

Lleva la Paz a tu Mesa

Recetas Veganas Irresistibles
para las **Fiestas Decembrinas**



UN PROYECTO DE
IGUALDADanimal

Gracias por Descargar Este Recetario

En esta temporada llena de luz y momentos inolvidables, también tenemos la oportunidad de celebrar desde la coherencia y la compasión. Aunque por años las tradiciones hayan ligado la fiesta al consumo de animales, **hoy sabemos que existe una forma más amable y consciente de disfrutar la mesa.**

Este recetario es la prueba de que sí se puede celebrar sin crueldad: con 11 recetas que incluyen entradas, sopas, plato fuerte, bebidas y postres llenos del sabor y el aroma de la temporada... **pero sin dañar a ningún animal.**

Cada plato es una invitación a honrar lo que realmente celebramos: la vida, el amor, la abundancia y el deseo de un mundo más justo. Al elegir ingredientes de origen vegetal, no solo cuidamos de los animales, **también protegemos al planeta y alimentamos nuestra salud.**

Y desde Love Veg, queremos invitarte a sumarte a esta gran causa: la de salvar y proteger a los animales más explotados en la faz de la tierra. **Que estas fiestas estén llenas de amor, alegría y, sobre todo, de paz... especialmente en tu mesa.**

Con Cariño,
Katya



Índice:

3	Guarnición Festiva
5	Pasta de Temporada
7	Lomo Relleno Vegano
10	Ensalada de Nochebuena
12	Tamales de Arándanos con Nuez
14	Vegan Christmas Crack
16	Ponche Frío
18	Rompopo de Coco
20	Crema Irlandesa
22	Pay de Plátano y Nuez
25	La Mejor Rosca de Reyes

4 PORCIONES | 30 MINUTOS

Guarnición Festiva



Ingredientes:

- 2 papas cocidas
- 2 betabeles medianos cocidos
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de perejil picado
- 1 taza de mayonesa vegana
- ½ taza de apio picado
- ¼ de taza de jugo de limón
- Sal y pimienta a l gusto
- Queso vegano (opcional)

Preparación:

Mezcla todos los ingredientes en un recipiente para ensaladas, refrigera al menos una hora antes de servir.

Si incluyes el queso vegano, agrega al momento de servir.

“Esta versión de la ensalada rusa es ideal y luce increíble para tus cenas decembrinas.”

4 PORCIONES | 40 MINUTOS

Pasta de Temporada



Ingredientes:

- 500 g de pasta cocida tipo pluma
- 1 taza de cacahuete sin cáscara y sin sal
- 4 tazas de espinaca
- 1 diente de ajo
- 1 trozo de cebolla mediano
- Agua
- Sal y pimienta al gusto
- ¼ de taza de aceite de oliva
- Jitomate cherry para servir

Preparación:

Remoja el cacahuete en dos tazas de agua caliente durante 10 minutos.

Pasando este tiempo vierte con todo y agua de remojo a la licuadora y agrega las espinacas, la cebolla, el ajo, el aceite y dos tazas de agua más.

Licúa a velocidad alta durante 1 minuto. Vierte la mezcla sobre una olla mediana y a fuego bajo moviendo constantemente, agrega sal y pimienta al gusto y deja que cambie de color.

Vierte la pasta cocida, mezcla, apaga el fuego y deja reposar 10 minutos antes de servir.

Sirve acompañando de jitomates cherry.

4 PORCIONES | 90 MINUTOS

Lomo Relleno



“Un platillo para impresionar
a tus invitados más exigentes.”

Ingredientes:

PARA EL LOMO

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1 taza de agua de cocción de los garbanzos
- 1 cda. de sal
- 1 cda. de pimienta blanca
- 1 cda. de betabel rallado
- ½ cda. de humo líquido
- 1 taza de harina de gluten

PARA EL ADOBO

- 1 chile guajillo
- 1 chile ancho
- 2 chiles chipotles
- 1 diente de ajo
- 1 cdita. de sal
- 1 taza de agua
- 3 cdas. de aceite

PARA EL RELLENO

- 1 manzana grande picada
- ¼ de taza de pasas
- ¼ de taza de almendras rebanadas
- ½ taza de cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- ¼ de taza de arándanos secos
- ¼ de taza de nuez troceada
- ¼ de taza de apio picado
- ½ taza de pasas
- 1 diente de ajo picado
- 4 cdas. de salsa de soya
- 1 cdita. de humo líquido
- 1 cdita. de sal
- 4 cdas. de aceite



PARA EL LOMO

Precalienta el horno a 300 °F (180 °C). Licúa durante 1 minuto todos los ingredientes del lomo, excepto la harina de gluten. Coloca la harina en un recipiente amplio, vierte la mezcla licuada y amasa hasta integrar bien. Reserva.

PARA EL RELLENO

Calienta el aceite y sofríe la cebolla y el ajo hasta que tomen color. Agrega el apio y la manzana; cocina unos minutos moviendo constantemente. Incorpora los frutos secos, almendras y nueces. Cocina a fuego alto 5 minutos, añade la salsa de soya, el humo líquido y la sal, mezcla y cocina 5 minutos más.

Extiende la masa sobre una superficie limpia formando un rectángulo de aproximadamente 28 × 25 cm, sin dejarla demasiado delgada. Coloca el relleno y espárcelo de forma uniforme.

Enrolla con cuidado, engrasa ligeramente el exterior y envuélvelo en papel aluminio, dándole dos vueltas para sellarlo bien. Hornea 30 minutos o cocina al vapor durante 1 hora.

Debes dejar que enfríe. Refrigerar durante 30 minutos, este paso es crucial para lograr un lomo más compactado.

PARA EL ADOBO

Hierve los chiles hasta que ablanden y licúa con los demás ingredientes. Retira el aluminio del lomo, colócalo de nuevo en la bandeja y úntalo con el adobo usando una brocha.

Hornea 10 minutos más y estará listo para cortar y servir.

5 PORCIONES | 60 MINUTOS

Ensalada de Nochebuena



“ ¡Fácil, barata y llena de tradición! ”

Ingredientes:

- 1 jícama grande
- 3 manzanas rojas o amarillas
- 3 betabeles medianos (o 2 grandes)
- 2 naranjas
- ½ taza de azúcar
- 1 taza de cacahuete tostado
- 4 litros de agua



Preparación:

Corta la manzana, la jícama y el betabel en cubos del tamaño que prefieras.

Calienta el agua y, cuando hierva, agrega el betabel picado. Deja cocinar durante 10 minutos. Apaga el fuego, añade el azúcar, mezcla y deja enfriar a temperatura ambiente.

Una vez frío, vierte el agua con el betabel en una ensaladera grande y agrega la jícama, la manzana y el cacahuete tostado. Refrigerar al menos 2 horas para que los sabores se integren.

Corta las naranjas en rodajas y coloca una en cada porción al servir.

Esta es la versión que mi abuela nos enseñó a preparar. ¡Espero que la disfrutes tanto como nosotras!

12 PIEZAS | 90 MINUTOS

Tamales de Arándanos con Nuez



“ ¡Deliciosos, elegantes, económicos
y fáciles de preparar! ”

Ingredientes:

- ½ taza de margarina a temperatura ambiente
- 6 cdas. de azúcar
- 1 ½ tazas de harina para tamales
- ¼ cda. de polvo para hornear
- 1 ½ tazas de agua tibia
- ½ taza de arándanos deshidratados
- ½ taza de nuez troceada
- 6 gotas de colorante vegetal rojo (opcional)
- 10–15 hojas de tamal previamente remojadas

Preparación:

Coloca la margarina y el azúcar en un recipiente y bate hasta obtener una mezcla suave y esponjosa.

En otro tazón mezcla la harina, el polvo para hornear, los arándanos y la nuez. Incorpora esta mezcla seca a la margarina alternando con el agua tibia, batiendo constantemente hasta integrar por completo. Agrega el colorante vegetal; si deseas un tono más suave, reduce la cantidad.

Bate la masa durante 10 minutos. Coloca una cuchara grande de masa en cada hoja de tamal, extiéndela ligeramente y cierra. Repite el proceso hasta terminar con toda la masa.

Prepara la vaporera y, cuando el agua esté caliente, acomoda los tamales. Tapa bien y cocina durante 1 hora.

Apaga el fuego y deja reposar 30 minutos antes de servir.

8-12 PORCIONES | 30 MINUTOS

Vegan Christmas Crack



“Este postre navideño es delicioso
y perfecto para regalar.”

Ingredientes:

- 1 paquete de galletas saladas cuadradas (137 g)
- ½ taza de azúcar mascabado
- 2 tazas de chocolate amargo Turín al 70% cacao
- 1 barra de margarina sin lácteos (90 g)
- 2 tazas de mix de semillas, nueces y frutos secos (girasol, pepitas, nuez, almendras, arándanos, coco tostado, etc.)



Preparación:

Precalienta el horno a 180 °C. Forra una charola de aproximadamente 31 × 28 cm con papel aluminio o papel encerado.

Cubre la superficie con las galletas. En una olla pequeña derrite la margarina y agrega el azúcar, moviendo constantemente hasta obtener un caramelo. Viértelo sobre las galletas y distribuye bien.

Hornea 10 minutos a 180 °C. Mientras tanto, derrite el chocolate en microondas o a baño maría. Retira la bandeja del horno y vierte el chocolate derretido; con una espátula cubre toda la superficie. Agrega el mix de semillas y frutos secos y presiona ligeramente para que se adhieran.

Deja enfriar y refrigera al menos 2 horas. Después, retira del refrigerador y corta en trozos al gusto.

4 PORCIONES | 60 MINUTOS

Ponche Frio



“El sabor y el aroma de la época
y a los niños les encanta.”

Ingredientes:

- 5 litros de agua (o más, según tu gusto)
- 4 guayabas
- 2 tazas de flores de jamaica
- 1 taza de pulpa de tamarindo
- 2 tazas de azúcar mascabado (ajusta al gusto)
- 1 raja de canela
- 1 naranja en rodajas para servir
- 10 estrellas de anís para servir (opcional)

Preparación:

Hierve los 5 litros de agua y, cuando suelte el hervor, agrega la jamaica y la canela. Cocina por 10 minutos más. Pasado ese tiempo, cuela y reserva el líquido.

Licúa por 1 minuto las guayabas, la pulpa de tamarindo y el azúcar (prueba y ajusta el dulzor). Pasa la mezcla por un colador para retirar fibra y semillas.

Vierte esta mezcla sobre el agua de jamaica, añade las rodajas de naranja y el anís. Refrigera hasta que esté bien frío.

Si deseas un sabor más suave, agrega más agua o suficientes hielos antes de servir.

12 PORCIONES | 20 MINUTOS

Rompoppe de Coco



Ingredientes:

- 1 litro de leche de coco (puede ser casera)
- 1 taza de crema de coco
- 1 cda. de maicena
- 1 taza de whisky (puedes omitir este ingrediente y quedará igualmente delicioso)



Preparación:

Licúa la crema y la leche de coco junto con la maicena. Vierte la mezcla en una cacerola y, a fuego bajo y sin dejar de mover, cocina hasta que espese ligeramente, al menos durante 10 minutos.

Deja enfriar a temperatura ambiente. Luego, regresa la mezcla a la licuadora, agrega el whisky y licúa nuevamente. Vierte en una botella previamente esterilizada o en un frasco de vidrio hermético.

Refrigera al menos 30 minutos antes de servir.

“Un excelente digestivo
y perfecto para brindar.”

8 PORCIONES | 30 MINUTOS

Crema Irlandesa

“ ¡Sin lácteos y con mejor sabor! ”

Ingredientes:

- 1 taza de **leche condensada vegana**
- 1 taza de agua
- 1 taza de leche de soya en polvo
- 1 taza de azúcar
- 1 cda. de esencia de vainilla
- 1 cdita. de cocoa
- 1 taza de whisky (opcional)
- 3 shots de espresso
o ½ taza de agua con 2 cdas.
de café soluble



Preparación:

Diluye el azúcar en 1/2 taza de agua y calienta a fuego medio. Disuelve la leche en polvo en la otra 1/2 taza de agua y agrégala cuando el agua con azúcar comience a hervir. Sube el fuego y cocina sin dejar de mover hasta que espese, por lo menos 10 minutos. Apaga y deja enfriar por completo.

En la licuadora, agrega la mezcla fría junto con la vainilla, el café, la cocoa, la leche condensada y el whisky. Licúa por 20 segundos.

Vierte en una botella de vidrio limpia y refrigera al menos 2 horas.

Sirve frío, en las rocas.

8 PORCIONES | 90 MINUTOS

Pay de Plátano y Nuez



Ingredientes:



PARA LA BASE

- 1 paquete de galletas estilo Marías de 170 g (sin lácteos ni huevo)
- ¼ taza de azúcar mascabado
- ½ taza de margarina sin lácteos (o aceite de coco)

PARA EL RELLENO

- 2 plátanos medianos maduros
- 1 taza de nuez picada
- 4 cdas. de harina de trigo
- 1 cdita. de polvo para hornear
- 1 taza de azúcar
- ¼ taza de leche vegetal

PARA DECORAR (opcional)

- 1 taza de nueces enteras
- ¼ taza de miel de maíz

Preparación:

Comienza preparando la base del pay: mezcla la harina con el azúcar y una pizca de sal, luego agrega la margarina fría y desmorona con los dedos hasta obtener una textura arenosa.

Incorpora poco a poco el agua fría hasta formar una masa suave, extiéndela en un molde para pay y pica ligeramente el fondo con un tenedor.

Precocer la base en el horno a 180 °C ayudará a que quede firme y lista para recibir el relleno.

Para el relleno, mezcla en un tazón la crema vegetal con el azúcar y la vainilla hasta integrar por completo.

Añade las nueces picadas y revuelve bien antes de verter la mezcla sobre la base precocida, decorando con nueces enteras encima. Hornea hasta que el relleno esté firme y ligeramente dorado.

Deja enfriar por completo y, si prefieres una textura más consistente, refrigera el pay antes de servir.

“Este postre de temporada es
delicioso y perfecto para regalar.”

8 PORCIONES | 120 MINUTOS

La Mejor Rosca de Reyes

“Una rosca especial, para partir
con tus personas favoritas.”

Ingredientes:

PARA LA MASA

- 2 tazas de harina de trigo + ½ taza adicional
- ½ taza de azúcar mascabado
- 2 ½ cditas. de levadura seca
- ¼ cdita. de sal
- ¾ taza de leche vegetal caliente
- ½ taza de margarina sin lácteos
- ¼ taza de jugo de naranja
- ¾ taza de cocoa
- 2 cdas. de papa deshidratada (para puré)
- 1 cda. de ralladura de naranja
- ½ cda. de extracto de vainilla

PARA LA COSTRA DE MAZAPÁN

- 1 taza de harina de trigo
- ½ taza de mazapán en polvo (aprox. 5 mazapanes grandes)
- ½ taza de margarina sin lácteos a temperatura ambiente
- ½ cda. de extracto de vainilla
- 2 cdas. de azúcar mascabado para espolvorear

PARA DECORAR

- 3 cdas. de crema de cacahuete
- 3 cdas. de cocoa en polvo
- 3 cdas. de leche vegetal
- ½ taza de cacahuete troceado
- ¼ taza de miel de maíz



Preparación:

En un recipiente cierne 2 tazas de harina y mezcla con la sal, la papa deshidratada y la levadura. En otro bowl combina la leche vegetal caliente con la margarina derretida, el jugo y la ralladura de naranja, la cocoa, el azúcar y la vainilla; mezcla hasta integrar.

Vierte esta mezcla sobre los ingredientes secos y comienza a amasar.

Cuando la masa esté más firme, pásala a la mesa y agrega poco a poco la media taza de harina restante hasta obtener una masa suave que no se pegue en las manos. Coloca la masa en un recipiente, tápala con un trapo y deja reposar 1 hora.

Mientras tanto, prepara la costra de mazapán. Cierne la harina en un recipiente, agrega la margarina y el mazapán en polvo, y amasa hasta formar una pasta suave. Forma una bolita, cúbreala con un trapo húmedo y deja reposar 40 minutos.

Cuando la masa principal haya duplicado su tamaño, estírala formando un cilindro largo y une los extremos para crear la forma de rosca.

Deja reposar 30 minutos más. Después, toma la masa de mazapán, forma las costras y colócalas encima de la rosca, espolvoreando un poco de azúcar mascabado.

Para la decoración, mezcla la crema de cacahuete con la cocoa y la leche vegetal hasta obtener una pasta suave.

Una vez lista la rosca, decórala con esta mezcla, añade cacahuete troceado y un toque de miel de maíz.

Luego hornea según las indicaciones de tu receta base y disfruta.



UN PROYECTO DE
IGUALDADanimal

“

Noches de paz y amor para
los animales.

Katya, Love Veg México

IGUALDAD ANIMAL es 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.

IgualdadAnimal.mx



LoveVeg.mx



Igualdad Animal México

Av. Chapultepec 223, Guadalajara Jal. México | +52 (33) 3826 4599 | info@igualdadanimal.mx