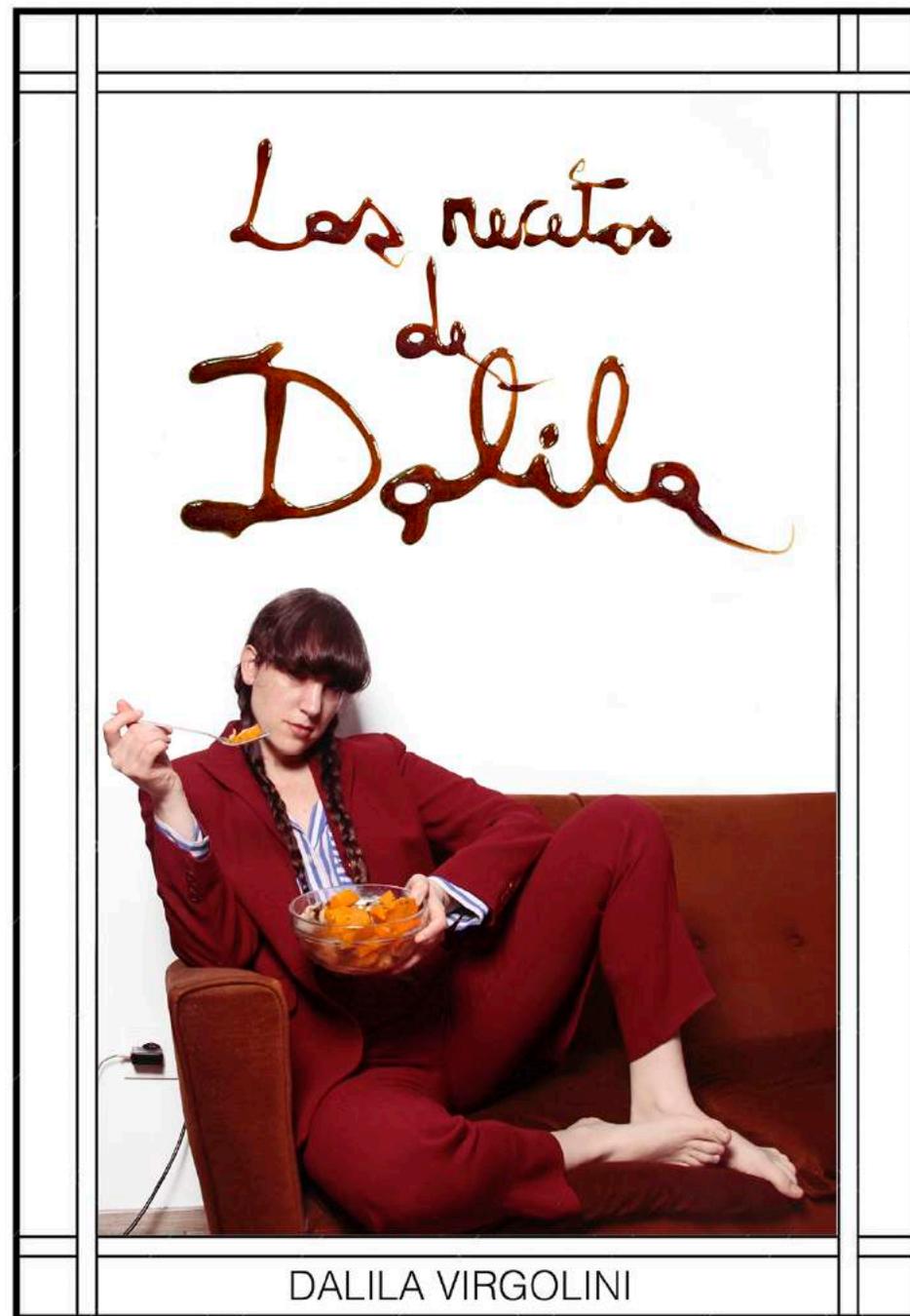
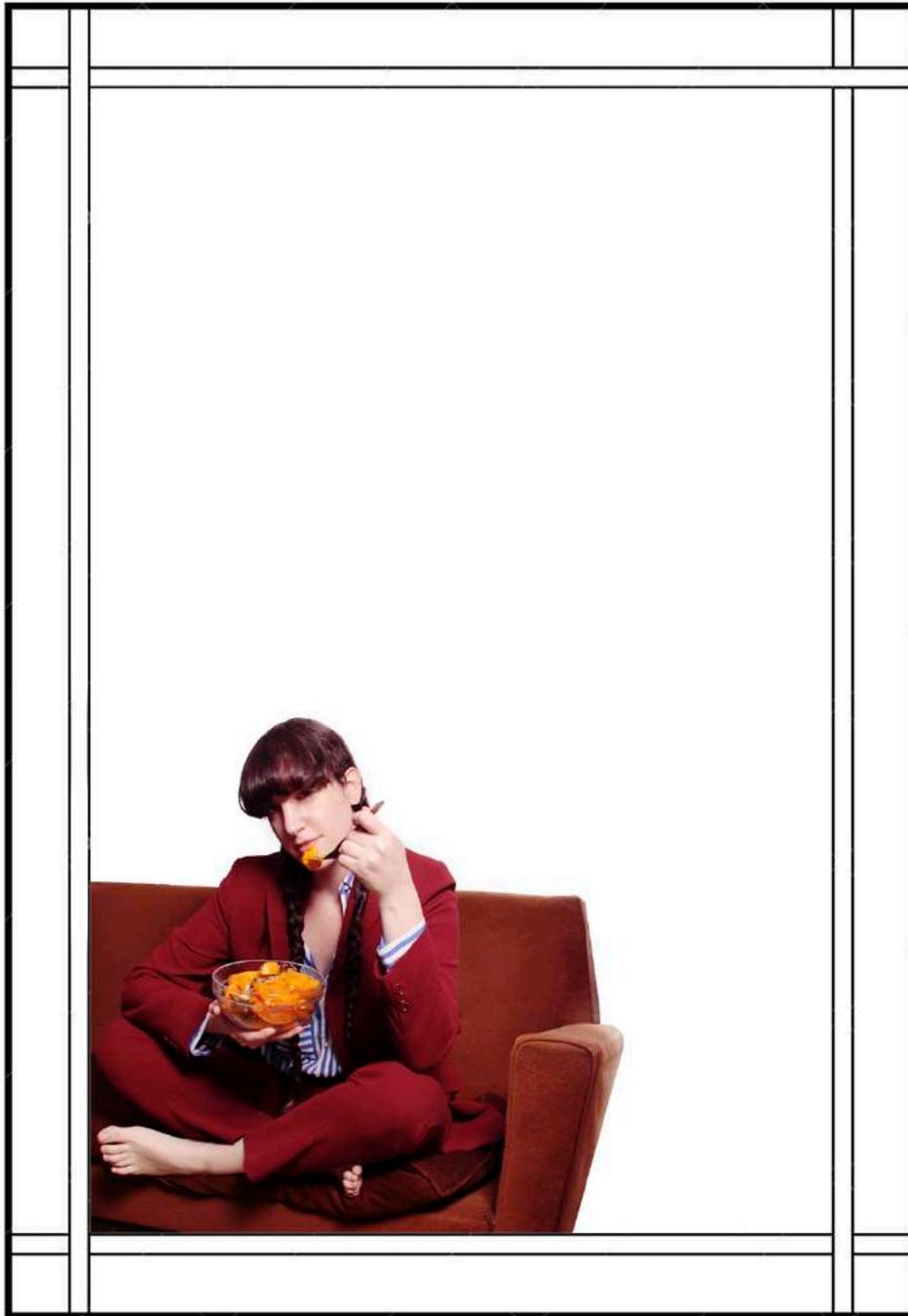


Este recetario fue distribuido bajo pedido  
y por su coste de impresión y anillado,  
sin ninguna ganancia monetaria,  
en el año 2020.

No quedan copias en papel,  
pero ahora también  
puedes descargarlo gratis  
y tenerlo en versión digital.





# Los recetas de Dalila

By Dalila Virgolini  
Vallekas, Madrid - Diciembre 2020  
[www.dalilavirgolini.com](http://www.dalilavirgolini.com)

A pesar de que mi gorro de cocinera pueda dar aires de una profesionalidad que desposeo, en realidad no tengo más que un poco de paciencia, curiosidad y muchas ganas de comer cosas ricas.

Creo que el momento de elegir, preparar, y degustar los alimentos fue siempre bastante sagrado para mí. Claro que no cada día tengo tiempo de rituales, pero cuando hago estas tareas con consciencia plena, siempre sabe mejor y me siento mejor. Intento por tanto, aprovechar la ocasión diaria de suplir esta necesidad fisiológica para conectar con lo emocional y energético o espiritual, que supone si prestamos atención.

Porque tengo la suerte de poder comer más o menos lo que quiero, es que toda mi comida está basada en plantas. Soy vegana porque no hace falta nutricionalmente depender de ningún animal. Me siento más coherente con mis valores sabiendo que los demás animales no están a nuestro servicio ni para nuestro beneficio, y que por eso ya no pongo por delante la comodidad o costumbre o disfrute a la hora de alimentarme.

Específicamente en cuestión de gustos y sabores, me doy cuenta ahora que mi abanico se ha ampliado exponencialmente, al contrario de lo que se suele asumir, desde que hice el cambio. Al eliminar ciertos productos, que son en realidad bien pocos (carnes de dos o tres tipos, y lácteos), empecé a probar alternativas, y así conocí muchísimas emocionantes recetas e ingredientes nuevos. Soy completamente sincera al decir que, a pesar del pequeño susto inicial, no echo de menos ninguna comida de las que comía antes. Todo, absolutamente todo, se reemplaza o mejora. Y aún si se diera el caso de que echara de menos algo, sé que me compensaría seguir en este camino.

Lo que me parece importante decir, en resumen, es que todas estas recetas que aquí os dejo, me llenan al comerlas en muchos sentidos más que en el literal. Junto con estas cosas que cocino, como y comparto, encuentro sensaciones de gratitud, de amor, de diversión, emoción, hasta pasión!, en buena parte también porque son veganas.  
Pero sobre todo porque son riquísimas.

Espero que las probéis y disfrutéis ustedes también. Para cualquier duda podéis escribirme a: [hola@dalilavirgolini.com](mailto:hola@dalilavirgolini.com)

*Dalila Virgolini*



## INDEX

### Salato

Gnocchi .....	9
Pasta rellena .....	10
Risotto ai funghi .....	11
Algunas salsas para pasta .....	12
Empanada de carne .....	13
Pizza .....	14
Quesos para pizza .....	15
Hamburguesa .....	16
Korma ricor .....	17
Tofu thai .....	18
Tofu invernal con peanut butter .....	19
Tarta de humita .....	20
Polenta .....	21
Ensalada de patatas .....	22
Choripan (con chimichurri!) .....	23

## INDEX

### Dolce

<i>Tartas de cumpleaños:</i>	
Banana + peanut butter .....	27
Red velvet .....	28
Selva negra .....	29
Tarta de violetas madrileñas .....	30
Cassata al forno /torta de ricotta .....	31
Lemon Pie raw .....	32
<i>Desayunos y meriendas:</i>	
Croissants .....	33
Baklava .....	34
Alfajores .....	35
Pastelitos de membrillo.....	36
Bizcocho de limón .....	37
Crostata di mele e crema pasticcera .....	38
Apple crumble .....	39
Una cosa loca de peanuts y chocolate .....	40
Mis galletas favoritas.....	41
<i>Otros postres golosos:</i>	
Cannoli .....	42
Natilla sanísima .....	43
Self saucing brownie .....	44
Rocas de chocolate y frutos secos .....	45
Dulce de leche .....	46
Pan pebete .....	47
Mille feuille pistache.....	48

Aquí la primera vez que prepare un menú completo para mi familia, con once años. Mi hermano de pinche. Sobre la mesa, bandejas de moquis antes de ser hervidos, y una gran torta de chocolate y Kivi para el postre. Cocinar es también siempre un juego y un constante descubrir!



# SALATO





## GNOCCHI

*6 patatas medianas (podría ser también calabaza o boniato)  
1 paquete de espinacas (u omitir si se quiere solo de patata)  
Harina aproximadamente un kilo (mejor que sobre y no que falte)*

**Hervir** las patatas con piel, para que no absorban tanta agua, y la espinaca aparte. Colar todo eliminando bien el líquido. Pelar ahora sí las patatas y hacer un **puré** homogéneo con todo. Salpimentar. Ir agregando harina (con cuidado de no quemarse) hasta que se

convierta en una masa manejable que no se pegue en las

manos. Ir cogiendo trozos de masa y dar forma cilíndrica haciéndolos girar sobre la mesa bien enharinada. Luego cortar ese chorizo en trocitos tamaño ñoqui, y si se quiere pasar por el tenedor o artilugio específico para dar forma. Colocarlos en bandejas o platos bien enharinados para evitar que se



peguen hasta el momento de cocer. Meter en agua **hirviendo** hasta que floten (serán unos 2 o 3 minutos), colar y servir con la salsa que apetezca. Me gustan con tomate o salsa ragú, sobre todo.

Mi abuela los hacía los días 29 de cada mes, y como es tradición en Argentina, poníamos un billete doblado en triángulo debajo del plato. Pedíamos tres deseos, y debíamos guardar ese billete hasta el 29 del mes siguiente, cuando podríamos gastarlo en algo productivo. Siempre ricos y tan fáciles! Prueba a prepararlos con otras verduras también, para que resulten de distintos colores.



## ALGUNAS SALSAS PARA PASTA

### **Pesto:**

*Albahaca fresca*  
*Anacardos (o almendras crudas sin piel)*  
*Aceite de oliva*  
*Levadura nutricional (si tenemos)*  
*Ajo*

Cantidades a gusto. Procesar/batir todo y echar a la pasta!!  
Cero misterio, infinita deliciosa!

### **Coliflor:**

*Medio coliflor,*  
*1 cebolla o puerro*  
*1 patata*  
*Ajo*

Hornear o cocer todo (en este caso, previo sofrito de cebolla/puerro y ajo), con sal, pimienta, nuez moscada, especias a gusto. Luego batir con batidora de mano o procesadora agregando leche de soja. También queda muy rico con unas cucharadas de levadura nutricional, y algunos frutos secos, por ejemplo, anacardos (previamente hidratados), y así añadimos también alimento. Ya está!



Extra tip: para una especie de topping **pseudo queso rallado** y muy nutritivo, me gusta procesar semillas de sésamo, de girasol, anacardos, levadura nutricional, y sal. Proporción a ojo y al gusto propio. Hago bastante y me lo guardo en un frasco en la alacena y lo tengo siempre listo para cada vez que haga pasta.

## EMPANADA DE CARNE

*Soja texturizada deshidratada (o proteína de guisantes texturizada)*  
*Tomates secos (deshidratados o en aceite)*  
*Cebolla*  
*Ajo*  
*Otras verduras si se quiere*  
*(mi hermano le pone berenjena y queda buenísimo)*  
*Masa brisa o de hojaldre del super (2 si se quiere hacer con tapa)*  
*Pasas de uva, aceitunas verdes (opcional)*

Primero **hidratar** la soja, con un chorro abundante de salsa de soja y con agua hirviendo, hasta que quede toda cubierta (unos 20 min). Agregar también pimentón de la vera, romero, orégano, especias al gusto. Hidratar también los tomates secos si fuera el caso, (a mí me gustan más los que vienen en aceite, que además ahorra este paso). Paralelamente, hacer un **sofrito** con las verduras que se quiera incorporar. Luego colar la soja (si fuese necesario porque quedara aún mucho líquido) y agregarla al sofrito. (Aquí podríamos ya agregar salsa de tomate y tendríamos lista una salsa ragú!). Se pueden también incluir otras verduras en el sofrito o tomate, para más jugosidad. Luego, añadir pasas de uva y aceitunas verdes. Todo esto ya se colocaría sobre la base de la masa de hojaldre. Por encima, poner una capa abundante de los tomates secos hidratados hechos puré o cortados bien chiquitos. Luego la tapa de masa, pinchar, y hornear unos 40 minutos o hasta que esté dorada la masa. Se hace

muy rápido y queda super rico. También se puede hacer en formato empanadillas. Y queda tan buena fría como caliente. Por lo que es una buena idea para un picnic.



## PIZZA

500 gr harina  
325 gr agua tibia  
7 gr levadura de panadería  
1/2 cucharada de sal  
1/2 cucharada de azúcar moreno



La masa de pizza es ultra fácil de hacer. También se vende harina preparada a la que sólo hay que añadir agua, y no falla. Sólo puse esta receta aquí porque es mi comida favorita de siempre y para que nadie crea que algún vegano tiene que vivir sin pizza. Ahora mismo hay muchas opciones veganas listas y congeladas en casi cualquier supermercado, pero nada es comparable a una buena pizza casera, con sus toppings debidamente seleccionados.

La masa simplemente se prepara mezclando todo eso, (o lo que indique el paquete de harina para pizza) se **amasa** un ratito y se deja

levar tapada, aproximadamente 1 hora. Luego yo la estiro con los dedos en la bandeja de horno aceitada directamente y pongo en el siguiente orden: tomate frito, queso (cualquiera que tenga de los de la página siguiente) y los extras que tenga o me apetezcan. **Hornear** a 250° durante 10-12 minutos (revisar según el horno). De **toppings** mis favoritos son:  
-Champis y alcachofas.  
-Lombarda, nueces, pimientos, palmitos.  
-Rúcula, higos, cebolla caramelizada.  
Pero aquí cada uno puede lucirse con su propia inventiva!



## QUESO PARA PIZZA

### El mejor:

35 gr anacardos crudos previamente remojados, 80 ml de aceite de coco desodorizado, 375 ml de agua, 1 cucharada y media de cascarrillas de psyllium (remojadas en 3 cucharadas de agua para que suelten su baba), 2 cucharadas de vinagre de manzana, 1 cucharada de sirope de ágave, 3 cucharadas de levadura nutricional, 1 cucharada de agar agar, 2 cucharadas y media de harina de yuca, 2 cucharadas de sal.

Sé que tiene ingredientes raros, pero luego ya no lo son tanto, y es que es EL MEJOR. Lo más difícil de la receta es encontrar todo eso, pero luego es sencillísimo: simplemente se trata de **batir** todo muy bien (es importante que los anacardos hayan estado al menos 6 hs en remojo), y **hervirlo** unos minutos revolviendo, hasta activar el agar agar y cocinar la harina. Listo para la pizza o lo que queramos!

### El más rápido, sin ingredientes raros, y buenísimo:

250 gr tofu firme.  
150 ml de aceite neutro (por ej: girasol)  
100 ml agua  
3 cdas levadura nutricional  
1 cucharada jugo de limón  
2 cucharadas sal  
6 cucharadas fécula de yuca/mandioca



Misma historia! Simplemente, meter todo en la **batidora** hasta que quede homogéneo, luego pasar a una olla, y **hervir** unos 5 o 6 minutos sin dejar de revolver. LISTOOOO

### Otra opción más, bastante guay para rellenos:

100 gr de anacardos remojados, 1/2 taza de zumo de limón, 3 cucharadas de levadura nutricional, 1 cápsula de probióticos, 180 ml de agua y 2 cucharadas de cascarrilla de psyllium.

Aquí el único paso diferente es que los primeros cuatro ingredientes, se baten y se dejan **fermentando**, cubiertos, durante 24 hs. Luego se añaden los últimos dos -remojar el psyllium en el agua primero-, se vuelve a batir, y ya estaría.

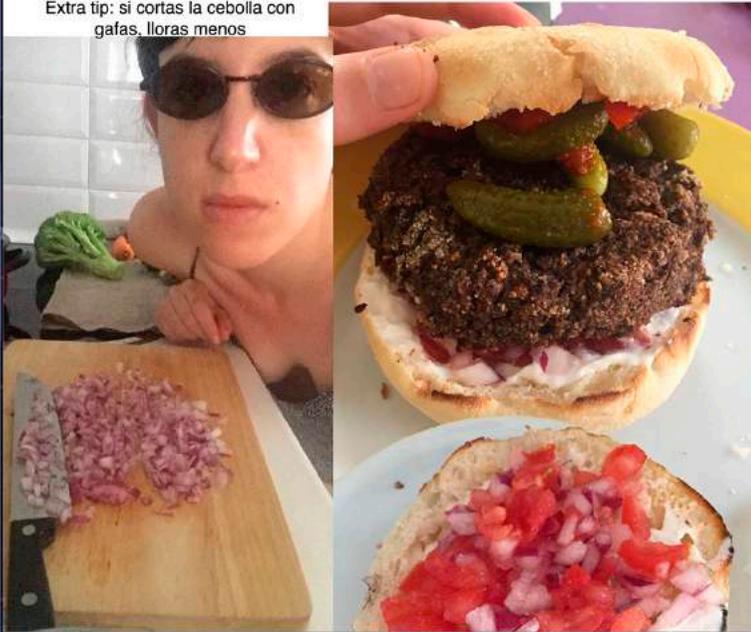
¡Otra alegría de comer pizza vegana es que cae bastante mejor!

## HAMBURGUESA

1 lata o frasco de Alubias negras  
5 o 6 Champignones portobello  
1/2 Cebolla  
1 o 2 dientes de Ajo  
Trozos de pan (de centeno, espelta, o integral, más rico)  
Especias al gusto

Meter todo eso en la **batidora** o procesadora unos segundos hasta que se forme una masa manejable (no darle muchísimo), si hiciera falta, para absorber más humedad, poner un poco más de pan. Luego formar bolitas tamaño hamburguesa y poner en una bandeja de horno aceitada. Las **horneamos** por una media hora. Me encantan servidas con pan de cristal, mayonesa, pepinillos y salsa criolla. Si tengo, también queso, porqué no. Otra combinación de toppings para el sandwich de hamburguesa que me encanta muchísimo y que descubrí hace poco es con aguacate, mango, cilantro y salsa sriracha. Probar y me contáis!

Extra tip: si cortas la cebolla con gafas, lloras menos



## KORMA RICOR

Bote de salsa korma  
Calabaza  
Coliflor  
Puerro  
Arroz basmati  
Garbanzos  
Carne tipo seitan o tofu  
Opcional: yogur, sriracha, cilantro, jengibre fresco, ajo, limón

Son unas cuantas preparaciones para que sea un espectáculo, pero siempre se puede omitir o reemplazar alguna. **Cortar** pequeño y **sofreír** el puerro, ajo, jengibre fresco y cáscara de limón rallados. Luego agregar la calabaza cortada en cubos y el coliflor en arbolitos. A continuación



añadir la salsa korma. Que cubra bastante, y sino agregar caldo o agua, pero no hasta arriba, ya que las verduras que sobresalen del líquido se cocinarán con el vapor de lo que está cocinando abajo. Añadir el seitan (si fuera tofu esperar más hacia el final) cortado en tiritas, y tapar. Fuego al mínimo durante unos 20 minutos. En un cazo **aparte** hervimos arroz basmati: una medida de arroz por dos de agua. Me gusta lavarlo antes, y agregarle semillas de comino. Cuando empieza a hervir, cocemos con el fuego al mínimo unos 15 minutos aprox. Para el **topping de garbanzos**: tal como salen del frasco, colar y mezclar con las manos en la bandeja de horno, con una cucharada generosa de pasta de curry, aceite, sal y pimienta. hornear aprox. 30 min hasta que queden crujientes. Ya solitos como snack están buenísimos! Para la **salsa korma** si se quiere hacer casera: mezclar leche de coco con concentrado de tomate y especias: comino, cardamomo, canela, clavo, chili, lemon grass, ralladura de limón, jengibre fresco, ajo, semillas de cilantro. Ir probando hasta que a nuestro paladar le satisfaga. Para **servir**, arroz, salsa de soja, korma de verduras al lado y por encima yogur, salsa sriracha, y los garbancitos crunchi. Este plato da muchísimas ganas de vivir!!

## TOFU THAI

1 lata de leche de coco  
 1 bloque de tofu duro  
 1 ramo de brócoli  
 3 zanahorias  
 1 pimiento rojo  
 1 cebolla  
 1 cucharada de pasta de curry rojo o verde  
 Opcionales pero altamente recomendables:  
 cardamomo, semillas de mostaza, lemon grass  
 Arroz basmati o Jazmin

Este plato lo hago al menos un par de veces al mes desde hace más de diez años. Muy rápido, muy rico, muy nutritivo. **Sofreír** semillas de mostaza, cebolla, pimiento rojo. Luego incluir el tofu cortado en cubos, la leche de coco, la pasta de curry (a mí me gusta la roja), unas



5 o 6 semillas de cardamomo, lemon grass, las zanahorias cortadas en tiras, y luego los arbolitos de brócoli, cortados en trozos tamaño bocado. Tapar la olla, y dejar **cocer** unos 20 min. Mientras, hervir aparte arroz basmati: 1 parte en dos de agua. Me gusta **servirlo** en cuencos, el arroz debajo, un chorro de salsa de soja por encima, y a continuación agrego el tofu con las verduras. El segundo plato está aún más bueno porque ya no te quemas al comerlo, con el ansia que provoca de tanto rícor.

A cuento de nada, aquí un selfi con la primera rosa que creció en mi balcón.



## TOFU INVERNAL CON PEANUT BUTTER

1 lata de leche de coco  
 2 cucharadas de mantequilla de maní  
 Media calabaza  
 Hojas de espinaca (toda la que quepa en la olla)  
 1 bloque de tofu duro  
 1 puerro (o cebolla)  
 2 dientes de ajo  
 Arroz basmati o jazmin  
 Opcional: semillas de mostaza, limón, jengibre, yogur, sriracha, cilantro.

Uno de mis más preferidos! **Sofreír** antes y/o aparte, un poco el tofu cortado en cubitos para que quede más crujiente y no se desarme. Paralela-mente, o **Sofreír** en neutro (por girasol) en orden: semi-mostaza (de se puede pres- no tienes pero hacen gracia), pequeño, jengibre



ralladura de cáscara de limón, puerro cortado pequeño. Después agregar el tofu anterior. **Añadir** a esto 1 lata de leche de coco, dos cucharadas de mantequilla de maní, calabaza cortada en cubos, hojas de espinaca fresca (si son grandes cortar en trozos). Tapar y cocinar hasta que la calabaza esté lista (aproximadamente 20 minutos). No queda todo cubierto por la salsa, pero se cocina perfectamente con el mismo vapor al estar tapado. Mientras, cocinar **arroz** basmati en una olla aparte. Siempre es una medida de arroz por dos de agua. A mí me gusta agregarle semillas de comino. Yo no le pongo sal a nada porque al servirlo le agrego un chorro de salsa de soja por encima al arroz, que creo que basta (sino agregar sal a las verduras y tofu al cocerlas). Me gusta mucho **servirlo** también con una cucharada de yogur, salsa sriracha, quizás granada o cilantro si tengo.

## TARTA DE HUMITA

1 par de latas de maíz  
Verduras varias a elección  
(por ejemplo: calabacín, champignones, puerro, pimiento)  
Queso (los mismos de la pizza)  
Harina, leche vegetal, aceite de oliva (para bechamel)  
Masa brisa o de hojaldre



Un poquito rolo hacer la bechamel, pero merece la pena. Lo demás es muy rápido. Hacer un **sofrito** con las verduras que queramos de base, luego agregar el maíz. Salpimentar, agregar las especias que nos gusten. Para la **bechamel**, calentar un chorro de aceite de oliva en una olla o sartén, agregar unas cucharadas de harina, hasta que se una como en una especie de pasta, luego ir agregando de a poco la leche sin dejar de revolver, hasta alcanzar la consistencia deseada (mejor, más bien espesa para esto). **Incorporar** a las verduras y el maíz, y también el queso troceado. Luego poner todo sobre la masa, y **hornear** unos 40 min aprox o hasta que se vea dorada. También pueden hacerse empanadillas, frías para un picnic son una idea ultra rica, y el nombre "humita" parece que a mucha gente le resulta gracioso o exótico.

## POLENTA

1 paquete de polenta de cocción rápida (usar la cantidad que corresponda, según comensales)

1 Cebolla  
2 dientes de ajo  
4 o 5 champignones  
1 o 2 zanahorias.  
1 bote de lentejas  
1 lata de tomate natural



No sabía si incluir esta receta, porque es demasiado fácil, pero creo que por eso mismo es un buen recordatorio para que la hagamos más a menudo.

Muy reconfortante. Y un clásico italiano, servido con lentejas para la buena suerte en nochevieja. La polenta di Capodanno per avere fortuna tutto l'anno! La polenta es harina fina de maíz, se venden marcas de cocción rápida que se hacen literalmente en 1 minuto. Sólo se trata de agregarla en forma de **lluvia** en la proporción de agua **hirviendo** que se indica en el paquete, revolver ese minutito, y ya está. Hay muchos posibles modos de servirla: con las lentejas, salsa ragú, o también cortada en porciones una vez fría, y calentada al horno al "estilo pizza" (esto se puede hacer también si sobra). Para preparar las lentejas rápidamente, yo hago un sofrito de las verduras que tenga en casa, por ejemplo: cebolla, ajo, pimiento, champiñones, un poco de zanahoria rallada. Luego agrego una lata de tomate natural (si tengo tiempo, uso tomate fresco triturado). Sal, pimienta, perejil fresco o seco, pimentón, un poquito de azúcar para cortar el ácido. Después de unos cuantos minutos, añado un bote de lentejas. Para servir, a la polenta ya cocida,



si tengo sobras del queso de pizza que haya hecho en días anteriores, me encanta ponérselo en trozos, mezclando todo, queda increíble!

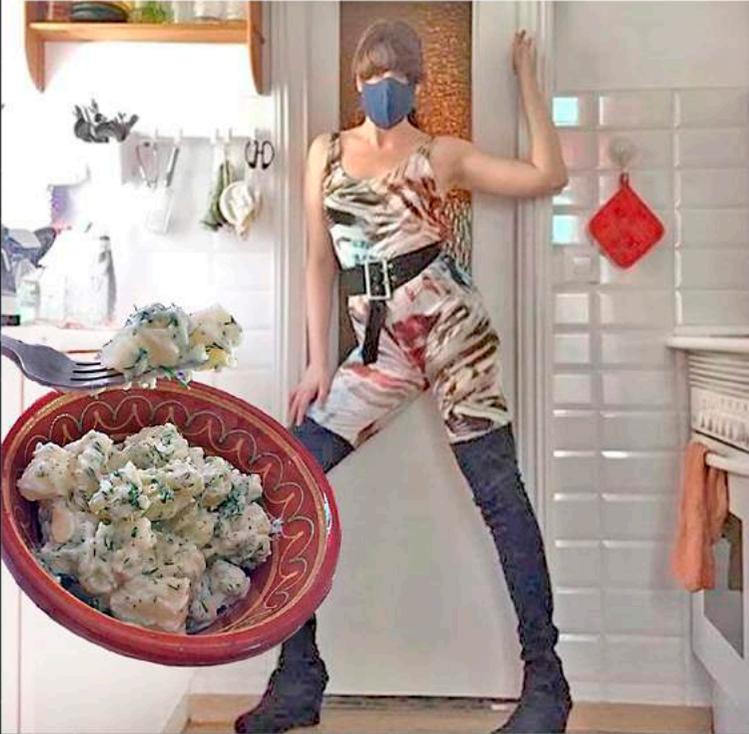
Y por encima, las lentejas con salsa de tomate.

Bellezza!

## ENSALADA DE PATATAS

Patatas  
Mayonesa y yogur a partes iguales.  
Eneldo fresco  
Opcional: mostaza

Otra receta ridículamente fácil. Pero es que es una delicia que merece la pena tener presente. Simplemente pelar y **cortar** las patatas en cubos, **hervir** hasta que estén cocidas sin deshacerse. Paralelamente mezclar el yogur con la mayonesa, añadir el eneldo fresco cortado pequeñito, sal, pimienta y, si se quiere, un poco de mostaza. Mezclar con las patatas, y ya estaría! El eneldo además de estar buenísimo y ser un amigo estupendo de las patatas, tiene muchos beneficios nutricionales. También me gusta ponerlo en la focaccia, o incluso en batidos. Esta ensalada va super bien para servir de acompañamiento con la receta de la página siguiente.



22

## CHORIPAN

100 gr de soja texturizada fina (1 vaso)  
300 gr de gluten de trigo (2 vasos)  
Especias: ajo y perejil en polvo, pimentón de la vera y dulce, orégano  
chili, tomillo, romero, comino en polvo, sal, pimienta  
580 ml de líquido (2 vasos) agua + salsa de soja  
Chimichurri:  
Ajo, perejil, aceite, vinagre, limón, especias  
Pan de barra

**Hidratar** la soja texturizada con agua hirviendo y salsa de soja. Dejarla en remojo unos 20 minutos. Cuando esté lista, **mezclar** con el gluten y el agua. Si la soja tuviese exceso de líquido, colarla, y usar este como parte de la proporción de agua necesaria. Una vez todo bien unido (puede que se medio desprendan partes, pero una vez cocido se une y se soluciona), hacer chorizos de esta masa y envolverlos en papel film como si fueran caramelos grandotes, atando los extremos con un buen nudo. Esto les dará la forma típica. **Hervir** así durante 40 min. Al momento de comer, **dorarlos** en una plancha o sartén unos minutos de cada lado, pintando con chimichurri, y más, mucho más de eso en el pan! Para el **chimi**: ajo y perejil frescos picados finos, sal, pimienta, orégano. Aceite de oliva y vinagre de manzana en misma proporción, un chorrito de zumo de limón. Mezclar todo y meter en un frasco a macerar en la nevera, al menos un día antes de usar, para que esté bien rico y sabroso. A mi padre, duro juez de recetas veganas que reemplazan o imitan platos especistas, le encantan muchísimo!!!  
Probarlo ustedes mismos!



23

## Sobre la psicoreportera

No puedo desarrollar mucho aún esta idea, pero me opetece dejar constancia de la investigación en la que me estoy embarcando. Como estudiante de psicología y amante de los dulces, puedo establecer relaciones entre el comer cosas deliciosas y la mejora en el estado de ánimo, aventurándome en pretenciosas conclusiones. Pienso explorarlas y documentarlas más metódicamente, y para lograr este proyecto, seguir preparando un montón de pastros y pastiles. Afijamente a cualquier rigor científico, mientras, os invito a disfrutar de los dulces!

# DOLCE





## BANANA + PEANUT BUTTER

### *Bizcocho:*

3 tazas de harina (2 blancas y 1 integral)  
1 y 1/2 cdta de bicarbonato de sodio  
1 cdta de vinagre de manzana  
1 y 1/2 cdta de levadura química  
1 taza de aceite de girasol o maíz  
1 taza y media de azúcar integral  
4 bananas grandes maduras  
1 taza de leche de soja  
1/2 cucharadita de sal

### *Relleno:*

1/2 taza de aceite de coco  
1/2 taza de mantequilla de maní  
2 tazas de azúcar glass  
un chorrillo de leche



Tan fácil como **mezclar** todo, primero lo sólido y luego lo líquido. Yo lo pongo directamente en una batidora, pero sino pisar las bananas muy bien antes de integrarlas. Opcional: agregar trocitos de chocolate o nueces. **Hornear** a 180 grados durante 40 min aprox (pinchar con un palito). Para el relleno la misma historia: Batir para mezclar todo muy bien, preferible con aceite de coco derretido para evitar que se queden grumos, y meter luego en la nevera para que el aceite de coco se endurezca. **Decorar** a gusto, yo me di el lujo de imprimir una foto mía sobre papel y tintas comestibles y veganas, y la serví en el festejo de mis 35 años. Fue un éxito!



## RED VELVET

200 gr remolacha cruda  
(no hervida, no de bote, que sea fresca, sino el color se pierde)  
125 gr yogur  
200 gr azúcar  
200 gr harina  
2 cucharadas vinagre  
1/2 limón (zumo y ralladura)  
1 sobre de levadura  
1 cucharadita de cacao amargo  
1 plátano o 2/3 cucharadas de  
de lecitina de soja o semillas de lino.

Es mentira, no es red velvet, pero da el pego. Por supuesto que es mucho mejor! Y es el único modo en que como remolachas. Tan fácil como todas las demás tartas. Se trata de **mezclarlo** bien todo, primero lo sólido, después agregar lo líquido. Eso si lo hacemos a mano, pero yo meto todo junto sin más a la batidora, le doy al botón y listo. Sino la remolacha sí hay que procesarla o rallarla muy pequeñito para no encontrarnos cachos luego. Una vez la mezcla lista, **hornear** 40 minutos aprox a 180 grados. Me gusta rellenarla con nata y decorarla con más nata! Nota: la mejor nata para mí, es siempre la de la lata de leche de coco, al dejarla en la nevera por un día y separarla del agua, batida con azúcar es una delicia. Sino, en herbolarios se venden natas vegetales que montan super bien. Todo un ricor! Y otro fantástico modo de comer verduras!



## SELVA NEGRA

**Bizcocho:**  
1 y 1/4 taza de harina  
1 taza de azúcar  
1/3 taza de cacao en polvo  
1 taza de agua tibia o leche vegetal  
1/3 taza aceite vegetal  
1 cucharadita levadura química  
1/2 cucharadita bicarbonato y 1 de vinagre  
**Relleno:** nata, cerezas en almíbar, chocolate rallado.

**Mezclar** todo bien sin más. Meter en el horno durante 40 minutos aproximadamente. Dejar enfriar. Cortar en tres capas, y mojar el bizcocho con almíbar de las cerezas y/o



algún licor si se quiere un poco borrachuelo. Si apetece, también poner una fina capa de mermelada de cerezas, ciruela, o algún fruto rojo. Batir bien la nata con azúcar glass a gusto (enfriar para que la consistencia sea perfecta), y **rellenar** el bizcocho. Luego poner nata por encima también, en modo decorativo, chocolate rallado y cerecitas. Abrumadoramente fácil para una presentación tan sofisticada. ¿A que sí? Un clásico y la favorita de mi madre. Pero de quién no?



## TARTA DE VIOLETAS

### Base:

150 gr frutos secos, por ejemplo almendras  
50 gr dátiles o azúcar  
50 gr aceite de coco o margarina

### Crema:

400 gr de tofu blando  
200 gr de anacardos previamente remojados  
1 lata de leche de coco  
1 limón (ralladura y jugo)  
50 gramos de caramelos de violetas pulverizados (o azúcar)  
2 cucharadas de maicena  
2 cucharadas de levadura nutricional  
2 cucharadas de aceite de coco  
Esencia de vainilla, pizca de sal

### Topping:

150 ml agua  
100 gr caramelos de violetas  
3 gr agar agar

Para la **base**, procesar todo y colocar en molde desmontable. Refrigerar. Para la **crema**, procesar todo y llevar a fuego hasta que hierva unos minutos sin dejar de revolver. Para el **topping**, derretir los caramelos y el agar agar en el agua, hirviendo unos minutos revolviendo mientras tanto. Colocar sobre el resto de preparaciones una vez que hayan pasado unas horas en la nevera. Esperar unas cuantas horas más antes de servir! Una alegría para la vista y el paladar.



30

## CASSATA AL FORNO

### Masa:

250 gr de harina (2 tazas)  
150 gr maicena (1/4 taza)  
180 gr azúcar glass (1 y 1/2 taza)  
200 gr aceite de coco/margarina/manteca vegetal (1 taza)  
1 cucharita de levadura química

Ralladura de limón y un chorrito de leche vegetal para unir todo

### Relleno:

400 gr tofu duro  
200 gr azúcar glass  
pulpa de almendras  
(lo que queda de hacer 1 litro  
leche de almendras casera)  
Naranja confitada  
gotas de chocolate  
ralladura y jugo de limón



Preparar la masa y el relleno y dejar descansar ambos en la nevera un rato. Luego en un molde desmontable cubrir el fondo y los laterales con masa. Poner el relleno en el medio y cubrir con masa. Hornear a 180 grados por 35 minutos aprox. hasta que se vea la masa dorada. En un momento, un pastel esplendoroso!

Tip loco: Batir 400 gr de mazapán con 800 gr de agua. Colar. Lo que queda como resto lo uso para el relleno reemplazando pulpa de almendras y el azúcar. El líquido es una leche azucarada deliciosa, o congelada y batida de nuevo -para romper los cristales del hielo-, tenemos una granita siciliana!



31

## LEMON PIE RAW

Base: nueces, almendras, avena, dátiles

Relleno:

1 taza de anacardos previamente remojados

1/2 taza de jugo de limón (y su ralladura)

1 taza de leche

2 cdas de maicena

Azúcar a gusto

Topping:

Azúcar a gusto

Nata de una lata de leche de coco

Para la **base** procesar/batir todos los ingredientes, añadir un chorrito de agua o leche si fuera necesario. Para el **relleno**: procesar/batir todos los ingredientes, pasar a una olla y hervir unos minutos para que espese un poco, luego poner sobre la base y dejar en la nevera. Para el **topping**, batir simplemente y colocar sobre el resto. Con una manga pastelera queda hermoso.



## CROISSANTS

500 gr de harina (puede ser común o integral o de espelta)

10 gr de sal fina

50 gr de azúcar

20 gr de levadura fresca

300 gr de leche

Para el empaste: 200 a 300 gr de margarina

Almíbar: 1 parte de agua y 1 de azúcar (hervir 5 min revolviendo)

**Amasar** durante 10 minutos aprox. todo, y dejar **levar** cubierto en un sitio cálido durante media o una hora. Luego estirar la masa como en una especie de cuadrado y colocar en el centro la margarina, **doblando** la masa por encima otra vez, dejando la margarina dentro. Continuar amansando con un palote con cuidado de que no se salga la margarina, doblar algunas veces más, y **estirar**. Si se saliera la margarina simplemente cubrimos con un poco de masa. La grasa es lo que separa las capas de la cocción. Puede parecer un asunto pero luego da



de harina o trocito que hace que se masa una vez ser un poco liso buen resultado. Dejar **descansar** otra hora. Suelo preparar hasta este paso la noche anterior, y dejo la masa en la nevera para terminarlo por la mañana y tener cruasanes recién hechos para desayunar. Último paso, estirar la masa en redondo y cortar como si fuera una pizza. **Enroscar** los isósceles sobre sí, desde la parte mas ancha hacia la punta, y hornear 10-15 min a 200 grados. Pincelar con almíbar, y disfrutarlos.

## BAKLAVA

Masa filo

300 gr de nueces

2 cucharadas de azúcar

2 cucharadas de canela

Margarina o manteca vegana

Almíbar:

1 taza de azúcar

3/4 taza de agua

Agua de azahar, canela, cardamomo, ralladura de naranja



**Pintar**, por ejemplo, tres o cuatro capas de masa filo, por ambos lados con margarina. Colocarlas en una bandeja para horno de su medida (o cortarlas sino) una encima de otra. Luego colocar los frutos secos **tritutados** en trozos pequeños junto con el azúcar y la canela. A continuación, pintar con margarina por ambos lados también, el resto de las hojas de masa. Es muy importante **cortar** las porciones antes de hornear, sino luego será imposible sin romperla.

**Hornear** a 180 grados durante 30 minutos. Cuando esté la masa dorada, retirar y verter por encima una buena cantidad de almíbar que hemos preparado mientras, hirviendo durante 5 minutos el agua con el azúcar y las especias. Cuidado con el pico de glucemia! De un dulzor intenso, para gente entrenada!



## ALFAJORES

De dulce de leche:

100 gr de margarina o aceite de coco

100 gr de azúcar moreno

200 gr de harina

10 gr de cacao amargo

50 gr de maicena

1 naranja (ralladura y jugo)

De membrillo glaseados:

300 gr de harina

150 gr margarina

2 cucharadas azúcar glass

1 cda de levadura en polvo

5 cda de leche de soja

1 huevo de lino

Ralladura de limón



En ambos casos, **mezclar** todo hasta que se forme una masa homogénea, dejar descansar unos minutos en la nevera, estirar hasta un grosor de entre 0,5 y 1 cm y **cortar** en tamaño "tapitas de alfajor", con un vaso o algo circular con filo. **Hornear** a 180 grados durante 5 minutos. Cuando estén fríos hacer un "sandwich" de 2 tapitas y relleno. El título por el que están mencionados, refiere al relleno que me gusta poner con cada formato de tapitas. Pero obviamente, que cada uno elija. Los de membrillo quedan estupendos cubiertos de glaseado (azúcar glass mezclada con zumo de limón), y los de dulce de leche, bañados en chocolate. Para comerlos sin miramientos!

## PASTELITOS DE MEMBRILLO

600 gr de harina  
15 gr de sal  
270 gr de goma  
120 gr de margarina  
+ otro tanto para pintar la masa

Hacer un **bollo** de masa con todos los ingredientes. Dejar descansar una media hora. Luego **estirar**, pintar con margarina generosamente y doblar la masa de tal modo que quede la margarina dentro. Volver a repetir, **doblando** y pintando con margarina una vez más. Estirar la masa hasta que mida menos de 1 cm aprox y cortar en cuadrados. Para cada pastelito usar dos **cuadrados** de masa y un cubo de dulce de membrillo o de dulce de batata que se coloca en el medio. Doblar en cada lateral haciendo unos respingues para unir la masa de debajo y la de arriba. **Freír** en aceite bien caliente. Pintar con almíbar cuando estén listos.



## BIZCOCHO DE LIMÓN

2 tazas de harina  
1 taza de zumo de limón  
1/2 taza de azúcar  
1/4 taza de aceite  
1 sobre de levadura química

Para hacer más cantidad de masa, o sea un pastel más grande, se puede usar una medida de mayor dimensión que una taza. O duplicar cantidades. Se trata de respetar la proporción. Se puede usar en vez de zumo, leche vegetal de cualquier tipo, y cacao en polvo, por ejemplo, o vainilla, si queremos otros sabores. Super fácil. Solo **mezclar** bien todo, colocar en un molde, y **hornear** por 40 minutos a 180 grados. Me encanta con zumo de limón y semillas de amapola.



## CROSTATA DI MELE E CREMA PASTICCERA

### Base:

1 taza de harina  
1/4 taza de harina de maíz,  
1 + 1/2 taza de azúcar glass  
1 taza de aceite de coco o margarina  
1 cucharadita de levadura química  
Ralladura de limón

### Crema:

2 tazas de leche de soja,  
3 cucharadas de maicena  
4 cucharadas de azúcar  
Ralladura de limón, canela en polvo, esencia de vainilla, cúrcuma.

### Topping:

Manzanas cortadas en láminas (podría ser otra fruta)  
Mermelada de durazno rebajada con un chorro de agua y una cucharada de azúcar.



**Para la base**, mezclar bien hasta hacer una masa homogénea y descansar en la nevera unos 20 minutos, luego colocar en un molde preferiblemente desmontable. **Para la crema**, mezclar todo y revolver en una olla al fuego durante unos 5 minutos desde que empiece a hervir. La mezcla espesará aún más cuando se enfríe. Colocar la crema sobre la masa y a continuación, disponer la fruta cortada a gusto. Hornear durante 45 minutos a 180 grados. Al sacar del horno pintar con la mermelada rebajada para aportar brillo y pringosidad.



## APPLE CRUMBLE

### Base:

200 gr de harina  
100 gr de margarina o aceite de coco  
50 gr de azúcar glass  
un chorro de leche, pizca de sal, ralladura de limón

### Relleno:

5 Manzanas  
3 cucharadas de Azúcar  
2 cucharadas de harina de yuca

### Crumble Topping:

1/4 taza avena o harina  
1/4 taza azúcar moreno  
1/3 taza nueces picadas  
5 cucharadas de margarina o aceite de coco.



**Mezclar** bien todos los ingredientes de la base, colocar en un molde y hornear de 15 a 20 minutos. Paralelamente, en una olla cocer durante unos 10 minutos las manzanas cortadas en láminas junto con

el azúcar y la canela, y luego agregar las cucharadas de harina de yuca para absorber el exceso de líquido. Poner sobre la base ya prehorneada, y por encima espolvorear todos los ingredientes del topping mezclados. **Hornearlo** todo por unos 30 minutos a 180 grados. Si se puede, servir aún calentito, y acompañar de helado o yogur.



## UNA COSA LOCA DE PEANUTS Y CHOCOLATE

### Base:

1 taza de frutos secos  
1 taza de dátiles,  
2 cucharadas de cacao en polvo,  
pizca de sal,  
1 cucharada de aceite de coco o un chorrito de agua

### Capa de peanut butter:

1/4 taza de aceite de coco  
la crema de una lata de leche de coco  
(dejada en la nevera un par de días para que se separe del agua)  
1/4 taza de sirope de arce  
1/4 taza de mantequilla de maní.

### Capa de caramelo:

1 taza y 1/4 de dátiles  
3 cucharadas de aceite de coco  
2 cucharadas de mantequilla de maní  
esencia de vainilla  
algunos cacahuets fritos salados.

### Topping de chocolate

200 gr chocolate negro,  
2 cucharadas de aceite de coco,  
2 cucharadas de sirope de arce  
1 cucharada de mantequilla de maní  
2 cucharadas de leche.



Aquí hay más bien poco que explicar. Se trata de **procesar** los ingredientes de cada **capa**, y disponerlos en algún molde en el orden descrito, dejando un tiempo en la **nevera**, entre uno y otro, para que solidifiquen y no se mezclen entre sí. Salta a la vista, con estos ingredientes, que es obvio que esto está buenísimo.

## MIS GALLETAS FAVORITAS

350 gr de harina  
200 gr aceite de oliva  
125 gr almendras molidas (con tropezones)  
6 cucharadas de sirope de ágave (o suprimir)  
50 gr azúcar moreno  
Opcional: canela, jengibre, cardamomo en polvo.



**Mezclar** todo, y del bollito resultante separar bolitas, aplastarlas, y dar forma a galletas. O bien con la mano, o con algún cortante. Cocinar en **horno** a 180 grados por 30 minutos. Si no tengo almendras o me apetece variar, uso cacahuets, nueces o todo mezclado. Y en vez de azúcar podrían usarse dátiles u orejones. Nunca fallan, siempre un éxito! (En halloween les doy forma de dedos de bruja!)

## CANNOLI

Masa:

270 gr harina

30 gr azúcar

10 gr cacao

30 gr aceite de oliva

30 gr marsala o vino

60 gr leche de soja

1/2 cucharadita de sal

1 cucharadita de vinagre

Relleno:

el mismo que el de la cassata al  
forno de la página 31.



Mezclar todo y **amasar** haciendo un bollito. Dejar descansar unos minutos en la nevera. Luego estirar hasta que la masa quede fina, de unos milímetros de espesor, y cortar círculos que se deben enroscar, (uniendo sus extremos pegándolos con agua para que no se separen al freír) a algún molde tubular para **freírlos** en aceite bien caliente durante unos minutos. De este modo conservan su forma característica. Les veremos doraditos cuando estén listos, y se harán burbujas en la masa. Luego sacar del molde con mucho cuidado y **rellenar**. Como decoración, podemos poner cerecitas y/o frutos secos en los extremos. Parece increíble pero no resulta complicado hacer cannolis en casa, y menudo espectáculo!

## NATILLA SANÍSIMA

1 aguacate,

1 o 2 plátanos maduros

Dátiles (si hace falta remojarlos antes)

Cacao en polvo

Algunas onzas de cacao derretido (si se quiere mas chocolatez)

Ralladura de limón y/o naranja, vainilla, canela, lo que se guste.

Batir el conjunto de elementos y YA! todo lo bueno en un bocado (o varios). También va muy guay para decorar o rellenar tartas y cupcakes. Acompañar con frutas y yogur si se quiere. Nada como el suidón que da preparar y comer algo tan rico y tan sano.



## SELF SAUCING BROWNIE

Masa:

150 gr harina

2,5 cucharaditas de levadura química

1 "huevo de lino": (cucharada de semillas de lino remojadas en 3 cucharas de agua y procesadas)

100 gr de azúcar

40 gr de cacao amargo en polvo

125 ml de leche

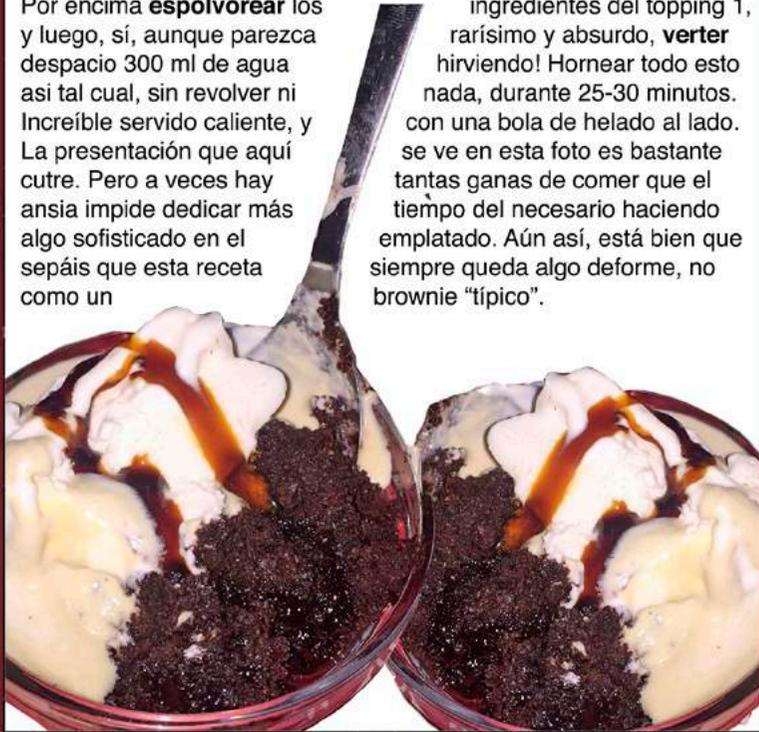
50 gr de aceite de coco o margarina

esencia de vainilla

Topping 1: 200 gr de azúcar, 30 gr de cacao

Topping 2: 300 ml de agua hirviendo

**Mezclar** todos los ingredientes de la masa, y poner en un molde. Por encima **espolvorear** los ingredientes del topping 1, y luego, sí, aunque parezca despacio 300 ml de agua así tal cual, sin revolver ni increíble servido caliente, y La presentación que aquí cutre. Pero a veces hay ansia impide dedicar más algo sofisticado en el sepáis que esta receta como un



44

## ROCAS DE CHOCOLATE Y FRUTOS SECOS

Chocolate negro

Frutos secos

Canela, o especias si se quiere

Simple y efectivo recurso por su vistosidad, gracia y sabor: **mezclar** frutos secos a gusto (también podrían incluirse bayas, pasas de uva o de ciruelas), con el **chocolate derretido**. Disponer en montoncitos sobre papel de horno o superficie de silicona formando las rocas y esperar unas horas a que se endurezca el chocolate otra vez. Una vez duro, se pueden, por ejemplo, meter en un frasco de garbanzos reciclado, y transformarlas, en un momento, en un elegante presente.



45

## DULCE DE LECHE

100 gr de anacardos previamente remojados  
1 litro de leche (a mi me gusta de soja)  
700 gr de azúcar moreno  
3 cucharadas de maicena  
1 pizca de bicarbonato  
1 pizca de sal  
esencia de vainilla (poner solo al final)



**Batir** todos los ingredientes muy bien hasta que no queden trozos de anacardo. Luego llevar a una olla y con la paciencia del mundo y la promesa de conseguir un delicioso dulce de leche, **revolver** para evitar que se pegue por al menos **una hora**. A más tiempo, mas espesura. Luego colocar en recipientes, siempre cristal mejor, y enfriar. Conservar en la nevera. Un manjar! La cantidad que se obtiene es la que se ve en esta imagen (la fruta da la escala).

Una anécdota que a mi abuelo le encantaba contar, es la de aquella vez que vino a visitarnos a España y nos traía con toda la ilusión un gran tarro de dulce de leche de regalo. Le retuvieron la maleta en el aeropuerto y cuando le acompañé a recogerla, nos dijeron que el tarro de dulce de leche se tenía que quedar ahí. Que por el motivo que

fuese, ese alimento no podía entrar a España. Pregunté que si entonces podía comérmelo allí, y apenas me dijeron que sí, abrí el envase, metí la mano a falta de otro instrumento, y me lo empecé a comer dando todo el show hasta que no pude más. La única de mi familia que pudo disfrutar en esa ocasión de una panzada de dulce. Ahora que aprendí a hacerlo, lo puedo comer cuando quiera.



## PAN PEBETE

500 gr de harina de repostería o 0000 (4 tazas)  
325 gr de leche vegetal (1 + 1/3 taza)  
18 gr de levadura fresca  
25 gr de azúcar (1 cucharada colmada)  
10 gr de sal (1 cucharada rasa)  
50 gr de margarina

Amasar y dejar levar 1 hora, luego separar en 8 o 9 piezas de tamaño similar. Darles formita con cariño. Las dejamos descansar al menos media hora antes de hornear en placa engrasada hasta que estén doradas (aprox 30 minutos). Opcional: los últimos minutos antes de sacar del horno, pintarlas con chuño: una mezcla de una media taza de agua y una cucharadita de maicena hervidas durante unos minutos, esto para dar brillo.

**Otra idea**, a esta misma receta se la puede transformar en rollitos de canela y manzana: agregar un poco más de azúcar, reemplazar harina común por integral, canela, y/o las especias que se quiera,



estirar la masa en modo de rectángulo, colocar sobre ella trocitos de manzana, canela y azúcar moreno. Enrollar la masa dejando este relleno por dentro. Luego cortar para dejar cilindros de unos 3 o 4 cms de alto, y hornear tal como antes.

Aunque esta es básicamente una **receta de pan**, la pongo en dulces, porque un clásico de las meriendas de mi infancia eran los pebetes de dulce de batata y queso, que los recreé hace poco, y el sabor me transportó a un montón de recuerdos dulcísimos. Para el queso, uso el mismo que para la pizza, pero le pongo un poquín más de almidón para que quede más firme. El dulce de batata es muy fácil de hacer, os contaré en una **próxima publicación**.

## MILLE FEUILLE PISTACHE

Masa hojaldre

Azúcar

Crema de pistacho:

150 gr pistachos

100 gr azúcar

400 ml leche de soja

20 gr maicena

50 gr aceite de coco

Glaseado: Azúcar glass, limón, cacao en polvo.



Esta es de esas cosas que hubiese deseado haber descubierto mucho antes. Tan extremadamente sencillo a la par que maravilloso. Tiene el dulce, y tiene el fresh, tiene el crunchi y tiene el suave. Versátil, porque le puedes poner cualquier relleno, y si te parece mucho lío preparar una crema de pistachos que te cambia la vida, simplemente podrías ponerle nata y fruta. **Pinchar** la masa con un tenedor, espolvorearle azúcar y hornear aprox. 15 minutos hasta que esté dorada. Puedes cortarla antes o después con mucho cuidado. Paralelamente para la **crema**, batir bien todos los ingredientes, y cocinar a fuego moderado unos 5 minutos desde que empiece a hervir. Cuando todo esté bien frío, **montar** intercalando masa y crema. Para el glaseado de la cubierta, mezclar azúcar glass con unas gotas de limón. Separar un poco de esta preparación y agregar cacao para un color contrastante.

## ALGUNOS CONSEJOS EN GENERAL

Me gustaría mencionar algunas cosas respecto a las recetas, que quizás puedan a veces carecer de detalles o explicaciones.

En cuanto a las **cantidades**, no me gusta ser demasiado precisa porque casi todo lo que cocino depende de lo que tenga en casa, o de lo que consiga. Así que una patata más, o una menos, cebolla en vez de puerro, azúcar moreno o de coco, da un poco lo mismo. Se resuelve probando, y os invito a experimentar.

Con respecto a los **horneados**, normalmente uso el horno en modo "arriba-abajo", a 180 grados, y un tiempo de horneado normal son 40 minutos. Como sé que para alguna gente no es obvio, valga decir, que no se debe abrir el horno hasta por lo menos pasada una media hora en el caso de masas que tengan levadura, para evitar que se bajen. Luego también, en cuanto a las **grasas**, aunque suelo mencionar margarina, prefiero usar aceite de coco, o hacer manteca vegana en casa. Cualquiera de las tres opciones son bastante intercambiables hasta donde pude probar.

Por cierto, creo que no he especificado "vegano/a" en ningún ingrediente, esto es porque lo considero obvio y por ahorrar espacio. Cuento con que preparéis estas recetas de este modo, porque mi ilusión es que comprobéis que se come riquísimo sin tener que molestar (o matar) a los animalitos. Tenemos mucha suerte de tener tantos recursos e ingredientes ahora mismo, y un esfuerzo nuestro en este sentido **significa** la vida para otro ser.

Comentarios específicos que puedo hacer sobre la **vida vegana** a nivel **nutricional**. Por supuesto, lo primero, en caso de duda, recurrir a un profesional. Un médico/nutricionista os puede asesorar. Por mi parte, tomo a diario vitamina b12 (esto se suplementa también a los animales que consumen los no veganos, de modo que sólo se trata de saltarnos el intermediario suplementándonos nosotros directamente).

Como muchas **legumbres**, casi a diario, o lo intento. Casi sin querer he aprendido todo lo que es legumbre, cereal, etc... que me parece un conocimiento bastante bonito además de útil, junto a descubrir alimentos nuevos dentro de estas categorías.

**Frutas y verduras** frescas y de estación: si no me da tiempo a comerlas o simplemente me da pereza o me apetece más comer otra cosa, intento hacerme un batido al menos, donde tenga un ...

... un mini-surtido de estos alimentos frescos.

**Semillas:** todas las que puedo y las que voy conociendo. Las pongo en ese mismo batido, de toppings de lo que sea, molidas en pasteles. Por ejemplo, en casa siempre tengo: chia, lino, cañamo, sésamo, psyllium, mostaza, cilantro. Las dos primeras son un buen aporte de omega 3.

Cuando se dice "**huevo de lino**" se hace referencia a la mezcla de 3 cucharadas de agua y 1 de semillas de lino, que al dejarlas reposar unos minutos, sueltan una babita que sirve como aglutinante para reemplazar el uso de 1 huevo con esta cantidad. A mi gusto, mejor molerlo bien todo antes de usar, pero no es necesario.

**Frutos secos:** imprescindibles, los uso a diario. También, para hacer leches, bases de pasteles, galletas, cremas, y porque están buenísimos y son super alimenticios.

**También** tengo en casa germen de trigo, lecitina de soja, levadura nutricional, harinas de distinto tipo, como la de arroz, yuca, espelta, son cosas que he incorporado hace relativamente poco, y que me gustan mucho.

Estoy investigando distintos **endulzantes**, el que más utilizo ahora mismo como alternativa, es el dulzor de los dátiles. Nos ahorra en unas cuantas recetas el uso de azúcar refinado, que deberíamos hacer el esfuerzo de evitar en general. También el azúcar de coco para tenerlo en cuenta, ya que es el de menor índice glucémico.

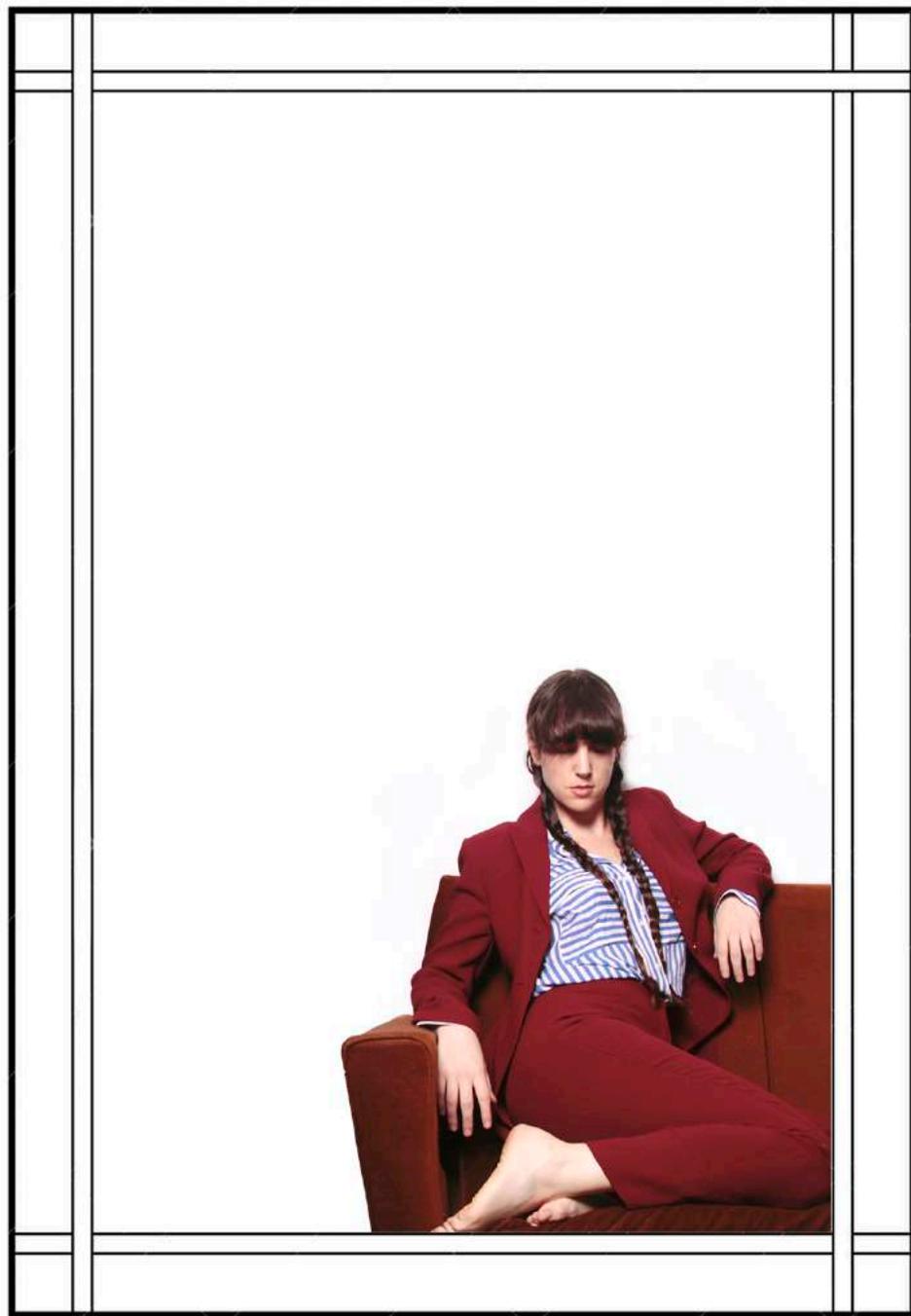
No me voy a extender más porque hay mucha información y muy buena en internet, tanto para comprender la dimensión ética del veganismo, como lo que implica de beneficioso para la salud, (por supuesto, como en cualquier otro caso, si es que se come bien), y de los distintos alimentos, propiedades, y opciones. Solo hay que revisar muy bien la fuente de la información antes de sacar conclusiones y sobre todo antes de cambiar nuestros hábitos.

La salud es un tesoro, que no deberíamos dar por hecho, y podemos disfrutar cuidándonos y cuidando de los demás. A través de la comida, es también un buen modo.

Espero que estos apuntes resulten de utilidad.  
Hasta la próxima!

Dalila Virgolini.







Aquí este humilde recetario que quiero compartirles.  
Incluye las cosas que más he disfrutado preparando y  
comiendo en este rarísimo año 2020.

Muchas de estas cosas me conectan con sabores de mi  
infancia, que me apetecía mucho redescubrir. Saborear es  
una forma de recordar muy particular.

Hay, sin duda, una marcada influencia italo-argentina, pero  
también muchos otros diferentes sabores y texturas que fui  
absorbiendo en este periodo en que mi curiosidad culinaria se  
ha expandido buscando por otra parte la sorpresa.  
Me encanta tanto el recuerdo evocado, como la emoción de  
probar algo nuevo que se sale de todos los esquemas  
previos en donde encajan nuestras papilas gustativas.

Ojalá les sucedan al menos una de estas dos cosas tan  
bonitas cuándo probéis algún plato de estos.

Es mi deseo principal, junto a que reflexionéis  
sobre el veganismo.

Gracias por descargar este recetario.  
¡Deseo que cocines rico y sano y vegano siempre!