

Pasta con Salsa de Calabaza y Champiñones

Suave, cremosa y con un toque naturalmente dulce, esta pasta con calabaza es una forma deliciosa de reinventar un clásico, la calabaza aporta una textura increíble y un sabor reconfortante que se equilibra perfecto con los champiñones y las especias.

Es una receta nutritiva, fácil de preparar y perfecta para disfrutar algo diferente, lleno de sabor y muy reconfortante.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(4 porciones)

- 2 ½ tazas de puré de calabaza
- 1/2 cebolla
- 2 dientes de ajo grandes
- 1/2 kg de champiñones
- 1/2 taza de cilantro fresco
- 1 ½ tazas de leche vegetal (soya o coco sin endulzar)
- 1 cda. de sal (ajustar al gusto)
- 1/2 cdita. de pimienta negra
- 1/2 cdita. de nuez moscada (opcional)
- Pasta de tu preferencia (previamente cocida y escurrida)
- Aceite vegetal
- Pan para acompañar
- Pepitas de calabaza

Preparación

En un sartén con un poco de aceite, cocina la cebolla en rodajas o trozos hasta que esté dorada y ligeramente caramelizada, agrega los ajos y cocina un minuto más, incorpora los champiñones troceados (puedes hacerlo con las manos) y cocina hasta que se doren y suelten su jugo.

Lleva a la licuadora el puré de calabaza, la mezcla de cebolla, ajo y champiñones, cilantro, leche vegetal, sal, pimienta y nuez moscada. Licúa hasta obtener una salsa suave, cremosa y homogénea.

En un sartén amplio con un chorrito de aceite, agrega la pasta cocida y saltea ligeramente hasta que tome un poco de textura doradita.

Vierte la salsa de camote sobre la pasta y mezcla bien, cocina a fuego medio durante unos minutos hasta que todo esté caliente y bien integrado, si la salsa está muy espesa, puedes añadir un poco más de leche vegetal o agua.

Sirve caliente y acompaña con pepitas de calabaza para un toque crujiente y pan al lado.

¡Comparte Esta Receta!

Te Puede Interesar: Pasta con Crema de Betabel y Parmesano

Champurrado de Calabaza Vegano

Nada reconforta tanto en una tarde fría de otoño como una taza humeante de champurrado. A esta bebida tradicional mexicana le agregué calabaza, que la hace más cremosa y le da un dulzor natural delicioso.

Su aroma llena la casa y nos recuerda la cocina de la abuela. Es fácil, 100% vegano y perfecto para compartir en jarritos con familia o amigos. ¡Vas a querer repetirlo!

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

(4 tazas)

- 2 tazas de puré de calabaza
- 200 grs. de masa de maíz o 5 cdas. de harina de maíz
- 1 litro de agua
- Piloncillo a tu gusto
- Condimentos de temporada: 1 raja de canela, 1 cdita de jengibre en polvo, 5 clavos de olor, nuez moscada al gusto

Preparación

Licúa medio litro de agua con la masa de maíz o la harina, el puré y los condimentos.

Calienta el resto del agua con el piloncillo, cuando este se disuelva agrega la mezcla de la licuadora. En una olla chica hierve a fuego bajo moviendo constantemente para que no se pegue.

Puedes agregar más agua o dejar que hierva más dependiendo el espesor que desees. Apaga el fuego y sirve caliente en tazas o jarritos.

Mermelada Pumpkin Spice

Esta mermelada de pumpkin spice es como tener el otoño guardado en un frasco. Al cocinarse con canela, clavo y un toque de jengibre, su aroma dulce y especiado llena la cocina y te hace **imposible resistirte a probarla.**

Lo mejor es que tiene muchísimos usos: úntala en pan tostado para el desayuno, acompáñala con galletas, úsala como relleno de pasteles y empanadas, mézclala con yogur vegetal o avena, **o sírvela en una tabla de quesos veganos.**

Es fácil, 100% vegana y perfecta para regalar en frascos a tu familia y amigos. ¡Una vez que la pruebes, **no va a faltar en tu alacena!**

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes

(600 ml aprox.)

- 4 tazas de calabaza cocida
- 3 tazas de azúcar o al gusto
- El jugo de 3 limones
- 2 tazas de agua
- Condimentos de temporada: 1 raja de canela completa, 1 cda. de jengibre picado, 5 clavos de olor, nuez moscada al gusto

Preparación

Licúa todos los ingredientes y vierte sobre una olla mediana, cocina al fuego bajo, siempre con la olla tapada, ya que al momento de hervir salta mucho y extremadamente caliente y peligroso dejarla destapada.

Cada tanto abre un poco para revolver. Cocínala de 20 a 30 minutos a fuego muy bajo. Pasando ese tiempo deja enfriar por completo y vierte en un refractario de vidrio hermético y guarda en el refrigerador.

¡Comparte Esta Receta!

Te Puede Interesar: Mermelada de Jamaica y Chipotle

Pumpkin Pie Vegano

El clásico pumpkin pie de otoño, ahora en su versión basada en plantas, es un postre que conserva ese sabor auténtico y especial, **con la calabaza brillando en cada bocado**. Esta receta es completamente libre de productos de origen animal, convirtiéndose en una opción deliciosa y compasiva.

Además, su preparación es sencilla, ideal para disfrutar de un postre casero y acogedor que encantará a todos. Perfecto para consentirte y compartirlo en cualquier ocasión otoñal.

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes

(8 porciones)

Para la base

- 1 paquete de galletas estilo marías
- 1/4 de azúcar mascabado
- 1/2 taza de margarina suavizada. Puedes utilizar mantequilla de coco o aceite de coco

Para el relleno

- 2 tazas de puré de calabaza /1 calabaza chica
- 1/2 taza de tofu extra firme
- 1/2 taza de azúcar
- 1 cdta. de canela en polvo
- 1 cdta. de jengibre fresco
- 1/2 cdta. de nuez moscada
- 5 clavos de olor
- 1/2 cdta. de sal
- 3 cdas. de harina de trigo
- 1/2 taza de agua

Para la jalea

- 1 taza de pure de calabaza
- 1 trozo de canela
- 2 tazas de azúcar

Preparación

Para la base:

Tritura las galletas en un procesador o licuadora hasta obtener un polvo fino, en un recipiente, mezcle con el azúcar mascabado y la margarina derretida (puedes usar aceite o mantequilla de

coco).

Extiende esta mezcla de manera uniforme en el molde para pay, presiona muy bien y refrigera.

Para el relleno:

Trocea la calabaza y cuécela durante 15 minutos, luego haz un puré, licúa el puré junto con los demás ingredientes del relleno y vierte sobre la base, hornea por 30 min a 180°C o 350°F y deja enfriar.

Decoración:

En una cacerola, coloca el puré de calabaza con azúcar y canela. Cocina a fuego medio, revolviendo hasta reducir a una jalea espesa, utiliza esta jalea para decorar y darle un toque final al pay de calabaza.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Pay Vegano de Aguacate y Limón

Gelatina Pumpkin Spice

Una delicia de temporada con la textura perfecta de gelatina pero sin ingredientes de origen animal.

Tiempo de preparación: 10 minutos + tiempo de refrigeración

Ingredientes

(6-8 porciones)

- 1 ½ tazas de puré de calabaza
- 2 tazas de leche vegetal (almendra, soya, coco u avena)
- 2 cdas. de maicena
- 1 cda. de agar-agar en polvo
- 1 cdita. de esencia o extracto de vainilla
- ¼ a ½ taza de endulzante al gusto (azúcar, jarabe de agave, mermelada o piloncillo)
- 1 pizca de sal
- Condimentos de temporada: 1 rajita de canela, 1 cdita. de jengibre en polvo, 5 clavos de olor, nuez moscada al gusto

Preparación

Licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos, lleva al fuego lento durante 10 minutos moviendo constantemente.

Vierte sobre un molde para gelatina o en moldes individuales. Deja enfriar y posteriormente refrigera al menos 3 horas antes de partir y disfrutar.

¡Comparte esta Receta!

Te puede interesar: Pumpkin Pie Vegano