



# VEGANUARY #ELIGE SINGALLINAS MINI LIBRO DE COCINA

Deliciosas alternativas vegetales  
sustituto de pollo y huevo



VEGANUARY 



# ¿POR QUÉ ELEGIR SIN GALLINAS?

Cada año se crían y matan miles de millones de pollos para la alimentación, más que todos los demás animales terrestres juntos. La industria cárnea ha convertido a unas aves hermosas, inteligentes e inofensivas en el animal terrestre más maltratado de la Tierra.

El sufrimiento de las gallinas utilizadas para la producción de huevos es inherente a todos los métodos de producción, incluidos los criados en libertad. Sus vidas son cortas y, en el caso de los pollos macho, más aún. Son del sexo equivocado para poner huevos y de la raza equivocada para la carne, por lo que se considera que sus vidas no valen nada y se les mata con terribles prácticas.

Nunca ha sido tan fácil eliminar el pollo y los huevos de nuestra dieta y sustituirlos por alternativas vegetales. En esta guía encontrarás deliciosas recetas sin pollo ni huevo que te ayudarán a hacer el cambio.  
#EligeSinGallinas



# HAMBURGUESA CRISPY SIMIL POLLO VEGANA

ELABORADA POR [@VEGANSTYLING](https://www.instagram.com/veganstyling)

## INGREDIENTES

Tofu firme  
Harina de trigo/arroz  
Rebozador de avena  
y semillas/panko  
Pan apto  
Condimentos

## PREPARACIÓN

Para que el tofu quede con una textura simil “pollo” lo vamos a cortar de mínimo un cm de ancho, le haremos unos pequeños cortes por encima (en la parte superior, como si fueran rayitas) que no superen los 0,5 cm, y lo congelaremos por mínimo 1 hora.

Lo sacamos del frizzer y preparamos una mezcla espesa (simil panqueque) con harina y agua, y le agregamos: pimentón ahumado, pimienta negra y blanca, sal, tomillo, orégano, un poco de curry, y/o los condimentos que gustes.

Reservaremos un plato con harina y después de pasar los pedazos de tofu por la mezcla húmeda la pasaremos por la seca, y volvemos a pasarla por la húmeda para así rebozarla con el panko o el rebozador de avena.

Freír hasta que dore de ambos lados.



# POLLO VEGANO AL LIMÓN CON ORÉGANO

ELABORADA POR [@VEGANSTYLING](#)

## INGREDIENTES

Texturizado de soja y trigo

Limón

Sal, pimienta y orégano

Vinagre

## PREPARACIÓN

Hidratamos el texturizado hasta que esté bien tierno, puede ser con agua caliente y un chorrito de vinagre o bien hirviéndolo en lo mismo.

Sellamos en aceite caliente hasta que esté dorado, los abrimos o cortamos en dos partes para mejor textura.

Salpimentamos, agregamos limón a gusto y un de poco orégano.

Servimos y disfrutamos del placer de comer este plato sin crueldad animal.



# NO POLLO AL VERDEO

ELABORADA POR [@VEGANSTYLING](#)

## INGREDIENTES

### Para el no-pollo

1 taza de gluten  
1/2 lata de  
garbanzos o mismo  
de garbanzos  
cocidos  
3 cdas de pan  
rallado

### Para la salsa de verdeo

Crema de cajú  
5 cebollas de verdeo  
1/2 taza de vino  
blanco

## PREPARACIÓN

### No-pollo

Procesá los garbanzos con un poco de agua, sal y pimienta hasta obtener una crema lisa que equivalga a 1 taza de líquido (siempre misma cantidad de gluten que de líquido).

Mezclá los secos (gluten y pan rallado) e incorpora 1 taza de líquido (la mezcla procesada), forma una masa y déjala reposar 15/20 minutos.

Separá bollitos y amásalos para formar churrasquitos finos y hervirlos en abundante agua hirviendo por 20 minutos.

Antes de hacer la salsa “sellaremos” el seitán en sartén con un chorro de aceite caliente hasta lograr la textura deseada (agregaremos los “churrasquitos” sellados después de saltear el verdeo, justo antes de agregar la crema de cajú).

### Para la salsa de verdeo

Salteamos las cebollitas con sal pimienta y agregamos la crema de cajú y el vino blanco, sal, pimienta y esperamos a que evapore y espese. Servimos.



# NUGGETS DE ZANAHORIA Y ARROZ

ELABORADA POR [@VEGANLIFEGT](https://www.instagram.com/veganlifegt)

## INGREDIENTES

1 zanahoria rayada	Comino en polvo
Media cebolla picada	Paprika
1 diente de ajo	Sal
1 taza y media de arroz cocido. (Yo use integral)	Pimienta
3/4 de taza de harina de garbanzo	Aceite vegetal
Miga de pan	*sazonador (yo usé un consomé vegano de "no pollo") pero es opcional.
Ajo y cebolla en polvo	*levadura nutricional

## PREPARACIÓN

En un sartén colocan un poquito de aceite a calentar y agregan la cebolla a sofreír por unos minutos. Luego agregan el ajo y por último la zanahoria rayada y sofrién unos 5 minutos más.

Agregan la sal, pimienta, comino, un poquito de paprika y una taza y media de agua y tapan. El agua se tiene que evaporar en unos 10-15 minutos. Luego verifican de sabor y si está listo lo meten al procesador junto con el arroz cocido y trituran unos minutos hasta que tengan una mezcla uniforme.

Luego, vacían en un recipiente y agregan la harina de garbanzo ya que la mezcla solo así estará pegajosa. Revuelven bien y prueban de sal y le agregan el consomé vegetal si lo desean y mezclan. Llevan al refrigerador por unos 20 minutos y luego forman las bolitas y le dan forma de nuggets y pasan por miga de pan.

\*A la miga de pan yo le agregué ajonjolí, ajo y cebolla en polvo, paprika y un poquito de levadura nutricional. Pero la pueden utilizar solo así. Luego fríen unos minutos en un poquito de aceite por ambos lados y listos para comer.



# HONGOS TIPO NO POLLO

ELABORADA POR [@VEGANLIFEGT](#)

## INGREDIENTES

Hongos ostra	2 cucharadas de polvo de hornear
1 taza de harina de trigo	1 cucharadita de sal
1 taza de fécula de maíz o maicena	2 cucharadas de paprika
1 cucharadita de ajo en polvo	1 cucharada de vinagre de manzana
1 cucharadita de cebolla en polvo	1 taza de leche vegetal sin azúcar

## PREPARACIÓN

Primero, preparar en un bowl nuestro buttermilk mezclando la leche, el vinagre, una cucharada de paprika y un poquito de sal y reservar.

Luego, en otro recipiente mezclar los ingredientes secos y poner a calentar un sartén con aceite a fuego medio.

Cuando el aceite ya esté bien caliente pasan los hongos ostra enteros o en pedacitos sobre la mezcla húmeda y luego sobre la harina. Luego nuevamente sobre la mezcla húmeda y la harina.

Llevan doble empanizado para que queden más crujientes por fuera y siempre tiernos por dentro.

Fríe unos minutos hasta que estén dorados de ambos lados y listo.

Estos también se pueden preparar en la air fryer. Si los prefieren así, con una capa de empanizado quedan bien, únicamente asegúrense de cubrirlos bien con aceite con una brocha para que queden bien doraditos y se les debe dar vuelta para que queden crujientes de ambos lados.



# PATITAS VEGANAS

ELABORADA POR [@VEGANSTYLING](https://www.instagram.com/veganstyling)

## INGREDIENTES

2 tazas de garbanzos cocidos

10 cdas de harina

2 cdas de aceite neutro

Jugo de medio limón

Ajo y perejil

Pan rallado

Condimentos

## PREPARACIÓN

Vamos a procesar todos los ingredientes menos la harina hasta formar una pasta lisa. Yo condimenté con provenzal, pimentón ahumado, ajo en polvo, cebolla en polvo, sal y pimienta. (Podes probar tranqui la mezcla y si le falta algo a tu gusto agregar)

Le agregamos la harina hasta que se forme una pasta más manejable.

Llevamos a heladera unos 20 minutos.

Armamos con la formita que gustes (yo hice bolitas y moldee con mis manos, recomiendo no hacerlas muy gruesas), las pasamos por pan rallado así sin nada más y las freímos u horneamos hasta que estén crocantes y listas.

Condimentamos con limón y aderezos para más placer.



# ALITAS DE COLIFLOR

ELABORADA POR [@VEGANSTYLING](#)

## INGREDIENTES

Coliflor

Harina de garbanzo

Harina de trigo o  
arroz

Condimentos

## PREPARACIÓN

Primero vamos a lavar y cortar la coliflor en flores medianas o pequeñas.

En un bowl prepararemos la mezcla de misma cantidad de harina de garbanzos más la misma cantidad de harina de trigo o arroz y agua hasta que se forme una mezcla "chirla", le pondremos un chorrito de limón para cortar el sabor amargo del garbanzo y procederemos a condimentarlo. (Yo use: pimentón ahumado, sal, pimienta blanca y pimienta negra)

Pasaremos cada flor en esta mezcla hasta que estén todas cubiertas.

Freír en abundante aceite bien caliente.

Colocarlas sobre papel absorbente y disfrutar.

La clave para que quede con un buen rebozado crocante es poner la misma cantidad de ambas harinas.



# BUDÍN DE NARANJA

ELABORADA POR [@TUBETABEL](#)

## INGREDIENTES

### Húmedos

1 taza de jugo de naranja

1 cdtá ralladura de naranja

1/2 taza de aceite neutro

3/4 taza azúcar mascado

1 cda extracto de vainilla

### Secos

3/4 taza de harina de arroz

2 cdas de lino molido

1 taza de harina de sarraceno

1/4 taza de almidón de maíz

1 cda. de polvos de hornear

Opcional: nueces picadas

## PREPARACIÓN

Batir o licuar todos los húmedos.

En un tupper meter todos los secos, cerrar y agitar enérgicamente.

Mezclar los secos a los húmedos y con batidor de mano integrar hasta hacer una crema densa y homogénea.

Volcar la preparación en molde pincelado con aceite o de silicona. Agregar nueces picadas por arriba

Cocinar en horno medio (180 grados) precalentado por 30 min. aprox. o hasta que al pinchar salga limpio el cuchillo.

Dejar enfriar antes de desmoldar y cortar.

## Reemplazos

Podés usar leche en vez de jugo para hacerlo de vainilla, en ese caso suma una cda. más de extracto. También se pueden cambiar todas las harinas por harina de trigo o trigo integral.



# DONAS VEGANAS GLASEADAS

ELABORADA POR [@VEGANSTYLING](https://www.instagram.com/veganstyling)

## INGREDIENTES

### Para las donas

500 g de harina común

125 g de azúcar

25 g de levadura fresca o 4 g de seca

250 cc de agua tibia

75 g de aceite

Pizca de sal

Ralladura de 1/2 limón (opcional)

## PREPARACIÓN

Mezclamos todos los secos e incorporamos los líquidos de a poco hasta formar una masa lisa.

Dejamos reposar una hora tapado (importante, para que leve bien y salgan aireadas).

Estiramos y cortamos para dar forma con cortante o vaso y alguna tapita para el centro.

Dejamos reposar unos 15 minutos más.

Freímos en abundante aceite caliente.

Diluimos el azúcar impalpable con el jugo de el cítrico hasta que se homogenice.

Volcamos el glasé con ayuda de una espátula sobre cada dona.



# BROWNIES DE GARBANZOS

ELABORADA POR [@VEGANLIFEGT](https://www.instagram.com/veganlifegt)

## INGREDIENTES

### Para las donas

500 g de harina común

125 g de azúcar

25 g de levadura fresca o 4 g de seca

250 cc de agua tibia

75 g de aceite

Pizca de sal

Ralladura de 1/2 limón (opcional)

## PREPARACIÓN

Mezclamos todos los secos e incorporamos los líquidos de a poco hasta formar una masa lisa.

Dejamos reposar una hora tapado (importante, para que leve bien y salgan aireadas).

Estiramos y cortamos para dar forma con cortante o vaso y alguna tapita para el centro.

Dejamos reposar unos 15 minutos más.

Freímos en abundante aceite caliente.

Diluimos el azúcar impalpable con el jugo de el cítrico hasta que se homogenice.

Volcamos el glasé con ayuda de una espátula sobre cada dona.



# MUFFINS DE ARÁNDANOS Y BANANA

ELABORADA POR [@VEGANLIFEGT](https://www.instagram.com/veganlifegt)

## INGREDIENTES

¼ de taza de leche vegetal	2 tazas de harina
1 cucharadita de vinagre de manzana	1 cucharadita de bicarbonato de sodio
1½ tazas de bananas maduras	½ cucharadita de sal
1/3 taza de miel de maple	½ cucharadita de canela
¼ de taza de aceite vegetal	1 taza de arándanos, frescos o congelados
1 cucharadita de extracto de vainilla	

## PREPARACIÓN

Precalentar el horno a 180 grados y rociar un molde para muffins con aceite o utilizar moldes de silicona para hornear.

En un recipiente mezclar la leche, el vinagre y reservar.

En un recipiente grande, machacar bien las bananas y agregar el jarabe de maple, el aceite y la vainilla, revolviendo para combinar. Agregar luego la mezcla de leche y vinagre.

Luego agregar la harina, bicarbonato de sodio, sal y canela. Revuelve solo hasta que esté apenas combinado. Incorporar por último los arándanos o la fruta siempre teniendo cuidado de no mezclar demasiado.

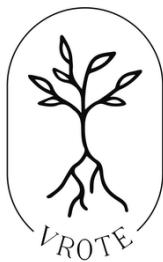
Llenar los muffins hasta las tres cuartas partes.

Hornear por 25 minutos, o hasta que un palillo salga limpio. Enfriar los muffins durante 15 minutos antes de sacarlos del molde para que se enfríen por completo.

# OFERTAS ESPECIALES Y APOYO DE MARCAS

ESTAS SON LAS MARCAS QUE ESTÁN COLABORANDO PARA AYUDARTE DURANTE NUESTRA SEMANA #ELIGESINGALLINAS. ECHA UN VISTAZO A ESTAS OFERTAS ESPECIALES Y DESCUENTOS DISPONIBLES DEL 29 DE ABRIL AL 5 DE MAYO DE 2024

[HAZ CLIC AQUÍ PARA VER LAS OFERTAS](#)



**peruvianveef**



# OFERTAS ESPECIALES Y APOYO DE MARCAS

ESTAS SON LAS MARCAS QUE ESTÁN COLABORANDO PARA AYUDARTE DURANTE NUESTRA SEMANA #ELIGESINGALLINAS. ECHA UN VISTAZO A ESTAS OFERTAS ESPECIALES Y DESCUENTOS DISPONIBLES DEL 29 DE ABRIL AL 5 DE MAYO DE 2024

[HAZ CLIC AQUÍ PARA VER LAS OFERTAS](#)



**PLANT  
SQUAD.**®



# OFERTAS ESPECIALES Y APOYO DE MARCAS

ESTAS SON LAS MARCAS QUE ESTÁN COLABORANDO PARA AYUDARTE DURANTE NUESTRA SEMANA #ELIGESINGALLINAS. ECHA UN VISTAZO A ESTAS OFERTAS ESPECIALES Y DESCUENTOS DISPONIBLES DEL 29 DE ABRIL AL 5 DE MAYO DE 2024

[HAZ CLIC AQUÍ PARA VER LAS OFERTAS](#)



## PUEDES ENCONTRAR MÁS INFORMACIÓN

sobre la vida de las gallinas y los pollos en la agricultura y alternativas veganas en nuestro [sitio web](#).

Allí también encontrarás más inspiración para recetas.

## OBTÉN MÁS CONSEJOS

e información sobre el estilo de vida vegano, nuestro libro de cocina digital de celebridades, planes de comidas a base de plantas y mucho más en nuestra serie de correos electrónicos de 31 días [haciendo clic aquí](#).

