



Recetario Vegano

arba

con platos peruanos







Todos los derechos reservados ARBA. Esta prohibida la copia, venta y distribución. Todo el contenido es gratuito para el público general.

RECETARIO VEGANO CON RECETAS PERUANAS
2021

Recetas: Patty Castañeda
Fotografía: Sebastián Martínez
Retoque fotográfico: María Paz Romero
Agencia digital: Difusión Tecnológica S.A.C.

1er Recetario ARBA.

Por los 130,000 millones de animales que sufren todos los días en las granjas industriales, nuestra lucha por ellos y los cambios que logramos son nuestra fortaleza.

Índice

Historia del veganismo	15
Desbaratando mitos sobre la alimentación vegana	16
Tips y preguntas frecuentes	18
La Quinua, el Tarwi, el Cushuro y el Tofy	20

BÁSICOS

Leche de castañas	24
Leche de Almendras	25
Leche de Soya	27
Mermelada de frutos rojos	29
Mayonesa vegana	31
Hummus de Garbanzos	32
Salsa de Guacamole	33
Mantequilla de maní	35
Puré de dátiles	37
Seitan	38
Marinado de Seitan	39

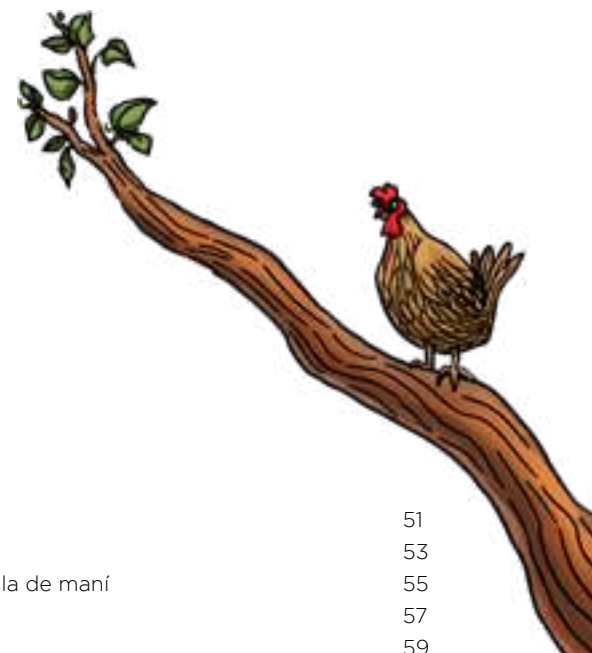
DESAYUNOS

Smoothie de berries	41
Porridge de Avena	43
Pudín de Chia	45
Mousse de chocolate con Tofu	46
Mugcake de avena y mantequilla de maní	47
Tofu revuelto	49
Panqueques de harina integral	50

Waffles integrales	51
Panqueques de plátano	53
Tostadas de plátano con mantequilla de maní	55
Mueslie de avena y quinua	57
Quinua dulce	59
Sandwich de palta con hummus y germinados	61
Bowl de súper alimentos	62
Mousse de vainilla y canela	63

ALMUERZOS

Quinua tapada	65
Cushuro apartado	67
Chaufa de Quinua	69
Seitan asado con puré de papas	71
Ceviche de Tarwi	73
Nuggets de Tofu con papas fritas	75
Champi papas	77
Ají de Quinua	78
Locro	81
Arroz a la jardinera	83
Milanesa de papas doradas	85
Seco de carne de Soya	87
Papa a la huancaína	89
Lomo de carne de soya	90
Causa de verduras	92
Estofado de carne de soya	95
Arroz verde	96



Hamburguesas de Garbanzos	99
Escabeche de soya	100
Tallarines rojos	103
Ceviche de champiñones	105
Guiso de lentejas y papa	107
Bowl de Quinua tricolor	109

ENSALADAS

Ensalada griega con tostadas	110
Ensalada clásica con dátiles y nueces	111
Ensalada de Quinua con verduras y Tofu	113
Ensalada de Garbanzos	115

CENAS

Crema de espárragos	116
Crema de champiñones	117
Crema de zapallo	119
Tabulé de Quinua	121

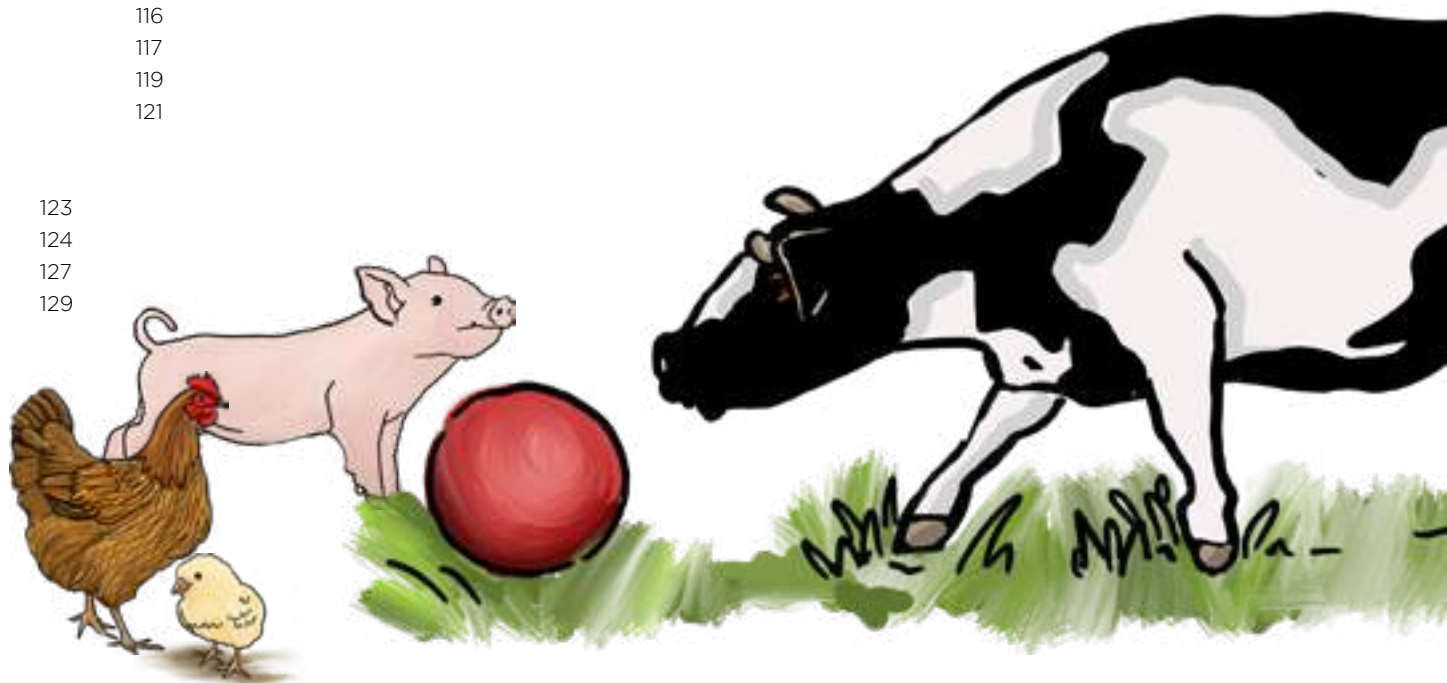
SNACKS

Bolitas energéticas	123
Queque de plátano con arándanos	124
Galletas de mantequilla de maní	127
Queque de chocolate a la sartén	129
Alfajores de plátano y mantequilla de maní	131
Batido energético	133
Batido protéico	134
Galletón de mantequilla de maní	135
Chocolate caliente	137
Mousse de chocopalta	138
Arroz integral con mango y coco	140

Barquitos de veraniegos	141
Tofu dorado con coco rallado	143
Mousse de fresa	145

RECETAS ESPECIALES

Arroz árabe	147
Puré de manzana	148
Puré de camote	149
Ensalada rusa	151
Arroz con leche	153
Mazamorra morada	154
Referencias	156





Historia del veganismo

El veganismo es un estilo filosófico, ético y moral de vivir que involucra aspectos alimenticios, ambientalistas, humanitarios y sanitarios, y su no aceptación ni participación del consumo y servicio animal. El mismo se diferencia del vegetarianismo, por no ser una dieta diaria, sino una forma de vida. Llamamos vegano a la persona que adopta esta postura y la manifiesta como su estilo de vida, empatizando de manera permanente con los demás animales.

Donald Watson y su esposa Elsie Shrigley, junto con sus amigos Mr G. A. Henderson y su esposa Fay K. Henderson, fundaron la primera sociedad vegana del mundo llamada 'The Vegan Society'. Watson, no tenía una definición sostenida del significado del veganismo en ese entonces, pero en una de sus conferencias manifestó que "si queremos ser verdaderos liberadores de los animales, entonces debemos renunciar absolutamente a nuestra tradicional y egoísta actitud de creer que tenemos derecho a utilizarlos para nuestras necesidades. Debemos satisfacer nuestras necesidades mediante formas que no impliquen usar a otros animales".

Se descartaron nombres como 'dairyban', 'vitan' o 'benevore' para acuñar un término que cambiaría nuestra manera de ver el mundo. Y apareció el término 'vegan', abreviación del vocablo inglés vegetarian (vegetariano/a). Era la forma de reflejar, según el propio Watson, "el principio y el final del vegetarianismo"

Desbaratando mitos sobre el veganismo

Desbaratando mitos sobre la alimentación basada en plantas

Desde hace décadas, el hombre viene buscando el patrón alimentario perfecto. Esto como tal no existe hasta el momento. Sin embargo, la alimentación basada en plantas al 100% (vegana), según ha indicado la ciencia, es segura para el hombre y otorga beneficios para el cuidado del medio ambiente y los animales. Además, puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas no transmisibles y ser un apoyo en el tratamiento de estas.

La alimentación es una de las herramientas más poderosas para prevenir enfermedades. Actualmente, existe suficiente evidencia científica que indica que a mayor proporción de alimentos de origen vegetal, habrá menos enfermedades.

La alimentación basada en plantas tiene el aval científico de la Academia de nutrición y dietética de los Estados Unidos, la Asociación de dietistas de UK, de Canadá, del Departamento de agricultura de USA, por mencionar algunas organizaciones a nivel mundial. Estas indican que “las dietas vegetarianas y veganas son adecuadas para todas las etapas de la vida, incluyendo embarazo, lactancia, infancia, adolescencia, vida adulta y vejez, así como para los atletas”.

Por su parte, la Asociación de dietistas de UK explica que “las dietas a base de plantas, que también son bajas en grasas saturadas, pueden ayudar a

reducir el riesgo sufrir de diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cánceres”. “Sin embargo, al igual que con cualquier dieta, es necesario planificar la nutrición a base de plantas”, aclara.

Para que exista todos los beneficios mencionados, es importante recalcar que quien siga este patrón alimentario debe comer balanceado y variado, de esta forma será más sencillo cubrir requerimientos nutricionales. Además, la suplementación con vitamina B12 es no negociable. Esta vitamina de origen bacteriana se puede conseguir mediante alimentos de origen animal o mediante un suplemento. Las personas que se alimentan a base de vegetales o son veganos, van directo a la fuente a través de un suplemento.

La alimentación basada en plantas propone consumir mayoritariamente más alimentos de fuentes de origen vegetal tales como las frutas, verduras, semillas y legumbres. Todos estos alimentos están llenos de macro y micronutrientes esenciales para el correcto funcionamiento del cuerpo.

Este tipo de alimentación tiende a ser pobre en grasa saturada y colesterol. Además, aporta mayor cantidad de fibra dietética, magnesio y potasio, vitaminas C y E, ácido fólico, carotenoides, flavonoides y otros fitoquímicos.

En conclusión, la alimentación basada en plantas al 100% es el único patrón alimentario que cuida la salud mientras se protegen los recursos naturales y a los animales.

Preguntas frecuentes y tips:

1. ¿Sin comer animales podré cubrir proteína?

Sí. Debes comer todos los días legumbres, semillas, cereales y frutos secos. Si bien el requerimiento de cada persona es diferente. Se necesita consumir entre 3 y 4 raciones de proteína al día. Una ración de proteína equivale a taza de frejoles negros, taza de garbanzos, taza de lentejas, 1 taza de leche de soya, 2 cucharadas de mantequilla de maní, taza de tempeh, taza de tofu y 1 taza de quinua.

2. ¿Debo suplementarme con alguna vitamina si soy vegano o vegetariano?

Sí. La vitamina B12 es no negociable. Quien lleve una alimentación basada en plantas superior al 75% debe suplementarse. Si bien existe una dosis de mantenimiento (2500 mg de vitamina B12 a la semana), la cantidad de este micronutriente debe ser indicado por un nutricionista especializado en alimentación 'plant based' y dependerá de los exámenes bioquímicos. No todos necesitamos lo mismo. El especialista también evaluará si se necesitan otros suplementos como vitamina D. No gastes en vano.

3. ¿Ser vegano es caro?

No. La base de la alimentación basada en plantas son las frutas, verduras, semillas y legumbres. Estos alimentos suelen ser más económicos que los de origen animal. Solo se debe tomar decisiones más acertadas a la hora de comprar los insumos para nuestra semana. Armar un menú semanal ayudará.

4. ¿La alimentación basada en plantas es segura?

Sí. La alimentación basada en plantas tiene el aval científico de diferentes organizaciones y asociaciones a nivel mundial. Por ejemplo, tiene el aval de la Academia de nutrición y dietética de los Estados Unidos, la Asociación de dietistas de UK, de Canadá, del Departamento de agricultura de USA, por mencionar algunas.

5. ¿Tendré anemia si me vuelvo vegano?

Depende. Si se come balanceado y variado, sobre todo priorizando en alimentos fuente de hierro no habrá problema. Pero si eres de los que come solo papas fritas (porque estas son veganas) no podrás cubrir el requerimiento de hierro. Algunos alimentos fuente de hierro vegetal son: menestras, frutos secos, frutas secas, cereales integrales, productos enriquecidos, algunas hojas verdes (pero siempre cocidas). Complementalos consumiendo alimentos ricos en vitamina C y A para mejorar su biodisponibilidad, y evita consumir café, té, bebidas gaseosas y suplementos de calcio junto a estas comidas.

6. ¿Consumiré suficiente calcio sin comer lácteos?

Sí. Debes incluir todos los días alimentos fuente de calcio. Por ejemplo, verduras como brócoli, coliflor y hojas de col. Recuerda siempre comerlas cocidas. Otros alimentos como bebidas vegetales fortificadas, ajonjolí triturado, almendras y tofu hecho con sales de calcio.



La Quinoa

Es una planta andina que se originó en los alrededores del lago Titicaca de Perú y Bolivia. La quinoa fue cultivada y utilizada por las civilizaciones prehispánicas y reemplazada por los cereales a la llegada de los españoles, a pesar de constituir un alimento básico de la población de ese entonces. La evidencia histórica disponible señala que su domesticación por los pueblos de América puede haber ocurrido entre los años 3.000 y 5.000 antes de Cristo.



El Tarwi

También conocido como chocho o lupino, es una leguminosa que fue domesticada y cultivada entre los 1 500 y los 3 850 msnm por las culturas prehispánicas en la zona andina. El tarwi es una especie de gran importancia para la nutrición y soberanía alimentaria en los Andes ya que posee gran cantidad de proteínas, vitaminas y minerales.



El cushuro

Es un alga que crece en lagunas de la Sierra Peruana, sobre todo en la región Áncash, a más de 3,000 metros sobre el nivel del mar. Las comunidades altoandinas consumen esta planta desde tiempos ancestrales por ser un super alimento cuyas propiedades antioxidantes y nutricionales fortalecen nuestro sistema inmune.



El Tofu

Es un alimento tradicional de la cocina asiática, pero principalmente de China. El tofu llegó a nuestro país con la migración China de 1849 a 1854 donde logramos fusionar nuestros sabores para crear el chifa.

Leche de castañas

Ingredientes:

- 1 taza de castañas
- 3 tazas de agua
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Preparación:

1. Hidratar las castañas durante 12 horas.
2. Eliminar esa agua y licuar las castañas con las 3 tazas de agua.
3. Colar con una tela o un colador fino.
4. Servir en una jarra o botella.

Tip: Almacenar en un frasco o botella de vidrio hermético en la refrigeradora durante



Leche de almendras

Ingredientes:

- 1 taza de almendras
- 3 tazas de agua

Preparación:

1. Hidratar las almendras durante 12 horas.
2. Eliminar esa agua y remojarla durante 10 minutos en agua caliente.
3. Retirar las cáscaras.
4. Licuar las almendras con las 3 tazas de agua.
5. Colar con una tela o un colador fino.
6. Servir en una jarra o botella.

Tip: Almacenar en un frasco o botella de vidrio hermético en la refrigeradora durante 3 días



Leche de soya

Ingredientes:

- 1 taza de soya
- 6 tazas de agua
- 1 rama de canel

Preparación:

1. Remojar la soya en un bowl durante 24 horas. Eliminar esa agua.
2. Hervir la soya en las 6 tazas de agua con la rama de canela.
3. Dejar enfriar y licuar todo el contenido de la olla.
4. Filtrar el líquido licuado con una tela fina o un colador.
5. Servir en botella de vidrio o frasco.





Mermelada de frutos rojos

Ingredientes:

- 400 g de arándanos
- 200 g de fresa
- 1/2 taza de panela o azúcar rubia
- 1/2 limón

Preparación:

1. Picar las frutas en trozos pequeños.
2. Agregar la fruta en una olla y cocinar a fuego lento.
3. Revolver muy bien y agregar la panela.
4. Cuando haya una mezcla uniforme, agregar el jugo del limón
5. Dejar enfriar y almacenar en un frasco hermético y limpio.



Mayonesa vegana

Ingredientes:

- 1/4 taza de leche de soya
- 1 cucharadita de sal.
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo.
- 1 cucharadita de mostaza en polvo.
- 1/2 taza de aceite neutro.
- 2 cucharaditas de jugo de limón.

Preparación:

1. Licuar la leche de soya con la sal, el ajo y la mostaza en polvo.
2. Agregar el aceite en un fino hilo mientras la licuadora sigue funcionando, batir hasta que comience a espesar.
3. Finalmente, incorporar poco a poco el limón y el vinagre.

Tip: Almacenar en un frasco de vidrio hermético en la refrigeradora durante 4 días.





Hummus de Garbanzos

Ingredientes:

200 g	de garbanzos cocidos
50 g	de tahini
4	cucharadas de zumo de limón
2	cucharadas de aceite de oliva
1	cucharada de comino molido
	Sal al gusto
1/2	cucharadita de páprika

Preparación:

1. En una licuadora, colocar los garbanzos, el tahini y el aceite. Batirlo hasta que quede como una crema.
2. Añadir el zumo de limón, el comino molido y la sal; batir de nuevo.
3. Servirlo en un bowl, espolvorear con el páprika y acompañarlo con pan o con verduras.



Salsa de Guacamole

Ingredientes:

2	paltas
1/2	limón
1/2	cebolla en cuadrados
1/2	tomate
1/2	taza de pimientos picados en cuadrados
	Sal al gusto
	Semillas de ajonjolí tostadas

Preparación:

1. Cortar y aplastar las dos paltas.
2. Picar la cebolla, el tomate y el pimiento en cuadros pequeños.
3. Mezclar todo, agregarle limón, sal y las semillas de ajonjolí.



Mantequilla de maní

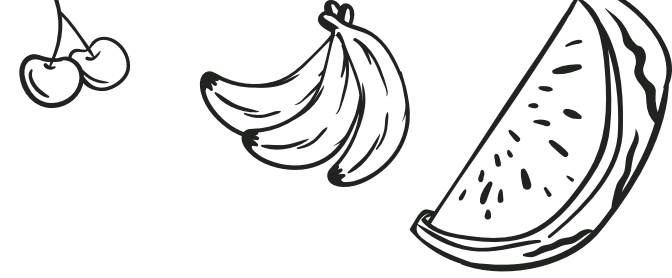
Ingredientes:

500 g de maní crudo
Sal

Preparación:

1. Tostar en un horno el maní. Colocar el maní en una fuente de acero durante 5 minutos a 180 grados.
2. Dejar enfriar durante unos minutos
3. Licuar o procesar el maní. Tener paciencia y hacerlo por tiempos para no recalentar el equipo.
4. Agrega una pizca de sal
5. Guardar en un lugar seco y fresco en un frasco hermético.

Tip: no refrigerar.



Puré de dátiles

Ingredientes:

500 g	de dátiles
2	tazas de agua caliente

Preparación:

1. Remojar en agua caliente los dátiles durante 20 minutos.
2. Quitarle las pepas y licuar.
3. Agregar un poco de agua filtrada para que la licuadora no se esfuerce.
4. Guardar en un lugar seco y fresco en un frasco hermético.



Seitan

Ingredientes:

- 1 taza de harina de gluten
- 3 cucharadas de pan rallado
- 1 taza de agua
- 1/8 taza de salsa
- Agua

Preparación:

1. Colocar en un bowl la harina de gluten, pan rallado y remover muy bien.
2. Agregar el agua y la salsa de soya, mezclar con una cuchara y luego amasar durante dos o tres minutos.
3. Dividir la masa en dos o tres partes y llevar a cocinar en una olla con abundante agua y un chorrito de salsa de soya. Dejar cocer por 45 minutos.
4. Dejar enfriar, filetear y lo tienes listo para hacer cualquier receta.

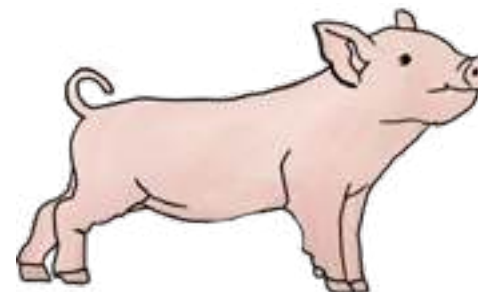
Marinado de Seitan

Ingredientes:

- 200g de seitan
- 1 cucharada de salsa de soya
- 1 cucharada de agua
- 1/4 de cucharadita de tomillo
- 1/4 de cucharadita de paprika
- Una pizca de pimienta
- Una pizca de comino
- Una pizca de ajo
- Sal al gusto

Preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.
2. Cortar el seitan en filetes o en trozos pequeños si se usará para lomo saltado.
3. Agregar el seitan en el bowl y dejar macerar durante 20 minutos.



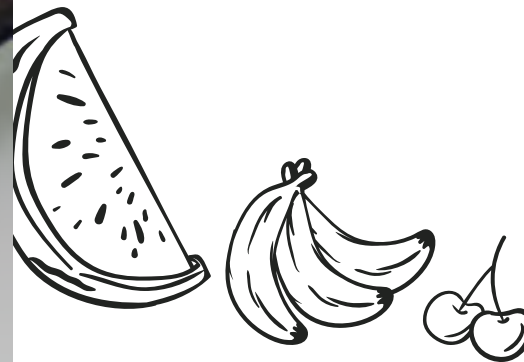
Smoothie de berries

Ingredientes:

- 1 taza de arándanos
- 1 zucchini pelado y congelado
- 1/2 taza de leche vegetal
- 1/2 plátano congelado
- 1/2 plátano fresco.
- 2 cucharadas de germen de trigo.

Preparación:

- 1. Licuar todos los ingredientes congelados con la leche vegetal
- 2. Agregar el germen de trigo.
- 3. Decorar con fruta fresca y frutos secos.





Porridge de Avena

Ingredientes:

- 1 taza de avena cruda
- 2 tazas de agua
- 1 taza de leche de soya
- Pasas rubias
- Canela en polvo a gusto
- Fruta de estación

Preparación:

- 1. Poner el agua a hervir. Agregar la avena.
- 2. Una vez que la avena esté suave, agregar la leche de soya.
- 3. Servir y dejar de enfriar unos minutos.
- 4. Decorar con fruta y canela en polvo.



Pudín chia

Ingredientes:

- 4 cucharadas de chia
- 1/2 taza de leche vegetal
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1/2 cucharadita de canela molida.

Preparación:

1. Agregar la chia en la leche vegetal y revolver.
2. Integrar con la esencia de vainilla y canela molida.
3. Dejar reposar durante 30 minutos en la refrigeradora.
4. Decorar con fruta de estación.



Mousse de chocolate con tofu

Ingredientes:

- 200 g de tofu firme
- 2 cucharaditas de cacao en polvo
- 1/2 taza de leche vegetal
- 1 cucharadita de panela
- 1/2 cucharadita de canela molida

Preparación:

1. Colocar todos los ingredientes en la licuadora y batir hasta que se forma una masa uniforme.
2. Servir en un vaso y llegar a refrigerar durante 20 minutos
3. Decorar con fruta frescas y frutos secos.



Mugcake de avena y mantequilla de maní

Ingredientes:

Secos:

- 4 cucharadas de harina de avena o trigo
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- Stevia al gusto
- 1 cucharadita de polvo de hornear

Húmedos:

- 3 cucharadas de leche vegetal
- 1 cucharadita de vinagre blanco
- 1 huevo de chia (1 cucharada de chia en 3 de agua)

Preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes secos en la taza.
2. En otra taza agregas los húmedos.
3. Combinas ambas mezclas bien.
4. Lo llevas al microondas 3 minutos hasta cocinar
5. Servir con fruta fresca.

Tip: puedes ponerle monedas de chocolate y queda más rico aún.



Tofu revuelto

Ingredientes:

- 200 g de tofu extra firme
- 1/2 cebolla picada
- 1/2 taza de pimienta picado
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 puñado de cebolla china picada
- Sal, pimienta y comino al gusto.



Preparación:

1. Picar el tofu y aplastarlo con un tenedor.
2. Calentar la sartén y agregar la cebolla. Dorar ligeramente.
3. Agregar el tofu y la cúrcuma. Mezclar bien.
4. Echar a la mezcla el pimienta con cebolla china.
5. Agregar la sal, pimienta y comino.
6. Emplatar con verduras crudas o con el pan de tu elección.



Panqueques de harina integral

Ingredientes:

Secos:

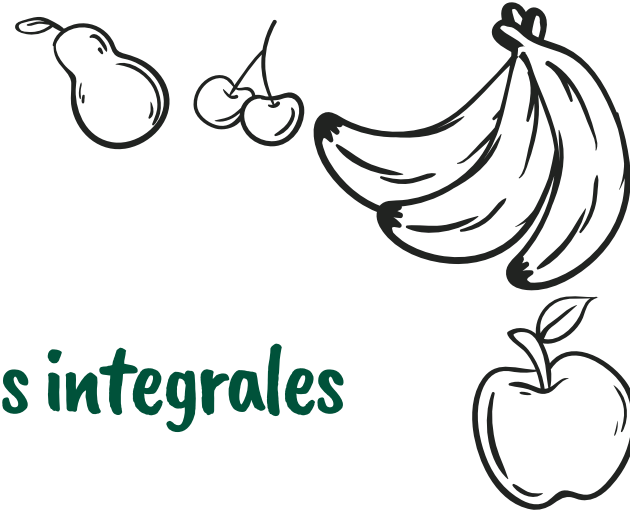
- 1 1/4 taza de harina de trigo sin preparar
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1/4 de cucharadita de sal

Húmedos:

- 1 taza de leche vegetal.
- 2 cucharadas de aceite vegetal (yo usé de coco).
- 1 cucharada de panela.
- 2 cucharadas de agua.
- 1 cucharadita de vainilla.

Preparación:

1. Cernir todos los ingredientes secos antes de mezclarlos en el bowl.
2. Mezclar los ingredientes secos en un bowl.
3. Mezclar los ingredientes húmedos.
4. Verter los ingredientes húmedos en los secos y hacer movimientos envolventes.
5. Dejar reposar 2 minutos.
6. Calentar la sartén y agregarle aceite de coco.
7. Con un cucharón poner la masa en la sartén y voltear cuando empiecen a salir burbujas.
8. Servir con frutas de estación y con miel vegetal.



Waffles integrales

Ingredientes:

Secos:

- 2 tazas de harina de trigo integral
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1/4 de cucharadita de sal

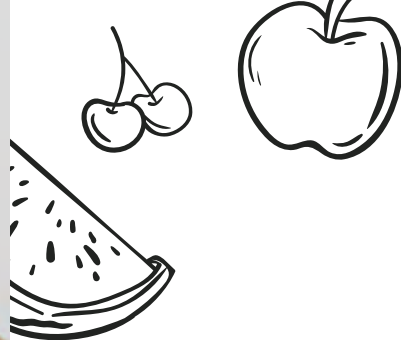
Húmedos:

- 2 1/2 tazas de leche vegetal
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 huevos de chia (2 cucharadas de chia por seis de agua).

Stevia al gusto

Preparación:

1. Cernir todos los ingredientes secos antes de mezclarlos en el bowl.
2. Mezclar los ingredientes secos en un bowl.
3. Mezclar los ingredientes húmedos.
4. Verter los ingredientes húmedos en los secos y hacer movimientos envolventes.
5. Dejar reposar dos minutos.
6. Echarle un poco de aceite a la máquina para hacer waffles y calentarlo.
7. Con un cucharón poner la masa en la máquina. Dejar cocinar.
8. Servir con frutas frescas.



Producto
vegano

Panqueques de plátano

Ingredientes:

- 1 plátano machacado
- 1 huevo chia (tres de leche por una de chia)
- 1 taza de harina integral
- 1 taza de leche vegetal
- 1 cucharadita de polvo

Preparación:

1. Todos los ingredientes los pones un bowl y los mezclas muy bien.
2. Dejar reposar durante 5 minutos.
3. Calentar la sartén y le echar un poquito de aceite de coco.
4. Con una taza medidora de 1/3 o con un cucharón agregas la masa.
5. Voltear cuando empiecen a salir burbujas.
6. Cocinar 40 segundos más hasta dorar.

Tip: cocinar a fuego medio o bajo porque se queman fácilmente y el huevo de chia es muy importante.



Producto
vegano

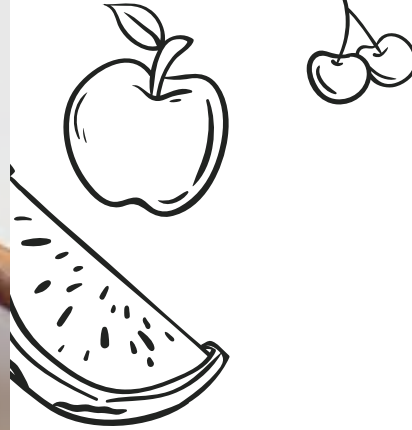
Tostadas de plátano con mantequilla de maní

Ingredientes:

- 1 plátano de seda
- 2 cucharadas de mantequilla de maní
- 2 tajadas de pan integral

Preparación:

- 1. Tostar el pan en una sartén u horno.
- 2. Picar el plátano en pedazos pequeños
- 3. Untar la mantequilla de maní al pan
- 4. Agregar el plátano picado.
- 5. Decorar con semillas o granada.



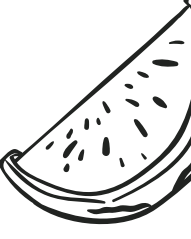
Mueslie de avena y quinua

Ingredientes:

- 1 taza de avena
- 1 taza de hojuelas de quinua
- 1 rama de canela
- clavo de olor
- 1 cucharada de panela
- Stevia al gusto

Preparación:

1. En una olla colocar la avena y quinua, y dejar hervir con la canela y el clavo de olor.
2. Agregar la cucharada de panela y estevia al gusto. Mezclar bien.
3. Dejar enfriar y decorar con fruta fresca y frutos secos.



Quinua dulce

Ingredientes:

- 2 taza de quinua
- 4 cucharadas de panela
- 1/2 taza de pasas rubias o negras
- Ramas de canela
- Clavo de olor
- 1 Manzana

Preparación:

1. Hervir la quinua en 4 tazas de agua. Agregar las ramas de canela y el clavo de olor.
2. .Picar las manzana en trozos pequeños puede ser con cáscara.
3. Agregar la manzana picada en la quinua y dejar que se cocine unos 15 minutos más.
4. Añadir la panela y remover muy bien.
5. Servir y decorar con fruta seca y canela.



Sandwich de palta con hummus y germinados

Ingredientes:

- 1 palta
- 2 panes integrales en tajadas
- 1 puñado de germinados
- 4 cucharadas de hummus (ver la receta de hummus)
- Tomate cherry

Preparación:

- 1. Tostar el pan durante unos minutos en el horno.
- 2. Picar la palta en finas capas.
- 3. Untar el hummus en el pan, agregar la palta encima.
- 4. Decorar con tomates y germinados.



Bowl de super alimentos

Ingredientes:

- 4 cucharadas de hojuelas de quinua
- 2 cucharadas de chia hidratada en 6 de agua
- 3 cucharadas de hojuelas de kiwicha
- 4 cucharadas de leche de soya
- Stevia al gusto
- 1/2 taza de arándanos
- 1 kiwi

Preparación:

1. Cocinar la quinua y la kiwicha en 2 tazas de agua.
2. Agregar la stevia al gusto y la leche vegetal, remover bien.
3. Servir en un bowl, dejar enfriar.
4. Agregar la chia hidratada encima y decorar con arándanos y kiwi.

Mousse de vainilla y canela

Ingredientes:

- 1 taza de tofu seda
- 2 cucharadas de leche de soya o agua
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 1 cucharada de agave o estevia al gusto
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharada de chia
- 1 cucharada de aceite de coco (opcional)
- 1 cucharadita de coco rallado
- Agar agar en polvo.

Preparación:

1. En la licuadora agregar, la taza de tofu seda, las cucharadas de leche de soya o agua, la cucharada de esencia de vainilla, la cucharada de agave o estevia al gusto. Mezclar bien.
2. Añadir a la mezcla cucharadita de canela en polvo, la cucharada de chia, la cucharada de aceite de coco y la cucharadita de coco rallado.
3. Dejar reposar y refrigerar 2 horas.
4. Decorar con fruta, frutos secos y coco rallado.



PARA EL ALMUERZO

Quinoa tapada

Ingredientes:

- 100 g carne de soya
- 1 taza de quinoa cocida
- 1 cebolla
- Ajo molido
- Ají panka
- 1 tomate
- Perejil
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. La soya texturizada se remoja durante 20 minutos en agua caliente para que se hidrate y elimine el polvo.
2. Se prepara un aderezo de ajo, cebolla en cubos y ají panka molido.
3. Se agrega la carne de soya y se deja hasta que se forme una masa.
4. Se añade tomate picado y se deja en la sartén a fuego lento.
5. Con un molde, se coloca una capa de quinoa, una del guiso y otra de quinoa. Se coloca unas hojitas de perejil como decoración.



Cushuro apaltado

Ingredientes:

- 1 palta
- 1 taza de cushuro
- 1 taza de pepino en cuadrados
- 1 taza de tomate en cuadrados
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 limón
- Perejil picado
- Sal

Preparación:

1. Cortar y machacar la palta.
2. Lavar el cushuro tres veces.
3. Mezclar el tomate, el pepino, la palta y el cushuro.
4. Agregar el aceite, limón y sal al gusto.
5. Emplatar.



Chaufa de Quinua

Ingredientes:

- 1 taza de quinua cocida
- Cebolla china
- Aceite de ajonjolí
- Salsa de soya
- Champiñones
- 1/2 pimiento en trozos
- 1/2 zapallito italiano en trozos

Preparación:

1. En una sartén u olla, sofreir los trocitos de la cabeza de la cebolla china. Le agregamos un poco de aceite de ajonjolí.
2. Le agregamos los champiñones y el zapallito italiano.
3. Se agrega la mitad de la quinua, salsa de soya, cebolla china. Se mezcla bien.
4. Se añade el pimiento y el resto de quinua.



Seitan asado con puré de papas

Ingredientes:

- 500 g de seitan cocido
- 1 kg de papa amarilla
- 1 taza de leche de soya
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de pasta de ají panka
- 5 cucharadas de pasta de tomate
- 2 tazas de agua o caldo verduras
- Páprika
- Sal y pimienta

Preparación:

1. Poner a hervir las papas durante 40 minutos.
2. Aderezar el seitan con páprika y ají panka. Dejar reposar por 20 minutos.
3. Sella el seitan en la sartén.
4. Llevar a cocinar en una olla con un la salsa de tomate y el caldo de verduras. Cocinar a fuego bajo.
5. Para el puré: pelar y aplastar las papas en un bowl.
6. En una olla, agregar la papas y agregar el aceite de oliva y la leche de soya, remover bien.
7. Filetear el seitan y servir con puré de papas.



Ceviche de Tarwi

Ingredientes:

- 2 tazas de Tarwi cocido
- 3 limones
- 1 cebolla
- 2 camotes cocidos
- 1 choclo cocido
- 1 cebolla morada
- Trozos de Aji limo sin pepas
- Trozos de Aji amarillo sin pepas
- Culantro
- Lechuga
- Sal al gusto

Preparación:

1. Picar las cebollas en estilo de juliana.
2. Exprimir los limones.
3. En un bowl agregar el tarwi, la cebolla, el limón, los ajíes y el culantro.
4. Remover bien los ingredientes y dejar reposar durante 15 minutos.
5. Emplatarse sobre una lechuga y servir con camote y choclo.



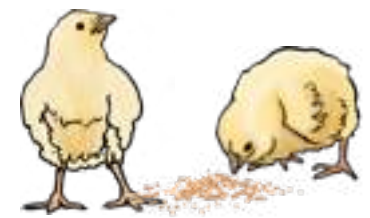
Nuggets de tofu con papas fritas

Ingredientes:

- 200g de tofu extra firma
- 1 taza de harina integral
- 1 cucharadita de maicena o fécula de maíz
- Páprika
- Sal al gusto
- Aceite de oliva
- Papas fritas

Preparación:

1. Picar el tofu en dados pequeños
2. En un bowl mezclar la harina integral y la maicena
3. Cubrir cada trozo de tofu con la mezcla y llevar a freír.
4. Servir con papas fritas





Champi papas

Ingredientes:

- 400 g de champiñones
- 4 cucharaditas de salsa de soya
- Páprika
- Pimienta
- Sal
- Papas fritas
- Aceite de oliva

Preparación:

1. En un bowl agregar la salsa de soya con los condimentos, remover bien.
2. Agregar los champiñones y mezclar muy bien. Dejar reposar 15 minutos.
3. Llevar a una sartén con poco aceite pero caliente.
4. Cocinar durante unos minutos hasta que los champiñones empiecen a botar su propio jugo.
5. Tapar la sartén durante dos minutos más a fuego lento.
6. Servir con papas fritas o doradas.

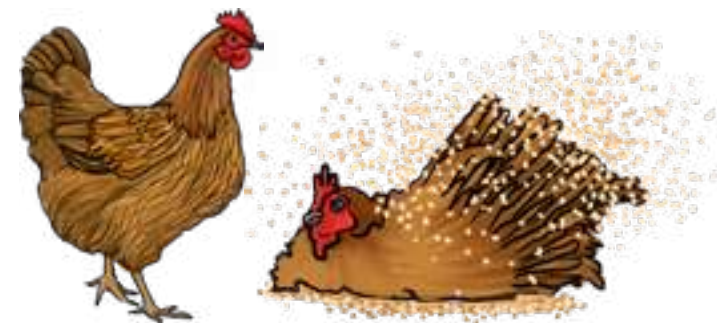




Ají de Quinua

Ingredientes:

1	cebolla mediana
1/4	taza de aceite
3	ajíes amarillos
1 1/2	taza de caldo de verduras
2	dientes de ajo (1 entero y otro en láminas)
250 g	de quinua
50 g	de tofu
	Aceite de girasol
	cúrcuma
	pimienta
	sal



Preparación:

1. Lavamos la quinua tres veces antes iniciar la preparación.
2. Colocar la quinua lavada en una olla junto con una taza de caldo de verduras y el diente de ajo. Lo cocinamos 15 minutos o hasta que la quinua esta tierna, escurrimos y reservamos.
3. A los ajíes retirar las venas y llevar a dar un hervor, luego retirar la piel y licuar con un chorrito de aceite, debe quedar como una crema, reservar.
4. Calentar una olla con aceite a fuego medio, agregar la cebolla y sofreír junto con el ajo en laminas hasta que la cebolla se reduzca, agregar una pizca de pimienta, cúrcuma y la crema de ají amarillo, mezclar bien.
5. Añadimos la quinua cocida con en poco del caldo restante, sal a gusto, mezclamos bien por unos 5 a 10 minutos hasta integrar todos los ingredientes.



Locro

Ingredientes:

- 1 kg de zapallo macre
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana picada
- 3 dientes de ajo picados
- 2 papas blancas, peladas y picadas
- 1 taza de choclo desgranado
- 1/2 taza de alverjitas
- 2 taza de caldo de verduras
- Sal y pimienta
- 1/2 taza de leche vegetal
- 1 taza de tofu picado en cubos
- Perejil o culantro picados
- Arroz blanco

Preparación:

1. En una olla calentar el aceite de oliva a fuego medio y sofreír la cebolla y los ajos hasta que estén muy suaves y dorados.
2. Agregar el zapallo, papas, choclo, caldo de verduras, alverjitas sal y pimienta. Dejar cocinar durante 1 hora a fuego medio. Revolver de vez en cuando hasta que el zapallo está suave y se deshaga.
3. Apagar el fuego y agrega la leche vegetal y el tofu. Agregar el perejil y corregir la sal.



Arroz a la jardinera

Ingredientes:

- 2 taza de arroz
- 1/2 taza de zanahoria picada en cubos
- 1/2 taza de alverjitas
- 1/2 taza de choclo desgranado
- Ajo en polvo
- Cebolla picada en cuadratitos
- 1 cucharadita de palillo o cúrcuma
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de páprika
- Sal al gusto

Preparación:

1. Sofreír la cebolla con el ajo en aceite de oliva.
2. Agregar el arroz con 3 tazas de agua, el ajo en polvo y la cúrcuma. Dejar cocinar 15 minutos a fuego medio.
3. En una ollita, cocer la zanahoria y el choclo. Al momento que hierva el agua, agregar las alverjitas.
4. Una vez que el arroz está graneado agregar las verduras cocidas. Mezclar y emplatar.



Milanesa con papas doradas

Ingredientes:

- 500 g de tofu
- 4 Papas blancas cocidas
- 1 taza de harina integral
- 1 Tomate
- 1 Pepino
- Pimienta
- Sal al gusto
- Páprika
- Aceite de oliva

Preparación:

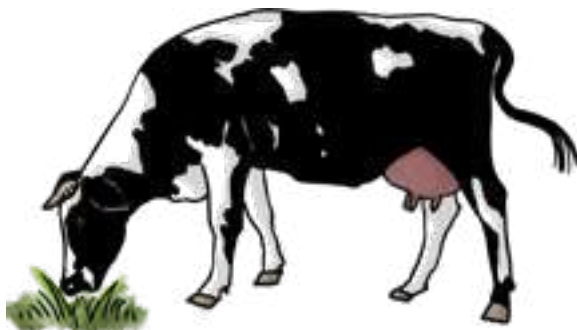
1. En un bowl agregar la harina, el pimienta, la sal y la páprika y mezclar bien.
2. Cortar el tofu en filetes de un centímetro de grosor.
3. Empanizar el tofu con la harina y las especias.
4. Calentar la sartén y agregar un chorrito de aceite de oliva.
5. Freir el tofu empanizado hasta que esté bien dorado.
6. En otra sartén dorar las papas con un poco de aceite.
7. Emplatar con una ensalada de tomate con pepino.

Libre de
crueldad

Seco de carne de soya

Ingredientes:

- 100 g de soya texturizada
- 1 taza cebolla picada
- 2 dientes ajo, pelados y picados
- 1/2 taza de ají amarillo licuado
- 1/2 taza culantro deshojado y lavados
- 1 taza de espinacas deshojadas y lavadas
- 1 taza agua (para el culantro)
- 2 papas, lavadas y peladas
- 1 taza zanahorias en rodajas
- 1 taza alverjitas
- Ají amarillo sin pepas, al gusto
- Aceite, sal, pimienta.



Preparación:

1. Licuar el culantro, la espinaca con el agua, reservar
3. Colar la soya texturizada en un bowl le agregamos media taza de agua y lo dejamos por unos 5 minutos para activarla, retiramos el líquido y reservamos.
2. Calentar una olla con aceite, a fuego medio, agregar la cebolla sofreír junto con el ajo.
3. Agregar una pizca de pimienta, luego añadir el ají amarillo licuado. Integrar con el culantro y espinaca licuados, mover unos minutos.
4. Se añade a la preparación anterior las zanahorias peladas y cortadas junto con las alverjitas, dejamos cocer unos 15 minutos y se agregan las papas junto con la soya que reservamos, si es necesario agregamos un poco de agua y dejar cocer hasta que las papas y las verduras estén suaves.
5. Servir con arroz cocido.



Papa a la huancaína

Ingredientes:

- 3 ajíes sin pepas ni venas
- 1/2 media cebolla
- 1 diente de ajo picado
- 3 papas amarillas
- 1 paquete de galletas soda
- 100 g de tofu
- 1 taza de leche de soya
- Aceite de oliva

Preparación:

1. Con mucho cuidado, quitarle las venas y pepas a los ajíes.
2. Sofreír la cebolla y el diente de ajo picado, luego agregar los ajíes y dorar. Reservar.
3. En una licuadora agregar la leche, la galleta, el tofu, los ajíes,
4. cebolla y ajo.
5. Una vez que esté bien batido, agregar la sal.
6. Servir con papa cortada en tajadas.



Lomo de carne de soya

Ingredientes:

- 100 g de carne de soya hidratada en agua caliente
- 2 cebollas rojas en gajos
- 2 tomates en gajos
- 1 cucharadita de pasta de ají amarillo
- 1 ají amarillo cortado en juliana
- 3 cucharadas de salsa de soya
- 2 cucharada de vinagre
- 1/2 taza de maicena
- culantro
- 1/4 taza cebolla china parte verde
- 1 cucharada de aceite de ajonjolí
- Papa
- Sal y pimienta al gusto



Preparación:

1. En un wok o sartén caliente agregar.
2. cucharadas de aceite vegetal y luego añadir el la carne de soya hidratada, cocinar hasta que esté dorado, luego reservar.
3. En el mismo wok, agregar una cucharada de aceite vegetal y añadir las cebollas, ajo, la pasta de ají, el ají amarillo. Cocinarlos durante al menos 2 o 3 minutos, saltear.
4. Agregar los tomates, la salsa de soja, saltear nuevamente.
5. Añadir culantro picado, la cebolla china, vinagre tinto, sal y pimienta al gusto.
6. Acompañar con papas fritas.



Causa de verduras

Ingredientes:

500 g	de papa amarilla
3	ají amarillos
100 g	Alverjas
100g	vainitas frescas
2	zanahorias
1	palta
1/4	de aceite oliva
3	limones
1/4	mayonesa vegana
50 g	tofu
	Sal a gusto



Preparación:

1. Lavar y picar todas las verduras en cuadritos chicos, luego poner a hervir agua en una olla, agregar las verduras picadas una vez que el agua esté hirviendo, con un poquito de sal, cuando estén cocidas botar el agua y pasarlos por agua fría.
2. Colocarlas en un tazón y marinarlas con jugo de limón, la sal y un poco de mayonesa vegana, mezclar y reservar.
3. A los ajés retirar las venas y llevar a dar un hervor, luego quitar la piel y licuar con un chorrito de aceite, debe quedar como una crema, reservar.
4. Cocer las papas amarillas en agua con sal y cuando estén cocidas pasarlas por la prensa papas, mezclarlas con la crema de ají amarillo que reservamos, agregamos un poco de aceite, limón y sal, unimos todos los ingredientes.
5. Procedemos al armado de la causa colocando una parte de la mezcla de la papa sobre la fuente vacía (fuente pírex o loza), estiramos bien tratando de cubrir toda la fuente, luego colocamos las verduras que reservamos, colocamos otra capa de la mezcla de papa, de manera que quede firme.
6. Para terminar cubrimos la capa de papa con un poco de mayonesa vegana, cortamos la palta en laminas la aderezamos con un poco de limón y sal y adornamos junto con las aceitunas y cuadraditos de tofu.



Estofado de carne de soya

Ingredientes:

- 250 g de soya texturizada
- 1 taza cebolla picada
- 2 dientes ajo, pelados y picados
- 1/2 de taza de crema de ají panca
- 1 taza agua
- 2 papas, lavadas y peladas
- 1 taza zanahorias en rodajas
- 1 taza alverjitas
- Aceite, pimienta, paprika, sal

Preparación:

1. Colocamos la soya texturizada en un bol con media taza de agua hirviendo y lo dejamos remojar por unos 5 minutos para activarla, retiramos el líquido y reservamos.
2. Calentar una olla con aceite, a fuego medio, agregar la cebolla sofreír junto con el ajo. Añadimos una pizca de pimienta, paprika, el ají colorado. Mover unos minutos, hasta que la cebolla se reduzca.
3. Luego agregamos al sofrito las zanahorias peladas y cortadas a la mitad junto con las alverjitas, añadimos el agua y dejamos cocer unos 15 a 20 minutos.
4. Se debe añadir las papas junto con la soya que reservamos, dejar cocer hasta que las papas y las verduras estén suaves.
5. Servir con arroz cocido.



Arroz verde

Ingredientes:

- 1 taza cebolla picada
- 1 dientes ajo, pelado y picado
- 1 cucharadita de ají amarillo licuado
- 1/2 taza culantro deshojado y lavados
- 1 taza de espinacas deshojadas y lavadas
- 1/4 pimienta picado en largos
- 1/4 taza choclo desgranado y cocido
- 1/4 taza zanahorias cocidas en cuadritos
- 1/4 taza alverjitas
- 350 g de arroz
- 2 tazas de agua
- 1/4 tazas de aceite de girasol
- Sal, pimienta.



Preparación:

1. Licuar el culantro, la espinaca con 1/2 taza de agua, reservar.
2. Calentar una olla con aceite, a fuego medio, agregar la cebolla sofreír junto con el ajo.
3. Añadimos una pizca de pimienta, el ají amarillo licuado, también el culantro y espinaca que licuamos, mover unos minutos.
4. Agregamos a la preparación anterior el agua restante y el arroz que reservamos, junto con las arvejas crudas, pimienta, zanahoria y choclo cocidos, mover, tapar la olla y dejar cocer a fuego medio.
5. Una vez que se evapore el agua de la olla, bajar a fuego mínimo y cocer hasta que los granos de arroz estén completamente cocidos.



Hamburguesas de Garbanzos

Ingredientes:

- 300 g garbanzos (cocido)
- 200 g espinaca fresca
- 6 cucharaditas harina de trigo
- 1 zanahoria
- 1 cebolla roja
- 1 tomate
- Culantro al gusto
- Pimienta negra
- Sal

Preparación:

1. Resevar 20g de garbanzos cocidos
2. Llevamos todos los ingredientes a un procesador de alimentos y trituramos.
3. Una vez que todo esté mezclado. Se arman las hamburguesas y se colocan en una fuente con papel aluminio o manteca. Se lleva al horno por unos 25 minutos a 180 grados.
4. Cuando esté lista pueden freirla para dorarla.
5. Servir con pan o ensalada.



Escabeche de Soya

Ingredientes:

250 g	de soya texturizada
2	cebollas medianas
2	cucharadas de crema de ají panca
2	ajíes amarillos
1/4	taza de aceite
1	diente de ajo en láminas
1	hojas de laurel
	cucharadita de vinagre
1	camote sancochado
	aceitunas
	Aceite de oliva
	Páprika, pimienta, sal



Preparación:

1. Colocamos la soya texturizada en un bowl con media taza de agua hirviendo y lo dejamos remojar por unos 10 minutos para activarla, retiramos el líquido y reservamos.
2. Cortamos las cebollas en corte Juliana grueso, los maceramos con un poco de vinagre y reservamos.
3. Colocamos una sartén con un poco de aceite, agregamos los ajos, pimienta, paprika, mezclamos los ingredientes para luego añadir la crema de ají panca, volvemos a mezclar.
4. Luego agregamos el ají amarillo cortado en tiras junto con las cebollas reservadas al aderezo anterior, mezclamos bien y podemos añadirle un poco de agua de ser necesario, dejamos cocer unos 5 minutos para incorporar la soya que reservamos, mezclamos, agregamos sal y dejamos cocer por unos minutos hasta que la soya y demás ingredientes estén suaves y cocidos.
5. Servir y decorar con aceitunas y camote sancochado.



Tallarines rojos

Ingredientes:

- 400 g de pasta
- 100 g de carne de soya tipo pollo
- 300 g de pasta de tomate
- 1 cebolla picada en cuadros
- 2 zanahorias medianas ralladas.
- 1 cucharada de ajos molidos
- Hongos y laurel
- Pimienta y sal
- Aceite de oliva
- 2 tazas de caldo de verduras



Preparación:

1. Hervir la soya con caldo de verduras o agua con sal y especias.
2. En una olla sofreír a fuego bajo la cebolla, el ajo molido hasta que se pongan transparentes.
3. Añadir la pasta de tomate, la zanahoria, la soya, los hongos y laurel y dejar cocinar uno 15 minutos.
4. En otra olla poner a cocinar la pasta y reservar.
5. Después que la mezcla de tomate está densa agregar la sal y pimienta. Apagar el fuego y añadir la pasta.
6. Emplatar y disfrutar.



Cebiche de champiñones

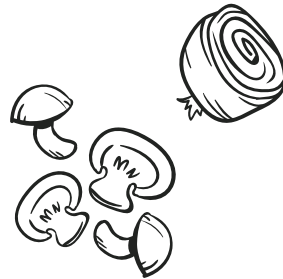


Ingredientes:

- 400 g de champiñones en laminas
- 4 limones exprimidos
- 1 cucharaditas de ají limo picado sin pepas ni venas
- 1 Cebolla picada en juliana
- 1 Camote
- Culantro picado al gusto
- Sal y pimienta al gusto
- Lechuga

Preparación:

1. Preparar el aliño: colocamos en un bol el jugo de limón, ají, ajos, sal y pimienta.
2. En otro bowl, colocar los champiñones, la cebolla, ají limo y culantro, a esta preparación agregar el aliño, mezclar bien todos los ingredientes y dejar reposar por 10 min.
3. Servir acompañado de lechuga, camote y choclo.



Guiso de lentejas y papa

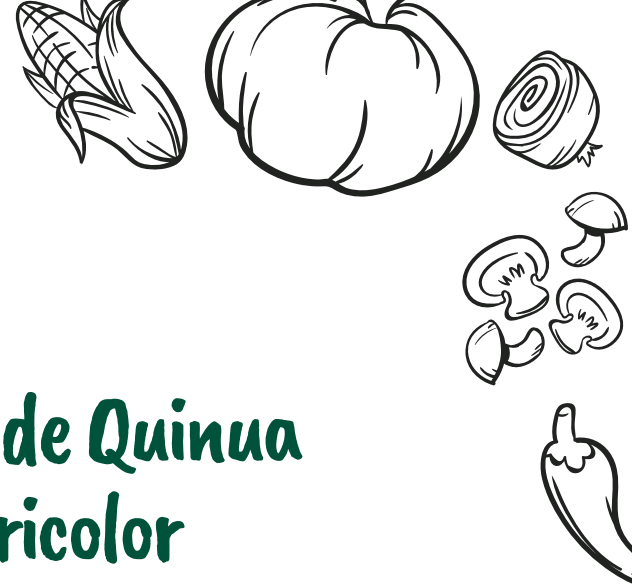
Ingredientes:

- 1 taza de lentejas
- 100 g de soya texturizada (opcional)
- 2 papas blancas
- 3 taza de agua
- 1 Cebolla picada en cuadros
- Ajo picado en pequeño
- Aceite de oliva
- Tomillo en polvo
- Sal y Pimienta

Preparación:

1. Sofreír en el aceite de oliva la cebolla y el ajo.
2. Picar las papas en cuadros e hidratar la soya en agua hirviendo durante 10 minutos.
3. Agregar las lentejas, la soya 3 tazas de agua y las papas. Cocinar durante 45 minutos.
4. Añadir el tomillo en polvo a gusto, sal y pimienta.
5. Servir y disfrutar

Tip: remojar las lentejas una noche anterior y eliminar el agua de remojo.



Bowl de Quinua tricolor

Ingredientes:

- 2 tazas de Quinua
- Tomates cherry
- Pimientos de verdes y amarillos
- Semillas de calabaza
- Pepinillos
- Sal
- Pimiento en polvo
- Ajo y cebolla en polvo

Preparación:

1. En una olla agregar 4 tazas de agua y la quinua bien lavada. Añadir la sal, el pimiento, el ajo y la cebolla en polvo. Cocinar durante 20 minutos.
2. Escurrir el exceso de agua.
3. Colocar la quinua en un bowl y agregar las verduras cortadas en trozos largos sobre la quinua.
4. Agregar aliño de aceite de oliva con pimienta.



Ensalada griega con tostadas

Ingredientes:

1	diente de ajo picado
3 o 4	cucharaditas de aceite de oliva
2	rebanadas de pan de hogaza o pan de semillas
200 g	de tofu
1/2	pepino en dados
1/2	taza de aceitunas negras
4	tomates Cherry
1/2	cebolla pequeña picada en cuadritos
1/2	lechuga cortada en juliana
1/2	cucharadita de ajonjolí tostado
	orégano
	vinagre

Preparación:

1. Cortar el pan en rebanadas untar con aceite de oliva y ajos llevar al horno para gratinar por 1 o 2 min o hasta que estén crujientes, reservar.
2. Colocar el tofu desmenuzado en un bowl o ensaladera, sazonar con pimienta, agregar el pepino, las aceitunas, el tomate, cebolla, orégano, mezclar y añadir la lechuga, un poco de vinagre y mezclar ligeramente.
3. Colocar una tostada en cada plato y agregar la preparación de ensalada griega, esparcir el ajonjolí.

Ensalada clásica con dátiles y nueces

Ingredientes:

500 g	de garbanzos cocidos
100 g	de tofu
90 g	de dátiles picados en dados
25 g	de cebolla blanca cortada en juliana
30 g	de apio cortados
150 g	de una rojas y cortadas por la mitad
115 g	de mayonesa vegana
150 g	de una rojas y cortadas por la mitad
50 g	de nueces tostadas picadas
	Sal opcional

Preparación:

1. Colocar los garbanzos, dátiles, cebollas, apio y las uvas en un bowl, remover bien todos los ingredientes.
2. Agregar el tofu, ir añadiendo la mayonesa vegana de a pocos.
3. Luego al momento de servir agregar las nueces.



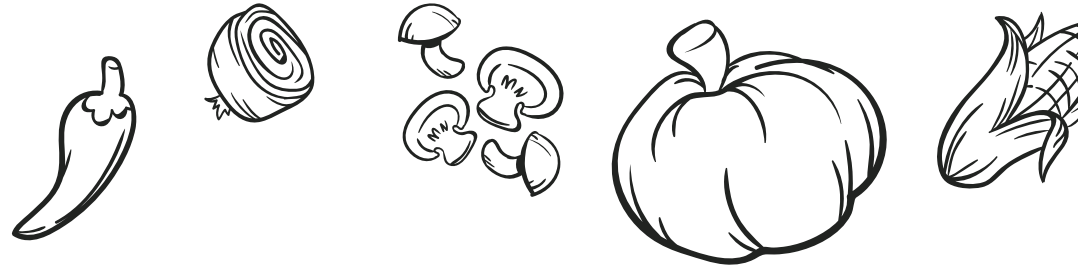
Ensalada de Quinoa con verduras y Tofu

Preparación:

1. Precalentar el horno a 350°F o 230°C.
2. Colocar en una fuente los pimientos y zapallito italiano. Rocear con el aceite de oliva y los condimentamos con el romero, tomillo, sal y pimienta. Remover bien y los hornear por 15 a 20 minutos. Hasta que estén tiernos.
3. Colocar la quinua previamente lavada en una olla junto con el caldo de verduras y el diente de ajo. Cocinar 15 minutos o hasta que la quinua esta tierna.
4. Escurrir y reservar.
5. Sacar la fuente del horno. Mezclar la quinua con los vegetales horneados, el tofu, añadimos el perejil y las castañas tostadas. Mezclar y agregar la palta en dados.

Ingredientes:

- | | |
|-------|-------------------------------------|
| 100 g | de quinua |
| 1 | taza de caldo de verduras |
| 2 | pimientos de colores cortados |
| 1 | zapallito italiano pequeño cortados |
| 200 g | de tofu cortado en dados |
| 1 | palta mediana no tan madura |
| 1 | diente de ajo picado |
| 1 | cucharada de aceite de oliva |
| 1 | cucharadita de romero |
| 1 | cucharadita de tomillo |
| 1 | cucharadita de perejil picado |
| 1/4 | de láminas de castañas tostadas |
| | Sal y pimienta al gusto |



Ensalada de garbanzos

Ingredientes:

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1/2 taza de tomates
- 1/2 cebolla picada en juliana
- 1/2 de palta
- Jugo de limón
- Aceite de oliva y sal al gusto.

Preparación:

1. Mezclar los garbanzos con el tomate y la cebolla.
2. Agregar el jugo de limón.
3. Dejar reposar 5 minutos
4. Agregar trozos de palta, aceite y sal al gusto.



Crema de espárragos

Ingredientes:

- 500 g de espárragos
- 1 taza de leche de soya
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de harina
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo
- Sal

Preparación:

1. Lavar los espárragos y retirar las bases más fibrosas. Luego, cortar los tallos en trozos pequeños.
2. Hervir los espárragos en un litro de agua. Agregar la sal y el jugo de limón y cocinar a fuego bajo. Reservar.
3. En una olla, preparar un aderezo de aceite, cebolla y ajo. Agregar la harina y luego los espárragos y el agua.
4. Añadir la leche vegetal y mezclar durante 10 minutos a fuego lento.
5. En una licuadora o con una batidora triturar y mezclar hasta que esté cremosa.
6. Calentar nuevamente unos minutos y servir con algunas cabezas de espárragos.



Crema de champiñones

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 500 g de champiñones picados
- 1 cucharada de harina
- 2 tazas de caldo de verduras
- 1 cucharada de tomillo seco
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1/2 taza de leche vegetal sin azúcar

Preparación:

1. En una olla, hacer el aderezo: sofreír en el aceite de oliva, la cebolla y el ajo.
2. Agregar el caldo de verduras, los champiñones, el tomillo, la sal, la pimienta y la harina.
3. Cocinar bien durante unos 20 minutos a fuego bajo y remover.
4. Con una licuadora de inmersión batir bien para obtener una consistencia de crema.
5. Servir con pan al horno.



Crema de zapallo

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cebolla roja picada
- 1 dientes de ajo picados
- 1 zapallo macre
- 1 papas amarillas
- 1 cucharadita de tomillo seco
- Sal y pimienta
- 2 litros de agua o caldo de verduras

Preparación:

1. Hacer el aderezo de cebolla, ajo. Sofreir en el aceite de oliva.
2. Agregar el zapallo, las papas y el tomillo.
3. Agregar el agua y dejar hervir.
4. Con una licuadora de inmersión batir hasta que se forme una crema.
5. Servir con pan al horno.



Tabulé de quinua

Ingredientes:

- 1 taza de quinua blanca
- 1 taza de pimienta
- 1/2 taza de pepino en cuadrados
- 1/2 palta pequeña en trozos
- 2 cucharadas de jugo de limón

Preparación:

- 1. Mezclar en un bowl, la quinua, el pimienta, el pepino.
- 2. Añadir el jugo de limón y la palta
- 3. Emplatar y decorar con verduras crudas.

Bolitas energéticas

Ingredientes:

- 1 taza de dátiles
- 1/2 taza de almendras
- 1/3 taza de maní
- 1/3 taza de avena
- 2 cucharadas de cacao en polvo

Preparación:

1. Vertir todos los ingredientes en una licuadora o procesadora de alimentos
2. Licuar por tiempos y remover con una espátula.
3. Una vez que se tenga una textura uniforme, hacer bolitas con las manos.
4. Colocar las bolitas en un plato y llevar a refrigerar durante 10 minutos.

Tip: guardar las bolitas en un frasco o taper hermético. Dura hasta una semana.



Queque de plátano con arándanos

Ingredientes secos:

- 1 taza de harina de avena
- 1/4 taza de harina de tarwi
- 3 cucharadas de cacao
- 1 cucharadita de polvo de hornear.

Ingredientes húmedos:

- 1 plátano maduro
- 1 cucharadita de vinagre blanco
- 1 de taza de leche vegetal
- 1 huevo de chia (1 cucharada de chia por tres de agua)
- 2 cucharadas de mantequilla de maní.



Preparación:

1. Mezclar los secos en un bowl.
2. Mezclar el plátano machacado con la cucharadita de vinagre, la leche, el huevo de chia y la mantequilla de maní.
3. Juntar ambas mezclas, batir bien hasta que quede una masa uniforme.
4. Dejar reposar dos minutos.
5. Engrasar la sartén con un poquito de aceite de coco.
6. Verter la masa en la sartén, agregar el chocolate o frutos secos rayados, y tapar durante 15 minutos a fuego lento.
7. Dejar enfriar unos minutos y dejar enfriar.
8. Preparar el Fudge: mezclar todos los ingredientes en una batidora o licuadora.
9. Decorar el queque con el fudge y las frutas frescas.



Galletas de mantequilla de maní

Ingredientes:

Húmedos:

- 3 cucharadas de mantequilla de maní
- 1 cucharada de panela
- 1/3 de taza de leche vegetal
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Secos:

- 1 taza de harina integral o de avena
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Frutos secos picados o chocolate bitter. (opcional)

Preparación:

1. Agregar en un bowl la mantequilla de maní, la panela, la leche vegetal y la esencia de vainilla, y revolver bien, hasta que todos los ingredientes estén bien integrados.
2. Añadir las harinas, la avena, el polvo de hornear. Con la espátula hacer movimientos suaves en forma de reloj, luego agregar el chocolate y los frutos secos. Seguir revolviendo hasta que la masa pueda ser manipulada con las manos.
3. Engrasar un molde o fuente y precalentar el horno a 180 grados.
4. Hacer bolitas del mismo tamaño, aplástalas ligeramente con un tenedor.
5. Llevarlas al horno durante 15 minutos.
6. Dejar enfriar las galletas y disfrutar con leche vegetal.





Queque de Chocolate a la sartén

Ingredientes secos:

- 1 taza de harina de avena o de arroz
- 2 cucharadas de polvo de hornear
- 1 cucharadita de canela molida
- Pizca de sal
- 3 cucharadas de semillas de girasol (puede omitirse)
- 2 cucharadas de castañas picadas (puede omitirse)

Ingredientes húmedos:

- 2 plátanos maduros en puré
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1/2 taza de leche vegetal
- 1 cucharadita de vinagre de manzana o blanco
- 1/2 taza de arándanos
- 2 huevos de chia (2 cucharadas de chia por tres de leche vegetal)
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla



Preparación:

1. Cernir y mezclar todos los ingredientes secos, menos semillas y castañas.
2. Preparar los huevos de chia: 2 cucharadas de chia con seis de leche vegetal. Dejar reposar por 5 minutos.
3. En un bowl agregar la leche vegetal y el vinagre. Agregar los plátanos, el aceite, los huevos de chia y la esencia de vainilla.
4. Combinar ambas mezclas muy bien. Añadir los arándanos, las semillas y las castañas.
5. En un molde para queque o en un pyrex previamente con aceite, se agrega la mezcla. Va al horno durante 30 minutos.
6. Dejar enfriar y desmoldar.



Producto
vegano

Alfajores de plátano y mantequilla de maní

Ingredientes:

	Cobertura de chocolate
3	plátano
150 g	de mantequilla de maní
50 g	de almendras

Preparación:

-
1. Cortar los plátanos en trozos uniformes.
 2. Agregar la mantequilla de maní en una de las tapas del plátano.
 3. Cubrir con otro pedazo de plátano
 4. En una ollita, derretir el chocolate a baño maría y cubri la tapa superior.
 5. Antes que enfríe el chocolate, demorar con una almendra.
 6. Llevar a refrigerar durante 20 minutos.
 7. Emplatar y disfrutar.



Producto
vegano

Batido energético

Ingredientes:

- 1 plátano
- 1 taza de arándanos
- 1 taza de leche de soya
- 4 dátiles
- 1 cucharada de harina de Tarwi

Preparación:

1. Añadir todos los ingredientes a la licuadora.
2. Batir bien hasta que quede una mezcla uniforme.
3. Servir y disfrutar.





Batido protéico

Ingredientes:

- 1 plátano
- 2 cucharada de proteína vegana o harina de tarwi
- 1 cucharada de cacao
- 2 cucharada de pasta de dátiles
- 1 taza de leche de soya
- Frutos secos

Preparación:

1. Colocar todos los ingredientes en la licuadora.
2. Batir bien hasta que queda una mezcla homogénea.

Tip: coloca primero todos los ingredientes líquidos y luego los sólidos.

Galletón de mantequilla de maní

Ingredientes:

Húmedos:

- 4 cucharadas de mantequilla de maní
- 2 cucharada de panela
- 1/3 de taza de leche vegetal
- 1 cucharadita de esencia de vainilla.

Secos:

- 1 taza de harina integral o de avena
- 1 cucharadita de polvo de hornear

Opcional:

Frutos secos picados

Preparación:

1. Agregar en un bowl la mantequilla de maní, la panela, la leche vegetal y la esencia de vainilla, y revolver bien, hasta que todos los ingredientes estén bien integrados.
2. Añadir la harina y el polvo de hornear. Con la espátula hacer movimientos suaves en forma de reloj, luego agregar el chocolate y los frutos secos.
3. Agregar un poco de aceite en la sartén y agregar la masa, esparcirla por completa con una espátula. Añadir los frutos secos encima.
4. Cocinar a fuego lento y tapado durante 20 minutos.
5. Dejar enfriar y cortar.



Chocolate caliente

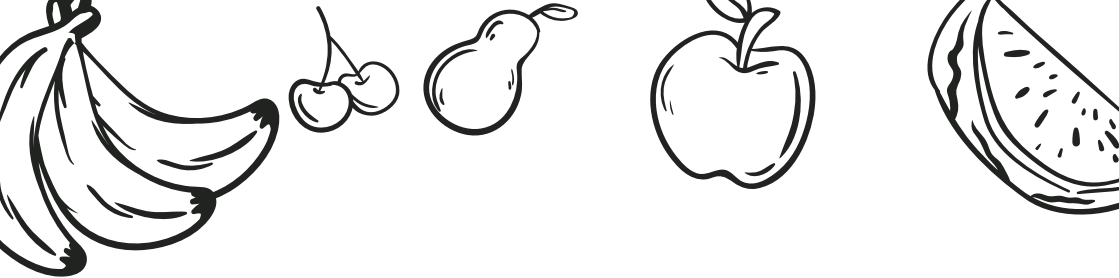
Ingredientes:

- 4 cucharadas de cacao en polvo
- 1 L de leche de soya
- 2 cucharadas de maicena o fécula de maíz
- 5 cucharadas de panela o endulzante
- 1 rama de canela
- 3 clavos de olor

Preparación:

1. En una olla poner la leche, la canela y los clavos de olor. Dejar hervir.
2. Cuando la leche esté caliente agregar el cacao y la maicena, mover a fuego bajo.
3. Mezclar bien hasta que se haga una mezcla uniforme.
4. Servir y acompañar con galletas.





Mousse chocopalta

Ingredientes:

- 2 paltas
- 3 cucharadas de cacao
- 3 cucharadas de panela

Preparación:

1. Licuar los ingredientes en una procesadora de alimentos o licuadora.
2. Con una espátula mover los pedazos de palta que no se han integrado bien.
3. Volver a licuar o batir hasta que quede una mezcla uniforme.
4. Servir y decorar con fruta.





Arroz integral con mango y coco

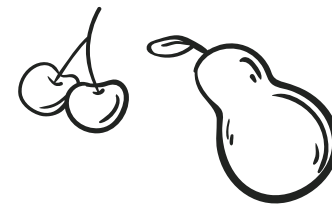


Ingredientes:

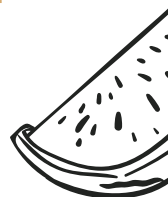
- 1 taza de arroz integral cocido
- 50 g de coco rallado
- 1 taza de leche de soya
- 1 mango picado
- Canela al gusto
- Agave, panela o estevia al gusto

Preparación:

1. En una olla, agregar 3 tazas de agua y 1 taza de arroz integral. Cocer hasta que quede blando.
2. Una vez cocido el arroz, agrega la leche vegetal, el coco rallado, la canela y el endulzante de su preferencia. Cocinar hasta que rompa hervor.
3. Picar el mango y agregar encima del arroz cuando este esté frío o tibio. Llevar a la refrigeradora durante 40 minutos.



Barquitos veraniegos



Ingredientes:

Húmedos:

- 1 1/4 tazas de harina de trigo sin preparar
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1/4 de cucharadita de sal

Secos:

- 1 taza de leche vegetal
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de panela
- 2 cucharadas de agua
- 1 cucharadita de vainilla

Decoración:

- 1 taza de fresas
- 1 plátano
- Semillas de girasol
- Miel de agave (opcional)

Preparación:

1. Cernir todos los ingredientes secos antes de mezclarlos en el bowl.
2. Luego, mezclar los ingredientes secos en un bowl y mezclar los ingredientes húmedos en otro.
3. Verter los ingredientes húmedos en los secos y hacer movimientos envolventes. Dejar reposar 2 minutos.
4. Calentar la sartén y agregarle aceite de coco.
5. Con un cucharón poner la masa en la sartén y voltear cuando empiecen a salir burbujas.
6. Doblar el panqueque a la mitad e introducir las frutas picadas. Agregarle las semillas de girasol y decorar con miel de agave.



Producto
vegano

Tofu dorado con coco rallado

Ingredientes:

200 g de tofu extra firme
1/3 taza de almibar
1/2 taza de coco rallado
Aceite de coco

Preparación:

1. Cortar el tofu en cubos pequeños. Luego, freír el tofu en el aceite de coco.
2. Enfriar y reservar.
3. En un bowl agregar el tofu y el almibar. Dejar macerar 10 minutos.
4. Con cuidado y con la mano agregar el coco rallado en cada uno de los dados de tofu.
5. Dejar secar unos minutos y listo.



Mousse de fresa

Ingredientes:

- 1/2 taza de leche de soya
- 1 taza de tofu
- 1 cucharadita de chia
- 1 taza de fresas
- 1/2 plátano congelado
- Agar agar en polvo (opcional)
- Miel de agave

Preparación:

1. En la licuadora colocar, la taza de leche de soya, la taza de tofu, la cucharadita de chia, la taza de fresas, el plátano congelado y la miel de agave.
2. Para que tenga textura de carlota, agregar agar agar en polvo.
3. Refrigerar 2 horas.
4. Decorar con fruta, semillas y frutos secos.

Arroz árabe

Ingredientes:

- 3 tazas de arroz
- 1 taza gaseosa negra
- 100 g de cabello de ángel
- 2 Ajos picados
- 200 g de pasas negra
- 100 g de pasas Rubias
- 2 cucharadas de panela
- 100 g de pecanas picadas
- Perejil Picado
- Aceite de oliva

Preparación:

1. Cortar y tostar el fideo en la sartén.
2. En una olla a fuego lento, agregar 1 cucharada de aceite de oliva, 1 cucharadita de ajo, sofreír durante tres minutos.
3. Agregar el arroz y el cabello de ángel tostado. Añadir la gaseosa y las pasas rubias y negras.
4. Añadir el azúcar y la sal al gusto.
5. Esperar que rompa hervor y bajar a fuego bajo. Cocinar durante 20 minutos más.
6. Agregar pecanas picadas.
7. Emplatar y disfrutar.



Puré de Manzana

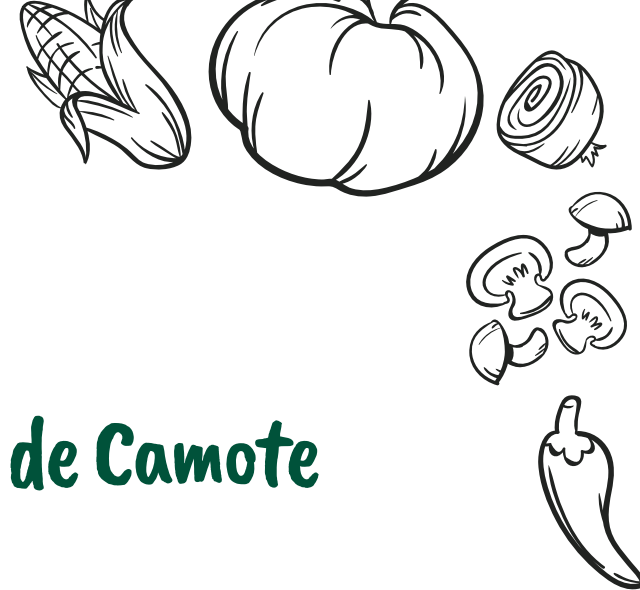
Ingredientes:

- 8 manzanas
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 taza de jugo de manzana
- 1/2 taza de panela
- 2 ramas de canela

Preparación:

1. Pelar y cortar las manzanas en cuadrados grandes y agréguéles el jugo de limón.
2. En una olla, agregar las manzanas y los demás los ingredientes. Dejar hervir a fuego lento por 15 minutos.
3. Retirar la tapa y seguir cocinando por 5 minutos más.
4. Retirar la canela y con un tenedor hacer puré las manzanas.
5. Dejar enfriar a temperatura ambiente.

Tip: Guardar en un recipiente hermético hasta cuatro días en la refrigeradora.



Puré de Camote

Ingredientes:

- 1 kg de camote
- 1 rama de canela
- 2 cucharadas de margarina o aceite neutro
- 4 cucharadas de panela
- 1 pizca de nuez moscada

Preparación:

1. Lavar bien los camotes y cocinalos en agua fría con una pizca de azúcar y la ramita de canela.
2. Después de cocinarlos, pelarlos y con una licuadora hacerlos puré.
3. Llevar a fuego bajo y agregar el azúcar. Revolver constantemente, hasta que empiece a espesar.
4. Agregar la margarina o aceite. Por último agregar la nuez moscada. Revolver muy bien hasta que todos los ingredientes estén bien integrados.



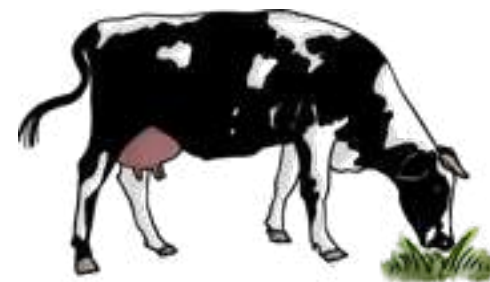
Ensalada Rusa

Ingredientes:

- 3 papas grandes
- 2 zanahorias grandes
- 3 beterragas
- 250 g de arvejas
- 250 g de vainitas
- 250 g de choclo
- 1 limón exprimido
- Mayonesa vegana (pag)
- Sal

Preparación:

1. Lavar muy bien todos los ingredientes como las papas, las zanahorias, las beterragas, las vainitas, arvejas y choclo, luego cocerlos.
2. Una vez que estén cocidos, pelar como en el caso de papa, zanahoria, beterraga.
3. Picar en cuadritos y se va colocando cada ingrediente picado en un bowl. Agregar las arvejas, vainitas y choclos desgranados que también ya están cocidos.
4. Añadir el jugo de limón, sal, pimienta y la mayonesa.
5. Revolver con un tenedor y servir.



Arroz con leche

Ingredientes:

1 tza	arroz
1 pza	canela entera
4 tzas	agua
4 tzas	Leche de soya
4 cda	de azucar o panela
1/2 tza	pasas rubias y pasas negras
	Canela



Preparación:

1. En una olla grande colocar el agua, pieza de canela y el arroz. Que hierva a fuego medio por 15 a 20 minutos.
2. Una vez que el agua se haya evaporado agregar la leche de soya y dejar hervir por 10 minutos más a fuego bajo.
3. Agregar el endulzante de tu preferencia y deja hervir suavemente por 5 minutos o hasta que el arroz tenga la consistencia deseada.
4. Retirar la olla de la estufa y agregar las pasas. Dejar enfriar. Entre más se enfría más espesa. Si queda muy espeso solo agrega un poco de leche.
5. Antes de servir espolvorea un poco con canela molida. Se puede servir caliente o frío.



Mazamorra morada

Ingredientes:

1/2 kg	de maíz morado
1	manzana verde pequeña
1	manzana delicia pequeña
1	membrillo pelado y picado
3	cáscaras de piña
2 L	de agua
1/2 tza	de guindones sin pepa
1/2 tza	de harina de camote
1/2 tza	de chuño
	Estevia para endulzar
1	limón
	Canela en polvo



Preparación:

1. Desgranar el maíz y corta las corontas en varios trozos, colocar en una olla con los clavos, canela, cáscaras de piña, manzana, membrillo y cubrir con el agua.
2. Cocinar a fuego medio por 30 minutos o hasta que el líquido se reduzca, luego apagar el fuego, colar y descarta los sólidos.
3. En la olla donde se reservó el líquido colado, añadir dos la manzana delicia y el membrillo picados, los guindones, llevar al fuego hasta que rompa en hervor, bajar el fuego a medio y cocinar unos 15 a 20 minutos más o hasta que la fruta esté suave.
4. En una taza disolver la harina de camote y el chuño con un poquito de agua y vierte de a pocos en la olla, sin dejar de revolver hasta que vea que tome cuerpo y comience a espesar. No es necesario usar toda la harina se va calculando, cocinar por 5 minutos más, revolviendo todo el tiempo.
5. Apagar el fuego, agregar unas gotitas de jugo de limón, verter en recipientes, decorar con canela en polvo.

Referencias:

Physicians Committee for Responsible Medicine. Una dieta vegana: comer para el medio ambiente. [Internet]. [Consultado el 10 de abril del 2021]. Disponible en: <https://www.pcrm.org>

Melina V, Craig W, Levin S, Posición de la academia de nutrición y dietética: Dietas vegetarianas [Internet]. [Consultado el 10 de abril del 2021]. Disponible en: [https://jandonline.org/article/S2212-2672\(16\)31192-3/pdf](https://jandonline.org/article/S2212-2672(16)31192-3/pdf)

Craig W, Mangels A. Position of the american dietetic association: vegetarian diets [Internet]. [Consultado el 10 de abril del 2021]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19562864/>

The association of UK dietitians [Internet] La Asociación Dietética Británica confirma que las dietas veganas bien planificadas pueden apoyar una vida saludable en personas de todas las edades [Internet]. [Consultado el 10 de abril del 2021]. Disponible en: <https://www.bda.uk.com/resource/british-dietetic-association-confirms-well-planned-vegan-diets-can-support-healthy-living-in-people-of-all-ages.html>

Moilanen B. Dietas veganas en infantes, niños y adolescentes [Internet]. [Consultado el 10 de abril del 2021]. Disponible en: <https://pedsinreview.aappublications.org/content/25/5/174>

Dietitians Australia. Dietas veganas. Todo lo que necesitas saber [Internet]. [Consultado el 10 de abril del 2021]. Disponible en: <http://daa.asn.au/for-the-public/smart-eating-for-you/nutrition-a-z/vegan-diets/>

Gallo D, Manuzza M, Echegaray N, Montero J, Munner M, Rovirosa A, Sánchez A, Murray R. Grupo de trabajo alimentos de la sociedad argentina de nutrición [Internet]. [Consultado el 10 de abril del 2021]. Disponible en: http://www.sanutricion.org.ar/files/upload/files/Alimentacion_Vegetariana_Revisión_final.pdf

Physicians Committee. Nutrición para médicos. [Internet]. [Consultado el 10 de abril del 2021]. Disponible en: <https://www.pcrm.org/good-nutrition/nutrition-for-clinicians>

Appleby P, Allen N, Key T. Riesgo de dieta, vegetarianismo y cataratas. [Internet]. [Consultado el 10 de abril del 2021]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21430115/>

Craig W, Mangels A. Postura de la asociación americana de dietética: dietas vegetarianas [Internet]. [Consultado el 10 de abril del 2021]. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-nutricion-humana-dietetica-283-articulo-postura-asociacion-americana-dietetica-dietas-X217312921049398X>

