



VEGANUARY #ELIGESINLÁCTEOS

MINI LIBRO DE COCINA

Deliciosas alternativas vegetales
sustitutos de los lácteos



VEGANUARY 



¿POR QUÉ

ELEGIR SIN LÁCTEOS?

Descubre el placer de cocinar sin lácteos y transforma tu forma de alimentarte.

Nuestra Mini Guía está diseñada para mostrarte que una cocina libre de productos lácteos no solo es posible, sino también deliciosa y creativa. Encontrarás recetas irresistibles y alternativas vegetales que te permitirán disfrutar de todos tus platos favoritos en versión vegana.

Elegir una alimentación libre de lácteos es un acto de compasión hacia las vacas y millones de animales explotados por esta industria. Este es el momento perfecto para dar el paso hacia un estilo de vida más consciente y sostenible.

Explora los recursos, recetas y promociones exclusivas que preparamos para ti esta semana en #EligeSinLácteos.





QUESO UNTABLE DE ANACARDOS

ELABORADA POR @VEGANLIFEGT

INGREDIENTES

- 1 taza de anacardos
- 2 cucharadas de levadura nutricional
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de sal.
- 1/4 bebida vegetal sin azúcar o 1/4 de taza de agua

* hierbas a gusto, yo coloqué tallo de cebolla únicamente.

PREPARACIÓN

Dejamos en remojo toda la noche la taza de anacardos.

Al día siguiente los colocamos en el procesador junto a todos los ingredientes hasta obtener una textura cremosa. Si nos cuesta mezclar, vamos añadiendo un poquito más de leche vegetal.

Lo pasamos a un recipiente y lo dejamos un rato en la heladera, puede durar hasta 3 días.





QUESO DE MANÍ

ELABORADA POR @VEGANLIFEGT

INGREDIENTES

- 1 taza de maní sin sal (yo use tostado) remojados por 8 horas o toda la noche
- 2 tazas y media de agua
- 3 cucharadas de almidón de tapioca
- 3 cucharadas de fécula de maíz o maicena vegana
- 1/2 taza de levadura nutricional
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
- Sal y pimienta al gusto

* Yo utilice una cucharadita de limón/pimienta.

PREPARACIÓN

Primero botar el agua donde remojamos la manía y licuar muy bien con dos tazas de agua por varios minutos.

Luego colar la leche de maní y pasarla por una tela/colador fino o una bolsa para colar leches vegetales y exprimir bien para quitar toda la pulpa del maní.

En media taza de agua fría, mezclar bien la maicena y la fécula de tapioca, agregar a la leche de maní y colocarla en una olla. Luego agregar el resto de los ingredientes y probar de sal antes de llevar al fuego.

Llevar a fuego medio hasta que espese y agarre una consistencia cremosa y chiclosa sin dejar de revolver. En este punto apagar el fuego y verter la mezcla inmediatamente en un recipiente con un poquito de aceite, dejar enfriar a temperatura ambiente. Luego llevar al refrigerador por unas 5 horas y listo.





QUESO CREMA DE ALMENDRAS

ELABORADA POR @LACOCINAVEGANADEJOE

INGREDIENTES

- 1 taza de almendras
- 1 y 1/2 de agua caliente
- 1 cucharadita de sal rosada
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de agar-agar (opcional)

PREPARACIÓN

Sumergir las almendras por 2 minutos en agua hirviendo.

Lavar las almendras y quitarles la cáscara.

Colocar las almendras peladas junto con el agua caliente, la sal y el jugo de limón en una licuadora o minipimer hasta obtener una mezcla cremosa.

Si te gusta la textura que ha quedado puede consumirse así. Pero si ha quedado muy líquido se puede colocar a hervir la preparación en una olla pequeña y añadir el agar-agar por 5 minutos removiendo constantemente.

Verter la preparación en un recipiente de vidrio con tapa y consumir una vez frío.

TIP: dura hasta por una semana en la heladera.





QUESO DE GARBANZOS

ELABORADA POR @VEGANLIFEGT

INGREDIENTES

- 1 taza de garbanzos remojados durante toda la noche
- 1 taza de arroz cocido
- 2 cucharadas de pimentón ahumado
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de albahaca
- 1 cucharadita de tomillo seco
- Medio chile pimiento en cubitos
- 2 tazas de agua
- 2 cucharadas de levadura nutricional *opcional, pero le agrega un sabor muy rico

PREPARACIÓN

Se licuan muy bien todos los ingredientes menos las hierbas y el chile pimiento.

En una olla se coloca toda la mezcla a fuego medio bajo y se le agregan las hierbas y el chile pimiento, revolvemos.

Cuando la mezcla comienza a espesarse (toma solo unos minutos) seguimos revolviendo muy bien durante unos 5 minutos y luego vertemos en un recipiente previamente engrasado con un poquito de aceite.

Dejamos enfriar a temperatura ambiente y luego metemos en el refrigerador por unas 4 horas.





MOZZARELLA VEGANA

ELABORADA POR @LOLIALLIATI

INGREDIENTES

- 1 taza castañas de cajú naturales (sin tostar y sin sal).
- 1 taza agua.
- ¼ cucharadita de ajo en polvo.
- 1 y ½ cucharada de jugo de limón.
- 3 cucharadas de fécula de mandioca/yuca.
- sal marina

PREPARACIÓN

En un bowl grande colocar las castañas de cajú y cubrir con agua hirviendo. Dejar remojar por al menos 15 minutos o si es posible por 1 hora.

Colar, enjuagar y colocar en una licuadora junto con 1 taza de agua, jugo de limón, sal y ajo en polvo.

Licuar por unos minutos hasta obtener una crema lisa y que ya no haya pedacitos de castañas.

Agregar la fécula de mandioca y licuar unos segundos más.

Pasar todo a una cacerola (preferentemente antiadherente) y llevar a fuego medio alto. Revolver constantemente con una cuchara de madera hasta que solidifique y tenga una consistencia espesa que se pega entre sí, unos 10 minutos más o menos.

Pasar a un bowl. En otro bowl colocar agua fría con un poco de sal. Con las manos húmedas agarrar un pedacito de la mozzarella y formar una bolita. Inmediatamente colocarla en el bowl con agua y repetir con el resto de la masa, antes de que se enfríe.

Una vez que tenemos todos los bocconcino de mozzarella retíralos del agua y están listos para servir. Tostá unas rodajas de pan de semillas, coloca unas rodajas de tomate, hojas de albahaca y por encima unas rodajas de bocconcino. Termina con pimienta y aceite de oliva.



LECHE DE SOJA

ELABORADA POR @LIC._IVANASTINZIANI

INGREDIENTES

- 1 taza de porotos de soja (orgánica) cocidos (remojado durante 12 hs, desechar el agua de remojo, enjuagar y cocinar)
- Extracto de vainilla y edulcorante a gusto

PREPARACIÓN

Licuar los porotos con 3 tazas de agua caliente, dejar reposar unos minutos y colocar en una bolsa o lienzo (destinado solo para hacer este tipo de preparaciones) y filtrar.

Colocar el extracto de vainilla y edulcorante.

Conservar refrigerado durante 3 días.

Por la falta de un emulsionante vas a notar que la leche se separa en dos fases, agita bien antes de usar y listo.





QUESO UNTABLE DE GIRASOL

ELABORADA POR @LIC._IVANASTINZIANI

INGREDIENTES

- 1 taza de semillas de girasol
- Jugo de un limón
- Sal, pimienta

Opcional: sal rosada para resaltar sabor y especias (orégano, finas hierbas, romero, provenzal)

PREPARACIÓN

Remojar en agua las semillas de girasol (yo las dejé toda la noche con un poco de kéfir, menos tiempo está bien).

Colar y enjuagar bien.

Mixear o procesar con el jugo de limón, sal, pimienta y especias a gusto. Chequea la consistencia que va quedando y en todo caso agrega agua hasta lograr la que te guste.

Guardar refrigerado, en un envase de vidrio limpio.
Duración estimada: 3/4 días.





LECHE DE COCO

ELABORADA POR @LU.HOLISTIC.HEALTHCOACH

INGREDIENTES

- 1 taza de coco rallado
- 2 tazas de agua tibia
- 2 tazas de agua fría
- 1 cucharita de extracto o esencia de vainilla.
- 1 pizca de sal rosada o marina
- 3 o 4 dátiles descaroizados
- Estos últimos 3 ingredientes son opcionales, si es que preferís no endulzarla/saborizarla.

PREPARACIÓN

Licuar por 1 minuto a máxima velocidad, la taza de coco rallado, las dos tazas de agua tibia, los dátiles, la vainilla y la pizca de sal.

Colar/pasar por filtro la mezcla.

Lavar la jarra de la licuadora rápidamente, llevar la leche de nuevo a la licuadora y volver a licuar con las 2 tazas de agua fría durante 1 minuto más. Embotellar y lista nuestra leche de coco.

Se puede guardar en la heladera hasta 4 días. Si se separan los ingredientes, agitar bien antes de consumir y listo.





QUESO DE PALTA Y CASTAÑAS DE CAJÚ

ELABORADA POR @LU.HOLISTIC.HEALTHCOACH

INGREDIENTES

- 1 palta (aguacate) madura
- 50 grs de castañas de cajú (previamente remojadas por 4 horas)
- 5 cucharadas de aceite de coco (le da consistencia a la masa)
- 5 cucharadas de levadura nutricional
- Jugo de 1/2 limón
- Pizca de sal, pimienta, ajo en polvo y estragón
- Orégano, pimentón y estragón para espolvorear

PREPARACIÓN

Mezclar todos los ingredientes (menos el orégano y el pimentón) con mini pimer o procesadora y colocar en un molde.

Llevar a la heladera al menos 8 horas, desmoldar y cubrir con las especias (orégano, pimentón, estragón o lo que deseen).



OFERTAS ESPECIALES Y APOYO DE MARCAS

EMPRESAS Y RESTAURANTES DE LATINOAMÉRICA ESTÁN COLABORANDO PARA AYUDARTE DURANTE NUESTRA SEMANA #ELIGESINLÁCTEOS.

¡ECHA UN VISTAZO A ESTAS OFERTAS ESPECIALES!

[HAZ CLIC AQUÍ PARA VER LAS OFERTAS](#)





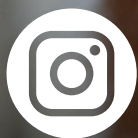
PUEDES ENCONTRAR MÁS INFORMACIÓN

sobre la vida de las vacas y sus terneros en la industria, así como alternativas veganas en nuestro [sitio web](#).

Allí también encontrarás más inspiración para recetas.

OBTÉN MÁS CONSEJOS

e información sobre el estilo de vida vegano, nuestro libro de cocina digital de celebridades, planes de comidas a base de plantas y mucho más en nuestra serie de correos electrónicos de 31 días [haciendo clic aquí](#).



VEGANUARY 