



*del*

# Índice



-Bizcocho de avellanas o almendras	pag. 1
-Bizcocho Mármol	pag. 3
-Bizcocho vegano de zanahorias y manzanas	pag. 5
-Brownie vegano	pag. 6
-Bocaditos veganos de chocolate	pag. 9
-Coca de poma (coca de manzana)	pag. 11
-Flan vegano de chocolate y almendra	pag. 13
-Flanes o natillas de vainilla	pag. 15
-Galletas de soja y naranja	pag. 16
-La Dolce Vita vegana	pag. 18
-Magdalenas choco-choco	pag. 20
-Magdalenas de naranja y chocolate	pag. 22
-Magdalenas multicereales	pag. 24
-Magdalenas de quinoa y naranja	pag. 26
-Marquesa de chocolate	pag. 28
-Pastel de calabaza vegano	pag. 30
-Pastel de chocolate y frutos secos arrels	pag. 32
-Pastel de tofu y algarroba	pag. 34
-Pestiños	pag. 36
-Tarta cruda de zanahorias	pag. 38
-Tarta de flan y manzana	pag. 40
-Tarta fría de yogur	pag. 42
-Tarta de galleta , zanahoria y moca	pag. 44
-Tartaletas dulces de melocotón	pag. 46



-Anexo: sustituyendo huevos y lácteos	pag. 48
---------------------------------------	---------



## **Bizcocho de almendras o avellanas (V)**

### **Ingredientes:**

- **250 gra. de harina de trigo**
- **125 gra. de azúcar**
- **250 gra. de margarina vegetal**
- **1 sobre y medio de levadura en polvo ( o dos dobles de gasificante)**
- **7-8 cdas de compota de manzana**
- **2 cucharadas de canela en polvo**
- **2 cucharadas de almendra o avellana molida**
- **1 cucharada de vainilla azucarada**
- **Zumo y ralladura de un limón**
- **1 pizca de sal**

### **Elaboración:**

**Poner en el vaso de la Thermomix todos los ingredientes menos la harina y el gasificante y mezclar a velocidad 1, 50" un par de minutos. Añadir la harina y la levadura tamizadas y batir a velocidad 4-8 hasta que se integre. Poner en un molde engrasado y cocer a 180-200° hasta que esté listo, e en panificadora programa de cake (no es necesario dejar las palas, pues la masa ya está mezclada).**

### **Comentarios adicionales:**

**Para hacer este bizcocho me inspiré en una receta de magdalenas veganas de Magari y también en la idea de alguien (creo Delfinita), que sustituye el huevo por compota de manzana casera.**

**He probado a cambiar la margarina por aceite de girasol, pero el bizcocho se hunde.**

**[Receta aportada por [anonimizada](http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=2247) en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=2247>]**

## **Bizcocho Mármol (V)**

### **Masa chocolate:**

#### **Ingredientes**

- **150 g de harina de trigo**
- **1 sobre de levadura en polvo (no le pongo entero porque la masa de vainilla sube menos y le añado lo que dejo de este)**
- **50 g de cacao en polvo**
- **75 g de azúcar**
- **1 yogur de soja de chocolate**
- **1 medida del vaso de yogur de leche de soja**
- **1 cucharada de aceite de girasol**
- **1 pizquita de sal**

### **Masa vainilla:**

#### **Ingredientes**

- **150 g de harina de trigo**
- **1 sobre de levadura en polvo (y lo que deje del que use para la de choco, 1/4 mas o menos)**
- **2 o 3 (como guste el dulzor) cucharadas de azúcar de vainilla**
- **75 g de azúcar**
- **1 yogur de soja de vainilla**
- **1 medida del vaso de yogur de leche de soja**
- **1 cucharada de aceite de girasol**
- **1 pizquita de sal**

## **Preparación:**

En un recipiente, tamiza con un colador y mezcla la harina, el cacao, la levadura, el azúcar y unos granos de sal.

En otro recipiente, bate el aceite de girasol, el yogur y la leche de soja, para añadir a continuación la mezcla al resto de ingredientes. Remueve con el tenedor, o mejor con unas varillas, hasta obtener una masa homogénea suave y sin grumos.

Haz lo mismo en un recipiente aparte con los ingredientes para la masa de vainilla.

Mientras, ve precalentando el horno a 200°C.

Unta un molde con un poco aceite y extiende la masa dentro alternando la de chocolate y la de vainilla, se pueden echar intentando hacer dibujos. En cuanto el horno esté caliente, mételo a altura media (mi horno es fuerte así que lo pongo hacia la parte baja) durante 30 minutos seguidos. Saca del horno y espera que enfríe para desmoldar.

## **Sugerencia:**





## Brownie vegano (V)

### Ingredientes:

- 1 tazón (taza grande) de harina integral de trigo
- 1 tazón de harina especial repostería
- 1 tazón de agua
- 3 cucharadas colmadas de harina de soja (más 4 cucharadas de agua por cada cucharada de soja), esta mezcla debe estar preparada 2 horas antes, ayuda a unir más el bizcocho (es el sustituto de los huevos). [No es ingrediente imprescindible, pero ayuda a dar más homogeneidad.]
- ½ tazón de azúcar o fructosa (1)
- ½ tazón de azúcar integral de caña moreno (sin refinar) (1)
- 1 cucharadita de sal
- 2 yaguncs de soja de fresa (opcional: con trocitos de fresa) (2)
- ½ medida de yogur con leche de almendra o de avellana (3)
- ¼ tazón (taza grande) de cacao puro o cualquier preparado de cacao (4)
- ½ taza de aceite de oliva (5)
- ½ sobre de levadura (cualquier marca) y 1 cucharada de bicarbonato.
- ½ taza de nueces (6)
- ½ taza de chips de chocolate negro (7)

(—)

(-)

## **Preparación:**

1. Hervir el tazón de agua y  $\frac{1}{2}$  tazón de harina, mover constantemente, hasta que quede una pasta no muy espesa. Apagar el fuego y deja enfriar.
2. Mezclar el azúcar/fructosa, sal, cacao y el aceite a la mezcla (preparada 2 horas antes) de harina de soja con agua. Añadir la pasta de agua y harina, y mezcla bien. Añadir los 2 yogures de soja de fresa y  $\frac{1}{2}$  medida de yogur con leche de almendra (opcional).
3. Mezclar en otro cuenco 1 tazón y  $\frac{1}{2}$  de harina, el  $\frac{1}{2}$  sobre de levadura, 1/2 cucharadita de bicarbonato, nueces partidas y las pepitas de chocolate y añadir a la mezcla anterior. Batir bien hasta que quede bien mezclado. Nota: La mezcla debe quedar espesa pero que se pueda mover sin dificultad con una espátula de madera (p.e.), si queda muy espesa, añadir cualquier tipo de leche (almendras, avena, soja, arroz) y remover. Se aconseja probar la mezcla cruda para comprobar cómo está de dulce, por si es necesario añadir más azúcar/ fructosa.
4. Poner el horno a 175° C. Colocar papel especial repostería en un molde aprox. de 27 x 27 y untarlo con aceite de oliva (para que el bizcocho pueda desmoldarse bien). Verter toda la mezcla en él. Introducir el molde al horno durante 1 hora aprox., o hasta que al introducir un cachillo en el brownie salga limpio.

[ En vez de usar levadura, se puede emplear harina que ya lleva levadura incorporada.]

## **Comentarios adicionales:**

- (1): En el caso de diabéticas en vez de emplear  $\frac{1}{2}$  tazón de azúcar / fructosa y  $\frac{1}{2}$  tazón azúcar integral de caña moreno, se puede emplear 1 tazón de fructosa.
- (2): No es imprescindible emplear este ingrediente, es opcional. También, si no se tiene leche de almendra, se
- (3): No es imprescindible que sean de fresa. Se puede elegir el sabor que se quiera. (Se venden en cualquier supermercado y herbolario en la sección de yogures, o dietéticas). Este está hecho con yogures Savia de fresa de la marca Danone.
- (4): Éste brownie está hecho con el preparado de cacao "Cala-Cao" y como éste lleva azúcar, añadí menos azúcar/ fructosa al elaborar el brownie.
- (5): Si puede ser, mejor aceite de oliva virgen extra.
- (6): No es imprescindible emplear este ingrediente, es opcional Si no se dispone de nueces se puede sustituir por almendras, etc.
- (7): No es imprescindible emplear este ingrediente, es opcional. Chips de chocolate negro: los que yo usé se llaman VAHINE, PERLITAS DE CHOCOLATE. Se vende en sección repostería en hipermercados: p.ej. Carrefour).

www.mhhe.com/9780130909719







(...)

## **Flan vegano de chocolate y almendra (V)**

**Ingredientes: para 6 flanes.**

- 400ml de leche vegetal (he usado de soja)
- 1 cucharada sopera colmada de agar-agar en polvo
- 2 cucharadas soperas colmadas de almendras molidas
- 1 cucharada sopera colmada de chocolate puro en polvo.
- 2 cucharadas de azúcar integral (o más , al gusto).

### **Opcional:**

- Esencia de vainilla .
- Frutas rojas desecadas (he usado cerezas y fresas)
- Canela molida para decorar y servir.

### **Elaboración:**

Calienta en un cazo a fuego bajo la leche vegetal con el agar-agar , la esencia de vainilla (si la usas) y el azúcar integral.

Añade el chocolate en polvo y la almendra molida y sigue al cocción a fuego bajo, sin dejar de remover hasta que espese un poco.

Tritúrala bien hasta obtener una mezcla homogénea y añade las frutas desecadas si las usas .

Sigue la cocción un par de minutos más mezclándolo bien.

Reparte la mezcla en moldes tipo flaneras , previamente humedecidas con agua y deja enfriar mientras cuajan.

Cuando estén a temperatura ambiente reserva en el frigorífico.

Sívelos espolvoreados con canela al gusto.



**[Receta aportada por samdso en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariana.org/foro/showthread.php?t=10738>]**

## **Flanes o Natillas de Vainilla (V)**

### **Ingredientes:**

- Un sobrecito de Maizena ideal para preparar Flanes y Natillas, que podéis encontrar tranquilamente en el Mercadona, Carrefour, Alcampo. Marca: Potax. Te vienen 6 sobres para 24 flanes aproximadamente... o natillas
- Leche de soja
- Azúcar de caña (u otro)
- Una olla y una cuchara
- Canela (opcional)

### **Elaboración:**

#### **Para Natillas:**

- De 1 litro de leche, separar una taza y desleír en ella el contenido de un sobre. Calentar el resto de la leche con azúcar (8 cucharadas aprox).
- Cuando hierva, verter el contenido de la taza y remover constantemente.
- Al primer hervor retirar del fuego y verter en platos individuales o en una fuente honda. Dejar enfriar.

#### **Para flanes:**

- De medio litro de leche, (lo mismo que con las natillas) hemos de separar una taza y desleír en ella el contenido de un sobre. Calentar el resto de la leche con azúcar (de 4 a 5 cucharaditas).
- Cuando hierva (igual...), verter el contenido de la taza y remover constantemente.
- Al esocerar, retirar del fuego y verter en un molde caramelizado. Dejar enfriar.

[receta aportada por «Malyeta» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=10678>]

## **Galletas de soja y naranja (V)**

### **Ingredientes**

- 200 gr harina de trigo
- 100 gr harina de soja
- 100 gr margarina
- 100 gr azúcar
- 1 naranja
- 50 gr nueces o almendras crudas
- 2 cucharaditas de levadura en polvo

### **Elaboración**

Por un lado bate la margarina y el azúcar hasta que se forme un crema espumosa. Entonce añade las nueces, una cucharada grande de ralladura de naranja y el zumo de media naranja recién exprimida.

Por otro, mezcla las harinas con la levadura y ve incorporándolas a la crema anterior, con ayuda de un tenedor grande o unas varillas.

Cuando ya esté todo ligada, amasa un poco con las manos. Queda algo arenosa, pero no se nos debe pegar en los dedos. Extiende con un rodillo sobre una superficie plana y limpia, dejándola con un grosor de medio centímetro. Corta las galletas con unas moldes o la boca de un vaso pequeña, y ve colocándolas en la bandeja del horno, sobre un papel especial para hornear. Cuécelas a unos 170° C, aproximadamente 15 minutos, o cuando veas que empiezan a dorarse. Deben quedar echas, pero blandas, con una textura que recuerda a los polvorones.

Déjalas enfriar antes de tocarlas, para que no se desmenucen.

<http://eldelantalverde.wordpress.com/>

**[Receta aportada por [imagari](#) en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=6153>]**

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX



## **Magdalenas choco-choco (V)**

### **Ingredientes:**

- 2 tazas de harina integral (usé de espelta)
- 1/2 cdtta. de sal
- 4 cdtas. de levadura
- 1/2 cdtta. de bicarbonato
- 1/2 taza de azúcar moreno
- 4 cucharadas de aceite de girasol
- Medio plátano maduro
- 1 bote de leche de coco y un poco más.
- Pedacitos de chocolate vegano
- Cacao rallado

### **Preparación:**

**Precalentar el horno a 200°**

**Tamizar la harina y mezclarla con la sal, azúcar, levadura y bicarbonato.**

**Por otro lado, mezclar la leche, con el aceite, el plátano muy muy triturado y un poco de coco rallado y los trocitos de chocolate.**

**Mezclar con la harina, sin dar muchas vueltas.**

**En este punto, probáis a ver si está a vuestro gusto de azúcar y en mi caso, agregué más leche (a ojo) porque me pareció que estaba muy espeso. Como no tenía más de coco, eché de avellanas.**

**Llenar los moldes hasta 2/3 de su capacidad. Echar unas cuantas pepitas de chocolate por encima y hornear unos 30 min.**

**Hornear durante unos 30 min.**

<http://www.farmvegetarianism.org/forum/showthread.php?t=9321>



## **Magdalenas de naranja y chocolate (V)**

### **Ingredientes:**

- 1 naranja ecológica o muy, muy bien lavada
- 1 taza de azúcar de caña
- 1 plátano
- 3/4 de taza de leche vegetal (usé de avellanas)
- 50 grs. de margarina vegetal
- 50 grs. de manzana triturada
- 2 tazas de harina integral (usé espelta)
- 1 cdta. de levadura
- 1 cdta. de bicarbonato

### **Preparación:**

**Precalentar el horno a 200°.**

**Tamizar la harina integral.**

**Cartar la naranja a trozos (enterita, tal cual, por eso hay que lavarla muy bien si no es ecológica) y picar junto al azúcar. Agregar el plátano, la margarina y la manzana y seguir picando todo.**

**Mezclar por otro lado, el resto de ingredientes secos: la harina tamizada, levadura y bicarbonato.**

**Incorporar los líquidos a los secos, pero sin remover excesivamente. Incorporar pepitas de chocolate.**

**Meter en los moldes, llenando las 3/4 partes y hornear unos 30 mins. aprox.**

### **Comentarios adicionales:**

**Yo, por gracia, una vez más, las he bañado en chocolate fundido y decorado con unos cerazoscitos de azúcar.**

**[Receta aportada por «Avas» en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE) <http://www.forovegetariano.org/foro/showthread.php?t=3321>]**

## **Magdalenas multicereales (V)**

### **Ingredientes:(para unas 12 unidades):**

#### **A:**

- **1 tazas de harina integral de espelta o trigo**
- **1/4 taza de copos de avena**
- **1/4 taza de polenta**
- **1/3 taza de semillas de sésamo y lino (mitad y mitad)**
- **1 cucharadita de levadura**
- **1 cucharadita de bicarbonato**
- **1/2 cucharadita de sal**
- **1 cucharadas soperas de canela molida (opcional)**
- **ralladura de 1 limón (o naranja) orgánicas o muy bien lavada**

#### **B:**

- **1 taza de leche de soja**
- **1/4 taza de aceite de semillas o de oliva suave**
- **1/2 taza de sirope de ágave**
- **1 plátano maduro triturado**
- **1/2 taza de dátiles cortados, pasas, ciruelas...(opcional)**

## **Preparación:**

**Precalentar el horno a 175°C.**

**Mezclar todos los ingredientes A en un bol (haciendo molido previamente el linz y el sésamo).**

**Mezclar todos los ingredientes B en otro bol.**

**Agregar los ingredientes B a los A y mezclar, hasta que se integre todo. Añadir los dátiles, pasas, etc (si se quiere) y mezclarlos suavemente.**

**Verter la masa en los moldes hasta 3/4 de su capacidad. Decorar al gusto.**

**Llevar al horno precalentado y mantener 25-30 minutos hasta que estén dorados.**

## Magdalenas de quinoa y naranja (V)

### Ingredientes:

- 3/4 de taza de quinoa cocida
- 1 y 1/4 tazas de polenta
- 2/4 taza de copos de avena o harina de arroz
- 1 sobre y medio de levadura química
- 1/2 cdta. de sal
- 2 cdta. de canela molida
- 3 naranjas ecológicas si es posible y si no, muy muy bien lavadas
- 2/3 de taza de melaza
- 8 cucharadas de aceite de girasol
- 1 plátano maduro
- 1 taza de leche vegetal o zumo de naranja
- Opcional: trocitos de dátiles, nueces, chocolate y filitas de colores

### Elaboración:

Mezclar en un bol la quinoa cocida, la polenta, harina de arroz o avena, levadura, sal y canela.

Rallar la cáscara de dos naranjas y dejar la ralladura reservada. Pelar también la otra naranja y partir las tres naranjas en trocitos muy pequeños (yo las piqué en un robot de cocina) y mezclar con la melaza, el plátano machacado, el aceite, la leche vegetal y la ralladura de naranja.

Mezclar con las harinas, pero no batir. Con unos diez golpes de cachara, es más que suficiente, aunque quede algún grumo o parezca que queda harina suelta. Si se quiere rellenar de dátiles, nueces, etc..., éste es el momento de agregarlos también (yo esta vez no les puse nada).

Si la mezcla resultara demasiado líquida (ya que depende del jugo que hayan saltado las naranjas), agregar un poco más de polenta o harina de arroz o copos de avena. Si resultara demasiado espesa, agregar un poco más de leche vegetal o zumo.

Verter la masa en los moldes preparados. Adornar si se quiere, con filitas de colores, chocolate y cocer en el horno a unos 200°, unas 25-30 min.

## **Comentarios adicionales:**

**A mí no me han subido, porque he usado moldea de papel. Así, el molde se**

**[Receta aportada por sivas en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española  
<http://www.faravegetariana.org/foro/showthread.php?t=9321>]**











-----







## **Pestiños (V)**

**Ingredientes:** Esto es para 50 pestiños aprox.

- 1 kilo de azúcar (este kilo de azúcar es para hacer el almibar)
- 1 kilo de harina
- 1 vaso de aceite de oliva
- 2 vaso de vino manzanilla
- media capita de anís
- 1 cucharadita (de las de café) de canela
- 2 cucharadas soperas de azúcar
- Medio bote de matalasuvras o de anís en grano (opcional)

### **Preparación:**

1. Se coge una palangana (o barreñita) y echamos la harina, la cucharadita de canela, matalasuvras o anís en grano, aceite de oliva virgen extra, y el vino de manzanilla, y el medio vasito de anís.
2. Remover y amasar. Darle forma. Hacer una bola, alargarlos y darle la forma.
3. Freirlos en abundante aceite de oliva virgen extra.
4. Cuando estén doraditos... se retiran.

### **Almibar:**

Para hacer el almibar, que es lo mas complicado, se necesita el kilo de azúcar y 300g de agua, hervir para hacer el almibar. Hay que tener en cuenta que no debe estar ni muy espeso ni muy líquido...

Cuando este el almibar rebozara todos los pestiños a la vez en él, pero cuidado donde los vayais a colocar... hay que vigilar que no se peguen, porque si se pegan... la hemos liada!!!!

---

(LIVE) <http://www.farmers-tribune.org/forums/showthread.php?t=5211>



## **Tarta cruda de zanahorias (CV)**

### **Ingredientes:**

#### **La masa:**

- 15 nueces peladas y troceadas.
- 1 zanahoria mediana.
- 3 dátiles sin hueso y troceados.
- El zumo de 1/2 naranja.

#### **La cobertura:**

- El zumo de 1/2 naranja .
- 1 zanahoria rallada mediana.
- 1 palito de canela.
- 1 cdta harina de algarroba.
- 1 nuez pelada y troceada para decorar.
- Unas gotas de zumo de limón.

#### **Elaboración:**

Prepara la masa triturando todos los ingredientes hasta obtener una pasta densa y homogénea.

Pon un aro de cocina en el centro de un plato y rellena el interior del aro con la pasta anterior.

Cubre con film transparente y reserva en el frigorífico mín. 2 horas antes de desmoldar.

Mientras , prepara la cobertura pelando y rallando la zanahoria , ponla en un bol con el zumo de la naranja , el zumo de limón, el palito de canela y la harina de algarroba.

Tapa con film transparente y reserva en el frigorífico el mismo tiempo que la masa.

En el momento de desmoldar retira el film que cubre la masa, pasa un chechillo de haja lisa por el interior de aro para facilitar el desmoldado, y retira el aro con cuidado.

Pon en un colador los ingredientes del bol, retira el palito de canela y una vez escurrida reparte la zanahoria sobre la masa.

Sirve espolvoreando con harina de algarroba al gusto y decorando con una nuez troceada

## **Comentarios adicionales:**

### **Está muy buena**

**Aunque no se pueden hacer milagros con ella admite el corte en porciones con rapidez y decisión (es menos consistente que por ejemplo un queso tipo caseira )**

**[Receta aportada por carrelso en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)  
<http://www.forovegetariana.org/foro/showthread.php?t=9214>]**









## **Tarta de Galleta, Zanahoria y Moca (V)**

### **Ingredientes Para 10 personas**

**24 galletas tipo Maria [cuadradas]**  
**1 kg zanahorias**  
**200 gr de margarina**  
**1 taza pequeña de azúcar (para la moca)**  
**Coco rallado**  
**Moscotel**  
**Café soluble. Media lote pequeño**  
**Un poco de agua**

### **Crema de zanahoria:**

**Cocer las zanahorias, pasarlas por el pasapuré, echar azúcar y coco ,mezclar todo bien. La cantidad de azúcar y el coco al gusto de cada uno.**

### **Crema de moca:**

**Batir bien la margarina hasta empezar a espanjar. Disolver el café soluble con el agua e ir agregándolo en veces sobre la margarina. Cada vez batir de nuevo. Luego añadimos el azúcar. Mezclar bien.**

**Para mojar las galletas, mezclar 50% de moscotel y 50% de agua. Las empapamos vuelta y vuelta y las colocamos en la fuente.**

### **Para montar la tarta**

**Ir poniendo:**

**capa de galletas**  
**capa de zanahoria**  
**capa de galletas**  
**capa de moca**

**—**

**La de moca que sea mas fina que la de zanahorias para que se pueda servir bien colocar las galletas como si fuera una pared de ladrillos.**

**Se puede hacer lo gruesa que cada uno quiera luego se cubre con chocolate.**

(—)

### **Comentarios adicionales:**

**La tarta debería quedar así**

\ — Galleta — /

\ — Moca — /

\ — Galleta — /

\ — Zucchero — /



- **PERMISSION TO COPY**



## **Anexo: sustituyendo huevos y lácteos.**

La siguiente información es un resumen de la aportada por varias personas en el mensaje iniciado por "Snickers" ¿Cómo sustituir huevos y lácteos ? en el foro oficial de la Unión Vegetariana Española (UVE)

<http://www.farovegetariana.org/foro/showthread.php?t=6348>

<http://www.crcvivegas.net/>

### **¿Cómo sustituir los lácteos y los huevos?**

Seguramente sea la primera pregunta que te hayas hecho con respecto a la alimentación. Que no cuesta el pánico, es muy fácil sustituir ingredientes de origen animal por otros de origen vegetal, y más ahora que tenemos tantas alternativas en el mercado.

### **CÓMO SUSTITUIR LOS LÁCTEOS**

Esta es la parte más fácil gracias a la amplia gama de productos principalmente de soja que podemos encontrar en cualquier tienda o supermercado.

#### **LECHE**

Para sustituir la leche en salsas y platos salados, como en la salsa bechamel, en las cremas de verduras, etc. utiliza leche de soja o de arroz sin azucarar y sin sabores. Si necesitas que sea una mezcla más densa, utiliza nata de soja o de avena para cocinar, se vende en pequeños tetrabricks en supermercados, herbolarios y tiendas especializadas.

Para salsas, platos dulces y batidos usa leche de soja, arroz, avena, almendra o avellana común, azucarada o con algún sabor. Por ejemplo, podemos usar leche de soja con sabor a vainilla para batidos de frutas o con sabor a chocolate para dar un toque especial a los flanes. También puedes usar leche de coco, cuyo sabor es más fuerte y es de mayor densidad.

## **QUESO**

Ya podemos disfrutar de algunas variedades de quesos 100% vegetales a través de herbolarios y tiendas especializadas. En algunos países como Reino Unido o Estados Unidos son muy fáciles de conseguir. Aquí habrá que esperar todavía algún tiempo hasta poder encontrarlos casi en todas partes como en el caso de la leche de soja.

Aún así, si no podemos conseguir quesos veganos, podemos utilizar otros ingredientes como sustitutos:

El tofu duro es bastante insípido y con la consistencia del queso fresco, por lo que podemos usarlo en ensaladas.

En las pizzas podemos poner tofu en lonchas por encima.

Algunas levaduras de cerveza tienen un olor y sabor muy fuerte, similar al de algunos quesos. Si lo combinamos con anacardos molidos podemos hacer una buena cobertura para lasañas y cremas de verduras, gratinándolo unos minutos.

Haz tu propio queso de soja untable con tofu blando o suave, un par de cucharadas de zumo de limón, sal y las hierbas que más te gusten (albahaca, perejil, orégano...).

Bátelo bien con un tenedor y úntalo en pan o tostadas.

## **CREMAS Y NATAS**

Los tetra-bricks de nata de soja o avena para cocinar dan unos resultados muy buenos, tanto por textura como por sabor. Utilízalos para sustituir la nata en cualquier tipo de plato.

Puedes encontrar nata para montar y nata montada en spray totalmente vegetales en herbolarios y tiendas especializadas. Ambos tipos montan bien y no se caen, tienen un sabor agradable y puedes usarlos en postres, heladas, crepes, etc.

La leche de coco puede usarse para determinados platos, sobre todo orientales, para cocinar arroz, e como complemento para postres y salsas dulces. Se suele vender en lata y tiene un sabor bastante fuerte.

Los siropes de chocolate, vainilla y caramelo generalmente suelen ser de origen vegetal, aprovéchalos para dar un toque de sabor a tus platos dulces o para decorar tortitas, gofres, etc.

Crea tus propias cremas a base de leches o natas vegetales y mermeladas, compotas, siropes o chocolate derretido.

## **POSTRES, YOGURES Y FLANES**

En cualquier supermercado podemos comprar yogures 100% vegetales de varias sabores, y en herbolarios y tiendas especializadas, flanes, natillas y otros postres.

Podemos comprar postres en sobre para preparar en casa, como flanes, natillas y tartas de manzana.

Si nos fijamos en los ingredientes y en la preparación, veremos que la mayoría no contienen productos de origen animal y que requieren que agreguemos leche y/o huevos en casa. Sólo tenemos que sustituir la leche por leche de soja u otra leche vegetal y los huevos por alguna de las sustitutos que proponemos a continuación.

## **CÓMO SUSTITUIR LOS HUEVOS**

Para la mayoría de los platos tenemos una alternativa 100% vegetal al huevo:

### **REBOZADOS**

Usar harina especial para rebozados (no contiene huevo), quedan unos rebozados esponjosos y crujientes por fuera.

La harina para cocinar sin huevo (como la marca Yolanda) sirven también para repostería.

Mezclar cerveza o soda con harina (de trigo, de arroz, de maíz...) hasta formar una pasta consistente y pasar los alimentos antes de freír.

Harina de tempura. La podemos conseguir en supermercados y tiendas de alimentación oriental.

Los alimentos rebozados con esta harina (preparada con agua) crecen bastante y tienen un sabor muy especial. No es necesario añadir sal.

Harina de soja diluida en agua. 2 cucharadas de harina de soja con 4 de agua.

Linaza molida diluida en agua. 2 cucharadas de linaza en 4 de agua.

### **TORTILLAS**

La harina de garbanzo, a la venta en herbolarios, tiendas de alimentación árabe y oriental, es un buen sustituto por su color y su textura. Mezclar con agua y un poco de vinagre o zumo de limón para quitar el sabor excesivo a garbanzo.

Si no disponemos de harina de garbanzo podemos usar harina para cocinar sin huevo mezclada con harina de trigo normal, o con harina de maíz.

Para cosas similares a los huevos revueltos, usar tofu blando y saltar con el resto de ingredientes, o bien hacer una tortilla de patata fina con harina de garbanzo y cortar en trocitos.

## DECORACIÓN

Pincela tus platos con aceite de oliva antes de meterlos al horno.

Disuelve 1 cucharada de agar-agar en 3 cucharadas de agua para pincelar y dar un aspecto brillante a asados por ejemplo.

Mezclando maizena con agua fría, sal y azafrán o cúrcuma obtenemos una cobertura de un bonito tono amarillo y sabor a azafrán si lo hemos escogido.

En caso de hojaldres y dulces, derrite una cucharada de margarina vegetal con 2 de azúcar y un poco de agua y pinta por encima.

Con agar-agar y agua conseguimos gelatina con la que podemos cubrir muchas postres y pastelitos.

Si además le agregamos unas gotas de sirope de fresa por ejemplo, tenemos una cobertura brillante, transparente, rosa y con sabor a fresa. Sólo tenemos que diluir el agar en agua hirviendo y esperar a que esté templado.

Con azúcar glacé y unas gotas de agua cubrimos la bollería que queramos a la vez que le añadimos elubura.

La melaza es además un sustituto de la miel. Tiene su misma textura pegajosa y es igual de dulce.

## TARTAS, BIZCOCHOS, CREPES...

Utiliza harina para cocinar sin huevo mezclada con agua. Las cantidades son aproximadamente 1 cucharada y media por cada huevo que queramos sustituir. Aprovecha los plátanos muy maduros y amarillos. Son perfectamente comestibles y de hecho están más dulces. Aplástalos con un tenedor hasta hacerles pulpa. Usa un plátano por cada huevo que vayas a sustituir. Puedes usar también cualquier otra fruta carnosas, como manzana, pera o kiwi.

Para hacerlo mucho más ligero prueba con sandía o melón.

Diluye 2 cucharadas de harina de soja o de linaza molida en 4 cucharadas de agua, por cada huevo que vayas a sustituir.

<http://www.sindemia.net/jantobifidocelovegetas.htm>

## MÁS POSIBILIDADES DE SUSTITUCIÓN

**HUEVOS:** Existen dos posibilidades caseras de sustituir los huevos en la preparación de los bizcochos (siempre que no sean más de 3 huevos), albondigas y pastelitos.

1 huevo = 1 cucharada de harina de soja/garbanzos + 3 cucharadas de agua.

2 huevos = 3 cucharadas de linaza molida + 7 cucharadas de agua.

Además se puede emplear sustituto de huevo si hay garantía de que es vegano se encuentra en algunas tiendas de herbolíctica.

**LECHE:** Se puede sustituir muy bien por leche de soja que puede hacerse una misma o comprarse hecha.

Al preparar arroz con leche o heladas hay que contar con un sabor al que habrá que acostumbrarse.

Para acompañar el café o el té habrá que ir probando, ya que esta es una cuestión de gustos.

También existe la leche de almendras y la leche de arroz.

**MANTEQUILLA:** Se sustituye perfectamente por margarina vegana (ver siempre lista de ingredientes).

**QUARK (o requesón):** Con tofu y zumo de limón se obtiene una crema parecida al quark

**NATA:** Se sustituye muy bien a partir de tofu, aceite y agua; aunque no sirve para hacer nata montada.

**MIEL:** Puede sustituirse por miel de caña (melaza), sirope de arce, concentrado de manzana o de pera, sirope de cereales o frutas secas (datiles, higos, ciruelas, etc...).

**GELATINA:** Se sustituye con agar-agar (alga en polvo) disuelto en agua.

### Otras posibilidades

Cada huevo puede sustituirse en las recetas con uno de los siguientes:

1 cucharadita de levadura en polvo, 1 cucharadita de agua, 1 cucharadita de vinagre.

1 cucharadita de levadura disuelta en 1/4 de taza de agua templada.

1 cucharadita de paré de algaricoque.

1 1/2 cucharadita de agua, 1 1/2 cucharadita de aceite, 1 cucharadita de levadura en polvo.

El mensaje original del foro contiene más información:

<http://www.jarvegetarianas.org/foro/showthread.php?t=6348>

---

Inscríbete ahora en  
nuestros cursos gratis

Curso de Decoración de Cajas y  
Muebles Pequeños

Curso de Fabricación de Sellos de  
Fotopolímero (sellos de goma)

Curso de Mostacillas

Curso de Telares indígenas americanos

Curso de Porcelana Fría

Curso de Pesebres y Pesebrismo

Curso de Tarjetería española

Curso de Macramé

Curso de Madera Country

Curso de Serigrafía

Curso de Iconografía

Velas artesanales

Curso paso a paso de Jabones  
artesanales

Curso básico de Pintura en Madera

Curso online de Reciclado y Papel  
Artesanal

Curso de Pátinas

Curso de Pintura sobre Tela

Curso de Repujado