

# 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

---

# 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

---

# 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

---

# LECHE CONDENSADA

Sin lácteos, una delicia que podrás utilizar en postres o simplemente sobre unos hotcakes, waffles o pan.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 1 Persona

- 180 gr. de leche de soya en polvo
- 200 gr. de azúcar
- 1/4 de cucharadita de esencia de vainilla
- 1 taza de agua
- 1 pizca de sal

## Modo de preparación

una cacerola honda agregamos 200 gr. de azúcar refinada y una taza de agua. Encendemos a fuego medio bajo y dejamos que hierva. Mezclamos con cuidado hasta disolver todos los grumos. Dejamos hervir por 3 minutos más y apagamos el fuego. Dejamos enfriar hasta que tome temperatura ambiente.

al vaso de la licuadora, tapamos y encendemos. Por el orificio de la licuadora agregamos poco a poco 180 gr de leche de soya en polvo,  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de es esencia de vainilla y una pizca de sal. Dejamos licuar por 3 minutos más.

en un contenedor y refrigeramos mínimo 2 horas para que espese.

del refrigerador y presentamos.

VER RECETA

---

# POSTRE NUTRITIVO DE CHÍA Y FRUTA

Tradicional, fácil y delicioso postre mexicano.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 1 Persona

- 1 plátano dominico o tabasco
- 2 fresas
- Miel de agave
- Leche vegetal
- 1/2 taza de agua tibia
- 3 cucharadas de semillas de chía

NOTA: TODA LA FRUTA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA

## Modo de preparación

en un recipiente 3 cucharadas de chía y agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de agua. Dejamos hidratar por 15 minutos.

una taza de cristal transparente agregamos 3 cucharadas de chía ya hidratada y acomodamos un plátano dominico en rebanadas. Agregamos un poco de leche vegetal y acomodamos el resto de la chía. Agregamos una fresa grande en rodajas y acomodamos de manera que se vean todos los ingredientes por capas.

un poco más de leche vegetal y un chorrito de miel de agave o la de su preferencia.

VER RECETA

---

# ARROZ CON LECHE

Tradicional, fácil y delicioso postre mexicano.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 4 Porciones

- 1 raja de canela
- 1taza de arroz
- 250ml. leche de almendras
- 250ml. leche evaporada
- 300ml. leche condensada
- 1/3 taza. de azúcar
- Nueces
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

## Modo de preparación

una cacerola honda, ponemos una taza de arroz previamente lavado y agregamos 1 y  $\frac{1}{2}$  taza de agua muy caliente. Prendemos la lumbre a flama media alta. Cuando veamos que hierve, semi tapamos y bajamos a flama baja.

consumirse el agua agregamos 250 ml de leche evaporada vegana y mezclamos y dos trozos de canela. Agregamos 300 ml de leche

condensada vegana y 1/3 de taza de azúcar. Agregamos una cucharadita de esencia de vainilla y mezclamos. Cuando empiece a hervir, bajamos a flama baja y removemos constantemente para que no se pegue. Cuando espese, le retiramos los trozos de canela. Apagamos el fuego.

con nueces, pasas y un poco de canela en polvo.

.

VER RECETA

---

## PASTEL DE MANZANA

Receta originaria de los Estados Unidos, aunque la historia la rastrea años atrás en Inglaterra.

Se trata de un pastel exquisito elaborado con manzanas frescas en su versión vegana.

### INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 300 ml

- 165gr de azúcar
- 200g. de zarzamoras
- 1/3 de taza de agua(80ml.)

NOTA: TODA LA FRUTA ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA.

### Modo de preparación

un recipiente ponemos 4 cucharadas de chía y agregamos 36 cucharadas de agua. Dejamos hidratar.

un bowl grande ponemos 2 tazas de harina de trigo y le agregamos una cucharadita de bicarbonato de sodio,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y 2 cucharaditas de polvo para hornear. Cernimos toda esta mezcla para que nos quede una harina sin grumos. Apartamos.

un recipiente grande vertemos  $\frac{1}{4}$  de taza de aceite vegetal y agregamos 1 taza de azúcar o el endulzante de su preferencia. Mezclamos bien y agregamos la chía hidratada. Mezclamos bien.

agregando la harina poco a poco y mezclamos. Agregando harina y mezclando hasta que se integren bien los ingredientes. Agregamos 50 ml de agua y seguimos mezclando.

una hoja de papel para hornear en el fondo de un molde, aceitamos el molde y enharinamos. Vertemos la mezcla y damos unos leves golpecitos para que asiente bien la mezcla.

6 manzanas peladas y partidas en medias lunas, en toda la superficie. . De manera que se vea adornado. Lo metemos al horno pre calentado a  $180^{\circ}$  C 0  $350^{\circ}$  F por 45 minutos.

ese tiempo, revisamos introduciendo un palillo en el centro y si éste sale seco, apagamos el horno. Lo sacamos y lo dejamos enfriar.

y presentamos.

VER RECETA

---

## MERMELADA DE ZARZAMORA

Prepara una mermelada casera de zarzamora. Sin aditivos, sin conservadores y muy rica.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 300 ml

- 165gr de azúcar
- 200g. de zarzamoras
- 1/3 de taza de agua(80ml.)

NOTA: TODA LA FRUTA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA

Modo de preparación

en una cacerola 200 gr de zarzamoras congeladas o frescas. Agregamos 165 gr. De azúcar y 1/3 de taza de agua.

el fuego y dejamos que hierva por 15 minutos a flama baja. Apagamos el fuego y esperamos a que enfríe un poco. Trituramos con un minipimer o batidor de mano.

vaciamos en un recipiente de vidrio con tapa.

.

VER RECETA

---

## 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 enfríe. 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

---

## POSTRE DE GUAYABA

Delicioso postre de guayaba. Sírvelo frío. ¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

**PORCIÓN:** De 6 a 8 porciones

- Canela
- 6 Guayabas medianas (600 gr)
- Clavo en polvo
- 1/2tza. de azúcar
- Sal
- 1/2 litro de agua aprox.

NOTA: TODA LA FRUTA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA

Modo de preparación

quitamos a 6 guayabas medianas las puntas. Las partimos a la mitad y con una cuchara les retiramos las semillas. Pasamos las semillas al vaso de la licuadora. Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de agua y licuamos. Apartamos.

en rodajas los guacales de las guayabas y las pasamos a una

olla. Agregamos una raja de canela, un poco de clavo en polvo,  $\frac{1}{2}$  taza de azúcar y una pizca de sal.

1 taza de agua, prendemos el fuego. Le vertemos sobre un colador las semillas ya licuadas. Esperamos a que hierva y bajamos a flama baja. Mezclamos y probamos de dulzor. Agregamos azúcar al gusto. Mezclamos y semi tapamos. Dejamos que hiervan de 25 a 30 minutos más.

que no se derrame, si notamos que va a derramar, quitamos la tapa. Apagamos el fuego y dejamos enfriar. Retiramos la raja de canela.

.

VER RECETA