

# CUPCAKES DE CHOCOLATE

¡Sin lácteos!

Elabora estos deliciosos cupcakes de chocolate.

¡Te van a encantar!

## INGREDIENTES

PORCIÓN: 12 Cupcakes

- 150 g. azúcar blanca
- 50 g. azúcar mascabado o de coco
- 300 g. harina de trigo
- 1/2 taza cocoa
- 120 ml. aceite vegetal
- 1 y 1/3 tazas de leche vegetal
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- 2 y 1/2 de cucharaditas de polvo para hornear
- 1/4 cucharadita de bicarbonato- unas
- Una pizca de sal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un recipiente 300 gr de harina de trigo, 2 cucharadas de fécula de maíz, 2 y  $\frac{1}{2}$  cucharaditas de polvo para hornear,  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de bicarbonato de sodio y una pizca de sal.

un colador de ponto fino cernimos todos estos ingredientes. Nos ayudamos con una cuchara para deshacer los grumos. Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza cernida de cocoa en polvo y apartamos.

el horno a 180° C o 350 ° F

un recipiente grande y hondo, vertemos 120 ml de aceite vegetal, agregamos 50 gramos de azúcar de coco o azúcar mascabado. Mezclamos bien con un mezclador de globo y agregamos 159 gramos de azúcar blanca. Incorporamos bien y vamos agregando poco a poco 1 y 1/3 de tazas de leche vegetal de su preferencia. Intercalando con la mezcla de la harina. Poco a poco, harina, leche y mezclando. Hasta obtener una consistencia suave al caer.

capacillos en un molde para cupcakes. Rellenamos con la mezcla, hasta  $\frac{3}{4}$  de su capacidad. Damos unos golpecitos al molde, para que se asiente bien la mezcla.

al horno por 20 minutos. Pasado ese tiempo, revisamos introduciendo un palillo, Éste debe de salir seco. Sacamos el molde del horno y esperamos a que enfríe un poco. Desmoldamos.

.

Ver video

---

## CUPCAKES DE NUEZ

¡Sin lácteos!

Elabora estos deliciosos cupcakes de nuez con vainilla.

¡Te van a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 12 Cupcakes

- 1 y 1/2 cucharaditas de polvo para hornear
- Sal
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- 50 g. de nuez
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 150 g. de azúcar mascabado
- 50 g. de azúcar blanca
- 300 g. de harina de trigo
- 125 ml. de aceite vegetal
- 250 ml. de leche vegetal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un tazón, cernimos 2 cucharadas de fécula de maíz, 1 y  $\frac{1}{2}$  cucharaditas de polvo para hornear y una pizca de sal.

350 gr de harina de trigo, le quitamos 2 cucharadas y las apartamos. Lo que quede, lo cernimos en el tazón donde cernimos los demás ingredientes.

el horno a 180° C o 350° F

(Los pasos 4 y 5 pueden hacerlo con batidora eléctrica o con un batidor de globo)

otro recipiente vertemos 125 ml de aceite vegetal y agregamos poco a poco 50 gr de azúcar blanca y mezclamos bien. Agregamos

poco a poco 150 gr de azúcar mascabado y seguimos mezclando hasta integrar muy bien. Agregamos poco a poco los ingredientes que ya tenemos cernidos. Agregamos una taza de leche vegetal muy poco a poco, intercalando con los ingredientes cernidos y sin dejar de mezclar.

una cucharadita de esencia de vainilla y seguimos mezclando. Agregamos 50 gramos de nueces pecanas picadas y mezclamos hasta integrar bien todos los ingredientes.

un molde para cupcakes, ponemos capacillos y vertemos la mezcla. Rellenamos hasta  $\frac{3}{4}$  del capacillo. Le damos unos golpecitos al molde, para que baje la mezcla. Los metemos al horno por 25 minutos.

ese tiempo revisamos, introduciendo un palillo. Éste debe de salir seco. Apagamos el horno y sacamos el molde. Dejamos que enfríen un poco.

Ver video

---

## ENSALADA DE MANZANA

¡Sin lácteos!

Delicioso platillo decembrino.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 3 manzanas rojas
- 220 g. de piña

- 1/2 taza nuez pecana
- 3/4 de taza crema vegana (Si gustan pueden comprarla, o imprimir la receta en:
- 1/2 taza mayonesa almendras
- 1 cucharada de azúcar mascabado
- 3 cucharadas de miel de agave
- (Opcional) Fresas y uvas para adornar

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

#### Modo de preparación

una cacerola ponemos 220 gr de piña cortada en pequeños cubos. Agregamos un poco de agua (Si que rebase a los cubos de piña). Agregamos una cucharada de azúcar mascabado y encendemos a fuego medio. Cuando empiece a hervir, bajamos a fuego bajo, tapamos la cacerola y dejamos por 10 minutos más. Apagamos el fuego, destapamos la cacerola y colamos el líquido. Apartamos. (Si este paso se les complica, pueden utilizar piña en almíbar, si gustan)

3 manzanas (rojas de preferencia), sin llegar al corazón. Las cortamos en cubos mediamos. (Les dejamos la cáscara). Las vamos colocando en un bowl.

1/2 taza de nuez pecana picada y la piña. Apartamos.

un bowl agregamos 3/4 de taza de crema vegana. Agregamos 2 cucharadas de mayonesa vegana. Agregamos 3 cucharadas de miel de agave y mezclamos muy bien hasta integrar todos los ingredientes. Esta mezcla, la agregamos al recipiente de las manzanas y mezclamos.

. (Pueden adornar con fresas y uvas, es opcional)

VER RECETA

---

# CREPAS DULCES

¡Sin lácteos!

Prepara esta tradicional receta de origen francés bretón, las crepas.

Aunque claro, ahora podrás disfrutarlas en su versión vegana. Una delicia que podrás consumir en su versión dulce o salada.

## INGREDIENTES

PORCIÓN: 5 Crepas

- 1 y 3/4 taza leche vegetal
- 1 taza harina de trigo
- 2 cucharadas de azúcar
- Pizca de sal
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 taza de fresas
- 1 taza de frambuesas

(Puedes utilizar el relleno de tu preferencia)

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un recipiente 1 y  $\frac{1}{2}$  taza de harina de trigo, junto con 1 y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de azúcar y una pizca de sal. Agregamos poco a poco 1 y  $\frac{1}{2}$  taza de leche vegetal y mezclamos hasta deshacer todos los grumos. Puede ser con mezclador de globo, minipimer o licuadora. Tapamos el recipiente y lo llevamos al refrigerador por 30 minutos.

la media hora, sacamos el recipiente del refrigerador, mezclamos un poco. Calentamos una sartén anti adherente y engrasamos con un poco de aceite vegetal. Bajamos a flama media. Vaciamos un cucharon de la mezcla y ladeamos la sartén por todos lados hasta que la mezcla abarque toda la superficie de la sartén. A los 40 segundos, despegamos las orillas con una espátula y le damos la vuelta. La dejamos 40 segundos más y la retiramos. (No debe de quedar dorada).

en un recipiente una taza de queso doble crema vegano y agregamos 2 cucharadas de azúcar glas o el endulzante de su preferencia. Revolvemos bien. Probamos y endulzamos al gusto.

una crepa, colocamos crema por en medio y extendemos hacia abajo. Colocamos una cama de fresas rebanadas y envolvemos de un extremo y luego del otro.

Ver video

---

## PARFAIT VEGANO

¡Sin lácteos!

Delicioso postre francés, el parfait, cuyo significado es “perfecto”.

Un exquisito postre inventado en el año 1894, y que en esta ocasión te presentamos en su versión vegana.

## INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 Personas

- 1 limón
- Fresas y moras (blueberries)
- Granola
- Tofu
- leche vegetal
- Miel de agave

### Modo de preparación

en un recipiente 350 gr. de tofu firme y previamente drenado. Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de leche vegetal de su preferencia. Mezclamos con un minipimer o pueden utilizar una licuadora. Agregamos unas gotas de limón y seguimos mezclando. Agregamos una cucharada sopera de miel de agave o el endulzante de su preferencia. Probamos y agregamos al gusto.

un vaso de preferencia transparente, agregamos una capa de granola y una capa de yogurt que acabamos de preparar. Agregamos una capa de moras y una capa de yogurt. Agregamos una capa de fresas partidas por la mitad y una capa de yogurt. Agregamos un poco de miel de agave o el endulzante de su preferencia y otra capa de yogurt. Adornamos con fresas, moras y granola.

.

VER RECETA

---



# PALETAS DE YOGURT

¡Sin lácteos!

Elabora unas fáciles y deliciosas paletas de yogurt con frutos rojos.

## INGREDIENTES

PORCIÓN: 5 Paletas

- 180 gr. de Tofu suave
- Limón
- Leche vegetal
- Miel de agave o el endulzante de su preferencia.

## Modo de preparación

en un contenedor 180 gr. de tofu suave. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de leche vegetal de su preferencia,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de miel de agave y  $\frac{3}{4}$  de cucharadita de jugo de limón.

con un mini pimer (también se puede hacer en licuadora). Si queda muy espeso, podemos agregar un poco más de leche vegetal. Volvemos a mezclar hasta que nos quede una consistencia cremosa.

en el vaso de la licuadora o lo pueden hacer en un mini pimer,  $\frac{3}{4}$  de taza de yogurt natural,  $\frac{3}{4}$  de taza de leche condensada vegana y  $\frac{3}{4}$  de taza de leche vegetal. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes.

$\frac{3}{4}$  de taza de frutos rojos y agregamos a la mezcla, revolvemos con cuidado con una espátula de cocina.

con la mezcla, los moldes de paletas y ponemos los palitos que son parte del molde. (En caso que no tengan moldes, entonces

vierten mezcla en vasos pequeños y dejan enfriar en el refrigerador, cuando la mezcla esté espesa, ponen palitos de paleta de madera y vuelven a meter al congelador) de preferencia toda una noche.

y presentamos.

VER RECETA

---

## PANQUÉ DE MORAS

¡Sin huevo y sin lácteos!

Prepara este delicioso y sencillito panqué de moras o blueberries.

### INGREDIENTES

PORCIÓN: 6 A 8 rebanadas

- Leche vegetal
- 150gr. de azúcar
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1/4 cucharadita de sal
- 3 cucharadas de fécula de maíz
- 250 gr. de harina de trigo
- 1/4 de taza de aceite vegetal
- 1 taza de moras azules o blueberries

NOTA: TODAS LAS FRUTAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

## Modo de preparación

un recipiente hondo, cernimos 250 gr. de harina de trigo, 3 cucharadas razas de fécula de maíz, 2 cucharaditas de polvos para hornear y  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal. Apartamos

otro recipiente hondo vertemos  $\frac{1}{4}$  de taza de aceite vegetal y agregamos poco a poco 150 gr de azúcar (Puede ser mascabado o el equivalente en fruto del monje). Batiendo y agregando el azúcar hasta integrar bien.

poco a poco la mezcla de harina y mezclamos con una espátula de cocina. Agregamos poco a poco  $\frac{3}{4}$  de taza de leche vegetal. Mezclamos hasta obtener una textura cremosa.

un recipiente enharinamos por partes una taza de moras. Ya que estén bien enharinadas, las agregamos la mezcla cremosa. Mezclamos con movimientos envolventes con ayuda de una espátula de cocina.

y enharinamos un molde para panqué o pueden utilizar si gustas, papel para hornear. Agregamos la mezcla y damos pequeños golpes al molde, para que se esparza por todos lados.

metemos al horno precalentado a 180 ° C o 350 ° F, durante 30 minutos. Pasado ese tiempo revisamos con un palillo, y si éste sale seco, apagamos el horno. (Si su horno necesita más tiempo, lo pueden dejar cuidando de que no se queme).

el panqué del horno y dejamos enfriar- Desmoldamos.

VER RECETA

---

# NATILLA DE CHOCOLATE

¡Sin lácteos!

Delicioso, cremoso y fácil postre.

## INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 30 gr. de fécula de maíz
- 6 cucharadas de azúcar (la de su preferencia)
- Zarzamoras, fresas y nueces.
- 1/3 de taza de cocoa en polvo
- 1/2 litro de leche vegetal (la de su preferencia)

## Modo de preparación

el vaso de la licuadora, vertemos  $\frac{1}{2}$  litro de leche vegetal (la de su preferencia). Agregamos 6 cucharadas de azúcar (o el endulzante de su preferencia), 1/3 de taza de cocoa en polvo, 30 gr. de fécula de maíz y licuamos hasta integrar bien los ingredientes.

todo el contenido en una cacerola y la llevamos a la estufa. Encendemos a fuego medio y mezclamos constantemente hasta que empiece a hervir. En ese momento bajamos a fuego bajo y seguimos moviendo hasta que espese. Mezclamos un minuto más y apagamos el fuego.

moviendo durante un minuto más y esperamos que enfríe.

adornar con frutos rojos y presentamos.

VER RECETA

---

# CARLOTA DE LIMÓN

Postre clásico, sencillo y delicioso.

Preparado con ingredientes veganos .

## INGREDIENTES

PORCIÓN: 6 A 8 rebanadas

- 6 limones (120ml.)
- 1 y 3/4 de taza de leche condensada
  - 1 y 3/4 taza de leche evaporada
- Galletas marías sin leche y sin huevo (pueden ser de animalitos)

## Modo de preparación

el vaso de la licuadora, vertemos 1 y 3/4 de tazas de leche evaporada vegana. Agregamos 1 y  $\frac{3}{4}$  de leche condensada vegana. Agregamos 120 ml de jugo de limón. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes.

un molde ponemos una capa de galletas marías sin leche. Cubrimos generosamente con la mezcla de la licuadora. Colocamos otra capa de galletas y volvemos a cubrir generosamente la mezcla de la licuadora.

í hacemos hasta que se acabe la mezcla de la licuadora. Quedan aproximadamente 4 capas de galletas.

al congelador mínimo por 2 horas.

.

VER RECETA

---

# CREMA DE AVELLANA (TIPO NUTELLA)

Un delicia que no podrás resistir, pruébala en panes, hotcakes, crepas, etc.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 250 ml aproximadamente.

- Sal
- 5 cucharadas de cocoa
- 1 taza de avellanas
- 1 taza de azúcar
- 140 ml de leche vegetal
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1/4 de cucharadita de esencia de vainilla

## Modo de preparación

en un recipiente para horno, ponemos una taza de avellanas sin caparazón. Las metemos al horno a 180° C o 350° F durante 10 minutos. Sin apagar el horno, removemos las avellanas y las dejamos otros 10 minutos. Las volvemos a mezclar y dejamos 10

minutos más.

del horno y dejamos enfriar.

las manos desprendemos la piel que podamos de las avellanas.

la licuadora en acción y con la tapa puesta, vamos agregando poco a poco las avellanas por el orificio de en medio de la tapa. Las pulverizamos hasta que quede polvo todo. Agregamos una taza de azúcar poco a poco y una cucharada de aceite vegetal. Agregamos una pizca de sal,  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de esencia de vainilla y 140 ml de leche vegetal. Agregamos 5 cucharadas de cocoa en polvo, de una en una, y dejamos mezclar bien.

la licuadora y con un miserable de cocina, ayudamos de vez en vez a bajar la mezcla para que se integren bien todos los ingredientes.

en un frasco, ayudando con el miserable de cocina.

VER RECETA