



Recetario Vegano - 21 Recetas

Platos Veganos y saludables ideales para llevar una dieta equilibrada y sostenible.



PREPARA TU PAN CASERO (SALUDABLE Y FÁCIL)

Platos Veganos y saludables ideales para llevar una dieta equilibrada y sostenible.





+20 RECETAS CON TOFU Y CÓMO COCINARLO

Platos Veganos y saludables ideales para llevar una dieta equilibrada y sostenible.



+20 POSTRES VEGANOS (SALUDABLES Y FÁCILES)

Platos Veganos y saludables ideales para llevar una dieta equilibrada y sostenible.



Recetas

Entrantes

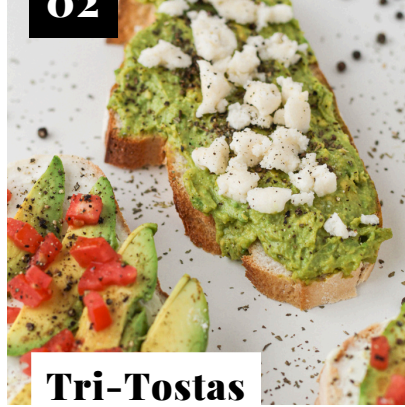


01



Rollitos de Primavera

02



Tri-Tostas Veganas

03



Croquetas Veganas

04



Dip de Alubias Blancas y Hierbas con Crudivés.

05



Bocados de Polenta Asada a la Sorrentina.

06



Focaccia Vegana Italiana



Rollitos de Primavera

Para los Rollos de Primavera:

- 8 hojas de papel de arroz
- 1 zanahoria, rallada
- 1 pepino, cortado en tiras finas
- 1 aguacate, cortado en tiras
- 1 taza (50 g) de brotes de soja
- 1 taza (30 g) de hojas de lechuga (puede ser lechuga romana o cualquier variedad de tu elección)

Para el Relleno:

- Tofu marinado y salteado
- Setas salteadas
- Fideos de arroz salteados

Para la Salsa de Cacahuete:

- 1/4 taza (60 g) de mantequilla de cacahuete
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de sirope de arce o jarabe de agave
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- Agua (para ajustar la consistencia)

Preparación:

- Corta y prepara todos los ingredientes antes de comenzar. Puedes tener los vegetales cortados en tiras finas y el tofu o cualquier relleno que prefieras cocinado y listo.
- Llena un plato grande y poco profundo con agua tibia. Sumerge una hoja de papel de arroz en el agua durante unos segundos hasta que se vuelva flexible.
- Coloca la hoja de papel de arroz hidratada sobre una superficie plana. Agrega una porción de cada ingrediente en el centro de la hoja, dejando espacio en los extremos.
- Dobla los extremos hacia adentro y luego enrolla la hoja de papel de arroz desde la parte inferior hacia arriba, formando un rollo apretado.
- Repite el proceso con las hojas de papel de arroz restantes y los ingredientes.
- Mezcla todos los ingredientes de la salsa de cacahuete en un tazón. Agrega agua según sea necesario para lograr la consistencia deseada.
- Sirve los rollos de primavera en un plato con la salsa de cacahuete o la salsa de tu elección.



Tri-Tostas Veganas

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
15 minutos.

Número de comensales:
3 comensales.

Tostada 1: "Aguacate y Tomate con Hierbas"

- 1 rebanadas de pan integral.
- 1 aguacate maduro.
- Tomates cherry, cortados en rodajas.
- Albahaca fresca.
- Sal y pimienta al gusto.
- Chile rojo en rodajas (opcional).

Tostada 2: "Hummus y Vegetales Asados"

- 1 rebanadas de pan integral.
- Hummus casero o comprado.
- Zanahorias y calabacines asados.
- Semillas de girasol.
- Perejil fresco.
- Limón (opcional).

Tostada 3: "Tofu Scramble con Espinacas"

- 1 rebanadas de pan integral.
- Tofu firme, desmenuzado.
- Espinacas frescas.
- Tomate, cortado en cubos.
- Cúrcuma, comino, sal y pimienta al gusto.
- Levadura nutricional (opcional).



Croquetas Veganas

Dificultad:
Media

Tiempo de preparación:
30 Minutos

Número de comensales:
3 comensales.

Ingredientes:

- 1 taza de puré de patatas (puedes usar patatas cocidas y machacadas).
- 1 taza de champiñones, finamente picados.
- 1 cebolla pequeña, finamente picada.
- 2 dientes de ajo, picados.
- 1 taza de guisantes (pueden ser frescos o congelados).
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 1/2 taza de harina de garbanzos (o harina de trigo).
- 1 taza de leche de almendra (u otra leche vegetal).
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon.
- 1 cucharadita de levadura nutricional (opcional, para un sabor a queso).
- Sal y pimienta al gusto.
- Pan rallado para rebozar.
- Aceite para freír.

Preparación:

- En una sartén caliente 1 cucharada de aceite de oliva a y saltea la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes.
- Agrega los champiñones y guisantes a la sartén y cocina hasta que los champiñones hayan liberado su líquido y estén dorados. Condimenta a gusto.
- En otra sartén, calienta 1 cucharada de aceite de oliva a fuego medio. y agrega la harina de garbanzos y mezcla bien para formar una especie de roux.
- Vierte lentamente la leche de almendra, sin dejar de revolver para evitar grumos. Cocina hasta que la mezcla espese.
- Agrega la mostaza de Dijon y la levadura nutricional
- En un tazón grande, combina el puré de patatas con la mezcla de champiñones y guisantes.
- Vierte la bechamel vegana sobre la mezcla y revuelve bien hasta obtener una masa homogénea. Ajusta la sal y la pimienta según sea necesario.
- Con las manos, toma porciones de la mezcla y forma croquetas alargadas.
- Pasa cada croqueta por pan rallado para rebozarlas.
- Fríe las croquetas hasta que estén doradas
- Retira las croquetas y colócalas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.
- Sirve las croquetas veganas calientes, ¡y disfruta!



Dip de Alubias Blancas y Hierbas con Crudités.

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
15 minutos.

Número de comensales:
3 comensales.

Ingredientes:

- 1 lata (400 g) de alubias blancas, enjuagadas y escurridas
- 2 cucharadas de tahini (pasta de sésamo)
- 1 diente de ajo, pelado
- Jugo de 1 limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharadita de comino molido
- Sal y pimienta al gusto

Para los crudités:

- Zanahorias baby
- Pepino, cortado en tiras
- Apio, cortado en bastones

Preparación:

- En un procesador de alimentos, mezcla las alubias blancas, el tahini, el ajo, el jugo de limón, el aceite de oliva, el comino, la sal y la pimienta. Procesa hasta obtener una mezcla suave.
- Prueba y ajusta los condimentos según tu gusto.
- Transfiere el dip a un tazón y refrigéralo durante al menos 30 minutos antes de servir.
- Prepara los crudités cortando las zanahorias, pepinos y apio.
- Sirve el dip acompañado de los crudités.
- Este dip es cremoso y lleno de sabor, y los crudités añaden frescura y textura. ¡Espero que disfrutes de este delicioso entrante vegano!



Bocados de Polenta Asada a la Sorrentina.

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
25 minutos.

Número de comensales:
3 comensales.

Para la Polenta

- 1 taza de polenta
- 4 tazas de agua o caldo de verduras
- Sal al gusto

Para los Champiñones Salteados:

- 200 g de champiñones, cortados en rodajas
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil fresco, picado (opcional, para decorar)

Para la Salsa de Tomate:

- 1 lata (400 g) de tomate triturado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharadita de azúcar
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

- Prepara la polenta utilizando agua o caldo de verdura y sal al gusto. Vierte la polenta en una fuente para horno y extiéndela uniformemente. Refrigerera hasta que esté firme.
- Corta la polenta en cubos o tiras.
- En una sartén, calienta el aceite de oliva. Agrega la cebolla y el ajo, saltea hasta que estén dorados. Añade los champiñones y cocina hasta que estén tiernos.
- En otra sartén, calienta el aceite de oliva. Agrega el ajo y saltea. Agrega el tomate triturado, el azúcar, la sal y la pimienta. Cocina a fuego lento durante unos 15 minutos.
- Asa los cubos de polenta en una sartén caliente o en el horno hasta que estén dorados.
- Sirve los bocados de polenta asada en platos individuales, cubre con los champiñones salteados y vierte la salsa de tomate por encima.



Focaccia Vegana Italiana

Dificultad:
Difícil

Tiempo de preparación:
4 horas

Número de comensales:
3 comensales.

Para la Masa

- 4 tazas de harina de trigo
- 1 1/2 tazas de agua tibia
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1 sobre (2 1/4 cucharaditas) de levadura seca activa
- 1 cucharadita de sal
- 1/4 taza de aceite de oliva extra virgen

Para la Cobertura:

- 2 tomates medianos, cortados en rodajas finas
- Aceitunas negras, deshuesadas y cortadas en rodajas
- Hojas de romero fresco
- Sal marina gruesa
- Aceite de oliva extra virgen para pincelar

Preparación:

- En un tazón, mezcla el agua tibia con el azúcar y la levadura. Deja reposar hasta que comience a burbujear.
- En un tazón grande, mezcla la harina y la sal. Agrega la levadura activada y el aceite de oliva. Amasa la mezcla durante unos 8-10 minutos hasta obtener una masa suave y elástica.
- Cubre con un paño húmedo y deja que la masa repose 1-2 horas.
- Voltea la masa sobre una superficie enharinada y estírala en una bandeja para horno cubierta con papel pergamino.
- Presiona la masa con los dedos para formar pequeños hoyuelos. Pincela la superficie con aceite de oliva.
- Distribuye las rodajas de tomate, aceitunas y hojas de romero sobre la masa. Espolvorea con sal marina gruesa.
- Hornea en el horno precalentado durante 20-25 minutos a 220°

Recetas

Primer Plato



01



**Ensalada de tempeh
aguacate y tomate
ecológico.**

02



**Gazpacho de
Sandía**

03



**Lasaña Vegana
desde o**

04



**Risotto de
Champiñones**

05



**Verduras a la
plancha con salsa
de guisante.**

06



**Wok de Tofu con
Vegetales y
Quinoa**

07



**Tofu Crujiente al
Horno**

08



Karniyarik Turca

09



Chana Masala



Ensalada de tempeh aguacate y tomate ecológico.

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
15 minutos.

Número de comensales:
3 comensales.

Ingredientes:

- 1 bloque de tempeh ecológico.
- 2 aguacates maduros.
- 4 tomates ecológicos medianos.
- Mezcla de lechugas orgánicas (hojas verdes, rúcula, espinacas, etc.).
- 1 limón (jugo).
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen.
- 2 cucharadas de semillas de girasol.
- Sal y pimienta al gusto.
- Otras hierbas frescas a elección (cilantro, perejil, albahaca).

Preparación:

- Corta el bloque de tempeh en tiras o cubos.
- Cocina el tempeh en una sartén con un poco de aceite de oliva hasta que esté dorado por todos lados. Puedes condimentarlo con sal y pimienta al gusto.
- Lava y escurre la mezcla de lechugas orgánicas y colócala en un tazón grande para ensaladas.
- Corta los tomates ecológicos en rodajas o cuartos, según tu preferencia.
- Pela y corta los aguacates en rodajas.
- Coloca las rodajas de aguacate y los tomates sobre la base de lechugas.
- Añade el tempeh dorado sobre la ensalada.
- En un tazón pequeño, mezcla el jugo de limón con el aceite de oliva. Agrega sal y pimienta al gusto.
- Rocía el aderezo sobre la ensalada.
- Espolvorea semillas de girasol sobre la ensalada para un toque crujiente.
- Agrega hierbas frescas a elección, como cilantro, perejil o albahaca.
- Sirve la ensalada de aguacate y tomate ecológico con tempeh de inmediato y disfruta.



Gazpacho de Sandía

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
15 minutos.

Número de comensales:
3 comensales.

Ingredientes:

- 4 tazas de sandía, sin semillas y cortada en trozos
- 1 pepino, pelado y cortado en trozos
- 1 pimiento rojo, sin semillas y cortado en trozos
- 1 tomate grande, cortado en trozos
- 1/4 de cebolla roja, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- Sal y pimienta al gusto
- Hojas de albahaca o menta fresca para decorar (opcional)

Preparación:

- Coloca la sandía, el pepino, el pimiento rojo, el tomate, la cebolla y el ajo en una licuadora o procesador de alimentos.
- Mezcla hasta obtener una consistencia suave.
- Agrega el aceite de oliva y el vinagre, y mezcla nuevamente.
- Prueba la mezcla y sazónala con sal y pimienta según tu gusto.
- Refrigerar el gazpacho durante al menos 2 horas antes de servir para que esté bien frío.
- Sirve en cuencos o vasos individuales y decora con hojas de albahaca o menta, si lo deseas.



Lasaña Vegana desde 0

Dificultad:
Media

Tiempo de preparación:
1 hora

Número de comensales:
3 comensales.

INGREDIENTES:

Para la Salsa de Tomate:

- 2 latas (800 g) de tomates triturados.
- 1 cebolla, picada.
- 2 dientes de ajo, picados.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 cucharadita de azúcar.
- Sal y pimienta al gusto.
- Hierbas italianas (orégano, albahaca, tomillo) al gusto.

Para el Relleno:

- 1 berenjena, cortada en rodajas finas.
- 1 calabacín, cortado en rodajas finas.
- 1 pimiento rojo, cortado en tiras.
- 200 g de champiñones, cortados en láminas.
- 1 paquete de láminas de lasaña sin huevo.

Para la Bechamel Vegana:

- 3 tazas de leche de almendras (o cualquier leche vegetal).
- 1/4 taza de harina de trigo o harina de garbanzos.
- 1/4 taza de aceite de oliva.
- Nuez moscada, sal y pimienta al gusto.



Lasaña Vegana desde 0

Dificultad:
Media

Tiempo de preparación:
1 hora

Número de comensales:
3 comensales.

Preparación

- En una sartén grande, calienta el aceite de oliva y saltea la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes.
- Agrega los tomates triturados, el azúcar, las hierbas italianas, sal y pimienta. Cocina a fuego lento durante 20-30 minutos.
- En otra sartén, saltea las rodajas de berenjena, calabacín, pimiento y champiñones hasta que estén tiernos. Reserva.
- En una cacerola, calienta el aceite de oliva a fuego medio.
- Agrega la harina y mezcla bien para formar un roux.
- Vierte lentamente la leche vegetal, sin dejar de remover.
- Cocina hasta que la mezcla espese. Agrega nuez moscada, sal y pimienta al gusto.
- Precalienta el horno a 180°C.
- En una fuente para horno, coloca una capa delgada de salsa de tomate.
- Coloca láminas de lasaña sobre la salsa.
- Añade una capa de las verduras salteadas.
- Vierte una capa de bechamel sobre las verduras.
- Repite los pasos hasta terminar con una capa de bechamel en la parte superior.
- Cubre la fuente con papel de aluminio y hornea durante 25-30 minutos.
- Retira el papel de aluminio y hornea por otros 10 minutos o hasta que la lasaña esté dorada.
- Servir:
- Deja reposar la lasaña durante unos minutos antes de cortarla.
- Sirve caliente y ¡disfruta de tu lasaña vegana!



Risotto de Champiñones y Espárragos

Dificultad:
Media

Tiempo de preparación:
45 minutos

Número de comensales:
3 comensales.

Ingredientes:

- 1 taza de arroz integral
- 1/2 taza de vino blanco vegano
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 200 g de champiñones, cortados en rodajas
- 1 manojo de espárragos, cortados en trozos pequeños
- 4 tazas de caldo de verduras
- 2 cucharadas de levadura nutricional
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil fresco, picado (opcional, para decorar)

Preparación

- En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo, y sofríelos hasta que estén dorados.
- Añade los champiñones y los espárragos a la sartén y cocina hasta que estén tiernos.
- Agrega el arroz integral y revuelve para que se mezcle con las verduras.
- Vierte el vino blanco en la mezcla y cocina hasta que se evapore.
- Comienza a agregar el caldo de verduras, una taza a la vez, revolviendo constantemente. Espera a que el líquido se absorba antes de agregar más caldo. Continúa este proceso hasta que el arroz esté cocido.
- Añade la levadura nutricional y sazona con sal y pimienta al gusto.
- Sirve el risotto caliente, y decora con perejil fresco si lo deseas.



Verduras a la Plancha con Salsa de Guisante

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
20 minutos.

Número de comensales:
3 comensales.

Ingredientes:

Para las Verduras a la Plancha:

- 1 berenjena, cortada en rodajas.
- 1 calabacín, cortado en tiras.
- 1 pimiento rojo, cortado en trozos.
- 1 zanahoria, cortada en rodajas finas.
- Champiñones, cortados en mitades.
- Aceite de oliva.
- Sal y pimienta al gusto.
- Hierbas frescas (tomillo, romero, albahaca) para aromatizar.

Instrucción

Para las Verduras a la Plancha:

- Precalienta una parrilla o sartén a fuego medio-alto.
- En un tazón, mezcla las verduras con aceite de oliva, sal, pimienta y hierbas frescas.
- Cocina las verduras en la parrilla o sartén caliente hasta que estén tiernas y con marcas de parrilla. Esto tomará unos 10-15 minutos, dependiendo del grosor de las verduras.

Para la Salsa de Guisante:

- 1 taza de guisantes frescos o congelados.
- 1 diente de ajo, picado.
- 1/4 taza de caldo de verduras.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- Jugo de medio limón.
- Sal y pimienta al gusto.
- Albahaca fresca para decorar (opcional).

Instrucción

Para la Salsa de Guisante:

- Cocina los guisantes en agua hirviendo durante unos 2-3 minutos, o hasta que estén tiernos. Luego, escúrrelos.
- En una licuadora o procesador de alimentos, mezcla los guisantes cocidos, ajo, caldo de verduras, aceite de oliva y jugo de limón hasta obtener una salsa suave.
- Añade sal y pimienta al gusto. Si es necesario, ajusta la consistencia con más caldo de verduras.



Wok de Tofu con Vegetales y Quinoa

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
30 minutos

Número de comensales:
3 comensales.

Ingredientes:

- 200 g de tofu firme, cortado en cubos.
- 1 taza de quinoa, cocida.
- 1 zanahoria, cortada en rodajas finas.
- 1 calabacín, cortado en tiras.
- 1 pimiento rojo, cortado en tiras.
- 1 taza de brócoli, en floretes.
- 2 cucharadas de aceite de sésamo.
- 3 cucharadas de salsa de soja (opción baja en sodio).
- 1 cucharada de jengibre fresco, rallado.
- 2 dientes de ajo, picados.
- 1 cucharadita de aceite de oliva (para cocinar el tofu).
- Sal y pimienta al gusto.
- Semillas de sésamo y cebollín para decorar.

Preparación

- Corta el tofu en cubos y saltéalos en una sartén con una cucharadita de aceite de oliva hasta que estén dorados. Reserva.
- Calienta 2 cucharadas de aceite de sésamo en un wok a fuego medio-alto.
- Añade el jengibre rallado y el ajo picado. Saltea por 1-2 minutos hasta que estén fragantes.
- Agrega la zanahoria, el calabacín, el pimiento y el brócoli al wok. Cocina revolviendo constantemente durante 5-7 minutos hasta que los vegetales estén tiernos pero aún crujientes.
- Agrega el tofu dorado y la quinoa cocida al wok de vegetales. Vierte la salsa de soja sobre la mezcla y revuelve bien para asegurar que todos los ingredientes estén cubiertos.
- Cocina por 2-3 minutos adicionales para que todo se caliente uniformemente. Sazona con sal y pimienta al gusto.
- Sirve el wok de tofu y vegetales sobre un lecho de quinoa.
- Decora con semillas de sésamo y cebollín fresco.

Tofu Crujiente al Horno

Número de comensales:

3 comensales.

Dificultad:

Fácil.

Tiempo de preparación:

15 minutos.

Ingredientes:

- 1 bloque de tofu firme (350-400 g)
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de jengibre en polvo
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- 1/2 cucharadita de cúrcuma (opcional, para color)
- 2 cucharadas de almidón de maíz
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. Presiona el bloque de tofu entre dos paños de cocina o con papel absorbente para eliminar el exceso de agua. Corta el tofu en cubos o tiras según tu preferencia.
3. En un tazón, mezcla la salsa de soja, el aceite de sésamo, el ajo en polvo, el jengibre en polvo, el pimentón ahumado, la cúrcuma (si se usa), la sal y la pimienta.
4. Sumerge los trozos de tofu en la mezcla de marinado, asegurándote de que estén bien cubiertos. Deja marinar durante al menos 15-20 minutos.
5. En un tazón aparte, coloca el almidón de maíz. Retira cada trozo de tofu del marinado y pásalo por el almidón de maíz, asegurándote de que esté bien cubierto.
6. Coloca los trozos de tofu en una bandeja para horno forrada con papel pergamino.
7. Hornea en el horno precalentado durante 25-30 minutos o hasta que estén dorados y crujientes, dándoles la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.
8. Saca del horno y deja enfriar ligeramente antes de servir. Puedes disfrutarlos como aperitivo, en ensaladas o como acompañamiento.

Karniyarik, o Berenjena Rellena Estilo Turco

Karniyarik es una berenjena asada rellena de carne, pero para hacerla vegana, utilicé soja texturizada, aunque puedes usar la legumbre que más te guste!

RECETA (3-4 porciones, 1 hora de preparación):

Ingredientes y Preparación

- 2 berenjenas grandes Pela como una cebra. Unta con un poco de aceite de oliva. Hornea a 200 °C durante 30 minutos. Relleno:
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 pimientos rojos Fríe en aceite durante 4-5 minutos.
- 150 g de soja texturizada (cocina en 300 ml de caldo de verduras hasta que se evapore)
- 3 cucharadas de pasta de tomate
- 1 cucharadita de comino, cilantro molido, sal, pimentón cada uno
- 1/2 cucharadita de chile en polvo
- 1/2 taza (120 ml) de puré de tomate Deja que hierva a fuego lento hasta que la berenjena esté lista. Agrega perejil picado. Haz una abertura en cada berenjena. Presiona hacia abajo en el interior. Añade algo de relleno y hornea durante otros 30 minutos. Sirve con arroz turco y yogur vegano.



Chana Masala

09

Chana Masala es un plato de la cocina india que consiste principalmente en garbanzos (chana) cocidos en una salsa especiada. Es un plato popular y delicioso, con una combinación de sabores intensos y aromas fragantes.

¡Rápido, fácil y delicioso! 🙏

RECETA (4 porciones, 30 minutos de preparación):

Ingredientes y Preparación

- 1 cucharadita de comino, cilantro y Garam Masala cada uno
- 1/2 cucharadita de cúrcuma Tuesta en un poco de aceite durante 1-2 minutos.
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla Pica todo y fríelo también durante unos minutos.
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 400 g de tomates triturados. Deja que hierva a fuego lento durante 5 minutos. Luego licúa hasta que quede suave (opcional). Vuelve a agregarlo a la sartén.
- 2 latas de garbanzos (400 g en total), enjuagados
- agua según sea necesario
- Sal al gusto
- una pizca de azúcar
- Jugo de 1 limón
- Revuelve y deja que hierva a fuego lento durante 10 minutos.
- Sirve con cilantro.



Recetas

Platos Dulces



01



**Trufas de Chocolate
Easy**

02



**Brownie con
Nueces**

03



**Cheesecake Dulce
Y Sin Azucar**

04



**Mousse de Gofio y
Coco**

05



**Energy Ball
Saludables Sin
azucar**

06



**Muffin de
Calabaza**



Trufas de Chocolate Easy

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
15 minutos.

Número de comensales:
3 comensales.

Ingredientes:

- 200 g de chocolate vegano (asegúrate de que no contenga productos lácteos)
- 1/2 taza (120 ml) de leche de almendra (o cualquier leche vegana que prefieras)
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 1 taza (240 g) de galletas veganas trituradas (pueden ser de avena, galletas integrales, etc.)
- 1/2 taza (60 g) de cacao en polvo sin azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Una pizca de sal
-

Preparación

- Derrite el chocolate vegano a baño maría o en el microondas a baja potencia. Agrega el aceite de coco al chocolate derretido y mezcla bien.
- En un recipiente grande, mezcla la leche de almendra, la esencia de vainilla y una pizca de sal. Agrega el chocolate derretido con aceite de coco y mezcla hasta que esté suave.
- Tritura las galletas veganas hasta obtener migajas finas. Agrega las migas de galletas a la mezcla de chocolate y mezcla hasta que estén bien combinadas.
- Deja enfriar la mezcla en el refrigerador durante al menos 30 minutos para que sea más fácil de manejar. Luego, con las manos ligeramente humedecidas, forma pequeñas bolas del tamaño de una nuez.
- Pasa cada trufa por el cacao en polvo hasta que estén bien cubiertas. Esto le dará un toque extra de sabor y evitará que las trufas se peguen.
- Coloca las trufas en una bandeja y refrigéralas durante al menos 1 hora antes de servir.

Brownie Con Nueces



Ingredientes:

- 1 taza (240 ml) de puré de manzana sin azúcar
- 1/2 taza (120 ml) de aceite vegetal (como aceite de coco derretido o aceite de girasol)
- 1 taza (200 g) de azúcar morena o de coco
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 taza (125 g) de harina de trigo integral
- 1/2 taza (60 g) de cacao en polvo sin azúcar
- 1/2 cucharadita de polvo de hornear
- Una pizca de sal
- Un puñado de nueces
- 1/2 taza (90 g) de trozos de chocolate oscuro (asegúrate de que sea chocolate vegano)

Preparación

1. Precalienta tu horno a 180°C y engrasa un molde para brownies.
2. En un tazón grande, mezcla el puré de manzana, el aceite vegetal, el azúcar y la vainilla hasta que estén bien combinados.
3. Agrega la harina, el cacao en polvo, el polvo de hornear y la sal. Mezcla hasta obtener una masa homogénea.
4. Agrega los trozos de chocolate, las nueces y mezcla para distribuirlos uniformemente en la masa.
5. Vierte la masa en el molde para brownies y extiéndela de manera uniforme.
6. Hornea en el horno precalentado durante aproximadamente 20-25 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro, este salga limpio con algunas migajas.
7. Deja enfriar los brownies en el molde antes de cortar en porciones. Esto ayuda a que mantengan su forma.



Cheesecake Dulce y Sin Azúcar

Para la Base:

- 1 taza (150 g) de nueces
- 1 taza (120 g) de dátiles deshuesados (remojados en agua caliente durante 10 minutos y luego escurridos)
- 2 cucharadas de coco rallado sin azúcar
- Una pizca de sal

Para el Relleno:

- 2 tazas (300 g) de anacardos crudos (remojados en agua caliente durante al menos 4 horas y luego escurridos)
- 1/2 taza (120 ml) de leche de almendra (o cualquier leche vegana)
- 1/3 taza (80 ml) de aceite de coco derretido
- 1/4 taza (60 ml) de jarabe de arce o sirope de agave
- Jugo de 1 limón
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Para la Capa de Frutas del Bosque:

- 1 taza de frutas del bosque mixtas (fresas, arándanos, frambuesas)
- 2 cucharadas de chía

Preparación

- En un procesador de alimentos, mezcla las nueces, los dátiles, el coco rallado y la pizca de sal hasta que obtengas una mezcla pegajosa. Presiona esta mezcla en la base de un molde para tarta desmontable.
- En el mismo procesador de alimentos (limpio), combina los anacardos escurridos, la leche de almendra, el aceite de coco derretido, el jarabe de arce (o sirope de agave), el jugo de limón y el extracto de vainilla. Procesa hasta obtener una mezcla suave y cremosa.
- Vierte la mezcla de anacardos sobre la base de nueces en el molde para tarta. Alisa la superficie con una espátula.
- En una pequeña cacerola, cocina las frutas del bosque a fuego medio hasta que se deshagan un poco. Agrega las 2 cucharadas de chía y revuelve hasta que espese. Deja enfriar.
- Vierte la capa de frutas del bosque sobre el relleno de cheesecake en el molde. Puedes crear un diseño decorativo con un palillo para darle un aspecto atractivo.
- Refrigerera el cheesecake durante al menos 4-6 horas o hasta que esté firme. Después, retira con cuidado el molde para tarta y corta en porciones. ¡Sirve y disfruta!

Mousse de Gofio y Coco



Ingredientes:

- 1 taza (200 g) de gofio
- 1/2 taza (120 ml) de leche de almendra (o cualquier leche vegana de tu elección)
- 1/2 taza (120 ml) de jarabe de arce o sirope de agave
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/4 de taza (60 ml) de aceite de coco derretido
- Una pizca de sal
- 1 lata (400 ml) de leche de coco (refrigerada durante al menos 8 horas)
- Frutas frescas o frutos secos para decorar a tu gusto

Preparación

1. Tuesta el gofio en una sartén a fuego medio durante unos minutos, revolviendo constantemente para evitar que se queme. Deja que se enfríe.
2. En un tazón grande, mezcla el gofio tostado con la leche de almendra. Revuelve hasta obtener una mezcla suave.
3. Agrega el jarabe de arce (o sirope de agave), el extracto de vainilla y el aceite de coco derretido al tazón. Mezcla bien hasta que todos los ingredientes estén combinados.
4. Abre la lata de leche de coco refrigerada y separa la parte sólida de la líquida. Solo necesitas la parte sólida. Bate la parte sólida con una batidora eléctrica hasta que obtenga una textura suave y cremosa.
5. Agrega la leche de coco batida al tazón con la mezcla de gofio. Mezcla suavemente para incorporar la leche de coco a la mezcla de gofio.
6. Cubre el tazón con papel film y refrigera la mousse durante al menos 4 horas o hasta que esté bien fría y firme.
7. Sirve la mousse de gofio en cuencos individuales. Puedes decorar con frutas frescas o frutos secos al gusto.

Energy Ball Saludables

Sin Azúcar

05



Ingredientes:

- 1 taza (240 g) de dátiles deshuesados (remojados en agua caliente durante 10 minutos y luego escurridos)
- 1 taza (120 g) de almendras crudas
- 2 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Una pizca de sal
- 1/2 taza (40 g) de coco rallado sin azúcar (para cubrir las bolas)

Preparación

Procesa los Dátiles y Almendras:

1. En un procesador de alimentos, mezcla los dátiles escurridos y las almendras hasta obtener una mezcla pegajosa y homogénea.
2. Agrega el cacao en polvo, el extracto de vainilla y una pizca de sal a la mezcla en el procesador de alimentos. Procesa nuevamente hasta que todos los ingredientes estén bien combinados y la mezcla tenga una textura uniforme.
3. Con las manos ligeramente humedecidas, toma porciones pequeñas de la mezcla y forma bolas del tamaño de una nuez.
4. Coloca el coco rallado en un plato y pasa cada bola por el coco, asegurándote de que esté cubierta de manera uniforme.
5. Coloca las bolas energéticas en un recipiente hermético y refrigéralas durante al menos 30 minutos para que adquieran firmeza.
6. Una vez que las bolas energéticas estén bien refrigeradas, ¡estarán listas para ser disfrutadas como un bocado saludable y delicioso!

Muffin de Calabaza



Ingredientes:

- 1 taza (240 g) de puré de calabaza
- 1/2 taza (120 ml) de aceite vegetal (puedes usar aceite de coco derretido, aceite de girasol o de oliva)
- 1/2 taza (120 ml) de leche de almendra (u otra bebida veganetal)
- 1 cucharadita de vinagre de manzana
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 3/4 tazas (220 g) de harina de trigo integral
- 1 taza (200 g) de azúcar moreno
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1/2 cucharadita de nuez moscada
- 1/2 cucharadita de jengibre en polvo
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 taza (60 g) de nueces o pecanas picadas (opcional)

Preparación

1. Precalienta tu horno a 180°C. Coloca moldes para muffins en una bandeja para muffins.
2. En un tazón pequeño, mezcla la leche de almendra con el vinagre de manzana. Deja reposar durante 5 minutos para que se "agrie".
3. En un tazón grande, mezcla el puré de calabaza, el aceite vegetal, la leche de almendra agria y el extracto de vainilla.
4. En otro tazón, combina la harina, el azúcar moreno, la canela, la nuez moscada, el jengibre, el bicarbonato de sodio y la sal.
5. Agrega los ingredientes secos a los húmedos y mezcla solo hasta que estén combinados. Si decides usar nueces o pecanas, agrégales también.
6. Vierte la masa en los moldes para muffins, llenando cada uno aproximadamente 2/3.
7. Hornea en el horno precalentado durante 18-20 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro, este salga limpio.
8. Deja enfriar los muffins en la bandeja durante unos minutos y luego transfírelos a una rejilla para que se enfríen completamente.