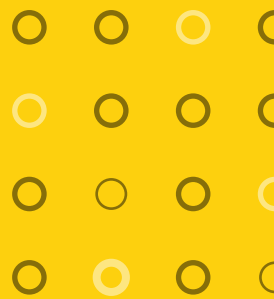


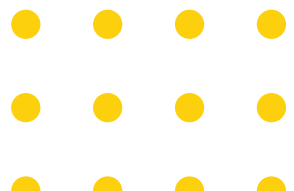


# RECETARIO **REPOSTERÍA VEGANA**



-Come-  
-VEGANO-

✦ Vegan ✦  
healthy  
organic



# Galletón de Maní y Chips de Chocolate

Tiempo de preparación: 30 minutos

Porciones: 8

## INGREDIENTES

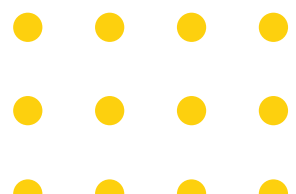
- 50 grs de mantequilla de maní
- 35 cc de aceite de oliva
- 50 grs de panela
- 100 grs de puré de garbanzos
- 60 grs de harina de avena
- 25 grs de almidón de maíz
- 1/4 cdita de bicarbonato
- 1/2 cdita de polvo de hornear
- 50 grs de chips de chocolate 70% cacao



## PROCEDIMIENTO

- 1) En un bowl ponemos la mantequilla de maní junto con la panela y el aceite de oliva. Mezclamos.
- 2) Adicionamos el puré de garbanzos y continuamos mezclando.
- 3) Incorporamos la harina de avena, almidón de maíz y bicarbonato con el polvo de hornear.
- 4) Agregamos los chips de chocolate y unimos hasta formar una masa blanda que posteriormente pasamos a una sartén o fuente apta para horno.
- 5) Horneamos a 200°C por 15 minutos o hasta que los bordes estén dorados.
- 6) Una vez listo, sacamos del horno, cortamos y servimos enseguida acompañado con helado.

**Nota: Acá podríamos preparar un ice cream o helado saludable en base a plátano congelado y otras frutas.**



# Crinkle Cookies

Tiempo de preparación: 40 minutos

Porciones: 15 unidades

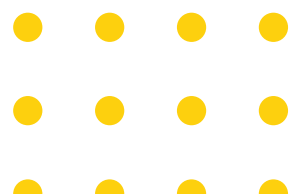
## INGREDIENTES

- 100 grs de harina
- 30 grs de cacao amargo
- 70 grs de panela
- 50 grs de aceite de coco
- 1 cda de harina de linaza
- 3 cdas de agua
- 1/2 cdita de bicarbonato
- 6 cdas de agua o leche vegetal



## PROCEDIMIENTO

- 1) Hidratar la harina de linaza con el agua tibia por unos minutos.
- 2) En un bowl aparte incorporar la panela y aceite de coco. Mezclar.
- 3) Adicionar nuestro "huevo" de linaza y continuar revolviendo.
- 4) Agregar la harina, cacao y bicarbonato. Posterior a esto la leche vegetal o agua.
- 5) Debemos mezclar muy bien y congelar esta mezcla por 10 minutos.
- 6) Pasado este tiempo formamos bolitas de 20 grs. que pasamos por azúcar flor y reservamos.
- 7) Horneamos por 15 minutos a 180°C o hasta que estén quebradas en la superficie y firmes.
- 8) Una vez horneadas disponemos en una rejilla para galletas.



# CheeseCake

## Raw de Berries #singluten

Tiempo de preparación: 30 minutos (+1 hora de congelación)

Porciones: 6 a 8

### BASE

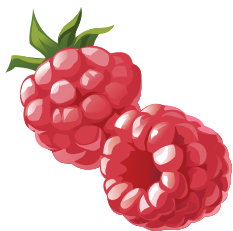
- 1 taza de coco rallado
- 1/4 taza de pasas o dátiles hidratados
- 1/2 taza de avena integral
- 2 cdas de aceite de coco

### RELLENO 1

- 1 taza de castañas de cajú activadas
- 1 taza de frambuesas
- 3 cdas de jarabe de ágave
- 5 cdas de aceite de coco

### RELLENO 1

- 1 taza de castañas de cajú activadas
- 1 taza de arándanos
- 3 cdas de jarabe de ágave
- 5 cdas de aceite de coco



### PROCEDIMIENTO

- 1) Procesamos el coco rallado junto con la avena integral hasta formar una harina con trozos.
- 2) Pasamos a un bowl donde adicionamos la pasta de dátiles y el aceite de coco.
- 3) Mezclamos hasta formar una masa moldeable.
- 4) Ponemos esta masa sobre un molde rectangular o redondo aplastando con las manos y alisamos.
- 5) Refrigeramos.

### PROCEDIMIENTO

- 1) Dejamos en remojo por al menos 8 horas nuestras castañas de cajú. Botamos el líquido, enjuagamos y colamos.
- 2) Procesamos en la licuadora junto con los berries hasta formar una pasta homogénea.
- 3) Agregamos el jarabe de ágave y el aceite de coco para continuar procesando.
- 4) Vertemos sobre nuestra base y llevamos al congelador.
- 5) Cuando ya esté listo desmoldamos y decoramos.
- 6) Mantenemos refrigerado o congelado.
- 7) Retiramos unos minutos antes de servir.

# Prestigios

Tiempo de preparación: 30 minutos (+30 minutos de congelación)

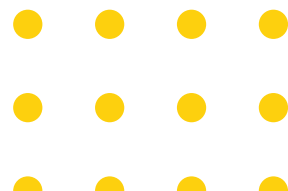
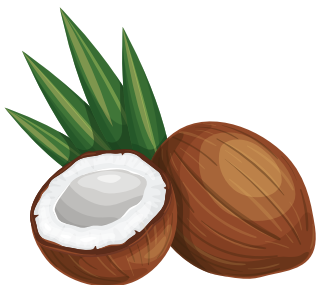
Porciones: 6

## INGREDIENTES

- 2 tazas de coco rallado
- 1/2 taza de leche condensada de coco
- 2 cdas de aceite de coco
- 400 grs de chocolate para baño

## PROCEDIMIENTO

- 1) Poner en un bowl el coco rallado.
- 2) Agregar la leche condensada de coco a temperatura ambiente y el aceite de coco derretido. Mezclar hasta unificar.
- 3) Pasar a un molde de silicona con formato de barra.
- 4) Aplastar la mezcla y emparejar.
- 5) Llevar al congelador por 30 minutos para luego bañar con chocolate.



# Cremoso de Tofu

Tiempo de preparación: 40 minutos (+30 minutos de congelación)

Porciones: 6 (tamaño cupcake)

## INGREDIENTES

### FALSO CHOCOLATE

- 100 grs de aceite de coco
- 100 grs de cacao en polvo
- 20 gotas de stevia o a gusto

### CREMOSO DE TOFU

- 150 grs de tofu blando
- 50 grs de chocolate 70% cacao
- 2 cdas de syrup de ágave

### MERMELADA CRUDA DE FRAMBUESA

- 1/2 taza de frambuesas
- 1 cda de syrup de ágave o stevia a gusto
- 1 cda de chia



## PROCEDIMIENTO

- 1) Para el falso chocolate derretimos el aceite de coco e incorporamos el cacao en polvo.
- 2) Mezclamos con un batidor manual pequeño y adicionamos las gotas de stevia.
- 3) En molde de silicona vertemos el chocolate y formamos una capa por alrededor del molde, quitamos el exceso y refrigeramos. Repetimos el proceso unas 3 veces o hasta tener una capa firme de chocolate. Refrigeramos.
- 4) Para la mermelada cruda aplastamos las frambuesas, endulzamos y adicionamos la chia. Revolvemos hasta formar una pasta que comenzará a espesar. Reservamos.
- 5) Preparamos el cremoso de tofu poniendo el tofu en la licuadora junto con el syrup. Procesamos hasta obtener una pasta. Adicionamos el chocolate previamente derretido y licuamos.

**Para el montaje:** Manguemos dentro de nuestra tacita de chocolate hasta la mitad. En la superficie agregamos una capa de mermelada cruda ya espesa, esparcimos y cerramos cubriendo con más chocolate. Congelamos para facilitar el desmolde. Luego de esto mantenemos refrigerado.

# Tarta de Chocolate y Palta

Tiempo de preparación: 30 minutos (+30 minutos de congelación)

Porciones: 6 a 8 / Molde 14cm

## INGREDIENTES

### BASE

- 1 taza de almendras
- 7 dátiles previamente hidratados
- 1 cda de aceite de coco

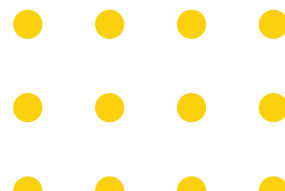
### RELLENO

- 2 paltas medianas maduras
- 1/2 taza de crema de coco
- 2 cditas de jarabe de agave
- 100 grs de chocolate 70% cacao
- 4 cditas de aceite de coco



## PROCEDIMIENTO

- 1) En una procesadora preparamos la base. Procesamos hasta obtener una pasta maleable que disponemos en la base del molde en forma pareja. Refrigeramos.
- 2) Licuamos la palta madura, con el agave y crema de coco.
- 3) Aparte fundimos el chocolate y aceite de coco
- 4) Incorporamos a la mezcla en forma manual y envolvente.
- 5) Vertemos el relleno y congelamos por 30 minutos para desmoldar fácilmente.
- 6) Decoramos con fruta fresca.





# Tarta de Arándanos

Tiempo de preparación: 45 minutos (+30 minutos de refrigeración)

Porciones: 8-10 / Molde 22cm

## MASA BASE

- 250 grs de harina de trigo sin polvos de hornear
- 125 grs de azúcar flor
- 120 grs de margarina vegetal
- 50 cc de leche vegetal



## RELLENO

- 500cc de leche de coco
- 1/4 taza de agave
- 1 taza de arándanos
- 1/4 cdita de agar agar
- 4 cdas de maqui en polvo

## PROCEDIMIENTO

- 1) En un bowl disponer la harina y azúcar flor.
- 2) Desmigalar la materia grasa hasta incorporarla.
- 3) Adicionar la leche vegetal hasta formar una masa uniforme.
- 4) Envolver la masa en una bolsa y refrigerar por al menos 30 minutos.
- 5) Pasado este tiempo estirar en un mesón enharinado y cubrir la base del molde de tartaleta. Pinchar la masa con un tenedor.
- 6) Poner alusa foil y sobre éste garbanzos para darle peso y evitar que la basa se infle.
- 7) Cocinar a 200°C por 20 minutos o hasta que el borde esté apenas dorado. Retirar del horno.
- 8) En caso que al sacar el peso la masa esté cruda aún, volver a hornear por 5 minutos más.

## PROCEDIMIENTO

- 1) En una licuadora poner la leche de coco, arándanos y ágave. Procesar y colar para lograr una textura más tersa.
- 2) Calentar en una olla agregando el agar agar hasta que hierva por un minuto. Adicional para lograr un color más morado sumar 4 cdas de maqui en polvo.
- 3) Pasar la mezcla a la base ya cocinada y refrigerar hasta cuajar.
- 4) Decorar con fruta fresca y flores.

# Barras tipo Inkat

Tiempo de preparación: 15 minutos (+20 minutos de congelación)

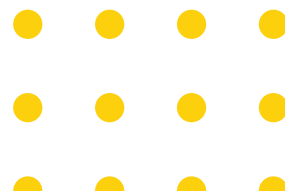
Porciones: 6

## INGREDIENTES

- 1/4 taza de mantequilla de maní
- 1 taza de chocolate 70% cacao
- 2 tazas de quinoa inflada

## PROCEDIMIENTO

- 1) Fundir el chocolate a baño maría o microondas para luego agregar la mantequilla y mezclar.
- 2) Adicionar la quinoa inflada hasta que se impregnen por completo con el chocolate.
- 3) Pasar a un molde de silicona de barritas.
- 4) Congelar unos minutos para desmoldar más fácil.



# Calugas de Maní

Tiempo de preparación: 15 minutos (+20 minutos de congelación)

Porciones: 12

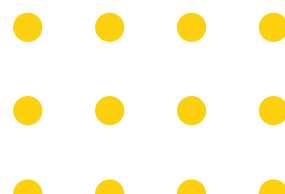
## INGREDIENTES

- 1/2 taza de mantequilla de coco
- 1/2 taza de mantequilla de maní
- 1/4 taza de agave

## PROCEDIMIENTO

- 1) Ponemos en una olla la mantequilla de coco junto al ágave o syrup.
- 2) Calentamos a fuego bajo hasta unir.
- 3) Agregamos la mantequilla de maní y mezclamos.
- 4) Traspasamos a un molde de silicona rectangular o molde de barritas
- 5) Montamos y servimos.

**Nota: En esta receta podemos preparar la mantequilla de frutos secos.**



# Rollos de Canela

Tiempo de preparación: 60 minutos (+20 minutos de cocción)

Porciones: 16 unidades

## INGREDIENTES

- 500grs de harina
- 200 grs de puré de papa
- 240cc de leche vegetal
- 120grs de azúcar rubia
- 70cc de aceite vegetal
- 15grs de levadura seca
- 1 huevo de linaza (1cda de harina de linaza con 3 cdas de agua tibia)
- Ralladura de naranja
- Canela en polvo
- 200 grs de azúcar rubia



## PARA EL GLASEADO

- 1/2 taza de castañas de cajú previamente remojadas
- 2cdas de syrup de agave
- Leche vegetal
- Vainilla

## PROCEDIMIENTO

- 1) Para el puré de papas cocinamos las papas con piel. Pelamos y aplastamos con un tenedor hasta que no nos queden grumos.
- 2) Lo llevamos a una olla junto con la mitad de la leche, aceite y azúcar a fuego bajo hasta mezclar bien y disolver. Dejamos a temperatura ambiente.
- 3) La otra mitad de leche la entibiamos apenas, agregamos 1 cda de harina de la receta y la levadura.
- 4) Mezclamos y dejamos reposar hasta que espume.
- 5) En un bowl ponemos la harina, huevo, ralladura de naranja y la mezcla de papa y levadura activada.
- 6) Mezclamos hasta obtener una masa. Amasamos unos minutos hasta que quede suave. Dejamos en el bowl tapada hasta que doble su tamaño.
- 7) Luego de esto desgasificamos aplastando la masa.
- 8) Uslereamos en el mesón hasta formar un rectángulo de 5mm de grosor, pincelamos con un poco de aceite, agregamos azúcar en la superficie y espolvoreamos la canela en polvo.
- 9) Enrollamos y cortamos. Ponemos separados unos de otros en una lata de horno.
- 10) Dejamos fermentar nuevamente hasta que doblen su tamaño. Horneamos a 180°C por 20 minutos.

## PROCEDIMIENTO

- 1) Dejar en remojo por al menos 8 horas las castañas de cajú. Enjuagar y colar.
- 2) Poner en la licuadora junto con el syrup y la vainilla. Procesar.
- 3) Comenzara agregar leche vegetal hasta lograr una textura cremosa. Reservar.

**Una vez horneados nuestros rollos esparcimos el frosting en la superficie.**

# Lingote de Cranberry y Chocolate

Tiempo de preparación: 40 minutos (+20 minutos de congelación)

Porciones: 8

## BASE

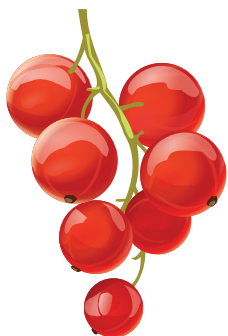
- 2 tazas de harina de almendras
- ¼ taza de pasta de dátiles
- 2 cdas de aceite de coco

## RELLENO

- 2 tazas de cranberry
- 2 cdas de aceite de coco

## CUBIERTA

- 2 tazas de chocolate
- 2 cdas de aceite de coco



## PROCEDIMIENTO

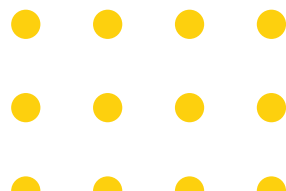
- 1) En un bowl unimos la harina de almendras, pasta de dátiles y aceite de coco hasta formar una masa que no se pegue en las manos.
- 2) Ponemos como base en molde de barritas aplastando con los dedos y luego alisando con una espátula. Refrigeramos.

## PROCEDIMIENTO

- 1) Dejamos en remojo los cranberries con agua tibia. Una vez blandos, colamos y procesamos hasta obtener una pasta.
- 2) En un bowl ponemos la pasta de cranberries junto a 2 cdas de aceite de coco y mezclamos.
- 3) Pasamos a nuestro molde de barritas esparciendo el relleno sobre la base lo más prolijo posible.
- 4) Refrigeramos nuevamente.

## PROCEDIMIENTO

- 1) En un bowl apto para microondas ponemos ambos ingredientes y hacemos funcionar por 30 segundos, revolvemos y repetimos la operación hasta que el chocolate esté completamente fundido y obtengamos una salsa espesa.
- 2) Cubrimos nuestras barritas con ganache y congelamos para desmoldar.



# Tarta de Maní

Tiempo de preparación: 30 minutos (+30 minutos de congelación)

Porciones: 8 / Molde 14cm

## BASE

- ½ taza de harina de nuez o molida
- ¼ taza de harina de avena
- ¼ taza de pasta de dátil
- 1 cda de cacao amargo

## RELLENO

- ½ taza de mantequilla de maní
- ½ taza de mantequilla de coco
- ½ taza de crema vegetal a temperatura ambiente
- ¼ taza de jarabe de ágave
- 2 cdas de tahini



## PROCEDIMIENTO

- 1) En un bowl mezclamos la nuez molida, avena y cacao. Adicionamos la pasta de dátiles.
- 2) Formamos una masa que disponemos sobre un molde de tarta aplastando y cubriendo toda la base. Refrigeramos.

## PROCEDIMIENTO

- 1) En una olla ponemos la mantequilla de coco, mantequilla de maní y tahini.
- 2) Llevamos a fuego bajo sólo para fundir y unir de mejor forma los ingredientes.
- 3) Retiramos del fuego y dejamos a temperatura ambiente para agregar la crema y el jarabe de ágave. Mezclamos
- 4) Vertemos la mezcla sobre la base previamente realizada. Emparejamos lo mejor posible
- 5) Volvemos a llevar al refrigerador o congelador hasta que esté firme.
- 6) Desmoldamos y decoramos con chocolate y placas de chocolate alto en cacao con maní picado.

# Galette de Berries

Tiempo de preparación: 30 minutos (+45 minutos de cocción)

Porciones: 8

## MASA

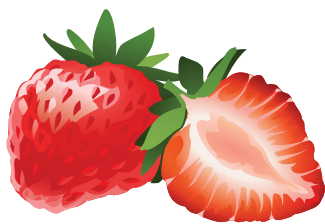
- 1 taza de garbanzos cocidos hechos puré
  - 2 tazas de harina integral
  - 2 cdas de aceite de oliva
  - 2 cdas de harina de linaza con 6 cdas de agua tibia (huevo veg)
  - 4 cdas de azúcar de coco
- Agua cantidad necesaria

## RELLENO

- 2 tazas de arándanos
- 4 tazas de frutillas
- 1/4 taza de azúcar de coco
- 1/4 taza de almidón de maíz
- 1/2 taza de harina de almendras
- Ralladura de limón

## PROCEDIMIENTO

- 1) En un bowl mezclamos la harina con la pasta de garbanzos y azúcar hasta incorporarlo todo.
- 2) Agregamos el aceite y el huevo de linaza. Luego el agua hasta formar una masa que se desprege del bowl. Dejamos reposar.
- 3) Aparte mezclamos las frutas del relleno con azúcar y ralladura de limón.
- 4) Adicionamos el almidón de maíz y mezclamos.
- 5) Para armarla estiramos la masa sobre una lámina de silicona, ponemos en el centro la harina de almendras y luego la fruta. Dejamos un borde de 5cm para poder cerrar. Damos la forma y espolvoreamos en la superficie azúcar de coco.
- 6) Horneamos a 180°C por alrededor de 45 minutos.



# Barritas Energéticas de Tahini

Tiempo de preparación: 20 minutos (+30 minutos de refrigeración)

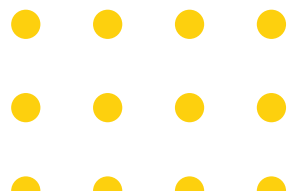
Porciones: 8

## INGREDIENTES

- ½ taza de harina de coco
- ½ taza de harina de almendras
- ½ taza de tahini
- 1/8 taza de pasta de dátiles
- 1/8 taza de jarabe de ágave
- 4 cditas de aceite de coco
- Chocolate 70% cacao

## PROCEDIMIENTO

- 1) En un bowl ponemos ambas harinas y mezclamos.
- 2) Adicionamos los ingredientes líquidos; en este caso el tahini, pasta de dátiles, ágave y aceite de coco.
- 3) Formamos una masa que aplastamos en un molde rectangular de silicona. Refrigeramos
- 4) Fundimos el chocolate y agregamos en la superficie de nuestra barra. Refrigeramos nuevamente.
- 5) Cortamos del tamaño deseado y servimos.





# Torta de Chocolate

Tiempo de preparación: 45 minutos (+50 minutos de cocción)

Porciones: 10 / Molde 16cm

## BIZCOCHO HÚMEDO DE CHOCOLATE

- 50 grs de harina de linaza
- 180 cc de agua tibia
- 250 cc de aceite
- 300 grs de azúcar de caña
- 300 grs de zapallo italiano
- 300 grs de harina
- 75 grs de cacao amargo
- 15 grs de polvos de hornear

## COBERTURA GANACHE DE CHOCOLATE

- 550 grs de cobertura de chocolate
- 500 grs de crema vegetal

## PASTELERA DE FRAMBUESA

- 250 grs de frambuesa
- 140 grs de azúcar
- 30 grs de almidón de maíz
- 30 cc de agua fría

## PASTA DE DÁTILES

- 250 grs de dátiles descaroizados
- Agua caliente

## PROCEDIMIENTO

- 1) Hidratar la harina de linaza con el agua tibia por unos minutos.
- 2) Rallar zapallo italiano por la parte gruesa del rallador. Mezclar la pasta de harina de linaza con el aceite y azúcar. Incorporar el zapallo italiano.
- 3) Adicionar la harina, cacao y polvo de hornear tamizado. Mezclar.
- 4) Separar en moldes. Hornear a 200°C por 50 minutos aprox. o hasta que al introducir un palito éste salga seco.

## PROCEDIMIENTO

- 1) En una olla poner la crema a entibiar.
- 2) Agregar la cobertura de chocolate y apagar el fuego. Fundir sin dejar de mezclar. Reservar.

## PROCEDIMIENTO

- 1) En una olla poner a fuego bajo las frambuesas junto con el azúcar. Revolver.
- 2) Aparte en un bowl poner el almidón de maíz con el agua hasta disolver los grumos.
- 3) Incorporar esta mezcla a la olla. Revolver con cuidado hasta que espese. Reservar y enfriar.

## PROCEDIMIENTO

- 1) Dejar en remojo los dátiles en agua caliente por al menos 10 minutos.
- 2) Procesar sin el líquido o con muy poco hasta obtener una pasta homogénea. Reservar y enfriar.

Nota: con los restos de bizcocho se pueden elaborar bolitas + frutos secos para poner en la superficie de la torta.

# Leche de Almendras

## INGREDIENTES

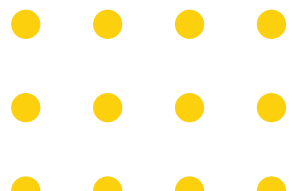
- 1 taza de almendras
- 4 tazas de agua filtrada
- 8 dátiles
- Canela

## PROCEDIMIENTO

1) Dejar en remojo por al menos 12 horas las almendras con agua filtrada. Pasado este tiempo enjuagar y colar. Poner en la licuadora la taza de almendras ya activada junto con las cuatro tazas de agua. Procesar. Filtrar con colador fino o malla.

2) Reservar el residuo de la leche vegetal.

3) Licuar la leche previamente preparada con los dátiles y canela. Servir







**cursosdecocina**  
— ESCUELA —