

# 10 recetas para

*salvar a los animales  
estas fiestas*



UN PROYECTO DE

**IGUALDADanimal**





Está por terminar el año 2023 y antes de que acabe traigo para ti 10 fantásticas recetas que podrán ser increíbles regalos para quienes más quieres. Para mí ha sido un enorme placer crear estas alternativas para seguir llenándote de opciones para celebrar con paz y armonía.

¿Sabes? Este recetario me entusiasma, ya que está lleno de buenos recuerdos para mí.

Mientras cocinaba, me puse a reflexionar, ¿qué es exactamente lo que deseo? Deseo que al recibir este recetario puedas preparar exquisitas versiones a base de vegetales de los sabores y olores típicos de esta época navideña, sin ningún ingrediente de origen animal, y que esta experiencia te genere recuerdos que a lo largo de los años se vuelvan gratos y cálidos, junto a las personas que amas.

**Estas recetas están pensadas para ser regalos, obsequios** que se convertirán en experiencias capaces de romper la barrera del tiempo y se queden en los corazones de las personas que los reciban.

Estamos en una era de transición para crear una sociedad más justa y responsable con nuestro entorno y estos tiempos serán recordados como el principio del fin de la ganadería industrial y su terrible impacto al medioambiente y la salud, y será gracias a ti.

Disfruta al prepararlas, llénate de esperanza porque mientras haya voluntad para ayudar a los animales, habrá futuro. Aprovechalas, es otra forma de acercarte más a tu familia y amigos compartiendo lo que es importante para ti.

**Brinda, agradece y obsequia a tus seres queridos con deliciosos postres y aperitivos.**

*¡Felices Fiestas!*

Con cariño, Katya  
Love Veg





# Índice

- 1.- Garapiñados
- 2.- Turrón de chocolate amargo con nueces y semillas
- 3.- Ponche de nuez
- 4.- Esferas de besos de nuez
- 5.- Muffins de arándanos
- 6.- Cheesecake de mazapan
- 7.- Aceitunas preparadas
- 8.- Tofu gourmet al romero
- 9.- Galletas de jengibre
- 10.- Patés gourmet a base de garbanzos



# Garapiñados

## Ingredientes:

- 1 taza de almendras
- 1 taza de nueces
- 1 taza de cacahuets sin cáscara pero con piel
- 3 tazas de azúcar moreno
- ½ taza de aceite de sésamo
- 1 ½ de agua

## Procedimiento:

En una cacerola grande vierte el agua y el azúcar, y cuando hierva agrega las almendras, cacahuets y nueces. Mueve constantemente a fuego medio hasta que se evapore totalmente el agua y quede solo el azúcar blanca. Sube el fuego y sin dejar de mover verás como el azúcar se va cristalizando.

En este punto, cuando el azúcar deje de estar blanca y se torne cristalina agrega el aceite de sésamo para que se pegue en cada uno de los garapiñados. Pasando 3 minutos de haber agregado el aceite de sésamo, apaga y vierte en un recipiente con papel encerado, expande y deja enfriar. **Una vez frío separa** los que han quedado pegados, vacía en un frasco hermético y decora para regalo.

*Tip:* Ten mucho cuidado al manejar el azúcar caramelizada, evita realizar esta receta con niños presentes.







# Turrón de chocolate amargo con nueces y semillas

## Ingredientes:

- 200 grs. de chocolate amargo al 70% de cacao
- 2 cdas. de semillas de girasol
- ¼ de taza de avellanas
- ¼ de taza de nuez troceada
- ¼ de taza de cacahuetes
- 3 cdas. de arándanos deshidratados

## Preparación:

Prepara un molde cuadrado. Derrite el chocolate a baño maría y tuesta a fuego muy bajo las semillas y nueces. Agrégalas junto con los arándanos al chocolate derretido y mezcla muy bien.

Vierte en el molde cuadrado para dar la forma de barra de chocolate y congela al menos 3 horas. Forra y decora para regalo.

Este turrón es un regalo muy especial, puede ser del tamaño que quieras y añadir combinaciones de las nueces o semillas que más te gusten.



# Ponche de nuez

Deliciosa bebida cremosa y exquisita. Regala este ponche y brinda por todo lo bueno que tuviste este año.

## Ingredientes:

- 1 litro de agua
- 1 taza de leche de soja en polvo
- ½ taza de ron o brandy
- ½ de taza de nueces
- ¼ de taza de azúcar o más, depende el gusto
- 1 cda. esencia de vainilla
- 3 cdas. maizena
- 1/8 cedita. canela en polvo (opcional)

## Preparación:

Al litro de agua quítale una taza y diluye ahí la maizena, reserva y calienta el resto del agua. Cuando hierva, agrega la leche en polvo y diluye junto con el azúcar. Deja enfriar un poco. En la licuadora tritura la nuez y una vez hecha polvo tuéstala en un sartén a fuego muy bajo hasta que dore un poco, regresa a la licuadora la nuez tostada y licua con la leche tibia. Regresa todo al fuego bajo y cuando hierva agrega la maizena lentamente sin dejar de mover, cocina 5 minutos, apaga y deja enfriar.

Cuando haya enfriado totalmente, regresa a la licuadora y licua con el ron o brandy. Vacía en una botella previamente esterilizada y refrigera. Sirvelo bien frío o con hielo.

**Nota:** Si deseas puedes pasar la mezcla final por un colador para quitar impurezas de la nuez y te quedará un ponche más terso.





# Esferas de besos de nuez

Para esta deliciosa receta necesitarás moldes de silicona para bombones o puedes usar uno para hielos, lo ideal es que sean de silicona para que sea muy fácil desmontar.

## Ingredientes:

- 1 taza de nuez
- 2 cdas. de azúcar glas
- 2 cdas. de margarina derretida
- 1 tableta de chocolate amargo 70% de cacao

## Preparación:

Tritura en la licuadora la nuez, sin que se bata. Logra un polvo fino, calienta una sartén y a fuego muy bajo tuesta un poco la nuez en polvo. En un molde mezcla la nuez, la margarina y el azúcar glas, y revuelve hasta obtener una pasta. En cada compartimento de tu molde de silicona cubre hasta la mitad con esta pasta compactando muy bien y mete al congelador.

Mientras, derrites la barra de chocolate a baño maría saca el molde del frigorífico y termina de rellenar con chocolate hasta llegar al borde del molde. Vuelve a meter al congelador al menos 3 horas.

**Desmonta y prepara para regalo.**

*Tip:* En las tiendas de manualidades es fácil encontrar estas esferas para rellenarlas de besos de nuez.







# Muffins de arándanos

## Ingredientes: (12 piezas)

- 4 plátanos maduros
- ½ taza de leche de avena
- 2 y ½ tazas de harina de trigo
- 1 y ½ cditas. de bicarbonato
- 1 cdita. de extracto de vainilla
- ½ taza de azúcar
- ¼ taza de aceite
- ½ taza de arándanos

## Preparación:

Precalienta el horno a 180°C. Bate los plátanos y la leche de avena en una batidora o en la licuadora hasta que estén completamente integrados. En un bol grande mezcla la harina y el bicarbonato. Agrega la mezcla de plátano con leche, el azúcar, el aceite y el extracto de vainilla. Mueve con ayuda de una pala hasta integrar y que la masa esté homogénea y sin grumos. Agrega los arándanos.

Necesitarás dos moldes de cupcakes, engrásalos con aceite y vierte dos cucharadas de mezcla en cada compartimento, agrega unos cuantos arándanos por encima para que luzcan mejor.

Hornéalos durante unos 20 o 25 minutos, o hasta que estén hechos. Para saber si están listos, introduce en uno de los cupcakes un palito de madera o de metal, y cuando salga limpio, es que están hechos. **Espera 5 minutos antes de desmoldar** y déjalos enfriar sobre una rejilla antes de comerlos.





# Cheesecake de mazapán

## Ingredientes:

### Para la base:

- 1 paquete de 117grs. de galletas maría integral
- ½ taza de cacahuete natural troceado (casi pulverizado)
- ½ taza de margarina a temperatura ambiente
- 1 cda. de crema de cacahuete (opcional)
- ½ taza de azúcar moreno
- 2 cdas. de harina

### Para el relleno:

- 1 paquete de tofu firme escurrido
- ½ taza de leche vegetal (arroz, avena, almendra, soja)
- 1 cda. de extracto de vainilla
- ¼ taza de jarabe de arce
- 2 cdas. de harina
- 1 taza de mazapán triturado

## Preparación:

### Para la base:

Tritura las galletas en la licuadora hasta obtener un polvo, vacía en un recipiente, agrega el resto de los ingredientes y mezcla hasta obtener una pasta. Expande esa pasta en la base de tu molde para tarta y reserva.

### Para el relleno:

Precalienta el horno. Mezcla todos los ingredientes en la licuadora, hasta que esté cremoso. Agrega la mezcla a la base de galletas y **hornea durante 40 minutos a 180°**. Saca del horno y espera a que se enfríe. Es recomendable dejarlo en el frigorífico toda la noche antes de servir.



# Aceitunas preparadas

## Ingredientes:

- 100 grs. de champiñones pequeños enteros
- 2 tazas de aceitunas verdes sin hueso
- 200 grs. de pimientos en tiras o mini pimientos
- 2 cdas. de orégano
- 4 dientes de ajo rallados
- 2 cdas. de laurel
- 1 litro de agua
- 1 ½ tazas de vinagre blanco (puede ser menos o más dependiendo tu gusto)
- Sal al gusto
- ⅓ de taza de aceite de oliva

## Preparación:

Calienta el agua y cuando hierva, agrega los ajos rallados, el orégano, el laurel y la sal. Deja que las hierbas saquen su color y sabor, agrega los pimientos, ablándalos 5 minutos y retíralos del agua. Ahora mete los champiñones y ablándalos durante 2 minutos, retíralos del agua.

Apaga el fuego y la mitad de esa agua viértela en un recipiente amplio, deja que enfríe. Cuando se haya enfriado, agrega los pimientos, las aceitunas y los champiñones, el vinagre y el aceite de oliva, mezcla muy bien. Deja reposar 2 horas, vacía en frascos de vidrio perfectamente lavados y tápalos. Es preferible que los **consumas 24 horas después**, dura hasta 3 meses en refrigeración.



Deliciosa conserva de aceitunas preparadas, para acompañar tu cena de Nochebuena o de Fin de Año.





# Tofu gourmet al romero

## Preparación:

Pon a escurrir el tofu y, si puedes, ponle peso para que el proceso sea más rápido. Yo lo escurro así y en 3 horas se le sale la mayor cantidad de líquido. En un frasco hermético coloca el tofu en cuadritos, las ramas de romero, los chiles, el ajo rallado, la sal y vierte el aceite de oliva cubriendo por completo todos los ingredientes sólidos, tapa y almacena al menos una semana en un lugar fresco y oscuro.

Esta conserva es deliciosa, los trozos de tofu quedan exquisitos y aromatizados, el aceite lo puede utilizar para cocinar o para aderezos en deliciosas ensaladas. Te sugiero que si lo preparas **para regalo le pongas una nota:** “Consumir preferentemente una semana después de recibirlo, manténgase cerrado en un lugar fresco y oscuro”.

## Ingredientes:

- 500 ml de aceite de oliva extra virgen
- 400 grs. de tofu extra firme escurrido y cortado en dados
- 2 ramas de romero fresco
- 2 cdas. de chile
- 5 dientes de ajo picados finamente
- 1 cda. de sal

Esta es la versión de queso en aceite con especias y es realmente delicioso totalmente basado en vegetales.



# Galletas de jengibre

Traigo esta receta para ti, que además de ser súper fácil te puede servir para dar regalos en tu trabajo o escuela. La época decembrina pasa muy rápido, así que saca ese espíritu desde ahora y disfruta cocinando estas delicias.

## Ingredientes: (4 docenas aprox.)

- 3 tazas de harina
- $\frac{3}{4}$  de taza de margarina
- $\frac{3}{4}$  de taza de azúcar
- $\frac{1}{2}$  taza de sirope de agave
- 1  $\frac{1}{2}$  taza de agua
- 1 cdita. de bicarbonato
- 1 cdita. de jengibre
- 2 cditas. de canela molida
- 1 cdita. de sal
- $\frac{1}{2}$  plátano

## Preparación:

Revuelve todos los ingredientes y amasa. Espolvorea un poco de harina a la masa para poder manipularla, sepárala en 3 partes y cúbrelas con papel encerado. Refrigeralas por 4 horas. Pasado este tiempo, enharina tu mesa de trabajo (una superficie limpia, lisa y seca) y extiende la masa con un rodillo.

Pon un poco de harina en los cortadores para que la masa no se pegue. Corta tus galletas. Cubre con papel encerado un recipiente y acomoda tus galletas. Hornea entre 15 a 20 minutos a 180°. **Deja que se enfríen y decora como más te guste.**







# Patés gourmet a base de garbanzos

## Paté sabor jamón

### Ingredientes:

- 2 tazas de garbanzos cocidos
- 1 diente de ajo
- 2 cdas. de alcaparras
- 1 cda. de ralladura de remolacha
- 1 trozo de cebolla
- 1/3 de taza de aceite
- 1/3 de taza de agua
- 1 cdita. de sal
- 1 cda. de vinagre de manzana
- 1 cdita. de humo líquido (opcional)

### Preparación:

Pon en la licuadora los garbanzos, el agua, la cebolla, el ajo, la sal, las alcaparras, la remolacha y licua hasta obtener una consistencia pastosa. Con la licuadora prendida, agrega el aceite lentamente.

Deja que se incorpore y agrega el vinagre lentamente. Finalmente el humo líquido (este ingrediente es vital para lograr el sabor ahumado del jamón, pero si no lo encuentras de cualquier manera será un paté delicioso). **Prueba, ajusta y vierte** en un frasco de vidrio limpio, seco y refrigera.



## Paté de champiñones

### Ingredientes:

---

- ½ taza de garbanzos cocidos
- 1 ½ de champiñones finamente picados
- 1 diente de ajo
- 1 cda de pepitas de calabaza tostadas
- 2 cdas. de alcaparras
- 1 trozo de cebolla
- ⅓ de taza de aceite
- ⅓ de taza de agua
- 1 cdita. de sal
- 1 cda. de vinagre de manzana

### Preparación:

---

Pon en la licuadora el garbanzo, el agua, la cebolla, el ajo, la sal, las alcaparras, los champiñones y las pepitas tostadas. Licua hasta obtener una consistencia pastosa. Con la licuadora prendida, agrega el aceite lentamente. **Deja que se incorpore** y agrega el vinagre lentamente. Prueba, ajusta y vierte en un frasco de vidrio limpio y seco. Refrigerera.

## Paté de pimientos

### Ingredientes:


---

- 2 tazas de garbanzos cocidos
- 1 diente de ajo
- ⅓ de taza de aceitunas verdes sin hueso
- ½ de taza de pimientos picados finamente
- 1 trozo de cebolla
- ⅓ de taza de aceite
- ⅓ de taza de agua
- 1 cda. de vinagre de manzana

### Preparación:

---

Pon en la licuadora los garbanzos, el agua, la cebolla, el ajo, las aceitunas. Licua hasta obtener una consistencia pastosa. Con la licuadora prendida, agrega el aceite lentamente deja que se incorpore y agrega el vinagre lentamente. A esa mezcla **agrega los pimientos en cuadritos** y revuelve. Prueba, ajusta y vierte en un frasco de vidrio limpio y seco. Refrigerera.



Hechos a base de garbanzos con la textura perfecta para untar, con la mezcla de ingredientes ideales para sustituir los de origen animal.





©Samantha Fisher

# IGUALDADanimal

— “ —  
**¡Si cambias tú, cambias el mundo!**

— ” —  
*Katya, Love Veg*

Igualdad Animal es una organización internacional actualmente presente en España, México, Estados Unidos, Alemania, India, Italia, Reino Unido y Brasil que trabaja con la sociedad, los gobiernos y las empresas para acabar con la crueldad hacia los animales de granja.

[LoveVeg](#)



[IgualdadAnimal](#)



**Igualdad Animal**

Calle de la Alameda 22 28014 · Madrid España | +34 619 35 71 70 | [info@igualdadanimal.org](mailto:info@igualdadanimal.org)