

Veganizando Tradiciones:

18 recetas veganas fáciles, prácticas y económicas de tus platos más clásicos



UN PROYECTO DE
IGUALDADanimal

Introducción:

Gracias por descargar nuestro recetario para una deliciosa alimentación saludable y respetuosa con los animales y el planeta.

Estás a punto de **embarcarte en un fantástico viaje** lleno de increíbles sabores y texturas, ¡enhorabuena! Durante mucho tiempo nuestra alimentación ha estado basada en la carne. Sin embargo, a día de hoy, un nuevo modelo alimentario está ganando terreno.

¡Las recetas más clásicas en su versión vegetal! Es tiempo de crear nuevas tradiciones sin limitar nuestra convivencia ni sacrificar sabores.

En esta nueva manera de alimentarnos toman protagonismo las verduras y legumbres, los cereales, las frutas y los cada vez más abundantes productos alternativos a la carne. Millones de personas en todo el mundo están eligiendo ya estas sanas y deliciosas opciones.

Cada vez que decidimos hacerlo, estamos salvando la vida de animales de granja y ayudando a detener el calentamiento global y los desastres medioambientales. Reducir el consumo de carne o dejarla fuera de nuestra alimentación es además bueno para nosotros.

Cada vez más expertos en salud apuntan las ventajas de alimentarnos con opciones vegetarianas y veganas. Este es un viaje hacia un mundo lleno de ventajas y estamos encantados de darte la bienvenida. Esperamos que este recetario te resulte de ayuda y te inspire para probar cada vez más deliciosas recetas con alternativas a la carne.



Este es un gran momento y estamos orgullosos de acompañarte en este viaje hacia un mundo mejor: tú eres el cambio que este mundo necesita. Empezar nunca fue tan fácil.

¡Comienza el viaje!

Con cariño, *Katya*

Índice:

Desayunos

Mix para Preparar Hotcakes
No Huevo Instantáneo
Muffins de Quinoa con Parmesano

Sopas y entradas

Espagueti de Calabaza al Cilantro
Zanahorias al Curry sobre Arroz Blanco
Sopa con Soja Sabor Ternera
Arroz Verde con Arándanos

Platos fuertes

Cordon Bleu Vegano
No Pollo a la Naranja
Vegan Red Velvet Sushi
Nuggets de Tofu
Wraps de Choriqueso con Espinacas

Quesos y dips

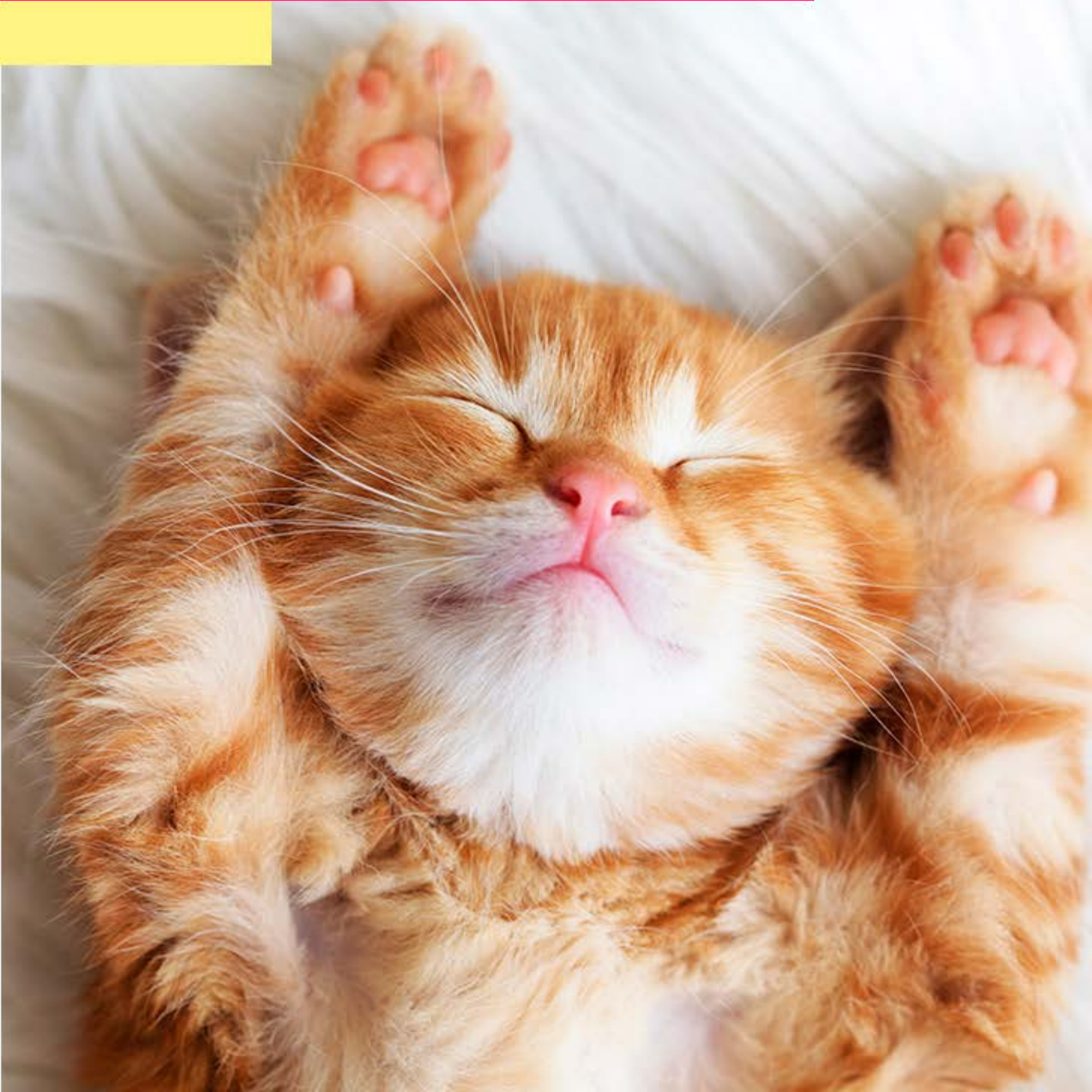
Dip de Aceitunas
Queso Crema de Semillas
Crema de Garbanzo

Postres

Cheesecake de Mango
Pay de Plátano y Nuez
Pan de Chocolate



Desayunos



Pancakes Veganos

Ingredientes: (12 porciones)

Mix de harinas para pancakes veganos

- 1 taza de harina de trigo
- 1 taza de harina de avena
- 2 tazas de harina de quinoa
- $\frac{1}{4}$ de taza de cocoa en polvo (opcional)
- 2 cdas. de canela en polvo
- 2 cdas. de levadura

Para 4-6 pancakes

- 1 plátano mediano
- 1 taza de leche vegetal
- (soja, coco, arroz, avena, almendra, etc) o agua
- 1 taza de mix para pancakes veganos
- Aceite vegetal o margarina

Preparación:

Para el mix:

Mezcla todos los ingredientes en un tazón amplio hasta que estén completamente integrados, vierte en un recipiente hermético y apártalo.

Licúa todos los ingredientes, calienta un sartén de preferencia antiadherente y engrásalo sin excederte. Usa un cucharón pequeño o mediano, vierte una porción de la mezcla sobre el sartén caliente, también puedes verter directamente del vaso de la licuadora. Cocina tus pancakes de la forma tradicional.

De topping:

Puedes preparar tu propia leche condensada casera con [nuestra receta](#). Te sugiero servirlos con granola, rodajas de plátano y arándanos frescos.

¡Puedes servirlos como más te gusten!

A este mix solo le agregarás un plátano, leche vegetal o agua y listo, tendrás los mejores pancakes veganos. Son muy fáciles y te aseguro que todos los ingredientes los tienes en casa.



No Huevo Instantáneo

Ingredientes: (10-12 porciones)

- 2 tazas de harina de garbanzo
- 2 taza de harina de quinoa
- 2 cdas. de cúrcuma
- 1 cda. de sal
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 1 cda de ajo en polvo

Preparación:

En un recipiente mezcla todos los ingredientes hasta que estén completamente integrados, vacía la mezcla en un recipiente hermético y estará listo para cuando lo desees.

En este caso la medida de agua es la misma que de mezcla. Para una porción individual agrega en un plato hondo $\frac{1}{4}$ de taza de la mezcla + $\frac{1}{4}$ de taza de agua. Bate muy bien cómo si fuera huevo.

En este punto puedes agregar elementos como tomate, cebolla, champiñones o espinacas.

Calienta 1 cda. de aceite en una sartén antiadherente y vierte la mezcla, deja que se expanda por la sartén y a los dos minutos dale la vuelta, en este punto trocea sin batir, hasta formar trozos parecidos al huevo, cocina hasta que ya no haya humedad y sirve.

Para preparar no huevo revuelto como el de la imagen yo agregué una cda. de tomate picado y 1 cda. de cebolla picada.

¡Qué lo disfrutes!

Esta receta no puede faltar en tus básicos para desayunar, es súper práctica, llena de proteína y sustituye al huevo en las preparaciones tradicionales



Muffins de Quinoa con Parmesano Vegano

Deliciosos, esponjosos, perfectos para comer con untables ya sean dulces o salados. Son un práctico desayuno o una excelente opción para ofrecerle a las visitas.

Ingredientes: (6 muffins)

- 1/2 taza de quinoa pulverizada
- 1/4 de taza de harina de trigo
- 1 cdita. de sal
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 4 cdas. de queso parmesano vegano
- 2 cdas. de aceite
- 1 cdita. de polvos para hornear
- 1/2 taza de agua

Utensilios

- Molde para cupcakes

Preparación:

Precalienta el horno a 180 °C.

Pulveriza la quinoa en la licuadora, te sugiero pulverices de 2 a 3 tazas.

En un recipiente mezcla todos los ingredientes secos y solo agrega 1 cda. de **queso parmesano vegano** el resto resérvalo. Mezcla y vierte los ingredientes líquidos. Revuelve hasta integrar bien.

Prepara tu molde de cupcakes, yo usé uno de silicona y ese no requiere ser engrasado, pero si los tuyos son de metal, engrasa.

A cada compartimento agrégale 1 1/2 cda. de mezcla, agrega queso parmesano vegano encima y **hornea entre 15 y 20 minutos dependiendo de tu horno.**

Disfrútalos recién horneados untándoles lo que desees, yo hice una mermelada de frutos rojos y le unté queso crema de semillas.

Sopas y entradas



Espagueti de Calabaza al Cilantro

Los vegetales crudos son exquisitos y la presentación queda genial con ayuda de este cortador de verduras en espiral, tu imaginación será el límite.

Ingredientes:

(2 raciones)

- 4 calabazas medianas
- 3 cdas. de mayonesa vegana (helmans)
- El jugo de 2 limones
- 1 cda. de vinagre de manzana
- 1 cda. de consomé vegetal en polvo
- $\frac{1}{4}$ de taza de cilantro picado
- 1 diente de ajo chico
- 2 cdas. de aceite de oliva
- Tomate cherry para decorar
- Mix de semillas y nueces (pipas de girasol, de calabaza y nueces) tostadas

Preparación:

Pasa por tu cortador las calabazas, una vez que tengas las tiras, colócalas en un recipiente amplio. Licúa la mayonesa, el jugo de limón y el ajo. Destapa la licuadora y pon la velocidad más baja, agrega el consomé, deja que se incorpore, agrega el cilantro, deja que se incorpore, agrega el aceite de oliva lentamente, deja que se incorpore y finalmente el vinagre, (este ayuda a que espese). **Apaga y vacía sobre tus espaguetis de calabaza.**

Mezcla con ayuda de dos tenedores para no romper las tiras y agrega los tomates cherry. **Sirve y agrega de topping las semillas tostadas.**



Zanahorias al Curry sobre Arroz Blanco



Este plato es exquisito, muy económico y facilísimo de preparar. Estoy segura que tienes todos los ingredientes en casa.

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz blanco
- 4 zanahorias medianas
- 1 cda. de aceite de oliva
- 3 cdas. de curry en polvo
- 1 cda. de comino molido
- 1 cebolla morada mediana picada
- 3 dientes de ajo picados finamente
- 2 cdas. de puré de tomate
- 2 cdas. de azúcar de caña integral
- Sal al gusto
- 1 taza de agua fría
- $\frac{1}{2}$ cda. de maizena
- $\frac{1}{2}$ taza de cilantro picado finamente
- Ajonjolí para decorar

Preparación:

Calienta 4 $\frac{1}{2}$ tazas de agua y cuando hierva agrega el arroz previamente remojado. Cuece hasta que el agua se evapore y reserva.

Corta las zanahorias en rodajas, calienta el aceite y fríe la cebolla, el ajo y agrega las zanahorias, mueve constantemente, agrega el curry en polvo, el puré de tomate, el comino en polvo. **Diluye la maizena en el agua y agrega.** Mueve constantemente hasta que espese un poco y sazona con sal al gusto.

Sirve una cama de arroz y encima las zanahorias al curry.
Espolvorea cilantro picado y ajonjolí. Disfruta.

Sopa con Soja Sabor Ternera

Esta sopa es deliciosa, hoy te enseñaré a preparar la soja texturizada para darle la textura y el sabor a carne de ternera. La combinación de ingredientes la hace deliciosa y rica en proteínas.

Ingredientes: (4 personas)

- 4 tazas de soja texturizada
- 3 tazas de champiñones en rebanadas
- $\frac{1}{2}$ cebolla mediana picada finamente
- 1 taza de apio picado
- 2 dientes de ajo
- 2 tazas de fideos
- $\frac{1}{4}$ de taza de salsa de soja
- 1 cda. de consomé vegetal en polvo
- $\frac{1}{2}$ cda. de pimienta negra molida
- Aceite
- Agua

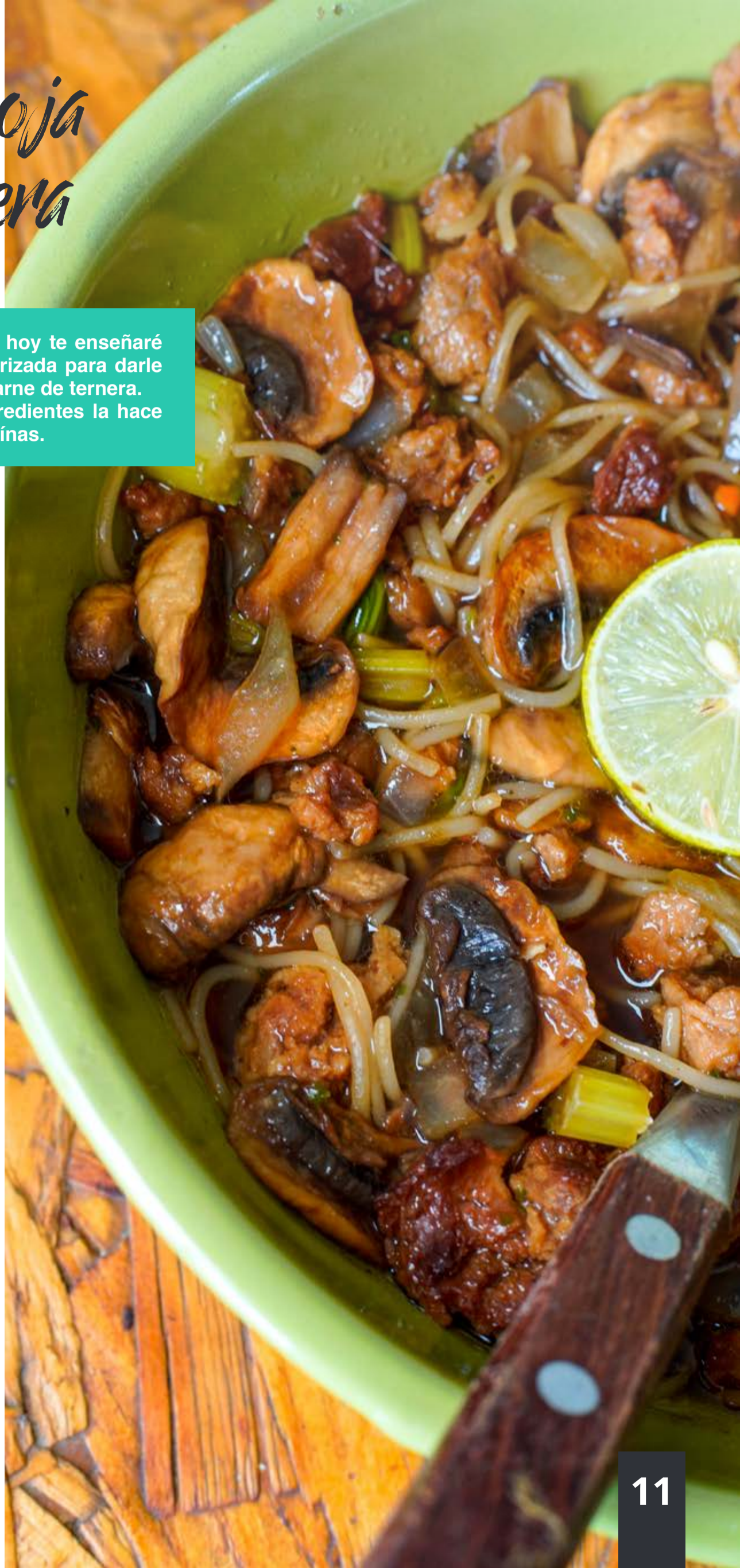
Preparación:

En una cacerola amplia calienta 6 cdas. de aceite y agrega la soja texturizada (sin hidratar) a fuego bajo fríe moviendo constantemente hasta que la soja texturizada se dore.

Agrega la cebolla picada, el apio, el ajo picado y mezcla. Diluye en la salsa de soja la pimienta negra y el consomé vegetal y vierte.

Agrega los champiñones y sigue mezclando durante 3 minutos más, sube el fuego a medio y agrega $1 \frac{1}{2}$ de agua previamente calentada, agrega los fideos, tapa y deja hervir durante 8 minutos.

Prueba de sal, ajusta y sirve.



Arroz Verde con Arándanos



Este arroz es una delicia, fácil de preparar y muy nutritivo, ámate a probarlo, se convertirá en una de tus recetas favoritas.

Ingredientes: (2 porciones)

- 1 tazas arroz blanco
- 2 dientes de ajo
- 1 cda. de consomé vegetal en polvo
- $\frac{1}{2}$ taza de cilantro picado
- 1 taza de espinacas
- $\frac{1}{2}$ taza de apio picado
- $\frac{1}{4}$ de taza de pepita verde (opcional)
- $\frac{1}{2}$ taza de arándanos deshidratados
- Aceite
- Agua

Preparación:

Remoja el arroz durante 10 minutos en agua caliente, escurre y reserva.

Licúa durante un minuto los ajos, la espinaca, el cilantro, el consomé vegetal y dos tazas de agua. Reserva.

En una cacerola mediana caliente 4 cdas de aceite, cuando esté caliente agrega el arroz y extiéndelo por toda la superficie, deja pasar un minutos sin mover (esto con el fin de que se evapore toda la humedad) baja un poco el fuego y comienza a mover, agrega el apio, las pepitas y los arándanos y deja que se fría todo.

Dora hasta que los arroces ya no se peguen entre sí, que cuando los muevas estén separados. **(Esta es la clave para que el arroz no quede pasado).**

Agrega la mezcla de la licuadora y sube el fuego, cuando hierva agrega media taza de agua tibia más, baja el fuego y tapa, cocina sin mover más, hasta que el agua se evapore, durante aproximadamente 15 minutos.

Cuando esté listo, deja enfriar un poco y sirve.



Platos fuertes

Cordon Bleu Vegano

Me complace ofrecerte esta receta que es una alternativa deliciosa, fácil de preparar y muy económica de Cordon Bleu, un plato que definitivamente se volverá en tu favorito.

Anímate a preparar esta versión y salvemos juntos a los animales.

Ingredientes: (5 personas)

Para el sustituto de pollo

- 10 pzas. de filetes de soja grandes (deshidratados)
- $\frac{1}{2}$ taza de agua
- 4 cdas. de salsa de soja
- $\frac{1}{2}$ cda. de ajo en polvo
- $\frac{1}{2}$ cda. de pimienta
- $\frac{1}{2}$ cda. de sal
- Agua

Para el relleno

- 5 rebanadas de jamón vegetal
- 5 rebanadas de queso tipo americano vegano opcional
- Queso vegano tipo mozzarella al gusto (de la marca que prefieras)

Para la preparación

- 10 tortitas de harina medianas
- 5 cdas. de maizena
- $\frac{1}{2}$ taza de agua
- $\frac{1}{2}$ cda. de ajo en polvo
- $\frac{1}{2}$ cda. de pimienta
- $\frac{1}{2}$ cda. de sal
- 2 tazas de pan molido
- 1 cda. de finas hierbas
- Aceite





Preparación:

Para el sustituto de pollo:

Hidrata los filetes de soja en agua caliente hasta que ablande por completo, exprime, enjuaga y vuelve a exprimir, para quitar la mayor cantidad de agua. Hazles un corte transversal y reserva.

En un recipiente mezcla el agua, la salsa de soja y el resto de condimentos y mezcla. Vierte sobre los filetes cortados, con tus manos revuelve de modo que queden completamente bañadas.

Deja reposar en el frigorífico al menos 20 minutos.

Para el relleno:

Corta el jamón vegetal y el queso tipo americano vegano a la mitad, ralla el queso vegano tipo mozzarella.

Saca las tartaletas marinadas del frigorífico y escurre el líquido restante, rellénalas todas con jamón vegetal, queso tipo americano vegano y queso vegano tipo mozzarella. (como se muestra en la imagen).

En un plato extendido coloca un poco de agua y humedece un poco una tortita de harina, cubre la tartaleta rellena con la tortita, cuidando que quede muy bien envuelta. **Repite este paso con todas las tartaletas rellenas y reserva.**

En este punto puedes solo freírlas o empanarlas.

Para la preparación empanada:

En un recipiente mezcla la fécula de maíz, el agua y los condimentos menos las finas hierbas, con esta mezcla crearemos el sustituto de huevo para que se pegue el pan.

Revuelve bien. Coloca el pan rallado en un plato extendido, agrega las finas hierbas y revuelve.

Cada tartaleta envuelta en tortita de harina la vas a pasar por la mezcla con fécula de maíz escurre el exceso y pásala al plato con pan molido hasta que estén perfectamente cubiertas.

Repite este paso con todas. Una vez empanadas mételas al congelador por 15 minutos.

Calienta $\frac{1}{4}$ de taza de aceite en una sartén mediana y fríe de dos en dos por ambos lados hasta que doren. Pásalas por papel absorbente y repite este paso hasta terminar con todas.

¡Están listas! Sírvelas con ensalada o con algún dip de tu preferencia

No Pollo a la Naranja



Ingredientes: (4 personas)

Para el no pollo:

- 1 coliflor mediana separada en racimos
- $\frac{3}{4}$ taza de fécula de maíz (maizena)
- $\frac{3}{4}$ taza de harina de trigo
- $\frac{1}{2}$ taza de agua mineral
- 1 cda. de curcuma
- 1 cda. de consomé vegetal en polvo
- $\frac{1}{2}$ cda. de sal
- 1 cdita. de pimienta en grano
- 1 taza de aceite para freír

Para la salsa a la naranja:

- 1 taza de jugo de naranja
- 1 cda. de jengibre picado finamente
- 2 dientes de ajo picados finamente
- 4 cdas. de salsa de soja
- 1 cda. de maizena diluída en 3 cdas de agua.
- La ralladura de la cáscara de una naranja
- $\frac{1}{4}$ de taza de azúcar integral de caña

Para servir:

- 4 tazas de arroz blanco cocido
- Cebollín al gusto
- Ajonjolí al gusto

Delicioso no pollo a la naranja, receta oriental. Súper fácil de preparar, muy económica y deliciosa.

Un plato de restaurante hecho en casa. ¡Anímate a prepararlo!

Preparación:

Para el no pollo:

En un recipiente mezcla todos los ingredientes para el “no pollo” excepto el aceite y la coliflor.

Revuelve hasta crear una mezcla homogénea, agrega los racimos de coliflor e integra hasta que todos estén cubiertos de mezcla.

Calienta la taza de aceite y cuando esté bien caliente fríe la coliflor agregando máximo 4 racimos por tanda, pasa por papel absorbente. Termina de freír todas y reserva.

Para la salsa de naranja:

En un recipiente mezcla el jugo de naranja, el ajo, el jengibre, el azúcar y la salsa de soja. Lleva al fuego y cuando esté hirviendo agrega la maizena diluida en agua y comienza a mover, deja que espese un poco y apaga el fuego.

En un bowl o recipiente amplio, coloca las piezas de coliflor fritas y vierte la salsa a la naranja, mezcla hasta que todas queden cubiertas de salsa a la naranja.

Para servir:

Coloca 4 platos con arroz blanco y agrega 2 cdas. grandes de no pollo a la naranja en cada uno. Espolvorea cebollín al gusto y ajonjolí ¡disfruta!



Vegan Red Velvet Sushi

Ingredientes: (2 personas)

- 1 taza de arroz para sushi
- 2 hojas de alga nori
- 2 cdas. de vinagre de arroz (opcional)
- 1 cdita. o $\frac{1}{2}$ cdita de colorante rojo vegetal (esto dependerá de qué tan rojo intenso lo quieras)
- 4 tiras de pepino sin semilla
- Queso vegano tipo crema
- 4 rebanadas de aguacate
- $\frac{1}{4}$ de taza de salsa de soja
- 1 chile verde serrano picado (opcional)
- 1 cda. de ajonjolí
- Agua suficiente
- El jugo de 2 limones

Utensilios

- Tapete de bambú para sushi
- 1 bolsa limpia

Preparación:

Lava el arroz hasta que el agua salga transparente, calienta $2\frac{1}{2}$ tazas de agua y cuando hierva agrega el colorante, diluye y agrega el arroz, baja el fuego, tapa y cocina hasta que el agua se evapore.

Deja enfriar por completo a temperatura ambiente y agrega el vinagre de arroz y revuelve. Encuentra un espacio en tu cocina, coloca el arroz enfrente de ti, y los demás elementos de lo que rellenarás el sushi. y un recipiente con agua limpia.

Coloca la malla de bambú y después la bolsa. Para el sushi con el alga por fuera primero coloca la hoja del alga, después cubre con una capa de arroz toda la superficie hasta formar una superficie rectangular y aplanar un poco, coloca en la orilla frente a ti los ingredientes de forma alargada (el queso vegano, el pepino y el aguacate).

Ve formando el rollo con ayuda de la malla siempre compactando pero sin apretar demasiado.

Para el rollo con el alga por dentro, forma primero la capa de arroz, encima coloca la hoja de alga y lo demás es el mismo proceso.

Humedece tus manos de vez en cuando para que no se te pegue el arroz. **Coloca las barras de sushi y con un cuchillo con suficiente filo y humedecido corta las rebanadas.**

Coloca la salsa de soja en un recipiente, el jugo de limón, $\frac{1}{4}$ de taza de agua y el ajonjolí.

Come este Vegan Red Velvet Shushi con palillos y acompaña con salsa de soja preparada.



Este arroz es una delicia, fácil de preparar y muy nutritivo, ámate a probarlo, se convertirá en una de tus recetas favoritas.

Nuggets de Tofu

Ingredientes: (2 porciones)

- Un bloque de tofu extra firme de 400 g aproximadamente
- 1 taza de pan rallado
- 2 cdas. de maizena
- 1 /4 de taza de agua
- 1 cda. de mix de finas hierbas
- 2 cdas. de ajonjolí
- 1 cda. de consomé vegetal en polvo
- 1/2 cdita. de sal
- 1/2 cdita. de ajo en polvo
- 1/2 cdita. de cebolla en polvo
- 1/2 taza de aceite

Preparación:

Saca el tofu del empaque y deja escurrir, envuélvelo en papel absorbente o un trapo de cocina limpio para que absorba la mayor parte de humedad, córtalo en rebanadas y después en cuadros o rectángulos de acuerdo a tu gusto.

En un plato extendido agrega el pan molido, el ajonjolí, las finas hierbas y mezcla.

En un recipiente agrega la maizena y el agua, mezcla bien y agrega la sal, el consomé vegetal, el ajo en polvo y la cebolla en polvo, mezcla muy bien y deja reposar 5 minutos.

Cada cuadro o rectángulo de tofu pásalo por la mezcla húmeda de maizena y condimentos, escurre el exceso y pasa por el pan molido con las finas hierbas, cubre muy bien de pan y repite este paso con todos los nuggets de tofu. Una vez que tengas todos empanados, mete al congelador 15 min.

Calienta el aceite y fríe los nuggets hasta que doren por ambos lados, pasa por papel absorbente.

Estos nuggets los puedes acompañar de arroz, ensalada o preparar un dip o salsa para untar.

Esta receta puede ser una comida, cena o servir de picoteo, es facilísima. Ayuda a los pollos, eligiendo alternativas a su carne. Es deliciosa y súper económica, además a los niños les encanta.



Wraps de Choriqueso con Espinacas

Estos wraps son deliciosos y podrás prepararlos con tu versión favorita de chorizo vegano, son perfectos para un almuerzo, una cena, para compartir en reuniones o picar viendo una película.

Son extremadamente fáciles y económicos de preparar.

Ingredientes: (8-10 wraps)

- 2 tazas de chorizo vegano
- 4 tazas de espinacas cortadas en tiras
- 1/2 cebolla mediana picada
- 1 diente de ajo picado
- Sal y pimienta al gusto
- 2 tazas de queso vegano rallado
- 10 tortillas de harina chicas
- Salsa picante para acompañar
- 1/4 de taza de aceite

Preparación:

Esta receta la he preparado con chorizos comerciales, pero también la he hecho con chorizos caseros como el de lentejas, habas, de guisantes deshidratados, coliflor, quinoa y de garbanzos. Mezcla en un tazón, el chorizo, el queso vegano rallado o el tipo mozzarella de nuestro recetario gratuito de quesos, la cebolla, sal y pimienta al gusto, y el ajo picado.

Calienta en una sartén 3 cdas. de aceite y fríe la mezcla durante 10 minutos moviendo constantemente a fuego medio bajo. Calienta las tortillas de harina solo para ablandarlas, arma tus wraps en forma de abanico, calienta el resto del aceite y **fríe 30 segundos por cada lado.**

Las tortillas de harina son muy sensibles al calor, no te despegues de la cocina para evitar que se quemen, pasa por papel absorbente y sirve acompañando de tu salsa favorita.

Quesos y Dips



Dip de Aceitunas



Este delicioso entrante será un éxito para cualquier reunión que tengas, yo usualmente lo preparo para cenas de celebración. Es una delicia que a todos les encanta

¡Es fácil y muy práctico, además de saber estupendamente!

Ingredientes:

- 2 tazas de aceitunas verdes sin hueso
- 1 taza de aceitunas negras sin hueso
- 1/2 taza de alcaparras
- 1 taza de pimiento morrón (de lata)
- El zumo de 1 limón grande
- 1 cda. de ajo picado finamente
- 1/4 de taza de pipas de calabaza tostadas previamente
- 3-5 cdas. de aceite de oliva

Preparación:

Pica finamente las aceitunas y las pipas. En un recipiente agrega todos los ingredientes, mezcla muy bien, prueba, ajusta y vierte en un frasco hermético, refrigera y disfruta.

Queso Crema de Semillas



Un queso para untar que se derretirá en tu boca, es súper fácil de preparar y pega con todo, además al ser de semillas de girasol es delicioso y extremadamente nutritivo ya que estas semillas aportan desde proteínas hasta vitaminas, minerales, fibra y grasas saludables.

Ingredientes: (400-500 gr)

- 1 taza de pipas de girasol
- 3 tazas de agua
- $\frac{1}{4}$ de taza de aceite de oliva
- 3-4 cdas. de levadura nutricional opcional
- 1 trozo de cebolla pequeño
- 1 diente de ajo pequeño
- 2 cdas. de vinagre blanco
- 3 cdas. de maizena
- 1 cda. de sal o al gusto

Preparación:

Remoja las semillas de girasol en 2 tazas de agua al menos una noche antes. Si no tienes este tiempo remójalas 30 minutos en el mismo agua pero caliente.

Pasando este tiempo escurre. Licúa las semillas escurridas, agrega 1 taza de agua, el aceite, la levadura, la sal, la maizena, el ajo, la cebolla, el vinagre y licúa 1 minuto a velocidad alta. Vierte la mezcla en una cacerola mediana y a fuego medio sin dejar de mover con una pala de madera o varillas, cocina hasta que espese y te cueste trabajo seguir moviendo. Vierte el queso en un recipiente hermético, deja reposar hasta que enfríe y **refrigera al menos 4 horas antes de usar.**

Puedes untarlo fresco o meterlo unos minutos en el horno tostador como aparece en la foto.

Crema de Garbanzos

Esta crema es para todo uso, perfecta para pastas, ensaladas, tostadas, etc.

Es muy rica y fácil de preparar, su consistencia es cremosa e insuperable.

Ingredientes: (500 ml aprox.)

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1 taza de agua
- 5 cdas. de aceite de oliva
- 1 cdita. de sal o al gusto
- 1 diente de ajo grande
- 1 trozo de cebolla pequeño
- 4 cdas. de vinagre de manzana o zumo de limón
- 3 cdas. de levadura nutricional (opcional)

Preparación:

Agrega todos los ingredientes a la licuadora y licúa a velocidad alta durante 1 minuto, comprueba la consistencia y si deseas una crema más líquida agrega agua, pero por cdas. hasta lograr la que deseas. Vacía la mezcla en un recipiente de vidrio y refrigera al menos 30 minutos antes de usar.

Antes de usarla siempre revuelve un poco. Yo la coloco en un recipiente de Ketchup (como el que usan en los restaurantes, para que sea más fácil montarla en los platos)

¡Qué la disfrutes!



Postres



Cheesecake de Mango



¡Ya hay mangos! Este cheesecake es un deleite en todos los sentidos, un postre saludable con la fruta de temporada favorita que no requiere horno.

Comparte con familiares y amigos.

Ingredientes: (4-6 porciones)

Para la base:

- 1 paquete de 250gr. de polvorones de marinela (galletas tipo María con sabor naranja)
- 2 cdas. de margarina a temperatura ambiente

Para el relleno:

- 2 tazas de tofu firme
- 1 taza de mango
- 1 cda. de miel de agave
- 2 cdas. de vinagre
- 2 cdas. de leche de soja
- Mango cortado para decorar

Preparación:

Tritura las galletas en la licuadora hasta obtener un polvo fino, agrega la margarina y mezcla con tus manos hasta que tenga consistencia de masa. Licúa el tofu con 2 cdas. de leche de soja, cuando se forme el remolino en la licuadora agrega el mango, la miel de agave y finalmente el vinagre, licúa hasta tener una mezcla tersa.

En un molde desmontable, pon una capa de masa de galleta y compacta muy bien. Vierte la mezcla de tofu con mango y congela al menos por 4 horas. Antes de servir decora con trozos de mango. Si deseas más azúcar añade azúcar glass (esta es más fácil de integrarse a la mezcla).

Es importante que **si no lo comes todo lo vuelvas a meter al congelador** pero dentro de una bolsa térmica, para que no se cristalice. También puedes agregar trozos de mango en la mezcla en lugar de ponerlo para decorar.

Pay Vegano de Plátano y Nuez

Ingredientes: (6-8 porciones)

Para la base:

- 1 paquete de galletas estilo maría de 170 g. sin lácteos ni huevo
- $\frac{1}{4}$ de taza de azúcar de caña integral
- $\frac{1}{2}$ taza de margarina. Puedes utilizar aceite de coco

Para el relleno:

- 2 plátanos medianos maduros
- 1 taza de nuez
- 4 cdas. de harina de trigo
- 1 cdita .de polvos para hornear
- 1 taza de azúcar
- $\frac{1}{4}$ de taza de leche vegetal (avena, almendra, arroz, coco)

Para decorar:

- 1 taza de nueces enteras
- $\frac{1}{4}$ de taza de sirope de maíz

Preparación:

Tritura las galletas estilo maría en la licuadora, vacía esas galletas en un recipiente, vierte el azúcar y la margarina o aceite de coco derretidos, mezcla muy bien hasta formar una pasta. Coloca en tu molde para pastel y expande muy bien con ayuda de una cuchara, mete el congelador en lo que haces el siguiente proceso. Precalienta el horno a 300° F o a 180° C.

Pica la nuez y reserva, machaca el plátano en un recipiente con ayuda de un tenedor, agrega el azúcar y revuelve vigorosamente, agrega la harina y los polvos para hornear y sigue mezclando, vierte la leche y sigue mezclando hasta que quede todo completamente incorporado. Agrega la nuez troceada y mezcla nuevamente.

Saca del congelador el molde con la base y vierte la mezcla. Hornea por 15 minutos a 300° F o a 180° C.

Mientras se hornea mezcla las nueces enteras con el sirope de maíz. Cuando el pay esté listo deja enfriar y coloca las nueces con miel encima y refrigera al menos una noche.

Disfruta con tu bebida caliente favorita. Para reducir los costos de este pay puedes no decorarlo y queda igualmente delicioso.



Crear postres deliciosos sin lácteos ni huevo no solo es posible, es saludable y delicioso. Este pastel es un deleite, perfecto para disfrutar con tu bebida caliente preferida y también es ideal para compartir en alguna celebración con familiares y amigos.

Pan de Chocolate



Sin lácteos ni huevo se pueden crear postres deliciosos como este pan, que es perfecto para iniciar el día o terminarlo, puedes acompañarlo con tu bebida favorita, ya sea un café o un vaso de leche vegetal. Es delicioso y tiene la consistencia perfecta.

Ingredientes: (6-8 porciones)

- $\frac{1}{2}$ taza de margarina a temperatura ambiente
- $\frac{1}{2}$ taza de azúcar de caña integral
- $\frac{1}{4}$ taza de azúcar glas
- 1 cda. de linaza
- 2 cditas. de extracto de vainilla
- 3 plátanos medianos hechos puré (1 taza aproximadamente)
- 4 cdas. de leche vegetal (coco, almendra, soya)
- $\frac{1}{4}$ de taza de aceite
- 1 taza de harina de trigo
- $\frac{1}{2}$ taza de cacao en polvo
- 1 cdita. de bicarbonato
- 1 taza de chocolate amargo sin leche troceado

Preparación:

Precalienta el horno a una temperatura de 180°C. Prepara un molde rectangular preferiblemente de silicona.

Engrásalo con un poco de margarina y espolvorea harina y reserva. En un recipiente añade la margarina y los azúcares, mezcla bien hasta que todo esté integrado.

Agrega la linaza, la vainilla, los plátanos hechos puré y la leche vegetal, el aceite y mezcla bien. Aparte mezcla el cacao, la harina y el bicarbonato. Agrega estos polvos a la mezcla líquida y bate muy bien hasta integrar todo. Vierte la mezcla al molde y encima coloca el chocolate amargo troceado, enterrándolo un poco. **Hornea entre 40 a 60 minutos.** Recuerda siempre vigilar la temperatura de tu horno y el tiempo, ya que cada horno es diferente. Cuando hayan pasado 40 minutos mete un palillo y si sale limpio está listo, si no deja un poco más.

Retira del horno, deja enfriar, desmonta y disfruta. **Este pan sabe mucho mejor si lo refrigeras.**



“

Antes de comer animales piensa que hay maneras más compasivas de alimentarte.

”



Igualdad Animal es una organización internacional dedicada a la protección de los animales actualmente presente en México, España, Estados Unidos, Alemania, India, Italia, Reino Unido y Brasil. Trabajamos a través de la sensibilización, concienciación e investigación con el objetivo de promover cambios en la sociedad y en las leyes que sean favorables para los animales.

¿Estás interesado en el trabajo que hace Igualdad Animal?

Más información en: Igualdadanimal.org

IGUALDADanimal