

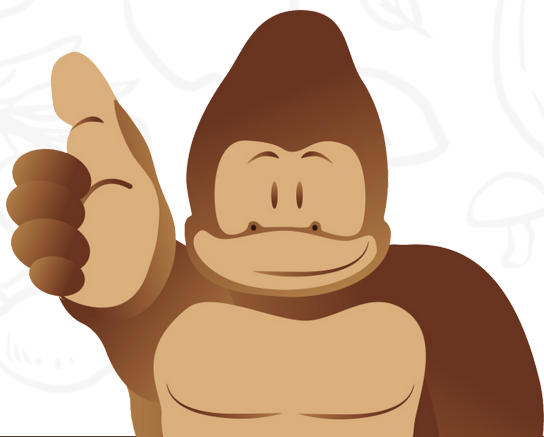
RECETARIO

3era edición

SIMPLE & SALUDABLE
PARA TODOS LOS DÍAS



che Revolucion
vegano tu consumo
®



COMUNIDAD | TALLERES | EVENTOS | RETIROS | CAMPAÑAS



CHEVEGANOOFICIAL



CHEVEGANO.ORG



CHEVEGANO



MILANESAS DE GARBANZOS

POR AKAPACHA CHASCOMÚS

INGREDIENTES

- 2 tazas de garbanzos cocidos.
- 1 taza de arroz yamani cocido.
- 1/2 taza de cebolla picada.
- Ajo y perejil.
- 1 poquito de aceite.
- Condimentos: sal de mar, comino, aji molido, pimienta, pimenton ahumado, oregano, laurel, etc.
- Cantidad necesaria de harina integral.
- Cantidad necesaria de rebozador.

ELABORACIÓN

- Procesar o amasar muy bien las legumbres con el arroz, la cebolla y el perejil y ajo bien picaditos.
- Condimentar y volver a mezclar. Probar y corregir.
- Agregar un poco de harina.
- Formar bolitas entre 2 separadores y presionar con un plato.
- Pasar las milanesas x abundante agua hirviendo con sal y hojas de laurel hasta que floten.
- Sacar del agua y pasar por el rebozador.
- Quedan listas para freezear, hornear o freír.



AKAPACHACHASCOMUS



AKAPACHA.COM.AR



AKAPACHACHASCOMUS

AKAPACHA CHASCOMÚS



TURRÓN DE MANÍ

POR ACEITES DEL DESIERTO

INGREDIENTES

- 1 taza de maní tostado.
- 4 cucharadas de semillas de sésamo.
- 2 cucharadas de aceite de sésamo de Aceites del Desierto
- 4 cucharadas de aceite de coco
- 4 cucharadas de azúcar mascabo.
- 2 cucharadas de cacao natural sin azúcar.
- 1 cucharadita de extracto natural de vainilla.
- 1 pizca de sal natural (de roca o marina sin refinar).

ELABORACIÓN

- Moler las semillas de sésamo en seco en una procesadora y por separado moler también el maní.
- Colocar en un bowl y agregar los aceites hasta obtener una pasta homogénea.
- Mezclar el resto de los ingredientes, cuidando de no integrar totalmente el cacao para obtener una textura marmolada.
- Darle forma al turrón y colocarlo en molde previamente aceitado, dejar en enfriar en heladera por al menos 6 horas antes de servir.



ACEITESDELDESIERTO



ACEITESDELDESIERTO.COM



ACEITESDELDESIERTO

ACEITES DEL DESIERTO



TORTILLA DE PAPAS

POR CHE VEGANO

INGREDIENTES

- 2 papas grandes apenas cocidas al vapor
- ½ taza harina de garbanzos.
- ½ taza de fécula de maíz o de mandioca.
- 2 cucharadas de vinagre o de jugo de limón.
- ¼ taza de aceite de oliva.
- ¾ taza de agua filtrada.
- Cantidad necesaria de aceite de coco.
- Para condimentar: sal natural (de roca o marina sin refinar) y especias a gusto.

ELABORACIÓN

- Cortar las papas en cuadrados pequeños y saltearlas con aceite de coco. Reservar.
- Mezclar el agua, la harina de garbanzos, la fécula, el vinagre o jugo de limón, el aceite de oliva y los condimentos hasta obtener una pasta uniforme.
- Agregar las papas a la mezcla anterior y dejar reposar 10 minutos.
- Colocar en la sartén (evitar el teflón en lo posible) una cucharada de aceite de coco y verter la preparación. Cocinar de ambos lados a fuego medio hasta que se dore.
- El vinagre o de jugo de limón se incorpora a la mezcla para neutralizar sabor de la harina de garbanzos.
- Se puede reemplazar el agua por leche vegetal para obtener una textura aún más cremosa.



CHEVEGANOOFICIAL



CHEVEGANO.ORG



CHEVEGANO

CHE VEGANO



MILANESITAS DE TOFU

POR EVA HENDERSON

INGREDIENTES

- 1 paquete de tofu firme
- 2 cdas. de harina de garbanzos
- 2 cdas. de agua
- 1 cdita de mostaza de Dijon
- 1 diente de ajo picado
- 1 rama de perejil picado
- Sal rosa del Himalaya y pimienta negro
- Pan rallado para rebozar

ELABORACIÓN

- Cortar el tofu en rebanadas de 1 cm de ancho y reservar.
- En un bol, mezclar la harina de garbanzos, con el agua y la mostaza.
- Agregar el ajo, perejil, sal y pimienta. Pasar las rebanadas de tofu por la mezcla y rebozar con pan rallado.
- Cocinar en horno precalentado con un chorrito de aceite de oliva hasta que estén doradas, dar vuelta para que se doren de ambos lados.
- Servir calientes acompañadas de una salsita o un dip vegetal.



NUTRICIONEVA



NUTRICIONEVA.COM.AR



NUTRICIONEVA

NUTRICIÓN EVA



GALLETAS CON CHIPS DE CHOCOLATE

POR GOD BLESS YOU OILS

INGREDIENTES

- 1 ½ taza de harina integral de trigo.
- ¾ taza de azúcar mascabo.
- ½ taza de chocolate amargo no lácteo cortado en trocitos.
- ½ taza aceite coco.
- 1 cucharadita de bicarbonato.
- 1 cucharadita de jugo de limón.
- 1 cucharadita de extracto natural de vainilla.
- 1 pizca de sal natural (de roca o marina sin refinar).
- ¼ taza agua filtrada.

ELABORACIÓN

- Colocar en la licuadora el agua, el extracto natural de vainilla, el aceite de coco, la sal, el azúcar, el bicarbonato y el limón. Licuar hasta obtener una crema homogénea.
- Luego, volcar la crema en un bowl y agregar la harina pasándola por un tamiz cuidando que no se formen grumos.
- Integrar bien y agregar el chocolate troceado. Dejar reposar en heladera por ½ hora.
- Armar las galletas con las manos colocándolas en una fuente previamente aceitada dejando entre ellas al menos 2 centímetros de espacio ya que se expandirán durante la cocción.
- Hornear a temperatura fuerte por 15 o 20 minutos hasta que estén doradas.



GODBLESSYOUOILS



GODBLESSYOU.COM.AR



GODBLESSYOUOILS

GOD BLESS YOU OILS



BROWNIE RAW

POR PAWAKIA CHOCOLATES SALUDABLES

INGREDIENTES

- 1 taza de nueces.
- ¼ taza de almendras.
- 1 taza de dátiles sin carozo.
- ½ taza de ciruelas sin carozo.
- ½ taza de cacao natural sin azúcar.
- 4 cucharadas de azúcar mascabo.
- 2 cucharadas de aceite de coco.
- 1 pizca de sal natural (de roca o marina sin refinar).
- Cantidad necesaria de agua filtrada.

ELABORACIÓN

- Lavar las nueces y las almendras luego activarlas en agua a temperatura ambiente durante unas 8 a 12 horas. Escurrir y procesar.
- Lavar los dátiles y las ciruelas y luego hidratarlos en agua tibia durante unas 3 horas. Escurrir y procesar.
- Mezclar las nueces, las almendras, las ciruelas y los dátiles en un bowl.
- Luego agregar el resto de los ingredientes e integrar bien.
- Colocar la masa sobre una bandeja previamente aceitada con aceite de coco y estirarla con las manos hasta darle la forma.
- Enfriar en heladera unas 6 horas antes de servir, espolvorear con cacao en polvo y nueces picadas para decorar.
- Conservar en la heladera hasta 3 días.



PAWAKIACHOCOLATES



PAWAKIA.COM.AR



PAWAKIA

PAWAKIA



CREMA DE BATATAS & COCO

POR PURANA ALIMENTACIÓN VITAL

INGREDIENTES

- 2 batatas grandes cocidas al vapor.
- 1 taza de leche de coco.
- ½ cebolla morada.
- 2 cucharadas de aceite de coco.
- Sal natural (de roca o marina sin refinar) y pimienta a gusto para condimentar.

ELABORACIÓN

- Procesar todos los ingredientes regulando la cremosidad con agua y aceite según sea necesario.
- Se puede servir tanto caliente como fría



PURANA ALIMENTACIÓN VITAL



PAN INTEGRAL

POR SEMILLAS DE LA TIERRA

INGREDIENTES

- 700 grs de harina de trigo integral orgánica de Semillas de la Tierra.
- 300 grs de harina de centeno integral orgánica de Semillas de la Tierra.
- 3 tazas de agua,
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva

ELABORACIÓN

- Mezclar la levadura con las harinas.
- Incorporar sal a gusto, un poco de agua y comenzar a mezclar.
- Agregar el aceite y comenzar a amasar hasta lograr una masa blanda y lisa.
- Cortar piezas de acuerdo al tamaño deseado y formar ovillos.
- Colocar os ovillos sobre latas aceitadas.
- Cubrir y dejar fermentar durante una hora, aproximadamente.
- Cocinar en horno moderado durante 20-30 minutos.



SEMILLASDELA

SEMILLAS DE LA TIERRA



LECHE DE FRUTOS SECOS CON CACAO Y NARANJA

POR SOJAMET

INGREDIENTES

- 1 litro de agua.
- 100 a 150 grs de frutos secos enteros o molidos.
- 1 pizca de sal (opcional).
- 1 cucharada de miel de caña.
- 1 cucharada de cacao amargo.
- Ralladura de naranja a gusto.

ELABORACIÓN

- Licuar las frutas secas con el agua y la sal
- Separar la pulpa.
- Volver a licuar agregando el cacao, la miel de caña y ralladura de naranja.
- Servir.



KÉTCHUP RAW

POR ULTRACOMB

INGREDIENTES

- 1 taza de tomates frescos picados.
- 1 taza de tomates secos picados.
- 2 cucharadas de semillas de chía molidas.
- 3 cucharadas de azúcar mascabo.
- ½ taza de aceite de oliva.
- ¼ de cebolla morada.
- Para condimentar: sal natural (de roca o marina sin refinar) a gusto y especias a gusto.
- Cantidad necesaria de agua filtrada.

ELABORACIÓN

- Lavar los tomates secos y luego hidratarlos en agua tibia durante unas 3 horas. Escurrir.
- Moler las semillas de chía en seco y reservar.
- Colocar todos ingredientes en la licuadora Ultracomb y licuar a alta velocidad hasta obtener una pasta bien homogénea, regulando la textura con agua adicional según sea necesario.
- Conservar en la heladera hasta 4 días.



ULTRACOMB



ULTRACOMB.COM.AR



MUNDOUTRACOMB

ULTRACOMB



MEDALLONES DE REMOLACHA CON BABAGANOUSH

POR VEGGIELAND

INGREDIENTES

- Medallón de remolacha Veggieland.
- 2 berenjenas grandes.
- 1 cdita de semillas de sésamo.
- 1 cdita de pimentón ahumado.
- 1 cda de aceite de oliva.
- Sal y pimienta a gusto.

ELABORACIÓN

- Colocarlas semillas de sésamo en remojo.
- Calentar el horno y cocinar las berenjenas con la piel, e ir girandolas hasta que toda la piel esté quemada. Retirar del horno y pelar en caliente.
- Dorar los medallones de remolacha por ambos lados, cortar en triángulos y mantener caliente.
- Procesar la carne de la berenjena junto a las semillas previamente coladas, agregar el pimentón, el aceite, sal y pimienta.
- Servir junto a los triángulos de los medallones y semillas para decorar.



VEGGIELAND.AR

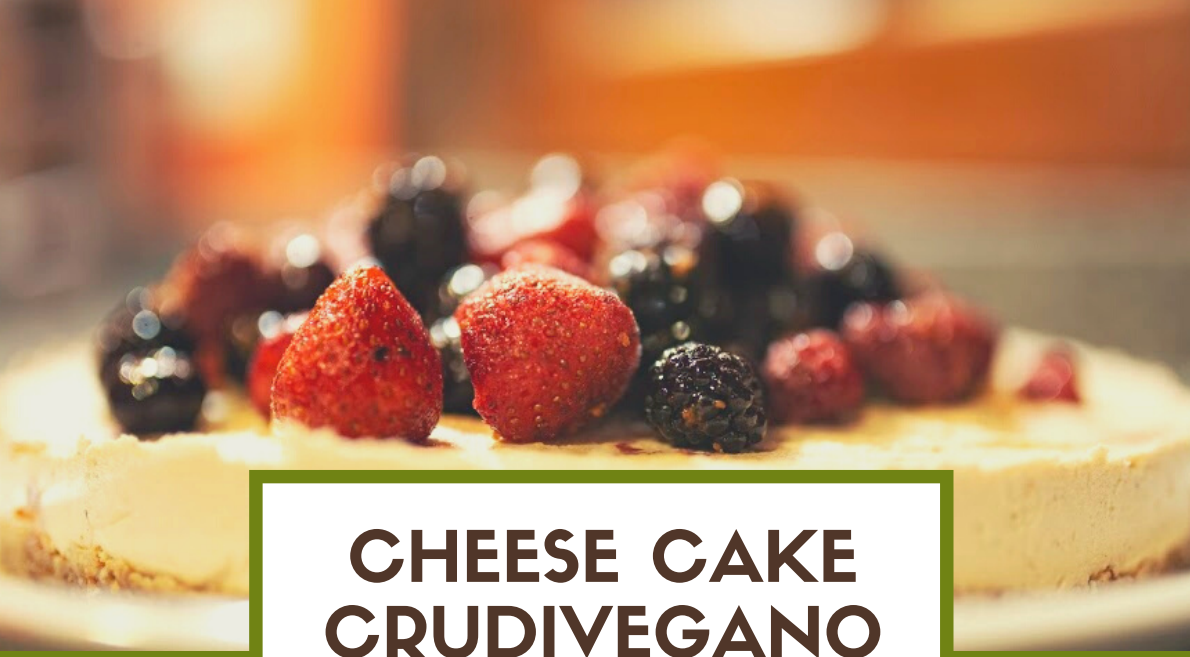


VEGGIELAND.COM.AR



VEGGIELAND_ARGENTINA

VEGGIELAND



CHEESE CAKE CRUDIVEGANO

POR VIDA FISIOLÓGICA

INGREDIENTES

PARA LA BASE

- 130 grs de nueces pecan activadas y deshidratadas
- 100 grs de dátiles sin carozo
- 50 grs de coco rallado
- 1 cda de agua

PARA EL RELLENO

- 450 gr caju remojadas por 2 horas
- 3 cdas aceite de coco
- Jugo de 1 limón
- 3 cdas azúcar de coco
- 1/2 cdita extracto de vainilla
- 4 cdas agua

PARA LA CUBIERTA

- frutos rojos

ELABORACIÓN

- Procesar los ingredientes de la base hasta obtener una masa húmeda para luego pasarla a un molde redondo de 22 cm de diámetro. Apretar y esparcir bien la masa cruda hasta que quede parejo. Llevar a heladera por 2 horas o deshidratar a 42 grados por 4 horas.

- Dejar en remojo las castañas de cajú por 2 horas. Luego licuar o mixear los ingredientes para el relleno hasta obtener una consistencia mousse.

- Rellenar el molde con la mousse. Llevar a heladera por 2 a 3 horas más hasta observar que toma firmeza y luego decorar con frutos rojos por arriba.



VIDAFISIOLOGICAVIVA



VIDAFISIOLOGICA

VIDA FISIOLÓGICA

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Tips para ¡alimentarnos mejor y disfrutar más!

- . Agradece los alimentos que vas a recibir. Come sentado y tranquilo. Alimenta el cuerpo y el alma.
- . Interésate por saber de dónde viene y qué contiene tu comida.
- . Prioriza las frutas y verduras sobre los demás alimentos.
- . Toma agua y/o infusiones de hierbas naturales, aléjate de las bebidas artificiales.
- . Mastica muchas veces tu alimento para cargarlo de enzimas, facilitar la digestión y saciarte más rápido.
- . Asegúrate de remojar al menos 12 horas los cereales y legumbres antes de la cocción así se vuelven más nutritivos y digeribles.
- . No olvides activar las frutas secas y semillas para aprovechar su potencial nutritivo.
- . Prioriza la comida casera, por lo simple y por lo saludable. Utiliza pocos ingredientes y de calidad.
- . Minimiza el consumo de alimentos refinados como la sal, las harinas, los lácteos
- . Cena lo más temprano que puedas para que por la noche el cuerpo pueda regenerarse y descansar.
- . Tus elecciones de consumo hacen la diferencia. Insiste en lo ético.
- . Rechaza los transgénicos y la crueldad hacia los otros seres y el planeta.
- . Apoya a los pequeños productores locales. Haz compras comunitarias.
- . Cambia algo cada semana, haz lo mejor que puedas. Disfruta. ¡Sé feliz!

LISTA DE LAS COMPRAS SALUDABLES

Esta es una lista de alimentos básicos para la transición a una alimentación más saludable, vital y completa.

- . Frutas, verduras y hortalizas de estación.
- . Cereales: arroz yamani integral, mijo, harina de arroz, harina de maíz
- . Legumbres: lentejas, garbanzos, porotos, harina de garbanzos.
- . Pseudocereales: quinua, amaranto, trigo sarraceno.
- . Frutas deshidratadas: coco rallado, ciruelas, dátiles, pasas de uva, tomates.
- . Frutas secas: nueces, almendras, castañas, avellanas.
- . Semillas: chía, lino, sésamo, girasol.
- . Aceites: de coco, de oliva, siempre de primera o segunda presión en frío.
- . Fermentos: kéfir, vinagre orgánico, salsa de soja orgánica
- . Otros: maca, alga espirulina y/o chlorella, cacao amargo, azúcar mascabo, harina de algarroba, café de algarroba, café de higos, levadura nutricional, sal marina, sal rosada (del Himalaya), sal negra (o sal india), aceitunas, especias (albahaca, cilantro, orégano, romero, tomillo, curry, cúrcuma, pimentón, pimentas, canela)



Por las
PERSONAS



Por los
ANIMALES



Por el
PLANETA



Por
COMPASIÓN



Por la
PAZ



Por la
VIDA

COMUNIDAD | TALLERES | EVENTOS | RETIROS | CAMPAÑAS



CHEVEGANOOFICIAL



CHEVEGANO.ORG



CHEVEGANO