

EBOOK RECETARIO

UN VIAJE VEGETAL
POR EL MUNDO



ANIMAL LIBRE

VEGANUARY





CONTENIDO

- . FALAFEL
- . BABA GANOUSH
- . GYOZAS
- . AJÍ DE GALLINA CON ARROZ
- . MILANESAS
- . TORTA DE HOJARASCA
- . TIPS NUTRICIONALES DE CADA PLATO
- . HISTORIA Y CURIOSIDADES DE CADA PLATO



CHEF NICOLE PALOMINOS

@cocinoconplantas



NUTRICIONISTA VALENTINA BELLO



📷 [nutri.veggieccp](https://www.instagram.com/nutri.veggieccp)



Falafel

Medio Oriente



 16 unidades  30 min
aprox

INGREDIENTES

200g de garbanzos
1 diente de ajo
1/4 o 50g de cebolla
5 g de cilantro
5 g de perejil
¼ cdita o 2g de sal
¼ cdita o 0.5 g comino
¼ cdita o 1.5 g de
bicarbonato de sodio
Ralladura y gotas de
jugo de limón

PREPARACIÓN

1. Dejar en remojo por 12 horas los garbanzos.
Pasado el tiempo enjuagar y colar.
2. En una procesadora de alimentos disponer los garbanzos, cebolla, cilantro, perejil, jugo de limón y ralladura, ajo, bicarbonato, comino y sal. Procesar hasta lograr una pasta con trozos pequeños.
3. Reposar la mezcla en refrigeración por al menos 30 minutos.
4. Calentar aceite para freír a temperatura de 160°C.
5. Con ayuda de una cuchara de helados pequeña, tomar porciones de la mezcla y formar una bolita con ayuda de las manos.
6. Disponer en el aceite caliente y freír hasta lograr un dorado parejo y asegurar que al centro estén cocidos.
7. Escurrir sobre una rejilla o con papel absorbente y reservar para el montaje.



NUTRICIÓN

Información Nutricional

	100g	1 unidad
Calorías (kcal)	285	86
Proteína (g)	9.7	2.9
Hidratos de carbono (g)	30.6	9.2
Fibra (g)	5.8	1.4
Grasas totales (g)	14.5	4.4
Hierro (mg)	4	1
Zinc (mg)	1.3	0.4

Horneado
Al freírlo
absorbe más
grasa

Calculado en base a USDA FoodData ¹

La opinión de la nutri

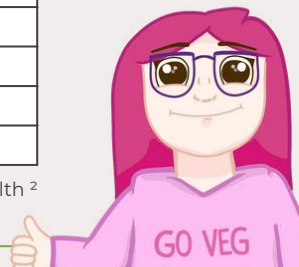
👉 **Excelente fuente de proteínas:** Con 6 unidades se cubren casi un tercio de los requerimientos proteicos de una persona adulta de 60kg

🌱 **Más hierro que un clavo:** 6 unidades cubren más de la mitad de los requerimientos diarios de hierro de un hombre adulto

Requerimientos de hierro

	Hombre	Mujer
14 a 18 años	11mg	15mg
19 a 50 años	8mg	18mg
51 años o más	8mg	
Embarazadas	27mg	
Nodrizas	9mg	

Fuente: National Institutes of Health ²





PORCIONES

2



TIEMPO

20 min



DIFICULTAD

Easy

Baba ganoush

INGREDIENTES

1 berenjena o 250 g

15 cc de aceite de oliva

30 g de tahini

0.2 g de comino

sal

Ralladura y gotas de
jugo de limón

PREPARACIÓN

1. Asar al horno a 220°C o quemar al fuego directo las berenjenas.
2. Una vez listas disponer en un recipiente con tapa y dejar reposar por 15 minutos.
3. Pasado este tiempo retirar la piel quemada y reservar la pulpa.
4. En una procesadora de alimentos disponer la pulpa de berenjena obtenida con el tahini, sal, comino, aceite de oliva, jugo de limón. Opcional también podemos agregar un poco de ajo.
5. Procesar hasta lograr una textura tersa.
6. Rectificar de condimentos y reservar.





NUTRICIÓN

Información Nutricional

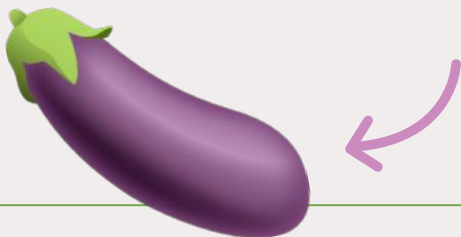
	100g	30g
Calorías (kcal)	126	38
Proteína (g)	2.7	0.8
Hidratos de carbono (g)	7.4	2.2
Fibra (g)	3.6	1.1
Grasas totales (g)	10.6	3.2
Hierro (mg)	1.2	0.4
Calcio (mg)	53	15.8
Zinc (mg)	0.6	0.19

Calculado en base a USDA FoodData

La opinión de la nutri

😋 **La mezcla perfecta para la saciedad:** Grasas saludables + fibra = menos hambre por más tiempo. La combinación de nutrientes hace de esta preparación una receta perfecta para personas que buscan controlar su apetito.

🧐 La berenjena sorprendió a la comunidad científica: Y no por su forma chistosa, si no por sus propiedades nutricionales que contribuyen a disminuir el riesgo de diabetes, hipertensión arterial y obesidad³.



Historia



El falafel tiene raíces antiguas en Egipto, donde originalmente se preparaba con habas. Con la expansión árabe, la receta se extendió a Medio Oriente y adoptó garbanzos como base en varias regiones. Hoy es uno de los platos más emblemáticos de la gastronomía árabe y símbolo de comida callejera en el mundo.

El babaganoush, pasta cremosa de berenjena, también proviene del Levante (Libano/Siria) y su nombre significa "el capricho del papá" en árabe.



En algunos países del Golfo, el falafel es tan popular que existe el "Día del Falafel" en restaurantes... ¡y compiten por la mejor receta!



CHINA/JAPÓN

Gyozas



UNIDADES

24



TIEMPO

30 min



DIFICULTAD

Medio

INGREDIENTES

MASA:

280 g de harina

sin polvos de hornear

160 cc de agua caliente

Almidón para estirar

RELLENO:

100g de proteína texturizada de soya

80 g de repollo morado

70 g de zanahoria

30g de pimenton rojo

20 g de cebollín

15 cc de vinagre de arroz

30 cc de salsa de soya

30 cc de aceite de maravilla

PREPARACIÓN

1. Hidratar la proteína de soya con agua caliente.
2. En una sartén sofreír los vegetales cortados junto con la proteína de soya ya hidratada, condimentar con soya y vinagre de arroz. Reservar y enfriar.
3. Para la masa, mezclar el agua caliente con la harina hasta formar una masa homogénea. Estirar la masa con ayuda de un palo de amasar hasta lograr 1 a 2 mm.
4. Cortar círculos con ayuda de un cortador de al menos 8cm. Dejar intercaladas con un velo de almidón de maíz y cubiertas con una bolsa recerrable.
5. Disponer una cda. de relleno al centro de cada círculo y cerrar según demostración.
6. Para cocinar, sellar en sartén precalentado con aceite de maravilla hasta dorar solo por la base, agregar soya, vinagre de arroz y/o caldo de verduras o agua, tapar y cocinar por 5 min a fuego bajo.
7. Servir con sésamo y hojas verdes o cebollín picado.
8. Acompaña con salsa de soya.



NUTRICIÓN

Información Nutricional

	100g	1 unidad
Calorías (kcal)	208	69
Proteína (g)	10.4	3.4
Hidratos de carbono (g)	32.5	10.7
Fibra (g)	3.9	1.3
Grasas totales (g)	4.3	1.4
Hierro (mg)	2.9	1
Calcio (mg)	35	12
Zinc (mg)	0.8	0.3

Al vapor o
al horno

Calculado en base a USDA FoodData ¹

La opinión de la nutri

👀 **¿Qué onda esta cantidad de proteínas?** El aporte de proteínas de estas mini empanaditas asiáticas hacen ruborizar al huevo. ¡Solo dos gyoza superan el aporte de prote de un huevo grande!

👉 **Acompáñalo de vegetales** salteados, asados, al horno o ensaladas. El aporte de carbohidratos de estas gyoza es suficiente para una comida completa.



Historia



Las gyozas son la versión japonesa de los "jiaozi" chinos, creados hace más de 1.800 años. Se hicieron populares en Japón tras la Segunda Guerra Mundial. Las versiones coloreadas (con cúrcuma, remolacha, espinaca o carbón activado) se volvieron tendencia mundial en los últimos años.



En Año Nuevo chino se comen gyozas como símbolo de abundancia, porque su forma recuerda a los antiguos lingotes de oro.



PERÚ

Ají de gallina con arroz



PORCIONES

2



TIEMPO

30 min



DIFICULTAD

Easy

240 cc de agua caliente
para hidratar
80 cc de leche evaporada de coco
75 g de cebolla (½ unidad)
60 cc de caldo para remojar
30 a 45 g de pasta de ají amarillo
30 g de Soy curls secos
30 g de pan (1 rebanada)
30 g de nueces trituradas
15 cc de salsa de soya
15 cc de aceite
3 g de ajo (1 diente)
2 g de sal
1 g de cúrcuma
0.5 g de pimienta

INGREDIENTES

ARROZ:

215 cc de agua
100 g de arroz (½ taza)
15 g de aceite (opcional)
1.5 g de ajo (½ diente)
1.5 g de sal (¼ cdta)



PREPARACIÓN

Aji de gallina:

1. Colocar las tiras de proteína de soya (soy curls) en un bol y agregar agua caliente para hidratarlas por unos minutos hasta que estén tiernas. Escurrir y reservar.
2. Aparte remojar la rebanada de pan en caldo de verduras o en agua.
3. En una olla, calentar aceite de oliva y sofreír la cebolla y el ajo con sal y comino hasta que estén ligeramente transparentes.
4. Añadir la pasta de aji amarillo y mezclar; cocinar unos minutos.
5. Agregar caldo de a poco mientras se cocina, dejando que la mezcla reduzca y concentre sabor (ir incorporando más caldo según sea necesario).
6. Incorporar el pan remojado junto con parte del caldo restante; cocinar unos minutos para integrar.
7. Triturar la mezcla con minipimer hasta obtener una pasta homogénea.
8. Añadir las tiras de soya ya cortadas y continuar la cocción a fuego medio-bajo hasta que la preparación espese y las tiras absorban sabor.
9. Al final, añadir la leche evaporada para dar cremosidad; mezclar y rectificar sal.

Arroz blanco para acompañar

1. En una olla, calentar aceite de oliva y sofreír el ajo junto con el arroz.
2. Nacrar o sofreír los granos junto con la sal, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Verter el agua hirviendo en la proporción indicada.
4. Tapar y cocinar a fuego muy bajo por 15 minutos.
5. Pasado ese tiempo, destapar y con un tenedor desprender suavemente los granos.
6. Dejar semi tapado unos minutos más (2 a 3 min) antes de servir para que termine de reposar.

Montaje y servicio

1. Servir una porción de arroz en el plato.
2. Colocar el aji de gallina al lado del arroz.
3. Opcional: añadir aceitunas, nueces trozadas o perejil.



NUTRICIÓN

Información Nutricional

	100g	1 plato
Calorías (kcal)	158	592
Proteína (g)	4.3	16.1
Hidratos de carbono (g)	16	59.8
Fibra (g)	1.5	5.7
Grasas totales (g)	8.8	33
Hierro (mg)	1.2	4.4
Calcio (mg)	26	97.6
Zinc (mg)	0.6	2.1

Calculado en base a USDA FoodData ¹

La opinión de la nutri

🍗 **¿Ya viste esta cantidad de calcio?** y es que un plato de aji de gallina cubre un 10% del calcio de un adulto. El calcio también esta en los vegetales, no es tu imaginación

🌟 **Y el zinc no se queda atrás:** Este plato aporta un 19% de los requerimientos de zinc de un hombre adulto y un 26% en mujeres.

Requerimientos de calcio y zinc

	Calcio		Zinc	
	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer
14 a 18 años	1300mg		11mg	9mg
19 a 50 años	1000mg		11mg	8mg
51 años o más	1000	1200mg	11mg	8mg
Embarazadas	1000mg		11mg	
Nodrizas	1000mg		12mg	

Fuente: National Institutes of Health ²

Las gallinas felices son las que están fuera de tu plato



Historia



El ají de gallina nace del mestizaje culinario peruano. Su origen se rastrea a la época colonial, cuando los españoles introdujeron la gallina y técnicas europeas de guisos espesados. Con el tiempo, se mezcló con ingredientes locales como el ají amarillo y fue adaptándose hasta convertirse en un símbolo de la cocina criolla peruana.



El ají de gallina tradicionalmente se preparaba con pan remojado para espesar la salsa; la versión vegana puede usar pan, avena o leche vegetal para un resultado igual de cremoso.



PORCIONES

4



TIEMPO

20 min



DIFICULTAD

Easy

Milanesas

INGREDIENTES

1 taza de garbanzos cocidos y procesados: aprox. 165 g

¼ taza de líquido de cocción: aprox. 60 g

1 cda de harina de linaza: aprox. 7 g

3 cdas de agua (para activar la linaza): aprox. 45 g

1/3 taza de harina de avena: aprox. 50 g

1 trozo de cebollín: aprox. 10–15 g (según tamaño)

Cilantro: aprox. 5 g (un puñadito picado)

Sal y condimentos: al gusto (generalmente 2–3 g de sal)

Batido para apanar:

1 1/4 taza de harina de garbanzos = 150 g

1 taza de agua = 240 g

1/2 cdita de sal = 3 g

1 diente de ajo = 3–4 g

Ralladura de limón = 1 g (de ½ limón aprox.)

Perejil picado = 3–5 g

Pimienta = 0,5 g

Extras:

Harina de garbanzos y pan rallado para apanar



ARGENTINA

Milanesas

PREPARACIÓN

1. Comenzar procesando los garbanzos ya cocidos con $\frac{1}{4}$ taza del líquido de cocción hasta formar una pasta.
2. Disponer en un bol y continuar agregando la mezcla de linaza y agua, condimentos, cilantro y cebollín ya picados. Mezclar y finalizar con la harina.
3. Porcionar en 4 unidades. Tomar cada porción aplastando con las manos.
4. Apanar cada milanesa pasándolas por harina, luego una mezcla de harina de garbanzos y agua (sustituto de huevo) y finalizar por pan rallado.
5. Refrigerar o congelar por unos minutos para luego sellar por ambos lados en una sartén con aceite de oliva

Pueden ser **almacenadas en congelación** por 1 mes en bolsas herméticas.

También se puede preparar la **versión en base a berenjena** cortada en láminas y apanadas:

Para apanar:

1ro se pasa la berenjena por harina de garbanzos y luego por el batido. Se finaliza pasando cada lámina de berenjena por hojuelas de maíz para una versión sin gluten o por pan rallado.





NUTRICIÓN

Información Nutricional

	100g	1 plato
Calorías (kcal)	353	424
Proteína (g)	14.1	16.9
Hidratos de carbono (g)	43.5	52.2
Fibra (g)	8.5	10.2
Grasas totales (g)	9.2	11
Hierro (mg)	3.8	4.5
Calcio (mg)	69	83
Zinc (mg)	2.2	2.6

¡Salteada!
fritas aportan
entre un 200
a 350% más
de grasa

Calculado en base a USDA FoodData ¹

La opinión de la nutri

🐾 **¡Flashié con el nivel de zinc!** Y esto es gracias a los garbanzos. ¡Los favoritos de la cocina vegana!

👉 **¿Buscas disminuir tu consumo de grasas saturadas?** Estas milanesas salteadas o en freidora de aire (Air fryer para los internacionales) tienen hasta un 350% menos de grasas que una versión frita ⁴



Aunque debo admitir que unas buenas milanesas con papas fritas no perdonan...
¡Autorizo! 🐾



Historia



La milanesa llegó a Argentina con la inmigración italiana a finales del siglo XIX. Rápidamente se convirtió en un plato nacional por su sencillez, economía y versatilidad. La versión vegana reinterpreta esta tradición usando seitán, soja texturizada, tofu o vegetales como base.



La palabra “milanesa” es tan argentina que existe hasta el “Día de la Milanesa” (3 de mayo), celebrado con memes, recetas y eventos gastronómicos.



PORCIONES
10



TIEMPO
1 hora



DIFICULTAD
Medio

Torta de hojarasca

INGREDIENTES

375 g de harina sin polvos de hornear

75 g de harina de garbanzos

75g de margarina vegetal

180 cc de agua

RELLENO:

400g de manjar Vilay

250g de mermelada de frambuesa

750cc de crema ambiente

PREPARACIÓN

1. Hidratar la harina de garbanzo con el agua por unos minutos.
2. En un bowl poner la harina y aceite de coco o margarina. Mezclar.
3. Adicionar la mezcla de garbanzos y agua.
4. Amasar hasta formar una masa homogénea. Reposar por 5 minutos.
5. Esta preparación también es posible realizarla con una batidora y gancho para amasar.
6. Estirar la masa con ayuda de un poco de harina y cortar discos para luego pinchar con un tenedor y pasar a una lata de horno.
7. Hornear a 180°C a 200°C hasta que apenas estén dorados.
8. Para armar la torta, disponer capas de masa con el relleno intercalado.
9. Completar la torta y enfriar.
10. Dejar reposar por al menos una hora antes de decorar con crema batida, frambuesas frescas y hojarasca molida.





Opcional para **version sin gluten** y usar harina de avena + aceite de coco y $\frac{1}{2}$ cdita de goma xantana

Para el relleno: Manjar de dátiles, crema de coco y mermelada de frambuesa sin azúcar o mezcla de pulpa de fruta con chia.





NUTRICIÓN

Información Nutricional



A ver, a ver, a ver...
Esta torta es rica en grasas,
carbohidratos y azúcares
¡Todos lo sabemos!
**¿Para qué vamos a estar
contando calorías?**

La opinión de la nutri

😊 **¡Disfruta de tu comida solo por el placer de comerla!** Los patrones alimentarios estrictos no son saludables⁵, todo lo contrario ¡Te enferman!⁶ aumentando el riesgo de atracones, sensación de pérdida de control al comer y una relación conflictiva con la comida.

🌟 **Un alimento rico en azúcar, grasa, sal y calorías no te hará daño.** Lo importante son los patrones alimentarios, lo que eliges para comer en la mayoría de tus comidas, lo que realmente tendrá un impacto positivo o negativo para tu salud.

🐾 Aunque una porción tiene la nada despreciable cantidad de **7.2g de proteínas**

**Mereces
comer rico**



Historia



La tarta de hojarasca —muy similar a la “torta mil hojas”— se hizo popular en Chile durante la época colonial. La técnica de capas ultrafinas de masa viene de la repostería europea, pero el relleno chileno tradicional con manjar y nueces le dio identidad propia.

En muchos lugares de Chile se regala “milhojas” en cumpleaños y celebraciones importantes como símbolo de abundancia y dulzura para el nuevo año de vida.

Referencias

1. U.S. Department Of Agriculture: FoodData central
<https://fdc.nal.usda.gov/>
2. NIH: Hierro. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iron-DatosEnEspaol/>
3. Yarmohammadi, F., Ghasemzadeh Rahbardar, M., & Hosseinzadeh, H. (2021). Effect of eggplant (*Solanum melongena*) on the metabolic syndrome: A review. *Iranian journal of basic medical sciences*, 24(4), 420–427.
<https://doi.org/10.22038/ijbms.2021.50276.11452>
4. Bouchon, P. (2009). Understanding oil absorption during deep-fat frying. *Advances in Food and Nutrition Research*, 57, 209–234.
[https://doi.org/10.1016/S1043-4526\(09\)57006-1](https://doi.org/10.1016/S1043-4526(09)57006-1)
5. Pagliai, G., Dinu, M., Madarena, M. P., Bonaccio, M., Iacoviello, L., & Sofi, F. (2021). Consumption of ultra-processed foods and health status: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Nutrition*, 125(3), 308–318.
<https://doi.org/10.1017/S0007114520002688>
6. Stewart, T. M., Williamson, D. A., & White, M. A. (2022). The complicated relationship between dieting, dietary restraint, and binge eating: A review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 491.
<https://doi.org/10.3390/ijerph1901049>



¡FELIZ AÑO! 2026



ANIMAL LIBRE

VEGANUARY 

NUESTRA MISIÓN EDUCATIVA

A través de "Cursos Veganos", aspiramos a inspirar y capacitar a individuos de todo el mundo para que se conviertan en agentes de cambio, promoviendo un futuro más justo, saludable y sostenible. Nos esforzamos por construir una comunidad global de personas comprometidas con la defensa de los derechos de los animales y la protección del medio ambiente, basándonos en los principios de compasión, educación y acción transformadora.

¿Te sumás?

www.cursosveganos.com

INCORPORAR TÉCNICAS
PRÁCTICAS Y FÁCILES



DESCUBRIR SABORES
DEL MUNDO EN TU
PROPIA COCINA



INSPIRARTE PARA
COCINAR
MÁS A BASE DE
PLANTAS
TODOS LOS DÍAS



RECETAS IRRESISTIBLES

INFO VALIOSA Y
PRÁCTICA

RESPECTO POR TODOS LOS
ANIMALES SENTIENTES



VEGAN!



