

# Empecé este estilo de vida, hace pocos años...

He leído muchos estudios y vídeos acerca de la alimentación vegana basados en Ciencia, pero los testimonios de personas como Deyanira siguen siendo muy valiosos e inspiradores para mucha gente que quiere mejorar su calidad de vida y ser más empáticos con animales y naturaleza. En lo personal, empecé este estilo de vida hace pocos años y de lo único que me arrepiento es de no haberlo empezado antes, me hubiera evitado unos cuantos problemas físicos. Saludos desde Rocha, Uruguay, y que siga ese lindo trabajo que vienen haciendo por el veganismo.

ATTE

BORIS

Cuéntanos tu Testimonio y envía a [cocinaveganfacil@](mailto:cocinaveganfacil@)

SI QUIERES SABER MI TESTIMONIO, DAR CLICK EN EL VIDEO

---

## PASTEL DE ZANAHORIA

Una delicia que estamos seguros le encantará a toda tu familia. Preparado sin mantequilla ni huevo, este pastel vegano adquiere un sabor único. Para la cubierta te enseñamos a preparar un frosting también vegano, sin huevo. Estamos seguros que será uno de tus pasteles favoritos.

INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 6 rebanadas

- 4 zanahorias
- 2 cucharaditas de canela en polvo
- 1/4 cucharadita de nuez moscada
- 1/2 cucharadita de jengibre en polvo
- 4 cucharaditas de chía
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 cucharaditas de polvo para hornear.
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 50ml. aceite vegetal
- 50ml. de agua
- 1/2 cucharadita de sal
- 100g. de nuez pecana picada
- 50g. de pasas
- 1 taza de azúcar
- 2 tazas de harina de trigo

NOTA: TODA LA FRUTA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA

Modo de preparación

4 zanahorias sin piel. Apartamos.

a un recipiente 4 cucharadas de chía y agregamos  $\frac{3}{4}$  de agua. Dejamos a que hidrate por 15 minutos.

un bowl agregamos 2 tazas de harina de trigo, agregamos 2 cucharaditas de polvo para hornear y una cucharadita de

bicarbonato. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal,  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de nuez moscada,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de jengibre en polvo y 2 cucharaditas de canela en polvo. Mezclamos bien los ingredientes. Apartamos

50 ml de aceite vegetal a un bowl y agregamos y añadimos poco a poco una taza de azúcar. Movemos constantemente hasta integrar bien. Agregamos la chía que ya tenemos hidratada. Mezclamos. Agregamos una cucharadita de vainilla y 50 ml de agua. Mezclamos. Agregamos poco a poco la mezcla de harina que tenemos. Agregando y mezclando hasta terminar con toda la harina. (Pueden hacerlo con batidora eléctrica o con un batidor de globo) mezclamos hasta integrar bien los ingrediente.

la zanahoria rallada y mezclamos bien. Agregamos 100 gr de nueces pecanas picadas y mezclamos. Agregamos 50 gr de pasas y mezclamos.

un molde de 20 cm de diámetro y enharinamos. Vertemos la mezcla y esparcimos con ayuda de una palita de cocina.

al horno precalentado a 180 ° C o 350° F por 40 minutos. Al pasar este tiempo, introducimos un palillo en el pan y si éste sale seco, apagamos el horno. Sacamos nuestro pan y dejamos enfriar. Desmoldamos. Apartamos.

hacer el Frosting, agregamos a un bowl, 50 ml de aceite vegetal. Agregamos poco a poco 3 tazas de azúcar glas. Mezclando y agregando hasta integrar bien los ingredientes. Agregamos la ralladura de un limón y mezclamos. Si vemos que está muy densa la pasta, agregamos un poquito más de agua. Mezclamos. Guardamos en el refrigerador por 25 minutos.

el Frosting y lo vamos untando en nuestro pan, hasta cubrirlo por completo.

VER RECETA