

Recetario Navideño Verde

100% BASADOS EN PLANTAS



**POR FEDE DE
@VERDEISBETTER**





Hallaca vegana

Receta familiar de Andrea Teresa
adaptada Instagram: @atps 

Ingredientes

Masa:

- 1 litro de caldo vegetal
- 2/3 de paquete de harina pre-ocida de maíz
- 1 Cda. de taza de aceite con onoto

Guiso:

- 1 lata (o bolsa congeladas) de yaca verde *-jackfruit-*
- 1/4 taza de hongos picados en trocitos
- 1 Cda. de aceite para saltea
- 1/2 taza de cebolla picada finamente
- 4 dientes de ajo finamente picados
- 1/4 taza de ajo porro cortado finamente
- 1 pimentón rojo sin semillas picado en tiras.
- 1 Cda. cucharada de alcaparras
- una pizca de orégano
- 1/4 litro de caldo vegetal
- 1/4 taza de cebollín cortado finamente
- 1/2 tazas de agua
- 1/4 taza de harina de maíz precocida .
- Un trozo pequeño de papelón
- 1/2 taza de vino marsala
- Pimienta y sal al gusto

Adornos:

- cebolla en aros
- Aceitunas rellenas
- pasas
- Almendras peladas
- Pimentón en julianas

Envoltura:

- 2 paquetes de hojas de plátano.
- 1 rollo de pabito

Preparación (12 Hallacas)

Guiso:

1. **Enjuagar el jackfruit** en un colador hasta eliminar todo el sabor a fruta (1 o 2 enjuagadas) y desmenuzar.
2. En un recipiente, disuelve el papelón y la harina en agua.
3. **En una olla** saltear cebolla y ajo hasta translúcido.
4. Agrega el ajo porro, cebollín, pimentón, ají dulce, oregano y alcaparras. Dejar cocinar unos minutos más.
5. Agregar el jackfruit y los hongos dejar que se incorporen.
6. Agrega vino al gusto
7. Y sal y pimienta al gusto
8. Agregar caldo vegetal
9. Agrega el papelón y la harina de maíz disueltas, y revuelve todo (siempre uso paleta de madera), agrégale un poco de color con aceite de onoto.
10. Dejar cocinar a fuego medio bajo por al menos 20 min.
11. Apagar el fuego y dejar reposar por 10 horas.

Masa:

1. En un recipiente grande, mezclar la harina, caldo vegetal, aceite con onoto y el caldo del guiso.
2. Crea 12 bolitas (aprox.)





Hallaca vegana

Receta familiar de Andrea Teresa
adaptada Instagram: @atps 



Preparación (12 Hallacas)



Montaje:

1. Las hojas deben estar curadas al fuego, si no es así, hacerlo y lavar y secarlas.
2. En el centro de cada una de las hojas grandes, colocar una bolita de masa y, con las manos mojadas en agua, estíralas hasta crear una masa fina, pero redonda.
3. En el centro de cada masa, agregar una cucharada del guiso & agregar 1 pieza de cada uno de los adornos.
4. Doblar a lo largo la hoja sobre sí misma, haciéndole un doblez para que no se salga el guiso.
5. Luego, doblar una de las puntas hacia el centro y después la otra.
6. Envolver con la hoja más pequeña y luego colocar un cinturón con las tiras más pequeñas
7. Amarrar con el pabilo
8. En una olla grande, agregar agua y sal y hervir.
9. Agrega las hallacas y hervir por 30 min.
10. Dejar escurrir y enfriar.
11. refrigerar.



Pan de "JAMÓN"

Ingredientes

- 8 gr. de Levadura
- 1 Cda. de Harina
- 500 gr. de Harina
- 3 Cdas. de manjar de dátiles (u otro endulzante natural)
- 1 Cda. de sal
- 2 Cdas. de aceite de oliva
- 1 Cda de mantequilla vegana (o aceite de oliva)
- 1 1/4 de taza de agua tibia (separada dividida en 1/2 taza y 3/4 de taza)
- uvas pasas
- aceitunas sin hueso
- 2 Paquetes de Tofurkey ahumado ((ver la próxima página para hacerlo en casa)
- 1/2 taza de agua

Preparación (3 Panes)

1. En un bowl pequeño mezclar con un tenedor: levadura + 1/2 taza de agua + 1 Cda. de dátiles. Tapar el bowl (aproximadamente 20 min. mientras espuma)
2. En un bowl grande agregar harina, sal, 2 Cdas de dátiles, 1 Cda. mantequilla vegana y mezclar.
3. Agregar la levadura y 3/4 de taza de agua poco a poco y mezclar.
4. Amasar con las manos para crear una mezcla homogénea. Debe tener mas aspecto y textura lisa.
5. Preparar la mesa con un poco de harina y amasar por 10 minutos y dejarla en forma de bola.
6. Regresar la masa al bowl y dejarla tapada por 1hr hasta que la levadura haga efecto y la masa crezca.
7. Picar las aceitunas en rebanadas. Opcional, remojar las pasas.
8. Sobre la mesa, picar la masa en 3 partes iguales, una parte se queda en la mesa, las otras dos de regreso al bowl, tapadas. (esto es para 3 panes)
9. Estirar la masa con un rolo hasta tener una forma parecida a un rectángulo, no demasiado fina.
10. Pincelar la masa con la mantequilla, agregar jamón, pasas y aceitunas al gusto.
11. Enrollar el pan y sellar las puntas y el centro con agua.
12. Pincelar el pan con Mantequilla.
13. Hornear a 350°F por 30 min. y dejar enfriar.





"JAMÓN" hecho en casa (Seitán)

Ingredientes

Sabor:

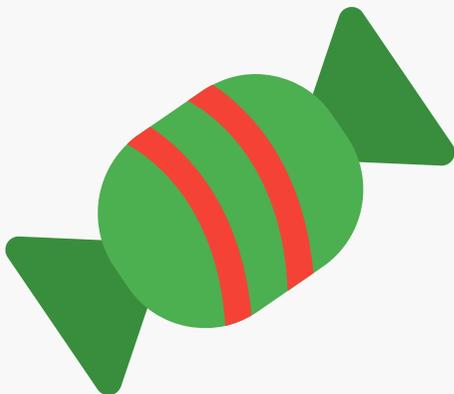
- 2 Cdas. de levadura nutricional
- 2 cdtas. de tamari
- 2 cdtas. de humo líquido
- 2 cdtas. de caldo vegetal
- 2 cdta. de cebolla en polvo
- 2 cdtas. de ajo en polvo
- 1 cdta. de sal
- 1 cdta. de pimienta negra
- 1/2 cdta. de perejil seco (opcional)
- 1/4 cdta. de pimentón
- 1/4 cdta. de cúrcuma

Masa:

- 3 tazas de gluten de trigo vital
- 1/4 taza de harina de garbanzo

Preparación

1. En una olla de vapor grande hierve agua, y luego baja a fuego lento.
2. En una licuadora de alta velocidad: licúa todos los ingredientes mencionados en la lista "sabor" y mezcla hasta suave, deja a un lado.
3. En un bol grande, agrega el gluten de trigo vital junto con la harina de garbanzo y mezcla hasta que esté uniforme. Vierte la mezcla licuada en el bol y con una espátula o una cuchara de madera, mezcla todo hasta que se forme una masa.
4. Enrolla la masa en forma de tronco dentro de papel aluminio sin dejarlo muy apretado, ya que la masa (seitán) se va a expandir. Enrolla las esquinas como los extremos de un caramelo.
5. Coloca el tronco al vapor por 1 hora.
6. Precalienta el horno a 350°F, y una vez que el tronco se haya cocido al vapor, transfíerele a una bandeja para hornear y cocina por 30 min.
7. Retira el tronco del horno y desenvuélvelo con cuidado, déjalo enfriar por completo antes de cortarlo.
8. Utiliza un cuchillo o rebanador para hacer tiras finas.





Ensalada de "GALLINA"

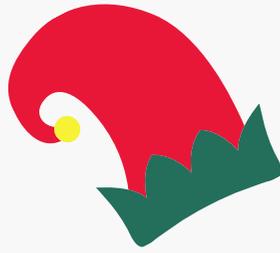
Ingredientes

- 1 Paquete de soya texturizada
- 3 zanahorias picada
- 5 papas grandes
- 1 lata pequeña de guisantes
- 1 Manzana verde,
- 3 Cdas. de Mayonesa vegana
- Limón
- Sal, pimienta y ajo en polvo al gusto

Preparación

1. Hidratar la soya texturizada y desmenuza tal como trozos de pollo.
2. Pelar, lavar y cortar en cuadritos las zanahorias y las papas.
3. Hervir la zanahoria y luego agregar las papas hasta que ablanden sin deshacerse (a fuego medio).
4. Cortar la manzana verde en cuadritos.
5. En un bowl mezclar mayonesa, limon, sal y pimienta.
6. Mezclar los vegetales, frutas, guisantes y la mezcla de mayonesa con un movimiento envolvente para no romperlas.
7. Tapar y colocar en la nevera por lo menos unas 2 o 3 horas.





Lentil loaf

VIDEO-RECETA 

Ingredientes

- 2 tazas de lentejas previamente cocidas
- 2 zanahorias
- 1 Cda. salsa bbq
- 1 Cdas. de salsa de tomate
- 1 Cda. de liquid aminos (o salsa de soya baja en sodio)
- 1 /2 taza de agua
- 3 cucharadas de semillas de linaza molidas
- 2 Cdas. de aceite de oliva
- 1 cebolla picada en trocitos
- 1 taza de champiñones frescos picados en trocitos
- 1 taza de apio picado
- 2 dientes de ajo grandes picados
- 3 /4 taza de avena molida
- 1 cdita. de albahaca seca
- 1 cdita. de pimienta negra molida
- 1 cdita. de sal
- 1/2 cdita. de cebolla en polvo

Preparación

1. Mezclar el agua y la linaza para crear textura gelatinosa o un huevo vegano.
2. En un sartén saltear la cebolla y el ajo hasta transparente, luego agregar zanahoria, hongos y celery. Agregar sal y pimienta.
3. Agregar el salteado a un bowl con las lentejas previamente cocidas.
4. Agregar el resto de los ingredientes (menos la bbq) y mezcla hasta homogéneo.
5. Con una licuadora (immersiva preferiblemente) licúa la mezcla hasta crear una contextura de masa (no muy líquida). (Corregir textura con más avena para secar o agua para suavizar.
6. Agregar a un molde para hornear previamente engrasado.
7. Pincelar la mezcla con la salsa bbq.
8. En un horno precalentado a 350°F cocinar por 35 min.



Arroz Pilaf

VIDEO-RECETA 

Ingredientes

- 1 taza de arroz basmati, previamente cocido.
- 1 cucharadita de semillas de comino
- 3/4 taza de almendras tostadas picadas
- 1/2 taza de arándanos secos
- 1 cebolla rebanada en aros (shallots)
- 1/2 taza cilantro picado
- 1/2 taza de jugo de limón
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1/2 taza de nueces tostadas, picadas
- 1/4 taza de manjar de dátiles
- Microgreens, para decorar

Preparación

1. Freír las cebollas hasta doradas.
2. En un bowl: mezclar el jugo de limón, sal, pimienta, manjar de dátiles.
3. Moler las semillas de comino para acivar los aceites y agregar a la mezcla.
4. Rallar los dientes de ajo en la mezcla.
5. Agregar el aceite de oliva vertiendo poco a poco en forma de hilo mientras a la misma vez se mezcla para emulsificar.
6. Agregar los arándanos y esperar 5 min. hasta que se hidraten.
7. En un bowl con el arroz, previamente cocido, agregar nueces, cilantro, cebolla rebanada y el aderezo creado, mezclar bien.
8. Agregar microgreens para decorar.





Lasagna vegan

Ingredientes

CAPA 1 TOFU MASCARPONE

- 2 cajas de tofu organico suave (24oz)
- 2 Cdas. de jugo de limón
- 3 Cdas. de levadura nutricional
- 3 dientes de ajo
- sal
- pimienta

CAPA 2 "CARNE" MOLIDA

- 2 libras de hongos cremini
- 1 cebolla picada
- 3 dientes de ajo
- 2 tazas de nueces
- 1 Cda. de humo liquido
- 3 Cdas. de aminos líquidos (o salsa soya baja en sodio)
- 1 Cda. de paprika en polvo
- 2 Cdas. de oregano
- sal
- pimienta

CAPA 3

Salsa de tomate natural

CAPA 4

fideos de lasagna sin huevo.

Preparación

1. En una licuadora o procesador mezclar los ingredientes del tofu mascarpone y apartar.
2. En un procesador moler hongos hasta trocitos.
3. Por separado, procesar las nueces.
4. Saltear cebolla y ajo hasta transparente, luego agregar hongos, nueces, humo líquido, aminos líquidos, paprika, oregano sal y pimienta.
5. Hervir los fideos de lasagna.
6. En un refractario previamente engrasado crear capas: fideos, mascarpone, carne y salsa y repetir hasta el tope.
7. Cubrir con papel aluminio y cocinar al horno a 375°F por 45 min.





Arroz Salvaje y calabaza de bellota

Ingredientes

- 2 calabazas de bellota sin semillas.
- aceite de aguacate (o de oliva)
- 1 cebolla picada en cuadros
- 2 apios (celery) picados
- 1 diente de ajo picado
- 1 cdita. de romero
- 1 taza de arroz salvaje crudo.
- 2 tazas de caldo de vegetales (bajo en sodio)
- 1/4 tazas de pecanas molidas
- un puñado de arándanos
- 1 manzana
- 1/4 taza de vino blanco
- sal
- pimienta

Preparación (4 porciones)

1. Abrir las calabazas por la mitad y sacar las semillas.
2. Agregar aceite de oliva, sal y pimienta y hornear a 450°F. por 20 min. (hasta que estén suaves).
3. En un sartén saltear la cebolla, apio, ajo hasta que suavicen.
4. en una olla agregar los vegetales salteados, manzana, romero, caldo, vino blanco, arroz salvaje y cocinar por 30 min (hasta que el arroz se cocine bien y no quede exceso de liquido) y agregar las nueces molidas y arándanos.
5. Agregar el arroz dentro de la calabaza y hornear por 20 min. más.





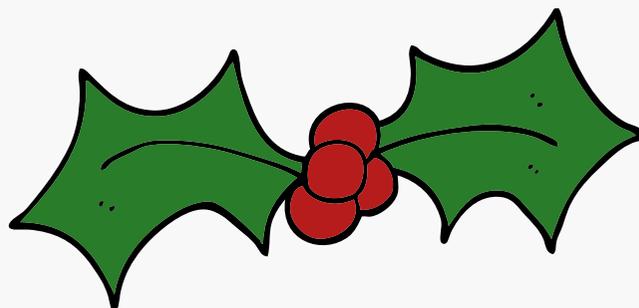
HONGOS reellenos

Ingredientes

- 1 Cda. de linaza molida remojada
- 1/4 taza de agua (huevo vegano)
- 1 1/2 taza de lentejas amarillas cocidas
- 10 Champiñones cremini grandes
- 1/4 de taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1/2 taza de zanahoria rallada
- 1/4 de taza de apio (celery) rallado
- 1 cdita. tomillo seco
- 1 cdita orégano seco
- un puñado de perejil fresco
- un toque de aminos líquidos (o salsa de soya)
- pimienta
- Opcional: pan rallado y salsa

Preparación

1. Remover los tronquitos de los hongos y con una cuchara vaciar el interior de los hongos.
2. Picar los troncos en trozos pequeños.
3. En un sartén dorar la cebolla hasta traslúcida y agregar el ajo.
4. Agregar celery, zanahoria, perejil y las especias, agregar sal y pimienta.
5. Cuando ya están cocidos agregar los tronquitos hasta que tengan color oscuro, agregar soya.
6. Agregar las lentejas y la linaza molida en agua (huevo vegano)
7. Rellenar los hongos y hornear en un refractario entre 20min-35min a 350°F





Chocolate Bark

Ingredientes

- 2/3 de taza de cacao en polvo (sin azúcar).
- 1/4 de taza de aceite de coco.
- 1/3 de taza de manjar de dátiles o sirope de maple.
- semillas de GRANADA al gusto
- sal al gusto.

Preparación

1. Mezclar el cacao, aceite y dátiles en un bowl hasta que quede bien homogéneo.
2. Esparcir la mezcla sobre un papel de cocina.
3. Agrega semillas y hundirlas suavemente en la mezcla. Agregar sal.
4. Congelar hasta que endurezca y cortar.
5. Mantener en el freezer en un recipiente.





Pie de Chocolate y Aguacate

VIDEO-RECETA 

Ingredientes

BASE:

- 2 tazas de nueces (pecanas)
- 1/4 taza de cacao en polvo
- 2 Cda. de aceite de coco
- Sal rosada
- Toque de extracto de vainilla
- 1/4 de taza de syrop de maple o agave

RELLENO:

- 3/4 partes de un aguacate caribeño o 2 aguacates pequeños tipo hass.
- 1 Cda. de tapioca en polvo
- 2/3 de taza de syrop de agave
- 1 Cda. de mantequilla de almendras
- 1/3 taza de leche de almendras
- Un toque de extracto de vainilla
- 1/4 de taza de cacao en polvo.

Preparación

1. Moler las nueces en un procesador.
2. Mezclar el resto de los ingredientes de la base y esparcerlos en un molde.
3. En una licuadora mezclar todos los ingredientes de la mousse y agregar a la base.
4. Congelar un par de horas y listo!
5. Guardar en el freezer.





Torta de Chocolate

Ingredientes

INGREDIENTES SECOS:

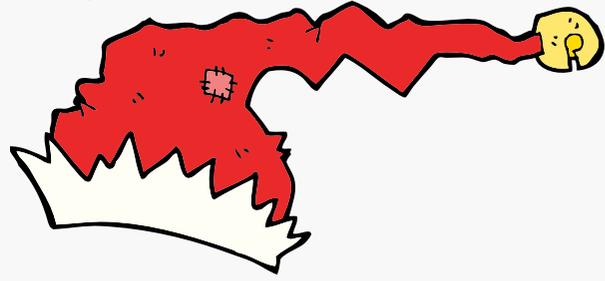
- 1 1/2 tazas de harina de avena
- 1/2 tazas cacao en polvo sin azúcar
- 1 taza de sirop de dátiles
- 1 cdlta. de polvo para hornear
- 1/2 cdlta. de sal

INGREDIENTES LÍQUIDOS:

- 1/3 taza de aceite de coco (derretido)
- 2 cdlta. de vinagre de sidra de manzana.
- 1 cdlta. de extracto de vainilla
- 1 1/2 taza de agua
- 1/2 taza de cafe temp ambiente

Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes "secos" en un bowl
2. Mezclar todos los ingredientes "líquidos en otro bowl.
3. Agregar ingredientes líquidos a los secos y mezclar hasta que quede homogéneo
4. Agregar la mezcla a un recipiente para hornear (previamente engrasado con aceite de coco y un poco de harina)
5. Cocinar a 350°F por 45-55 minutos
6. Esperar que enfríe y cortar
- 7.7. guardar tapado, pierde humedad rapido!



Ponche Crema plant power

Ingredientes

- 3 tazas de leche vegetal
- 1 lata de 14 oz. de leche de coco entera
- 4-6 Cdas. de manjar de dátiles.
- 1/2 cdita. de canela molida
- 1/4 cdita. de nuez moscada molida
- 1 cdita. de extracto de vainilla
- 1/8 cdita. de cardamomo molido (opcional)
- 2 onzas de ron

PARA SERVIR

- Crema batida de coco
- * Rama de canela

Preparación

1. Agrega leche vegetal, leche de coco, dátiles, canela, nuez moscada molida, extracto de vainilla y cardamomo y ron.
2. Licúa velocidad alta hasta que esté cremoso y suave, como 1-2 minutos.
3. Agregar crema batida y rama de canela para servir



Kombucha cocktail (sin alcohol)

Ingredientes

- 500 ml de kombucha de jengibre
- 1 melocotón fresco
- Hojas de menta fresca
- Jengibre fresco (opcional)

Preparación

1. En una jarra, agrega la kombucha de jengibre, las rodajas de melocotón, unas hojas de menta y unos trozos de jengibre (opcional).
2. Remover y dejar enfriar en la nevera.
3. Sirve con hielo.



Sparkling romero

Ingredientes

- 1 taza de jugo de granada
- 3 ramas de romero
- 1/2 onza de jarabe simple
- 6 onzas de champán/prosecco
- romero (para decorar, opcional)

Preparación

enjoy!



VERDE
IS BETTER

