

# Bruschettas Capresse Vegan

Si te gusta consentirte con algo ligero, sabroso y lleno de frescura, esta receta es para ti. La Bruschetta Caprese es una botana italiana que combina sabores mediterráneos con una textura crujiente irresistible.

En esta versión 100% vegetal, usamos queso tipo mozzarella vegano y aceite de oliva extra virgen para lograr una preparación compasiva, sin dejar de lado el sabor.

Es perfecta como entrada, para compartir en reuniones o simplemente para disfrutar algo diferente en casa. Fácil de hacer, llena de color y súper deliciosa — ¡ánimate a probarla!

## Ingredientes

- 1 pan artesanal estilo italiano (puede ser chapata o baguette), cortado en 4 rebanadas gruesas
- 1 diente de ajo
- 200 g de jitomates cherry (puedes usar saladet si no encuentras)
- 15 aceitunas negras sin hueso
- 400 g de queso tipo mozzarella vegano, en rebanadas
- 1/2 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de sal
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Hojas frescas de albahaca (puedes sustituir con espinaca baby si no tienes)

## Preparación

Empieza cortando el pan en rebanadas gruesas, de unos dos centímetros aproximadamente. En una sartén antiadherente, calienta un poco de aceite de oliva a fuego medio y coloca las rebanadas de pan para dorarlas por ambos lados hasta que estén crujientes y ligeramente doraditas. En cuanto estén listas, frota un diente de ajo sobre cada una mientras aún están calientes, para que absorban bien el sabor.

Luego, corta los jitomates cherry en cubitos y pícalos junto con las aceitunas negras. Mezcla todo en un tazón y añade la albahaca fresca picada, el orégano, la sal y un chorrito generoso de aceite de oliva extra virgen. Revuelve bien para que todos los sabores se integren.

Toma las rebanadas de pan ya tostadas y coloca encima una o dos rebanadas de queso mozzarella vegano. Sobre el queso, agrega una buena porción de la mezcla de jitomate y aceitunas. Puedes decorar con una hojita de albahaca fresca para dar un toque especial.

¡Y listo! Disfruta esta bruschetta alla Caprese como una entrada ligera, una botana fresca o incluso como cena acompañada de una ensalada. Ideal para días calurosos o para compartir con amistades.

*¡Comparte!*

# Papa Rellena Vegana

La papa rellena siempre ha sido uno de esos antojos irresistibles que nos encantaba disfrutar, nos emociona aún más compartirla en su versión 100% vegetal.

Es un platillo sabroso, reconfortante y muy satisfactorio, ideal para esos momentos en los que se te antoja algo delicioso pero también nutritivo. Lo mejor es que puedes combinarla con distintos guisos y salsas, conservando todo su sabor y textura, pero ahora sin crueldad y sin ingredientes de origen animal.

**Tiempo de preparación: 30 minutos**

## Ingredientes

**(4 porciones)**

- 6 papas medianas
- Margarina libre de lácteos
- Sal y pimienta al gusto
- Asada de soya
- Queso de cacahuete
- 7-8 champiñones

## Guacamole

- 1 aguacate
- El jugo de 1 limón
- Sal al gusto
- 1/2 taza de agua

## Preparación

Pela las papas y córtalas en cubos medianos, ponlas a cocer en agua por 10 minutos, hasta que estén ligeramente blandas, pero aún firmes, para que conserven su textura crocante.

Coloca los cubos precocidos en una canoa hecha con papel de aluminio, añade margarina, sal pimienta, lleva al horno hasta que la margarina se derrita.

Machaca ligeramente las patatas dentro de la canoa y mezcla con queso vegetal, agrega algunas con asada de soya, otras con champiñones, y vuelve a hornear durante 5 minutos más para integrar los sabores.

Al sacarlas, añade tus salsas favoritas y espolvorea cebollín fresco para decorar.

## Consejos

Puedes hacer distintas combinaciones para sorprender en cada bocado: pruébalas con chorizo de habas, pastor de soya. ¡La creatividad es el límite!

# Dip de Aceitunas

Esta deliciosa entrada en el centro de la mesa con pan o galletas será un éxito par cualquier reunión que tengas, yo usualmente lo preparo para las cenas de navidad y año nuevo y es una delicia que a todos les encanta, también son de esas cosas que llevo para compartir cuando me invitan a celebrar en casa de familiares o amigos.

¡Es fácil y muy practico, además de saber y lucir fantástico!

Anímate a prepararlo.

**Tiempo de preparación: 30 minutos**

## Ingredientes

- 2 tazas de aceitunas verdes sin hueso
- 1 taza de aceitunas negras sin hueso
- 1/2 taza de alcaparras
- 1 taza de pimiento morrón (de lata)
- El jugo de 1 limón grande
- 1 cda. de ajo picado finamente
- 1/4 de taza de pepitas de calabaza tostadas previamente
- 3-5 cdas. de aceite de oliva

## Preparación

Pica finamente las aceitunas y las pepitas. En un recipiente agrega todos los ingredientes, mezcla muy bien, prueba, ajusta y vierte en un frasco hermético, refrigera y disfruta.

*¡Comparte esta Receta!*

*Te Puede Interesar: Descarga Gratis recetario 11 Recetas para Regalar Amor y Esperanza*

# El Mejor Ceviche de Soya

Al probar este ceviche de soya, descubrirás que su sabor y textura son sorprendentemente similares a los de las recetas tradicionales con pescado. Este platillo invita a la reflexión: si existe una alternativa tan deliciosa y nutritiva, ¿por qué no elegirla?

El ceviche de soya con alga wakame no solo es una opción más sostenible, sino que también es una forma de disfrutar de los sabores del mar sin comprometer la vida marina.

**Tiempo de preparación: 40 minutos**

## Ingredientes

**(6 a 8 personas )**

- 400 grs de soya texturizada
- 4 jitomates picados
- 1 cebolla morada mediana picada
- 2 tazas de cilantro picado
- 2 zanahorias ralladas (opcional)
- 1 taza de salsa de soya (si es muy salada, reduce la cantidad y compensa con agua)
- 1 taza de jugo de limón
- 1/2 taza de catsup
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 1 cda. consome vegetal (opcional)
- Sal al gusto
- 2 cdas. alga wakame
- 2 cdas. salsa inglesa

## Preparación

Hidrata la soya texturizada en suficiente agua hasta que ablande, enjuaga, exprime y reserva.

En un recipiente grande coloca la soya y agrega la cebolla, jitomate, cilantro y zanahoria picados, en otro recipiente mezcla las salsas, limón con los condimentos en polvo y el alga wakame, revuelve y vierte sobre la soya texturizada con vegetales.

Mezcla, prueba, ajusta sabores, y refrigera al menos media hora antes de servir.

Sirve sobre tostadas y acompaña con salsa picante y catsup.

## Consejos

El ceviche de soya con alga wakame no solo es una opción deliciosa y nutritiva, sino también increíblemente versátil. Su preparación permite la incorporación de una variedad de vegetales, adaptándose a lo que tengamos en casa.

Al ser tan adaptable, el ceviche de soya se convierte en una receta perfecta para cualquier ocasión, permitiéndote experimentar y personalizar cada preparación según tus gustos y disponibilidad de ingredientes. ¡Anímate a probarlo y comparte en reuniones con familiares y amigos!

*¡Comparte esta Receta!*

*También te puede interesar: Ceviche de frijoles*

# Minis Vegan Cheesecake's de Triple Chocolate

¡Atención amantes de chocolate! Estos mini cheesecake's son especialmente deliciosos, super fáciles de preparar.

**Tiempo de preparación: 30 minutos**

## Ingredientes

**(9-10 pzas. en moldes de cupcakes)**

- 12 galletas oreo
- 1 paquete de tofu marca silken extra firme
- 1/4 de taza de miel maple
- 4-5 cdas. de cocoa en polvo
- 1 cdita. de esencia de vainilla
- 4 cdas. de harina de trigo
- 4 cdas. de chispas de chocolate amargo
- 4 cdas. de leche vegetal

## Preparación

Precalienta el horno a 180°

Tritura las galletas en la licuadora hasta hacerlas polvo, agrega 1 cda. de galletas en polvo en cada compartimento del molde y compacta muy bien.

Escurre el tofu, agrégalo a la licuadora con, la miel de maple, la harina, la vainilla, la cocoa y la leche vegetal, licúa por 2 minutos hasta que quede un mezcla tersa.

Agrega 2 cdas. de esa mezcla a cada compartimento del molde para cupcakes y agrega chispas de chocolate.

Hornéalos por 20 minutos a 180°, sácalos de l horno, déjalos enfriar a temperatura ambiente y refrigera al menos 30 minutos, desmolda y disfruta.

## Consejos

\*Puedes hacer solo un cheesecake si tienes un molde desmontable.

*¡Comparte esta Receta!*

*Te Puede Interesar: Bailyes Vegano*

# Pastel Selva Negra Vegano

El pastel Selva Negra es un clásico icónico de la repostería originario de Alemania, específicamente de la región de la Selva Negra.

Su nombre y estética están inspirados en los colores tradicionales de esa zona: el oscuro del chocolate que evoca los densos bosques, el blanco de la crema que recuerda la nieve que cubre la región en invierno y el rojo intenso de las cerezas, fruta emblemática del lugar.

Hoy lo reinventamos en una versión 100% vegetal: igual de elegante, deliciosa y completamente libre de crueldad.

**Tiempo de preparación: 90 minutos**

## Ingredientes

**(10 - 12 personas)**

### Para el bizcocho

- 190 g de margarina libre de lácteos
- 1 taza de azúcar
- 2 ½ tazas de harina de trigo
- 1 taza de cocoa en polvo
- 2 cdas. de polvo para hornear
- 2 ½ tazas de leche vegetal
- 2 cdas. de vainilla
- 1 cda. de vinagre de manzana
- 1 cda. de bicarbonato

### Para la crema batida

- 2 tazas de coco rallado (remojado mínimo 12 horas)
- 200 g de tofu suave
- ½ cda. de vainilla
- 1 cda. de azúcar

### Para la jalea de cereza

- 400 g de cerezas frescas
- ½ taza de azúcar
- 2 tazas de agua

### Para decorar

- 90 g de margarina libre de lácteos
- 90 g de manteca vegetal
- ½ taza de azúcar
- 1 taza de agua
- 2 tazas de chocolate semiamargo

- Crema batida de la que ya preparamos
- 7 u 8 cerezas frescas

## Preparación

**Bizcocho:** En un bowl, bate la margarina vegetal con el azúcar hasta que la mezcla esté cremosa y suave.

En otro recipiente, mezcla la harina, cocoa y polvo para hornear.

En un tercer bowl, integra la leche vegetal, vainilla, vinagre y bicarbonato.

Incorpora poco a poco las tres preparaciones y bate hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos, vierte en moldes previamente engrasados.

Puedes usar 2 moldes altos y luego cortarlos por la mitad, o 4 moldes delgados, horneando aproximadamente 25 minutos a 180°C, deja enfriar y empareja la superficie con un cuchillo si es necesario.

**Crema vegetal:** Licúa el coco previamente remojado hasta obtener una mezcla muy suave, refrigera para que se separe la crema del líquido.

Utiliza únicamente la parte sólida (crema de coco), mézclala con el tofu, vainilla y azúcar hasta lograr una consistencia espesa y cremosa, refrigera hasta usar.

**Jalea de cereza:** cocina las cerezas con el azúcar y el agua a fuego medio, deja hervir hasta que espese ligeramente, permite enfriar antes de usar.

Coloca la primera capa de bizcocho, agrega la jalea para humedecer, añade una capa generosa de crema.

Repite el proceso (pan, compota, crema), la última capa solo será bizcocho humedecido con jalea.

*Puedes colocar una cerca de papel encerado alrededor para mantener firme la estructura.*

Refrigera unos minutos antes de cubrir.

**Decoración:** Bate la margarina y la manteca vegetal hasta cremar, añade el azúcar previamente disuelta en el agua (tipo jarabe) y continúa batiendo hasta lograr una textura suave y aireada.

Cubre todo el pastel con esta mezcla.

Funde el chocolate a baño maría y decora.

Termina con crema vegetal y cerezas frescas.

*¡Comparte!*

*También te Puede Interesar: Pastel Especial de Aniversario*

# Pay de Limón con Jalea Vegano

Este pay de limón vegano es la prueba de que lo simple puede ser extraordinario. Su textura suave, el sabor fresco del limón y una capa de jalea brillante coronan un postre que enamora desde la primera cucharada. Pero lo que realmente lo hace especial es lo que *no* contiene: ningún ingrediente de origen animal.

En lugar de grenetina (gelatina hecha con huesos y cartílagos), usamos ingredientes vegetales que respetan a todos los seres vivos sin comprometer el sabor ni la textura. Cada rebanada es una elección consciente que demuestra que endulzar la vida no necesita crueldad.

Fácil de preparar, cremoso, crujiente, y con un toque cítrico inolvidable... este pay es ideal para compartir, celebrar o simplemente disfrutar con la tranquilidad de saber que es un postre tan compasivo como delicioso.

**Tiempo de preparación: 1 hora**

## Ingredientes

**(8 porciones)**

### Para el Relleno

- 1 taza de frijol de soya remojado 8 horas
- 1/2 taza de jugo de limón colado
- 1/4 de taza de azúcar o endulzante al gusto
- 1 cda. de ralladura de limón
- 1/4 de taza de leche vegetal o crema de coco
- 1 taza de agua
- 2 cdas. de harina de trigo
- 2 cdas. de fécula de maíz (maicena)
- 1 cdita. de polvos para hornear

### Para la Corteza

- 2 tazas de harina de avena
- 1/4 de taza de aceite de coco o margarina derretida
- 1/4 de taza de miel de agave o crema de coco

### Para la Jalea

- 1/4 de taza de taza de maicena
- 1/4 de taza de jugo de limón
- 1 cda. de ralladura de limón
- 2 cdas. de azúcar o endulzante de tu preferencia
- 1 taza de agua

## Preparación

**Comenzamos con la corteza:**

En un recipiente, mezcla todos los ingredientes hasta obtener una masa pastosa y uniforme. Colócala en un molde para pay y distribúyela bien cubriendo el fondo. Presiona con firmeza para compactarla; si lo prefieres, también puedes extenderla por las paredes del molde (como se muestra en la foto).

Hornea durante **10 minutos a 180 °C (350 °F)** para que tome una textura crujiente. Mientras se hornea, continuamos con el relleno.

**Para el relleno:**

Licúa todos los ingredientes del pay hasta obtener una mezcla suave y homogénea. Vierte sobre la base ya horneada y regresa al horno por **30 minutos a la misma temperatura**. A los 20 minutos, revisa la cocción y ajusta el tiempo si es necesario.

Retira del horno y deja enfriar a temperatura ambiente.

**Para la jalea:**

Mezcla todos los ingredientes hasta integrar, lleva la mezcla a fuego bajo y mueve hasta que quede una consistencia espesa y cristalina. Coloca esa mezcla sobre el pay y expande por la superficie. Refrigera al menos dos horas antes de partirlo y disfrútarlo.

*¡Comparte!*

*También te Puede Interesar: Pumpkin Pie Vegano*

# Pay de Manzana

El pay de manzana es uno de esos postres clásicos que nunca pasan de moda. La buena noticia es que veganizarlo es mucho más sencillo de lo que parece.

Con unos cuantos ingredientes de origen vegetal podemos lograr una masa suave y un relleno aromático lleno de especias que recuerda a los postres caseros de siempre. Esta receta es fácil de preparar y perfecta para compartir en cualquier ocasión.

**Tiempo de preparación: 60 minutos**

## Ingredientes

**(8 personas)**

### Para la masa

- 2 ½ tazas de harina de trigo
- ¼ de taza de azúcar
- 200 g de margarina sin lácteos
- ¼ de taza de agua fría o leche vegetal

### Para el relleno de manzana

- 5 manzanas
- 60 g de margarina sin lácteos
- ¼ de taza de azúcar mascabado (puedes agregar más si prefieres un sabor más dulce)
- 1 cda. de canela molida
- 1 cdita. de clavo de olor en polvo
- Jugo de 1 limón
- 1 cda. de maicena

## Preparación

**Prepara la masa:** en un bowl grande mezcla la harina y el azúcar, agrega la margarina sin lácteos y mezcla con tus manos hasta obtener una textura arenosa.

Añade el agua fría o la leche vegetal poco a poco hasta formar una masa suave y manejable, forma una bola, cúbrela y déjala reposar en el refrigerador mientras preparas el relleno.

**Prepara el relleno:** pela las manzanas, retira el corazón y córtalas en cubos pequeños, en un sartén derrite la margarina a fuego medio, procurando que no se queme, agrega las manzanas, azúcar mascabado, canela en polvo, clavos, jugo de limón y la maicena.

Cocina todo junto durante unos minutos, mezclando constantemente, hasta que las manzanas estén suaves y la mezcla tenga una consistencia similar a una compota aromática, retira del fuego y deja enfriar ligeramente.

**Forma el pay:** saca la masa del refrigerador y con ayuda de un rodillo extiéndela formando un círculo más grande que tu molde.

Coloca la masa en el molde, ajustándola bien a la base y los bordes. Corta el exceso de masa de las orillas y resérvalo, ya que lo usarás para la cubierta, agrega el relleno de manzana sobre la base.

Con la masa sobrante forma tiras largas y colócalas encima del pay formando una rejilla o el diseño que prefieras.

Hornea en un horno previamente precalentado a 180 °C durante 45 a 50 minutos, o hasta que la masa esté ligeramente dorada y crujiente.

Deja reposar unos minutos antes de servir.

*¡Comparte!*

*También te Puede Interesar: [Pay Vegano de Guayaba](#)*

# Gelatina de Pitaya

En reuniones y fiestas siempre se antoja una rica y fresca gelatina. Esta versión totalmente vegetal te Sorprenderá. Si no es época de pitayas puedes usar frambuesas o fresas.

**Tiempo de preparación: 15 – 20 minutos**

## Ingredientes

- 1 y 1/8 cdita. agar agar
- 1 taza de pitayas
- 1/3 taza azúcar
- 1/2 taza agua (para licuar)
- 1 y 1/4 tazas agua

## Preparación

Licúa la taza de fruta con la media taza de agua, pon en una cacerola el resto del agua y cuando caliente agrega el agar agar y disuelve.

Mueve hasta que hierva, luego baja el fuego y deja hervir por 5 minutos más. Agrega el azúcar y mueve por 3 minutos, agrega la pulpa y mueve por 5 min más.

Deja enfriar un poco y vacía en un molde. Refrigerera por 4 horas.

# Carlota de Mango

Al elegir ingredientes frescos y de temporada, como el mango, no solo disfrutas de una opción más accesible y deliciosa, sino que también cuidas tu cuerpo con todos los nutrientes que estas frutas aportan y contribuyes al bienestar del planeta al reducir el impacto ambiental de alimentos fuera de estación.

El mango, con su dulzura natural y su sabor tropical inconfundible, es el protagonista perfecto para esta receta. Además, su textura cremosa y su versatilidad lo convierten en una joya culinaria que siempre sorprende.

**Tiempo de preparación: 30 min**

## Ingredientes

**(4 - 6)**

- 2 paquetes de galletas tipo maría (sin lácteos ni huevo)
- La pulpa de un mango grande + 1 mango chico para decorar
- 200 g de tofu firme
- 1 taza de leche vegetal
- 2 tazas de jugo de naranja natural + 2 rebanadas de naranja para decorar
- 2 cdas. de ralladura de naranja
- 1/2 taza de azúcar o al gusto

## Preparación

Licúa el tofu, la pulpa del mango, la leche vegetal, el azúcar, y 1 sola taza de jugo de naranja.

Vierte la mezcla en un recipiente tipo jarra para verter más fácil sobre el molde.

Agrega a la mezcla la ralladura de naranja y mezcla con una cuchara.

En un molde para panqué vierte una capa gruesa de mezcla, en el jugo de naranja restante remoja las galletas una por una y pon una capa de galletas sobre la capa de mezcla, repite esto hasta acabar con la mezcla.

Congela durante 3 horas, saca del congelador, decora con trozos de mango y las rebanadas de naranja y sirve.

Si no lo comes todo, vuelve a congelarlo, cubriéndolo muy bien. Y sácalo 20 min antes del congelador cuando lo vuelvas a comer.

*¡Comparte!*

*También te Puede Interesar: Mousse de Plátano con Salvado de Trigo*