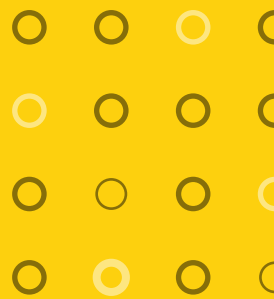


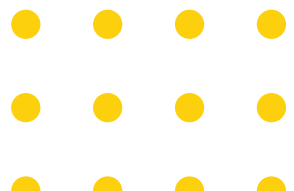


# RECETARIO **PASTELERÍA VEGANA**



-Come-  
-VEGANO-

✦ Vegan ✦  
healthy  
organic



# Tronco de Mazapán y Chocolate Vegano

## INGREDIENTES

- 200 gr de harina de almendras sin piel
- 200 gr azúcar flor
- Jugo de naranja
- 1/2 taza chocolate amargo sin azúcar

## PROCEDIMIENTO

1) Mezclar ingredientes secos, luego el jugo de a poco. Refrigerar y bañar en chocolate

---

# Snicker Pie Vegano

## INGREDIENTES

- 1 taza de harina de almendras
- 1/2 taza de harina de avena
- 4 cucharadas aceite de coco
- 3 cucharadas panela o azúcar coco
- 1 cucharadita de cacao amargo en polvo (opcional)
- 7 min al horno, 180 grados

### RELLENO:

- 1/2 taza de leche de coco full fat
- 1 taza de mantequilla de mani
- 1/4 taza azúcar de coco o panela

**COBERTURA:** 1 taza chocolate amargo troceado + 3 cucharadas aceite de coco

## PROCEDIMIENTO

1) Para la base, mezclar todos los ingredientes, y disponer la masa en el molde, ojalá desmontable. Al horno por 7 min a 180 grados.

2) Luego, el relleno, mezclar la leche de coco con la mantequilla de mani en una olla a fuego bajo, una vez integradora, agregar el azúcar de coco o panela. Debe quedar una especie de pasta/caramelo.

3) Para la cobertura, derretir el chocolate amargo con el aceite de coco a baño María o en microondas en intervalos de 20 segundos sin que se queme el chocolate.

Distribuir el chocolate por arriba del pie o bañarlo, es a gusto de cada uno!



# Trufas de Avellana Vegana

## INGREDIENTES

- 1 taza de dátiles
- 1 taza de avellanas europea
- 1 cucharada cacao en polvo
- 1/4 taza harina avena
- Chocolate amargo para cubrir



## PROCEDIMIENTO

- 1) Dejar remojando los dátiles en agua hirviendo 10 minutos.
- 2) Sacar, quitar el carozo, y no botar su agua.
- 3) En una procesadora juntar todos los ingredientes, incluido los dátiles. Procesar hasta que se arme una pasta moldeable.
- 4) Hacer bolitas y adentro agregar una avellana.
- 5) Bañar en chocolate, este puede ir con trocitos de avellana también.

---

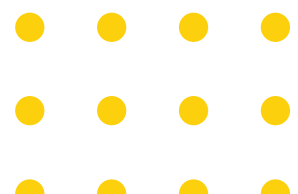
# Mantecol versión Vegana

## INGREDIENTES

- 1 taza mantequilla mani
- 1/4 taza azúcar flor
- 1/4 taza harina de avena

## PROCEDIMIENTO

- 1) Mezclar todos los ingredientes y dejar en el refrigerador un par de horas para que se enfurezca y podamos cortarlo.



# Granola Casera Vegana

## INGREDIENTES

- 1/2 taza almendras partidas
- 1/2 taza de coco chips
- 1/4 taza de cranberries
- 1/2 taza de nueces
- 1/2 taza de avena integral

## PROCEDIMIENTO

1) Tostar todos los ingredientes en un sartén a fuego medio por aproximadamente 10 min y mezclar hasta obtener un color tostado.

## Para el almíbar

## INGREDIENTES

- 1/4 taza de panela
- Aceite de coco 4 a 5 cdas.

## PROCEDIMIENTO

1) En un sartén a fuego bajo incorporar la Panela con el aceite de coco y mezclar constantemente para que no se queme hasta obtener el hervor.

2) Para finalizar incorporar el almíbar con la granola previamente tostada. Y a disfrutar.



# Cheese Cake Crudivegano con Caramelo de Coco

## INGREDIENTES

- 1 taza de harina de almendras
- 10 dátiles
- 2 cucharadas cacao amargo en polvo

## RELLENO:

- 1 taza de castañas de cajú remojadas
- 3 cucharadas aceite coco
- 2-3 cucharadas jarabe de agave (según gusto)
- 1/2 taza de crema de coco

## CARAMELO COCO:

- 1 leche de coco full fat
- 1/4 taza azúcar de coco
- Hervir hasta reducir.



## PROCEDIMIENTO

- 1) Remojar los dátiles en agua hirviendo unos 10 minutos.
- 2) Luego, en una procesadora, poner todos los ingredientes y moler, cosa que quede una masa moldeable. Si está muy seca, echar agua del remojo de los dátiles. Si queda muy húmeda echarle harina de almendras o de avena hasta que quede la textura deseada.

## RELLENO:

- 1) Dejar remojando las castañas de caju mínimo 8 hrs. Ojalá de un día para otro.
- 2) En una procesadora, poner todos los ingredientes, y procesar bien. Debe quedar una pasta suave.

## CARAMELO COCO:

- 1) Mezclar ambos ingredientes hasta que espese.

# Mil Hojas Chocolate y Manjar sin Azúcar

## INGREDIENTES

- 500 gr de chocolate amargo sin azúcar
- 500 gr de manjar sin azúcar

## PROCEDIMIENTO

1) Derretir el chocolate y, en un molde desmontable, poner una pequeña capa. Luego, una capa pequeña de manjar, e ir intercalando las capas hasta llegar a la altura deseada.

2) Refrigerar y desmoldar.



# Paletas de Helado DE ESPRESSO Y CHOCOLATE VEGANO

## INGREDIENTES

- 1 shot café
- 1 caja de crema de coco
- 1/4 taza jarabe de agave
- 1/2 taza de chocolate amargo

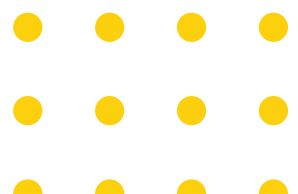
## PROCEDIMIENTO

1) Mezclar 1/2 caja con crema de coco + café + 1/4 taza jarabe de agave

2) Mezclar la otra mitad crema de coco + chocolate

3) En un molde, llenar mitad y mitad

4) Refrigerar de un día para otro



# Mantequilla de Maní

## INGREDIENTES

- 300 gr de maní pelado natural sin sal (puede ser tostado)
- 1 cdta de agave o miel (opcional)

(para un frasco de 250 gr de crema de maní)

1) Poner los maníes en una sartén a fuego medio durante unos 5 minutos hasta que estén tostados. Revolver continuamente para que no se quemen (si se queman la mantequilla de maní quedará amarga). En el caso de que hayan comprado maní ya tostado, ir directamente al paso 2.

2) Poner el maní tostado en la licuadora o en un recipiente donde podamos utilizar el mixer/minipimer. Recuerden que luego el maní aportará su aceite natural, una vez comience la molienda e irá ligando todo.

3) Opcionalmente si es la primera vez que intentan hacer mantequilla de mani casera pueden preparar un poco con miel/azúcar si la quieren endulzar.

4) Comenzamos a licuar, empezamos despacio para romper el maní. Cada tanto vamos a parar la licuadora y separar la mezcla con una espátula, para luego seguir licuando. Debemos repetir éstos pasos hasta que la mezcla quede totalmente cremosa (vamos a tardar aproximadamente 5 minutos). Ésta consistencia de crema de maní se la va a dar el propio aceite del maní.

5) Y cuando esté lista la mantequilla de maní, enfrascar.



# Alfajores Veganos

## INGREDIENTES

- 1 taza harina almendras
- 1/2 taza harina avena
- 2 cucharadas aceite coco
- 2 cucharadas jarabe agave
- 1 cucharadita polvos hornear
- 1 cucharadita esencia vainilla

1) Mezclar todos los ingredientes, hacer las tapas con la mano o con un cortador redondo de galletas.

2) Disponer en una lata de horno con papel mantequilla y hornear por 10 minutos a 180 grados.

3) Sacar y esperar que se enfríen para sacarlas de la lata.

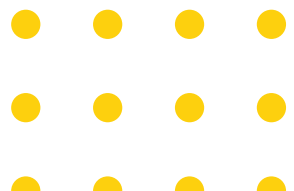
## RELLENO:

- 1/2 taza mantequilla mani
- 8 dátiles

1) Remojar los dátiles por 10 minutos en agua hirviendo. Luego, en una procesadora, agregar ambos ingredientes. Reservar el agua del remojo de los dátiles. Recuerden sacarle el carozo!

2) Procesar y con una manga o una cuchara, rellenar los alfajores.

3) Luego, con chocolate amargo bañar los alfajores.





# Tartaleta Vegana de Chocolate y Berries

## INGREDIENTES

- 1 taza harina de almendras
- 1/2 taza harina avena
- 2 cucharadas aceite coco
- 1 cucharada jarabe de agave
- cacao en polvo amargo OPCIONAL

## PROCEDIMIENTO

1) Mezclar todos los ingredientes hasta que quede una masa moldeable. Disponer en un molde desmontable, y al horno por 7 minutos a 180 grados.

2) Sacar del horno y reservar

### RELLENO:

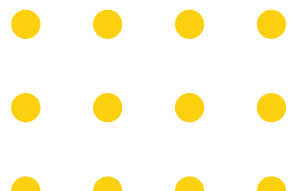
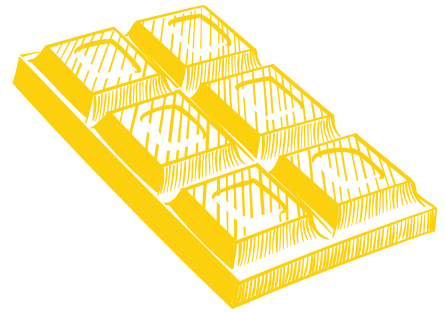
- 1 taza leche de coco full fat
- 1 taza chocolate amargo sin azúcar
- 1/4 taza jarabe de agave

## PROCEDIMIENTO

1) Mezclar todos los ingredientes a baño María hasta que quede líquido y verter dentro del molde con la base ya horneada.

2) Esperar que se enfríe y meter a refrigerar mínimo 4 hrs, ojalá de un día para otro.

3) Decorar con BERRIES O FRUTILLAS O FRUTA A ELECCIÓN



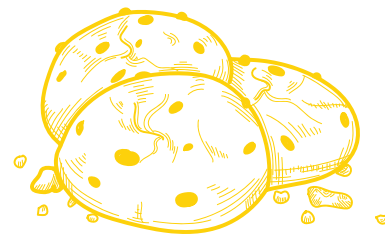
# Galletas de Avena y Arándanos

Tiempo de preparación: 60 min

Porciones: 10 a 12 galletas

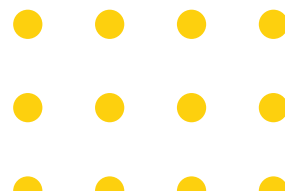
## INGREDIENTES

- 2 tazas de avena integral (300 gr)
- 1 taza de compota de manzana (150 gr)
- Arándanos (a gusto)
- 1/2 taza de mantequilla de maní o almendras (80 gr)
- 1/4 taza de chips de chocolate sin azúcar (30gr)
- 1/4 taza de jarabe de agave (30 gr)



## PROCEDIMIENTO

- 1) Precalentar el horno a 180 grados.
- 2) En un bol, combinar todos los ingredientes, a excepción de los arándanos.
- 3) Una vez integrados los ingredientes, formar pequeñas bolitas con la masa y ponerlas en la lata de horno sobre un silpat o papel mantequilla. Que queden medianamente separadas.
- 4) Luego, incluir los arándanos e ir 'presionandolos' para que entren en la bolita de masa de galleta. Una vez hecho esto, puedes aplastar la bolita para que quede con forma de galleta, de manera cuidadosa.
- 5) Hornear durante 10-15 minutos a 180 grados o hasta que estén levemente doradas.
- 6) Sacar y dejar enfriar.



# Brownies Veganos y Saludables

Tiempo de preparación: 60 min

Porciones: 6 unidades

## INGREDIENTES

- 1 taza de harina de avena (o integral) (150 gr)
- 1 taza de azúcar de coco (o panela) ( 150 gr)
- 1/3 taza de aceite de coco (o de canola) ( 30 gr)
- 1/4 taza de cacao amargo en polvo ( 30 gr)
- 1 taza leche vegetal (coco, avena, arroz, almendras, soya) (100 a 150 ml)
- 1/2 taza de chocolate amargo derretido (se mide ya derretido) ( 80 gr)

## PROCEDIMIENTO

- 1) Precalentar el horno a 180 grados.
- 2) Mezclar la harina con el cacao en polvo y el azúcar.
- 3) Agregar el aceite, vainilla, chocolate derretido y leche vegetal, mezclar bien con movimientos envolventes.
- 4) Agregar los trozos de chocolate y los frutos secos (esto es opcional).

Pasar a molde previamente aceitado o con papel mantequilla y hornear entre 30-35 min.

- 5) El brownie en si es húmedo, por si hacen la prueba del palito y sale un poco mojado.



# Torta Vegana y Saludable

Tiempo de preparación: 120 min

Porciones: 10 personas / Molde: aro 16

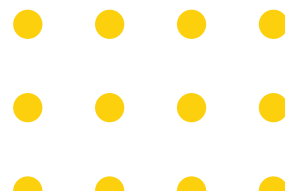
## INGREDIENTES

- 228 grs harina integral o de avena
- 1 cucharadita de polvos de hornear (5 gr)
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio (2 gr)
- 1/2 cucharadita de sal (2 gr)
- 1 taza de azúcar de coco (150gr)
- 1/4 taza de puré de manzana o de plátano (30gr)
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 1/2 taza de aceite de oliva (80 ml)
- 2/3 taza de leche de almendras (100 ml)
- 2 cucharadas de jugo de limón (30 ml)



## PROCEDIMIENTO

- 1) Precalentar el horno a 180 grados. Usar un molde de 16 cm de diámetro, previamente aceitado, y en la base con papel mantequilla.
- 2) En un bol mezclar el azúcar, aceite de oliva, esencia de vainilla, puré de manzana o plátano, leche de almendras, jugo de limón. Ir agregando de a uno, e ir mezclando en cada adición.
- 3) Tamizar la harina a la mezcla, el polvo de hornear, bicarbonato, sal e integrar todos los ingredientes hasta tener una mezcla homogénea.
- 4) Hornear por 35 minutos o insertar un palito y que este salga limpio.
- 5) Dejar enfriar antes de desmoldar.
- 6) Para el relleno, que es opcional, rellenamos con crema vegetal que la batiremos fría a punto chantilly (500 gr) recomendado. Y la pueden endulzar con un poco de jarabe de agave a gusto. (30 gr) recomendado
- 7) Por otra parte, tenemos dulce de leche vegano con el cual cubriremos la torta más frutos rojos que complementen y terminen la decoración.
- 8) Para rellenar, necesitamos que nuestra torta esté fría, ojalá congelada y compacta para que las migas no interfirieran en nuestro proceso de relleno. Puedes hacer una torta de uno o dos pisos, según tu gusto.







cursosdecocina  
— ESCUELA —