

# *Cocina Argentina para Gallinas Libres*

Clásicos Argentinos  
**Sin Huevo**



UN PROYECTO DE  
**IGUALDADanimal**

# La Tradición También Puede Ser Compasiva

Las gallinas **no son máquinas de poner huevos**. Son animales sensibles, curiosos, sociales. Reconocen rostros, forman vínculos, sienten miedo, estrés y también alivio cuando pueden vivir en calma. Les gusta rascar la tierra, darse baños de sol, refugiarse unas con otras.

Tienen una vida emocional que rara vez vemos, **porque el sistema se encarga de esconderla detrás de una cáscara**.

La realidad es dura: la mayoría de las gallinas viven encerradas, hacinadas, con el cuerpo explotado hasta el límite. Sus días transcurren sin cielo, sin tierra, **sin libertad**.

Y todo eso ocurre **para producir un alimento que no es indispensable**, que puede reemplazarse sin problemas, tanto desde lo nutricional como desde lo culinario.

La urgencia de sacarlas de ahí es real. Y aunque el terror que viven parezca inmenso, hay algo poderoso que está al alcance de cualquiera: una decisión cotidiana. **Comer también es un acto político y profundamente ético**.

Cada vez que elegimos qué poner en el plato, **estamos decidiendo a quién dejamos fuera del sufrimiento**.

Este recetario nace de ese deseo que nos atraviesa cuando nos asomamos, aunque sea un poco, a la realidad de las gallinas: las ganas de salvar animales, de hacer algo concreto, posible y amoroso.

Acá no se trata de resignar sabores ni tradiciones. Se trata de adaptarlas, de demostrar que nuestra cocina argentina puede ser igual de rica, de reconfortante y de familiar, **sin huevo y sin crueldad**.

Porque el huevo se puede reemplazar. Pero la vida de una gallina, no. Estas recetas son una invitación a imaginar otro destino para ellas: correr libres, sentir el sol, vivir sin miedo. Y también son una forma simple y deliciosa de hacer el bien. **Con mucho sabor, con conciencia y con ese amor por la comida que tanto nos une**.



Con Cariño,  
Katya

# Índice:

3

Mix para Preparar  
no Huevo

6

Wrap de No Huevo

9

Omelette Queso - Salame

12

Panqueques de Garbanzo

15

Sandwich de Miga

18

Ensalada de No Huevo

21

Empanadas Criollas

24

Huevo Vegano  
Especial Para Matambre

27

Matambre con  
Huevo Vegano

30

Torta de Dolores

33

Torta de Choclo

10-12 PORCIONES | 10 MINUTOS

# Mix para Preparar no Huevo Instantáneo



## Ingredientes:

- 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



## Preparación:

En un bowl mezclá todos los ingredientes hasta que queden bien integrados. Guardá el mix en un frasco o recipiente hermético y tenelo listo para usar cuando quieras.

La proporción es simple: la misma cantidad de mix que de agua. Para una porción individual usá 1/4 de taza de mix y 1/4 de taza de agua. Batí bien como si fuera huevo y, si querés, agregá tomate, cebolla, morrón, champiñones, espinaca o lo que tengas a mano.

Calentá una cucharada de aceite en una sartén antiadherente, volcá la mezcla y dejá que se cocine. A los dos minutos da vuelta y rompé suavemente para formar trocitos tipo huevo revuelto. Cociná hasta que ya no tenga humedad y serví.

Para el no huevo revuelto como el de la imagen yo agregué una cucharada de tomate picado y una de cebolla picada.

Un básico infaltable:  
práctico, rendidor  
y lleno de proteína,  
ideal para reemplazar  
**el huevo en  
preparaciones  
clásicas de todos  
los días.**



1 PORCIÓN | 15 MINUTOS

# Wrap de No Huevo



## Ingredientes:

- ¼ de taza de Mix para No Huevo Instantáneo
- ¼ de taza de agua
- 2 hojas de espinaca picadas
- 1 cda. de cebolla picada
- Morrón al gusto
- 1 tortilla de harina grande
- Aceite





## Preparación:

Mezclá el Mix para No Huevo Instantáneo con el agua y batí bien hasta que no queden grumos. Agregá la espinaca y la cebolla picadas e integrá todo.

Calentá una o dos cucharadas de aceite en una sartén mediana. Cuando esté bien caliente, volcá la mezcla y distribuí por toda la superficie, como si estuvieras haciendo una crepa. Bajá el fuego y agregá el morrón en tiras.

Dejá cocinar hasta que la base esté firme y apenas dorada. Colocá la tortilla de harina encima, presioná suavemente y con cuidado da vuelta todo para que la tortilla quede abajo. Cociná un par de minutos más a fuego bajo.

Enrollá, dorá de ambos lados y serví caliente. Podés variar los vegetales según lo que tengas a mano y repetir la idea todas las veces que quieras.



**Una receta  
fácil, rendidora  
y llena de proteína.  
Reemplazar  
el huevo  
es simple y  
delicioso.**



2 PORCIONES | 20 MINUTOS

# Omelette

Queso - Salame



## Ingredientes:

- ½ taza de Mix para No Huevo Instantáneo
- ½ taza de agua + 3 cdas. de agua
- 6 fetas de **salame vegano**
- ¼ de taza de espinaca cortada en tiras
- 4 cdas. de cebolla picada fina
- ½ taza de queso vegano rallado
- Aceite de oliva



## Preparación:

Mezclá el Mix para No Huevo Instantáneo con el agua y batí bien hasta que no queden grumos. Agregá la espinaca y la cebolla, integrá todo y reservá.

Calentá una o dos cucharadas de aceite de oliva en una sartén mediana. Cuando esté bien caliente, volcá la mitad de la mezcla y distribuí por toda la superficie.

Cociná a fuego bajo hasta que la parte de arriba ya no tenga humedad y empiecen a formarse burbujas.

Agregá el queso vegano y 3 fetas de salame, doblá con cuidado formando el omelette y cociná un par de minutos más de cada lado.

Repetí el procedimiento con el resto de la mezcla, serví caliente y disfrutá un clásico reinventado, simple y lleno de sabor.

Una opción fácil, llena de **sabor para el desayuno o el brunch, que demuestra** que se puede disfrutar un **omelette sin usar huevo y con nuestro delicioso salame vegano.**





6-8 PIEZAS | 20 MINUTOS

# Panqueques de Garbanzo



## Ingredientes:

- 1 taza de harina de garbanzo
- 1 plátano maduro
- ¼ de taza de avena
- 2 tazas de agua
- Aceite vegetal (para la sartén)



## Preparación:

Colocá en la licuadora la harina de garbanzo, el plátano maduro, la avena y el agua, licuá muy bien hasta obtener una mezcla lisa y bastante líquida, sin grumos.

Calentá una sartén antiadherente a fuego medio-alto y agregá un poco de aceite vegetal.

Verté un cucharón de la mezcla y esparcila rápidamente para que el panqueque quede bien fino, cociná a fuego medio hasta que empiece a desprenderse de los bordes y esté dorado en la base.

En ese momento, da vuelta con ayuda de una espátula o, si sos hábil y te animás, podés girarlo en el aire meneando la sartén con un movimiento rápido y seguro, cociná unos segundos más del otro lado y retiralo del fuego.

Untá dulce de leche y enrolla. Tenés listo un desayuno simple, dulce y lleno de energía, perfecto para empezar el día con algo rico y sin crueldad.



**Ideales para un  
desayuno  
nutritivo o una  
merienda,  
dulce y lleno de  
energía, perfecto para  
empezar el día con algo  
rico y sin crueldad.**



2 PORCIONES | 20 MINUTOS

# Sandwich de Miga





## Ingredientes:

- 6 rebanadas de pan de miga
- 250 g de tofu extra firme
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 cdita. de cebolla en polvo
- 1 cdita. de sal negra del Himalaya o sal común
- 1 cdita. de cúrcuma
- **Mayonesa Vegana**
- Rodajas de tomate o morrón
- Hojas de espinaca o lechuga
- Aceite



## Preparación:

Dejá escurrir bien el tofu para quitar el exceso de líquido. Una vez seco, desmenuzalo con las manos sin batir, buscando trozos parecidos al huevo.

Colocalo en un bowl y agregá la sal negra, el ajo y la cebolla en polvo. Integrá bien, dividí la mezcla en dos y a una parte sumale la cúrcuma.

Calentá dos cucharadas de aceite en una sartén y salteá ambas mezclas juntas hasta que estén doradas. Mové lo justo y necesario para que no se desarmen demasiado y mantengan una buena textura.

Untá el pan de miga con mayonesa vegana y armá los sándwiches con el tofu, el tomate o morrón y las hojas verdes. Serví y disfrutá este clásico en versión vegetal.

Una receta fresca,  
**simple y bien**

proteica, ideal para reemplazar  
**la clásica ensalada**  
de huevo sin usar ingredientes  
de origen animal y  
haciendo una elección  
**más compasiva**  
con las gallinas.



2 PORCIONES | 30 MINUTOS

# Ensalada de No Huevo



## Ingredientes:

- 300 g de tofu extra firme
- 1 taza de **Mayonesa Vegana**
- ¼ de taza de cebollín picado
- ¼ de taza de jugo de limón
- ¼ de taza de apio picado fino
- 2 cdas. de mostaza
- Sal y pimienta a gusto





## Preparación:

Cortá el tofu en cubos chicos y dejalo escurrir durante una hora para quitar el exceso de líquido.

Colocalo en un bowl amplio y agregá el resto de los ingredientes.

Mezclá con cuidado, sin batir, para que los cubos mantengan su forma.

Llevá a la heladera durante unos 40 minutos para que tome sabor. Serví frío, acompañando con pan.



**Una receta fresca,  
simple y bien**  
proteica, ideal para reemplazar  
la clásica ensalada  
de huevo sin usar  
ingredientes de  
origen animal.



12 PIEZAS | 60 MINUTOS

# Empanadas Criollas

## 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 de taza de aceite neutro (girasol o maíz)
- 1 taza de leche vegetal (almendras o maní)

### PARA EL RELLENO

- 4 tazas de soja texturizada
- Agua caliente para hidratar
- ½ cebolla grande picada
- ½ taza de aceitunas picadas
- ½ taza de salsa de soja
- ¼ de taza de aceite
- ½ morrón rojo 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
- 100 g de tofu extra firme
- ½ cda. de sal negra del Himalaya (opcional)



## Preparación:

En un bowl grande mezclá la harina con la sal, el polvo de hornear, el azúcar, el lino y la chía. Agregá el aceite y empezá a integrar. Sumá de a poco la leche vegetal hasta formar una masa blanda pero firme. Amasá unos 10 minutos hasta que quede lisa y elástica. Tapala con un repasador y dejala descansar mientras preparás el relleno.

Hidratá la soja texturizada en agua caliente durante 15 minutos. Escurrila bien y apretala con las manos para retirar el exceso de líquido. Colocala en un bowl y agregá la cebolla, el morrón, el ajo, las aceitunas, la salsa de soja, el aceite, el comino, el orégano y la pimienta. Mezclá bien y dejá reposar unos 15 minutos.

Cortá el tofu en cubos, condimentá con sal negra del himalaya o sal común y pimienta, agregá una cucharada de aceite y doralo en sartén o en air fryer hasta que esté firme y dorado. Incorporá los cubos de tofu a la mezcla de soja y uní con cuidado.

Dividí la masa en 12 porciones y estirá cada una formando discos finos. Colocá una cucharada abundante de relleno en el centro, humedecé los bordes y cerrá con repulgue o presionando con un tenedor. Acomodá las empanadas en una placa aceitada y pincelalas con aceite o margarina vegetal.

Cociná en horno precalentado a 200 °C durante 20 a 25 minutos, hasta que estén doradas. También podés freírlas en aceite caliente hasta que queden bien crocantes.

Servilas con chimichurri, alguna salsita picante o simplemente con un mate. Estas empanadas muestran que se puede disfrutar lo tradicional sin resignar sabor y eligiendo una opción más respetuosa con los animales y el planeta.





350 GRAMOS | 90 MINUTOS

# Huevo Vegano Especial Para Matambre

## Ingredientes:

- 250 g de tofu extra firme
- ½ cda. de sal negra del Himalaya
- ½ cda. de ajo en polvo
- ½ cda. de cebolla en polvo
- 4 cdas. de maicena
- 6 cdas. de leche vegetal sin azúcar (soja, avena o almendra)
- ½ cda. de cúrcuma
- 2 cdas. de puré de papa deshidratado



## Preparación:

Dejá escurrir el tofu durante varias horas para quitar la mayor cantidad de líquido posible. Desmenuzalo con las manos y licualo junto con todos los ingredientes, excepto la cúrcuma y el puré de papa deshidratado.

Dividí la mezcla en dos partes. A una de ellas agregale la cúrcuma y el puré de papa; esta será la parte que simula la yema.

Sobre una superficie plana extendé un trozo de film y colocá la parte blanca formando un rectángulo de aproximadamente un centímetro de espesor. Humedecé apenas las manos, colocá la parte amarilla a lo largo del centro y enrollá ayudándote con el film, como si fuera un sushi. Cerrá bien las puntas para compactar y envolvé el rollo en papel aluminio.

Cociná al vapor durante una hora. Una vez listo, dejá enfriar y llevá a la heladera por lo menos una noche antes de usar.

Este huevo vegano cocido en forma de cilindro es ideal para preparar matambres arrollados veganos y también queda perfecto cortado en rodajas para sopas y ensaladas.



**Una receta  
con un poco de  
alquimia para recrear  
clásicos argentinos  
con huevo,  
pero desde una  
cocina más consciente y  
compasiva.**



1 PIEZA | 140 MINUTOS

# Matambre con Huevo Vegano

## Ingredientes:

### PARA EL MATAMBRE

- ½ taza de lentejas
- 1 cdita. de pimentón ahumado
- 1 cdita. de pimienta negra
- 1 cdita. de pimienta blanca
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 cdita. de cebolla en polvo
- ½ cda. de orégano molido (opcional)
- ½ cda. de laurel molido
- ½ cda. de sal
- 3 cdas. de salsa de soja
- 1 taza de agua
- 1 taza de harina de gluten

### PARA EL RELLENO

- Morrón en tiras
- Zanahoria en tiras
- ½ taza de aceitunas picadas
- Huevo vegano especial para matambre





## Preparación:

Remojá las lentejas durante al menos 3 horas. Van a duplicar su tamaño y rendir aproximadamente una taza. Escurrilas bien.

Licuá las lentejas con todos los ingredientes del matambre, excepto la harina de gluten.

Volcá la mezcla en un bowl, probá y ajustá condimentos si hace falta; el sabor tiene que ser intenso.

Agregá la harina de gluten, amasá durante unos 10 minutos y dejá reposar otros 10.

Sobre una superficie plana extendé film y colocá la masa de matambre formando un rectángulo parejo.

Distribuí los ingredientes del relleno y el huevo vegano a lo largo de la masa y enrollá con cuidado, como si fuera sushi.

Cerrá bien las puntas, compactá, reforzá con más film y envolvé en papel aluminio.

Cociná al vapor durante 2 horas a fuego medio bajo. Dejalo enfriar por completo y llevalo a la heladera al menos una noche antes de cortar.

El resultado es un matambre relleno vegetal, lleno de sabor, sin dañar a los animales y con toda la impronta de un clásico argentino.

6-8 PORCIONES | 90 MINUTOS

# Torta de Dolores



## Ingredientes:

### PARA LA MASA

- 300 g de margarina sin lácteos
- 300 g de grasa vegetal
- ½ taza de azúcar
- 4 tazas de harina de trigo
- 1 ½ cda de linaza
- Dulce de leche vegano

### PARA EL MERENGUE

- 100 g de margarina sin lácteos
- 100 g de grasa vegetal
- 1 ½ tazas de azúcar glas
- Agua (cantidad necesaria)

## Preparación:

En un bowl grande colocá la margarina sin lácteos junto con la manteca vegetal y batí con batidora hasta lograr una textura bien cremosa y homogénea.

En una ollita aparte, colocá ¼ de taza de agua y agregá 1 ½ cucharadas de linaza, llevá a hervor suave, revolviendo, hasta que tome una consistencia espesa y pegajosa, similar a un gel, retirá del fuego y dejá entibiar unos minutos.

## Preparación:

Incorporá esta mezcla de linaza a la preparación cremosa y batí nuevamente hasta integrar, luego agregá el azúcar y seguí mezclando.

Sumá la harina de a poco, integrándola gradualmente hasta obtener una masa suave y manejable.

Precalentá el horno a temperatura media, si no tenés tapete de silicona, cortá papel para hornear del tamaño de una bandeja.

Tomá aproximadamente  $\frac{1}{2}$  taza de masa y esparcila sobre el papel, dándole forma circular y bien fina, como una tortilla o una tapa de pascualina finita, repetí el proceso hasta terminar la masa; deberían salir alrededor de 16 discos.

Llevá cada disco al horno y cocinalo entre 7 y 9 minutos, la masa no debe dorarse demasiado, solo secarse y tomar cuerpo, retirá y dejá enfriar.

Comenzá a armar la torta: colocá uno sobre un plato, untá una capa generosa de dulce de leche vegetal y cubrí con otro disco, repetí el proceso hasta terminar todas las capas, formando una torre.

Para el merengue en un recipiente colocá la margarina sin lácteos junto con la manteca vegetal y batí hasta lograr una textura cremosa y aireada.

Agregá el azúcar glas de a poco, sin dejar de batir, si la mezcla lo necesita, incorporá entre 2 y 4 cucharadas de agua, de a poco, hasta lograr una consistencia similar a un merengue firme y untuoso.

Cubrí toda la torta con este merengue, emparejando con espátula o cuchara.

4 PORCIONES | 60 MINUTOS

# Torta de Choclo





## Ingredientes:

- 3 a 4 elotes de maíz (choclos), según tamaño
- ½ taza de leche vegetal de avena
- 1 ½ cda. de linaza
- ½ taza de azúcar
- 1 cdita. de polvo para hornear
- 1 taza de harina de trigo
- **Queso vegano (opcional)**
- Aceite y harina para el molde



## Preparación:

Desgranás los choclos con un cuchillo y colocás los granos en la licuadora junto con la leche vegetal, licuás solo unos segundos, lo suficiente para romper un poco el grano, pero sin lograr una mezcla completamente lisa; la idea es que queden pequeños trocitos de maíz.

Volcás esta mezcla en un bowl amplio. En una ollita aparte, cocinás la linaza con agua hasta obtener una textura espesa y gelatinosa, dejás entibiar y la incorporás al bowl con el maíz.

Luego agregás de a poco el azúcar, polvo para hornear y la harina, mezclando suavemente con una espátula o cuchara hasta integrar todo sin batir de más.

Si decidís usar queso vegetal, incorporalo rallado en este punto y mezclá para distribuirlo de manera pareja.

Engrasás y enharinás un molde, volcás la preparación y emparejás la superficie.

Llevás a horno medio previamente precalentado y horneás durante aproximadamente 50 minutos, o hasta que al pinchar con un palillo o cuchillo, este salga limpio.

Dejá reposar unos minutos antes de desmoldar y servir.



“ Por cada Huevo  
que Elijas Sustituir  
por Deliciosas  
Alternativas Vegetales  
Estarás Salvando a las Gallinas



UN PROYECTO DE

**IGUALDADanimal**

**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.