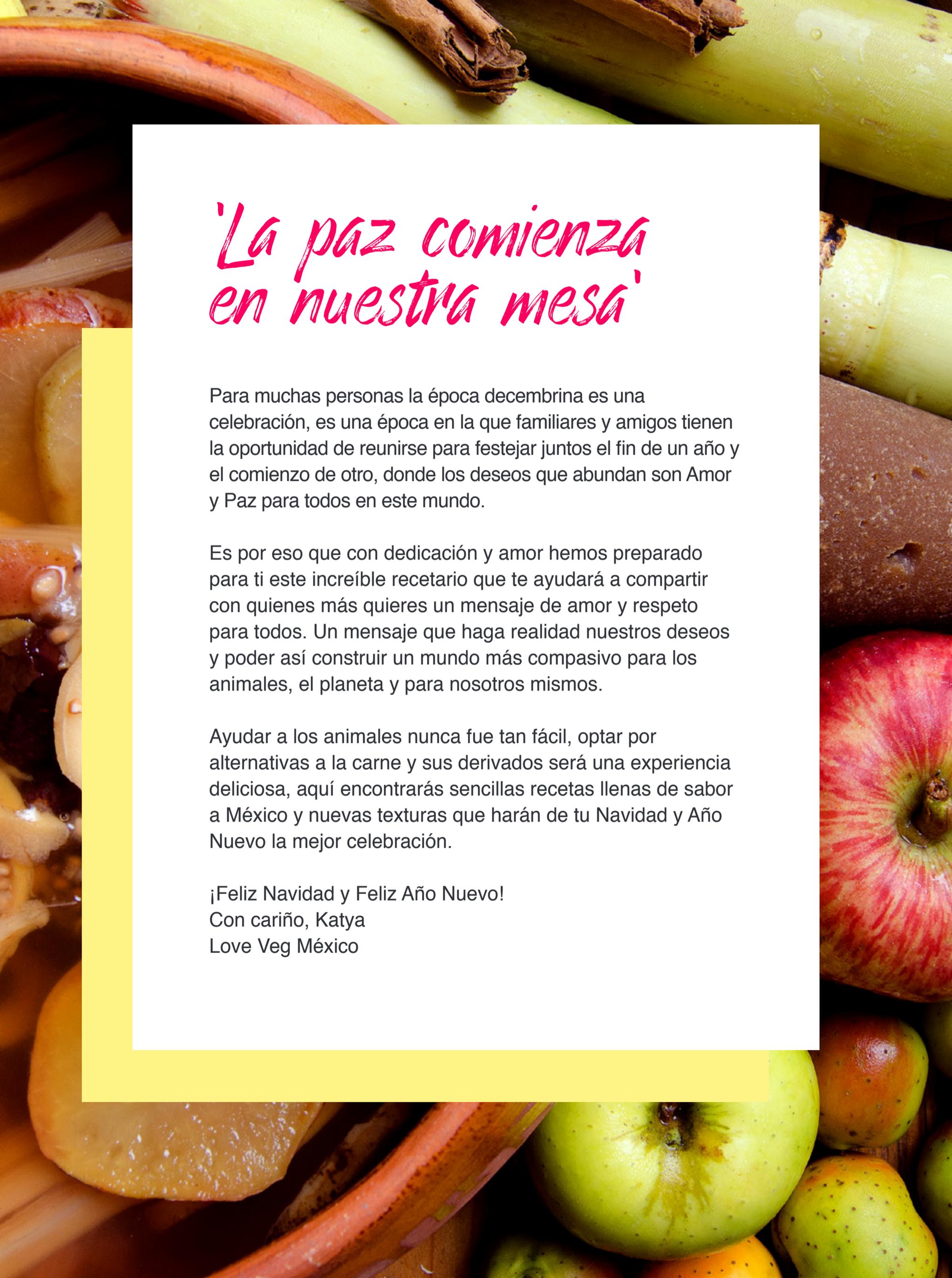


15 recetas

Para Navidad y Año Nuevo





'La paz comienza en nuestra mesa'

Para muchas personas la época decembrina es una celebración, es una época en la que familiares y amigos tienen la oportunidad de reunirse para festejar juntos el fin de un año y el comienzo de otro, donde los deseos que abundan son Amor y Paz para todos en este mundo.

Es por eso que con dedicación y amor hemos preparado para ti este increíble recetario que te ayudará a compartir con quienes más quieres un mensaje de amor y respeto para todos. Un mensaje que haga realidad nuestros deseos y poder así construir un mundo más compasivo para los animales, el planeta y para nosotros mismos.

Ayudar a los animales nunca fue tan fácil, optar por alternativas a la carne y sus derivados será una experiencia deliciosa, aquí encontrarás sencillas recetas llenas de sabor a México y nuevas texturas que harán de tu Navidad y Año Nuevo la mejor celebración.

¡Feliz Navidad y Feliz Año Nuevo!
Con cariño, Katya
Love Veg México



Índice

- 1 Dip de espinaca con chabacano
- 2 Paté de chícharo
- 3 Paté de pepita de calabaza
- 4 Ensalada Rusa
- 5 Ensalada de camote con coles de Bruselas
- 6 Ensalada de manzana
- 7 Crema de champiñones con nuez
- 8 Crema de espárragos
- 9 Fettuccine Alfredo
- 10 Puré de papa y gravy de champiñón
- 11 Pastel de carne vegetal
- 12 Setas a la vizcaína
- 13 Panettone
- 14 Gelatina de frutos rojos
- 15 Ponche

Este colorido y exquisito entremés adornará el centro de tu mesa y le dará la mejor bienvenida a tus invitados.

INGREDIENTES:

- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1/2 taza de cebolla morada picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- 15 hojas de espinaca
- 1/4 de taza de crema de tofu*
- 2 cdas. de nuez picada
- 2 cdas. de pistache picado
- 2 cdas. de almendra picada
- 2 cdas. de chabacano deshidratado
- 4 cdas. de arándanos

PREPARACIÓN:

En un sartén a fuego medio, fríe la cebolla en el aceite de oliva hasta que esté transparente, agrega el ajo y las espinacas, cocina alrededor de 3 minutos o hasta que se suavicen. Agrega el queso crema vegano hasta que se derrita, después la crema de tofu, la levadura nutricional y los frutos secos, cocina unos minutos más y sazónala con orégano, tomillo, sal y pimienta. Sirve caliente o frío y acompaña con palitos de pan.

Dip de espinaca con chabacano



Paté de chícharo

En las celebraciones siempre estamos buscando opciones para untar y compartir en lo que se reúne la familia completa. ¡El sabor de nuestra propuesta te encantará!



INGREDIENTES:

- 2 tazas de chícharos deshidratados
- 1 diente de ajo picado
- 1 taza de aceite de oliva
- 1 cda. de levadura nutricional
- ½ taza de agua tibia
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

Remoja los chícharos 12 horas, cuécelos con 4 tazas de agua hasta que estén blandos, escúrrelos y licúalos con todos los ingredientes hasta obtener una pasta. Como tip, licuar los chícharos es más fácil si están recién cocidos.

Paté de pepita de calabaza

Otra perfecta alternativa para la ocasión es este delicioso paté de pepita de calabaza. No crearás el sabor y la textura que tiene. Como tip, este paté es tan sencillo de hacer que puedes usarlo después para un nutritivo desayuno.



INGREDIENTES:

- 250 grs. de pepita de calabaza pelada
- 1 taza de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- ½ taza de agua tibia
- 1 cda. de levadura nutricional
- 1 cda. de pimienta blanca
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

Fríe a fuego medio la pepita de calabaza pelada y el ajo con media taza de aceite moviendo constantemente hasta que tenga un tono dorado, cuida que no se quemen. Licúa con el resto de los ingredientes, hasta quedar una consistencia espesa. Sírvelo en pan o galletas.

Ensalada Rusa

Esta cremosa ensalada es tradicional en las mesas de los mexicanos. Acompaña a la perfección los platos fuertes de tus cenas. También puede ser un fabuloso entremés. ¡Les encantará hasta a los más pequeños!

INGREDIENTES:

- 3 papas
- 1 zanahoria y media
- 1 taza de chícharos congelados
- 1 taza de mayonesa vegana*
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Mezcla todos los ingredientes ya cocidos y cortados en cubos y vierte la mayonesa vegana, sal pimienta al gusto.

* Receta en Loveveg.mx
/ Puedes usar mayonesa vegetal comercial como las marcas mikary o just mayo.



Ensalada de camote con coles de Bruselas

INGREDIENTES:

- 3 tazas de coles de bruselas
- 2 pzas. de camote naranja pelado
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- 1/2 cda. de pimienta
- 1 taza de nuez tostada
- 1/2 taza de arándanos
- 1/2 cda. de sal

PARA LA VINAGRETA

- 1/4 de taza de vinagre balsámico
- 2 cdas. de mostaza Dijon
- 2 cdas. de miel de agave
- 1/2 cdita. de sal
- 1/4 cdita. de pimienta
- 1/2 taza de aceite de oliva
- Orégano para decorar

Las ensaladas no pueden faltar, pues además de ser un saludable acompañamiento de nuestros platos fuerte, permiten incorporar otros sabores a nuestras cenas. Esta opción es elegante y deliciosa.

PREPARACIÓN:

Corta las coles de bruselas por la mitad y pásalas por agua hirviendo por 10 min, escúrrelas y déjalas enfriar. En dos litros de agua pon a cocer el camote en cubos medianos, cuando estén blanditos escúrrelos y déjalos enfriar. En un recipiente mezcla las coles con el camote y los demás ingredientes e integra muy bien. Aparte, prepara la vinagreta mezclando bien todos los ingredientes y viértela en la ensalada revolviendo para que se integre todo. Decora con orégano fresco o albahaca.

Ensalada de manzana

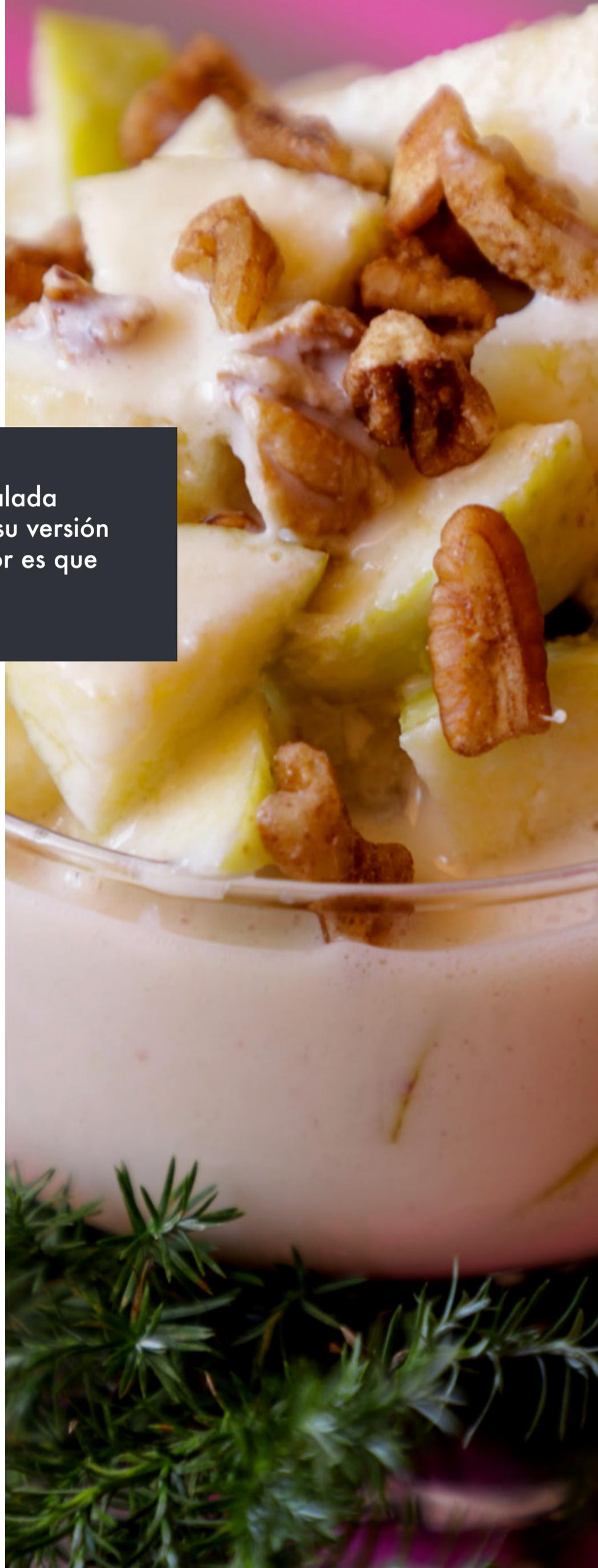
No podíamos olvidar la ensalada navideña por excelencia en su versión totalmente vegetal y ¡lo mejor es que a los niños les encanta!

INGREDIENTES:

- 5 manzanas amarillas
- 3 tazas de piña en almíbar en cuadros
- ½ taza de nuez picada
- 1 tofu silken suave
- Miel de agave como endulzante extra

PREPARACIÓN:

Sumerge por 10 minutos la manzana picada en cubos en agua con sal. Licúa el tofu blando con el almíbar de la piña y 1 taza de piña hasta que tenga una consistencia líquida cremosa. Mezcla las manzanas, la piña restante escurrida y la nuez con la crema. Puedes endulzar más agregando miel de agave. Refrigerar por una hora y sirve.



Crema de champiñones con nuez

Deleita a tus familiares y amigos con esta deliciosa crema de champiñones ideal para la época de frío.

INGREDIENTES:

- 500 grs. de champiñón picado
- 4 cdas. de nuez picada
- 2 cdas. de margarina
- 1/4 de cebolla picada
- 3 tazas de caldo de verduras o agua
- 1 taza de leche de soya o almendras sin azúcar
- 100 grs. de requesón de semillas*
- 1 cda. de ajonjolí negro
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Derrite la margarina en una cacerola mediana y agrega la cebolla hasta que cambie de color a un tono transparente, añade los champiñones y mueve constantemente hasta que oscurezcan. Licúa la nuez previamente tostada, los champiñones y la cebolla con el caldo de verduras que agregarás poco a poco hasta obtener una mezcla homogénea y algo espesa. Regresa a la olla, cuando hierva agrega la leche de soya poco a poco hasta obtener el espesor deseado. Con el requesón forma bolitas de 2 cm aproximadamente y pásalas por el ajonjolí hasta que estén completamente cubiertas, refrigéralas 20 minutos. Monta sobre un pan o plato hondo con nuez tostada y acompáñala con las bolitas de requesón.



Crema de espárragos

La mejor forma de consentir a tus invitados es con esta espectacular crema de espárragos. Además de ser deliciosa, puede añadir mucho a tu montaje.



INGREDIENTES:

- 4 cdas. de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 1 papa cortada en cubos
- 2 tazas de espárragos
- 1/4 de cebolla cortada en cubos
- 4 tazas de caldo de verduras
- Sal y pimienta
- Croutons para acompañar

PREPARACIÓN:

En una sartén a fuego medio calienta la mitad de aceite de oliva, agrega la papa y cocina por 5 minutos hasta que esté suave. Agrega los espárragos, el ajo, la cebolla, y cocina por 5 minutos más. Licúa por 3 minutos con el caldo de verduras. En una olla a fuego bajo calienta el resto del aceite, vierte la preparación anterior, sazona con sal y pimienta y cocina por 10 minutos bien hasta que espese ligeramente. Sirve caliente acompañado de croutones y espárragos fritos o asados.

Fettuccine Alfredo



¿Qué mejor forma de festejar estas hermosas fechas que con un rico y cremoso fettuccine? Disfruta esta espectacular alternativa que traemos para ti.

INGREDIENTES:

- ½ litro de leche de almendra
- 1 pieza de coliflor
- Aceite de oliva
- 2 cdas. de levadura nutricional
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta
- 1 cdita. de jugo de limón
- 1 paquete de pasta Fettuccine cocida

PREPARACIÓN:

En un poco de aceite de oliva fríe el ajo en láminas, corta en trozos medianos la coliflor y agrégala al ajo, mueve por 10 minutos y agrega la leche de almendras hasta que hierva, sal pimienta. Licúa todo agregando la levadura nutricional y el jugo de limón. Agrega la salsa a la pasta cocida, sirve con pan artesanal y decora con gomasio.



Puré de papa y gravy de champiñón

¡En las cenas navideñas estos dos son la pareja perfecta!

INGREDIENTES:

PARA EL PURÉ:

- 2 tazas de papa cocida
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta
- 45 grs. de margarina

PARA EL GRAVY:

- 1 taza de champiñones
- 1 diente de ajo picado
- $\frac{3}{4}$ de taza de caldo vegetal
- $\frac{1}{2}$ cdita. de comino en polvo
- $\frac{1}{4}$ de taza de aceite de oliva

PREPARACIÓN:

PARA EL PURÉ:

Derrite la margarina con un poco de aceite de oliva, acitrona el ajo y sazona las papas en cubos, sal pimienta. Licua las papas con un poco de leche vegetal, solo para que quede terso y salpimienta.

PARA EL GRAVY:

Sofríe con un poco de aceite de oliva los champiñones con el ajo hasta que suelten su jugo, vierte el caldo de verduras y el comino, sal pimienta al gusto, licúa todo con el aceite de oliva restante.

¡Sírvelos juntos!



Pastel de carne vegetal

¡Este plato fuerte será la sensación de la noche! Dejarás a todos sorprendidos por su delicioso sabor y textura.

INGREDIENTES:

- 2 tazas de lentejas cocidas (sin líquido)
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 taza de soya texturizada hidratada, lavada y exprimida
- ½ taza de zanahoria picada o rallada
- ½ taza de apio picado
- ¼ de kilo de champiñones
- 2 cdas. de puré de tomate
- 4 cdas. de salsa de soya
- 2 cdas. de varitas de romero seco
- 1 taza de harina de avena
- Salsa barbacoa

PREPARACIÓN:

En un sartén acitrona la cebolla y el ajo, incorpora los champiñones y sazona hasta que los champiñones estén blandos, agrega los demás ingredientes excepto la soya y la avena. Con ayuda de un procesador amasa, hasta obtener una consistencia no pegajosa, en un bowl mezcla lo que amasaste con la soya texturizada y la avena, revuelve bien. Pon en un molde para hornear con una capa de salsa barbacoa, hornea por 50 minutos a 180 grados, sácalo y pon otra capa de salsa barbacoa y hornea por 10 minutos más.



Setas a la vizcaína

La opción vegana del Bacalao a la vizcaína ¡Esta receta lo supera en sabor y a tu familia le encantará!

INGREDIENTES:

- 3 algas nori molidas
- 500 grs. de setas
- Aceite de oliva
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 6 tomates picados
- 1 taza de puré de tomate
- 1 taza de perejil picado
- 1/2 kilo de papa cambray cocida
- 8 chiles güeros
- 1/2 taza de aceitunas
- 1/2 taza de almendras
- 1/4 de taza de alcaparras

PREPARACIÓN:

Desmenuza las setas, en una cacerola calienta el aceite de oliva, saltea el ajo y la cebolla finamente picados. Agrega el jitomate cortado en cubos pequeños y cocínalo aproximadamente 5 minutos, incorpora el puré de tomate. Agrega las setas desmenuzadas, las papas cambray cocidas y peladas, y las almendras, en este punto espolvorea la mitad del alga nori, cocina a fuego medio por 10 min, hasta que se reduzca el caldo. A mitad de la cocción, agrega el perejil finamente picado, los chiles güeros, las aceitunas rebanadas, las alcaparras y el resto del alga nori, sazona al gusto y sirve.



Panettone

¿Quieres deleitar y sorprender a tus familiares? Con este tradicional pan navideño conocido como Panettone lo harás de la mejor forma.

INGREDIENTES:

- 50 grs. de levadura fresca de panadería
- 1 kg. de harina de trigo
- 1 taza de aquafaba* previamente refrigerada por 8 horas
- 250 grs. de azúcar
- Pizca de cúrcuma (opcional)
- Ralladura de 1 limón
- Ralladura de 1 naranja
- 1 cda. de café instantáneo
- 3/4 taza de aceite
- 1 cda. de esencia de vainilla
- 1 y ½ taza de leche de soya tibia
- 2 tazas de nueces en trozos
- 1 y 1/2 taza de chips, gotas o pepitas de chocolate, puede ser chocolate amargo troceado
- 10 g de sal

PREPARACIÓN:

Precalienta el horno a 165°C, pon en un recipiente grande la harina junto con sal, levadura y haz un hueco en medio, Vierte el leche de soya, la cúrcuma, la ralladura de limón y naranja, esencia de vainilla, azúcar, el café instantáneo y aceite. y el Bate el aquafaba* hasta hacer espuma y agrégalo. Integra todo y amasa durante 5 minutos hasta obtener una masa suave. Deja reposar 1 hora en un lugar cálido, dentro de un bowl aceitado cubierto con papel film o un plástico para que la masa no pierda humedad. Una vez que haya crecido 3 veces su tamaño vuelve a amasar incorporando las chispas de chocolate. Parte la masa en tres partes con un cuchillo y pon cada una de las partes en los moldes de papel para pan. Deja reposar 1 hora más, una vez que crezcan hornea por 50 minutos. Cuando la la corteza esté dorada, retíralos del horno y deja enfriar, decora con chocolate apto para veganos derretido y nueces.

* agua de cocción de garbanzos, puede ser de garbanzos cocidos enlatados.



Gelatina de frutos rojos

En las celebraciones no puede faltar una deliciosa tentación. Es por eso que te sugerimos este postre elegante y lleno de sabor.

INGREDIENTES:

- 1 y 1/8 cdita. agar agar
- 1 taza de frambuesas y zarzamoras
- 1/3 taza azúcar
- 1/2 taza de leche de coco (para licuar)
- 100 grs. de tofu blando
- 1 y 1/4 tazas de leche de coco

PREPARACIÓN:

Licua la taza de fruta con la media taza de lechada de coco, pon en una cacerola el resto de la lechada y cuando caliente agrega el agar agar y disuelve, mueve hasta que hierva, baja el fuego y hierva por 5 minutos más, agrega el azúcar, mueve por 3 minutos, agrega la mezcla de fruta con tofu y leche de coco, mueve por 5 minutos más. Deja enfriar un poco y vacía en un molde. Refrigerar por 4 horas.



Ponche

¡Y no puede faltar un rico ponche, es el olor de la Navidad en México!

INGREDIENTES:

- 1 kilo de caña
- 5 manzanas
- 10 guayabas
- ½ kg. de tejocote
- 5 litros de agua
- 200 grs. de tamarindo
- 200 grs. de ciruela pasa
- 50 grs. de flor de jamaica
- 2 piezas de clavo de olor
- 1 kilo de piloncillo
- 100 grs. de azúcar
- 2 rajas de canela

PREPARACIÓN:

Pela las cañas y corta en bastones, retira el corazón a las manzanas y córtalas en cubos medianos. Corta las guayabas y los tejocotes en cuartos. Calienta en una olla el agua, agrega primero la caña, después el tamarindo, los tejocotes, la jamaica, el clavo, el piloncillo, la canela y el azúcar, agrega la fruta y las ciruelas. Hierva por 20 minutos, hasta que toda la fruta esté cocida, sirve en un jarrito.



“Los animales tienen corazones que sienten, ojos que ven y familias que cuidan, igual que tú y que yo.”

—
ANTHONY DOUGLAS WILLIAMS

Igualdad Animal es una organización internacional dedicada a la protección de los animales actualmente presente en México, España, Estados Unidos, Alemania, India, Italia, Reino Unido y Brasil. Trabajamos a través de la sensibilización, concienciación e investigación con el objetivo de promover cambios en la sociedad y en las leyes que sean favorables para los animales.

*¿Estás interesado en el trabajo que hace Igualdad Animal?
Más información en: IGUALDADANIMAL.MX*

IGUALDADanimal