



RECETARIO VEGANO

Semana Santa





ROSCA DE PASCUA

INGREDIENTES

Para la masa:

- 1/3 taza de aceite neutro
- 1/2 taza de azúcar
- Ralladura de naranja y limón
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 taza de leche vegetal
- 2 tazas de harina blanca o integral
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de levadura seca
- 1 pizca de sal

Para la crema pastelera:

- 1 y 1/2 tazas de leche vegetal
- 1 y 1/2 cucharadas colmada de almidón de maíz
- 1/2 cucharadita de cúrcuma (lo usaremos como colorante)
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 2 cucharadas de azúcar blanca
- 2 cucharadas de aceite neutro
- Frutos secos o frutas para decorar

Te ayudamos gratis a cambiar tu alimentación durante 30 días

Veggie
CHALLENGE
.ORG

vegetarianoshoy.org/veggiechallenge/





ROSCA DE PASCUA

PREPARACIÓN

En un bowl mezclar el aceite con el azúcar, ralladuras y esencia. Sumar la harina, polvo de hornear, levadura y sal. Mezclar muy bien. Llevar a un molde para rosca de pascua, dejar que leude y duplique su volumen.

Para la crema pastelera. Disolver el almidón en un poco de leche fría. Añadir el resto de la leche y los ingredientes de la crema (menos la vainilla). Integrar y cocinar hasta que hierva y espese. Se puede realizar en una olla o al microondas en un recipiente apto. Una vez lista, añadir la vainilla. Dejar que se enfríe.

Ya leudada la rosca, hornear durante 20 minutos a 180°.

Retirar del horno y colocar la crema pastelera. Volver a hornear durante 15 minutos más o hasta que esté cocida.

Decorar con frutos secos o granas ¡y listo!





HUEVOS DE PASCUA

INGREDIENTES

2 tazas de chips de chocolate 70% cacao
(bitter Neucober, en Chile)

1/4 taza de leche de coco

15 dátiles

Descubre nuevas preparaciones en
nuestra recetario de Semana Sin Lácteos

SEMANA
Sin lácteos



vegetarianoshoy.org/semanasinlacteos/recetario/





HUEVOS DE PASCUA

PREPARACIÓN

Lo primero que hacemos es poner en remojo los dátiles con agua caliente o tibia para que ablanden.

Aparte, fundimos el chocolate con la leche al microondas.

Ponemos todo en una procesadora y con pequeños toques logramos una pasta. No procesar en exceso.

Ponemos la pasta en una manga y llevamos a un molde de silicona con forma de huevos.

Para desmoldar es mucho mejor congelarlos.

Si no tienes molde, también puedes usar cualquier otro molde o llevar unos minutos al refrigerador para que se ponga ligeramente firme y luego puedes tomar porciones con las manos y formar huevitos.

Decora a gusto con frutos secos, grajeas de colores ¡o lo que se te ocurra!





CEVICHE

INGREDIENTES



1 taza de hongos frescos (champiñones, portobellos) cortados en cubos

200g de tofu

1/4 cebolla morada cortada en cubitos

Rocoto picado, a gusto (ojo que pica)

Jugo de 1/2 limón o 1 lima

1 pizca de sal

Cilantro fresco picado a gusto

2 tomates en cubitos

Maíz grande salteado

**¡Dile NO a las granjas intensivas
de pulpos en México!
#NoGranjasdePulpos**

Firma en change.org





CEVICHE

PREPARACIÓN

Limpia los hongos y córtalos en cubitos. Luego corta el tofu también en cubitos. Corta la cebolla morada en cuadritos y agrega el rocoto picado. Corta el tomate en cubitos y agrégalo también.

Une todo con el jugo de la lima o limón, sal y decora con cilantro picado fresco. Déjalo macerar durante una media hora así el tofu y los hongos absorben el sabor de los condimentos.

¡Y listo! Puedes servir con maíz tostado.





TOFU MARINADO

INGREDIENTES

1 paquete de 500 g de tofu orgánico

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
(o aceite de aguacate)

Semillas de sésamo

3 cucharadas de caldo de verduras (Maggi, en Chile)

1 cucharada de tamari (puede ser salsa de soja)

1/2 cucharadita de ajo en polvo

1/4 de cucharadita de cebolla en polvo

Salsa teriyaki

¿Sabías que en Chile no existe ninguna ley específica para resguardar las vidas de peces y otros animales acuáticos?

Conoce nuestra propuesta en



**INDIVIDUOS
NO TONELADAS**

vegetarianoshoy.org/individuosnotoneladas/





TOFU MARINADO

PREPARACIÓN

Cortamos el tofu en tiras o cuadrados. Añadimos todos los ingredientes para la marinada en un bowl y mezclamos. Colocamos el tofu en un plato y añadimos la marinada. Marinamos durante al menos 20 minutos. Colocamos el aceite en una sartén y doramos el tofu de 3 a 5 minutos por cada lado hasta que esté crujiente. Una vez que el tofu esté hecho, lo mojamos en la salsa teriyaki.

Retiramos el tofu de la salsa (dejando la salsa extra en el tazón) y volvemos a añadirlo a la sartén. Volvemos a calentar el tofu durante unos 30 segundos por cada lado para caramelizar la salsa sobre el tofu. Apagamos el fuego y volcamos la salsa restante sobre el tofu en la sartén. Dejamos durante un minuto para que el resto de la salsa se espese un poco. Cubrimos con semillas de sésamo y acompañamos de arroz y verduras al vapor.

