante 15 minutos por cada lado o hasta que doren.

# CROQUETAS FRÍAS DE GARBANZO AL SÉSAMO

## Ingredientes:

2 + 1/2 tazas de garbanzos cocidos  
1 ramita de perejil o cilantro picado  
2 zanahorias ralladas  
1/2 taza de pan rallado  
1/2 cucharadita de comino en polvo  
1/2 taza de semillas de ajonjolí ligeramente tostadas  
Sal y pimienta al gusto  
Hierbas aromáticas al gusto (sugeridos el romero y el orégano)

Calienta los garbanzos cocidos con muy poca agua durante 10 minutos. Escurre y haz puré. Añade la zanahoria rallada, el perejil picado, el pan rallado y las hierbas aromáticas. Mezcla bien y deja enfriar completamente.

En un sartén sin aceite a fuego medio bajo, tuesta ligeramente las semillas de ajonjolí. Arma croquetas pequeñas con la masa ya fría, rebózalas con las semillas de ajonjolí y sirve.

# QUICHE DE ESPINACA

## Ingredientes:

----Para la masa  
1 tazas de harina integral  
80-100 gr de margarina  
1 cucharadita de polvo de hornear  
1 pizca de sal  
----Para el relleno  
3 tazas de espinaca cocida  
1/2 cebolla picada finamente  
1/2 zanahoria  
1/2 pimentón verde  
2 dientes de ajo macerados  
1/4 de taza de leche de soya  
Sal y pimienta al gusto

Mezcla la harina integral, la margarina, el polvo de hornear y un poco de sal, creando una masa homogénea. Una vez lista la masa déjala reposar durante unos 20 a 30 minutos. Pasado este tiempo y con la ayuda de un rodillo de cocina, amasa hasta tener una capa fina. Colócala en un molde ligeramente aceitado, haciendo presión sobre la superficie hasta que se ajuste completamente al contenedor, tanto en el fondo como en los laterales.

Con un tenedor, haz agujeritos sobre la superficie de la masa, lo cual permitirá que no se embombe. Continúa con el relleno. Sofríe el ajo, la zanahoria y la cebolla, luego agrega la espinaca, el pimentón, una pizca de sal y pimienta.

Una vez hayas mezclado todo, agrega la leche de soya y revuelve muy bien. Vierte el relleno en el recipiente para tartas con la base de masa lista. Lleva al horno a 180°C (350°F) durante 20 minutos aproximadamente. Deja reposar unos minutos, corta y sirve.



Quiche de espinaca

ph: Gloria Solórzano



## PASTEL DE PAPA

### ingredientes:

1 libra de papas  
1 chorrito de aceite de girasol  
Agua o bebida vegetal (cantidad necesaria)  
Sal y pimienta al gusto  
-----Para el relleno  
1 taza de soya texturizada  
1 + 1/2 tazas de agua hirviendo  
1 cucharada de jugo de limón  
Mezcla de especias de tu elección  
1 cebolla mediana  
1 pimentón pequeño  
1 diente de ajo  
1/4 de taza de salsa de soya

Pela y hierva las papas. Una vez estén blandas aplástalas bien con la ayuda de un tenedor. Agrega el aceite, el agua o bebida vegetal y los condimentos, e integra hasta formar un puré. Reserva. Aparte en un tazón, coloca la soya texturizada junto con el agua hirviendo, la cucharada de jugo de limón y las especias de tu gusto y cubre durante 15 minutos. Pasado este tiempo escurre bien la soya ya hidratada hasta eliminar la mayor cantidad de agua posible. Pica la cebolla, el pimentón y el ajo en trozos pequeños y saltea durante un par de minutos en un poco de aceite. Agrega la soya texturizada, la sal, la pimienta y la salsa de soya y cocina por 10 minutos aproximadamente a fuego medio.

En un recipiente para horno forma una base de puré de papa, luego una capa de la mezcla de soya texturizada y termina con otra capa de puré.

Hornea a fuego medio por 30 minutos más o menos o hasta que la capa superior de puré esté dorada. Retira del horno y deja enfriar por algunos minutos antes de cortar y servir.

## BERENJENAS A LA PARMESANA

### Ingredientes:

2 berenjenas grandes  
1 + 1/2 taza de salsa de tomate (para pizza)  
Queso vegano (cantidad necesaria)  
Sal al gusto  
Hojas de albahaca

Corta las berenjenas en rodajas finas. Calienta una sartén y luego coloca las rodajas de berenjena para grillarlas durante aproximadamente 30 segundos de cada lado. A continuación precalienta el horno a 180°C (360°F) y comienza el armado en una refractaria para horno.

El orden de las capas debe ser: salsa de tomate, berenjenas, sal, queso vegano (puedes usar un queso para rallar o la receta de mozzarella de almendras, en páginas anteriores), hojas de albahaca, berenjenas, y de nuevo comenzar con la salsa de tomate y los demás ingredientes hasta terminar la capa final con berenjenas, salsa de tomate y queso vegano.

Una vez hayas armado, lleva al horno por 35 minutos (recuerda rotar la refractaria a mitad de tiempo para una correcta cocción). Una vez se haya completado el tiempo de horneado, retira y deja reposar por al menos 10 minutos antes de cortar y servir.



# HELADO DE MANÍ

## Ingredientes:

4 bananos maduros grandes troceados y congelados  
5 cucharadas de mantequilla de maní  
2 cucharadas de maní sin sal

Coloca los 4 bananos congelados en un procesador de alimentos y procesa hasta que estén completamente triturados.

Agrega las 5 cucharadas de mantequilla de maní y las 2 cucharadas de maní y procesa de nuevo hasta que se incorporen perfectamente,

Agrega más mantequilla de maní al servir.

\*\*\* El banano congelado es una excelente base para hacer helados deliciosos. En lugar de mantequilla de maní puedes usar moras, fresas, mango, cacao! Y hacer helados de muchos sabores!!!

# BOCADITOS DE BANANO Y CHOCOLATE

## Ingredientes:

2 bananos maduros  
1 + 1/4 tazas de avena en hojuelas  
1/4 de taza de cacao en trozos (puedes usar tabletas de chocolate de mesa)  
1/2 cucharadita de canela en polvo

Precaliente el horno a 180°C (350°F). Con un tenedor aplasta los bananos bruscamente (no tienen que quedar cremosos), agrega las hojuelas de avena y la canela y mezcla bien. Agrega luego el chocolate rallado o cortado en trocitos y revuelve bien. Forma pequeñas bolitas y colócalas sobre una placa en el horno durante 10 minutos por cada lado.

# CREPES

## Ingredientes:

1 taza de harina de trigo  
2 cucharadas y media de panela o endulzante  
Ralladura de 1/2 limón  
1 taza de leche vegetal  
1/2 cucharadita de esencia de vainilla  
1/3 de cucharadita de bicarbonato de sodio  
1 chorrito de aceite

En un tazón, o en la licuadora, mezcla todos los ingredientes hasta obtener una mezcla libre de grumos. En una sartén antiadherente con un poquito de aceite o margarina vegetal, vierte una cantidad pequeña de la mezcla y comienza a expandirla suavemente con una cuchara, haciendo movimientos circulares hasta extender la mezcla cuanto quieras y cocina durante 30 segundos, dale vuelta y sirve!! Acompaña con frutas, helado y frutos secos (para postre) o con verduras salteadas y queso vegano (para recetas de sal).





## TORTA DE NARANJA

### Ingredientes:

2 + 1/4 tazas de harina  
1 taza de panela o endulzante  
1 + 1/2 cucharaditas de polvo de hornear  
3/4 de cucharadita de bicarbonato de sodio  
3/4 de taza de yogurt vegano (neutro o de cítricos)  
3/4 de taza de jugo de naranja  
1/2 taza de aceite  
1/4 de cucharadita de sal  
Ralladura de 1 naranja  
1 pizca de cúrcuma (opcional para dar color amarillo intenso)

Precalienta el horno a 180°C (350°F). Engrasa el molde y reserva.

En un tazón grande integra los ingredientes secos y luego agrega los ingredientes húmedos y revuelve bien hasta tener una mezcla homogénea. Vierte la mezcla en el molde y hornea durante 50-55 minutos aproximadamente hasta que insertes un palillo en el centro y salga limpio.

Deja enfriar durante al menos 30 minutos y desmolda.

## TORTA DE LIMÓN

### Ingredientes:

2 tazas de harina  
3 cucharaditas de polvo de hornear  
1/2 cucharadita de sal  
3/4 de taza de panela (o azúcar blanca si quieres que la torta quede de color claro)  
1 taza de leche vegetal  
1/2 taza de aceite  
1/4 de taza de jugo de limón  
2 cucharadas de ralladura de limón  
1 cucharadita de esencia de vainilla  
----Para el glaseado:  
1 taza de azúcar pulverizada (xxx)  
2 cucharadas de jugo de limón  
1 cucharada de ralladura de limón

Precalienta el horno a 180°C (350°F). Engrasa un molde o refractaria y reserva.

En un tazón grande combina la harina, el polvo de hornear, la panela y la sal y revuelve bien para integrar.

En otro tazón combina la leche vegetal, el aceite, el jugo de limón, la ralladura y la esencia de vainilla y mezcla bien.

Agrega lentamente los ingredientes secos a los húmedos y mezcla hasta incorporar totalmente. Vierte la mezcla en el molde y lleva al horno durante 40 minutos o hasta que insertes un palillo en el centro y salga limpio.

Deja enfriar durante al menos 30 minutos aproximadamente y desmolda.

Prepara la mezcla del glaseado y cubre. Lleva a la nevera por 10 minutos antes de cortar.

# ARROZ CON LECHE DE COCO

## Ingredientes:

1/2 taza de arroz  
1 lata de leche de coco (400ml)  
1/2 taza de panela  
1/2 cucharada de esencia de vainilla  
1 taza de leche vegetal  
\*frutas de elección para servir

Hierve el arroz durante 30 minutos en la leche vegetal y la leche de coco, junto con la panela y la vainilla. Comprueba que el arroz esté blando pero cuida que los líquidos no se evaporen completamente. Si fuera necesario, agrega leche vegetal para darle mayor cremosidad. Deja enfriar un poco y sirve, acompañando de las frutas que prefieras.

# ALFAJORES

## Ingredientes:

1 taza de fécula de maíz  
1/2 taza de azúcar  
3/4 de taza de harina de trigo  
1 limón rallado  
3/4 de taza de margarina vegetal  
1 cucharadita de bicarbonato de sodio o polvo de hornear  
1 cucharada de leche de soya  
1 pizca de sal  
1 pizca de cúrcuma (para dar color)  
Coco rallado  
Dulce de leche vegano o mermelada de elección

Mezcla todos los ingredientes, excepto el coco y el dulce de leche, y bate hasta lograr una textura uniforme.

Extiende la masa sobre una superficie plana y espolvoréala con fécula de maíz.

Corta tapitas pequeñas y delgadas, de 0.5 cm de grosor aproximadamente.

Precalienta el horno a 180°C (350°F), hornea durante 12 minutos.

Déjalas enfriar y únelas con dulce de leche vegano o mermelada de tu elección.

Después de unir las tapitas, pásalas por el coco rallado y disfruta!



Arroz con leche

ph: Gloria Solórzano



## BROWNIES

### Ingredientes:

3/4 de taza de harina  
1/4 de taza de cacao en polvo  
3/4 de cucharadita de polvo de hornear  
1 taza de panela  
1/2 taza de leche vegetal  
1 cucharadita de esencia de vainilla  
\*1/4 de taza de nueces (opcional)  
-----Para el glaseado  
1/4 de taza de cacao en polvo  
1/3 de taza de panela en polvo  
1/3 de taza de leche vegetal  
\*Nueces (opcional)

Precalienta el horno a 180°C (350°F). En un tazón grande integra los ingredientes secos y luego agrega los ingredientes húmedos. Revuelve bien hasta tener una mezcla homogénea. Vierte en un molde de 20cm (aprox) y hornea durante 20-25 minutos en el horno precalentado. Rota el molde a la mitad del tiempo para tener un horneado más parejo. Para el glaseado, mezcla bien los ingredientes y viértelos en una sartén a fuego medio revolviendo constantemente hasta que la textura sea suave, sin grumos. Una vez los brownies hayan salido del horno y se hayan enfriado, prepara y vierte la cobertura. Es conveniente que refrigeres por un mínimo de 40 minutos para que se solidifique antes de cortar.

## PUDÍN DE CHÍA Y MANGO

### Ingredientes:

2 tazas de leche vegetal  
1 cucharadita de esencia de vainilla  
2 cucharadas de miel de agave o maple (o panela!)  
8 cucharadas de semillas de chía  
1 mango maduro cubeteado

Mezcla todos los ingredientes, menos el mango, hasta que no queden grumos. Deja reposar en la nevera durante la noche. Al día siguiente revuelve un poco, agrega los cubos de mango y sirve!

# BOLITAS DE MANZANA Y AVENA

## Ingredientes:

2 + 1/2 tazas de avena en copos  
1 + 1/2 tazas de puré de manzana  
2 cucharaditas de canela molida  
1/2 manzana pelada y cubeteada  
1/4 de taza de panela + un poco para espolvorear

(Para el puré de manzana necesitas unas 5 ó 6 manzanas medianas peladas y cortadas en gajos, las colocas en una sartén a fuego medio con 1/2 taza de agua y panela al gusto, cubres por unos minutos para que ablanden y luego dejas enfriar y licúas.)

Precalienta el horno a 180°C (350°F) y engrasa una bandeja para horno.  
En un tazón mediano combina la avena, el puré de manzana y la canela y mezcla bien.  
Deja reposar la mezcla durante un par de minutos, luego agrega la manzana en cubos y mezcla otra vez.  
Con la ayuda de una cuchara, toma un poco de la mezcla y forma bolitas apretadas (para que no se deshagan!). Espolvorea panela al gusto y lleva al horno por 20 minutos.  
Deja enfriar y disfruta!

# CURD DE LIMÓN

## Ingredientes:

1 lata de leche de coco (400ml)  
2 cucharadas de ralladura de limón  
1/2 taza de jugo de limón  
2 cucharadas de fécula de maíz  
1-2 cucharadas de miel de agave o maple

Un día antes: deja una lata de leche de coco en la nevera durante al menos 8 horas, al día siguiente extrae la parte sólida que queda en la parte superior de la lata y junto con la ralladura de limón colócala en un tazón y bate para integrar.

Mezcla el jugo de limón y la fécula a un tazón aparte. Luego agrega la mezcla de crema de coco y revuelve. Finalmente agrega la miel de agave y revuelve nuevamente.

Pon una sartén a fuego medio hasta que haga las primeras burbujas (sin hervir), revolviendo seguido. Una vez que comience a hacer burbujas y a ponerse espesa la mezcla, reduce el calor a medio-bajo y continúa cocinando hasta que se haga un poco densa la preparación. Usa una espátula de silicona para asegurarte de que la mezcla no se pegue al fondo del sartén.

Retira del fuego y prueba, ajusta el dulce si es necesario o agrega más limón si quieres un resultado más ácido.

Deja reposar durante 15 minutos y transfíere a un contenedor de vidrio con tapa.  
Refrigera durante 5-6 horas o durante toda la noche. Al servir acompaña con frutas! O añade esta deliciosa mezcla a tus tortas, pancakes, waffles, etc.



Curd de limón

ph: Emilia Wronowska



## ROLLITOS DE CANELA

### Ingredientes:

-----Para la masa

1/2 taza de leche vegetal

1 + 1/2 cucharadita de levadura seca de panadería

1 cucharada + 1/4 de taza de panela

2 tazas de harina

1/2 cucharadita de polvo de hornear

1/2 cucharadita de esencia de vainilla

1/4 de cucharadita de sal

1/4 de taza de aceite vegetal o margarina vegetal derretida

-----Para el relleno

1/4 de taza de mantequilla vegetal o aceite de coco

1/4 de taza de panela

3 cucharadas de canela en polvo

-----Para el glaseado

1/2 taza de azúcar pulverizada (xxx)

1 cucharada de leche vegetal

1/4 de cucharadita de esencia de vainilla

En una ollita o sartén, tibia la leche vegetal de manera que puedas tocarla y no te queme! Pásala a un tazón y agrega 1 cucharada de panela y revuelve bien, luego agrega la levadura seca, deja reposar durante 10 minutos hasta que se forme una espuma que indicará que la levadura se ha activado.

En un tazón aparte integra la harina, el 1/4 de panela, la sal y el polvo de hornear y revuelve bien. Una vez la levadura esté lista, agrégala a este tazón junto con el aceite vegetal (o margarina derretida) y la esencia de vainilla.

Mezcla bien con tus manos hasta formar una masa suave y consistente (si queda muy pegajosa, agrega harina lentamente). Forma una bola y déjala dentro de un recipiente, tapada con un trapo húmedo o con un plástico y deja reposar por una hora o hasta que esté del doble de su tamaño.

Retírala del recipiente y amásala suavemente para desinflarla, sobre una superficie cubierta de harina (para que no se pegue). Estira la masa hasta que quede de medio centímetro de grosor aproximadamente, ayudándote con un rodillo.

Ahora a rellenar! Ponle el aceite o mantequilla vegana derretida encima a la masa como si hicieras pinceladas. En un tazón aparte mezcla la panela y la canela; espolvoréala arriba de la masa estirada y aceitada.

Enrolla la masa bien apretada hasta que te quede un tronco. Córtala en pedazos más o menos de igual grosor. Y ponlos bien separados en una placa para horno.

Déjalos reposando por segunda vez, de 20 a 30 minutos para que la masa vuelva a crecer.

Precalienta el horno a 180°C (350°F).

Mete al horno por 20 minutos o hasta que la parte de arriba esté dorada.

Mientras tanto haz el glaseado mezclando muy bien los ingredientes.

Baña los rollitos con el glaseado cuando salgan del horno y sirve.

# CHEESE CAKE CRUDO DE ZANAHORIA

## Ingredientes:

Para la torta

2 tazas de zanahoria rallada

2 tazas de dátiles sin semilla

2 + 1/2 taza de nueces

2 cucharaditas de esencia de vainilla

1/4 de cucharadita de sal

1 + 1/4 cucharaditas de canela molida

3/4 de cucharadita de jengibre molido

1/2 taza de harina de almendras

-----Para el glaseado

1 + 1/4 de taza de marañones crudos remojados en agua caliente por 30 minutos

1/2 taza de crema coco

2 cucharadas de jugo de limón

3 cucharadas de miel de agave o maple

1 cucharadita de esencia de vainilla

Para el glaseado, deja una lata de leche de coco en la nevera durante al menos 8 horas, luego extrae la parte sólida que queda en la parte superior de la lata y úsala como crema de sabor neutro, escurre los marañones previamente remojados y llévalos al procesador de alimentos junto con la crema de coco, el jugo de limón, la miel de agave y la esencia de vainilla y licúa hasta obtener una mezcla cremosa y suave. Cubre y refrigera.

Comenzando con la base (torta), coloca los dátiles en un procesador de alimentos hasta que queden pequeños trozos, y reserva.

Ahora en el procesador coloca las nueces, la vainilla, la sal y las especias.

Tritura hasta conseguir una masa harinosa. Agrega los dátiles triturados junto con la zanahoria rallada y tritura con pulsaciones cortas del procesador, revuelve la mezcla y tritura de nuevo hasta que se incorpore todo y obtengas una masa suelta.

Ten cuidado de no procesar demasiado, debe ser una masa, no un puré!

Transfiere la mezcla a un tazón grande, agrega la harina de almendras, revuelve para integrar y reserva.

Prepara un molde desmontable de bordes altos. Agrega la mezcla obtenida en el paso anterior, distribúyela y presiónala con un vaso de modo que formes una capa compacta como base de nuestro cheesecake y luego vierte el glaseado frío sobre la base.

Golpea un poco el molde para que no queden burbujas.

Refrigera durante 4 horas aproximadamente hasta que el glaseado esté semi-duro al tacto.

Desmolda, decora con nueces, corta y sirve.





## NATILLA

### Ingredientes:

2 tazas de leche de arroz u otra leche vegetal  
1/2 taza de fécula de maíz  
1/2 taza de panela rallada  
1 cucharada de aceite de coco  
2 astillas de canela  
Canela en polvo al gusto  
Coco rallado (opcional)  
Uvas pasas (opcional)

Vierte la mitad de la leche vegetal en una olla mediana, agrega la panela, el aceite de coco y las astillas de canela y revuelve. Pon a cocinar a fuego alto. Cuando hierva, retira del fuego y deja reposar.

En otro recipiente, mezcla el resto de la leche vegetal con la fécula de maíz.

Retira las astillas de canela de la olla y agrega la mezcla de fécula de maíz. Pon la olla a fuego lento y mezcla todo el tiempo hasta obtener una textura espesa. Retira del fuego. Agrega el coco rallado o las uvas pasas.

Pon la mezcla en un molde y déjala enfriar.

Cuando la natilla esté lista para servir, adórnala con canela en polvo.

## SCONES DULCES

### Ingredientes:

2 tazas de harina  
3 cucharaditas de polvo de hornear  
1/4 de taza de panela  
1/2 de margarina vegetal a temperatura ambiente  
1/4 de taza de crema de coco  
1 cucharada de linaza molida  
2 cucharadas de agua tibia  
Pizca de sal  
Puñado de pasas de uva o arándanos secos

Deja una lata de leche de coco en la nevera durante al menos 8 horas, luego extrae la parte sólida que queda en la parte superior de la lata y úsala como crema de sabor neutro

En un recipiente pequeño mezcla la linaza y el agua tibia y revuelve bien. Deja reposar durante más o menos 10 minutos para activar la linaza. Precalienta el horno a 200°C (390°F aprox).

En un tazón aparte, mezcla bien los ingredientes secos y a continuación agrega la margarina vegetal amasando hasta hacer migas pequeñas; añade la crema de coco y el huevo de linaza y sigue amasando durante un par de minutos hasta tener una masa suave. Por último, agrega las pasas de uva o los arándanos secos.

Arma bolitas pequeñas y aplástalas un poco.

Llévalas al horno en un placa con papel vegetal (o un mat de silicona para que no se peguen) y hornea durante 15 minutos aproximadamente o hasta que se hayan dorado en la parte superior.

Deja enfriar un poco y sirve con mermelada de tu elección.

# GALLETAS DE MANTEQUILLA DE MANÍ

## ingredientes:

1 taza de azúcar morena  
1/3 de taza de margarina vegetal  
1 taza de mantequilla de maní  
1 cucharada de esencia de vainilla  
1 + 1/2 tazas de harina de trigo  
1 cucharadita de bicarbonato  
1 cucharadita de polvo de hornear  
1/2 cucharadita de sal  
1 cucharada de leche vegetal

Precaliente el horno a 190°C (375°F).

Mezcla el azúcar y la margarina vegetal hasta obtener una textura cremosa (puedes usar un procesador de alimentos o una batidora). Agrega la mantequilla de maní y la esencia de vainilla y mezcla de nuevo.

En un recipiente aparte, mezcla la harina, el polvo de hornear, el bicarbonato y la sal e integra bien. Agrega los ingredientes secos a los húmedos y mezcla a mano (no uses batidora en este paso). Añade la leche de soya y mezcla.

Arma bolitas y aplástalas. Hornea en una placa cubierta con papel vegetal (o mat de silicona) durante 15 minutos o hasta que estén doradas en la parte de arriba. Pasado este tiempo, déjalas enfriar antes de manipularlas. Mientras estén calientes serán muy frágiles pero una vez frías, se pondrán firmes.

# BOLITAS ENERGÉTICAS

## Ingredientes:

1 taza de avena en hojuelas  
1 taza de coco rallado  
1 taza de almendras (o nueces de tu elección)  
1/2 taza de dátiles sin hueso  
1/4 de taza de semillas de chía  
1/2 cucharadita de sal  
1/2 taza de mantequilla de maní  
1/4 de taza de miel de agave o maple  
1/4 de taza de arándanos secos

Lleva al procesador la avena en hojuelas, las almendras y los dátiles (previamente hidratados durante 10 minutos en agua tibia y escurridos para ablandarlos), agrega la mantequilla de maní, la miel de agave y la sal y procesa de nuevo hasta obtener una pasta. Con la ayuda de una espátula, integra a esta mezcla el coco rallado, las semillas de chía y los arándanos secos. Moja tus manos para manipular mejor la mezcla, haz bolitas y colócalas sobre un plato o una placa grande y refrigéralas durante 1 hora aproximadamente para que se endurezcan un poco. También puedes cubrirlas con más avena o coco rallado.

Una vez se hayan enfriado y estén un poco más secas, almacénalas en un recipiente con tapa en la nevera.





Retrato de Cheo (Santuario La voz de Goyo)  
ph: Gloria Solórzano

*gracias!*

Por hacer uso de estas recetas, por compartir el mensaje y por cambiar tus hábitos de consumo!



Y si te preocupa tu salud, te invitamos a conocer algunas de las extraordinarias fuentes vegetales de calcio, hierro y proteína.

Recuerda que todos los alimentos de **origen animal** contienen **colesterol** y **grasas saturadas**, además de un sinnúmero de **hormonas** y restos de **antibióticos**, mientras que los alimentos de origen vegetal carecen de estas características y por lo tanto nos ofrecen nutrición y salud para nuestro cuerpo, respeto por los animales,

*y felicidad para nuestro espíritu ;)*

# FUENTES VEGETALES DE PROTEÍNA



# FUENTES VEGETALES DE CALCIO



LECHE DE SOYA  
(ENRIQUECIDA)



TOFU



FRÍJOLES DE SOYA



FRÍJOLES BLANCOS



ESPINACA



TAHINI



EDAMAME



GARBANZOS



SEMILLAS DE CHÍA



NARANJA



FRÍJOLES AZUKI



CALABAZA



OKRA



BATATA



HIGOS



JUDÍAS VERDES



PEREJIL



ZANAHORIA



BRÓCOLI



REPOLLO



ALMENDRAS



QUINOA



TOMATE



RUGULA



NUEZ DEL BRASIL

# FUENTES VEGETALES DE HIERRO



FRÍJOLES DE SOYA



FRÍJOLES BLANCOS



LENTEJAS VERDES



TOFU



AMARANTO



PIMIENTO ROJO



GARBANZOS



FRÍJOL MUNGO



ARVEJAS



CHAMPIÑONES



QUINOA



ESPINACA (COCINADA)



REMOLACHA (COCIDA)



PAN INTEGRAL



CALABAZA



SEMILLAS DE CHÍA



PEREJIL



TAHINI



KALE



BAYAS DE GOJI



PAPAS



EDAMAME



SEMILLAS DE GIRASOL



NARANJA



KIWI

Cuando el sufrimiento de otra criatura te cause dolor, no te sometas al deseo inicial de huir del que sufre, sino por el contrario, acércate, tanto como puedas al que sufre y trata de ayudarlo.

Leo Tolstoi

