

Recetas saludables,  
sustentables y sin crueldad



## Recetario 15

Preparaciones creadas por  
participantes de la *Formación en  
alimentación consciente y cocina  
en base a plantas*

**CHIRIMOYA ALEGRE**

**Escuela de Alimentación Consciente**

[www.chirimoyalegre.cl](http://www.chirimoyalegre.cl)

2025 Chirimoya Alegre ®

[www.chirimoyalegre.cl](http://www.chirimoyalegre.cl)

Recetas por alumn@s de la  
*Formación en Alimentación Consciente*  
de Chirimoya Alegre en 2024

Creación

María Belén Dussaubat Diban

Diseño y edición

Victor Páez Ramirez

Fotos

Autoría de cada alumn@

Este ebook se distribuye de forma gratuita y está prohibida su  
venta en cualquier formato.

*Con cariño, por y para quienes deseamos  
profundamente una vida saludable,  
sostenible y libre de crueldad*



# ¡Hola!

Gracias por descargar nuestro **Recetario saludable #15!** En este e-book encontrarás **30 recetas plant based 🍏**, creadas por nuestras alumnas de la **Formación de Alimentación Consciente** del 2024.

La Formación es un programa de **profundización en cocina y nutrición en base a plantas**. Al terminarlo, cada participante debe inventar una receta aplicando lo aprendido en clases. Reunimos todo el material y creamos este e-book para compartir gratuitamente a través de la web de la escuela **Chirimoya Alegre**.

Las **recetas** que encontrarás en este libro son **veganas, muy variadas, dulces y saladas**. Queremos invitarte a probar y motivarte a descubrir que **sí es posible** disfrutar y comer rico, llevando una **alimentación sana, sustentable y libre de crueldad**.

Junto a cada receta encontrarás el nombre de la autora y algunos beneficios y propiedades nutricionales.

Hoy más que nunca sabemos que **nuestras elecciones alimenticias tienen un impacto profundo** en nuestro bienestar, en nuestras familias, en el entorno y en otros seres.

Espero que disfrutes este libro y te inspire a aprovechar al máximo los alimentos vegetales en tu cocina.

Un abrazo!

M. Belén Dussaubat.

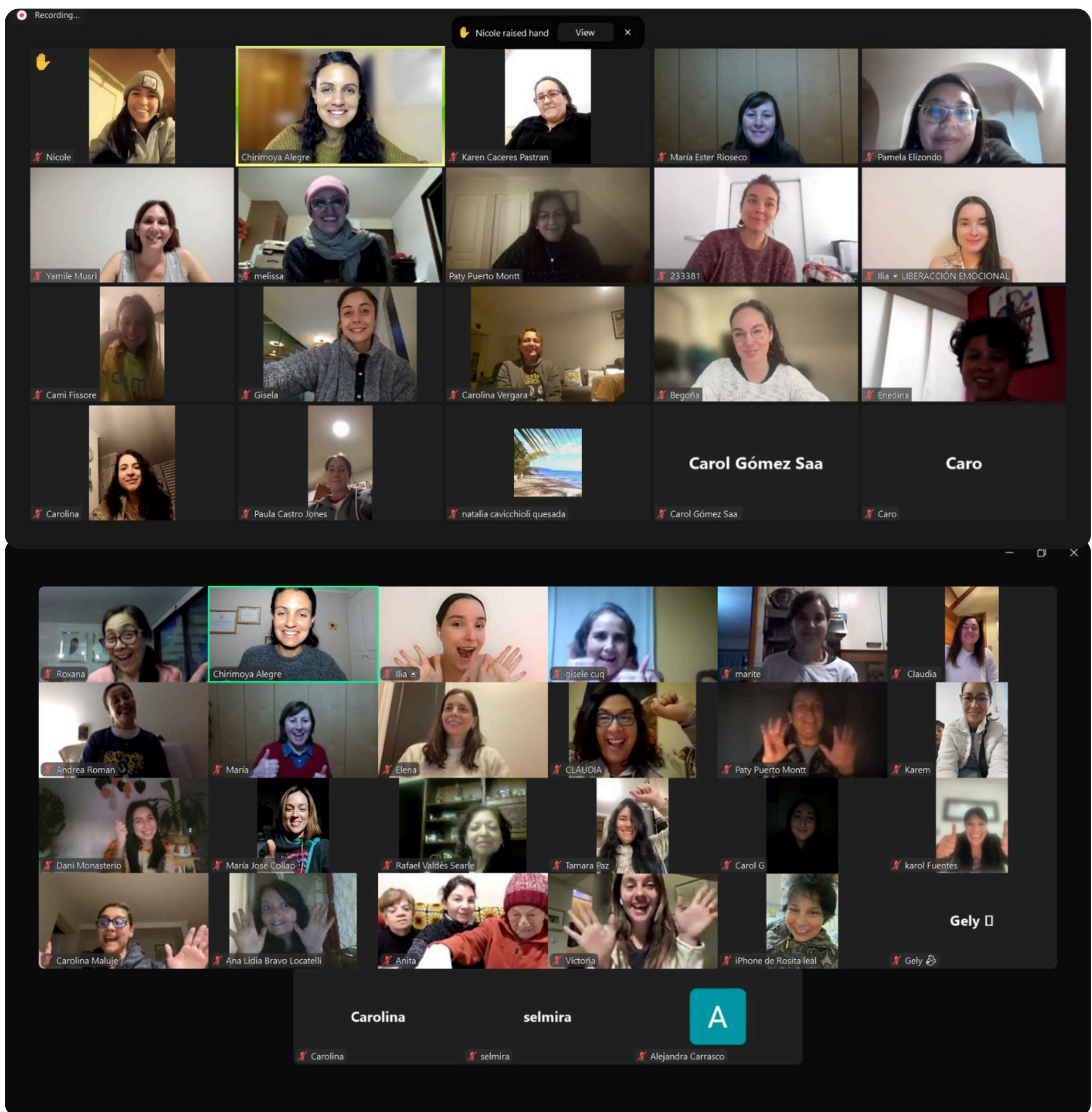
[@chirimoya\\_alegre](https://www.instagram.com/chirimoya_alegre)

[www.chirimoyalegre.cl](http://www.chirimoyalegre.cl)





# Participantes Formación de Alimentación Consciente 2024



[Click aquí si quieres conocer este programa](#)



# Indice

---

<b>RECETA</b>	<b>PÁG.</b>
Manjarate vegetal 2.0	7
Ceviche al champiñón	8
Gazpacho por Lyu	9
Ceviche tropical de mango con tofu	10
Jugo Amor	11
Duende verde	12
Crema Shazam	13
Chupe de alcachofa	14
Dulce Salvación	15
Pie Crudivvegano	16
Galletitas Húmedas de Manzana y Canela	17
Hummus al Sulforafano	18
Pan de Pascua Vegano tipo Stollen	19
Candy Snack	20
Pizza Veggiebanzo	21
Gomitas divertidas para niños	22
Ensaladita Multicolor	23
Camote y papas aplastadas con Hummus de zanahoria	24
Galletas de Quinoa chocolate/naranja	25
Charquicán vegano rico y saludable	26
3 felices porotos	27
Dip de "not-atún" mayo para untar	28
Torta de verduras vegana	29
Mousse de Chocolate Palta	30
Lentejas atomatadas	31
Gomasio	32
Batido Chocoberries	33
Risotto de Palmitos	34
Antipasto de Berenjena	35
Las Delicias-Recicle de la Nico	36
	37
	38



# Manjarate vegetal 2.0

Por Andrea Martínez

## INGREDIENTES:

- 2 papas camote grandes
- 1 palta grande
- ½ taza de cacao amargo en polvo
- 1½ tazas de leche vegetal de coco
- ¼ taza de aceite de coco derretido
- Para endulzar: jarabe de agave, stevia o alulosa, a gusto

## PREPARACIÓN:

**Mousse de "manjar":** lavar, pelar y trocear las papas camote. Echarlas a cocer por 15 minutos en agua hirviendo. Dejar enfriar.

Procesar el camote cocido con 2 cdas. de jarabe de agave y 1½ tazas de leche coco, hasta adquirir la consistencia de un mousse. Probar el dulzor y ajustar.

**Para el ganache de chocolate:** procesar una palta grande con 2 cdas. de cacao amargo y 1 cda. jarabe de agave. Rectificar sabores.

**Cobertura:** mezclar ¼ taza de cacao amargo y ¼ taza de aceite de coco y endulzar a gusto (con stevia, alulosa o agave). Mezclar todo.

**Montaje:** en un frasco de vidrio para postre, poner una capa grande de mousse de camote, otra de ganache y luego cobertura de chocolate. Otra opción es intercalar capas: mousse de camote, ganache, mousse, camote y finalizar con una capa de cobertura de chocolate.

Si quieres decorarlo, puedes poner berries u hojas de menta. Refrigerar por al menos 1 hora y servir frío. ¡Disfrutar!



## ✿ BENEFICIOS Y PROPIEDADES NUTRICIONALES DE ESTA RECETA

Esta receta es una opción dulce, deliciosa y nutritiva.

La papa camote aporta energía, fibra, magnesio y betacarotenos, esenciales para la salud visual y cognitiva. La palta, rica en grasas saludables y potasio, favorece el corazón y regula la presión arterial. El cacao amargo mejora el ánimo, la circulación y aporta antioxidantes protectores. Por su parte, el aceite de coco tiene propiedades antiinflamatorias y antimicrobianas.



# Ceviche al champiñón

Por Catalina Galdames Abarca

## INGREDIENTES:

### Ceviche:

- 1 pimentón rojo grande
- 1 pimentón verde
- 1 cebolla morada
- 600 grs. de champiñones
- 7 limones jugosos grandes

### Ketchup casero:

- 3 tomates sin pepas
- 1 palta
- 1 diente de ajo
- 1 chorro de aceite
- 1 pizca de sal

## PREPARACIÓN:

### Ceviche al champiñón:

Lavar todos los ingredientes.

Picar en cuadritos uniformes todas las verduras, pimentones, cebolla y champiñones.

Verter en un recipiente hondo y revolver. Exprimir los limones y agregar el jugo al bowl. Revolver y dejar reposar dentro del refrigerador por 1 hora, para que se integren los sabores.

Servir y disfrutar la sensación del mar.

### Ketchup casero:

Puedes preparar esta salsa para acompañar el Ceviche.

Lavar los ingredientes. Cortar y llevar todo a la juguera o minipimer y licuar hasta conseguir una salsa homogénea.

Comer en el momento o refrigerar por unos minutos.



## ✿ BENEFICIOS Y PROPIEDADES NUTRICIONALES DE ESTA RECETA

Gracias a los pimentones y el limón, este Ceviche es alto en vitamina C, refuerza el sistema inmunológico y favorece el crecimiento de cabello y uñas. La cebolla nos ayuda a aumentar la sensación de bienestar, favorece la digestión y es aliada para el alivio de gripes y resfríos. El champiñón junto con los pimentones nos benefician en el cuidado de la piel, como también en el cuidado del sistema nervioso.



# Gazpacho por Lyu

Por Lyubitza Cabezas

La preparación originaria de Andalucía, España (llamada también Ensalada Batida), es ideal para estos días de verano, por ser refrescante y rápida de hacer.

## INGREDIENTES:

- 4 tomates pequeños
- ½ pepino de ensalada
- ¼ cebolla
- ½ diente de ajo
- 1 cda. sopera de aceite de oliva extra virgen
- 1 taza de agua
- 2 ramitas de apio
- 1 hoja de albahaca grande o 2 medianas
- Sal, a gusto
- Pimienta negra, a gusto

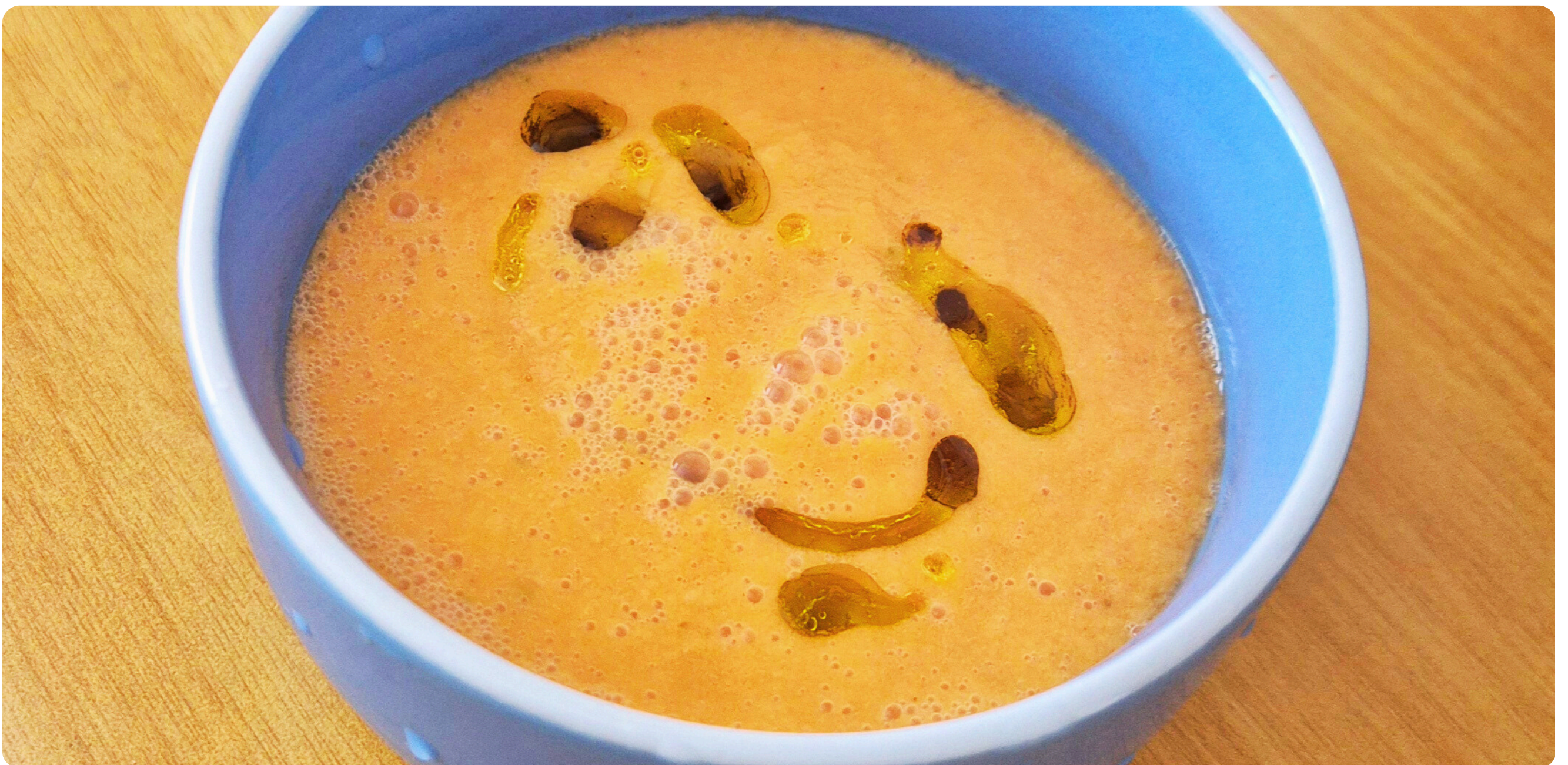
## PREPARACIÓN:

Pelar, picar y lavar las verduras, en el caso del tomate, quitando el corazón. Para que el ajo y la cebolla no queden tan fuertes dentro de la preparación, dejar 10 minutos en agua hervida (este paso se puede omitir).

Llevar todos los ingredientes a la licuadora, agregar sal y pimienta, licuar hasta que quede como una crema.

Servir y agregar un poco de aceite de oliva, consumir inmediatamente.

La preparación la puedes refrigerar, tiene una duración de 2 días, batir antes de consumir.



## ✿ BENEFICIOS Y PROPIEDADES NUTRICIONALES DE ESTA RECETA

Esta preparación es altamente hidratante debido al uso de verduras frescas, repletas de agua y minerales electrolitos, sobre todo del pepino y el apio, además de aportar antioxidantes incluidos principalmente en los carotenos de los tomates. El uso de ajo y cebolla aportan propiedades antibacterianas y antiinflamatorias y al ser una sopa alta en fibra, ayudará a tu digestión y a nutrir tu microbiota intestinal benéfica.



# Ceviche tropical de mango con tofu

Por Andrea Román

Un ceviche fresco, lleno de colores y sabores, perfecto como entrada ligera o plato principal. Este plato combina lo crujiente de las verduras con el dulzor del mango y el aporte proteico del Tofu, creando un balance perfecto.

## INGREDIENTES: 4 porciones

- 1 cebolla morada
- 1 pepino
- 2 tomates
- ½ pimentón rojo
- ½ zapallo Italiano o Zucchini
- 1 taza de tofu firme o extra firme (no silken)
- 1 mango maduro pero firme
- 1 palta
- Jugo de 3 limones
- 2 cdas. de aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta negra
- Hojas frescas de cilantro o perejil

## PREPARACIÓN:

**Primero marinar el Tofu:** necesitamos el jugo de 2 limones, 1 cucharada de aceite de oliva, sal y pimienta a gusto. Mezclar los ingredientes del marinado en un recipiente, cortar el tofu en cubos y añadirlos. Mezclar bien. Cubrir el recipiente y dejar marinar en el refrigerador durante 30 minutos.

**Preparar las verduras:** lavar las verduras, cortarlas en cubitos pequeños, cortar el mango en cubitos y la cebolla, en juliana. Llevar todos los ingredientes a un bowl grande.

**Añadir el tofu marinado** junto con el líquido del marinado para aportar más sabor. Probar y ajustar la sal, la pimienta y el jugo de limón.

**Añadir cilantro o perejil picado**, mezclar bien junto con todos los otros ingredientes. Al final incorporar la palta cortada en cubos.

**Dejar reposar el ceviche** en el refrigerador durante 20 a 30 minutos para que los sabores se mezclen bien.

**Servir frío**, decorando con cilantro fresco o rodajas de limón, puedes acompañar también con galletas integrales.



## 🌿 BENEFICIOS Y PROPIEDADES NUTRICIONALES DE ESTA RECETA

Este Ceviche Tropical es una explosión de sabor y nutrientes esenciales. El tofu aporta proteínas completas de origen vegetal, el aceite de oliva y la palta brindan grasas saludables que favorecen el corazón y el sistema nervioso. Los carbohidratos provienen del mango, ofreciendo energía natural y fibra. Además, es una excelente fuente de vitamina C gracias al mango, limón, tomate y pimentón, fortaleciendo el sistema inmunológico y mejorando la absorción de hierro. La vitamina A, presente en el mango y el pimentón en forma de betacarotenos, beneficia la piel, la visión y las defensas del organismo. La vitamina K, aportada por el zapallo italiano y las hierbas frescas, complementa su perfil nutricional. Finalmente, minerales clave como potasio, hierro y magnesio potencian la función muscular y el bienestar general. ¡Un plato fresco, nutritivo y delicioso!



# Jugo Amor

Por María José Collao L

## INGREDIENTES:

- 2 rodajas de piña
- 2 hojas de aloe vera
- 2 ramas de apio
- 2 cdas. de chía, remojadas del día anterior
- 1 taza de agua filtrada
- 3 tazas de hojas verdes, como lechuga, kale, diente de león
- 1 cm. de raíz de jengibre

## PREPARACIÓN:

Lavar todos los ingredientes, cortar el apio, pelar y cortar la piña. Pelar las hojas de aloe vera. Llevar todo a la licuadora. Servir y tomar inmediatamente.

Si te encuentras en temporada de calor le puedes agregar hielo y ¡a disfrutar!



## 🌿 BENEFICIOS Y PROPIEDADES NUTRICIONALES DE ESTA RECETA

Este jugo detox es una opción refrescante y nutritiva, ideal para limpiar el organismo gracias a su alto contenido de fibra. La piña aporta vitamina C y bromelina, favoreciendo la digestión, mientras que el aloe vera y el apio ayudan a desinflamar y eliminar toxinas. La chía, rica en omega-3, mejora la salud cardiovascular y prolonga la sensación de saciedad. Además, las hojas verdes aportan clorofila y minerales esenciales, y el jengibre estimula la circulación y refuerza el sistema inmune. Una combinación perfecta de vitaminas, antioxidantes y nutrientes para revitalizar el cuerpo.



# Duende verde

Por Mabel Barraza

## INGREDIENTES:

- 200 g de porotos Edamame
- $\frac{3}{4}$  de cebolla
- $\frac{3}{4}$  de pimentón rojo
- 2 dientes de ajo
- 6 papas medianas
- Un shot de leche de soja
- Aceite y sal a gusto
- Orégano, comino y pimienta negra
- 6 aceitunas verdes y 3 aceitunas negras
- $\frac{1}{2}$  pepino de ensalada cortado en palitos
- 5 tomates Cherry
- Semillas de sésamo negro

## PREPARACIÓN:

### Para el puré:

Lavar y pelar 6 papas. Cortarlas en cubitos y llevarlas a la olla con agua hirviendo. Cocinarlas por 10 minutos o hasta que estén blandas. Sacar el agua y molerlas hasta obtener un puré. Agregar un chorrito de leche de soja para la cremosidad.

Aceite de oliva y sal a gusto, para finalizar.

### Para el guiso de Edamame:

Cocinar los porotos en agua hirviendo, entre 8 a 12 minutos. Pasarlos por agua fría y pelarlos.

Picar cebolla, ajo y pimentón en cuadritos pequeños y saltearlos en un sartén con un chorro de aceite de oliva. Agregar orégano, comino y pimienta negra, a gusto. Mezclar el sofrito con los porotos edamame. Ya pelados.

### Emplatado

Poner en el centro el puré, decorar con sésamo negro y acompañar con el guiso listo de edamame.

### Para la ensalada:

Pelar el pepino, cortar los tomates cherry por la mitad, cortar las aceitunas y servir todo en un plato.

¡A disfrutar!



## ✿ BENEFICIOS Y PROPIEDADES NUTRICIONALES DE ESTA RECETA

El Edamame es un alimento que entrega un alto aporte de proteína vegetal y de hidratos de carbono complejos, además de un aporte bajo de lípidos; es alto en fibra lo que favorece entre otras características, un buen funcionamiento digestivo. El puré de papas se destaca en minerales como potasio, calcio, hierro y fósforo, vitaminas A, C, B y flavonoides y aporta energía, por su contenido en carbohidratos. La cebolla aporta agua en alto porcentaje, folatos, vitamina C, magnesio y potasio; gracias a sus fitonutrientes tiene propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.



# Crema Shazam

Por Carolina Maluje

## INGREDIENTES:

- ½ repollo morado
- 1 papa
- ½ cebolla
- 1½ litros de caldo de verduras o agua
- Aceite de oliva y sal, a gusto
- Jugo de limón
- ¼ taza de vino blanco (opcional)

## PREPARACIÓN:

Pelar y cortar la cebolla y la papa. Llevarlos a una olla con aceite de oliva y sofreír hasta que se doren levemente. Verter el vino blanco (opcional).

Agregar el repollo cortado en trozos y el agua o caldo de verduras. Cocinar durante 8 minutos o hasta que la papa esté cocida y las hojas de repollo, blandas.

Llevar a una licuadora y procesar hasta lograr una consistencia de crema.  
Servir bien caliente.

Agregar jugo de limón y mezclar para lograr distintos tonos.  
Decorar con semillas de sésamo y hojas de cilantro

¡A disfrutar!



## ✿ BENEFICIOS Y PROPIEDADES NUTRICIONALES DE ESTA RECETA

Esta sopa combina ingredientes ricos en nutrientes que favorecen la salud y el bienestar. El repollo morado aporta antioxidantes como antocianinas, vitamina C y fibra, ayudando a fortalecer el sistema inmunológico, mejorando la digestión y reduciendo el colesterol. La papa es fuente de carbohidratos complejos, potasio y vitamina B6, brinda energía y favorece la salud del sistema nervioso. La cebolla contiene compuestos azufrados con propiedades antiinflamatorias y antioxidantes, además de mejorar la circulación. El caldo de verduras hidrata y aporta minerales esenciales, mientras que el aceite de oliva ofrece grasas saludables y antioxidantes que protegen el corazón y reducen la inflamación. El jugo de limón es una excelente fuente de vitamina C, mejorando la absorción del hierro y reforzando el sistema inmunológico.



# Chupe de alcachofa

Por Carolina Maluje

## INGREDIENTES: 4 porciones

- 14 fondos de alcachofa semicocidos
- 5 rebanadas de pan de molde integral
- 500 ml de leche vegetal (sin endulzar)
- 1 cebolla mediana
- 1 diente de ajo
- ¼ taza de vino blanco
- Aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta
- Orégano, ají de color y comino, a gusto

## PREPARACIÓN:

Cortar el pan en trozos y cubrirlo con leche vegetal por 20 minutos y luego aplastarlo.

Cortar cebolla y ajo en pequeños cubos. Drenar los fondos de alcachofa y trocearlos. En un sartén, sofreír la cebolla y ajo con los condimentos y la sal. Cuando esté transparente la cebolla, agregar los fondos de alcachofa. Seguir sofriendo y agregar el vino blanco. Luego de unos minutos cuando el vino se haya reducido, añadir el pan remojado y mezclar bien.

Traspasar la mezcla a moldes personales para horno y hornear a 200°C, por 20 a 25 minutos.



## 🌿 BENEFICIOS Y PROPIEDADES NUTRICIONALES DE ESTA RECETA

La alcachofa es un alimento muy nutritivo, rico en antioxidantes y compuestos antiinflamatorios como la cinarina, con propiedades coleréticas y hepatoprotectoras, que estimula la producción de bilis y favorece la digestión de las grasas. Además, es una excelente fuente de fibra dietética y prebióticos, lo que contribuye a alimentar la microbiota intestinal benéfica, promoviendo la producción de sustancias beneficiosas que reducen la inflamación en el cuerpo y mejoran la salud digestiva.

La cebolla y el ajo contienen compuestos sulfurosos con propiedades antibacterianas, antiinflamatorias y cardioprotectoras, ayudando a fortalecer el sistema inmunológico y mejorar la circulación.

Las especias como el orégano, ají de color y comino no solo realzan el sabor de la receta, sino que también aportan propiedades digestivas y antioxidantes.



# Dulce Salvación

Por Karol Fuentes Díaz

## INGREDIENTES:

### Para la masa:

- 170 g de harina de almendras
- 50 ml de sirope de agave o miel de palma derretida con 2 cdtas. de aceite de coco

### Para el relleno:

- 100 g de mantequilla de maní
- 250 g de dátiles sin carozo
- 50 ml de agua caliente
- 5 cdas. de almendras laminadas

### Para la cobertura:

- Chocolate vegano 80% cacao
- Aceite de coco derretido

## PREPARACIÓN:

### Masa

En un bowl colocar la harina de almendras y mezclarla con la miel derretida formando una masa moldeable. Llevar a un molde rectangular cubierto de papel mantequilla. Aplastar la masa hasta que tome la forma del molde. También puedes hacer bolitas para darles la forma de alfajor. Refrigerar por 1 hora.

### Relleno

Remojar los dátiles en agua hirviendo por mínimo 3 horas. Retirar los dátiles del agua y molerlos con una procesadora o con un tenedor, cuidando que queden bien molidos, tipo pasta. Mezclar la mantequilla de maní con los dátiles. Puedes utilizar agua caliente para que no quede tan espesa, ir agregando de a poco. Colocar esta mezcla sobre la masa dentro del molde, repartiéndola uniformemente.

Cubrir con las almendras laminadas, también se pueden utilizar maní o pistachos, picados o molidos.

Cortar en trozos tipo barritas o colocar masa por encima (si decides darles forma de alfajor).

### Cobertura

Derretir el chocolate a baño maría junto al aceite de coco. Mezclar. Cubrir las barritas o alfajores con la cobertura lista. Refrigerar o congelar por 1 hora para secar bien. Servir y disfrutar!



## 🌿 BENEFICIOS Y PROPIEDADES NUTRICIONALES DE ESTA RECETA

Esta receta es libre de ultra procesados, lácteos y no necesita horno, lo que permite aprovechar al máximo los beneficios de los alimentos utilizados, entre los que destacamos:

Harina de almendras: con un índice glicémico bajo, es alta en grasas saludables, rica en proteínas, buena fuente de vitamina E, magnesio, calcio y hierro.

Dátiles: son ricos en fibra, mejorando la digestión, promueven la saciedad, contiene flavonoides, que reducen la inflamación, son una fuente natural de azúcar, proporcionando energía rápida y sostenible en reemplazo al azúcar refinada. Son ricos en potasio, magnesio y cobre.

Mantequilla de Maní: contiene grasas saludables, proteínas vegetales, vitamina E, magnesio, fósforo y niacina (vitamina B3). Lo ideal es que la fabriques tú, para que sólo contenga maní (y no azúcar añadida). Considera esto al momento de comprar.

Cacao: es rico en flavonoides con propiedades antiinflamatorias, protegiéndonos del estrés oxidativo, mejora la circulación sanguínea, promueve la liberación de endorfinas y serotonina, mejorando el estado de ánimo y reduciendo el estrés.



# Pie Crudivegano

Por María Teresa Valencia Godoy

## INGREDIENTES:

### Base:

- 1 taza de nueces
- ½ taza de dátiles

### Relleno

- ¾ tazas de castañas de cajú remojadas durante 2 horas
- 3 cdas. de aceite de coco derretido
- 4 cdas. de crema de coco
- 2 limones, su jugo
- Ralladura de 1 limón
- 10 gotas de Stevia
- ½ cdta. de vainilla
- 4 cdas. de agua tibia
- ½ taza de arándanos

### Decoración

- Ralladura de limón
- Arándanos

## PREPARACIÓN:

### Base

En la procesadora moler las nueces. Luego agregar los dátiles, hasta obtener una masa.

### Relleno

Remojar las castañas de cajú por al menos 2 horas. Colar el agua y enjuagarlas.

Poner todos los ingredientes del relleno en la licuadora a máxima potencia, hasta obtener una crema homogénea. Si fuese necesario puedes agregar un par de cdas. de agua tibia.

### Armado

En un molde de tartas, poner papel antiadherente y estirar la masa, cubriéndolo.

Luego vaciar el relleno cubriendo toda la base. Finalmente decorar con ralladura de limón y arándanos. Refrigerar un par de horas para luego disfrutar de este rico pie.



## 🌿 BENEFICIOS Y PROPIEDADES NUTRICIONALES DE ESTA RECETA

**Nueces:** Son ricas en ácidos grasos omega 3, ayudan a regular los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre. Ayudan a mejorar el rendimiento del cerebro, la capacidad de aprendizaje y la concentración. Contienen minerales como calcio y magnesio. Aumentan los niveles de serotonina en el cerebro, influyendo en el estado de ánimo.

**Castaña de cajú:** Protegen el sistema cardiovascular, son altas en grasas no saturadas. Son también altas en cobre, zinc y magnesio.

**Aceite de coco:** El principal componente del aceite de coco es el ácido láurico que posee propiedades antiinflamatorias y antimicrobianas.

**Dátiles:** Aportan fibra insoluble y dietética, que favorece los movimientos intestinales y contrarresta el estreñimiento.

**Limón:** Fuente de vitamina C, ayuda a combatir infecciones, promover la inmunidad y curar heridas.

**Arándanos:** Fruta antioxidante, contiene vitaminas A, B Y C que fortalecen el sistema inmunológico y combaten las infecciones. Su alto contenido de fibra ayuda a la digestión normal y a reducir el riesgo de diabetes tipo 2.



# Galletitas Húmedas de Manzana y Canela

Por Paola Abarzúa

## INGREDIENTES:

- 1 manzana grande
- 1 taza de avena integral
- 1 cdta. de canela en polvo
- 2 cdas. de coco rallado
- 2 cdtas. de mantequilla de maní
- 1 cdta. de sirope de agave (opcional para endulzar)

## PREPARACIÓN:

Rallar fino una manzana grande o 2 pequeñas, reservar con su jugo. En un bowl con la avena integral agregar el coco rallado y la canela, mezclar.

Agregar la manzana rallada a la mezcla de ingredientes secos, revolver integrando.

Agregar la mantequilla de maní y seguir revolviendo hasta que se humedezcan las hojuelas de avena con la manzana, resulta una mezcla húmeda.

En una bandeja con papel de hornear dosificar la mezcla en pequeñas porciones y llevar al horno 180° hasta que estén ligeramente doradas.

¡A disfrutar!



## 🌿 BENEFICIOS Y PROPIEDADES NUTRICIONALES DE ESTA RECETA

Snack energético de fácil preparación que aporta macronutrientes tales como hidratos de carbono, proteínas, grasas saludables. Vitaminas B1, B2, B3, B5, B6, C, E, K y minerales como Manganeseo, Cobre, Hierro, Zinc, Selenio, Magnesio, entre los principales aportes nutricionales.

Es una receta que aporta saciedad y energía estable, está libre de ultraprocesados y además de rica, es rápida y fácil de hacer.



# Hummus al Sulforafano

Por María Ester Rioseco

## INGREDIENTES:

- 2 tazas de garbanzos cocidos
- 2 tazas de brócoli cocido
- 3 cdas. de jugo de limón
- 2 cdas. colmadas de tahini
- 1 cda. de aceite de oliva extravirgen
- ½ cda. de sal
- ¾ taza de agua filtrada
- Pizca de pimienta negra

## PREPARACIÓN:

Activar los garbanzos en abundante agua filtrada durante 12 a 24 horas. Colar el agua de remojo, enjuagarlos muy bien y cocinarlos hasta que estén blandos.

Cortar el brócoli en trozos pequeños y esperar 20 minutos, para permitir la fabricación interna del Sulforafano. Después cocerlos, de preferencia al vapor, por 3 a 4 minutos, de tal forma que no pierdan su color verde intenso.

Procesar todos los ingredientes del Hummus hasta lograr una mezcla homogénea. Rectificar sabores.

Mantener refrigerado hasta por 5 días, o congelado, hasta por 3 meses.



## 🌿 BENEFICIOS Y PROPIEDADES NUTRICIONALES DE ESTA RECETA

El hummus es un puré de garbanzos que nos otorga un buen aporte de proteína vegetal, minerales y carbohidratos de lenta absorción. Es alto en ácido fólico, en vitamina B6, hierro y zinc. Tiene mucha fibra que nutre a la microbiota intestinal benéfica y genera saciedad. Este hummus contiene brócoli, que es fuente de vitaminas A y C, ácido fólico, potasio, hierro. Es además alto en fibra y posee Sulforafano, un compuesto azufrado que estimula a las enzimas desintoxicantes del hígado, es antiinflamatorio y puede ayudar a prevenir el cáncer. Para aumentar el contenido de Sulforafano, lo cortamos y dejamos reposar un rato antes de llevarlo a cocción.



# Pan de Pascua Vegano tipo Stollen

Por Isabel Margarita Guarda

## INGREDIENTES:

### Pan de Pascua

- 3 manzanas fuji
- 150 g de dátiles hidratados
- 100 ml de aceite
- 100 g de nueces
- 100 g de almendras
- 100 g de pasas
- 100 g de cranberries
- 300 g de avena integral (sin gluten)
- 6 g de levadura seca
- 1 cdta. de canela en polvo
- ¼ cdta. de clavos de olor
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 cda. de vainilla

### Mazapán

- 200 g de almendras peladas
- 100 g de azúcar flor
- Esencia de almendras

## PREPARACIÓN:

Poner la levadura en un pocillo con agua tibia (agua de los dátiles) a fermentar. Picar las nueces y las almendras, agregar las pasas y los cranberries, reservar.

Moler en un procesador las manzanas con los dátiles y el aceite, agregar la avena y moler junto con el clavo de olor, la canela y la vainilla. Luego agregar la levadura e incorporar los frutos secos. Poner la mezcla en un molde y dejar reposar hasta que doble el volumen. Llevar al horno precalentado a 175°C por 20 a 25 minutos.

**Para hacerlo tipo stollen** es el mismo procedimiento pero se le pone un rollo de mazapán al centro. También se puede espolvorear azúcar flor.

**Para el mazapán:** Poner las almendras en un procesador con el azúcar flor, agregar la esencia, moler hasta que quede como pasta.



## 🌿 BENEFICIOS Y PROPIEDADES NUTRICIONALES DE ESTA RECETA

Este Pan de Pascua está elaborado con ingredientes naturales y nutritivos, ofreciendo una excelente fuente de energía, fibra y antioxidantes. Es una alternativa saludable para disfrutar de un dulce navideño sin perder de vista el bienestar. Es rico en fibra, lo que favorece la digestión, mejora la salud intestinal y ayuda a mantener estables los niveles de glucosa en sangre. Es buena fuente de grasas saludables, las nueces y almendras aportan omega-3 y ácidos grasos monoinsaturados, beneficiosos para el corazón y el cerebro. Tiene propiedades antiinflamatorias gracias a la canela, nuez moscada y clavo de olor. Aporta proteína vegetal gracias a las almendras y la avena. Está libre de colorantes, edulcorantes y conservantes industriales.



# Candy Snack

Por Daniela Monasterio Esparza

## INGREDIENTES: 10 Bolitas

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 7 dátiles remojados o ¼ taza de pasta de dátiles
- ¼ taza de harina de almendras
- 1/8 cdta. de sal
- 1 cdta. de esencia de vainilla
- ¼ taza de almendras activadas
- ¼ taza de nueces activadas
- Chocolate vegano para cobertura
- Semillas para decorar

## PREPARACIÓN:

Remojar los garbanzos por 24 a 48 horas en abundante agua fresca. Colar el agua de remojo, enjuagar sobre un colador y cocinarlos. Paralelamente activamos almendras y nueces por mínimo 16 horas. Colar el agua de remojo y enjuagar bien.

En una procesadora de alimentos trituramos todos los ingredientes para obtener una masa compacta.

Con la masa lista, creamos bolitas y llevamos al freezer para enfriar por 1 hora aproximadamente, o durante el tiempo que hacemos nuestra cobertura de chocolate.

### Cobertura de chocolate

Derretimos el chocolate vegano a baño maría o en microondas. Si quieres que el chocolate no esté tan pesado podemos mezclar con una cucharadita de aceite de coco y revolver. Una vez lista la cobertura de chocolate, sacamos del freezer las bolitas y las bañamos con la cobertura. Podemos decorar con semillas y ¡a disfrutar!

Mantén las bolitas refrigeradas o congeladas hasta el momento de comerlas.



## 🌿 BENEFICIOS Y PROPIEDADES NUTRICIONALES DE ESTA RECETA

Esta receta es una alternativa dulce saludable y un snack nutritivo. Los garbanzos son altos en proteína vegetal y fibra, contienen una amplia variedad de minerales como el hierro, fósforo, magnesio, cobre y zinc ayudando a nuestros huesos y músculos.

Las almendras contienen vitamina E y flavonoides que ayudan a reducir el daño celular, tienen propiedades antiinflamatorias. Las nueces son ricas en ácidos grasos omega 3 que cuidan el cerebro y ayudan a mantener niveles normales de colesterol en sangre.

Los dátiles son una opción sana para endulzar sin azúcar procesada, son energéticos y altos en fibra.



# Pizza Veggiebanzo

Por Elena Delvalle

**INGREDIENTES:** molde de 26 cm

## Masa

- 200 g de harina de garbanzo
- 500 ml de agua filtrada
- ½ cdta. de sal fina
- 25 g de aceite de oliva
- 3 cdas. de aceite de oliva para el molde

## Salsa de Tomate

- 4 a 5 tomates San Marzano bien maduros (tomates para salsa)
- 3 dientes de ajo con piel
- Sal c/n
- Aceite de oliva c/n
- Hojas de albahaca fresca

## Toppings

- 2 cebollas moradas
- 2 zapallos italianos
- 12 aceitunas verdes
- Hojas de albahaca fresca
- Sal c/n
- 1 cdta. de orégano seco u otras especias
- 5 cdas. de levadura nutricional o queso vegano de tu preferencia

**PREPARACIÓN:**

## Masa

Mezclar en un bowl la harina de garbanzo con la sal, agregar el agua de a poco para que no se formen grumos. Una vez lista la mezcla dejar reposar mínimo 3 horas en el refrigerador, se puede dejar hasta el otro día o por 24 horas.

## Salsa de Tomate

Precalentar el horno a 200°C por mínimo 10 minutos.

Cortar los tomates en 4 con o sin cáscara, agregar los dientes de ajo con piel y llevar al horno por 30 a 35 minutos hasta que estén bien dorados y arrugados.

Una vez pasado este tiempo llevar a la juguera, agregar sal, aceite de oliva y unas hojitas de albahaca, licuar. Tiene que quedar cremoso, agregas un poco de agua si quieres más líquido.

## Base de la pizza

Precalentar el horno a 200°C por mínimo 10 minutos.

Colocar 3 cdas. de aceite de oliva en el molde para pizza y llevar al horno por 5 minutos, el molde debe estar bien caliente. Este paso es muy importante para que la masa no se pegue al molde.

Agregar la masa de garbanzo inmediatamente en el molde dejando un espesor entre 5 mm y 1 cm. Hornear por 5 minutos en la parte más baja del horno, pasado ese tiempo subir el molde a la parte más alta del horno y hornea por 30 minutos. Cuidar la preparación en este tiempo porque se quema fácilmente. Debe quedar doradita la masa.

## Toppings

Picar la cebolla roja en plumas, saltear con aceite de oliva, sal y orégano a fuego medio/bajo durante 10 minutos sin tapa. Agregar los zapallos italianos cortados finamente con una mandolina. Cocinar aproximadamente por 8 a 10 minutos más. Mezclar bien y reservar.

## Toques finales

Precalentar el horno a 250°C en gratín (sólo la parte de arriba para gratinar)

Cubrir la masa cocida con la salsa de tomate por toda la superficie. Agregar la mezcla de zapallo y cebolla, cubrir con levadura nutricional y lleva al horno por 5 minutos o hasta que esté dorada. Sacar del horno, agregar las aceitunas y las hojas frescas de albahaca. ¡A disfrutar!



# Pizza Veggiebanzo

Por Elena Delvalle



## 🌿 BENEFICIOS Y PROPIEDADES NUTRICIONALES DE ESTA RECETA

Pizza nutritiva con base de garbanzo y topping de verduras. Rica en proteínas, fibra y antioxidantes, es una receta vegana que combina sabor y valor nutricional en cada bocado. Perfecta para quienes desean una comida equilibrada, rica en proteínas y sin ingredientes de origen animal.



# Gomitas divertidas para niños

Por Karem Chávez

## 1. Gomitas “Doradas” Anti-resfríos:

### INGREDIENTES:

- 2 naranjas
- 1 limón
- ½ cdta. de cúrcuma
- 1 pizca de kion o jengibre rallado
- 1 pizca de pimienta negra
- Endulzante de preferencia al gusto
- 4 g de agar agar en polvo

### PREPARACIÓN:

Exprimir las naranjas y limón y agregar al jugo los demás ingredientes. Revolver hasta disolver. Colar y llevar a fuego lento y mover constantemente para que no se pegue. Cuando empiezan a salir burbujitas, esperar 15 segundos, apagar e inmediatamente servir en moldes. Refrigerar por 2 horas y listo. ¡A disfrutar!

## 2. Gomitas Detox “Hulk”

### INGREDIENTES:

- 5 hojas de espinaca
- ½ manzana
- ½ tallo de apio
- ¼ de pepino
- Endulzante de preferencia al gusto
- 4 g de agar agar en polvo

### PREPARACIÓN:

Licuar todos los ingredientes, colar el jugo y llevarlo a fuego lento. Mover constantemente para que no se pegue. Cuando empiezan a salir burbujitas, esperar 15 segundos, apagar e inmediatamente servir en moldes. Refrigerar por 2 horas y listo.

## 3. Gomitas “Barriguita feliz”

### INGREDIENTES:

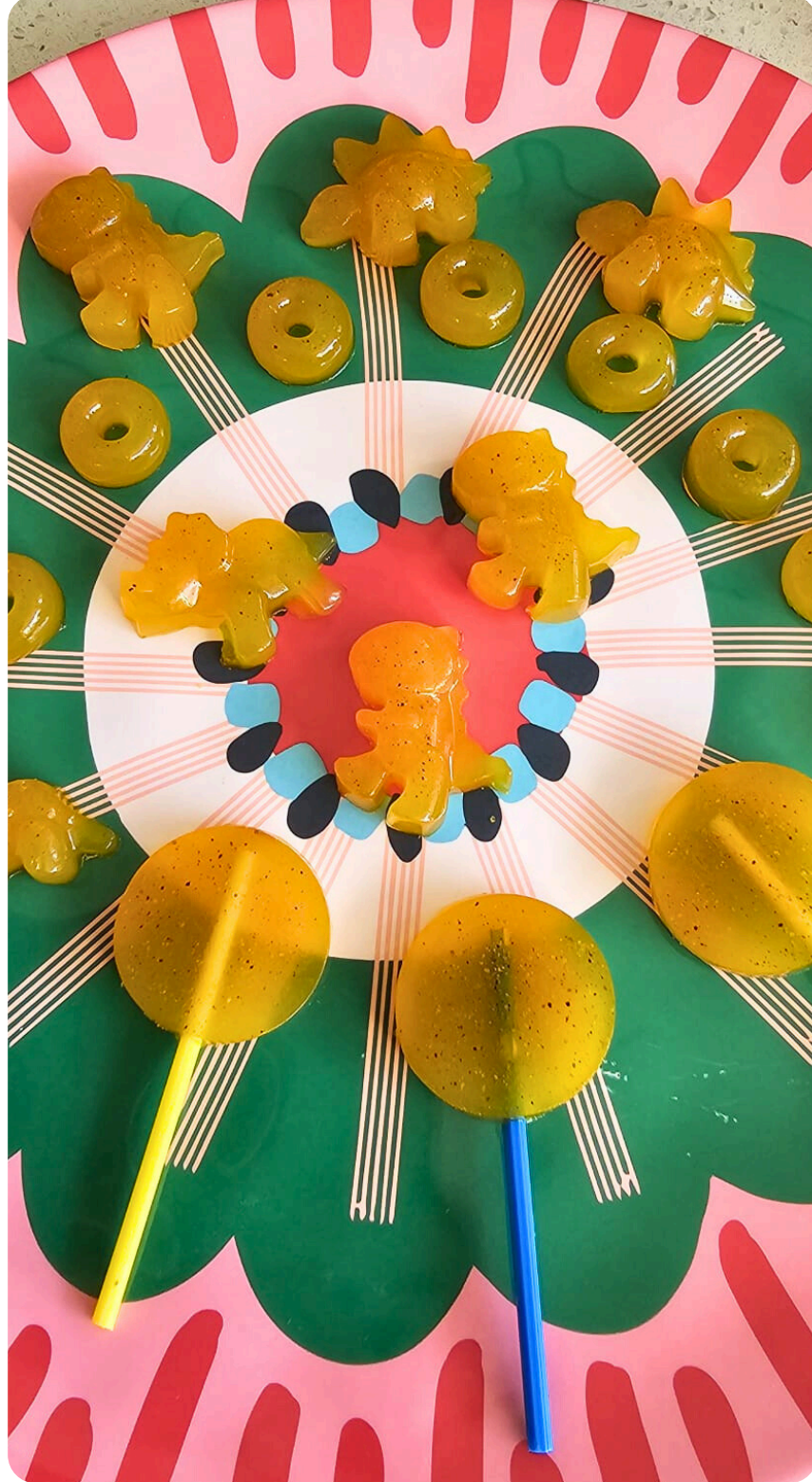
- 5 fresas o frutillas
- 1 mango
- ½ pitahaya
- Endulzante de preferencia al gusto (opcional)
- 4 g de agar agar en polvo

### PREPARACIÓN:

Licuar todos los ingredientes, colar y llevar a fuego lento y mover constantemente para que no se pegue. Cuando empiezan a salir burbujitas, esperar 15 segundos, apagar e inmediatamente servir en moldes. Refrigerar por 2 horas y listo.

# Gomitas divertidas para niños

Por Karem Chávez



## 🌿 BENEFICIOS Y PROPIEDADES NUTRICIONALES DE ESTA RECETA

Las gomitas son un snack de fácil preparación y perfectas para niños, donde se pueden incluir frutas o vegetales de manera divertida, que el niñ@ no recibe en otras presentaciones. Puede incluirse en la lonchera sin problemas. Así mismo, son el perfecto reemplazo a las golosinas altas en azúcar, colorantes y químicos que tanto daño hacen a nuestros niños.

### **Gomitas "Doradas" Anti-resfríos:**

Esta receta es perfecta para las épocas de frío para prevenir resfríos e infecciones y elevar las defensas. Alto en vitaminas C, A, B1 y B2 y minerales como el potasio, cobre y azufre. Potente en su poder desinflamatorio y propiedades antisépticas, antioxidantes y antimicrobianas.

### **Gomitas Detox "Hulk":**

Esta receta es ideal para apoyar en l@s niñ@s los procesos de desintoxicación, mejorar su energías y fortalecer su sistema inmunológico de manera divertida. Alto en ácido fólico, fibra y vitaminas A, B6, C y E y diversos minerales.

### **Gomitas "Barriguita feliz"**

Esta receta es alta en fibra y vitamina C, donde dada la presencia de la pitahaya permite regular el tránsito intestinal y elevar las defensas.



# Ensaladita Multicolor

Por Carolina Schwaner

## INGREDIENTES:

- ½ pimentón rojo
- ½ pimentón verde
- ½ pimentón amarillo
- Unas ramitas de apio
- ½ cebolla morada
- ½ pepino
- 1 choclo pequeño
- Cilantro y perejil a gusto
- Aceite de oliva extravirgen, limón y sal

## PREPARACIÓN:

Lavar las verduras. Cocinar el choclo en una olla con agua. Dejarlo enfriar y picarlo.  
Cortar todas las verduras en cubitos. La cebolla se puede dejar en remojo antes de mezclarla, para amortiguar su sabor.  
Picar finito el cilantro y el perejil.  
Opcionalmente, puedes agregar aceitunas picadas y unos brotes.  
Mezclar todas las verduras en un bowl de comida, aliñar con aceite de oliva, limón y sal a gusto. ¡Disfrutar!



## 🌿 BENEFICIOS Y PROPIEDADES NUTRICIONALES DE ESTA RECETA

Esta ensalada está llena de color, antioxidantes y nutrientes esenciales. Es exquisita.

El apio es rico en fibra, ayuda a eliminar toxinas y es bajo en calorías.

El pimentón contiene vitamina C, ayuda a la absorción de hierro de los alimentos. Aporta fibra, vitamina B y C y minerales como potasio, magnesio y calcio.

El cilantro es una hierba aromática que posee propiedades depurativas. El perejil es antiinflamatorio, rico en minerales como hierro y zinc. Actúa como diurético.

La cebolla morada es rica en azufre, potasio y fósforo. Favorece la salud cardiovascular, ayuda a regular los niveles de glucosa en sangre, fortalece el sistema inmunológico y tiene propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. El choclo o maíz contiene luteína y zeaxantina, antioxidantes que protegen la salud ocular y combaten el daño oxidativo.



# Camote y papas aplastadas con Hummus de zanahoria

Por Paz Cornejo

## INGREDIENTES:

- 2 camotes grandes
- 3 papas
- ¼ taza de aceite de oliva
- 3 cdas. de romero deshidratado
- ½ cdta. de cúrcuma en polvo
- Pimienta negra
- Sal a gusto
- 2 tazas de garbanzos cocidos
- ¼ taza de almendras
- 2 dientes de ajo
- 2 zanahorias
- Jugo de 1 limón

## PREPARACIÓN:

### Papas

Lavar y cocinar los camotes y papas en agua hervida. Una vez cocidas, dejar enfriar por 1 hora.

En un pocillo adicionar el aceite de oliva, romero, cúrcuma, pimienta negra y sal.

En una lata de un horno poner papel para hornear y sobre ella, los camotes y papas. Aplastarlas con lo que tengas disponible (taza, plato, pocillo).

Una vez aplastadas las papas y camotes, pincelarlas con el aceite condimentado y llevarlas al horno por 35 a 40 minutos. Dejar enfriar.

### Hummus rápido

Licuar los garbanzos, almendras, ajo, zanahoria, limón, sal y pimienta. Servir junto a las papas horneadas y ¡A disfrutar!



## 🌿 BENEFICIOS Y PROPIEDADES NUTRICIONALES DE ESTA RECETA

Esta receta es alta en betacarotenos (precursor de Vitamina A), fibra, potasio. Presenta todos los macronutrientes de forma equilibrada, carbohidratos, proteínas y grasas poliinsaturadas. Contiene vitamina K.

Tiene propiedades antiinflamatorias, gracias a la cúrcuma y la pimienta negra. Si se dejan las papas y camotes de un día para otro, serán buena fuente de prebióticos, por la presencia de almidón resistente.

Se puede consumir con pebre y otro tipo de salsas.



# Galletas de Quinoa chocolate/naranja

Por Natalia Cavicchioli

## INGREDIENTES: 20 galletas

- 1 taza de quinoa lavada, activada y cocida
- ¼ taza de cacao amargo
- 20 dátiles remojados
- ½ taza de harina de almendras
- Zeste y jugo de 1 naranja
- 1 cdta. de extracto de vainilla
- 1 pizca de sal
- Agua del remojo de los dátiles, si es necesario
- Opcional: chips de chocolate o almendras partidas para decorar

## PREPARACIÓN:

Activar la quinoa en agua fresca durante 8 horas. Colar y enjuagar. Cocinarla en una olla con agua, hasta ablandar.

Remojar los dátiles en agua hirviendo por 20 minutos. Colar agua de remojo y reservarla. Moler los dátiles remojados con un procesador o minipimer y una pequeña porción del agua de remojo.

Poner la quinoa cocida y fría en un recipiente, agregar el cacao, la harina de almendras y la sal y mezclar.

Incluir los líquidos (dátiles, jugo de naranja, vainilla). Si lo requiere, agregar agua de los dátiles para llegar a la textura adecuada. Mezclar todo muy bien.

Armar galletas con las manos, poner en la bandeja del horno y agregar chips de chocolate encima, aplastando suavemente. Salen 20 galletas de unos 5-6cm aprox.

Llevar a horno precalentado a 180°C por 30 minutos. Poner en la parte de arriba del horno para que no se quemen.

Dejar enfriar y ¡A disfrutar!



## 🌿 BENEFICIOS Y PROPIEDADES NUTRICIONALES DE ESTA RECETA

A través de esta receta, podemos ver cómo un alimento tan sano como la quinoa, puede ser a la vez, tan versátil en la cocina. Estas galletas son una opción deliciosa y nutritiva, ricas en proteína vegetal y fibra, lo que favorece la saciedad y la salud digestiva. El cacao amargo aporta antioxidantes que protegen las células del daño oxidativo, mientras que los dátiles endulzan de manera natural, proporcionando energía y minerales como potasio y magnesio. La naranja agrega vitamina C, potenciando la absorción de hierro y brindando un toque cítrico refrescante.



# Charquicán vegano rico y saludable

Por María Ester Rioseco

## INGREDIENTES:

- ½ taza de carne de soja libre de transgénicos
- 1½ tazas de agua hirviendo
- ½ cebolla grande
- 1 diente de ajo
- 3 hojas de laurel
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 cda. de salsa de soja
- 1 cda. de orégano
- ½ cdta. de pimienta
- 1 cda. de sal
- ½ cdta de cúrcuma
- ¼ pimiento morrón
- 1 zanahoria grande
- 4 papas medianas (500 g)
- 10 champiñones pequeños (100 g)
- 250 g de zapallo camote
- 1 taza de porotitos verdes
- 1 taza de choclos
- 1 taza de acelgas
- 1 taza de agua filtrada
- Opcional: 1 cda. de perejil o cilantro picado

## PREPARACIÓN:

Remojar la carne de soja en 1½ tazas de agua hirviendo por 15 minutos.

Picar la cebolla, el ajo, el pimiento morrón y la zanahoria en cuadritos. Poner en una olla y cocinar con un chorro de aceite por 5 minutos. Filtrar el agua de remojo de la carne de soja, enjuagar sobre un colador y estrujar todo el líquido posible. Agregar la carne a la olla, junto con la salsa de soja, los champiñones cortados en láminas, las hojas de laurel, la sal, la pimienta y el orégano. Agregar luego las papas y el zapallo cortados en cubos y poner una taza de agua filtrada. Revolver todo y dejar hervir durante 20 minutos. Cuando las papas estén casi cocidas, agregar los porotitos verdes, el choclo y la taza de acelgas y cocinar durante cinco minutos más. Apagar el fuego, agregar la cúrcuma y revolver todo. Probar y rectificar sabores. Agregar el perejil o cilantro picado al plato y ¡a disfrutar!.



## 🌿 BENEFICIOS Y PROPIEDADES NUTRICIONALES DE ESTA RECETA

Esta preparación contiene proteína vegetal completa, gracias a la carne de soja. Las papas aportan carbohidratos complejos de lenta absorción. El conjunto de verduras aporta minerales, vitaminas, fibra y fitonutrientes. Además, incluye champiñones, que son altos en antioxidantes y prebióticos (nutren la microbiota intestinal).

Es un plato caliente, rico para comer en invierno y se puede acompañar con ensaladas como brócoli, tomates, kale, betarragas, etc.



# 3 felices porotos

Por Mabel Barraza Chávez

## INGREDIENTES:

- 70 g de porotos rojos, 70 g de porotos negros y 70 g de porotos de soya.
- Agua filtrada
- Sal a gusto
- Sésamo blanco
- 2 cdas. de vinagre de manzana orgánico
- 1½ cdas. de aceite de oliva
- Pimienta

## PREPARACIÓN:

Dejar los 3 tipos de porotos remojando por toda la noche, por separado.

Colar, enjuagar y poner a cocer los porotos negros y rojos juntos, durante 25 minutos en olla tradicional con agua.

Los porotos de soja se dejan cocinando 40 minutos más en olla tradicional (si tienes una olla eléctrica, será mucho menor el tiempo necesario).

Al terminar la cocción, se elimina el agua y se llevan a un bowl.

Preparamos una vinagreta, mezclando el aceite de oliva, el vinagre, la sal y un poco de pimienta.

Agregamos la vinagreta a los porotos y 1 cdta. de sésamo blanco. Mezclamos todo.

¡Y listo! Se puede comer caliente o frío, como entrada.



## ✻ BENEFICIOS Y PROPIEDADES NUTRICIONALES DE ESTA RECETA

Esta receta es súper simple y sirve como entrada vegana alta en proteína.

El poroto rojo aporta fibra soluble, es bajo en grasas, tiene bajo índice glicémico, ayuda a mejorar el tránsito intestinal y aportar energía de forma controlada.

El poroto negro es rico en antioxidantes gracias a sus fitonutrientes como antocianinas, quercetina y kaempferol. Aporta fibra, proteína y ácido fólico.

El poroto de soya es una excelente fuente de proteína vegetal completa, proporcionando todos los aminoácidos esenciales. Contiene isoflavonas y otros fitoestrógenos, compuestos que ayudan a regular el colesterol, equilibrar las hormonas y favorecer la salud cardiovascular. Además, es rico en fibra dietética, que mejora la digestión, y en ácidos grasos saludables, beneficiosos para el corazón y el cerebro.



# Dip de “not-atún” mayo para untar

Por Melissa Gutiérrez

## INGREDIENTES:

- 2 tazas de garbanzos cocidos
- ½ taza de cochayuyo cocido y picado
- ¼ de cebolla grande o ½ cebolla pequeña
- 3 cdas. de cilantro picado (u hojas verdes de preferencia: perejil, hoja de apio por ej)
- 1 cda. de sal
- Jugo de 2 limones grandes
- 1 diente de ajo
- Pimienta a gusto
- 1 cda. de aceite de oliva

## Mayonesa vegana

- 6 cdas. de aquafaba (3 cdas. = 1 huevo)
- ⅓ taza de aceite
- Sal
- 1 diente de ajo
- 1 chorrito de jugo de limón

## PREPARACIÓN:

### Preparación

Picar el cochayuyo en trozos muy pequeños o procesarlo primero con un poco de limón (de otra forma, al procesar todo junto, quedarán trozos muy grandes de cochayuyo). Agregar los garbanzos, la cebolla, el cilantro u hojas verdes, los condimentos y el resto del jugo y volver a procesar.

### Para la mayonesa:

Reducir el agua de cocción de los garbanzos (aquafaba), calentando en la olla durante 10 minutos sin dejar de revolver. Esto le dará mayor consistencia al agua para lograr una mayo más cremosa.

Procesar las 6 cucharadas de aquafaba por unos segundos con una minipimer. Agregar el aceite y seguir procesando. Agregar el limón y el ajo a gusto. También se puede agregar cilantro o perejil.

Mezclar el not atún con la mayonesa vegana y listo!

Puedes disfrutar de este dip al desayuno con tu pan de lentejas y palta o como una rica entrada con palta rellena.



## 🌿 BENEFICIOS Y PROPIEDADES NUTRICIONALES DE ESTA RECETA

Esta salsa o dip es alto en proteínas vegetales, al estar compuesto principalmente de garbanzos. Además aporta prebióticos, carbohidratos lentos y da saciedad.

Contiene cebolla y ajo crudo y triturado, ambos ricos en fitonutrientes antioxidantes, antibacterianos y anticancerígenos, como la alicina.

El jugo de limón aporta vitamina C y favorece la absorción del hierro presente en los garbanzos.



# Torta de verduras vegana

Por Pamela Elizondo

## INGREDIENTES: 2 porciones

### Tortillas

- 1 ½ tazas de garbanzos
- ¾ taza de agua
- 1 cda. de aceite de oliva
- Sal, orégano y otros condimentos

### Relleno

- ½ zanahoria rallada
- ¼ pepino cortado en rodajas
- ½ tomate con cilantro
- ½ a 1 palta
- Hummus

## PREPARACIÓN:

### Tortillas

Remojar 1½ tazas de garbanzos en abundante agua fresca. Colarlos, enjuagarlos y procesarlos en una licuadora con ¾ taza de agua y aliños, como sal, orégano y aceite de oliva. Debe quedar una mezcla homogénea. Calentar un sartén. Agregar 2 cucharadas soperas de la mezcla recién preparada, debemos extenderla y formando un círculo, asegurándonos que la tortilla no quede gruesa. Después de un par de minutos, la giramos con cuidado y esperamos que se cocinen por el otro lado. Están listas cuando se despegan fácilmente del sartén. Repetir con toda la mezcla.

### Relleno

Lavar, rallar y cortar las verduras.

El Hummus puedes prepararlo tú mism@ en casa siguiendo la receta tradicional. Puedes improvisar usando de relleno lo que tengas en casa.

### Armado Torta

Poner como base una tortilla en una fuente o plato grande, cubrirla con un poco de palta y tomate con cilantro. Cubrir con un poco de hummus, agregar la segunda tortilla y volvemos a rellenar con verduras, como palta, pepino en rodajas y zanahoria rallada, volver a poner hummus para darle más firmeza y que las verduras no se salgan.

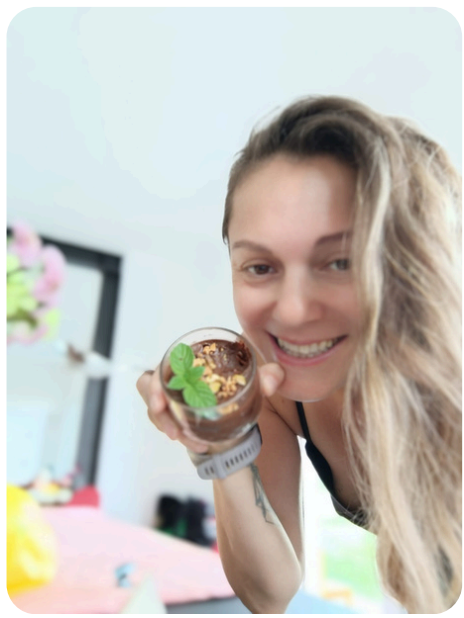
Preparamos la tercera tortilla, en mi caso la última, y agregar palta molida encima, decorar con trozos de pepino y zanahoria rallada. Y tenemos lista nuestra preparación.



## ✿ BENEFICIOS Y PROPIEDADES NUTRICIONALES DE ESTA RECETA

Esta preparación es una alternativa más saludable de la torta de verduras realizada con pan de molde o panqueques, es libre de gluten, de harinas refinadas y ultraprocesados. Se realiza con tortillas de garbanzos y se rellena con las verduras de tu preferencia.

Es una receta contundente y saciante, alta en proteína vegetal, fibra, antioxidantes, minerales, vitaminas y carbohidratos complejos. Una forma super rica y creativa de comer alimentos vegetales, que nutren nuestras células y a nuestras bacterias intestinales. Tiempo aproximado de preparación 30 minutos.



# Mousse de Chocolate Palta

Por Susana Tapia

## INGREDIENTES: 2 porciones

- 1 palta madura mediana-grande
- 40 g de chocolate 100% cacao
- 2 cdtas. de cacao amargo en polvo
- 70 g de dátiles sin semilla
- 1 cda. de aceite de coco derretido
- 40 g de pistachos salados pelados
- 1 cdta. de vainilla
- Hojitas de menta para decorar

## PREPARACIÓN:

Dejar los dátiles remojando en agua hirviendo por 30 minutos y luego quitar la semilla y molerlos con las manos. Reservar.

En una olla poner el aceite de coco y el chocolate a derretir a fuego bajo, revolviendo. Una vez derretido, reservar.

Pelar la palta y poner su pulpa en un procesador junto al chocolate en polvo, los dátiles molidos, el chocolate derretido y la vainilla. Procesar hasta conseguir una crema homogénea. Llevarla a 2 vasos de postre y decorar con pistachos salados en trocitos y un par de hojas de menta.

Si se quiere se puede llevar al refrigerador por 1 a 2 horas, para comerlo más frío y consistente. ¡A disfrutar!



## ✿ BENEFICIOS Y PROPIEDADES NUTRICIONALES DE ESTA RECETA

Este mousse de chocolate es una opción deliciosa, saludable y sin azúcares refinados. Gracias a la palta podemos obtener una textura cremosa y consistente pero con un suave sabor que deja de protagonista al intenso sabor del chocolate.

Rico en fibra (13.45 g), favorece la digestión y la saciedad. Los dátiles endulzan naturalmente sin elevar bruscamente la glucosa. El cacao 100% aporta antioxidantes, protege las células y mejora la circulación.

Con 1049.6 mg de potasio, 4.4 mg de hierro y 100.1 ug de folato, fortalece músculos, glóbulos rojos y presión arterial. Los pistachos suman crocancia, proteínas y más antioxidantes. Un postre perfecto para disfrutar sin culpa.



# Lentejas atomatadas

Por Pilar Vega

## INGREDIENTES:

- 1 taza de lentejas rojas
- ¾ taza de salsa de tomates
- 2 tazas de agua filtrada
- 1 taza de bebida vegetal de almendras
- 1/3 taza de pimentón picado
- ½ cebolla mediana picada
- 2 dientes de ajo picados
- ¾ taza de coliflor picada
- ½ taza de berenjenas o zapallo italiano picado
- 1/8 taza de tomates deshidratados picados
- 2 cdas. de aceite de oliva extra virgen
- 1 cda. de albahaca picada
- 1 cdta. de orégano
- 1½ cdts. de sal de mar molida
- ¼ cdta. de pimienta negra

## PREPARACIÓN:

Remojar las lentejas en agua filtrada, por al menos 12 horas. Colar y enjuagar.

En una olla poner cebolla picada, ajo, albahaca, y orégano a sofreír con un poco de agua. Agregar tomates deshidratados picados y coliflor picada, zapallo italiano o berenjena. Saltear por 5 minutos, agregar pimentón y saltear por 5 minutos más. Incorporar las lentejas lavadas y filtradas, saltear por 2 minutos. Añadir agua, tapar y cocinar hasta que suelte el hervor. Cocinar por 7 minutos más. Agregar salsa de tomate y bebida vegetal, salpimentar y cocinar por 3 minutos más. Antes de servir, agregar aceite de oliva y cilantro para decorar.

¡A disfrutar!

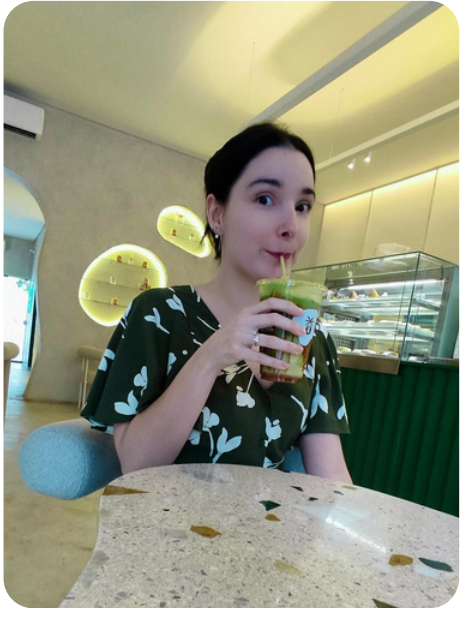


## ✿ BENEFICIOS Y PROPIEDADES NUTRICIONALES DE ESTA RECETA

Esta receta es un plato reconfortante y nutritivo, equilibrado en proteínas vegetales, fibra y grasas saludable. Las lentejas rojas aportan un alto contenido de proteínas, hierro y fibra, promoviendo la saciedad, la digestión y la salud cardiovascular. La salsa de tomates y los tomates deshidratados son ricos en licopeno y antioxidantes, ayudando a proteger las células del daño oxidativo.

Las verduras como el pimentón, la cebolla, el ajo, la coliflor y la berenjena brindan una amplia variedad de vitaminas (A, C, K y del complejo B), minerales (potasio, magnesio, calcio y hierro) y compuestos con propiedades antiinflamatorias, digestivas y cardioprotectoras. La bebida vegetal de almendras complementa con calcio, vitamina E y grasas saludables, apoyando la salud ósea y la función celular.

El aceite de oliva extra virgen aporta ácidos grasos monoinsaturados y polifenoles con efectos antiinflamatorios y protectores del corazón. Las hierbas y especias, como la albahaca, el orégano, la sal de mar y la pimienta negra, no solo realzan el sabor, sino que también aportan propiedades digestivas, antimicrobianas y reguladoras del metabolismo.



# Gomasio

Por Ilia Lubisco

## INGREDIENTES:

- 10 cdas. de semillas de sésamo (pueden ser blancas, negras o mezcladas)
- 1 cdta. de sal marina sin refinar

## PREPARACIÓN:

Tostar las semillas en un sartén a fuego bajo, moviéndolas hasta que huelan rico y se vean doraditas (¡ojo, no las quemes!).

Dejar que se enfríen un poco y llevarlas junto con la sal a un mortero o molinillo. Molerlas hasta que las semillas se rompan y suelten su aroma, pero sin convertirlas completamente en polvo.

Guardar el gomasio en un frasco hermético. Puedes usarlo como reemplazo a la sal, para darle un toque especial a ensaladas, arroces, sopas o lo que se te antoje.

Es una receta muy simple y un pequeño cambio que puedes hacer en tu alimentación que tu cuerpo agradecerá. Pruébalo y disfruta de comidas con más sabor y más nutritivas!



## 🌿 BENEFICIOS Y PROPIEDADES NUTRICIONALES DE ESTA RECETA

El gomasio es un condimento simple pero poderoso, muy usado en la cocina japonesa y la macrobiótica. Su nombre viene de goma (sésamo) y shio (sal), y no es más que eso: semillas de sésamo tostadas con un poquito de sal marina. Lo bonito es que, además de darle un sabor delicioso a tus platos, también ayuda a tu cuerpo a absorber mejor los nutrientes.

El sésamo es una fuente increíble de calcio, magnesio y grasas saludables que nutren los huesos y el sistema nervioso. Y la sal marina, en su justa medida, aporta minerales esenciales. Juntos, hacen que el gomasio sea una alternativa más nutritiva y equilibrada que la sal común.



# Batido Chocoberries

Por M. Belén Dussaubat

## INGREDIENTES: 2 a 3 porciones

- 2 tazas de berries congelados
- 1 plátano grande bien maduro y congelado
- 2 cdas. de semillas de chía remojadas en 1 taza de agua
- 2 cdtas. de vainilla
- 2 cdas. grandes de cacao amargo en polvo
- 1 trocito de jengibre
- 2 tazas de leche vegetal de soja
- 1 taza de hielo
- ¼ cdta. de stevia pura en polvo
- 1 scoop de proteína vegetal en polvo (o 1 puñado de almendras activadas si no tienes proteína)

## PREPARACIÓN:

Pelar plátanos maduros, cortarlos y congelarlos.

Remojar las semillas de chía por mínimo 6 horas dentro del refrigerador.

Llevar todos los ingredientes a la licuadora y procesar hasta conseguir un licuado homogéneo. Probar y rectificar el dulzor. Si necesitas puedes agregar un poquito más de stevia o más plátano. También más hielo. Servir y disfrutar!

Rinde para 2 a 4 porciones.

Este batido es ideal para tomarlo a media tarde, cuando te falta energía y quieres comer algo nutritivo, rápido y dulce.



## 🌿 BENEFICIOS Y PROPIEDADES NUTRICIONALES DE ESTA RECETA

Este batido o smoothie es una opción dulce, fresca y saciante, libre de azúcar refinada. Es alto en fibra, lo que beneficia la salud digestiva, contiene proteína vegetal en polvo para hacerlo más contundente y nutritivo. Destaca en polifenoles, antioxidantes presentes en los berries: arándanos, frutillas y frambuesas. Contiene omega 3 vegetal gracias a las semillas de chía, lo que beneficia la salud cerebral, la vista y el corazón. El cacao hace este batido energizante, liberando serotonina, elevando el ánimo y provocando sensación de alegría.



# Risotto de Palmitos

Por Patricia Abarzúa

## INGREDIENTES: 2 a 3 porciones

- 1½ tazas de arroz Basmati, Integral o Arborio
- 1 cebolla grande finamente picada
- 1 taza de aceite de oliva
- 1 taza de vino blanco
- 1 litro de caldo de legumbres
- 2 tomates picados
- 1 taza de palmitos picados en cubos medianos.
- 1 cda. de azafrán
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cda. de perejil picado

## PREPARACIÓN:

Remojar el arroz la noche anterior. Colar y enjuagar. Picar la cebolla finamente. Picar los tomates en cubitos.

Sofreír la cebolla con el aceite en una hora hasta ablandar. Incorporar el arroz remojado y seguir sofriendo. Agregar 1 cda. generosa de azafrán y cocinar por varios minutos. Agregar 1 taza de vino blanco y seguir cocinando.

Agregar 1 litro de caldo de legumbres. Cocinar y seguir revolviendo. Agregar los palmitos picados. Agregar los tomates picados. Agregar sal y pimienta. Siempre seguir revolviendo para que no se queme el arroz. Si es necesario, agregar un poco de agua.

Cuando esté listo el risotto, agregar perejil para decorar y servirlo acompañado de alguna fuente de proteína vegetal y ¡a disfrutar!



## 🌿 BENEFICIOS Y PROPIEDADES NUTRICIONALES DE ESTA RECETA

Esta receta es una opción vegana llena de sabor. El arroz integral es una buena fuente de energía y de prebióticos, la cebolla y el tomate ofrecen antioxidantes y fortalecen el sistema inmunológico. El azafrán contiene compuestos antiinflamatorios. Los palmitos aportan fibra y minerales esenciales, y el caldo de legumbres enriquece la receta con vitaminas y minerales. Un plato nutritivo, reconfortante y delicioso.



# Antipasto de Berenjena

Por Patricia Abarzúa

## INGREDIENTES: 2 a 3 porciones

- 2 berenjenas medianas picadas
- 1 cebolla picada finamente
- 1 cabeza de ajo entera
- 1 pimentón rojo, amarillo y verde
- 1 taza de aceitunas picadas
- 1½ tazas de aceite de oliva
- Orégano, chile o ají, sal y pimienta, al gusto
- 10 nueces para decorar

## PREPARACIÓN:

Lavar y cortar todos los vegetales.

Poner en una olla grande 1 taza de aceite de oliva y agregar el ajo picado, sofreír por unos minutos y agregar la cebolla, seguir sofriendo hasta que quede transparente. Agregar pimentones rojo, amarillo y verde, picados. Cocinar por unos 5 minutos y agregar las berenjenas picadas. Cocinar por varios minutos, hasta reducir, que la berenjena quede blanda.

Agregar el resto del aceite, mezclar y cocinar un par de minutos. Agregar orégano y chile, sal y pimienta al gusto. Cocinar hasta que esté blando y reducido. Sacar del fuego, servir en un plato y decorar con nueces picadas finas. Y ¡a disfrutar! Se puede acompañar en un picoteo con crackers de semillas o pan integral.

Lo puedes enfriar y mantener refrigerado hasta por 30 días.



## 🌿 BENEFICIOS Y PROPIEDADES NUTRICIONALES DE ESTA RECETA

Este Antipasto de Berenjenas es una opción vegana y saludable, ideal para un picoteo nutritivo. La berenjena aporta antioxidantes y favorece la digestión, mientras que la cebolla y el ajo fortalecen el sistema inmunológico con sus propiedades antibacterianas y antiinflamatorias. Los pimentones son ricos en vitamina C y betacarotenos, y las aceitunas, junto con el aceite de oliva, ofrecen grasas saludables que benefician el corazón. El orégano y el chile realzan el sabor con propiedades digestivas y antiinflamatorias. Una receta deliciosa para disfrutar sanamente.



# Las Delicias-Recicle de la Nico

Por Nicole Díaz

## INGREDIENTES: 4 porciones

### Leche de almendras

- 1 taza de almendras hidratadas
- 4 tazas de agua filtrada
- ½ taza de dátiles

### Crema de almendras

- Cáscara de 3 naranjas
- 1 litro de leche de almendras casera
- 100 g de maicena
- 1 cda. de aceite de coco
- 1 cda. de esencia de vainilla

### Galletas

- 1 taza de harina de almendras
- 1 ½ taza harina de avena
- 1 taza de coco rallado
- 1 cdta. de canela en polvo
- 4 cdas. de jarabe de agave

## PREPARACIÓN:

Hidratar 1 taza de almendras por 12 horas, colar agua de remojo y enjuagar bien. Licuar las almendras activadas con 4 tazas de agua filtrada, pasar la mezcla por una bolsa filtrante y estrujar para obtener toda la leche posible. Guardar la pulpa de almendras para las galletas. Llevar la leche a la licuadora, agregar ½ taza de dátiles remojados por 2 horas en agua caliente y procesar hasta incorporar. Reservar.

Cortar la cáscara de 1 naranja en tiras finas, saltearlas con aceite de coco y vainilla. Luego, agregar la leche de almendras y dátiles, la maicena y cocinar revolviendo hasta que quede una crema.

Pasar por un sartén la pulpa de la leche de almendras que guardamos, para secarla y obtener la harina de almendras. Llevar todos los ingredientes de las galletas a un bowl, mezclar bien hasta formar una masa. Agregar un poco de agua si es necesario. Formar bolitas para darle forma de galletitas, llevarlas al sartén previamente calentado hasta que tomen un leve tostado.

Montar la crema de almendras en 4 mitades de cáscaras de naranjas acompañadas de las galletas de almendras. Los gajos de naranjas que quedarán, pueden servir como acompañamiento para las galletas. Adorna el plato como quieras con semillas u hojitas de hierbas. ¡Disfrutar!



## 🌿 BENEFICIOS Y PROPIEDADES NUTRICIONALES DE ESTA RECETA

La inspiración de esta receta es reciclar ingredientes como la cáscara de naranja y la pulpa de la leche de almendras, creando una preparación rica y liviana, alta en fibra y en nutrientes esenciales. Son galletas saciantes, una muy buena opción para esos antojitos de algo dulce.

\*Las cascaras de naranjas que usamos como contenedor, se pueden secar al sol y luego pueden ir al compost y así volver a la tierra 😊

¿Sabías que una *alimentación integral en base a plantas* puede proteger tu salud y- al mismo tiempo - cuidar nuestro planeta?

## Al practicar una alimentación basada en plantas:

🌱 Fortaleces tu sistema inmune, proteges tu cerebro y reduces el riesgo de enfermedades crónicas como diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas e hipertensión.

🌍 Cuidas el planeta, ahorrando miles de litros de agua, reduciendo las emisiones de CO<sub>2</sub> y evitando la destrucción de bosques y selva amazónica.

🐾 Salvas vidas, dejando de contribuir al sufrimiento y la muerte de billones de animales en la industria cárnica y lechera.

Cada pequeña elección cuenta  
El cambio empieza en tu plato!





## 5 formas sencillas de avanzar hacia una alimentación en base a plantas

1. 🥛 Reemplaza la leche de vaca por leches vegetales, como almendras, soja, coco o avena. Puedes hacerlas tú mism@ o comprarlas listas.
2. 🥗 Comienza tus almuerzos con una gran ensalada de verduras frescas de distintos colores.
3. 🌱 Prueba algunos días a la semana reemplazar la proteína animal de tus comidas principales por opciones como legumbres, tofu o hummus.
4. 🍏 Cambia el pastelito o snack dulce por frutas y frutos secos.
5. 🧑🍳 Experimenta con nuevas recetas basadas en plantas que te inspiren y empieza a aprender técnicas de cocina vegana que sean nutritivas y naturales.

En [@chirimoya\\_alegre](#) te comparto recetas, datos y consejos para inspirarte a comer más plantas y llevar una vida más sana 😊 ¡Sígueme!



**Sé parte de la próxima versión de nuestro programa de profundización y comienza un camino saludable, sustentable y delicioso ✨**



## **Formación en Alimentación Consciente**

Programa de Profundización en alimentación y cocina en base a plantas 🌱

[www.chirimoyalegre.cl](http://www.chirimoyalegre.cl)



**Click aquí para conocer el programa **



**Comer con conciencia  
es un acto de *amor*  
por ti, por los demás seres  
y por nuestro planeta**

*Gracias por elegir este camino*



**Te invitamos a ser parte de la  
comunidad de **Chirimoya Alegre****

[IG @chirimoya\\_alegre](#)  
[FB @chirimoya\\_alegre](#)  
[www.chirimoyalegre.cl](http://www.chirimoyalegre.cl)

*Comparte este e-book con quienes anden en la  
búsqueda de una alimentación más sana*