



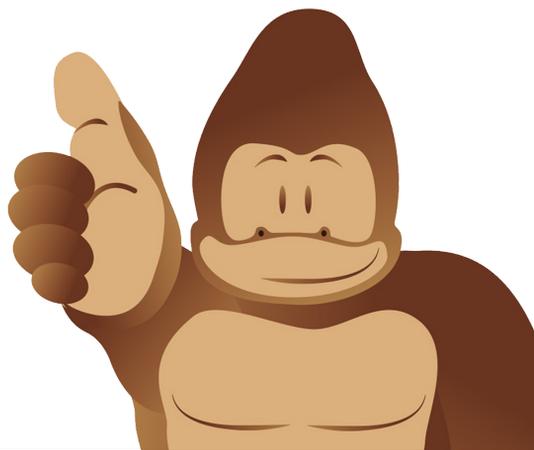
RECETARIO

4ta edición

SIMPLE, SALUDABLE Y
CONSCIENTE

PARA TODOS LOS DÍAS

che Revoluciona
tu consumo
vegano®



COMUNIDAD · TALLERES · EVENTOS · RETIROS

 CHEVEGANO

 CHEVEGANO.ORG

 CHEVEGANOOFICIAL

ALBÓNDIGAS DE QUINOA



POR AKAPACHA

>> INGREDIENTES

- . 1 taza de quinua cocida y bien escurrida.
- . 1 cucharada de semillas de lino molidas en seco.
- . ¼ taza de semillas de sésamo negro.
- . ½ zanahoria rallada.
- . Cantidad necesaria de agua filtrada.
- . Cantidad necesaria de harina de arroz.
- . Sal natural (de roca o marina sin refinar) y curry a gusto para condimentar.

>> ELABORACIÓN

- . Hidratar las semillas de lino molidas con 2 cucharadas de agua filtrada y dejar reposar 10 minutos.
- . Por otro lado, mezclar la quinua, las semillas de sésamo, la zanahoria rallada, la sal y el curry. Integrar bien.
- . Incorporar a la mezcla anterior las semillas de lino hidratadas y amasar con las manos.
- . Armar las albondiguitas y usar harina de arroz si es necesario para rebozar.
- . Colocar en placa previamente aceitada y hornear hasta que se doren

BOMBONES DE HIGOS & MANÍ

POR GOD BLESS YOU

>> INGREDIENTES

- . 1 taza de coco rallado.
- . ¼ taza de higos secos rehidratados
- . 1 pizca de sal natural (de roca o marina sin refinar).
- . 3 cucharadas de azúcar mascabo.
- . Para rebozar: ¼ taza de maní molido.
- . Cantidad necesaria de aceite de coco.
- . Cantidad necesaria de agua filtrada.

>> ELABORACIÓN

- . Hidratar el coco rallado y los higos en agua tibia durante una ½ hora. Escurrir.
- . Procesar el coco con minipimer sin agregar agua hasta que comience a soltar su aceite natural y se forme una pasta. Si es necesario agregar un poquito de aceite de coco.
- . Agregar los higos y seguir procesando hasta que se integren bien con el coco.
- . Colocar la pasta en un bowl y agregar el resto de los ingredientes. Integrar bien.
- . Armar los bombones y rebozarlos con el maní molido.
- . Conservar en la heladera hasta 3 días.

BUDÍN DE BANANA

POR PURANA VITAL

»» INGREDIENTES

- . 2 tazas de harina de arroz.
- . 1/3 taza de azúcar mascabo.
- . ¼ taza de aceite de coco.
- . 2 bananas bien maduras.
- . 1 taza de pasas de uva rehidratadas
- . 2 cucharaditas de bicarbonato de sodio.
- . 1 chorrito de jugo de limón.

»» ELABORACIÓN

- . En un bowl mixear las bananas y las pasas de uva.
- . Agregar el aceite, el jugo de limón, el bicarbonato, y el azúcar. Mezclar bien.
- . Por último, incorporar la harina de arroz e integrar hasta que no queden grumos.
- . Colocar en budinera previamente aceitada y cocinar en horno intermedio durante 50 minutos.

 PURANA.VITAL

 PURANA.VITAL

PURANA ALIMENTACIÓN VITAL

CAVIAR DE ZANAHORIA



POR ULTRACOMB

>> INGREDIENTES

- . 3 zanahorias medianas.
- . ½ cebolla.
- . 1 trozo de 2 cm de jengibre fresco.
- . 1 cucharada de sal natural (de roca o marina sin refinar).
- . 1 cucharada de aceite de oliva.
- . 1 cucharadita de azúcar mascabo.
- . Pimienta blanca a gusto.
- . Semillas de cardamomo a gusto.
- . El jugo de 1 limón.

>> ELABORACIÓN

- . Pelar y cortar las zanahorias en rodajas no muy gruesas y cocinamos al vapor durante 10 min.
- . Pelar y picar muy fina la cebolla y con ayuda de un mortero machacar las semillas de cardamomo.
- . Colocar la cebolla en un cuenco con el jugo de limón, el jengibre rallado, la sal rosada, la pimienta blanca, las semillas de cardamomo y el aceite de oliva.
- . Añadir las zanahorias y con ayuda de un tenedor vamos machacar hasta obtener una textura fina, pero sin llegar a ser puré, tiene que quedar en trozos pequeños.
- . Servir y decorar a gusto, por ejemplo, con aceite de oliva, ralladura de naranja, pimentón, granos de comino, etc.
- . Conservar en la heladera hasta 3 días

HUMMUS DE ARVEJAS

POR GALLETAS RODEZ

» INGREDIENTES

- . 1 taza de arvejas cocidas.
- . 3 cucharadas de semillas de sésamo molidas.
- . Jugo de ½ limón.
- . 1 o 2 ajos a gusto.
- . Para condimentar: sal natural (de roca o marina sin refinar), ají molido y aceite de oliva a gusto.
- . Cantidad necesaria de agua filtrada.

» ELABORACIÓN

- . Procesar todos los ingredientes regulando la cremosidad con agua y aceite según sea necesario.

MAYONESA DE BERENJENAS



POR PURANA VITAL

>> INGREDIENTES

- . 2 berenjenas grandes.
- . ½ taza de aceite de oliva.
- . Jugo de ½ limón.
- . Para condimentar: sal natural (de roca o marina sin refinar) y ajo en polvo, pimienta blanca y cúrcuma a gusto.
- . Cantidad necesaria de agua filtrada.

>> ELABORACIÓN

- . Asar las berenjenas al horno sobre una placa, enteras y sin agua ni aceite. Dorar de cada lado. Retirar y dejar enfriar
- . Abrir las berenjenas por la mitad y retirar la pulpa, descartando la cáscara.
- . Colocar todos los ingredientes en la licuadora y licuar a alta velocidad hasta obtener una pasta bien homogénea.
- . Esta mayonesa puede hacerse con otros vegetales, como zanahoria, calabaza y remolacha cocidas.

 PURANA.VITAL

 PURANA.VITAL

PURANA ALIMENTACIÓN VITAL

MERMELADA RAW



POR GALLETAS RODEZ

»» INGREDIENTES

- . 2 cucharadas de semillas de chía.
- . 1 taza de peras deshidratadas.
- . 1 taza de peras frescas cubeteadas.
- . Jugo de ½ limón.
- . Extracto natural de vainilla a gusto.
- . Azúcar mascabo a gusto.
- . Ralladura de limón o naranja, canela, cardamomo a gusto.
- . Cantidad necesaria de agua filtrada.

»» ELABORACIÓN

- . Lavar las peras y luego hidratarlos en agua tibia durante unas 3 horas. Escurrir.
- . Moler las semillas de chía en seco en una licuadora o procesadora.
- . Agregar el resto de los ingredientes y licuar con el mínimo de agua necesaria hasta obtener la textura deseada (la consistencia debe ser como la de una mermelada, no la de un licuado).
- . Conservar en la heladera hasta 1 semana en frasco de vidrio.
- . Se pueden variar las frutas a gusto: por ejemplo, pasas de uva, orejones de durazno, ciruelas deshidratadas y manzanas y duraznos frescos.
- . También se pueden agregar especias como clavo de olor y canela.

MOUSE DE CHOCOLATE

POR AKAPACHA

>> INGREDIENTES

- . 1 taza de batatas cocidas al vapor.
- . ¾ taza de leche de almendras.
- . 5 cucharadas de cacao natural sin azúcar.
- . 5 cucharadas de azúcar mascabo.
- . 1 pizca de sal natural (de roca o marina sin refinar).
- . Extracto natural de vainilla a gusto.

>> ELABORACIÓN

- . Colocar los ingredientes en la licuadora y licuar a alta velocidad hasta obtener una pasta bien homogénea
- . Se puede agregar una cucharada de aceite de coco neutro para obtener una textura más firme.

PATÉ DE ACEITUNAS

POR CHE VEGANO

» INGREDIENTES

- . 1 taza aceitunas negras descarozadas.
- . 1 diente de ajo pelado.
- . 2 cucharadas de jugo de limón
- . 1/3 taza de aceite de oliva..
- . 1 pizca de sal natural (de roca o marina sin refinar).
- . ají molido, orégano y pimentón a gusto.

» ELABORACIÓN

- . Colocar el aceite, el ajo y las aceitunas en una procesadora y procesar hasta obtener una pasta homogénea.
- . Agregar el jugo de limón, la sal y las especias y volver a procesar.
- . Rectificar los sabores a gusto y disfrutar

PEPAS SIN GLUTEN

POR GOD BLESS YOU

» INGREDIENTES

- . 1 taza de bagazo de coco o de almendras.
- . 1 banana bien madura.
- . 3 cucharadas de azúcar mascabo.
- . 1 pizca de sal natural (de roca o marina sin refinar).
- . Cantidad necesaria de ciruelas pasas.

» ELABORACIÓN

- . Lavar las ciruelas y luego hidratarlas en agua tibia durante unas 3 horas. Escurrir.
- . Pisar la banana con un tenedor, mezclar con el bagazo de coco y el azúcar y la pizca de sal natural (de roca o marina sin refinar). Integrar bien.
- . Armar las pepas con las manos colocándolas en una fuente previamente aceitada, ahuecar en el centro y rellenar con las ciruelas.
- . Hornear a temperatura fuerte por 15 o 20 minutos hasta que estén doradas.

PIZZA DE COLIFLOR

POR FESTIVAL NATURAL

» INGREDIENTES

- . 1 coliflor.
- . ½ taza de semillas de lino.
- . ½ taza de semillas de sésamo..
- . 1 taza de agua.
- . ¼ taza aceite de oliva.
- . Para condimentar: sal natural (de roca o marina sin refinar) y especias a gusto.

» ELABORACIÓN

- . Licuar las semillas junto con el agua hasta que espese. Reservar
- . Por otro lado, rallar o procesar la coliflor.
- . Integrar la coliflor con la mezcla de semillas y agua, el aceite de oliva y la sal.
- . Colocar en bandeja para hornear previamente aceitada, dar forma y cocinar durante 15 minutos a 200°.
- . Agregar salsa y cobertura a gusto.

PUDDING DE FRUTAS

POR FESTIVAL NATURAL

» INGREDIENTES

- . ½ taza de leche de almendras.
- . 4 cucharaditas de semillas de chía.
- . ½ cucharadita de extracto natural de vainilla.
- . 1 cucharada de azúcar mascabo.
- . 1 pizca de canela
- . Frutas de estación a gusto.

» ELABORACIÓN

- . Colocar todos los ingredientes (excepto las frutas) en un recipiente de vidrio o cerámica y dejar reposar en heladera por unas 8 horas para que las semillas absorban todo el líquido.
- . Al consumir, remover previamente con una cucharita y agregar las frutas frescas troceadas.

QUESO DE MANDIOCA

POR CHE VEGANO

>> INGREDIENTES

- . 1 taza de leche de girasol.
- . 3 cucharadas de aceite de coco.
- . 4 cucharadas de levadura nutricional sabor queso.
- . ½ taza de fécula de mandioca.
- . 1 cucharada de jugo de limón o vinagre.
- . 1 cucharadita de cúrcuma.
- . Para condimentar: sal natural (de roca o marina sin refinar) y especias a gusto

>> ELABORACIÓN

- . Integrar bien todos los ingredientes y llevar a fuego bajo revolviendo constantemente hasta que cambie la consistencia de líquida a espesa.
- . Sacar del fuego y seguir revolviendo hasta que baje un poco la temperatura.
- . Colocar en un molde previamente aceitado y conservar en heladera hasta 5 días.

WAFFLES SALADOS

POR ULTRACOMB

>> INGREDIENTES

- . 2 tazas de harina común
- . 4 cucharadas de harina de garbanzos.
- . 4 cucharadas de levadura nutricional.
- . 2 cucharadas de polvo para hornear.
- . 1 cucharadita de sal natural (de roca o marina sin refinar).
- . 1 y 1/2 taza de leche vegetal a elección.

>> ELABORACIÓN

- . Mezclar muy bien los ingredientes secos en un bowl.
- . Agregar de a poco la leche vegetal para que no se formen grumos.
- . Una vez bien integrada la masa, dejar reposar 30 minutos.
- . Rellenar la wafflera y cocinar hasta que estén dorados de ambos lados

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!

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, pimientas, canela)



Por las
PERSONAS



Por los
ANIMALES



Por el
PLANETA



Por
COMPASIÓN



Por la
PAZ



Por la
VIDA

COMUNIDAD · TALLERES · EVENTOS · RETIROS