

Nicole Palomino's
EBOOK
RECETARIO



CURSOSVEGANOS.COM



Panqueques de espinaca

Tiempo de preparación: 30 minutos

Porciones: 3 a 4

Ingredientes

1 1/4 taza de agua filtrada
1 taza de harina de garbanzos
8 hojas de espinaca cruda

Preparación:

- 1.Ponemos en la juguera los ingredientes y procesamos hasta obtener una pasta.
- 2.Llevamos a una sartén antiadherente hasta completar la base y hacer el panqueque. Dejamos sellar por un lado para luego dar vuelta. Retiramos de la sartén.
- 3.Armamos con nuestros vegetales favoritos, legumbres, arroz, etc
- 4.Para acompañar una mayonesa de zanahoria casera

Mayonesa de zanahoria

Ingredientes

2 zanahorias medianas peladas y trozadas
Alrededor de 1/3 taza de aceite vegetal

Preparación:

- 1.Cocinar las zanahorias a partir de agua fría hasta que queden blandas. Cortar cocción con agua fria. Colar
- 2.Quitar el exceso de agua con una toalla de papel.
- 3.Poner en la licuadora junto a un poco de aceite.
- 4.Procesar para luego incorporar el resto del aceite o hasta formar una pasta.



CHAMPIÑONES RELLENOS

Tiempo de preparación: 20 minutos + 25 minutos cocción

Porciones: 6

Ingredientes

10 champiñón portobello
1/2 cebolla
1/2 pimentón rojo o amarillo
10 hojas de espinaca
1/2 caja de tofu suave procesado
Cilantro
Aceite de oliva y sal
Queso parmesano vegano (opcional)

Preparación:

1. Limpiamos los champiñones quitando el tallo.
2. Picamos los tallos, los vegetales y las hojas de espinaca,
3. Preparamos un sofrito con la cebolla, pimentón y cilantro.
4. Incorporamos los tallos picados y continuamos sofriendo para luego adicionar las hojas de espinaca y el tofu procesado.
5. Rellenamos nuestros champiñones disponiéndolos en una budinera con aceite de oliva.
6. En la superficie ponemos queso parmesano vegano
7. Horneamos a 200°C x 25 minutos o hasta que estén dorados.
8. Servimos



Empanadas integrales

Tiempo de preparación: 30 minutos + 25 minutos cocción

Porciones: 6

Ingredientes

2 tazas de harina común o integral
1/4 taza de aceite de oliva
1/4 cdita de sal
Agua tibia cantidad necesaria

Preparación:

- 1.Ponemos en un bowl la harina con la sal, agregamos el aceite de oliva hasta incorporar con las manos. Luego adicionamos el agua hasta formar una masa blanda para que no cueste estirar.
- 2.Dejamos reposar la masa envuelta.
- 3.Estiramos la masa y cortamos círculos de 16cm

Para el relleno de soya y champiñones

Ingredientes

1 cebolla grande
1 taza de carne de soya ya hidratada
200grs de champiñones
1/8 cdita de ajo en polvo
1/8 cdita comino
1/8 cdita ají color
Una puntita de cdita de merkén o a gusto
Aceite de oliva y sal

Preparación:

- 1.Sudamos muy bien la cebolla cortada en cubos por al menos diez minutos.
- 2.Agregamos la carne de soya y los champiñones en cubos y continuamos sofriendo, luego los condimentos hasta unificar. Rectificar sal.
- 3.Dejamos reposar refrigerado ya que el pino tiene que estar frío para armar.
4. Armamos nuestras empanadas, pincelamos con aceite de oliva y hacemos un hoyito en la masa con un mondadiente.
- 5.Horneamos a 200°C hasta que estén listas.



BOLITAS DE QUINOA

Tiempo de preparación: 30 minutos

Porciones: 15

Ingredientes

1 taza de quinoa cocida

1/2 taza de hojas verdes como espinaca, acelga, etc

3 cdas de harina de garbanzo

1 cda de harina de linaza hidratada en 3 cdas de agua tibia

1 cda de aceite de oliva

Ajo, sal

Preparación:

1. Hidratamos la harina de linaza con el agua tibia hasta lograr una textura gelatinosa.
2. En un bowl aparte ponemos la quinoa cocida, las hojas verdes picadas, ajo picado, harina de garbanzo y aceite de oliva.
3. Incorporamos la mezcla de linaza y agua y formamos una pasta.
4. Hacemos bolitas que luego pasamos por harina de garbanzo.
5. Podemos cocinarlas en la sartén con una pequeña cantidad de aceite de oliva hasta que se doren u hornearlas a 200°C por unos 20 minutos



STICKS

de polenta

Tiempo de preparación: 20 minutos + 30 minutos de cocción

Porciones: 20

Ingredientes

1 taza de polenta

2 tazas de agua o caldo de verduras

2 cdas de aceite de oliva

Sal y condimentos a gusto

Preparación:

1. Ponemos en una olla todos los ingredientes, dejando cocinar sin dejar de revolver con un batidor de mano hasta que espese y se despegue del fondo de la olla.
2. Cuando esté listo pasamos a una bandeja de horno con lámina de silicona.
3. Espatulamos una fina capa con ayuda de aceite de oliva para que no se pegue a la hoja de la espátula.
4. Hacemos cortes del tamaño que queramos nuestros palitos y espolvoreamos un poco de polenta y orégano.
5. Llevamos al horno a 200°C por 30 minutos o hasta que estén apenas dorados.
6. Fuera del horno se ponen más duritos y crocantes.

Agregar alguna salsa ? Hummus?



Quiche integral

Tiempo de preparación: 30 minutos + 30 minutos de cocción

Porciones: 8 molde 22cm

Ingredientes

2 tazas de harina integral

1 taza de porotos negros cocidos

2 cdas de aceite

2 cdas de harina de linaza con 6 cdas de agua (huevo vegano)

1/2 cdita de sal de mar

Aqua cantidad necesaria

Preparación:

1.Hidratar la harina de linaza con el agua.

2.Hacer puré los porotos.

3.En un bowl poner la harina, puré de porotos, aceite y sal.

4.Incorporar el sustituto de huevo y agua.

5.Formar la masa, dejar reposar y estirar sobre un molde de tarta.

6.Llevar al horno a 180°C hasta que esté apenas dorado.

Relleno

Ingredientes

4 hojas de acelga

1 caja de tofu blando

1/2 taza de leche de soya

2 cdas de almidón de maíz

1/2 cebolla

1 diente de ajo

Cúrcuma

Aceite de oliva y sal

Preparación:

1.Para el relleno cortar las acelgas en forma irregular.

2.Aparte procesar una caja de tofu blando, con la leche de soya (o agua) y 2 cdas de maicena. Queda como una salsa blanca

3.Preparar un sofrito rápido de cebolla y ajo y algunos condimentos.

4.Agregar a la preparación anterior.

5.Poner el relleno sobre la masa prehorneada.

6.Agregar un chorrito de aceite de oliva por arriba y cúrcuma.

7.Hornear a 220°C



Falso pescado frito

Tiempo de preparación: 40 minutos

Porciones: 4

Ingredientes

4 hojas de acelga con su tallo

50 grs de alga wakame

2 láminas de alga nori

Sal

1/2 taza de harina de garbanzos

1/2 taza de agua

1/4 cdta de cúrcuma

1/4 cdta de orégano

Aceite para freir

Preparación:

1. Limpiar los tallos de acelga y cortar del tamaño que necesitemos.
2. Cocinar por alrededor de 10 minutos.
3. Podemos cocinar simplemente en agua o mejor aún en caldo de algas como wakame para darle sabor marino.
4. Retirar de la olla para pasar a un bowl con hielo para cortar la cocción.
5. Una vez frios, poner sobre ellos una hoja de alga nori cortada a la medida para simular la piel del pescado.
6. Pasar nuestras falsas colas de pescado por el batido y freír en aceite hasta dorar por ambos lados.
7. Escurrir el aceite y servir.



Crackers de semillas

Tiempo de preparación: 20 minutos + 25 minutos cocción

Porciones: 20

Ingredientes

1/2 taza de harina

1cda de semillas de linaza

1 cda de semillas de sésamo blanco

1 cda de semillas de sésamo negro

1 cda de chía

1 cda de semillas de maravilla

1 cda de semillas de zapallos cortadas a cuchillo

1cda de aceite de oliva

Agua cantidad necesaria hasta formar una masa que no se pegue en los dedos (75cc aprox.)

1/2 cdita de sal

Ajo en polvo

Preparación:

- 1.Poner todos los ingredientes en un bowl excepto el agua. Mezclar muy bien.
- 2.Agregar el agua de a poco hasta formar una masa. Dejar reposar unos minutos
- 3.Aparte en una lata de horno con lamina de silicona poner la masa y estirar con ayuda de un uslero hasta dejarlas lo más finas posible.
- 4.Marcar con cuchillo en forma cuadrada
5. Hornear a 200°C hasta que comiencen a dorarse en los bordes.

Salsa de tofu y palta

Ingredientes

1 palta madura

1/2 caja de tofu blando

Jugo de un limón

Cilantro

1 cda de aceite de oliva

1/4 taza de crema de coco

Sal

Preparación:

1. Procesar hasta lograr la textura de salsa.



Pan rápido al sartén

Tiempo de preparación: 30 minutos

Porciones: 4-5

Ingredientes

1 taza de harina o 150grs

1/2 taza de agua tibia (un poco menos)

1 cda de aceite de oliva

1/4 cdita de sal

Preparación:

1. Ponemos en un bowl la harina, sal y aceite de oliva. Mezclamos.
2. Agregamos el agua y formamos la masa. Resulta una masa blanda que no se pega en las manos.
3. Cortamos en 4 a 5 porciones, ovillamos aunque no es imprescindible.
4. Estiramos con ayuda de aceite en el mesón y un uslero hasta que queden muy delgados.
5. Ponemos sobre la sartén caliente, doramos por un lado para luego cocinar el otro.

Relleno

Porotos negros

Hojas verdes

Aceitunas

Choclo

Champiñones

Guacamole

Etc



HAMBURGUESAS

de garbanzos o porotos negros

Tiempo de preparación: 40 minutos

Porciones: 6

Ingredientes

200grs de garbanzos cocidos al dente o 1 cajita de garbanzos sin el liquido

1/3 taza de harina de garbanzo

1 diente de ajo

1/2 cebolla

1/2 zanahoria

1/4 pimentón

Sal y aceite de oliva

Orégano

Camino

Preparación:

1. Preparamos nuestro sofrito en una sartén con aceite de oliva hasta que esté dorado y bien condimentado.
2. Procesamos apenas los garbanzos para tener una pasta untuosa con trozos.
3. En un bowl juntamos la pasta de garbanzos y el sofrito. Probamos y vemos si es necesario agregar sal o más condimentos.
4. Adicionamos la harina de garbanzos y formamos bolitas que luego aplastamos
5. Pasamos nuestras hamburguesas por más harina de garbanzos y llevamos a una sartén para sellar y dorar por ambos lados.
6. Idealmente congelar o dar golpe de frío antes de cocinar.



CURRY

DE GARBANZOS Y ZAPALLO

Tiempo de preparación: 40 minutos

Porciones: 4

Ingredientes

2 tazas de garbanzos cocidos al dente
1/2 taza de puré de zapallo cocido
1 lata de leche de coco
2 cditas de curry amarillo
1/8 cdita de garam masala
1/2 cebollín (sólo la parte blanca)
1 diente de ajo
3/4 taza de harina de almendras
1/4 cdita de sal
Espárragos opcionales
Cúrcuma opcional
Cilantro
Flores comestibles
Aceite de oliva
Arroz basmati

Preparación:

1. En una sartén sofreir el cebollín y ajo con aceite de oliva y sal.
2. Adicionar las especias y los garbanzos. Continuar sofriendo
3. Agregar la leche de coco y el puré de zapallo.
4. Incorporar espárragos previamente cortados.
5. Cocinar unos minutos para agregar la harina de almendras y rectificar condimentos.
6. Antes de servir agregar hojas de cilantro.
7. Acompañar con arroz basmati previamente realizado, cilantro y flores comestibles.



QUINOA SALTEADA CON VEGETALES

Ingredientes

3 tazas de quinoa
1 pimentón rojo
1 pimentón verde 1 zanahoria
1/2 zapallo italiano
1/8 repollo morado
1 taza de choclo
1 cebollín
Aceite de oliva
Microgreens
Sésamo tostado o maní picado
Sal y pimienta

Procedimiento:

1. Cocinar la quinoa al dente (aprox. 15 minutos) en una olla a partir de agua fría.
2. En un wok poner aceite de oliva y saltear los vegetales cortados en orden de turgencia. Condimentar con sal y pimienta.
3. Cuando estén al dente adicionar la quinoa, saltear unos minutos y servir.
4. Decorar con microgreens y sésamo tostado o maní picado.



BERENJENA ASADA CON LENTEJAS

Ingredientes

2 berenjenas
1 caja de lentejas cocidas o
listas para servir
1 pimentón rojo
1 cebollín
1 lata de tomate en conserva
Perejil
Orégano
Panko
Semillas de maravilla
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Procedimiento:

- 1.Cortar a la mitad las berenjenas y realizar cortes en zig zag. Adicionar aceite de oliva en la lata del horno y sobre las berenjenas. Hornear por 30 minutos o hasta que su carne esté blanda.
- 2.Aparte preparar un sofrito con el cebollín picado, el pimentón y orégano. Adicionar el tomate en conserva hecho puré y las lentejas. Condimentar.
3. Una vez listas las berenjenas rellenar con esta pasta. Agregar en la superficie panko o pan rallado y pequeñas cantidades de aceite de oliva. Hornear hasta que la superficie esté dorada.
- 4.Una vez sacadas del horno agregar perejil picado y semillas de maravilla.



ROLLO DE ZUCCHINI CON TAPENADE DE ACEITUNAS

Ingredientes

2 zapallo italiano
300 grs de aceitunas
descarozadas
1 pimentón rojo
250 grs de espárragos
1/2 taza de tofu suave
Ajo Sal y pimienta
Aceite de oliva
Salvia
Nueces de cáñamo
Microgreens

Procedimiento:

- 1.Cortar láminas de zapallo italiano y sellar en una sartén con aceite de oliva. Reservar.
- 2.Aparte en la licuadora procesar aceitunas con ajo, tofu suave y aceite de oliva. Condimentar.
- 3.Sellar en una sartén los espárragos y pimentón rojo.
- 4.Armar rollos agregando una pequeña porción de tapenade de aceitunas, los vegetales sellados y salvia picada.
- 5.Montar en un plato con nueces de cáñamo y microgreens.





COLACIONES



SUSHI DE PLÁTANO

Ingredientes

2 plátanos
4 láminas de pan de molde integral o tortillas
Crema de avellanas
Ganache de chocolate
Mantequilla de maní
Semillas de sésamo o coco rallado

Procedimiento

Esparcir sobre una tortilla o lámina de pan de molde aplastado la crema de avellanas, mantequilla de maní o ganache de chocolate.

Disponer un plátano previamente pelado y enrollar.

Podemos esparcir o cubrir con semillas de sésamo o coco rallado.

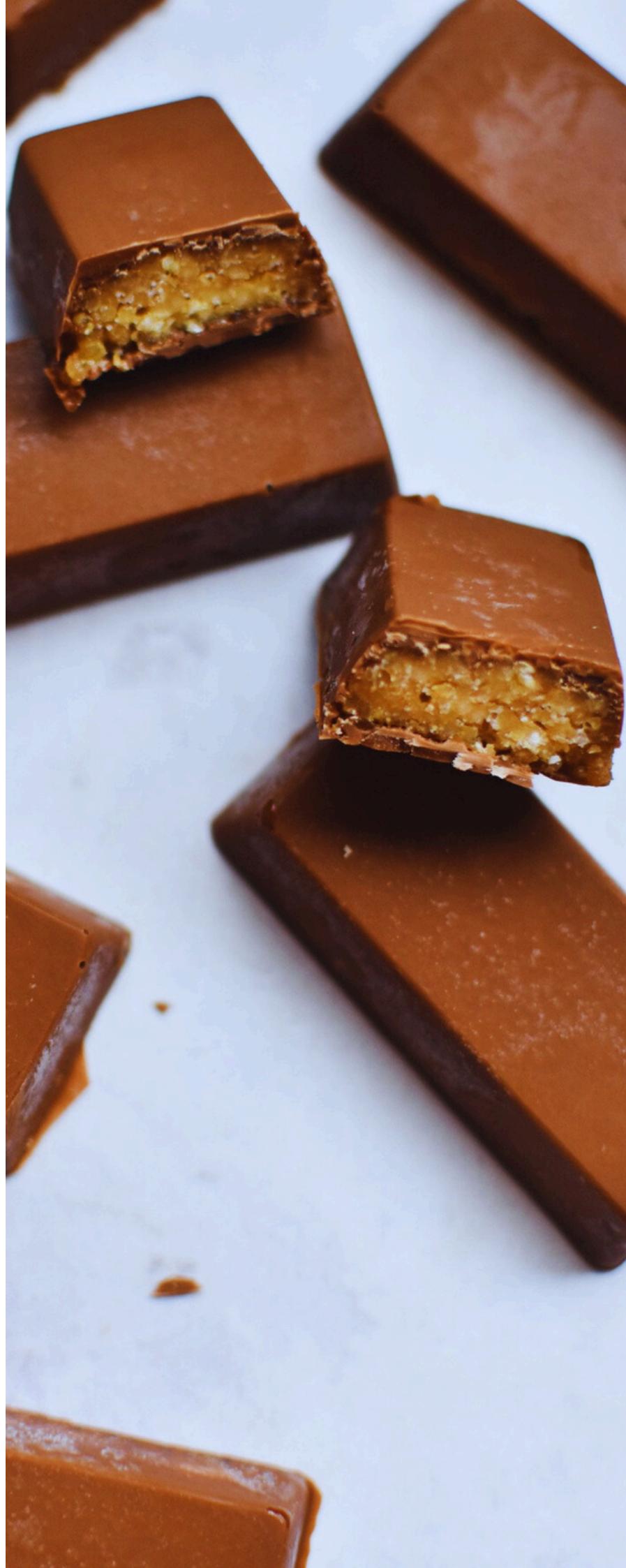
Barras de caramelo con quínoa

Ingredientes

1/2 taza de azúcar
1/4 taza de crema de coco
2 tazas de quínoa cocida
100 grs de chocolate

Preparación:

1. Formamos un caramelo rubio poniendo en una olla el azúcar.
2. Cocinamos a fuego bajo sin revolver hasta lograr un color dorado. Es importante que no se pase de cocción para que no quede amargo.
3. Con mucho cuidado vertemos la crema de coco con la olla fuera del fuego, para evitar quemarnos.
4. Mezclamos e incorporamos la quínoa previamente cocida. Revolvemos por 2 minutos o hasta que espese ligeramente. Dejamos enfriar.
5. Mientras forramos un molde de barritas o de silicona con chocolate.
6. Una vez firme rellenamos y cubrimos con más chocolate.
7. Llevamos al refrigerador o congeladora para desmoldar más fácilmente.
8. Las mantenemos almacenadas refrigeradas o congeladas en un tupper.
9. Resultan 18 barritas pequeñas.



Brownie de chocolate

Ingredientes

3 plátanos
1 taza de avena
1/2 taza de mantequilla de maní
1/2 taza de cacao amargo
1/8 taza de azúcar de coco
1 y 1/2 cdta de bicarbonato

Preparación:

- 1.Comenzamos aplastando los plátanos con ayuda de un tenedor hasta lograr un puré con trozos.
- 2.Adicionamos la mantequilla de maní, avena, cacao amargo, azúcar de coco o la de tu preferencia y el bicarbonato.
- 3.Mezclamos para pasar la preparación a una budinera de 18cmx18xm.
- 4.Horneamos a 180°C por 20 a 25 minutos.
- 5.Unos minutos antes de terminar su cocción, adicionamos en la superficie chocolate picado o chips de chocolate.
- 6.Dejamos enfriar para luego cortar en 8 porciones y servir.

Tip: También podemos servirlo tibio, acompañado con helado como una idea de postre.





Y CHIPS DE CHOCOLATE

GALEON

DE MANÍ

Tiempo de preparación: 30 minutos

Porciones: 8

Ingredientes

50 grs de mantequilla de maní

35 cc de aceite de oliva

50 grs de panela

100 grs de puré de garbanzos

60 grs de harina de avena

25 grs de almidón de maíz

1/4 cdita de bicarbonato

1/2 cdita de polvo de hornear

50 grs de chips de chocolate 70% cacao

Preparación:

1. En un bowl ponemos la mantequilla de maní junto con la panela y el aceite de oliva. Mezclamos.
2. Adicionamos el puré de garbanzos y continuamos mezclando.
3. Incorporamos la harina de avena, almidón de maíz y bicarbonato con el polvo de hornear.
4. Agregamos los chips de chocolate y unimos hasta formar una masa blanda que posteriormente pasamos a una sartén o fuente apta para horno.
5. Horneamos a 200°C por 15 minutos o hasta que los bordes estén dorados.
6. Una vez listo, sacamos del horno, cortamos y servimos enseguida acompañado con helado.

Nota: Acá podríamos preparar un nice cream o helado saludable en base a plátano congelado y otras frutas



Barras tipo Inkat

Tiempo de preparación: 15 minutos (+20 minutos de congelación)

Porciones: 6

Ingredientes

1/4 taza de mantequilla de maní
1 taza de chocolate 70% cacao
2 tazas de quinoa inflada

Preparación

- 1.Fundir el chocolate a baño maría o microondas para luego agregar la mantequilla y mezclar.
- 2.Adicionar las pipocas hasta que se impregnén por completo con el chocolate.
- 3.Pasar a un molde de silicona de barritas.
- 4.Congelar unos minutos para desmoldar más fácil.

Galletones de crema de avellanas

Ingredientes

1/4 taza de crema de avellanas
1/4 taza de puré de manzana
1 taza de harina de avena
1/3 taza de cacao amargo
1/4 cdta de bicarbonato

Crema de avellanas extra para el relleno
Azúcar rubia (opcional)

Preparación:

1. En un bowl ponemos la crema de avellanas y el puré de manzana. Mezclamos.
2. Adicionamos los ingredientes secos; en este caso la harina de avena, cacao amargo y bicarbonato.
3. Mezclamos y dividimos en 8 porciones (4 galletones).
4. Tomamos una porción y con ayuda de las manos dejamos un espacio al centro.
5. Rellenamos y cubrimos con otra porción de masa de galletas.
6. Formamos una bolita que aplastamos ligeramente, para luego pasarla por azúcar.
7. Es opcional pasarlas por azúcar; ya que, aunque no tenga azúcar la receta quedan perfectas de dulzor.
8. Pasamos a una lata de horno y horneamos a 200°C por 15 a 20 minutos.
9. Dejamos enfriar antes de retirar de la lata.



Barritas de cereal

Ingredientes

2 tazas de granola (usé la de Tika)
1/2 taza de mantequilla de maní
1/3 taza de jarabe de ágave
2 cdas de aceite de coco

Preparación:

1. En un bowl disponer la granola, la mantequilla de maní, ágave y aceite de coco.
2. Mezclar hasta lograr que la granola se impregne en esta mezcla.
3. Pasar a un molde cuadrado de 14cmx14cm, budinera o moldes individuales de barrita.
4. Alisar y compactar la mezcla.
5. Llevar el molde al refrigerador por al menos 2 horas.
6. Luego de esto desmoldar, cortar en 8 porciones y decorar con chocolate.
7. Mantener nuestras barritas refrigeradas hasta el momento de servir.

Tip: Puedes reemplazar la granola por cereal inflado.

También podemos adicionar semillas, frutos secos en trozos o fruta deshidratada para hacerlas aún más completas.



GALLETON DE MANZANA

Para 16 unidades Ingredientes

¼ taza de aceite de coco ¼ taza de azúcar rubia ½ taza de manzana rallada 1 taza de avena integral 1 taza de harina de avena 1 cda de harina de linaza hidratada con 3 cdas de agua ¼ cdita de canela en polvo ¼ cdita de bicarbonato ¼ cdita de polvo de hornear Chocolate 70% cacao

Procedimiento

Mezclar la harina de linaza junto el agua. Dejar reposar por 5 minutos. Reservar. Aparte cremar el aceite de coco fundido con el azúcar con ayuda de un batidor manual. Adicionar la manzana rallada y la mezcla de linaza y agua. Revolver. Agregar la avena, harina de avena, canela, bicarbonato y polvo de hornear. Unir hasta formar una masa. Formar bolitas que luego aplastamos en una lata de horno. Hornear a 180°C por 15 minutos aprox. O hasta que estén doradas. Una vez frías, retiramos de la lata y bañamos en la base con chocolate.



BROWNIE DE POROTOS NEGROS

Ingredientes

3/4 taza de porotos negros
1/3 taza de leche vegetal
1/2 taza de azúcar de caña
2 cdas de harina de linaza hidratada con 6 cdas de agua
1/4 taza de aceite
1/2 taza de harina de arroz
1/2 taza de almidón de maíz
1/3 taza de cacao amargo
1 cdita de polvo de hornear
1/3 taza de chips de chocolate
Vainilla

Procedimiento

Hidratar la harina de linaza con el agua. Dejar reposar. En un bowl mezclamos los porotos negros previamente procesados con el azúcar, leche vegetal y aceite. Adicionamos la mezcla de harina de linaza y agua y la vainilla. Revolvemos hasta homogenizar. Adicionamos la harina de arroz, almidón, cacao amargo y polvo de hornear. Mezclamos. Pasamos a un molde forrado con papel mantequilla o de silicona. Horneamos a 180°C por 20 minutos aprox.



PUDDING DE CHIA

Ingredientes

1 taza de leche vegetal 3 cdas de chía 1 cda de maqui en polvo 1 taza de leche de arroz o coco 3 cdas de chía 1 cdita de espirulina en polvo

Endulzar a gusto con stevia o syrup de agave

Procedimiento

En un bowl mezclar la leche vegetal junto con el superalimento. Adicionar la chía y reposar por 5 minutos o hasta lograr una textura gelatinosa. En un vaso montar ambas capas. Decorar.

Fruta para decorar, hojas o flores





#singluten

¡CHEESECAKE RAW DE BERRIES!

Tiempo de preparación: 30 minutos (+1 hora de congelación)

Porciones: 6 a 8

Base

1 taza de coco rallado
1/4 taza de pasas o dátils hidratados
1/2 taza de avena integral
2 cdas de aceite de coco

Relleno 1

1 taza de castañas de cajú activadas
1 taza de frambuesas
3 cdas de jarabe de ágave
5 cdas de aceite de coco

Relleno 2

1 taza de castañas de cajú activadas
1 taza de arándanos
3 cdas de jarabe de ágave
5 cdas de aceite de coco

Para la base:

1. Procesamos el coco rallado junto con la avena integral hasta formar una harina con trozos.
2. Pasamos a un bowl donde adicionamos la pasta de dátiles y el aceite de coco.
3. Mezclamos hasta formar una masa moldeable.
4. Ponemos esta masa sobre un molde rectangular o redondo aplastando con las manos y
5. alisamos. Refrigeramos

Para el relleno:

1. Dejamos en remojo por al menos 8 horas nuestras castañas de cajú. Botamos el líquido, enjuagamos y colamos.
2. Procesamos en la licuadora junto con los berries hasta formar una pasta homogénea.
3. Agregamos el jarabe de ágave y el aceite de coco para continuar procesando.
4. Vertemos sobre nuestra base y llevamos al congelador.
5. Cuando ya esté listo desmoldamos y decoramos.
6. Mantenemos refrigerado o congelado.
7. Retiramos unos minutos antes de servir.





Crinkle cookies

Tiempo de preparación: 40 minutos

Porciones: 15 unidades

Ingredientes

100 grs de harina
30 grs de cacao amargo
70 grs de panela
50 grs de aceite de coco
1 cda de harina de linaza
3 cdas de agua
1/2 cdita de bicarbonato
6 cdas de agua o leche vegetal

Preparación:

1. Hidratar la harina de linaza con el agua tibia por unos minutos.
2. En un bowl aparte incorporar la panela y aceite de coco. Mezclar.
3. Adicionar nuestro "huevo" de linaza y continuar revolviendo.
4. Agregar la harina, cacao y bicarbonato. Posterior a esto la leche vegetal o agua.
5. Debemos mezclar muy bien y congelar esta mezcla por 10 minutos.
6. Pasado este tiempo formamos bolitas de 20 grs. que pasamos por azúcar flor y reservamos.
7. Horneamos por 15 minutos a 180°C o hasta que estén quebradas en la superficie y firmes.
8. Una vez horneadas disponemos en una rejilla para galletas.



BARRITAS ENERGÉTICAS

Ingredientes

1 taza de harina de almendras
1/2 taza de harina de avena
1/4 taza de cacao amargo
1 taza de pasta de dátiles
1 cda de semillas de chía
1 cda de semillas de sésamo
1 scoop de proteína (opcional)
Chocolate 70% cacao

Procedimiento

En un bowl disponer la harina de almendras, avena, cacao amargo, proteína en polvo y semillas.

Adicionar la pasta de dátiles.

Formar una masa que aplastamos en un molde cuadrado o de barritas.

Refrigeramos y cortamos de ser necesario.

Cubrimos con chocolate.



Prestigios

Tiempo de preparación: 30 minutos (+30 minutos de congelación)

Porciones: 6

Ingredientes

2 tazas de coco rallado

1/2 taza de leche condensada de coco

2 cdas de aceite de coco

400 grs de chocolate para baño

Preparación:

- 1.Poner en un bowl el coco rallado.
- 2.Agregar la leche condensada de coco a temperatura ambiente y el aceite de coco derretido. Mezclar hasta unificar.
3. Pasar a un molde de silicona con formato de barra.
4. Aplastar la mezcla y emparejar.
- 5.Llevar al congelador por 30 minutos para luego bañar con chocolate.



CREMOSO DE TOFU

Tiempo de preparación: 40 minutos (+30 minutos de congelación)

Porciones: 6 (tamaño cupcake)

Ingredientes

Falso chocolate

100 grs de aceite de coco
100 grs de cacao en polvo
20 gotas de stevia o a gusto

Cremoso de tofu

150 grs de tofu blando
50 grs de chocolate 70% cacao
2 cdas de syrup de ágave

Mermelada cruda de frambuesa

1/2 taza de frambuesas
1 cda de syrup de ágave o stevia a gusto
1 cda de chia

Preparación:

- 1.Para el falso chocolate derretimos el aceite de coco e incorporamos el cacao en polvo.
- 2.Mezclamos con un batidor manual pequeño y adicionamos las gotas de stevia.
- 3.En molde de silicona vertemos el chocolate y formamos una capa por alrededor del molde, quitamos el exceso y refrigeramos. Repetimos el proceso unas 3 veces o hasta tener una capa firme de chocolate. Refrigeramos.
- 4.Para la mermelada cruda aplastamos las frambuesas, endulzamos y adicionamos la chia. Revolvemos hasta formar una pasta que comenzará a espesar. Reservamos.
- 5.Preparamos el cremoso de tofu poniendo el tofu en la licuadora junto con el syrup. Procesamos hasta obtener una pasta. Adicionamos el chocolate previamente derretido y licuamos.

Para el montaje:

- 1.Mangueamos dentro de nuestra tacita de chocolate hasta la mitad.
- 2.En la superficie agregamos una capa de mermelada cruda ya espesa, esparcimos y cerramos cubriendo con más chocolate.
- 3.Congelamos para facilitar el desmolde. Luego de esto mantenemos refrigerado.





Tarta de arándanos

Tiempo de preparación: 45 minutos (+30 minutos de refrigeración)

Porciones: 8-10

Molde 22cm

Masa base

250 grs de harina de trigo sin polvos de hornear

125 grs de azúcar flor

120 grs de margarina vegetal

50 cc de leche vegetal

Preparación:

1. En un bowl disponer la harina y azúcar flor.
2. Desmigar la materia grasa hasta incorporarla.
3. Adicionar la leche vegetal hasta formar una masa uniforme.
4. Envolver la masa en una bolsa y refrigerar por al menos 30 minutos.
5. Pasado este tiempo estirar en un mesón enharinado y cubrir la base del molde de tartaleta
6. Pinchar la masa con un tenedor.
7. Poner alusa foil y sobre éste garbanzos para darle peso y evitar que la base se inflé.
8. Cocinar a 200°C por 20 minutos o hasta que el borde esté apenas dorado.
9. Retirar del horno.
10. En caso que al sacar el peso la masa esté cruda aún, volver a hornear por 5 minutos más.

Relleno

500cc de leche de coco ladycococonut
1/4 taza de agave
1 taza de arándanos
1/4 cdita de agar agar
4 cdas de maqui en polvo

Preparación:

1. En una licuadora poner la leche de coco, arándanos y ágave. Procesar y colar para lograr una textura más tersa.
2. Calentar en una olla agregando el agar agar hasta que hierva por un minuto. Adicional para lograr un color más morado sumar 4 cdas de maqui en polvo.
3. Pasar la mezcla a la base ya cocinada y refrigerar hasta cuajar.
4. Decorar con fruta fresca y flores.





Tarta de chocolate y palta

Tiempo de preparación: 30 minutos (+30 minutos de congelación)

Porciones: 6 a 8

Molde 14cm

Base

1 taza de almendras
7 dátiles previamente hidratados
1 cda de aceite de coco

Relleno

2 paltas medianas maduras
1/2 taza de crema de coco
2 cditas de jarabe de agave

100grs de chocolate 70% cacao
4 cditas de aceite de coco

Preparación:

1. En una procesadora preparamos la base. Procesamos hasta obtener una pasta maleable que disponemos en la base del molde en forma pareja. Refrigeramos.
2. Licuamos la palta madura, con el agave y crema de coco.
3. Aparte fundimos el chocolate y aceite de coco
4. Incorporemos a la mezcla en forma manual y envolvente.
5. Vertemos el relleno y congelamos por 30 minutos para desmoldar fácilmente.
6. Decoramos con fruta fresca.

Calugas de maní

Tiempo de preparación:
15 minutos
(+20 minutos de congelación)
Porciones: 12

Ingredientes

1/2 taza de mantequilla de coco
1/2 taza de mantequilla de maní
1/4 taza de agave

Procedimiento:

- 1.Ponemos en una olla la mantequilla de coco junto al ágave o syrup
- 2.Calentamos a fuego bajo hasta unir.
- 3.Agregamos la mantequilla de maní y mezclamos.
- 4.Traspasamos a un molde de silicona rectangular o molde de barritas
- 5.Cortamos y servimos

Nota: en esta receta podemos preparar la mantequilla de frutos secos





Rollos de canela

Tiempo de preparación: 60 minutos (+20 minutos de cocción)

Porciones: 16 unidades

Ingredientes

500grs de harina

200 grs de puré de papa

240cc de leche vegetal

120grs de azúcar rubia

70cc de aceite vegetal

15grs de levadura seca

1 huevo de linaza (1cda de harina de linaza con 3 cdas de agua tibia)

Ralladura de naranja

Canela en polvo

200 grs de azúcar rubia

Procedimiento:

- 1.Para el puré de papas cocinamos las papas con piel. Pelamos y aplastamos con un tenedor hasta que no nos queden grumos.
- 2.Lo llevamos a una olla junto con la mitad de la leche, aceite y azúcar a fuego bajo hasta mezclar bien y disolver. Dejamos a temperatura ambiente
- 3.La otra mitad de leche la entibiamos apenas, agregamos 1 cda de harina de la receta y la levadura. Mezclamos y dejamos reposar hasta que espume.
- 4.En un bowl ponemos la harina, huevo, ralladura de naranja y la mezcla de papa y levadura activada.
- 5.Mezclamos hasta obtener una masa. Amasamos unos minutos hasta que quede suave. Dejamos en el bowl tapada hasta que doble su tamaño.
- 6.Luego de esto desgasificamos aplastando la masa. Usaremos en el mesón hasta formar un rectángulo de 5mm de grosor, pincelamos con un poco de aceite, agregamos azúcar en la superficie y espolvoreamos la canela en polvo.
- 7.Enrollamos y cortamos. Ponemos separados unos de otros en una lata de horno.
- 8.Dejamos fermentar nuevamente hasta que doblen su tamaño.
- 9.Horneamos a 180°C por 20 minutos.

Para el glaseado:

1/2 taza de castañas de cajú previamente remojadas

2cdas de syrup de agave

Leche vegetal

Vainilla

Preparación:

1. Dejar en remojo por al menos 8 horas las castañas de cajú. Enjuagar y colar.
2. Poner en la licuadora junto con el syrup y la vainilla. Procesar.
3. Comenzara agregar leche vegetal hasta lograr una textura cremosa. Reservar.

Una vez horneados nuestros rollos esparcimos el frosting en la superficie.





Lingote de cranberry y chocolate

Tiempo de preparación: 40 minutos (+20 minutos de congelación)

Porciones: 8

Base

2 tazas de harina de almendras

1/4 taza de pasta de dátiles

2 cdas de aceite de coco

Relleno

2 tazas de cranberry

2 cdas de aceite de coco

Cubierta

1 taza de crema vegetal

1 taza de chocolate 70% cacao

Procedimiento:

Para la base

1. En un bowl unimos la harina de almendras, pasta de dátiles y aceite de coco hasta formar una masa que no se pegue en las manos.
2. Ponemos como base en molde de barritas aplastando con los dedos y luego alisando con una espátula. Refrigeramos

Para el relleno

1. Dejamos en remojo los cranberries con agua tibia. Una vez blandos, colamos y procesamos hasta obtener una pasta.
2. En un bowl ponemos la pasta de cranberries junto a 2 cdas de aceite de coco y mezclamos.
3. Pasamos a nuestro molde de barritas esparciendo el relleno sobre la base lo más prolijo posible. Refrigeramos nuevamente.

Para la cubierta

1. En un bowl apto para microondas ponemos ambos ingredientes y hacemos funcionar por 30 segundos, revolvemos y repetimos la operación hasta que el chocolate esté completamente fundido y obtengamos una salsa espesa.
2. Cubrimos nuestras barritas con ganache y congelamos para desmoldar.



TARTA DE MANI

Tiempo de preparación: 30 minutos (+30 minutos de congelación)

Porciones: 8

Molde 14cm

Ingredientes

Base

½ taza de harina de nuez o molida
¼ taza de harina de avena
¼ taza de pasta de dátiles
1cda de cacao amargo

Relleno

½ taza de mantequilla de maní
½ taza de mantequilla de coco
½ taza de crema vegetal a temperatura ambiente
¼ taza de jarabe de ágave
2 cdas de tahini

Preparación:

Base:

1. En un bowl mezclamos la nuez molida, avena y cacao. Adicionamos la pasta de dátiles.
2. Formamos una masa que disponemos sobre un molde de tarta aplastando y cubriendo toda la base. Refrigeramos.

Relleno:

1. En una olla ponemos la mantequilla de coco, mantequilla de maní y tahini. Llevamos a fuego bajo sólo para fundir y unir de mejor forma los ingredientes.
2. Retiramos del fuego y dejamos a temperatura ambiente para agregar la crema y el jarabe de ágave. Mezclamos
3. Vertemos la mezcla sobre la base previamente realizada. Emparejamos lo mejor posible
4. Volvemos a llevar al refrigerador o congelador hasta que esté firme.
5. Desmoldamos y decoramos con chocolate y placas de chocolate alto en cacao con maní picado.



Galette de berries

Tiempo de preparación: 30 minutos (+45 minutos de cocción)

Porciones: 8

Para la masa

1 taza de garbanzos cocidos hechos puré
2 tazas de harina integral
2 cdas de aceite de oliva
2 cdas de harina de linaza con 6 cdas de agua tibia (huevo veg)
4 cdas de azúcar de coco
Agua cantidad necesaria

Relleno

2 tazas de arándanos
4 tazas de frutillas
1/4 taza de azúcar de coco
1/4 taza de almidón de maíz
1/2 taza de harina de almendras
Ralladura de limón

Procedimiento:

1. En un bowl mezclamos la harina con la pasta de garbanzos y azúcar hasta incorporarlo todo.
2. Agregamos el aceite y el huevo de linaza. Luego el agua hasta formar una masa que se despegue del bowl. Dejamos reposar.
3. Aparte mezclamos las frutas del relleno con azúcar y ralladura de limón.
4. Adicionamos el almidón de maíz y mezclamos.
5. Para armarla estiramos la masa sobre una lámina de silicona, ponemos en el centro la harina de almendras y luego la fruta. Dejamos un borde de 5cm para poder cerrar. Damos la forma y espolvoreamos en la superficie azúcar de coco.
6. Horneamos a 180°C por alrededor de 45 minutos.

Opcional si queremos agregarle una crema pastelera de tofu



Barritas energéticas de tahini

Tiempo de preparación: 20 minutos (+30 minutos de refrigeración)

Porciones: 8

Ingredientes

½ taza de harina de coco
½ taza de harina de almendras
½ taza de tahini
1/8 taza de pasta de dátiles
1/8 taza de jarabe de ágave
4 cditas de aceite de coco
Chocolate 70% cacao

Procedimiento

1. En un bowl ponemos ambas harinas y mezclamos.
2. Adicionamos los ingredientes líquidos; en este caso el tahini, pasta de dátiles, ágave y aceite de coco.
3. Formamos una masa que aplastamos en un molde rectangular de silicona. Refrigeramos
4. Fundimos el chocolate y agregamos en la superficie de nuestra barrita. Refrigeramos nuevamente.
5. Cortamos del tamaño deseado y servimos.



cocinoconplantas



NICOLE PALOMINOS

