

## Fiestas Patrias



# GUÍA DE FONDAS

# Y RECETAS VEGANAS

CHILE





# ÍNDICE

## DE CONTENIDOS

---

03 SOMOS VEGANUARY

04 GUÍA DE FONDAS VEGANAS

23 GUÍA DE RECETAS VEGANAS

29 HAZ CLIC Y SÍGUENOS





# SOMOS VEGANUARY...

*Una organización que promueve el veganismo en el mundo, y en el marco de nuestra campaña Mi Asado Vegano, presentamos la primera edición de la Guía de Fondas Veganas y Recetas Chilenas,*

*La Guía de Fondas Veganas y Recetas Chilenas, recopila las fondas, ferias, actividades e iniciativas veganas –o con opciones- que se realizarán a lo largo de Chile, porque cada vez hay más alternativas para festejar las Fiestas Patrias sin carne ni productos de origen animal.*

*Además, para todos aquellos que no pueden salir de casa, esta guía incluye recetas de cocina chilena vegana para llevar las fondas al calor de nuestros hogares, o simplemente para hacer una deliciosa parrillada vegana.*

*Septiembre es un mes de celebración en Chile, que históricamente ha estado asociado al consumo de carne, pero a través de iniciativas como las de Veganuary, con la campaña #MiAsadoVegano y la primera edición de esta guía, así como de todos los negocios y actividades que aquí se mencionan, es posible cambiar las formas de celebrar.*



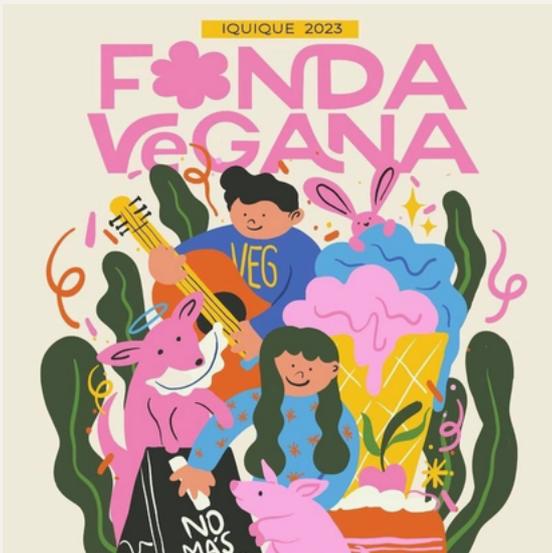
# GUÍA DE FONDAS

VEGANAS - CHILE

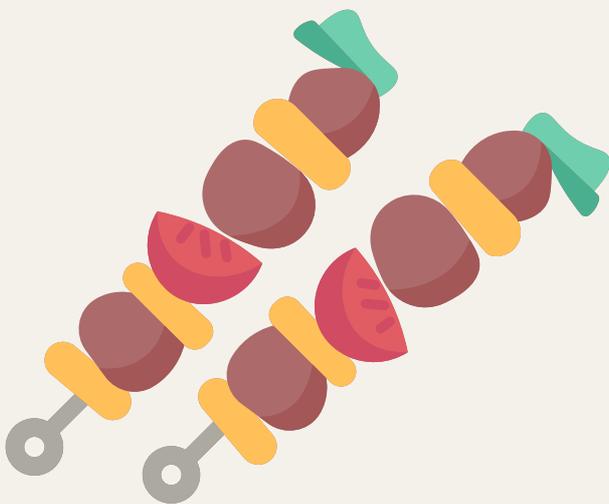


# TARAPACÁ

## FONDA VEGANA IQUIQUE 2023



Más información en  
[@elclubvegan](#) 



# ANTOFAGASTA

## EXPO VEGANA ANTOFAGASTA



Dirección: Cancha La Favorecedora, Eduardo Orchard 810, Esquina Talca

Fechas y Horarios: sábado 16 de septiembre, de 15 a 20 hrs.

Precios: Entrada gratuita

@comunidadveganantof [🔗](#)



# ATACAMA

## 2° FONDA VEGANA ATACAMA VEG



Dirección: Centro Cultural Atacama, Alameda Manuel Antonio Matta 260, Copiapó

Fechas y Horarios: sábado 16 de septiembre, de 12:30 a 21 hrs.

Precios: Entrada gratuita

@atacamaveg [🔗](#)



# VALPARAÍSO

## LA VEGAN FONDA 2023 - VEGAN PLACE



Dirección: 1 Norte 191C, esquina 5 Poniente, Viña del Mar

Fechas y Horarios: 15 al 18 de septiembre, de 13 a 19 hrs.

Precios: Solo consumo (los valores de la comida van de \$3.000 a \$6.000 aprox)

@veganplacevinadelmar [🔗](#)

## 8VA FONDA FAMILIAR SANTUARIO CLAFIRA



Dirección: Santuario Clafira, Limache

Fechas y Horarios: 17 y 18 de septiembre, de 12:30 a 18:30 hrs.

Precios: \$5.000 (niños gratis hasta los 5 años)

@santuarioclafira [🔗](#)



# VALPARAÍSO

## “RAMA DAS” VEGAN FONDA 11º VERSIÓN



Dirección: Gral. Cruz 539, frente al Parque Italia, Valparaíso

Fechas y Horarios: Del 16 al 20 de septiembre, de 13 a 20 hrs.

Precios: Entrada gratuita

@govindas\_vegan\_valparaiso [🔗](#)

## LA VEGAN FONDA 2023



Dirección: Yungay 10, San Felipe. (Club San Felipe)

Fechas y Horarios: sábado 16 de septiembre, de 13 a 21 hrs.

Precio entrada: \$2.000

@la.maestria.sf [🔗](#)



# VALPARAÍSO

## LA FONDITA VEGANA



Dirección: El Canelo 442, Llole. Patio Ombú  
Fechas y Horarios: 16 al 18 de septiembre, de 13 a 20 hrs.

Precios: Entrada gratuita

@cocina\_libre\_sanantonio [🔗](#)

## LA NOT FONDA



Dirección: Avenida Condell 1440, Sector Corvi, Quillota.

Fechas y Horarios: viernes 15 de septiembre, desde las 16 hrs.

Precios: Entrada gratuita

@elovegano.cuenta\_derespaldo [🔗](#)



# RM

## LA GRAN FONDA KATAKO VEGAN



Dirección: Avenida Pedro de Valdivia 92,  
Providencia

Fechas y Horarios: 17 (desde las 14 hrs.) -18 y  
19 (desde las 13 hrs.) de septiembre

Precio: \$5.000

@katakovegan [🔗](#)

## FESTIVAL SANTIAGO VEGAN



Dirección: Centro Cultural Perrera Arte,  
Parque de los Reyes, Santiago.

Fechas y Horarios: 16 y 17 de septiembre

Precios: \$2.000 (niñas y niños menos de 12  
años y adultos mayores de 60 años no pagan)

@festivalsantiagoovegan [🔗](#)



# RM

## FONDA VEGAN



Dirección: Portales 3185, Santiago.

Fechas y Horarios: Del 15 al 19 de septiembre, de 13 a 20:30 hrs.

Precios: Entrada gratuita

@govindas.portales [🔗](#)

## GRAN ANTI FONDA



Dirección: Miguel Claro 2220, Ñuñoa

Fechas y Horarios: domingo 17 de septiembre, de 12:30 a 20 hrs.

Precios: Entrada gratuita

@tierralibre77 [🔗](#)



# RM

## 2° FONDA VEGANA LA PAJARERA



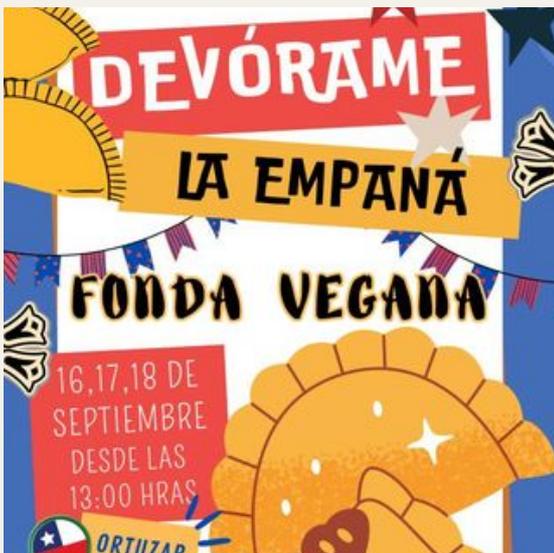
Dirección: Arturo Gordon 3908, Local D, Macul (Frente a Plaza Guatemala)

Fechas y Horarios: 16 – 17 de septiembre, de 12 a 21 hrs.

Precios: Entrada gratuita

@cocinalibre.vegana [🔗](#)

## DEVORAME LA EMPANA



Dirección: Ortúzar 350, Melipilla

Fechas y Horarios: 16 al 18 de septiembre

Precios: Entrada gratuita

@devorame\_v [🔗](#)



# RM

## ANTIFONDA CATAPILCANA

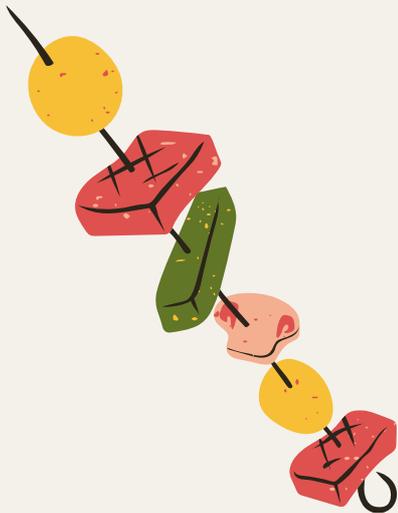


Dirección: Avenida Providencia 037,  
Providencia (metro Baquedano)

Fechas y Horarios: 14, 15 y 16 de septiembre

Precios: Entrada gratuita, solo consumo  
(terremotos, empanadas, choripanes y  
anticuchos).

@catapilcanavegana [🔗](#)



# O'HIGGINS

## FONDA VEGANA 2023



Dirección: Abdon Yarra 5, Machalí (Ex cancha San Lorenzo Soccer)

Fechas y Horarios: 16 y 17 de septiembre, de 11 a 20 hrs.

Precios: Entrada gratuita

@new\_vegan76 [🔗](#)

## NOES NA FONDA



Dirección: Arica 20, Graneros (La Cleta)

Fechas y Horarios: 15, 16, 17 y 18 de septiembre

Precios: \$1.000 a \$7.000 (revisar detalle de días en Instagram)

@lacletagraneros [🔗](#)

\*con opciones vegetarianas y veganas



# MAULE

## LA VEGAN FONDA



Dirección: 9 ote 1414, local 1 (entre 3 y 3 ½ norte), Talca

Fechas y Horarios: 16 y 17 de septiembre

Precios: Entrada gratuita

@labevegan [🔗](#)

## LA PEÑA DE LA PLAYITA VEGANA



Dirección: Carlos Schorr 98, Talca

Fechas y Horarios: jueves 14 de septiembre, desde las 15 hrs.

Precios: Entrada gratuita

@laplayitavegana [🔗](#)



# ÑUBLE

## LA ALDEA - PEÑA A LA ALDEA

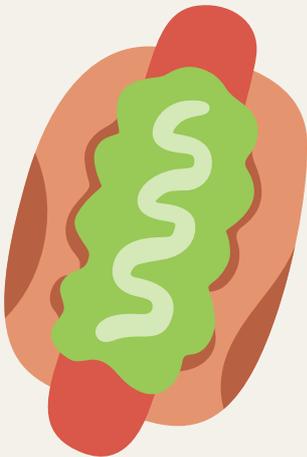


Dirección: Libertad 735, Chillán

Fechas y Horarios: viernes 15, desde las 20 hrs.

Precios: \$3.000

@laaldeachillan [🔗](#)



# BIOBÍO

## ENCUENTRO VEGANO POR LA LIBERACIÓN ANIMAL



Dirección: Freire 1119, Concepción  
Fechas y Horarios: sábado 16 de septiembre,  
de 12 a 19 hrs.  
Precios: Entrada gratuita  
[@encuentrovegano.ccp](#)

## CONCE VEGAN FONDA



Dirección: La Casa Vegan, Orompello 68 (La  
Embajada), Concepción  
Fechas y Horarios: 15 al 18 de septiembre  
Precios: Entrada gratuita  
[@lacasavegan.ccp](#)



# BIOBÍO

## GRAN FONDA VEGANA



Dirección: Cochrane 214, Concepción

Fechas y Horarios: 15 al 18 de septiembre, desde las 12 hrs.

Precios: Entrada gratuita

@govindasvegancp [🔗](#)



# LA ARAUCANÍA

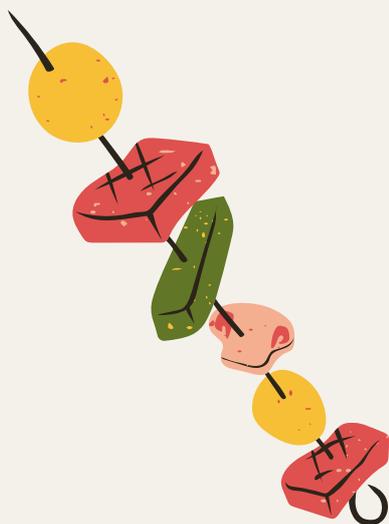
## FONDA VEGY



Dirección: Camilo Henríquez 544, Villarrica  
Fechas y Horarios: 11 al 17 de septiembre, de 12 a 19 hrs.

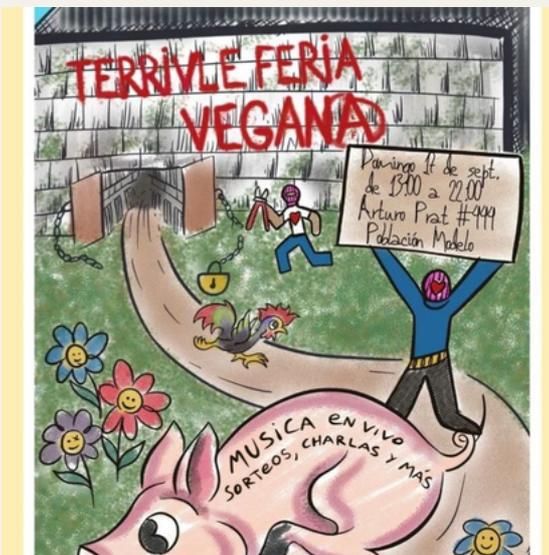
Precios: Entrada gratuita. Solo consumo (parrilladas veganas, anticuchos, empanadas, terremotos y choripanes)

@vegy.cl [🔗](#)



# LOS LAGOS

## TERRIVLE FERIA VEGANA



Dirección: Gimnasio Club deportivo Modelo Unido. Arturo Prat 444, Puerto Montt

Fechas y Horarios: domingo 17 de septiembre, de 13 a 22 hrs.

Precios: Entrada gratuita

@rinconveganopm [🔗](#)



# LOS RÍOS

## LA GRAN CHINGANA VEGANA

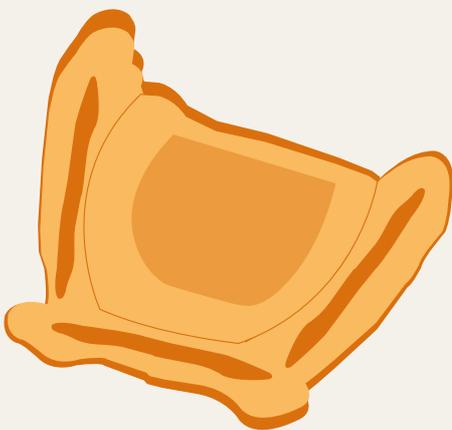


Dirección: Moctezuma 655, Valdivia

Fechas y Horarios: 16 y 17 de septiembre, de 12 a 20 hrs.

Precios: Entrada gratuita

@sabor.a.verde [🔗](#)





# RECETAS VEGANAS

CÓMIDAS TÍPICAS DE CHILE



# ALFAJOR TIPO CHILENITO

## Ingredientes

Para los alfajores:

- 125 grs de harina integral
- 25 grs de harina de garbanzos
- 60 ml de agua
- 25 grs de margarina vegana o aceite de coco

Para el manjar de dátiles:

- 1/2 taza de dátiles sin carozo
- 1 taza de agua hirviendo
- 1 cdta de esencia de vainilla

## Procedimiento

En un recipiente agregamos los dátiles y agua hirviendo y reposamos. En paralelo, en un bowl mezclando el agua con la harina de garbanzos hasta que quede una mezcla homogénea, reposamos 10 minutos. Mientras tanto en otro recipiente mezclamos la harina integral con la margarina con las manos formando migas.

Agregamos la mezcla de harina de garbanzos y amasamos hasta que quede una masa lisa y suave.

Estiramos suavemente con un uslero sobre una superficie enharinada y cortamos con moldes circulares. Alcanzas 12 tapitas, es decir, 6 alfajores.

Horneamos a 180 grados 10 minutos o hasta dorar.

Dejamos enfriar.

Mientras tanto con una minipimer o licuadora procesamos los dátiles con media parte del agua hirviendo que usamos para remojar hasta que quede una pasta homogénea y cremosa, puedes agregar más agua de remojo si es necesario.

Pasamos a una manga y agregamos sobre una masita de alfajor y tapamos. Repetimos hasta tener todos los alfajores.

De manera opcional puedes agregar coco rallado por los lados y quedará increíble.



# COSTILLITAS BBQ VEGANAS

## Ingredientes

Costillitas (8 porciones):

- 2 choclos enteros
- 1/4 taza de ketchup
- 1/3 taza de agua
- 2 cdas de aceite de oliva
- 1 cda de pimentón paprika
- 1 cda de sal
- 1 cda de ajo en polvo
- 1 cda de vinagre
- 1 cda de azúcar

Salsa Spicy:

- 1/4 taza de mayonesa
- Jugo de 1 limón
- 1 cda de sriracha o ají en crema
- 1 cda de mostaza
- 1 pizca de sal

Cilantro para decorar y realzar sabor

Para esta receta usé choclo congelado, que descongelé y usé directamente. En caso de que uses choclo fresco hervir antes.

## Procedimiento

Comenzamos cortando el choclo en 4 partes a lo largo. Luego preparamos la salsa para marinar mezclando el ketchup, aceite de oliva y agua con los condimentos. Con ayuda de una cuchara o pincel, marinamos todas las "costillitas" de choclo.

Llevamos a una bandeja apta para horno y horneamos 15 a 20 minutos a 180 grados.

Mientras tanto preparamos la salsa spicy mezclando todos los ingredientes.

Finalmente retiramos el choclo del horno, agregamos la salsa spicy y cilantro por encima y disfrutamos.



# EMPANADAS DE DE PINO VEGANAS

## Ingredientes

Pino Vegan (6 a 8 empanadas)

- 2 tazas de carne de soya
- 1 litro de caldo de verduras
- 1 cda de ají color
- 1 cdta de orégano
- 1 cda de comino
- 1/2 cdta de pimienta
- Sal al gusto
- 2 cebollas picadas en cubitos
- aceite de oliva

Para el barniz:

- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1 pizca de cúrcuma en polvo

## Procedimiento

Comenzamos hidratando en agua caliente la carne de soya, durante 15 a 20 minutos y descartamos esa agua.

Ahora en una olla agregamos 2 cdas de aceite de oliva y la cebolla picada, sofreímos 2 minutos e incorporamos los condimentos. Vamos a sofreír la cebolla 15 a 20 minutos, incluso pueden ser 20 si te gusta más reposada aún.

Dejamos a un lado y en un sartén agregamos una cda de aceite de oliva y la carne de soya ya hidratada. Vamos a sofreírla hasta que se dore un poco. Luego agregamos la carne de soya a la olla con la cebolla junto con el caldo de verduras. Vamos a cocinar tapado durante 40 minutos aprox, revolviendo cada 5 a 10 minutos, o hasta que se absorba por completo el líquido. Se irá espesando de a poco el pino, así que no es necesario agregar maicena ni harinas.

Acá es importante que dejes enfriar por completo el pino antes de rellenar la masa.

Una vez frío, sobre la masa agregamos 3 cdas del pino, aceitunas y si gustas pasas. Cerramos y pincelamos con el barniz.

Hornear 15 a 20 minutos a 180 grados con el horno previamente calentado.

Quedan increíbles, llenas de sabor y jugosas.



# PIMENTONES ASADOS CON PINO VEGANO

## Ingredientes

- Pimentón grande, yo elegí rojo, pero puede ser el que prefieras
  - Ají verde
- Pino vegano:
- 1 cebolla picada en cubitos
  - 1 ajo picado fino
  - 100 grs de carne de soya
  - 300 ml de caldo de verduras caliente
  - 1 cda de orégano
  - 1 cda de pimentón paprika
  - 1 cda de comino
  - 1 pizca de pimienta
  - 2 cdas de salsa de soya
  - 1 cda de harina mezclada con 1/4 taza de leche vegetal
- Opcional: queso vegano

## Procedimiento

Remojamos durante 30 minutos la carne de soya en el caldo de verduras. Pasado el tiempo colamos y reservamos.

En un sartén agregamos aceite y calentamos a fuego medio, sofreímos la cebolla y ajo hasta ablandar la cebolla. Agregamos la carne de soya y sofreímos un par de minutos, condimentamos con orégano, pimentón, comino y pimienta, mezclamos y agregamos la salsa de soya.

Sofreímos durante 4 a 5 minutos y agregamos la mezcla de harina con leche vegetal, esto ayudará a que el pino quede más cremoso.

Rellenamos el pimentón y ají, si quieres también puedes rellenar champiñones. De manera opcional puedes agregar queso vegano por encima.

Calentamos la parrilla y a fuego medio ponemos nuestras verduras y tapamos.

Dejamos cocinar hasta que se comience a grillar el pimentón. Servimos de inmediato.



# SOPAIPILLAS

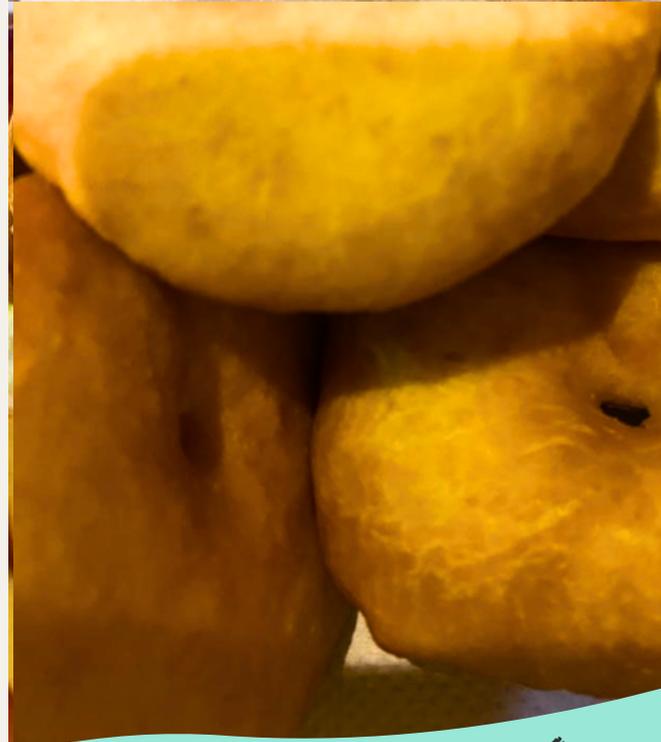
## Ingredientes

- 1 kilo de harina
- 300 gr de zapallo cocido (pasado por cedazo)
- 3 cucharaditas de levadura
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de manteca vegetal
- 300 cc de agua tibia

## Procedimiento

En un bowl mezclar la harina, sal y levadura. Hacer un círculo y poner el zapallo en el centro junto con la manteca vegetal derretida. Luego, con una espátula ir mezclando en círculos, agregando el agua de a poco. El agua tiene que agregarse lentamente, porque de eso depende que la masa se mezcle bien con el zapallo.

Cuando logres una masa consistente, amasar por algunos minutos. Después de amasar, hacer las porciones (hacer bolitas y luego aplastarlas), dejarlas reposar por 10 minutos para luego freír en aceite caliente.



¡HAZ CLIC Y SÍGUE NOS!

**#MIASADOVEGANO**

