

PASTEL DE CHOCOLATE

¡Sin huevo y sin lácteos!

Deliciosos pastel de chocolate.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 6 Rebanadas

- 160 gr. de harina de trigo
- 250 gr. de azúcar blanca
- 100 ml de aceite vegetal
- 60gr. de cocoa
- 1 y 1/2 cucharaditas de polvo para hornear
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- 2 cucharadas de semillas de chía
- 120ml. de leche de almendras
 - 100ml. de agua caliente
- Harina y aceite para el molde
- Ganache de chocolate

Modo de preparación

en un recipiente dos cucharadas de semillas de chía y agregamos 120 ml de agua. Dejamos a que hidrate por 15

minutos.

un bowl, vertemos 100 ml de aceite vegetal y agregamos poco a poco 250 gr. de azúcar. (Puede ser el equivalente en fruto del monje). Vamos batiendo poco a poco con un batidor de globo.

toda la chía mientras seguimos batiendo. Agregamos 120 ml de leche vegetal y seguimos batiendo constantemente. Agregamos poco a poco 16 gr. de harina de trigo y seguimos batiendo hasta incorporar bien los ingredientes.

2 cucharadas de fécula de maíz. Mientras seguimos mezclando, agregamos 60 gr. de cocoa en polvo. Agregamos 1 y $\frac{1}{2}$ cucharaditas de polvo para hornear y seguimos mezclando. Agregamos 100 ml de agua caliente y mezclamos hasta incorporar todo muy bien.

un molde de 25 cm de diámetro aproximadamente y vertemos la mezcla. Damos pequeños golpes para que asiente.

al horno que debe estar precalentado a 180° C o 350° F. Lo dejamos ahí durante 30 minutos.

el paste, introduciendo un palillo, si éste sale seco, sacamos el molde del horno. Dejamos enfriar y desmoldamos.

adornar con ganache de chocolate o disfrutar así.

.

VER RECETA

FIDEOS CHINOS

Fideos chinos transparentes, este es un fideo elaborado con frijol y es muy fácil de conseguir en supermercados.

Una receta rica y nutritiva que esperamos sea de tu gusto.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Jengibre
- 1 diente de ajo
- 1/2 Cebolla
- 1 zanahoria
- 1 calabacita
- Salsa de soya
- Aceite de oliva
- 200 gr de champiñones
- 2 pimientos
- Sal
- 200 gr de fideo chino de frijol

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén honda y ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla partida en medias lunas delgadas y sofreímos por 40 segundos. Agregamos un ajo grande finamente picado y mezclamos 30 segundos más. Agregamos una zanahoria pelada y partida en mitades de juliana. Seguimos moviendo 30 segundos más. Agregamos 2 pimientos de diferente color, sin semillas, desvenados y partidos en rodajas delgadas. Mezclamos 30 segundos. Agregamos una calabaza zucchini partida en mitades de juliana y seguimos moviendo 40 segundos más. Agregamos 200 gr. de champiñones pelados, rebajados y partidos por mitades con todo y tallo. Mezclamos 30 segundos.

$\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Seguimos mezclando por 20 segundos y apagamos el fuego.

una cacerola agregamos litro y medio de agua. Dejamos que hierva y apagamos el fuego. Agregamos 200 gr. de fideos chinos. Hundimos con una cuchara y dejamos reposar en el agua caliente durante 4 minutos. Los colamos muy bien y los incorporamos a la verdura.

a prender a fuego medio y agregamos un trocito de jengibre ya pelado y finamente picado. Agregamos 2 cucharadas de salsa de soya y mezclamos bien durante 30 segundos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

.

Ver video

LA GENTE SATANIZA LA SOYA...

Que buena información para la gente que sataniza la soya. Yo llevo casi 35 años consumiendo soya a diario en leche, en

tofu, en yogurt, en arepas o tortillas de soya, los brotes de la soya , y tengo 52 años ... y me veo y soy muy saludable y mi sexualidad es muy buena.

No sufro de ningún tipo de enfermedades físicas, lo que he notado es un anti envejecimiento, como que controla el paso de los años, manteniendo las células del cuerpo en perfecto estado... la piel sana, los músculos, las articulaciones, todo en perfecto estado.

Yo jamás dejaré de consumir soya, claro que yo consumo soya fermentada... no la que venden ya preparada en polvo, en los supermercados..

Yo fermento la soya 24 horas antes de preparar los derivados de la soya... yo hago todos los productos que consumo de soya en mi casa.

Yo soy un testimonio viviente de la soya, que el falso todo lo que dicen de la soya, que es mala.

Muchas gracias amigo por ponerles en conocimiento, esto que usted esta diciendo de la soya, muchas gracias.

Consuman soya y serán saludables y no envejecerán tan rápido, ya que ayuda a mantener las células y una piel muy sana en perfecto estado y la masa muscular bien puesta, donde debe de estar toda la vida.

Lo digo por experiencia propia, ya 35 años consumiendo soya. Y soy un hombre de 100 kilos y muy lleno de masa muscular, grandote. Eso se lo debo la consumo de los derivados de la soya.

ATTE

JANES GUSMAN

Cuéntanos tu Testimonio y envía a cocinaveganfacil@

SI QUIERES SABER MÁS SOBRE LAS SOYA.

TE COMPARTIMOS ESTE VIDEO.

TE SORPRENDERÁ.

VER VIDEO

PAPAS AL CILANTRO

Deliciosas papas al cilantro, ya sea como botana o como acompañamiento, serán una excelente opción para el antojo.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 dientes de ajo
- 1/2 ramo de Cilantro
- 1 limón
- Pimienta en polvo
- Paprika en polvo
- Aceite de oliva
- 700 gr. de papa chica
- sal

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola grande, ponemos 700 gr. de papa chica entera, con todo y cáscara. Agregamos agua a cubrir y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Esperamos a que hierva a flama alta y una vez que estén hirviendo, tapamos la cacerola y bajamos a flama media. Esperamos que hiervan durante 20 minutos más.

la cocción introduciendo un cuchillo, éste debe de entrar suavemente. Las sacamos a escurrir y las partimos por la mitad.

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite de oliva y agregamos todas las papas. Dejamos que doren de ambos lados y agregamos 2 dientes de ajo finamente picados y mezclamos un poco. Agregamos $\frac{1}{2}$ ramos de cilantro finamente picado. Agregamos un poco de pimienta en polvo y mezclamos. Bajamos a flama baja. Agregamos la ralladura de cáscara de un limón y un poco de paprika en polvo. Agregamos el jugo de medio limón y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Mezclamos bien con cuidado.

.

Ver video

GANACHE DE CHOCOLATE

Cobertura de chocolate para pastel.

Se puede utilizar como relleno, e incluso, como chocolate para untar en pan.

Una receta sencilla y deliciosa.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1/2 Litro aproximadamente

- 4 cucharadas de aceite vegetal
- 1 taza de crema vegana
- 225gr. de chocolate amargo

Modo de preparación

un refractario o contenedor que soporte altas temperaturas, ponemos 225 gr. de chocolate trozado sin leche. Apartamos.

en una cacerola una taza de crema vegana y prendemos a flama baja. Movemos un minuto y medio. Agregamos 4 cucharadas de aceite vegetal y mezclamos constantemente hasta que hierva. Apagamos el fuego

esta crema al chocolate que ya tenemos troceado y mezclamos bien con un batidor de globo, hasta que se integren bien los ingredientes.

.

VER RECETA

PERSONALIDADES QUE LLEVAN UNA ALIMENTACIÓN VEGANA – Patrick

Baboumian

Reconocido como “El hombre más fuerte de Alemania.”

Patrick Baboumian.

Armenio-alemán

(Vegano)

Logros:

- 2007 Campeón alemán 105kg NGAA
- 2009 registro récord mundial de elevación 165kg
- 2010 Campeón alemán de registro de elevación NGAA
- 2010 Récord en el registro de levantar 180kg.
- 2011 Cuarto lugar en la copa del mundo lifting 185kg
- 2011 El hombre más fuerte de Alemania.

Ganador de tres copas del mundo

” Los animales más fuertes del planeta son hervíboros. Los gorilas, los búfalos, los yo.”

“No escuches a esos proclamados gurus ni a la industria de suplementos intentando convencerte de consumir carne, huevo y lácteos para adquirir proteína.

Hay muchos recursos de proteínas a base de plantas y tu cuerpo agradecerá que pares de alimentarte de cadáveres, se vegano y siente el poder!”

“La fuerza debe construir, no destruir.

Mi fuerza no necesita de víctimas, Mi fuerza es mi compasión.”

FUENTES

D’Pao Vegan: Image ()

El hombre más fuerte del mundo es vegano – Infobae

CREMA DE TOFU

¡Sin lácteos!

Otra opción de crema vegana.

Prepara esta deliciosa crema de tofu, crema neutra para guisos salados o para postres.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1/2 Litro

- 1/4de cucharadita de azúcar
- 1/4 de cucharadita de sal
- 350 gr. de Tofu suave
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- 3/4 de taza leche vegetal (de su preferencia)

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

Modo de preparación

y drenamos 350 gr. de tofu suave. Trozamos el tofu y lo ponemos en el vaso de la licuadora. Agregamos $\frac{3}{4}$ de leche vegetal, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de azúcar y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Agregamos 4 cucharadas de aceite vegetal y licuamos por un minuto. Vertemos en un recipiente si se va a utilizar en el momento o en un contenedor de cristal con tapa si es que se va

a refrigerar.

.

NOTA.: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

HAMBURGUESA DE FRIJOL

¡Pura proteína!

Una opción más para preparar deliciosas y nutritivas hamburguesas, en esta ocasión te presentamos la hamburguesa de frijol.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 5 hamburguesas

- Cebolla
- Perejil
- 1/4 de taza de harina de maíz
- 1/4 de taza de harina de garbanzo
- Sal
- Comino en polvo
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo

- Aceite vegetal
- Caldo de frijoles
- 1 taza de frijoles cocidos

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

con un tenedor una taza de frijol cocido y agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de caldo de frijol. Mezclamos. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cebolla finamente picada y mezclamos. Agregamos $\frac{1}{2}$ ramito de perejil fresco finamente picado y mezclamos. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo, un poco de comino en polvo y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Mezclamos bien. Agregamos poco a poco $\frac{1}{4}$ de taza de harina de maíz y $\frac{1}{4}$ de taza de caldo de frijol. Incorporamos todos los ingredientes.

$\frac{1}{4}$ de taza de harina de garbanzo y mezclamos hasta formar una pasta que no se nos pegue en las manos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

humedecemos las manos y tomamos una porción de la pasta, hacemos una bola y le vamos dando la forma de tortita. Apartamos en un plato.

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y ponemos las hamburguesas. Dejamos dorar de un lado y volteamos. Dejamos que doren bien de ambos lados. Retiramos en un plato con papel absorbente de cocina. Apagamos el fuego.

mayonesa vegana en las dos partes del bollo para hamburguesa, agregamos una tortita de frijol, una hoja de lechuga, una rebanada de jitomate y una raja de aguacate. Agregamos mostaza y salsa cátsup al gusto.

Ver video

CHILE ES EL PAÍS CON MÁS POLÍTICOS QUE HAN PROBADO EL VEGANISMO

Chile es el país con más políticos que han probado el veganismo junto a Veganuary.

La ONG Veganuary incentiva cada enero a las personas a probar el estilo de vida y la dieta vegana, y este año no fue la excepción. Lo que destaca de Chile dentro de los países participantes es que, a lo largo de los años que la ONG tiene presencia en Latinoamérica, esta nación cuenta con el mayor número de políticos que formaron parte del reto, dentro de quienes se han encontrado Irací Hassler, actual alcaldesa de la Municipalidad de Santiago y Jaime Parada, ex concejal de Providencia.

Desde que la ONG Veganuary está presente en Latinoamérica muchas personalidades del ámbito político se han sumado al movimiento vegano más grande del mundo, que busca **incentivar la alimentación basada en plantas durante el mes de enero y más allá**. Así, Chile se posicionó en el primer lugar con más participación política a nivel global.

Diferentes autoridades políticas han probado el veganismo con Veganuary, como el diputado por el 7º Distrito de Región Valparaíso, Jorge Brito, quien fue parte del movimiento, mientras que en Colombia la senadora animalista Andrea Padilla

invitó a sus seguidores a sumarse a la campaña 2023.

En este contexto, **Chile lleva la delantera como el país con más políticos participantes** desde que el movimiento vegano está presente en la región, visibilizando el compromiso de algunas autoridades con los animales y el planeta.

Personalidades como **Irací Hassler**, actual alcaldesa de la Municipalidad de Santiago y **Jaime Parada**, ex concejal de Providencia, apoyaron la campaña en 2020; **Catalina Pérez**, diputada y actual vicepresidenta de la Cámara de Diputados lo hizo en 2021; en 2022 las diputadas **Maite Orsini** y **Camila Musante**, el diputado Diego Ibáñez -también presidente de Convergencia Social- y la ex diputada **Marcela Sandoval** se sumaron a Enero Vegano para probar la alimentación basada en plantas.

“Esto es resultado de múltiples factores que se viven en Chile en cuanto al veganismo o la alimentación en base a plantas, que cada día da más respaldo a ser una forma de contrarrestar la crisis climática o ayudar a los animales, algo que la población está considerando y adoptando, lo que conlleva que las autoridades que hemos elegido no queden ajenas y se unan”, comentó Mauricio Serrano, director de Veganuary Latinoamérica.

El desafío Enero Vegano de Veganuary consiste en **eliminar todos los productos de origen animal de la dieta durante un mes**, como la carne, leche o huevos, y así probar la alimentación 100% basada en plantas.

En este periodo, Veganuary proporciona toda la información y el apoyo práctico para que la transición al veganismo sea lo más fácil y agradable posible a lo largo del mes. Los participantes pueden inscribirse en y luego se les apoya a través de una serie de correos con diferentes contenidos, información y recetas para implementar este cambio de alimentación. Los participantes también reciben un libro digital de inicio con toda la información básica necesaria

sobre veganismo, así como un libro digital de cocina con recetas de reconocidas celebridades.

Fecha de la noticia: jueves 9 febrero 2023

FUENTES

Chile es el país con más políticos que han probado el veganismo junto a Veganuary « Diario y Radio Universidad Chile ()

HELADO DE CHOCOLATE

¡Sin lácteos!

Exquisito helado vegano de chocolate, el cual, estamos seguros que te va a encantar.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1 Litro aproximadamente

- 1/3 taza de cocoa
- 400ml. de leche condensada vegana
- 2 tazas crema vegana

Modo de preparación

un bowl bien frío agregamos 400 mililitros de leche condensada vegana y 1/3 de taza de cocoa tamizada. Mezclamos bien.

un recipiente aparte batimos bien 2 tazas de crema vegana y le agregamos la mezcla de la cocoa. Mezclamos bien hasta que se

incorporen todos los ingredientes.

la mezcla al congelador toda una noche.

otro día sacamos el helado del congelador y hacemos las bolas de preferencia con cuchara para helado.

.

VER RECETA