

Argentina



Mis Primeras Recetas Veganas



UN PROYECTO DE
IGUALDADanimal

Gracias por Descargar Este Recetario

Con cada página, **estás abriendo la puerta a una nueva forma de cocinar**, de cuidar y de vivir con más conciencia.

En Argentina, la carne ha estado siempre en el centro de la mesa. Nos criamos con aromas familiares, recetas heredadas, costumbres compartidas. Pero también con una idea que, poco a poco, muchas personas estamos empezando a cuestionar: ¿por qué seguir haciendo sufrir a otros seres si podemos comer rico, variado y saludable sin hacerlo?

Hoy sabemos que detrás de cada bife, cada embutido, cada lácteo, hay una historia de dolor. Y también sabemos que otra forma de alimentarnos es posible: **una que no deje fuera ni el sabor, ni la tradición, ni la ternura.**

Este recetario nace desde ese deseo: el de transformar lo que nos duele en algo nuevo, compasivo y delicioso. **Aquí vas a encontrar versiones veganas de los platos más queridos de nuestra cocina argentina**, adaptados con ingredientes accesibles, sencillos y libres de crueldad.

Cambiar lo que comemos puede parecer un gesto pequeño, pero en realidad es enorme. Porque cuando elegimos no hacer daño, elegimos un mundo más justo. Porque cuando sacamos a los animales del plato, abrimos espacio para algo mucho más grande: **la coherencia, la paz, la salud y la esperanza.**

Por los Animales

Millones de animales viven en sistemas intensivos donde **no pueden moverse ni respirar aire fresco**. Comer más vegetales es una forma directa de ayudarlos.

Por tu Salud

El Ministerio de Salud y organismos como el INTA **recomiendan priorizar vegetales, legumbres y cereales integrales.**

Por el Planeta

La ganadería es una gran fuente de emisiones contaminantes. Cambiar lo que comemos puede ser **una herramienta poderosa para proteger nuestro entorno.**

Por tu Bolsillo

Las legumbres y verduras de estación suelen ser más accesibles que la carne. Comer vegetal **también es cuidar la economía.**

Este recetario nació para ayudarte a dar ese paso, sin perder sabor, sin complicaciones y sin gastar de más.

¿Qué Vas a Encontrar?

- Platos clásicos argentinos **en versión vegetal**.
- Ingredientes **fáciles de conseguir** en ferías, almacenes o supermercados.
- Preparaciones **rápidas y sabrosas**.
- Recetas ideales **para compartir** en familia o con amigos.

Aquí encontrarás versiones veganas de comidas tradicionales que se sienten como en casa. **Recetas pensadas para que este cambio sea simple, nutritivo, económico** y, sobre todo, sabroso.

Comer de forma ética no tiene por qué ser aburrido ni difícil. Es una forma poderosa de defender lo que importa, **desde lo que ponemos en nuestro plato**.

Estoy feliz de acompañarte en este camino. ¡Empezá hoy mismo a transformar tu alimentación, tu salud y el mundo!

¡Manos a la Cocina!

Para una alimentación compasiva, accesible y basada en los sabores que más queremos.

*Con Cariño,
Katya*





Índice:

4	Revuelto Gramajo
7	Choripan
10	Milanesa Napolitana
13	Locro
16	Carbonada
19	Provoleta
22	Humitas
25	Empanadas
28	Matambre
31	Dulce de Leche
34	Alfajores

Revuelto Gramajo



Ingredientes:

PARA EL MIX INSTANTÁNEO DE NO HUEVO

- 2 tazas de harina de garbanzo
- 2 tazas de harina de quinoa
- 2 cdas. de cúrcuma
- 1 cda. de sal
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 1 cda. de ajo en polvo

PARA EL REVUELTO GRAMAJO

- 3 papas medianas
- ½ pimiento morrón rojo
- 1 cebolla mediana
- Champiñones o portobellos a gusto (aprox. 200 g)
- Aceitunas negras (opcional)
- Aceite de oliva para freír y saltear
- 1 taza del mix instantáneo para no huevo
- 1 taza de agua (aprox.)
- Sal y pimienta a gusto



*Una Manera
Deliciosa de Comenzar
el Día Salvando a las Gallinas*



Esta versión vegana utiliza un mix instantáneo para no huevo que reemplaza perfectamente al huevo **logrando una textura cremosa y un sabor delicioso.**

Preparación:

Mezclá todos los ingredientes secos del mix instantáneo (harinas, especias y condimentos) y guardalos en un frasco hermético para tener tu mix instantáneo listo.

Freí las papas en bastones hasta que estén doradas y crocantes, y reservalas sobre papel absorbente.

En una sartén, salteá la cebolla y el morrón en juliana con un poco de aceite, luego agregá los champiñones en cuartos y cociná unos minutos más.

Prepará el "no huevo" mezclando 1 taza del mix con 1 taza de agua hasta que quede homogéneo, (puede ser que necesites un poco de agua más, agréga poco a poco si es necesario, hasta lograr la consistencia de huevo batido) y agregalo a las verduras salteadas junto con las papas fritas.

Cociná todo junto a fuego medio, revolviendo suavemente para no batirlo, hasta que el revuelto esté firme y cocido.

Si querés, sumá aceitunas picadas para un toque especial.



Choripan



Ingredientes:

PARA LAS SALCHICHAS VEGANAS

- 1 taza de lentejas crudas, remojadas al menos 8 horas y bien escurridas
- 1 taza de agua
- 1 taza de harina de gluten (seitan o gluten puro)
- 1 cda. de pimentón dulce
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 3 cdas. de salsa de soja
- 1 cdita. de humo líquido (opcional, pero recomendado)
- 1 cda. de sal
- 1 cda. de pimienta blanca molida (podés usar negra)



PARA SERVIR

- 6 panes tipo pancho, pebete o baguette
- Chimichurri
- Mayonesa vegana
- Aceite para dorar

*Un Clásico Infaltable
en Juntadas, Picadas y
Encuentros al Aire
Libre en Argentina*

Esta versión vegana **mantiene todo el sabor y la textura que amamos**, pero sin ingredientes animales.

Fácil de preparar, económica y deliciosa, es una opción perfecta para sorprender amistades con una alternativa compasiva **que no pierde nada de su carácter tradicional.**

Preparación:

Antes de comenzar, usá solo una taza de lentejas ya remojadas y bien escurridas. No agregues de más, aunque hayan crecido con el remojo.

Licuá o procesá las lentejas con el agua, salsa de soja, especias, sal y humo líquido hasta lograr una mezcla lo más homogénea posible. Pasala a un bol y agregá la harina de gluten. Amasá hasta formar una masa firme y elástica. Dividila en seis porciones.

Formá las salchichas envolviendo cada porción en papel aluminio, cerrando los extremos como si fueran caramelos.

Hervilas en una olla tapada durante una hora. Dejá que enfríen un poco antes de retirar el papel. Si querés, podés cortarlas al medio.

Doralas en una sartén con un chorrito de aceite hasta que estén bien crocantes.

Armá tus choripanes con pan, mayonesa vegana, las salchichas calientes y chimichurri al gusto.



Milanesa Napolitana



Ingredientes:

- 2 berenjenas grandes
- 2 tazas de agua con 4 cas. de sal (para desamargar)
- 4 cdas. de linaza molida (harina de lino)
- ½ taza de agua caliente
- 1 taza de harina integral de trigo
- Ajo en polvo, sal y pimienta a gusto
- 2 tazas de pan rallado
- 1 taza de salsa de tomate (tipo pomarola o casera)
- 2 tazas de queso vegano rallado tipo mozzarella
- Aceite para freír (cantidad necesaria)



*Sabemos lo que Significa
una Buena
Milanesa Napolitana
en la Mesa Argentina*



Ese plato que reúne sabor, tradición y cariño.

Esta versión con berenjenas es una alternativa liviana, accesible y **totalmente libre de productos animales.**

Preparación:

Cortá las berenjenas en rodajas de aproximadamente 1 centímetro de grosor y sumergilas en el agua con sal durante 10 minutos para quitarles el amargor. Luego escurrilas bien y secalas con papel absorbente.

Pasá las rodajas por harina integral para eliminar el exceso de humedad. En un recipiente, mezclá la linaza molida con el agua caliente y condimentá con ajo en polvo, sal y pimienta. Dejá reposar unos minutos hasta que la mezcla espese y tome consistencia.

Armá una estación de empanizado: pasá cada rodaja primero por la mezcla de linaza, escurrí bien y luego empanizá con pan rallado, presionando para que quede bien adherido. Reservá las milanesas en un plato y llevá a la heladera por 15 minutos para que se fijen.

Calentá aceite en una sartén, sin necesidad de cubrir las milanesas completamente, y freí hasta que estén doradas por ambos lados. Retíralas y colocá sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa.

Colocalas en una fuente para horno, cubrilas con la salsa de tomate y espolvoreá el queso vegano rallado por encima. Horneá a 180°C durante 15 minutos, hasta que el queso se derrita y gratine.

Serví estas milanesas con puré de papas, papas al horno o una ensalada criolla para completar un plato bien argentino. Una napolitana sin carne que enamora desde el primer bocado.



Locro



Ingredientes:

- 2 tazas de maíz blanco partido, remojado
- 2 tazas de porotos pallares, remojados
- ½ zapallo cabutia rallado
- 2 cebollas grandes
- 2 cebollas de verdeo
- 2 puerros
- Caldo de verduras, cantidad necesaria
- Aceite de girasol
- Condimentos: pimentón dulce, pimienta blanca, ají molido, comino, orégano y sal



*Un Plato Emblemático
de la Cocina
Argentina*

Que **no puede faltar en las mesas de fechas patrias**, pero en esta versión 100 % vegetal.

Con maíz blanco, porotos y zapallo como protagonistas, este locro conserva todo el sabor criollo en un guiso contundente, sabroso y sin crueldad.

*Candela
Pedernera*

Preparación:

Antes de empezar, asegurate de dejar en remojo el maíz blanco partido y los porotos pallares por lo menos ocho horas, de un día para el otro si es posible, para que se cocinen de manera pareja.

En una olla grande calentá un poco de aceite de girasol y rehogá las cebollas, los puerros y las cebollas de verdeo picados hasta que se vean tiernos y transparentes. En ese momento incorporá los condimentos —pimentón, ají molido, pimienta, comino, orégano y una pizca de sal— y dejá que liberen su aroma. Sumá el zapallo rallado, mezclá bien y cubrí con aproximadamente tres tazas de caldo de verduras caliente.

Agregá el maíz y los porotos escurridos, revolvé y bajá el fuego al mínimo. Cociná todo lentamente, durante al menos dos horas, agregando más caldo o agua si lo necesita para mantener la textura de guiso espeso. El locro estará listo cuando las legumbres estén tiernas y el zapallo se haya deshecho, aportando una cremosidad deliciosa al conjunto.

Si querés llevarlo un paso más allá, podés sumar al guiso seitán en trozos, chorizos vegetales, hongos o tofu ahumado: cada versión le da un toque único.

Un consejo infaltable: acompañalo con una salsa picante hecha con aceite, ají molido y cebolla de verdeo salteada. Servila bien caliente sobre cada plato y disfrutá de este clásico argentino en su versión vegana, abundante y llena de sabor.



Carbonada



Ingredientes:

- 1 zapallo cabutia
- 2 cebollas medianas
- 1 zanahoria
- 2 dientes de ajo
- ½ morrón rojo
- 2 tomates perita rallados o 1 lata de tomate perita
- 2 choclos
- ½ zapallo anco
- 2 papas
- ½ taza de vino tinto
- Caldo de verduras (cantidad necesaria)
- 2 orejones
- Proteína vegetal a gusto: seitán o soja texturizada XL
- Condimentos: pimentón, pimienta, sal, comino
- Opcional: salsa picante de cebolla de verdeo, pimentón, aceite de oliva y ají



Con Cariño,
Candela
Pedernera

La carbonada **es uno de esos guisos que huelen a hogar**, a olla humeante en invierno y a pan calentito para acompañar.

En esta versión vegana conservamos todo su espíritu criollo, con vegetales de estación, el toque dulce de los orejones y la cremosidad del zapallo, **pero sin ningún ingrediente de origen animal.**

Si la sirves dentro del mismo zapallo asado, es un plato que entra por los ojos **y conquista al primer bocado.**

Preparación:

Comenzá cortando la parte superior del zapallo cabutia a modo de tapa y retirando las semillas. Condimentá su interior con un chorrito de aceite de oliva o una cucharadita de leche vegetal, una pizca de pimienta, y llevá al horno precalentado a 200 °C durante unos 40 minutos, o hasta que esté tierno y dorado.

Mientras tanto, poné una olla grande a fuego bajo con un poco de aceite y rehogá la cebolla hasta que comience a transparentar. Sumá el morrón, la zanahoria y el ajo, todo bien picado, y dejá que los aromas se mezclen. Incorporá el vino tinto, revolvé y esperá a que el alcohol se evapore.

Agregá una taza de caldo de verduras junto con los tomates, el choclo trozado, las papas y el zapallo anco (todo pelado y cortado en cubos), los orejones bien picados y la proteína vegetal que elijas.

Condimentá con pimentón, comino, pimienta y sal, y dejá que la preparación se cocine lentamente entre una y una hora y media, agregando más caldo si fuera necesario para mantener una textura jugosa pero no líquida.

Cuando el zapallo cabutia esté listo, retiralo del horno y con cuidado sacá parte de su pulpa, pisala hasta hacer un puré y mezclala con el guiso para darle más cuerpo y cremosidad. Rellená el zapallo con la carbonada bien caliente y servilo así, entero, para que cada uno se sirva.

Si te gusta el picante, podés preparar una salsa rápida salteando cebolla de verdeo con pimentón, un toque de aceite de oliva y ají o chile, y sumarla por encima antes de llevar a la mesa.



Provoleta



Ingredientes:

PARA EL QUESO

- 1 taza de castañas de cajú o almendras
- ½ taza de agua
- ¼ taza de aceite de oliva
- ¼ taza de fécula de maíz
- 1 cdita. de mostaza
- 1 cdita. de miso (opcional)
- 1 cdita. de sal
- 1 cdita. de jugo de limón o vinagre de manzana

PARA SERVIR

- Aceite de oliva extra
- Hierbas aromáticas (como orégano, tomillo o romero)
- Tomates cherry o en cubos
- Pan tipo baguette o de campo

*Ideal para Compartir
en una Picada
o como Entrada Caliente*

Una receta fácil, económica y libre de crueldad.

Esta provoleta a base de plantas mantiene esa textura fundente y ese sabor profundo que amamos, **pero sin dañar a los animales.**

Lo mejor: **se hace en pocos pasos y con ingredientes accesibles.**

Preparación:

Primero, poné en remojo las castañas de cajú o almendras por al menos 4 horas (si usás almendras, pelalas después del remojo).

Luego, licuá todos los ingredientes del queso hasta obtener una mezcla suave y homogénea.

Verté la preparación en una cacerola y cociná a fuego medio, revolviendo constantemente hasta que espese como una fondue.

En ese punto, pasá la mezcla a una sartén pequeña apta para horno o a una cazuelita. Llevá al horno precalentado a 120°C por unos 10 minutos, hasta que se dore la superficie.

Al sacarla, agregá un chorrito de aceite de oliva, las hierbas aromáticas y los tomates. Servila bien caliente, acompañada de pan crocante.



Humitas



Ingredientes:

- 4 choclos amarillos
- 1 cda. de maicena
- 2 cdas. de harina de trigo
- 90 g de margarina sin lácteos
- ¼ taza de leche vegetal
- 1 cda. de polvo para hornear
- ¼ taza de queso vegetal rallado o en cubitos
- 1 cda. de azúcar
- 1 pizca de sal



*Una Receta Económica,
Fácil y Fiel a
Nuestras Raíces*

Las humitas son **un clásico del norte argentino**, hechas a base de choclo amarillo y llenas de sabor casero.

Esta versión vegana conserva su dulzura y textura cremosa, pero sobre todo la tradición.



Preparación:

Desgraná los choclos y procesalos con la leche vegetal hasta lograr una pasta suave. Agregá la maicena, azúcar, sal, polvo para hornear, y margarina derretida. Mezclá bien hasta integrar todo.

Tomá las hojas limpias y superponé de a dos para hacerlas más resistentes. Colocá una porción de masa en el centro, agregá un trocito de queso vegetal y envolvé formando un paquetito. Atá con tiritas de las mismas hojas.

Cociná al vapor o a baño maría durante 40 a 50 minutos, hasta que estén firmes. Dejalas reposar unos minutos antes de servir. Disfrutalas tibias, ¡son una delicia sin crueldad!



Empanadas



Ingredientes:

PARA LA MASA

- ½ kilo de harina de trigo
- ½ cdita. de sal
- 1 cdita. de polvo de hornear
- 2 cdas. de semillas de lino molidas
- 2 cdas. de semillas de chía molidas
- 1 cdita. de azúcar
- ¼ taza de aceite neutro (girasol o maíz)
- 1 taza de leche vegetal (puede ser de almendras o de maní)

PARA EL RELLENO

- 4 tazas de soja texturizada
- Agua caliente para hidratar
- ½ cebolla grande, picada
- ½ taza de pasas de uva
- ½ taza de salsa de soja
- ¼ taza de aceite
- ½ Morrón rojo, cortado en tiras finas
- 3 dientes de ajo picados
- 1 cdita. de comino en grano
- 1 cdita. de pimienta negra molida
- 2 cdas. de orégano seco



*Las Empanadas
son Sinónimo
de Mate Compartido*



Esta versión vegana conserva todo ese espíritu tradicional, **con un relleno sabroso y especiado que no extraña nada de origen animal.**

Perfectas para llevar a un picnic, compartir en una juntada o simplemente disfrutar en familia, **recién salidas del horno.**

Preparación:

En un bol grande, mezclá la harina con la sal, el polvo de hornear, el azúcar, el lino y la chía molidas. Agregá el aceite y comenzá a integrar con las manos o una cuchara. Incorporá de a poco la leche vegetal hasta formar una masa blanda pero firme. Amasá durante unos 10 minutos sobre la mesada hasta que quede lisa y elástica. Tapala con un repasador limpio y dejala reposar mientras preparás el relleno.

Hidratá la soja texturizada en agua caliente durante 15 minutos. Una vez blanda, escurrida bien y apretala con las manos para que suelte todo el exceso de agua. En un bol grande, mezclala con la cebolla picada, el morrón en tiras finas, el ajo, las pasas, la salsa de soja, el aceite, el comino, el orégano y la pimienta. Revolvé bien para que se integren todos los sabores y dejá reposar unos 15 minutos.

Dividí la masa en 12 porciones y estirá cada una con un palote formando discos finos. Colocá una cucharada abundante de relleno en el centro de cada uno, humedecé los bordes con un poco de agua y cerralos haciendo repulgue o presionando con un tenedor.

Acomodalas en una placa aceitada y si preferís hornearlas, pincelalas con un poco de aceite o margarina vegetal. Llevá al horno precalentado a 200 °C y cociná entre 20 y 25 minutos, o hasta que estén doradas. Si las preferís fritas, freílas en aceite caliente hasta que estén bien doradas y crujientes.

Acompañalas con un buen chimichurri, una salsita picante o simplemente con un mate amargo. Estas empanadas nos demuestran que se puede honrar lo tradicional desde una cocina más consciente, donde el sabor sigue siendo el protagonista, pero también lo es el respeto por los animales, el planeta y nuestra salud.



Matambre



Ingredientes:

- 2 tazas de lentejas cocidas
- ½ taza de harina de trigo
- 1 zanahoria, en tiras finas
- 1 pimiento rojo, en tiras
- 2 cebollas de verdeo, en tiras
- ½ taza de aceitunas verdes
- Condimentos a gusto (pimienta, pimentón, orégano, ajo en polvo, etc.)



Con Cariño,
Micaela
Painena

El matambre arrollado **es un clásico de las mesas argentinas, presente en reuniones familiares, picadas y celebraciones.**

En esta versión a base de lentejas logramos el mismo formato y presentación, pero con un sabor más suave, nutritivo, sin colesterol y **completamente libre de crueldad.**

Es perfecto para cortar en rodajas y servir frío, acompañado de ensalada, pan fresco o chimichurri.

Preparación:

Comenzá cocinando las lentejas si no las tenés listas: dejalas en remojo 24 horas antes y luego hervilas hasta que estén tiernas. Escurrelas bien y dejalas enfriar; también podés usar lentejas cocidas en conserva o congeladas para ahorrar tiempo.

Procesalas con los condimentos que más te gusten hasta obtener un puré suave y, sin dejar de mezclar, incorporá la harina hasta formar una masa firme y fácil de manejar.

Extendé la masa sobre un rectángulo de papel film, distribuyéndola de manera pareja para que el espesor sea uniforme. Colocá encima el relleno en tiras intercaladas: zanahoria, pimiento, cebolla de verdeo y aceitunas.

Con ayuda del film, enrollá con cuidado, presionando levemente para que el relleno quede compacto. Sellá bien los extremos o atá con hilo choricero si querés darle la presentación clásica.

Poné a hervir el arrollado en abundante agua durante dos horas, girándolo a la hora para que se cocine de forma pareja. Cuando esté listo, dejalo enfriar dentro de la misma olla para que conserve su forma.

Llevá a la heladera hasta el momento de servir y cortá en rodajas para disfrutarlo frío o a temperatura ambiente, acompañado de una buena ensalada fresca o chimichurri casero.



Dulce de Leche



Ingredientes:

- 1 panela grande de azúcar integral o 1 taza bien compacta de azúcar mascabo
- 10 cdas. de leche de soja en polvo
- 2 tazas de tazas de agua
- 1 cdita. de esencia de vainilla
- 2 cdas. de azúcar mascabo adicional (opcional, para intensificar el color)
- 1 ½ cda. de fécula de maíz (maicena)

Hay muchas formas de preparar dulce de leche sin ingredientes de origen animal, y **esta receta es una de las más logradas.**

Con pocos ingredientes y sin necesidad de leche condensada ni procesos complicados, se obtiene una textura cremosa y un sabor profundo, **ideal para rellenar alfajores, untar en tostadas, acompañar frutas, panqueques, galletitas o lo que se te ocurra.**



*Rendidor, Económico
y Muy Fácil de
Hacer en Casa*



Preparación:

Calentá el agua en una olla. Cuando rompa el hervor, apagá el fuego y agregá la panela o el azúcar mascabo, preferentemente troceado para que se disuelva más rápido. Remové bien hasta que se haya derretido completamente.

Volvé a prender el fuego a mínimo, añadí el azúcar adicional (si la usás) y la esencia de vainilla. Sumá la leche de soja en polvo y batí enérgicamente con un batidor de alambre durante al menos un minuto para que no queden grumos. Subí un poco el fuego.

En la media taza de agua restante, disolvé la maicena y agregala lentamente a la mezcla, sin dejar de batir.

Seguí cocinando a fuego medio-bajo, revolviendo constantemente, hasta que la preparación espese y adquiera la textura típica del dulce de leche. Este paso puede llevar varios minutos, dependiendo de cuánto líquido se evapore.

Cuando consigas una consistencia espesa pero fluida, apagá el fuego y pasá el dulce a un frasco de vidrio previamente esterilizado. Dejá enfriar antes de tapar y guardar. En heladera se conserva varios días sin problema.



Alfajores



Ingredientes:

PARA LA MASA

- ½ taza de margarina vegetal (o manteca vegetal)
- ½ taza de azúcar impalpable
- ⅓ taza de aceite de coco
- 1 taza de maicena
- 1 taza de harina de trigo
- 1 ½ cucharaditas de polvo de hornear
- 1 cdita. de esencia de vainilla

PARA EL RELLENO

- ¾ de taza de dulce de leche vegano

PARA DECORAR

- 1 taza de coco rallado



*Son un Gesto de
Cariño y Conciencia
que Invita a Disfrutar
sin Culpas ni Sacrificios*

Estos alfajores son **una deliciosa forma de disfrutar este clásico argentino** sin ingredientes de origen animal.

Su masa suave y tierna **se complementa a la perfección con un dulce de leche vegano casero**, que aporta ese sabor cremoso y dulce que todos amamos.

Perfectos para compartir en la merienda.



Preparación:

Arrancá precalentando el horno a 180°C y prepará una placa para horno con papel manteca o un poco de aceite para que no se peguen. En un bol grande, batí la margarina con el azúcar impalpable hasta lograr una mezcla bien cremosa. Sumale la crema de coco y la esencia de vainilla, y seguí mezclando hasta que quede todo bien integrado.

En otro recipiente, combiná la maicena, la harina y el polvo de hornear. Incorporá de a poco esta mezcla seca a la preparación anterior, primero con una cuchara o espátula y después con las manos, hasta formar una masa suave y algo pegajosa pero fácil de trabajar.

Estirá la masa con palo de amasar sobre la mesada enharinada, dejándola de unos 5 mm de espesor. Cortá las tapitas con un cortante redondo (tipo vaso o cortapasta), de unos 4 o 5 cm de diámetro, y acomodalas en la placa con un poco de espacio entre cada una.

Llevá al horno por unos 10 a 12 minutos. Las tapitas tienen que quedar claritas, apenas firmes al tacto pero sin dorarse. Una vez listas, dejalas enfriar por completo antes de armar los alfajores.

Para rellenarlos, colocá una cucharada de dulce de leche vegano sobre una tapita y tapá con otra, presionando suave para que el relleno llegue a los bordes. Luego, pasá cada alfajor por coco rallado para que se adhiera bien alrededor.



Colaboraciones



“Juntas en la Cocina,
Juntas por los Animales

Colaboraciones

Cande

Hola, soy Candela, aunque todos me dicen Cande. Soy la creadora de Viva la Vaca, un emprendimiento que nació con mucho amor y convicción.

Mi camino en el veganismo comenzó alrededor del 2018, cuando formaba parte de un grupo de voluntariado en un refugio de perros. Fue ahí donde algo hizo clic: me pareció contradictorio amar y cuidar tanto a los perros, mientras seguía alimentándome de otros animales. Esa reflexión marcó un antes y un después en mi vida.

En 2019 adopté a mi perrito Winnie, y para poder costear sus tratamientos médicos, comencé a vender empanadas de soja. Lo que empezó como una manera de juntar fondos, pronto se transformó en algo mucho más grande: una venta llevó a la otra, y sin darme cuenta, Viva la Vaca empezó a tomar forma.

Desde el primer día, mi intención fue clara: demostrar que el veganismo no es una limitación, sino todo lo contrario. Que se puede seguir disfrutando de la comida que siempre nos gustó, pero sin hacerle daño a ningún animal.

Hoy, a seis años de haberle puesto nombre a este proyecto que no para de crecer, y que se ha convertido en mi trabajo, sigo con la misma pasión y el mismo propósito. Con el activismo como motor y los objetivos bien firmes: difundir el veganismo, disfrutando de cada bocado.

Por eso hoy sigo cocinando con la misma pasión que cuando empecé, creando recetas que no solo alimentan, sino que también inspiran a elegir la compasión. **Preparé el loco y la carbonada para compartirlos con todas las personas que quieran descubrir que es posible disfrutar de los sabores que nos unen**, mientras al mismo tiempo salvamos a los animales.

*¡Sígueme y
Descubrí lo Fácil
que es Cocinar
sin Sufrimiento!*



@vivalavacanqn

**Viva
la Vaca**

COCINA VEGANA

Colaboraciones

Mica

Mi nombre es Mica, soy cocinera profesional y hace 11 años que elegí el veganismo como forma de vida. Desde entonces he realizado decenas de cursos y talleres vinculados a la gastronomía, nutrición y salud, temáticas que descubrí profundamente afines a mi pasión e interés.

Abrí un emprendimiento de carnes vegetales que, aunque hoy está en pausa, me acompañó por casi 10 años y me permitió especializarme en la creación de seitán y otros sustitutos de origen vegetal. Ese camino me llevó también a dar talleres como una forma de activismo, compartiendo conocimientos que facilitan a más personas encontrar "reemplazos" compasivos para todo tipo de preparaciones.

En paralelo, impulsé la Feria Vegana del Alto Valle, que ya lleva más de 9 años reuniendo a una comunidad de emprendimientos diversos con un eje común: promover un consumo consciente, sostenible y responsable con los animales no humanos, el planeta y nosotros mismos.

En este recetario **preparé una versión vegana del clásico matambre arrollado, una receta muy representativa de la mesa argentina**, que demuestra que se puede honrar la tradición y el sabor sin necesidad de sufrimiento animal.

Siempre, desde cualquier espacio en el que esté, buscaré facilitar el veganismo y acercarlo a toda persona dispuesta a dar el paso.

*Si Creés que Otra
Forma de Alimentarnos
es Posible. . .*

*¡Seguime y Hagamos
del Veganismo una
Herramienta de
Cambio!*



@feriaveganaaltovalle





*Por un Mundo
Donde los Animales
Sean Respetados
y Protegidos.*



UN PROYECTO DE
IGUALDADanimal
MÉXICO

Sammantha Fisher

Love Veg es un programa de **IGUALDAD ANIMAL**, una organización internacional, actualmente presente en México, España, Estados Unidos, Alemania, India, Italia, Reino Unido y Brasil que trabaja con la sociedad, los gobiernos y las empresas para acabar con la crueldad hacia los animales en granjas.