



VEGANUARY

EL LIBRO DE RECETAS DE CELEBRIDADES DE VEGANUARY

**¡RENOVADO Y ACTUALIZADO
PARA EL 2021!**

MÁS DE
35 RECETAS
VEGANAS



Nuestra embajadora vegana Evanna Lynch con uno de los afortunados animales rescatados por el Santuario de Retiros de Kent.

¡BIENVENIDO!

GRACIAS POR DESCARGAR EL RENOVADO Y ACTUALIZADO LIBRO DE RECETAS DE CELEBRIDADES DE VEGANUARY.

Este libro fue especialmente creado para los participantes de Veganuary, y ha sido actualizado con algunas nuevas recetas de celebridades exclusivamente para el 2021. Algunas recetas fueron proporcionadas por las celebridades autoras; otras fueron inspiradas por sus comidas favoritas. Cualquiera que sea el caso, estamos seguros de que te van a encantar.

Ya sea que eres un amante de la comida saludable, estés cocinando para una familia, o quizás buscando satisfacer un antojo, el Libro de Recetas de Celebridades de Veganuary tiene algo para ti.

¡Sumérgete, crea y disfruta!

MUCHO AMOR VEGANO DE PARTE DEL EQUIPO VEGANUARY

P.D. Como todas las cosas buenas de la vida, Veganuary es mejor compartido. Anima a un amigo a inscribirse y a que pruebe ser vegano contigo este enero y así, automáticamente, ¡tienes un compañero para cocinar!





VE A LA
RECETA
HACIENDO
CLICK EN EL
TÍTULO



DESAYUNOS Y PLATOS PEQUEÑOS

AVENA DEL DÍA ANTERIOR 4

AGUACATE/PALTA RELLENOS 5

EMPANADAS CRIOLLAS DE SOJA 6

SOPA VERDE ALEATORIA 8

GUACAMOLE 9

TABBOULEH LIBANÉS 10

TRILOGÍA DE HUMMUS EUROPEOS 11



Harry Kirton

Harry es un actor más conocido por su rol en la famosa serie Peaky Blinders. También es vegano y apoya Veganuary. Con este desayuno tan delicioso él comienza sus días energizado.



AVENA DEL DÍA ANTERIOR DE HARRY KIRTON

1 PORCIÓN

INGREDIENTES

- Hojuelas de avena grandes**
- 4 cucharadas de semillas de chía**
- 4 cucharadas de semillas de lino/linaza**
- 1 banana/plátano**
- Semillas de calabaza o girasol**
- Nueces**
- 1 cucharada de mantequilla de almendra**
- 1 cucharada de compota de mora**
- Un poco de leche de coco**

PREPARACIÓN

- 1.** Llena un frasco Mason de 1 litro con la avena, las semillas de chía y las semillas de lino (hasta la mitad o tres cuartos). Añade agua solamente hasta que la avena esté cubierta. Deja reposar durante la noche.
- 2.** Cuando estés listo para el desayuno, añade tu selección de fruta fresca y nueces, la compota de mora, la mantequilla de almendras y la leche de coco.





Bif Naked

Música, poeta, humanitaria y vegana, Bif Naked es una estrella que resulta también ser fanática de un snack nocturno de aguacate/palta. Su receta es perfectamente simple, llena de sabores y ¡puede ser diferente cada vez que la preparas!



AGUACATE/PALTA RELLENOS POR BIF NAKED

INGREDIENTES

- 1 aguacate/Palta por persona**
- 1 pedazo de 2cm de pepino, cortado en cuadrados pequeños**
- 1 pedazo de 2cm de calabacín/zucchini, cortado en cuadrados pequeños.**
- 1 cucharada de eneldo picado**
- ¼ pimiento, cortado en cuadrados pequeños**
- 2 cucharadas de arroz basmati cocido (no hay problema que sea del día anterior)**
- Un poco de zumo/jugo de limón**

PREPARACIÓN

1. Corta los aguacates/paltas por la mitad y remueve la semilla. Con una cuchara, raspa un poco de aguacate/palta para agrandar el hueco en el centro.
2. En un bowl aparte, combina todos los ingredientes crudos con el arroz cocido. (En este punto, puedes agregar lo que tú quieras: tomates, garbanzos, cilantro, zanahoria rallada, gram masala o cúrcuma, semillas de cáñamo, pequeños pedazos de tofu firme, guisantes, judías verdes, aceitunas, ¡tú decides!)
3. Vierte tu preparación dentro de los aguacates/paltas. Sirve con una cuchara. ¡Delicioso!





Brenda Martin

Brenda Martin, artista apasionada por la música, integrante de la banda Eruca Sativa. Le cuenta a Veganuary sus platos favoritos típicos de Argentina. Ideales para compartir en reuniones.
¡Manos a la obra!

**RECETA EN
LA SIGUIENTE
PÁGINA**



EMPAÑADAS CRIOLLAS DE SOJA

POR BRENDA MARTIN



2 DOCENAS

INGREDIENTES

Para la masa:

6 tazas de harina

2 tazas de agua

2 cditas. de sal

½ taza de aceite de oliva

Para el relleno:

3 tazas de soja texturizada

3 a 4 cebollas

Salsa de soja

3 ramitas de cebolla de verdeo

100g de aceitunas verdes

Sal, pimienta y aceite

Comino, pimentón, ají molido

PREPARACIÓN

De la masa:

1. En un bol, mezclar la harina con la sal.
2. Agregar el agua y el aceite.
3. Mezclar y amasar hasta lograr una bola.
4. Estirar la masa con un palo y cortar los discos de tamaño regular.

Del relleno:

1. Picar las cebollas, saltearlas en una sartén previamente calentada con aceite.
2. Incorporar a la sartén la soja texturizada, los tomates, la sal y la pimienta.
3. Agregar la salsa de soja y dejar hidratar a la soja texturizada.
4. Incorporar comino, pimentón y ají molido a gusto.
5. Cuando el líquido se reduzca, apagar el fuego y dejar enfriar.
6. Incorporar las aceitunas picadas y la cebolla de verdeo picada.
7. Rellenar y cerrar las empanadas.
8. Hornear hasta que estén doradas.





Joanna Lumley

Actriz superestrella, comediante y paladín, Joanna Lumley donó su "cosa" favorita a Veganuary – una sopa verde aleatoria.

A continuación, te mostramos cómo hacer este "suculento bowl de delicias", en palabras de Joanna.



SOPA VERDE ALEATORIA POR JOANNA LUMLEY

4 PORCIONES

INGREDIENTES

Pimientos

Repollo

Apio

Puerros

Frijoles

Cualquier alimento verde

1 cebolla grande

4 dientes de ajo

Zumo/Jugo de manzana

Caldo de vegetales

Semillas de girasol

PREPARACIÓN

1. Une todos los alimentos VERDES. Cortalos y ponlos en una sartén.
2. Añade aproximadamente 1 litro de zumo/jugo de manzana y una cucharadita colmada de caldo suizo en polvo. Cubre parcialmente y ponlos a cocinar a una temperatura baja por... ¿cuánto?... ¿más o menos una hora?
3. Mira la preparación y pruébala: añade pimienta negra.
4. Licúa todo: prueba de nuevo. Ajusta la sazón a tu gusto. (A mí me gusta con comino y asafétida, y algunas veces también con un pedazo de jengibre. Añade todo lo que esté por expirarse en tu nevera y en el estante).
5. Prueba nuevamente: sabe a cielo.
6. Sirve con semillas de girasol.





Beyoncé

La cantante superestrella empezó su reciente impulso saludable con una dieta vegana de 22 días, la cual, dice ella, la ayudó tanto a perder peso en el corto plazo, como a hacer mejores decisiones alimenticias en el largo plazo. ¿Su comida favorita? Esa tiene que ser el guacamole lleno de vitaminas, el cual es perfecto para un snack o entrada, en un sándwich, encima de una galleta o simplemente sacado del frasco con unas chips de tortilla mientras ve televisión.

GUACAMOLE ¡BEYONCÉ PUEDE CON ESTO!

2 A 4 PORCIONES

INGREDIENTES

2 aguacates/paltas maduros

½ cucharadita de sal

Zumo/jugo de ½ limón

½ cebolla morada pequeña,
cortada en pedazos bien
pequeños

1 chile/ají verde, sin semillas
y cortado en pedazos bien
pequeños

1 tomate maduro, cortado
en cubos

2 cucharadas de cilantro fresco

PREPARACIÓN

1. Aplasta los aguacates/paltas con un tenedor.
2. Añade todos los demás ingredientes y mezcla bien.





Joaquin Phoenix

El actor y activista Joaquin Phoenix dejó de comer animales a los tres años cuando vio a sus padres matar a los pescados que habían atrapado, y es vegano desde entonces.

En todos esos años, y después de todos los platillos degustados, su comida favorita es esta ensalada libanesa llena de sabor. ¡Disfruta!

TABBOULEH LIBANÉS

JOAQUIN PHOENIX APRUEBA ESTO

4 PORCIONES

INGREDIENTES

50g de Bulgur (cereal de trigo)
2 tomates maduros grandes, finamente cortados
1 puñado de perejil de hoja liza, finamente picado
1 puñado de menta fresca, finamente picada
1 cebolla morada pequeña, pelada y finamente picada
3 cucharadas de zumo/jugo de limón
3 cucharadas de aceite de oliva
Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Cocina el Bulgur (cereal de trigo) siguiendo las instrucciones del empaque.
2. Corta una pequeña cruz en la base de cada tomate, colócalos en un bowl separado y cúbrelos con agua hirviendo. Déjalos reposar por 30 segundos y drena el agua.
3. Cuando los tomates estén suficientemente fríos para poder manejarlos, pélalos y bota la piel. Corta los tomates en cuatro, bota las semillas y córtalos nuevamente en cuadrados pequeños. Transfiérelos al bowl en el que servirás la ensalada.
4. Añade el perejil, la menta y la cebolla y mezcla bien.
5. Mueve el Bulgur cocido con un tenedor hasta que los granos se separen. Añade estos a la mezcla de tomate.
6. Exprime por encima el zumo/jugo de limón y el aceite de oliva, y sazona a gusto con sal. Mezcla bien para cubrir todo con el líquido.

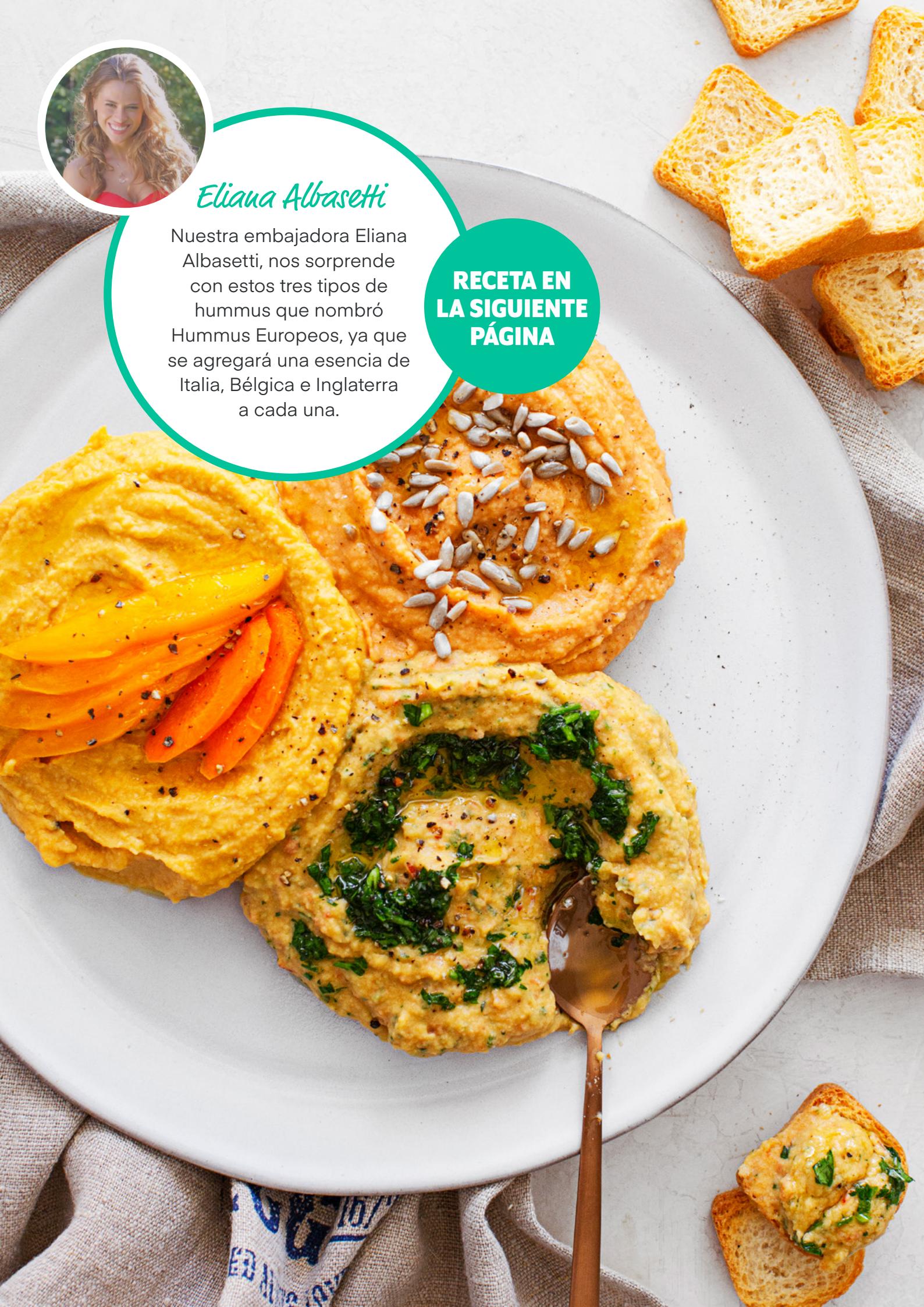




Eliana Albasetti

Nuestra embajadora Eliana Albasetti, nos sorprende con estos tres tipos de hummus que nombró Hummus Europeos, ya que se agregará una esencia de Italia, Bélgica e Inglaterra a cada una.

**RECETA EN
LA SIGUIENTE
PÁGINA**



TRILOGÍA DE HUMMUS EUROPEOS

POR ELIANA ALBASSETTI



INGREDIENTES

Para el hummus general:

500 gramos de garbanzos cocidos

2 cucharadas de Tahini

El zumo de medio limón

Comino al gusto

Sésamo

Sal

Agua

Aceite de oliva

Pimentón dulce

Bélgica:

Una mitad de tomate trozado y previamente frito en un sartén

Un cuarto de pimentón picado chico

Dos cucharaditas de perejil picado

Italia:

Un tomate horneado entero durante diez minutos o hasta que la piel se vea arrugada

Aceite de oliva

Medio diente de ajo

Inglatera:

Un cuarto de mango

Una zanahoria previamente pelada y asada, puedes ponerla en el horno junto al tomate de la receta anterior

PREPARACIÓN

1. Preparar el hummus como lo hemos hecho toda la vida, separamos en tres cantidades iguales.
2. Ahora con la ayuda de una procesadora vamos a armar los tres.

Bélgica:

- Vamos a agregarle salsa andaluza y cómo ésta salsa siempre lleva mayonesa, bueno la mayonesa será nuestra crema amada de garbanzos. En la procesadora ponemos una cantidad de hummus y agregamos los ingredientes antes nombrados. procesamos y servimos con aceite y un poco de perejil y condimentos si gustan.

Italia:

- Ahora tomamos la segunda porción reservada y pasamos a procesar nuestro hummus junto a los ingredientes antes señalados. ¡Importante! Retirar la piel del tomate antes de agregar, que se retira fácilmente pasándolo por agua fría. Puede presentarse con pedacitos de tomate, con semillitas que te gusten u orégano.

Inglatera:

- Este país es el primer consumidor de mango de Europa, es un sabor extraño quizás, pero de verdad, ¡No se lo pierda! es maravilloso. A esta tercera reserva de hummus agregarle el trocito de mango y la zanahoria. Procesar y listo.

¡Qué trilogia! Puedes presentar con galletitas, pancitos o bastones de vegetales.





VE A LA
RECETA
HACIENDO
CLICK EN EL
TÍTULO

EL PLATO PRINCIPAL

**TOFU MA PO VEGANO
AL ESTILO ZEPHANIAH** 14

**PASTEL DE NO-CARNE –
CON UN TWIST MEDITERRÁNEO** 15

PASTEL DE TRES FRIJOLES 17

CURRY DE ESPINACA Y PAPAS 19

HAMBURGUESAS DE GARBAZOS 20

CURRY ROJO THAI 21

PARMIGIANA DI MELANZANE 22

ALBÓNDIGAS DE NO-CARNE 24

**HONGOS PORTOBELLO A LA WELLINGTON
CON SALSA DE VINO TINTO** 25

PIZZA SIN GLUTEN 27

ARROZ CON NO POLLO PARA LA FAMILIA 29

TORTILLA DE PAPAS VEGANA 30

**RISOTTO DE CALABACINES O ZAPALLITOS
ITALIANOS PRESENTADO CON TEMPEH** 32

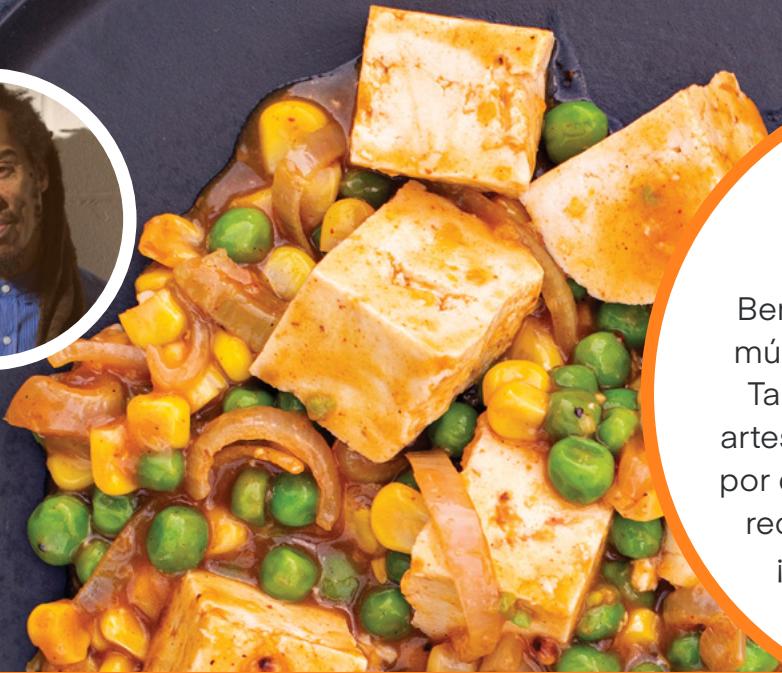
POROTOS GRANADOS CON MAZAMORRA 33

**CURRY DE VERDURAS CON
LECHE DE COCO** 34

LOCRO VEGANO 36

TOFU SALTEADO CON VERDURAS 37

**RISOTTO DE QUINOA CON
CASTAÑAS DE CAJU** 38



**Benjamin
Zephaniah**

Benjamin es un poeta, escritor, músico y confeso "chico malo".

También es un amante de las artes marciales y ha sido vegano por décadas. Esta es su increíble receta de tofu, llena de sabor.

¡Estamos seguros de que te encantará!

TOFU MA PO VEGANO AL ESTILO ZEPHANIAH POR BENJAMIN ZEPHANIAH

2 PORCIONES



INGREDIENTES

430g de tofu blanco regular, cortado en cuadrados de 2cm
Un poco de sal
1 cuchara de almidón de maíz
½ taza de agua
1 cucharada de aceite
2 dientes de ajo, finamente picados
5g de jengibre, finamente picado o rallado
25g de cebollín o cebolla, cortada en pedazos pequeños
80g de maíz
80g de guisantes/arvejas
1 cucharadita de pimienta Sichuan o pimienta normal
1 cucharada de salsa soya light
1 ½ cucharadas de Doubanjiang (o de cualquier salsa de chile/ají picante)

PREPARACIÓN

1. Sumerge los cubos de tofu en un poco de agua salada por aproximadamente 10 minutos, luego sácalos y drénalos.
2. En un pequeño bowl, mezcla el almidón de maíz con el agua. Guarda la mezcla para después.
3. En un wok, calienta el aceite. Añade el ajo, el jengibre y el cebollín o cebolla y fríelos hasta que se pueda oler el aroma. Añade el maíz y los guisantes, y fríe por 3 minutos. Empuja todo a un lado (izquierdo o derecho) del wok.
4. Añade el Doubanjiang (o la salsa de chile picante) y la pimienta Sichuan al wok y continúariendo por 1 minuto a fuego lento.
5. Agrega los cubos de tofu, la mezcla de almidón y agua, y la salsa soya.
6. Aumenta la temperatura y deja hervir por 3 minutos. Mueve tu wok cada cierto tiempo, pero sé gentil para no quebrar los cubos de tofu.
7. Añade una pizca de sal si te gusta salado, mezcla bien y sirve caliente.





Jasmine Harman

La presentadora de televisión Jasmine Harman es una instructora de fitness retirada y una ex participante de Veganuary. Cuando le preguntamos su comida favorita, señaló este plato tradicional británico, pero con su propio twist mediterráneo.

**RECETA EN
LA SIGUIENTE
PÁGINA**



PASTEL DE NO-CARNE – CON UN TWIST MEDITERRÁNEO

POR JASMINE HARMAN



4 A 6 PORCIONES

INGREDIENTES

Para la capa de No-Carne:

1 paquete de carne de soya,
picada y congelada

4 cucharadas de aceite de oliva

1 cebolla grande, picada

2 dientes de ajo, aplastados

150g de hongos

2 zanahorias, ralladas

150g de guisantes

2 latas de tomates cortados

1 poco de puré de tomate

Sazón al gusto

¼ litro de caldo vegano

Para el puré:

1kg de papas (de una variedad
que sea buena para aplastar, a
mí me gustan las Vivaldi)

1 cucharada de margarina de
girasol vegana

Un poco de leche de soya sin
azúcar o crema de soya

Un poco de mayonesa vegana

Sazón al gusto

Para darle el twist mediterráneo:

2 cucharaditas de orégano,
100g de tomates deshidratados,
70g de aceitunas y/o
2 cucharadas de alcacarras

PREPARACIÓN

1. Saltea la preparación de no-carne en el aceite de oliva por cinco minutos para que no se ponga blando.
2. Luego, añade la cebolla, el ajo y los hongos, y deja cocinar por otros cinco minutos, revolviendo ocasionalmente para asegurarse de que no se pegue.
3. Añade todo lo restante. Deja hervir destapado por 20-25 minutos, hasta que se haya reducido un poco. La consistencia final debe ser gruesa pero no seca.
4. Prepara el puré de papa cociendo las papas en agua por alrededor de 20 minutos hasta que estén suaves, pero no quebradizas.
5. Drena el agua, añade la leche o crema, la mayonesa y margarina, y aplasta hasta que tenga una consistencia cremosa.
6. Cuando ambas preparaciones estén listas, pon una capa de la preparación de no-carne en un bowl para hornear y cúbrelo con el puré.
7. Distribuye bien con un tenedor para que quede cubierto parejamente. También puedes esparcir un poco de aceite de oliva por arriba para que quede crocante. Luego, colócalo en el horno hasta que se dore.
8. Unos 30 minutos a 180 °C deberían ser suficientes, pero añade pedazos de tomates frescos y aceitunas más o menos a la mitad de la cocción.





Evaanna Lynch

La destacada actriz de Harry Potter y embajadora vegana de Veganuary, nos deleita con esta deliciosa y original receta que puedes preparar con tus legumbres favoritas.

**RECETA EN
LA SIGUIENTE
PÁGINA**



PASTEL DE TRES FRIJOLES

BY EVANNA
LYNCH



4 PORCIONES

INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla, pelada y cortada en cubitos
2 dientes de ajo, pelados y aplastados
150g de setas, en rodajas
½ pimentón rojo, sin semillas y picada
½ pimentón amarilla, sin semillas y picada
2 zanahorias de tamaño medio, peladas y cortadas finamente
200g de frijoles aduki
200g de judías
200g de frijoles borlotti
1 cucharadita de tomillo seco
Un puñado de perejil fresco
Vino tinto (opcional)
375 ml de caldo vegetal
1 cucharada colmada de harina de maíz
1 cucharada de puré o pasta de tomate
750g de papas peladas y picadas en bruto
1 cucharada de mantequilla vegana
Pimienta negra

PREPARACIÓN

1. Calienta el horno a 180 °C.
2. Ponga una olla con agua a hervir y cocine las papas hasta que estén suaves. Escurrirlas, triturarlas con la mantequilla vegana y sazonarlas con pimienta negra. Poner a un lado.
3. Mientras tanto, en una cacerola grande, fríe la cebolla en el aceite de oliva suavemente hasta que se ablande. Añade el ajo y los champiñones, y cocina por otros 2 minutos, revolviendo para asegurar que el ajo no se queme.
4. Añadir el pimiento, las zanahorias, los frijoles y las hierbas. Revuelva bien.
5. Añada un poco de vino (si lo usa) y el caldo. Lleve a ebullición y déjelo cocer a fuego lento sin tapar durante 8 minutos o hasta que la zanahoria se haya ablandado.
6. En un pequeño plato, mezclar la harina de maíz con 2 cucharadas de agua fría, y luego revolverla en el líquido para espesarla en una rica salsa. Añade el puré o la pasta de tomate.
7. Retire del fuego y viértelo en una bandeja de hornear. Cubrir con el puré de papas y poner en el horno durante 25-30 minutos hasta que la parte superior empiece a dorarse.





Jason Gillespie

Jason fue jugador profesional de cricket, es entrenador nacional y un vegano ético, y este jugador de clase mundial prepara un curry de primera clase! ¿Su secreto? Una pizca de especias, y servirlo con un par de rodajas de pan multigrano. ¡Exquisito!

CURRY DE ESPINACA Y PAPAS POR JASON GILLESPIE

2 A 3 PORCIONES



INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite vegetal o de coco

1 cebolla, pelada y cortada en cuadrados pequeños

2 dientes de ajo, pelados y picados

1 cucharada de jengibre fresco, rallado

1 chile/ají rojo grande, sin semillas y finamente cortado

½ cucharadita de comino en polvo

½ cucharadita de cúrcuma en polvo

½ cucharadita de cilantro en polvo

500g de papas, peladas y cortadas en cubos de 2.5cm

250g de hojas de espinaca

Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Las cebollas en el aceite por 8-10 minutos, hasta que queden translúcidas.
2. Agrega el ajo, el jengibre y las especias en polvo, y fríe por otros 2-3 minutos, revolviendo.
3. Añade las papas y revuelve hasta que se cubran con las especias.
4. Añade 120ml de agua y cubre. Deja que las papas se cocinen por 7-10 minutos. Revuelve regularmente y añade un poco más de agua si se seca.
5. Una vez las papas estén suaves, agrega las hojas de espinaca y cocínalas por tres minutos, hasta que hayan perdido bastante agua.
6. Sazona a gusto.





John Bishop

Él es extremadamente gracioso, pero ¿sabes qué no le parece gracioso? El sufrimiento animal. John Bishop se volvió vegetariano en 1985 después de ver a una vaca siendo matada y nunca miró atrás. Después de todo, ¿quién necesita hamburguesas de carne cuando puedes hacerlas de frijoles?

HAMBURGUESAS DE GARBANZOS POR JOHN BISHOP

RECETA PARA
2-4 HAMBURGUESAS



INGREDIENTES

- 1 cebolla pequeña, finamente cortada
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo, pelado y picado
- 1 lata de 400g de garbanzos, drenados
- 1 cucharadita de comino en polvo
- ½ cucharadita de paprika ahumada
- Un poco de zumo/jugo de limón
- 1 cucharada de tahini
- Un poco de harina regular
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Fríe gentilmente las cebollas a fuego medio con la mitad del aceite de oliva hasta que estén suaves y translúcidas. Añade el ajo y fríe por un minuto más, revolviendo.
2. Aplasta los garbanzos con un tenedor y añadelos a las cebollas, junto al comino y la paprika. Cocina revolviendo por otros tres o cuatro minutos.
3. Agrega el zumo/jugo de limón y el tahini para unir la mezcla. Sazona a gusto.
4. Forma cuatro hamburguesas con la mezcla y cúbrelas con la harina, luego fríelas en el aceite de oliva restante por cuatro minutos a cada lado.
5. Sirve con una ensalada verde.





Anthony Mullally

Anthony es un jugador de rugby profesional y un todopoderoso.

Para poder mantener su programa de entrenamiento, sus comidas tienen que ser todopoderosas también. Este es su curry thai simple, lleno de sabor y de nutrientes.

¡Nos encanta!

CURRY ROJO THAI POR ANTHONY MULLALLY

4 PORCIONES



INGREDIENTES

- 1 cebolla grande, pelada y cortada
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 200g de hongos, cortados
- 2 chiles/ají rojos, sin semillas y finamente picados
- 2 dientes de ajo, pelados y picados
- 150g de frijoles negros
- 100g de guisantes/arvejas congelados
- 150g de espárragos, cortados en pedazos
- 1 tofu firme (con o sin sabor), cortado en pedazos
- Un poco de salsa soya
- 2 cucharadas de pasta de curry roja
- 400g de leche de coco
- 100g de espinaca

PREPARACIÓN

1. Fríe la cebolla en el aceite de coco por 8-10 minutos, hasta que quede translúcida.
2. Añade los hongos, el ajo y el chile/ají. Cocina, revolviendo, por otros 5 minutos.
3. Agrega los frijoles, los guisantes/arvejas, el tofu, la salsa soya, la pasta de curry y la leche de coco. Deja hervir por 5 minutos o hasta que los espárragos estén suaves.
4. Añade la espinaca y continúa la cocción hasta que esta pierda bastante agua.
5. Sirve con arroz integral.





Peter Egan

Peter es un actor increíble, un caballero hecho y derecho y un apasionado amante de los animales.

Formó parte de Veganuary 2016 y nunca volvió a mirar atrás. Él cuenta:

"Siempre apoyaré a Veganuary, pero nunca tendré que participar de nuevo porque... ahora soy vegano." Si, como Peter, eres fanático de los sabores mediterráneos, entonces prueba esta deliciosa Parmigiana.

**RECETA EN
LA SIGUIENTE
PÁGINA**



PARMIGIANA DI MELANZANE

POR PETER EGAN



4 PORCIONES 

INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite de oliva, más algo extra para pasar por encima de la preparación
3 dientes de ajo, aplastados
3 ramitas de tomillo
8 hojas de salvia, finamente picadas
4 latas de 400g de tomates cortados
3 cucharadas de vinagre de vino tinto
3 cucharadas de azúcar granulada
4 berenjenas grandes, cortadas en pedazos verticales lo más delgados posible.
150g de queso vegano rallado - Prueba Violife para pizza, o VBites Cheezly Estilo Edam (para derretir)
85g de pan blanco rallado Vegano
50g de piñones
Un puñado de hojas de albahaca

PREPARACIÓN

1. Calienta el horno a 200 °C.
2. Calienta el aceite en una olla grande, añade el ajo, el tomillo y la salvia, y cocina suavemente por unos cuantos minutos. Posteriormente, agrega los tomates, el vinagre y el azúcar, y hierve suavemente por 20-25 minutos, hasta que la preparación haya espesado.
3. Mientras tanto, calienta una sartén. Pinta las berenjenas con aceite de oliva, cubriéndolas por ambos lados, y fríelas en grupos hasta que cada pedazo se haya suavizado y esté un poco carbonizado.
4. Mezcla 25g del queso vegano rallado con el pan rallado y los piñones. Déjalo para después.
5. En un molde para hornear grande, agrega un poco de la pasta de tomate y esparcela por la base. Encima, añade una capa o dos de los pedazos de berenjena. Sazona.
6. Agrega más salsa de tomate por encima y después añade una capa de queso vegano y hojas de albahaca. Posteriormente, agrega otra capa de berenjenas. Repite el proceso hasta acabar con una capa de salsa de tomate. Finaliza la preparación agregando la mezcla de pan rallado preparada anteriormente.
7. Hornea por 30-40 minutos, hasta que la parte de encima quede crujiente y dorada, y que la salsa de tomate esté burbujeando. Deja reposar por 10 minutos y, por último, esparce hojas de albahaca cortadas por encima.





ALBÓNDIGAS DE NO-CARNE POR JACK MONROE

Jack Monroe

Jack es una chef, escritora, activista y – desde que participó en Veganuary 2016 – vegana. Ella crea platos increíblemente sabrosos que cuestan muy poco preparar, y muchas de sus recetas pueden ser encontradas en www.cookingonabootstrap.com. Estas Albóndigas de No-Carne son un favorito en la casa Monroe, y también lo serán en la tuya.

4 PORCIONES



INGREDIENTES

- 2 berenjenas**
- 2 cebollas moradas o blancas**
- 2 dientes de ajo**
- 2 chiles/ají rojos**
- 2 cucharadas de aceitunas moradas, finamente picadas**
- 6 cucharadas de aceite**
- Zumo/jugo y cáscara rallada de 2 limones**
- 2 pedazos de pan – frescos o un poco duros**
- Un puñado de albahaca fresca**

PREPARACIÓN

- 1.** Saca el tallo de las berenjenas y córtalas por la mitad verticalmente. Luego, córtalas en cuadrados pequeños y ponlas en una olla antiadherente o sartén de freír.
- 2.** Pela y corta las cebollas y los ajos finamente; pica el chile/ají lo más fino que puedas y añade todo esto (más las aceitunas) a las berenjenas en la sartén, junto a 1 cucharada del aceite. Cocina a fuego medio por alrededor de 10 minutos para dorar y suavizar.
- 3.** Ralla la cáscara de limón por encima de la preparación, echa el zumo/jugo de limón y, una vez las berenjenas estén suaves, junta todo en un bowl. Ralla el pan por encima, corta finamente la albahaca y mezcla bien (si no se junta bien, trata licuando y agregando más pan rallado).
- 4.** Con tus manos, forma bolitas del tamaño de una cuchara con la mezcla. Añade las restantes 2 cucharadas de aceite en una sartén y fríe las bolitas de berenjena en grupos hasta que se doren de manera pareja. Sácalas del aceite con una cuchara con huecos y sirve con un poco de zumo/jugo de limón y albahaca cortada a gusto.





Kristina Rihanoff

Kristina es una bailarina profesional, famosa por sus extraordinarias rutinas en Strictly Come Dancing. Además de hacer presentaciones, ella enseña yoga y danza, y mantiene su increíble estado físico siguiendo una dieta vegana. Estos son sus deliciosos hongos Portobello a la Wellington, los cuales son perfectos para una ocasión especial.

**RECETA EN
LA SIGUIENTE
PÁGINA**



HONGOS PORTOBELLO A LA WELLINGTON CON SALSA DE VINO TINTO

POR KRISTINA RIHANOFF



4 PORCIONES

INGREDIENTES

Para el wellington:

2 tazas de espinaca bebé

125g de hongos shiitake

1 taza de champiñones

3 cebollas pequeñas,
peladas y bien cortados

3 dientes de ajo, pelados
y bien cortados

2 brotes frescos de
estrugón, sin tallo

2 cucharaditas de
mantequilla vegana

¼ taza de caldo de
vegetales

Pimienta negra al gusto

4 hongos Portobello

1 pieza de masa de
hojaldre

Para la salsa:

½ copa de vino tinto

1 ¾ tazas de caldo de
vegetales bajo en sodio

2 cucharadas de jarabe
de dátiles ½ copa de
vino tinto

1 ¾ tazas de caldo de
vegetales bajo en sodio

2 cucharadas de jarabe
de dátiles

PREPARACIÓN

1. Calienta el horno a 400 °F / 200 °C.
2. Agrega la espinaca, los hongos shiitake, los champiñones, las cebollas, el ajo y el estragón a una procesadora de alimentos y pulsa hasta que queden finamente cortados.
3. Añade la mantequilla vegana a una sartén grande y ponla a fuego medio. Agrega la mezcla de champiñones y el caldo de vegetales y saltea por 10 minutos, hasta que la mayor parte del líquido se haya evaporado. Sazona con una pizca de pimienta negra y deja enfriar.
4. Saca gentilmente todo el interior de los hongos Portobello con una cuchara, para que queden huecos. Colócalos en una bandeja cubierta de papel pergamino o utiliza una bandeja antiadherente. Hornea los hongos por 10 minutos, luego sácalos y déjalos para después.
5. Corta la masa de hojaldre en cuatro partes iguales. Usando una cuchara, llena cada hongo con una capa de la mezcla de champiñones y espinaca, asegurándose de llenar bien el hueco.
6. Coloca un hongo en el centro de cada uno de los pedazos de la masa de hojaldre, con el hueco mirando hacia arriba. Dobra la masa por encima del hongo, presionando suavemente con los dedos para asegurarse que esté completamente cubierto. Coloca los hongos, con el doblés de la masa hacia abajo, en una bandeja cubierta de papel pergamino y hornea hasta que la masa quede dorada – alrededor de 20-25 minutos.
7. Prepara la salsa de vino tinto combinando el vino y el caldo de vegetales en una pequeña olla. Deja hervir descubierto por 20 minutos. Añade el jarabe de dátiles y deja la mezcla para después. Recalienta a fuego bajo justo antes de servir y espárcela por encima de los wellingtons.
8. Sirve con papas rostizadas y zanahorias bebé glaseadas.





Pamela Anderson

Actriz, autora, modelo y activista, Pamela tiene una larga historia haciendo campaña por los animales y, como vegana por muchos años, ella realmente lidera siendo un ejemplo. Ella se cuida mucho a sí misma, pero comer saludable no significa comer cosas aburridas. ¿Qué es lo que le gusta comer a Pamela? ¡Pizza sin gluten hecha en casa con queso vegano! Prueba esta deliciosa e inusual receta de pizza, y cambia los toppings para quede como más te gusta.

**RECETA EN
LA SIGUIENTE
PÁGINA**



PIZZA SIN GLUTEN

UN FAVORITO DE LA FAMILIA DE PAMELA ANDERSON



4 PORCIONES



INGREDIENTES

Para la salsa:

6 cucharadas de aceite de oliva

2 cebollas medianas, peladas y finamente picadas

5 dientes de ajo, pelados y finamente picados

2 latas de 400g de tomates cortados

6 cucharadas de puré de tomate

1 cucharadita de polvo de chile/ají

2 cucharaditas de orégano seco

Sal y pimienta a gusto

Para la base de camote:

2 camotes grandes, cortados en cubos pequeños

1 ¼ taza de harina de avena sin gluten

⅓ taza de almendras ralladas

1 cuchara de aceite de oliva

1 cuchara de vinagre de manzana

1 cucharadita de albahaca seca

1 cucharadita de orégano seco

1 ¼ cucharadita de ajo en polvo

½ cucharadita de sal de mar

PREPARACIÓN

De la salsa:

1. En una sartén grande, coloca el aceite, las cebollas, el ajo, 75ml de agua y una pizca grande de sal.
2. Dejar hervir por 8-10 minutos hasta que el agua se evapore, y las cebollas estén translúcidas.
3. Agrega los tomates y cocínalos hasta que estén casi completamente secos, luego añade el puré de tomate, el chile/ají y el orégano. Cocina por 2-3 minutos más, revolviendo para que no se pegue. Sazona a gusto.

De la base de camote:

1. Calienta el horno a 200 °C.
2. Hornea los camotes por 30 minutos o hasta que estén suaves. Luego aplástalos con un tenedor creando un puré, y añade todos los demás ingredientes. Mezcla bien.
3. Cubre una bandeja de pizza con papel pergamino y esparce la base usando una espátula. Tómate un poco de tiempo para que quede lo más lisa posible.
4. Hornea por 25-30 minutos o hasta que la masa esté lista y los bordes dorados.
5. Añade la salsa por encima y esparcela por toda la superficie.
6. Agrega cualquier topping que te guste... aceitunas, alcachofas, alcaparras, piña, maíz dulce, salchichas vegetales, tomates secos o frescos, algo de queso vegano rallado. Coloca la preparación nuevamente en el horno por 5-10 minutos.





Kathy Moscoso

Kathy Moscoso nos cuenta que: "El arroz con pollo es un plato muy tradicional en Colombia, y era uno de mis favoritos cuando no era vegana, pero como todo es veganizable, ahora disfruto de uno más delicioso, saludable, sostenible, pero sobre todo compasivo, "arroz con no pollo". Yo utilizo orellanas como sustituto del pollo, pero también puedes usar no pollo a base de gluten u otros".

ARROZ CON NO POLLO PARA LA FAMILIA POR KATHY MOSCOSO

4 A 5 PORCIONES



INGREDIENTES

450g de arroz
450g de champiñones
ostras/orellanas
225g de arvejas o chícharos
225g de habichuelas
1 zanahoria
Un paquete de salchichas
veganas X6 o más si lo deseas

Para sazonar:

1 cebolla cabezona
1 tomate grande
 $\frac{1}{4}$ de Pimentón
Cúrcuma al gusto
2 dientes de ajo
Sal

Para acompañar:

Papas fritas o doradas al horno

PREPARACIÓN

1. Prepara el arroz en una olla aparte.
2. Prepara un guiso con tomate, cebolla cabezona, pimentón y ajo finamente picados, pon a freír con un chorro de aceite vegetal, y agrega sal y cúrcuma para resaltar el sabor.
3. Parte la zanahoria y las habichuelas y ponlas a conservar a fuego lento en el guiso ya preparado. Luego agrega 1 taza de agua caliente a la mezcla. Si es en olla a presión cocina durante 10 minutos, si no, deja cocinar durante media hora.
4. Revisa la cocción de las verduras y procura que la mezcla no quede muy calduda.
5. Dora las orellanas en un sartén y luego desmenúzalas (como si fueran pechuga de pollo). Parte también las salchichas en trozos pequeños y dóralas. Luego mézclalas con las verduras y finalmente disfrutar.





Eliana Abasetti

Nuestra embajadora Eliana Abasetti, reconocida actriz, vegana y activista por los derechos de los animales en Chile, nos trae deliciosas recetas que te servirán para muchas ocasiones. Otro plato muy fácil de veganizar. Así es, no se necesita huevo para cocinar una tortilla.



TORTILLA DE PAPAS VEGANA POR ELIANA ABASETTI

7 A 8 PORCIONES



INGREDIENTES

800g de papas
½ cebolla
150g de harina de garbanzo
200ml de agua
Aceite vegetal
1 pizca de sal
Orégano
1 chorrito de vinagre
Rocío vegetal si quieres hacerla más sanita

PREPARACIÓN

1. Pela las papas y córtalas en láminas finas. Pela la cebolla y córtala en juliana.
2. Pon abundante aceite en una sartén al fuego y cuando esté caliente, añade las papas, la cebolla y sal al gusto. Deja que se cocine el conjunto unos 20 minutos, removiendo de vez en cuando. Si quieres que sea más sana cocina las papas en el microondas dos minutos y luego dora todo en una sartén con rocío vegetal.
3. Pon un colador en un bol y retira el aceite de las papas y la cebolla.
4. Pon en un bol el agua y vas añadiendo de a poco la harina de garbanzos mientras remueves todo con las varillas hasta tener una masa homogénea, luego el vinagre, sal y revuelve. Añade las papas y la cebolla bien escurridas. Mezcla y agrega una pizca de sal. Remueve hasta que quede todo bien mezclado.
5. Mezcla todo y en el mismo sartén estando caliente pon esta mezcla, luego volteála y sirve con orégano si te gusta.





Eliana Abasetti

Nuestra embajadora Eliana Abasetti, reconocida actriz, vegana y activista por los derechos de los animales en Chile, nos trae deliciosas recetas que te servirán para muchas ocasiones. Una receta deliciosa que prueba que no es necesario el queso para preparar un rico risotto.

**RECETA EN
LA SIGUIENTE
PÁGINA**



RISOTTO DE CALABACINES O ZAPALLITOS ITALIANOS PRESENTADO CON TEMPEH

POR ELIANA ABASSETTI

4 A 5 PORCIONES



INGREDIENTES

1 zapallito italiano
½ vaso de vino blanco
(o agua caliente)
1 cebolla mediana
Aceite de oliva
3 tazones de caldo vegetal
o agua caliente
1 tazón de arroz Bomba u otro
(pero no de grano largo)
Azafrán, sal y pimienta
Tempeh

PREPARACIÓN

1. Cubrir el fondo de la cacerola con el aceite y rehogar la cebolla picada.
2. Añadir los zapallitos italianos, dorarlos, salpimentar y añadir el vino.
3. Una vez evaporado el alcohol del vino, agregar el arroz y mezclarlo con una cuchara de madera.
4. Cuando el arroz esté impregnado de los ingredientes, hacer con la cuchara un espacio libre de líquido en el medio para echar el azafrán y dejar que se tueste.
5. Una vez tostado el azafrán mezclar todo bien mezcladito.
6. Ir despacito añadiendo el caldo (o el agua) y removiendo con cuidado. Mantener el caldo.
7. Cuando consideremos que el arroz está listo servir y en el mismo lugar y con unas gotitas de aceite de oliva dorar el tempeh y poner encima.
8. Puedes decorar con queso rallado vegano si gustas.





Matías Vega

El reconocido comunicador chileno Matías Vega nos trae esta deliciosa receta de un plato típico de Chile, el que podrás preparar fácilmente, dado sus accesibles ingredientes.

POROTOS GRANADOS CON MAZAMORRA POR MATÍAS VEGA

4 A 5 PORCIONES



INGREDIENTES

2 kilos de porotos granados

Zapallo 300g

1 cebolla grande

6 choclos grandes

Albahaca

Aceite

Sal

Ajo

Ají de color (opcional)

Merkén (opcional)

PREPARACIÓN

1. En una olla grande poner a hervir los porotos en agua helada.
2. Paralelamente poner sartén con una cucharada de aceite a calentar, agregar cebolla, sal, ajo, y condimentos a gusto.
3. Sofreír hasta que la cebolla tome un aspecto blando y transparente.
4. Verter en la olla con los porotos.
5. Cocinar y revolver ocasionalmente por 20 minutos.
6. Luego añadir albahaca y zapallo cortado en cubos.
7. Pasado 10 minutos bajar el fuego y agregar choclo molido (lo pueden moler en una batidora, minipimer o lo que tengas en tu hogar).
8. Revolvemos constantemente hasta que el choclo se cocine.
9. Una vez lista la preparación puedes calentar en un sartén aceite, sal y ají de color, cocinarlo por 2 minutos y luego verterlo en el plato recién servido de porotos con mazamorra, le da un sabor único.
10. También puedes espolvorearle merkén para darle un sabor picante y ahumado.





Virginia Godoy

Virginia Godoy, popularmente conocida como Srta Bimbo, actriz, comediante, y locutora de Futurock nos cuenta su receta vegana favorita. A continuación te detallamos la preparación de este delicioso plato.

**RECETA EN
LA SIGUIENTE
PÁGINA**



CURRY DE VERDURAS CON LECHE DE COCO

POR VIRGINIA GODOY



6 PORCIONES

INGREDIENTES

Para la leche:

1 taza de coco rallado

½ litro de agua

Para el curry:

½ kilo de verduras: Zucchini, berenjena, zapallo, zanahoria, puerro, verdeo, perejil. Si querés podes reemplazar con verduras de tu elección

½ calabaza pequeña cortada en cubos

1 cebolla picada

Curry en polvo a gusto

Sal y pimienta a gusto

1 trozo de jengibre rallado

½ banana pisada

1 taza de arroz

Perejil para decorar

PREPARACIÓN

De la leche:

1. Hidratar el coco en el ½ litro de agua caliente. O puedes hidratarlo previamente durante aproximadamente 50 minutos.
2. Licuar al menos 1 minuto.
3. Filtrar con bolsa de tela o colador.

Del curry:

1. Colocar una olla con una cucharada de aceite al fuego.
2. Una vez caliente, agregar todas las verduras, 2/3 partes de la leche y los condimentos (sal, pimienta, curry, jengibre). Revolver, tapar y bajar el fuego.
3. Al mismo tiempo, cocinar el arroz en otra olla.
4. Revolver las verduras y evitar que se seque agregando leche cuando sea necesario. Si es necesario, agregar un poco más de leche.
5. Una vez que las verduras estén tiernas, agregar la media banana pisada y revolver.
6. Servir el plato a gusto.
7. Decorar con pimienta molida y perejil.





Brenda Martin

Te traemos otro plato favorito de Brenda Martin. En esta ocasión se trata de una comida típica de Argentina, la cual suele prepararse en fechas patrias. Ideal para reuniones con familia, amigos, etc.

LOCRO VEGANO POR BRENDA MARTIN

6 PORCIONES 

INGREDIENTES

- 2 cebollas**
- 2 tallos de cebolla de verdeo**
- 2 papas**
- ½ zapallo anco**
- Media taza de garbanzos**
- 150g de maíz blanco**
- 100g de porotos Aduki**
- 100g de porotos alubia**
- Carne vegetal de preferencia o chorizos veganos**
- Aceite de oliva**
- 2 cdta de pimentón ahumado**
- 1 cdta de pimentón dulce**
- 1 cdta de comino en polvo**
- Pimienta en grano (optativo)**
- Sal a gusto**

PREPARACIÓN

1. Activar las legumbres por separado durante 15 horas (máximo).
2. Colocar el aceite en una olla, una vez caliente añadir la cebolla picada y saltearla junto ya la cebolla de verdeo (sin el tallo).
3. Cortar la papa y el zapallo en cubos pequeños y volcarlos en la olla.
4. Luego agregar las legumbres y el maíz, cubrir con agua.
5. En este momento se añaden los condimentos y se deja cocinar a fuego fuerte con la olla semi-tapada por unos minutos, luego ir bajando la intensidad el fuego.
6. Cuando el líquido se vaya reduciendo agregar finalmente la carne vegetal en trozos o los chorizos en rodajas y los tallos de la cebolla de verdeo.
7. Una vez que el locro tenga una consistencia espesa estará listo para servir.
8. En la presentación del plato se puede añadir perejil picado como decoración.





Brenda Martin

La artista de Eruca Sativa nos comparte otro de sus platos favoritos. ¡Seguramente muchos de nosotros amemos el tofu! ¿Ya lo probaste con verduras? Esta es otra recomendación de Brenda Martin. ¡Manos a la obra!



TOFU SALTEADO CON VERDURAS POR BRENDA MARTIN

2 A 3 PORCIONES



INGREDIENTES

250 gramos de tofu sólido
Una zanahoria
Una cebolla mediana
Medio morrón rojo
Medio morrón verde
Un zucchini
Pimienta negra molida
Aceite de oliva o de girasol
Salsa de soja
Sal
Combinación opcional con fideos de arroz

PREPARACIÓN

1. Escurrir bien el tofu y trozarlo en cubitos.
2. Picar la cebolla y los morrones en trozos pequeños.
3. Picar el zucchini en trozos medianos.
4. Poner una sartén al fuego y agregar una cucharada de aceite.
5. Cuando el aceite esté caliente agregar el tofu para saltear.
6. Salpimentar y cocinar durante unos breves minutos.
7. En una olla sofreír las verduras.
8. Una vez que se cocine la verdura incorporar el tofu y salsa de soja.
9. Revolver para que todo se mezcle bien.
10. Servir y decorar con perejil y sésamo.





Paz Cornu

La talentosa diseñadora de indumentaria, Paz Cornu, nos ofrece un exquisito plato vegano muy nutritivo. A continuación te detallamos su procedimiento. ¡A cocinar!



RISOTTO DE QUINOA CON CASTAÑAS DE CAJÚ POR PAZ CORNU

4 A 5 PORCIONES



INGREDIENTES

- 1 taza de quinoa cruda
- Agua
- 1 cebolla mediana
- ¼ taza de vino blanco
- Crema de soja o de avena
- 1 taza de castañas de cajú
- Levadura nutricional
- Sal, pimienta, aceite de oliva o girasol
- Opcional agregar brócoli

PREPARACIÓN

1. Hidratar las castañas de cajú en agua durante mínimo 8 horas.
2. Lavar repetidas veces la quinoa en abundante agua limpia.
3. Hervir en agua durante 10 o 15 minutos (o hasta que se abran las semillas).
4. Escurrir y dejar apartado.
5. Habiendo hidratado las castañas: Picarlas, picar la cebolla y saltearlas ambos ingredientes juntos.
6. Agregar el vino blanco.
7. Mezclar la quinoa con las castañas y la cebolla.
8. Servir en el plato y decorar con perejil o brócoli.





VE A LA
RECETA
HACIENDO
CLICK EN EL
TÍTULO



GUSTITOS DULCES

CHOCOMOLE 40

TRUFAS BORRACHAS DE NUEZ 41

**CUPCAKES TURCOS DE
DELEITE DE CHOCOLATE** 42

TORTITAS DE FRUTILLA 44

PUDÍN PEGAJOSO DE TOFFEE 45

TORTA BAJADERA CRUDIVEGAN 47

BESAN LADOO 48

QUEQUE DE NARANJAS 49

**MEDIALUNAS ARGENTINAS
VEGANAMENTE MARAVILLOSAS** 50

QUEQUE DE LIMÓN 51

**COOKIES CON CHIPS
DE CHOCOLATE** 52



Jason Mraz

Si, como el cantautor y amante de la comida en base a plantas Jason Mraz, te encanta un buen pudín, pero no quieres el crash de azúcar que le sigue, prueba su favorito mousse de chocolate, hecho con aguacates/paltas cremosos y endulzado con dátiles y jarabe de maple.

¡Es verdaderamente bueno!

CHOCOMOLE LLEGANDO A LA NOTA PERFECTA PARA JASON MRAZ

4 A 6 PORCIONES

INGREDIENTES

- 16 dátiles sin semillas y cortados
- 3 aguacate/paltas maduras
- 1 taza de leche de almendra o leche de coco sin azúcar
- 1 taza de cacao en polvo sin azúcar
- ¼ taza de jarabe de maple o néctar de agave
- 1 cuchara de aceite de coco
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Una pizca de sal de mar
- Decoraciones comestibles a tu elección

PREPARACIÓN

1. Remoja los dátiles en agua caliente por 5-10 minutos, hasta que estén suaves. Posteriormente, drenarlos.
2. Pela los aguacates/paltas y quítales la semilla. Licúalos con la leche, el cacao, el jarabe de maple, el aceite de coco, la esencia de vainilla y la sal.
3. Vierte la mezcla en pequeños platos de postre y déjala enfriar por tres horas antes de servir.





Mayim Bialik

Mayim es probablemente mejor conocida por interpretar a la doctora Amy Farrah Fowler en *The Big Bang Theory*. Pero ella también es una neurocientífica y se convirtió en vegana después de leer el libro *Eating Animals* de Jonathan Safran Foer. Esta es su receta de unas trufas borrachas deliciosas.

TRUFAS BORRACHAS DE NUEZ ¡LAS FAVORITAS DE MAYIM BIALIK!

INGREDIENTES

- 2 ½ tazas de nueces tostadas, finamente picadas
- 1 taza de galletas digestivas, trituradas
- 1 taza de azúcar morena
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de jarabe de maple
- ¼ taza de bourbon
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 200g de chocolate negro

PREPARACIÓN

1. Primero, calienta el horno a 180 °C (en un bowl mediano, combina las pecanas, las galletas trituradas, el azúcar y la sal).
2. Añade el jarabe de maple, el bourbon y el extracto de vainilla, y mezcla bien.
3. Pedazos del tamaño de una nuez y colócalos en una bandeja antiadherente. Congela por lo menos 2 horas.
4. Cubre una bandeja con papel pergamino.
5. Derrite el chocolate en baño María. Cubre las trufas preparadas con el chocolate, puede ser vertiéndolas completamente, o solo a la mitad. Déjalas reposar por 15 minutos antes de comer.



CUPCAKES TURCOS DE DELEITE DE CHOCOLATE

POR CARL
DONNELLY



RECETA PARA 12 CUPCAKES GRANDES



INGREDIENTES

Para los cupcakes:

170g de harina de auto-elevación
30g de cacao en polvo
200g de azúcar granulada
 $\frac{1}{4}$ cucharadita de bicarbonato
 $\frac{1}{4}$ cucharadita de polvo
de hornear
Una pizca de sal
200ml de leche de soya
20ml de vinagre
80ml de aceite vegetal

PREPARACIÓN

De los cupcakes:

1. Primero, calienta el horno a 180 °C (350 °F).
2. Vierte la leche de soya y el vinagre a una taza/frasco/bowl, revuelve y deja reposar mientras terminas con todo lo demás.
3. Mezcla todos los ingredientes secos en un bowl grande y forma un hueco en el centro.
4. Añade todos los ingredientes líquidos (incluyendo la mezcla de leche y vinagre) y revuelve gentilmente, cuidando de no mezclar demasiado.
5. Vierte la mezcla en moldes de cupcakes (yo recomiendo unos buenos moldes, a prueba de grasa). Si fuese necesario, puedes transferir la mezcla a otro recipiente para que sea más fácil verterla.
6. Hornea por 15-18 minutos (Solo mantente atento y revisa pasados más o menos 15 minutos para ver si necesitan unos cuantos minutos más)
7. Retira del horno y déjalos enfriar por cinco minutos antes de desmoldarlos y enfriálos en una bandeja con red hasta que estén listos para el glaseado.
8. Nota: Si estás preparando varios cupcakes para una fiesta, etc., puedes hacerlos con tiempo, refrigerarlos y decorarlos luego. Un pequeño truco es ponerles el glaseado justo después de sacarlos del congelador el día de la fiesta, ya que este se acomoda más rápido mientras el cupcake se descongela.

LA RECETA
CONTINÚA EN
LA SIGUIENTE
PÁGINA





Carl Donnelly

Carl es un comediante, escritor y vegano. Es también un muy buen chef, y estos son, en sus propias palabras, sus cupcakes favoritos.



CUPCAKES TURCOS DE DELEITE DE CHOCOLATE (CONTINUACIÓN)

INGREDIENTES

Para el glaseado:

75g mantequilla/margarina sin lácteos (Pienso que la margarina de girasol es la mejor)

75g de grasa vegetal (si no puedes encontrar alguna, usa la mantequilla o margarina. Igual funciona y saldrá delicioso)

100g de cacao en polvo

650-750g de azúcar en polvo

80ml de leche de soya

PREPARACIÓN

Del glaseado:

1. Junta la mantequilla/margarina y la grasa vegetal. Yo lo hago a mano, pero eso no significa que no puedas usar una mezcladora eléctrica.
2. El cacao en polvo y la leche combinarlos bien.
3. Empieza a añadir el azúcar en polvo y a batir. Yo añado porciones de 100g a la vez hasta que tenga la consistencia perfecta. Siempre puedes añadir un poco de leche si crees que la preparación está muy dura o un poco de azúcar en polvo si crees que está muy blanda.
4. La mezcla a una manga pastelera, con el pico de tu elección, y decora los cupcakes.

QUÉ HACER DESPUÉS

Oculta los cupcakes de tu familia y amigos porque indudablemente van a tratar de robarse todos después de probarlos.





Moby

Vegano y activista por los animales, Moby es un verdadero amante de la comida – tanto así que abrió su propio restaurante vegano en California, con todas las ganancias generadas yendo a causas de protección animal. Su postre elegido – o por lo menos uno de los muchos que ama – son las tortitas de frutilla.

TORTITAS DE FRUTILLA UN CLÁSICO AMADO POR MOBY

INGREDIENTS

Para las tortas:

200g de margarina sin lácteos
1 cucharadita de esencia de vainilla
100g de azúcar granulada
300g de harina común, tamizada

Para la crema:

1 lata de 400g de leche de coco, refrigerada durante la noche
75g de azúcar en polvo
½ cucharadita de extracto de vainilla

Y no lo olvides...

16 frutillas

PREPARACIÓN

1. En un bowl, mezcla la margarina, la esencia de vainilla y el azúcar. Añade la harina y mezcla hasta conseguir una masa. Envuelve la masa con film de plástico y deja enfriar en la nevera por 30 minutos.
2. Calienta el horno a 160 °C y cubre una bandeja con papel pergamino.
3. Con un rodillo, aplana la masa hasta que tenga $\frac{1}{2}$ cm de espesor y, usando un molde para galletas, corta en redondos. Colócalos en la bandeja, espolvorea un poco de azúcar extra por encima y hornea por 12-15 minutos.
4. Deja enfriar por lo menos 15 minutos.
5. Para hacer la crema de coco, refrigerá un bowl por 10 minutos, luego retira la lata de leche de coco de la nevera y saca únicamente la parte cremosa formada en la parte superior, dejando el líquido.
6. Bate por 30 segundos hasta que esté cremoso, luego añade el azúcar granulado y el extracto de vainilla.
7. Corta frutillas frescas y coloca una en cada tortita. Cubre con crema y añade otra tortita encima. Para servir, espolvorea azúcar en polvo y media frutilla.





Madonna

Sí, a la Reina del Pop le encanta el pudín de caramelo pegajoso, este dulce, rico y satisfactorio postre es un firme favorito en el cuartel general de Veganuary, también. ¡Prueba esta receta y luego ve a la pista de baile para quemar esas calorías!

**RECETA EN
LA SIGUIENTE
PÁGINA**



PUDÍN PEGAJOSO DE TOFFEE

PARA MADONNA, ES LA REINA DE LOS POSTRES



PORCIONES 6

INGREDIENTES

Para el pudín:

250ml de leche de soya
100ml de agua
200g de dátiles
1 cucharadita de bicarbonato
115g margarina sin lácteos
115g de azúcar morena suave
200g de harina blanca de auto-elevación
1/8 cucharadita de nuez moscada
½ cucharadita de jengibre en polvo
½ cucharadita de canela en polvo
6 mitades de nueces (opcional)

Para la salsa de toffee:

100g miel de caña
200g de azúcar morena
150g de margarina sin lácteos
100ml de crema de soya
1 cucharadita de esencia de vainilla

PREPARACIÓN

Del pudín:

1. Corta los dátiles en cuatro partes y colócalos en una olla pequeña. Cúbrelos con la leche de soya y el agua, y hierva hasta que estén suaves.
2. Saca la olla del fuego y agrega el bicarbonato, el cual hará espuma a medida que lo vayas añadiendo a la mezcla de dátiles.
3. Deja que la mezcla se enfrié un poco, por más o menos 15 minutos.
4. Calienta el horno a 190 °C / marca de gas número 5.
5. Engrasa un molde para torta de 20cm × 20cm y cúbrelo con papel para hornear.
6. Bate la margarina con el azúcar hasta que la mezcla esté cremosa. Añade la preparación de dátiles y revuelve bien.
7. Agrega las especias a la harina tamizada. Posteriormente, añade toda la mezcla anteriormente preparada y vierte en el molde.
8. Hornea por 30 minutos o hasta que la masa vuelva a levantarse si se la presiona.

De la salsa de toffee:

1. Derrite la miel de caña, la margarina, el azúcar y la esencia de vainilla en una olla pequeña.
2. Deja hervir por 5 minutos sin revolver.
3. Deja que se enfrié un poco y luego añade la crema de soya.
4. Haz pequeños huecos en el pudín y vierte mitad de la mezcla caliente por encima. Sirve el resto con el pudín y, si quieras, una cuchara de helado de soya sabor vainilla y nueces para decorar.





Kellie Bright

Kellie Bright es conocida por interpretar a Linda Carter en EastEnders. Es una actriz increíble, una excelente persona y siempre apoya a Veganuary. Cuando se le preguntó cuál era su receta favorita, ella no dudó ni por un segundo. Es esta rica, cruda y deliciosa torta creada por Mell de CakeMeHappyyyyyByMell (¡gracias por tu permiso, Mell!!)

TORTA BAJADERA CRUDIVEGANA

DE KELLIE BRIGHT UNA FAVORITA, POR MELL

**RECETA PARA
16 PEDAZOS DELGADOS
U 8 TORTAS MÁS GRUESAS**



INGREDIENTES

Capa base:

½ taza de almendras

½ taza de avellanas

¾ taza de dátiles

1 ½ cucharada de mantequilla de almendra

Capa intermedia:

1 taza de anacardos previamente remojados en agua caliente (durante la noche o mínimo durante 8 horas)

½ taza de almendras

3 cucharadas de aceite de coco

½ taza de jarabe de maple

Capa superior:

3 cucharadas de cacao orgánico

⅓ taza de aceite de coco

3 cucharadas de jarabe de maple

Coco rallado o almendras cortadas para decorar

PREPARACIÓN

1. Prepara la capa base mezclando todos los ingredientes en una procesadora de alimentos hasta que quede una pasta consistente. Presiónala en el fondo de un molde para torta y colócala en el freezer por más o menos 20 minutos.
2. Prepara la capa intermedia mezclando todos los ingredientes en una procesadora de alimentos hasta que quede una pasta cremosa. Añade esta pasta encima de la capa base y colócala nuevamente en el freezer por alrededor de 30 minutos.
3. Prepara la capa superior mezclando todos los ingredientes y distribúyela encima de la torta. Decora con coco rallado y almendras cortada. Puede ser servido inmediatamente.





Daisy May Queen

La reconocida y talentosa locutora Daisy May Queen nos sorprende con un increíble postre de la India. Le cuenta a Veganuary los pasos a seguir y sus consejos para no cometer ningún error. ¡Vayamos a prepararla!

BESAN LADOO POR DAISY MAY QUEEN

INGREDIENTES

Para el tagar:

1 taza de azúcar

taza de agua

1 cucharada de aceite de coco

Para el besan ladoo:

2 tazas de harina de garbanzos

1 y ½ tazas de tagar (cantidad que preparamos anteriormente)

½ taza de aceite de girasol

1 o 2 cucharadas de agua

1 cucharada de canela o nuez moscada/cardamomo

Frutos secos opcional

PROCEDIMIENTO

Del tagar:

1. En una sartén colocar el azúcar y el agua y hacer un caramelo.
2. Justo antes de que llegue a punto bolita agregar la cucharada de aceite de coco y 1 cucharada de agua.
3. Revolver y apagar el fuego.
4. Seguir revolviendo la preparación hasta que vuelva a estar blanca. Sin dejar que se endurezca. Esto es lo que va a unir nuestros ladoos.

Del besan ladoo:

1. En otra sartén colocar el aceite y la harina. Para que se tueste. Estará lista cuando se vuelva más oscura y largue un aroma a almendras tostadas.
2. Agregar el agua. Empezará a burbujejar, en ese momento se retira del fuego.
3. Agregar la canela.
4. Agregar el tagar. Mezclar bien y formar bolitas del tamaño deseado.
5. Decorar con frutos secos. (Opcional)
6. Llevar a la heladera por un par de horas.





Eliana Albasetti

La actriz vegana Eliana Albasetti nos comparte estas deliciosas recetas ideales para cuando tienes ganas de comer algo dulce. Con las cuales podrás sorprender a tu familia, amigos y cercanos.



QUEQUE DE NARANJAS POR ELIANA ALBASSETTI

INGREDIENTES

- 2 tazas de harina
- 1 taza de azúcar o 20 gotas de stevia
- 1 taza de leche vegetal
- Jugo de una naranja
- Ralladura de la cáscara de dos naranjas
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharada de bicarbonato
- 2 cucharadas de aceite vegetal

PREPARACIÓN

1. Mezclar todo y poner en un molde enmargarinado o aceitado, con el horno precalentado a 180 grados.





Eliana Albasetti

La actriz vegana Eliana Albasetti nos comparte estas deliciosas recetas ideales para cuando tienes ganas de comer algo dulce. Con las cuales podrás sorprender a tu familia, amigos y cercanos.

MEDIALUNAS ARGENTINAS VEGANAMENTE MARAVILLOSAS POR ELIANA ALBASSETTI

INGREDIENTES

600g de harina
40g de levadura
80g de margarina
1 cucharada de esencia de vainilla
½ taza de azúcar
1 pizca de sal

PREPARACIÓN

1. Hacer el fermento en una taza con la levadura, 1 cucharada de harina, 1 cucharada de azúcar y agregar agua tibia hasta un poquito más de la mitad de la taza.
2. Tapar con papel film o reciclar una bolsa de plástico, reposar por 10 min. más o menos (te vas a dar cuenta que está listo porque comienza a rebalsar).
3. Colocar los 600g de harina en la mesada, hacer un espacio en el medio y volcar el fermento, la margarina (derretida), una pizca de sal, la ½ taza de azúcar y agua tibia.
4. Amasar hasta obtener una masa uniforme y dejar reposar por 1 hora o dos en un bol tapado con un papel film. (Reposar en un lugar cálido).
5. Pasado ese tiempo poner harina en una superficie plana (mesa, mesada), estirar con un palo de amasar o uslero y cortar triángulos, enrollar desde la parte más ancha para formar las bellas medialunas.
6. Poner margarina en una asadera y colocar las medialunas. Llevar al horno y dejarlas entre 20 y 25 minutos a 180 grados.
7. Por último, hacer almíbar con azúcar, agua y una cucharada de esencia de vainilla y pincelar las medialunas después de sacrlas del horno.

Esta receta de medialunas argentinas es un clásico veganizado ideal para acompañar con chocolate caliente (vegano también por supuesto).





Eliana Albasetti

La actriz vegana Eliana Albasetti nos comparte estas deliciosas recetas ideales para cuando tienes ganas de comer algo dulce. Con las cuales podrás sorprender a tu familia, amigos y cercanos.



QUEQUE DE LIMÓN POR ELIANA ALBASSETTI

INGREDIENTES

2 tazas de harina

**2 cucharaditas
de polvo de hornear**

½ taza de azúcar (100 gramos)

½ taza de aceite

1 ½ leche vegetal

Ralladura de dos limones

Jugó de un limón

Azúcar flor para decorar o almíbar

PREPARACIÓN

1. Prepara un molde, engrasa su interior con un poco de aceite o margarina y precalienta el horno a 180-190 °C.
2. En un recipiente pon todos los ingredientes secos y mezcla.
3. En otro todos los líquidos , mezcla también. Y luego une los dos. Poner la mezcla en el molde y al horno por 30 minutos.
4. Pincha con un palillo en el medio antes de sacarlo.
5. Puedes decorar con azúcar flor o almíbar (media taza de azúcar y un chorrito de agua y al microondas 1 minuto) a disfrutar.





Connie Isla

Connie Isla, cantautora, actriz y activista por los derechos animales nos cuenta sobre su receta favorita. ¡Deliciosa y súper fácil para hacer!



COOKIES CON CHIPS DE CHOCOLATE POR CONNIE ISLA

INGREDIENTES

450g harina leudante
350g azúcar
125ml leche vegetal
225g aceite vegetal
Chips de chocolate
Esencia de vainilla
Sal

PREPARACIÓN

1. Mezclar todos los ingredientes, dejando los chips para el final.
2. Llevar toda la mezcla integrada a la heladera por media hora y mientras precalentar el horno a temperatura media alta.
3. Pasada la media hora, en una placa aceitada y enharinada colocar la masa en forma de bolitas. No hay que aplastarlas, el calor lo hace solo.
4. Mandar al horno hasta que estén doraditas y listo!



¡TÚ PUEDES!



**PARA MUCHAS MÁS RECETAS,
CONSEJOS DE COMPRA Y GUÍAS
DE RESTAURANTES, VISITA
VEGANUARY.ES**

