



# VEGANUARY #ELIGESINLÁCTEOS

## MINI LIBRO DE COCINA

Deliciosas alternativas vegetales  
sustitutos de los lácteos



# ¿POR QUÉ

## ELEGIR SIN LÁCTEOS?

Vivir sin lácteos no solo es posible, ¡sino increíblemente gratificante!

En esta Mini Guía te ofreceremos recetas deliciosas que harán que no extrañes los lácteos en absoluto. Hoy en día, existen alternativas vegetales para prácticamente todos los productos lácteos, así que no tendrás que renunciar a tus favoritos en la cocina.

Por las vacas, y todos los animales que sufren en la industria láctea, te invitamos a que elijas un camino más compasivo y sostenible. Únete a nosotros y descubre los recursos y ofertas especiales que hemos preparado para ti en esta semana #EligeSinLácteos.





**CREMA**

**PASTELERA**

ELABORADA POR @VEGANSTYLING

## INGREDIENTES

2 tazas de leche  
vegetal

5 cdas de almidón  
de maíz (maicena)

Cáscara de limón  
(opcional)

Esencia o ramita de  
vainilla

8 cdas de azúcar

Cda de margarina

Pizca de cúrcuma  
para el color

## PREPARACIÓN

Vamos a diluir la maicena, y la cúrcuma en un poquito de nuestra leche vegetal fría, y al resto de la leche la pondremos a calentar hasta que llegue al hervor.

Una vez hirviendo le agregamos la maicena diluida, un pedacito de cáscara de limón, la esencia de vainilla y el azúcar.

Seguimos cocinando y revolviendo hasta que se forme una mezcla pesada.

Retiramos del fuego, colamos o sacamos la cáscara de limón y la probamos (si le falta sabor agregar lo que le falte).

Le agregamos aún caliente una cucharada colmada de margarina y revolvemos hasta que se disuelva. La pasamos a un frasco de vidrio y dejamos que enfríe y tome más firmeza.

Colocamos en facturas, roscas, lo que gusten. Y a disfrutar.



# PASTEL DE TOFFEE

ELABORADA POR @VEGANSTYLING

## INGREDIENTES

1 taza de harina común	1 cuarto de taza de aceite vegetal
1 cucharadita de bicarbonato de sodio	3/4 de taza de leche vegetal
1 pizca de sal	1 cuarto de taza de mantequilla o margarina vegetal
1 cucharadita de canela en polvo	1 cucharadita de extracto de vainilla
1/2 cucharadita de cardamomo	Media taza de almendras o nueces picadas
1/4 de cucharadita de nuez moscada	1/2 taza de manzana en cuartos pequeños
1 taza y media de azúcar	

## PREPARACIÓN

Precalentar al horno a 180° .

Forrar un molde cuadrado para pastel con papel pergamino y rociar con un poquito de aceite.

En un sartén derretir media taza del azúcar junto con la mantequilla y cuando ya este liquida, agregar el caramelo sobre el molde tratando de que quede una capa delgada que cubra todo el molde.

Si desean en este momento pueden agregar rodajas de manzana delgada o de banana para crear un tipo de "up side down" (o torta invertida) de caramelo.

Luego agregar a un bowl los ingredientes secos, harina, bicarbonato, especias, sal y el resto del azúcar y revolver.

En otro recipiente agregar los ingredientes húmedos, leche, aceite y vainilla y revolver. Luego agregar a los ingredientes secos y mezclar bien únicamente lo necesario hasta que todo esté integrado. Agregar los pedacitos de nuez, almendras y manzana y verter sobre el caramelo.

Hornear a 180° durante 30 minutos o hasta que al meter un palillo en el centro este salga limpio.



# MINI CHEESECAKES DE BANANA SIN HORNEAR

ELABORADA POR [@VEGANLIFEGT](https://www.instagram.com/VEGANLIFEGT)

## INGREDIENTES

Ingredientes para 6 mini cheesecakes

Para el relleno:

3/4 de taza de semilla de cajú remojada durante toda la noche o durante unas 2 horas en agua caliente.

3 bananas medianas

1 cucharadita de extracto de vainilla

3 cucharadas de miel de agave o maple

1 cucharada de jugo de limón

Para la base

Opción 1

15 galletas oreo doradas aptas  
3/4 de taza de mantequilla

Opción 2

5 cucharadas de avena  
2 cucharadas de miel de maple o agave  
1 cucharada de cacao  
4 dátiles remojados

## PREPARACIÓN

Para la base

Opción 1

Quitarles la crema a las galletitas y procesarlas hasta que tengan un polvo fino. A esta miga le agregan 3/4 de taza de mantequilla derretida y van colocando unas 2 cucharadas en sus moldes para cupcakes presionando para que pegue bien y llevan al congelador.

Opción 2

Mezclar en el procesador 5 cucharadas de avena, 2 cucharadas de miel de maple o agave, 1 cucharada de cacao, y unos 4 dátiles remojados. Cuando todo este integrado en migas de igual manera lo colocan en los moldes y llevan al congelador.

Para el relleno

Colocan todos los ingredientes en la licuadora o en el procesador hasta que tengan una mezcla cremosa y colocan sobre las cortezas. Luego llevan a congelar por unas 4 horas nuevamente y pasado ese tiempo los pueden sacar del molde y comer inmediatamente.



# LECHE DE ALMENDRAS

ELABORADA POR [@COCINACONHAMBRE](#)

## INGREDIENTES

1 vaso de almendras

Agua (cantidad  
necesaria)

## PREPARACIÓN

Dejar remojando en agua las almendras durante toda la noche. Ahí pueden ir agregando más almendras dependiendo de cuanto quieran hacer.

Al día siguiente pelar las almendras (es mucho más fácil una vez activadas), agréguelas a la licuadora con la cantidad equivalente de agua, ojo que no es la misma del remojo.

Encender la licuadora a velocidad media/alta por 1 minuto. Cuando esté listo pasen el líquido por un colador fino para sacar el excedente de almendras molidas.

Pd: Ese molido de almendras que queda en el colador es la ricotta, agréguele sal, aceite y pimienta y queda exquisito para untar con pan.

Prueben la leche con plátano y un par de dátiles.



# TORTA DOBLE DE CHOCOLATE

ELABORADA POR @COCINACONHAMBRE

## INGREDIENTES

Para el bizcocho:

2 cdtas de vinagre de manzana

1 taza de leche vegetal

3/4 de taza de azúcar

1 1/2 tazas de harina blanca

1/2 taza de cacao amargo en polvo

1 1/2 cdtas de polvos de hornear

1/2 cdtas de bicarbonato de sodio

1/4 taza de aceite vegetal

1/2 cdta de sal

Para el glaseado:

3 3/4 tazas de azúcar flor

4 cdas de cacao en polvo

3 cdas de mantequilla vegana

4 a 5 cdas de leche vegetal

1 cdtas de esencia de vainilla

## PREPARACIÓN

Precalentar el horno a 180 grados. Preparar un molde de 20 cm aprox., aceitándolo y espolvoreando cacao encima.

En un bowl juntar la leche y el vinagre y dejar reposar por 15 minutos.

En otro bowl, unir la harina, polvos, soda, cacao, azúcar y sal. Agregar el aceite a la mezcla de leche, y agregar a los ingredientes secos hasta formar una mezcla suave.

Verter el contenido al molde y hornear por 30 minutos, o hasta que, al enterrarle un tenedor, este salga seco.

Mientras se hornea preparar el glaseado. Juntar todos los ingredientes en un bowl, e ir mezclando con la batidora al mínimo hasta formar una pasta suave y manejable. Pueden ir cambiando las cantidades de azúcar para algo más firme, o la leche para algo más ligero.

Esperar a que el bizcocho enfríe totalmente antes de cortarlo por la mitad. Esparcir el glaseado con una espátula, por el centro y por fuera, hasta que quede cubierto.



# CREMA DE CHOCOLATE

ELABORADA POR @HOLAVEGAN

## INGREDIENTES

2 boniatos (batata o camote) grandes cocidos.

6 a 8 dátiles (remojaos y descarozados)

50g de chocolate puro

1 cda. de aceite de coco

1 cda. de extracto de vainilla

Ralladura de 1 naranja opcional

50g de cacao amargo

## PREPARACIÓN

Fundir el chocolate con el aceite de coco.

Mixear o licuar todos los ingredientes excepto el cacao en polvo, hasta obtener una crema.

Integrar el cacao en polvo.

Dejar enfriar en heladera varias horas, de hecho, es mejor hacerlo de un día para el otro, ya que la consistencia cuando está bien frío es muy diferente.





# NUTELLA DE GARBANZOS

ELABORADA POR [@HOLAVEGAN](#)

## INGREDIENTES

1 taza de garbanzos  
secos

Agua hirviendo para  
el remojo y hervor

$\frac{3}{4}$  tazas de cacao  
amargo

10 dátiles (hidratados  
y descarozados)

3 cdas. de aceite de  
coco

1 chorrito de extracto  
de vainilla

1 pizca de sal

$1\frac{1}{2}$  tazas de agua  
caliente

## PREPARACIÓN

Remojar los garbanzos en agua hirviendo durante 8 a 12 horas.

Colar el agua y cocinarlos en abundante agua hirviendo hasta que estén tiernos.

Colarlos y llevarlos a una asadera a horno bien bajo hasta que estén sequitos y crocantes. No pueden tener el interior blandito, tienen que quedar crujientes para que dejen de tener sabor a garbanzo.

Colocar los garbanzos crocantes en el vaso del mixer junto con el resto de los ingredientes y mixear hasta que quede una pasta suave y chocolatosa.

Enfriar antes de consumir.



# TARTA DE FRUTILLAS Y PASTELERA

ELABORADA POR @HOLAVEGAN

## INGREDIENTES

Para la masa:

1 y 1/2 taza de premezcla para repostería SIN GLUTEN

1/2 taza de azúcar orgánico

1/4 taza de aceite de coco

Para la crema pastelera:

1/2 litro de leche vegetal      4 cucharadas de agua

8 cucharadas de azúcar orgánico      1/4 de cucharadita de cúrcuma en polvo

1/2 taza de almidón de maíz      1 cucharadita de aceite de coco líquido

1 chorrito de extracto de vainilla      Además, 1/4 de frutillas

1 pizca de sal

1 cucharada de harina de garbanzos

## PREPARACIÓN

Para la masa:

Mezclar todos los ingredientes hasta formar una masa. Colocarla en el molde (20x12) previamente aceitado o con papel manteca y llevar a horno moderado a fuerte por unos 10 a 15 minutos. Reservar.

Para la crema pastelera :

Mezclar el agua con la harina de garbanzos, la pizca de sal y la cúrcuma.

Por otro lado, disolver el almidón en 1 taza de leche.

Incorporar a la mezcla de garbanzos, agregar el resto de la leche.

Agregar el azúcar y la vainilla.

Llevar a fuego hasta que espese, removiendo constantemente.

Agregar el aceite de coco, mezclar y llevar a un recipiente de cerámica o vidrio. Cubrir con film y refrigerar por al menos 30 minutos antes de usar.

Para el armado:

Desmoldar la masa con mucho cuidado para que no se quiebre y colocarla en el plato o tabla.

Rellenar con la crema.

Cortar las frutillas por la mitad, quitando las hojitas y acomodarlas formando líneas y encimándolas para que entren bastantes



# CHEESECAKE ESTILO NEW YORK

ELABORADA POR [@HOLAVEGAN](#)

## INGREDIENTES

Para la base:

250g de galletitas dulces  
veganas de tu preferencia

1 cda. de margarina  
vegana (o aceite de coco)

Para la crema :

800g de queso crema de  
soja

1 taza de azúcar

1/4 taza de fécula de  
maíz

1/4 taza de sirope de  
maple o agave

1 cda. de agar agar

1 cda. de extracto de  
vainilla

Ralladura de 1 limón

Para la cubierta:

1 taza de arándanos  
frescos

1 taza de frambuesas  
frescas

1 cda. de azúcar

1 taza de agua

1 cda. de fécula de maíz

## PREPARACIÓN

Para la base:

Moler las galletitas en una procesadora junto con la margarina derretida.

Cubrir un molde para tortas y llevar a horno medio por 10 minutos.

Para la crema:

En un bowl, mezclar todos los ingredientes hasta homogeneizar.  
Volcar sobre el molde con la base cocida y llevar a horno moderado por  
40 a 50 minutos.

Dejar enfriar a temperatura ambiente y luego refrigerar por un par de  
horas. (Se pone más rica los días subsiguientes)

Para la cubierta:

En una cacerolita, colocar los frutos, el azúcar y las 3/4 partes del agua.

Llevar a fuego mínimo y dejar cocinar por unos minutos.

Cuando los frutos están tiernos y deshechos, mezclar la fécula con el  
agua reservada y agregar a la cacerola revolviendo con cuchara de  
madera.

Cocinar unos minutos más para espesar.

Dejar enfriar a temperatura ambiente y luego refrigerar.

Para servir:

Una vez fría, servir porciones de torta con la cubierta de frutos rojos, o  
bien, colocar la mermelada de frutos rojos por encima de la torta entera y  
servir con más mermelada.



# TORTA DE NO RICOTA

ELABORADA POR @HOLAVEGAN

## INGREDIENTES

Para la masa:

250g harina leudante

200g margarina o aceite de  
coco

180g azúcar impalpable

150g fécula de maíz

La ralladura de 1 limón

1 chorrito agua o leche sólo si es  
necesario

Para el relleno

350g tofu firme

150g azúcar

Ralladura y jugo de 1/2 limón

1 chorrito de esencia de vainilla

## PREPARACIÓN

Para la masa:

En un bowl colocar la margarina, la harina, el azúcar impalpable, la fécula de maíz y la ralladura de limón y formar una masa. Debe quedar lisa, por lo que si notas que está seca puedes agregar un chorrito de líquido.

Separar la mitad y colocarla en un molde aplastando con la mano o una cuchara. Levantar bordes (dando forma de tarta).

Reservar en la heladera la mitad restante.

Para el relleno:

En otro recipiente colocar el tofu desmenuzado, el jugo y ralladura de 1/2 limón, el azúcar y la esencia de vainilla. Mezclar con mixer o licuadora hasta que no queden grumos.

Para el montado:

Verter la mezcla de tofu sobre el molde con la masa.

En una mesada colocar papel film, o aluminio y sobre el mismo, estirar la masa restante dándole forma circular, o más bien, la forma que tenga el molde que vayas a usar. Con mucho cuidado colocar la masa (ayudándonos con el papel) sobre el molde, tapando la preparación. Colocar la torta en horno moderado precalentado previamente. El tiempo de cocción demora entre 30 y 40 minutos aproximadamente.



# POSTRE DE CHOCOLATE

ELABORADA POR [@VEGANLIFEGT](#)

## INGREDIENTES

3 tazas de coliflor

2 tazas de leche  
vegetal (yo uso de  
soya)

1/3 taza de cacao en  
polvo

1 cucharada de  
extracto de vainilla

Endulzante a gusto  
(pueden usar miel de  
agave, maple, azúcar  
morena o dátiles)  
Yo utilicé azúcar  
morena y le puse 4  
cucharadas  
aproximadamente

## PREPARACIÓN

Primero cocer la coliflor al vapor hasta que esté bien tierna.

Luego llevar todo a la licuadora de alta velocidad hasta que tenga una consistencia suave y cremosa.

# OFERTAS ESPECIALES Y APOYO DE MARCAS

MÁS DE 40 EMPRESAS Y RESTAURANTES DE LATINOAMÉRICA ESTÁN COLABORANDO PARA AYUDARTE DURANTE NUESTRA SEMANA #ELIGESINLÁCTEOS. ECHA UN VISTAZO A ESTAS OFERTAS ESPECIALES Y DESCUENTOS DISPONIBLES DEL 19 AL 25 DE AGOSTO DE 2024.

[\*\*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**

