

**RECETAS FAVORITAS
DE NUESTRAS
VOLUNTARIAS Y
VOLUNTARIOS**

SEMANA MUNDIAL SIN CARNE 2020

GREENPEACE

Semana Mundial sin Carne

La Semana Mundial sin Carne es una reflexión de cambio de hábitos de consumo y de apoyo a un sistema alimentario sostenible, capaz de ofrecer alimentos sanos a todas las personas. Paso a paso, una comida a la vez junto con preferir productos locales, evitar el desperdicio de alimentos, reducir nuestro consumo de plástico, andar en bicicleta, etc. son acciones que nos ayudarán para que todas las personas podamos seguir viviendo de forma segura y sana, así como las demás especies.

La mejor forma de que la Semana Mundial Sin Carne no te encuentre desprevenido es planificar tu menú semanal. Para que te sea más fácil, te dejamos este recetario vegano/vegetariano con las recetas favoritas de nuestras voluntarias y voluntarios de Argentina, Chile y Colombia. Ahora solo tienes que conseguir los ingredientes y disfrutar con la elaboración de estos platos.

CADA VEZ QUE COMEMOS, TENEMOS LA OPORTUNIDAD DE REAFIRMAR LO QUE ES IMPORTANTE PARA NOSOTROS, NUESTRAS FAMILIAS, NUESTRAS COMUNIDADES Y EL MEDIO AMBIENTE.

GREENPEACE



DESAYUNOS

SEMANA MUNDIAL SIN CARNE 2020

GREENPEACE



CHOCO OATS

por Josefa Lobo - Chile

Es mi desayuno favorito, nunca me aburro de comerlo.

Ingredientes

- 1/2 taza Avena integral
- 1 cucharadita de cacao amargo
- 1 cucharadita de vainilla
- Endulzante a gusto
- 1/2 taza agua fría
- 1/2 taza de fruta de estación

Indicaciones

- 1.-** Poner en una olla pequeña 1/2 taza de avena, 1 cucharadita de vainilla, 1 cucharadita de cacao amargo, y 1/2 taza agua (o un poco mas).
- 2.-** A fuego lento revolver hasta que hierva.
- 3.-** Agregar endulzante y revolver. (Yo uso stevia en gotas) servir en un tazón/pocillo.
- 4.-** Comer en conjunto con 1/2 taza de la fruta de estación.



YOGUR DE KÉFIR CON FRUTOS SECOS

por Valentina Meza - Chile

Es una receta rápida y para días agitados donde no alcanza el tiempo para preparar desayuno, es un gran aliado, aparte de ser saludable y muy sabroso.

Ingredientes

- 200 gr. Yogurt de kéfir o en su equivalencia yogurt normal
- Frutos secos, los que tu prefieras. (entre todos no mas del puñado de tu mano)
- Frutas de la estación si lo deseas (1/ 3 de fruta si es una manzana, ojala picada en trozos o 3 frutas si son pequeñas como las frutillas)
- Endulzante o miel

Indicaciones

- 1.- Debes haber colado tu yogurt de kéfir que hiciste el día anterior, luego de haberlo colado, debes vaciar la cantidad necesaria a tu pote donde servirás tu desayuno.
- 2.- Añade la fruta picada en trozos con los frutos secos y por ultimo tu endulzante o miel para terminar.

De preferencia hazlo un día antes, es decir, si lo vas a llevar el día de mañana camino a tu trabajo, hazlo en la noche antes de acostarte y lo guardas en la nevera con su tapa, por que de esa manera al día siguiente tu yogurt tendrá un sabor exquisito.



CHOCO BOWL DE FRUTA

por Josefa Lobo - Chile

Es simple y exquisita!

Ingredientes

- 1/2 taza de frutillas
- 1/2 taza de manzana verde
- 1/2 de melón
- 1/4 de quinoa inflada (puede ser avena también)
- chocolate para derretir (30 gramos aprox)
- 2 cucharas de coco rallado.

Indicaciones

- 1.-** Colocar en un bowl todas las frutas partidas en trozos, encima agregar la quinoa inflada (o avena), y el coco rallado. Reservar.
- 2.-** Derretir el chocolate en microondas o baño maria.
- 3.-** Incorporar al bowl de frutas ya reservado. ¡Y listo para comer!



TOFU REVUELTO CON ESPINACAS

por Camila Zárate - Chile

No era muy fan del tofu hasta que probé esta receta. ¡Es muy fácil de hacer y queda muy rica!

Ingredientes

- Trozo de tofu firme
- 1/2 taza de leche vegetal
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharada de levadura nutricional
- Un chorrito de salsa de soya
- Sal a gusto
- Un puñado de espinaca
- Tostadas para acompañar

Indicaciones

- 1.-** En una sartén a fuego bajo calentar la leche vegetal, sal, salsa de soya, cúrcuma, levadura nutricional.
- 2.-** Agregar el tofu desmenuzado con las manos y las hojas de espinaca.
- 3.-** Revolver hasta que la mezcla se vea como huevos revueltos, si es necesario puedes agregar más leche vegetal.
- 4.-** Retirar del fuego. Esta mezcla la puedes acompañar con tostadas al desayuno o como acompañamiento en el almuerzo o cena.



GALLETAS FÁCILES

por Jonathan Huenul - Chile

Si te gusta comer sano y cuidas tu cuerpo durante esta cuarentena esta preparación sencilla y con poco ingrediente es perfecta para ti

✪*

Ingredientes

- 1 plátano
- 1/2 taza de harina avena
- 1 cucharadita de canela.

Indicaciones

- 1.- Pelar el plátano y, con un tenedor tritúralo hasta lograr un puré, en un recipiente vierte nuestro puré y añade la harina de avena con la canela. Mezcla bien todos los ingredientes.
- 2.- Ahora con tus manos forma bolitas y colocala sobre papel de horno en una bandeja apta para tu horno (mantequilla o diamante)
- 3.- Aplasta las bolitas para darle sus formas de galletitas y hornéalas a 200°C durante 20 minutos. Retírala del horno, deja que se enfríen y sírvelas en un plato. □.

Recordar que esta receta es para dos galletones, si quieres más multiplica los ingrediente por el numero de galletas ♥. Estas galletas son menos crujientes que otras, pero son súper saludables y deliciosas, puedes añadir frutos secos a la galleta, y si quieres, también un poco de miel.



ALMUERZOS Y CENAS

SEMANA MUNDIAL SIN CARNE 2020

GREENPEACE



BERENJENA FÁCILES

por Nathalie Chingate - Colombia

Es sencilla y nutritiva. En medio del teletrabajo, solo necesitas de 40 minutos de preparación.

Ingredientes

- 1 berenjena
- harina de trigo al gusto o miga de pan
- sal y aceite al gusto.

Indicaciones

- 1.-** Cortamos la berenjena en tajadas (entre más delgadas mejor para sofreír) y las dejamos en agua con sal durante 30 minutos para quitarle el sabor a "amargo".
- 2.-** Sacamos las berenjenas del agua con sal y las cubrimos con la harina de trigo. Una vez recubiertas, las colocamos a sofreír. Las dejamos cocinar aproximadamente por 10 minutos por cada cara de las rodajas de berenjena. El punto es que queden doradas por ambas caras. ¡Doradas, no quemadas!
- 3.-** Antes de servir, las ponemos sobre papel de cocina para quitarle algo de aceite y les ponemos algo de sal.



ESPINACAS FÁCILES

por Nathalie Chingate - Colombia

Es sencilla y nutritiva. En medio del teletrabajo, solo necesitas de 40 minutos de preparación.

Ingredientes

- Un puñado de espinacas
- 3 papa pastusa medianas
- 3 papa criolla medianas
- 1 cabeza de cebolla
- ajo y sal al gusto y una pizca de bicarbonato de sodio.

Indicaciones

- 1.-** Colocamos a hervir las papas (pastusa y criolla), previamente lavadas, peladas y picadas en mitades. Una vez suelte el hervor, las dejamos cocinar durante 7 minutos.
- 2.-** Colocamos en la olla: la cebolla y el ajo, previamente lavados y picados. Dejamos hervir por 5 minutos.
- 3.-** Finalmente, vertemos la espinaca previamente lavada y seleccionada. La dejamos a fuego bajo por 1 minuto. Dejamos reposar el contenido de la olla durante 5 minutos y ponemos a enfriar. Una vez frío el contenido, lo licuamos. Voilà la crema!
- 4.-** Si quieres acompañar el plato, algunas tajadas de pan estarían bien.

Finalmente, si quieres tomar alguna bebida dulce, jugo de piña con jengibre, resaltaría el sabor de tu comida.



SOPA DE PUERRO

por Ana Zecca - Argentina

Es simple y rica.

Ingredientes

- 1 cucharada de manteca
- 2/3 puerros (usar la parte blanca y poquito la verde)
- 1 diente de ajo
- 1 papa mediana
- 4 tazas de caldo de verduras
- Crema
- Sal y pimienta

Indicaciones:

- 1.-** En una olla derretir la manteca, agregar el ajo y el puerro. Cocinar por 5 minutos hasta que la textura esté suave.
- 2.-** Agregar la papa pelada y cortada en cuartos.
- 3.-** Añadir el caldo y dejar cocinar entre 15 y 20 minutos
- 4.-** Apagar el fuego y procesar en licuadora o procesadora hasta que esté todo molido
- 5.-** Salpimentar y agregar la crema.
- 6.-** Servir calentita con un toque de ciboulette



CREMA DE ZAPALLO

por Macarena Sepúlveda - Chile

Me encanta esta receta por lo rica, fácil y nutritiva que es, ideal para disfrutar en los días fríos de otoño.

Ingredientes

para 6 porciones

- 500 gramos de zapallo camote
- 1 papa
- 1 zanahoria
- Sal y pimienta
- Agua
- Cilantro (opcional)

Indicaciones:

- 1.-** Primero lavar muy bien las verduras y papa, pelarlas y cortarlas en trozos medianos. Luego hay que cocer el zapallo, papa y zanahoria en agua (fijándose que el agua cubra todos los trozos) a fuego medio por 20 minutos o hasta que estén blanditos.
- 2.-** Cuando estén listos, se agrega a una licuadora ¡OJO con el agua de cocción, e ir agregando de a poco!, se añade sal y pimienta a gusto y se mezcla.
- 3.-** Puedes agregar leche o bebida vegetal y cilantro de manera opcional, así como acompañar de tostadas integrales.
¡A disfrutar!



ALBONDIGAS VEGANAS

por Daniela Martínez - Chile

porque es muy útil para reemplazar en comidas que usualmente llevan carne, como una cazuela por ejemplo, y son nutritivas y sabrosas. también gustan bastante a los niños entregando las proteínas necesarias □

Ingredientes

para 4-5 albóndigas medianas

- 1/2 taza de garbanzos cocidos
- 1/2 taza app de proteína de soya
- 1/2 caldo en polvo sabor a gusto
- 1/2 taza de harina (o más si se necesita)
- 2 cucharadas soperas de pan rallado
- 2 cucharadas soperas de aceite
- Condimentos a gusto.

Indicaciones 1/2

- 1.- En un recipiente poner la soya, el caldo y un poco de sal con agua recién hervida por 10 minutos.
- 2.- Mezclar en un bowl la harina y el pan rallado.
- 3.- Cuando pasen los 10 minutos botar el agua de la soya sin estrujar.
- 4.- Procesamos la soya con los garbanzos (en juguera, mini pimer, etc) con el aceite y los condimentos.
- 5.- Llevamos la mezcla al bowl con harina y pan rallado, mezclamos hasta que quede una pasta espesa
- 6.- Para formar las albóndigas, debemos tener algún plástico, idealmente reciclar envases de arroz o cualquier cosa, si no sirve una bolsa o papel alusa/film transparente
- 7.- Vamos a tomar nuestra bolsa y poner un poco de mezcla dentro, ahí deben ver de qué tamaño quieren sus albóndigas. Luego cerramos la bolsa y formamos una bolita, hacemos lo mismo hasta que se acabe la mezcla.



ALBONDIGAS VEGANAS

por Daniela Martínez - Chile

porque es muy útil para reemplazar en comidas que usualmente llevan carne, como una cazuela por ejemplo, y son nutritivas y sabrosas. también gustan bastante a los niños entregando las proteínas necesarias □

Ingredientes

para 4-5 albóndigas medianas

- 1/2 taza de garbanzos cocidos
- 1/2 taza app de proteína de soya
- 1/2 caldo en polvo sabor a gusto
- 1/2 taza de harina (o más si se necesita)
- 2 cucharadas soperas de pan rallado
- 2 cucharadas soperas de aceite
- Condimentos a gusto.

Indicaciones 2/2

8.- Finalmente ponemos a cocer en agua hirviendo las albóndigas con el plástico, pueden hacerles nudos o ponerle algún elástico para que no se abran en el agua. cocer por aproximadamente 15 a 20 minutos. Luego sacar y dejar enfriar un poco antes de abrirlas.

9.- Para servir las pueden calentarlas en un sartén, o al horno, microondas, etc.

Son perfectas para agregar a una sopa, salsa, comer con puré, etc.



CROQUETAS DE COLIFLOR

por Macarena Roa - Chile

Me gusta porque es una forma distinta de comer coliflor para quienes no la prefieren.

Ingredientes

- Queso laminado
- 1 taza y media de queso rallado parmesano
- 1 cucharadita de orégano
- 2 huevos
- 1 coliflor

Indicaciones:

- 1.-** Procesar coliflor en licuadora o rallarla hasta que quede molida pero no nivel harina, si no como el triple de un grano de arroz (o incluso más grande).
- 2.-** Agregar los 2 huevos y revolver, incorporar la taza y media de queso rallado parmesano más orégano y si desea condimentos a elección.
- 3.-** Luego hacer bolitas con la mano, y poner en el sartén con aceite de oliva, aplastar para crear hamburguesas, y freír por 5 minutos o hasta que estén doradas por ambos lados.
- 4.-** Finalmente tomar 2 croquetas que estén listas, poner una lámina de queso entre ambas y dejar en el sartén hasta que se derrita el queso y listo.



CROQUETAS DE GARBANZOS

por Valentina Palacios - Chile

Mi abuelita siempre las hacía!

Ingredientes

- 2 tazas de garbanzos
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- Condimentos

Indicaciones:

- 1.- Dejar remojando los garbanzos en agua toda la noche.
- 2.- Sofreír en una sartén con aceite la zanahoria rallada, la cebolla cortada en cubos pequeños y los condimentos hasta que la cebolla esté transparente.
- 3.- Procesar los garbanzos remojados y el sofrito con perejil o cilantro hasta que se forme una mezcla uniforme.
- 2.- Dar forma a tus croquetas.
- 3.- Hornear por 25 minutos o hasta que estén doradas.



HAMBURGUESAS DE LENTEJAS

por Juana Serra - Argentina

Porque no se necesita mucho para hacerla, es practica y rapidisima si tenes congeladas. No te cansas de comerlas nunca porque combinan con todo y aportan mucho hierro ;)

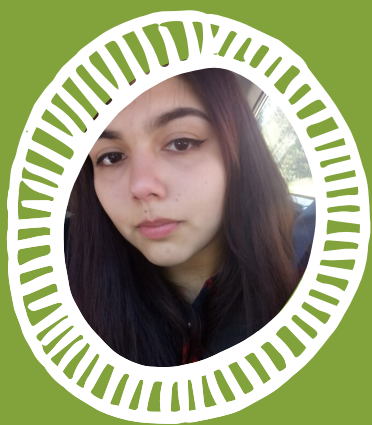
Ingredientes

para 20 hamburguesas

- 500g de lenteja
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo grande
- 6 cucharadas soperas de semillas de chía

Indicaciones:

- 1.- Dejar las lentejas remojarse en agua al menos una noche.
- 2.- Al otro día colar las lentejas crudas y hervirlas con agua nueva en una olla. Cocinar hasta que se rompan al apretarlas, colar y dejar enfriar.
- 3.- Por otro lado picar la cebolla en trozos chicos y rehogar con un poco de aceite y sal hasta que estén apenas doradas y dejar que se enfríen un poco.
- 4.- En un bowl hidratar la chia agregando agua de a poco con una cuchara hasta obtener una textura gelatinosa. Incorporarlas a las lentejas mezclándolas bien, sin dejar aglomerados de chía; agregar sal, un diente de ajo rallado y condimentos a gusto.
- 5.- Procesar todo dejando solo algunas lentejas enteras, y agregar la cebolla mezclandola bien
- 6.- Formar las hamburguesas con las manos del tamaño que más te guste. Se pueden cocinar al horno o en una sartén vuelta y vuelta hasta que queden doraditas y crocantes de ambos lados.



HAMBURGUESAS DE LENTEJAS 2

por Rayén - Chile

Esta receta me gusta mucho porque es muy rica y fácil de hacer, además cuando no poseo de mucho tiempo para cocinar es posible dejar las hamburguesas aún no cocinadas, congeladas para cocinarlas cuando uno necesite y eso es muy práctico para mí.

Ingredientes

- 1 taza de lentejas cocidas
- 1 zanahoria
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de semillas de linaza
- 1/2 taza de harina de avena
- Aceite
- Sal

Indicaciones:

- 1.- Remojamos las 2 cucharadas de linaza con 6 cucharadas de agua fría por unos 10 minutos, hasta que espese.
- 2.- Cortar la cebolla en cubitos pequeños, rallar la zanahoria y picar el ajo en pedacitos pequeños (o moler en un mortero), luego en una sartén con una cucharada de aceite sofreír el ajo, la zanahoria y la cebolla hasta que estén blandas. Una vez listo apartar en un bowl.
- 3.- Luego debemos moler las lentejas ya cocidas en una procesadora o aplastándolas con un tenedor hasta que estén molidas, agregamos en el proceso sal a gusto.
- 4.- Poner en un bowl las lentejas molidas, el sofrito de verduras, la linaza remojada, y agregar la media taza de harina de avena, mezclar todo muy bien hasta conseguir una mezcla homogénea.
- 5.- Tomaremos un poco de la mezcla con nuestras manos y procederemos a hacer la forma de nuestras hamburguesas, en una sartén calentaremos unas 3 cucharadas de aceite, las dejamos en la sartén unos 5-6 minutos por lado o hasta que estén doradas.



TALLARINES CON SALSA VEGETARIANA

por Francisca Inostroza - Chile

Porque es fácil, requiere poco tiempo y toda la familia lo puede disfrutar en cualquier día de la semana

Ingredientes

- 1 sobre de salsa de tomate
- 1/2 brócoli
- 1/2 zapallo italiano
- 1 sobre de tallarines
- Sal y pimienta
- 1/2 cebolla
- 1/2 pimentón
- 1 zanahoria rallada
- Comino
- Ají opcional

Indicaciones:

- 1.-** Hervir agua en una olla.
- 2.-** Picar todas las verduras en cuadraditos y echarlas en otra olla con aceite de oliva. Revolver los ingredientes y condimentar a gusto.
- 3.-** Cuando las verduras hayan soltado el agua y se estén cocinando, echarle los sobres de salsa de tomate.
- 4.-** En la olla con agua, colocar los fideos cuando esté hirviendo y dejar por 10 minutos. Colar.
- 5.-** Servir en un plato los tallarines junto con la salsa.



MECHADA DE PLÁTANO

por Scarlet Sánchez - Chile

Esta preparación la trajo mi hermano a la casa como una forma de experimentar nuevos sabores y hacer más entretenida la cocina. Una vez que lo pruebas ya no vas a querer tirar las cáscaras de plátano nunca más.

Ingredientes

4 porciones

Maceración de las cáscaras de plátano:

- 3 cáscaras de plátano (del amarillo)
- 1 taza de salsa de soja
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de ají de coloro/ paprika
- Una pizca de pimienta negra

Indicaciones 1/2

Macerado de cáscaras

- 1.- Lavar y cortar en tiras las cáscaras de plátano.
- 2.- En un bowl colocar la tiras, aliños, soja y revolver.
- 3.- Dejar reposar la preparación mínimo 20 minutos.



MECHADA DE PLÁTANO

por Scarlet Sánchez - Chile

Esta preparación la trajo mi hermano a la casa como una forma de experimentar nuevos sabores y hacer mas entretenida la cocina. Una vez que lo pruebas ya no vas a querer tirar las cáscaras de plátano nunca más.

Ingredientes

Salteado

- 1 cebolla blanca mediana picada
- 1 tomate
- 1/2 zanahoria
- 1/2 taza de brócoli
- 1/2 taza de coliflor
- 1/2 taza de champiñones
- 1 taza de puerro picados
- 1/2 taza de pimentón picado
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharada de paprika
- 1 cucharada de aliño completo
- 3 ajos machacados
- pulpa y jugo de una naranja
- 1/2 taza de leche de coco
- nuez moscada rallada
- sal a gusto

Indicaciones 2/2

Mechada

- 1.- En una sartén agregar un chorrito de aceite y la cebolla picada en cubitos.
- 2.- Una vez que la cebolla esté traslúcida agregar la zanahoria cortada al estilo juliana y el tomate en cubos.
- 3.- Cuando el tomate haya soltado el jugo se el incorpora los demás vegetales en el siguiente orden: brócoli, coliflor, champiñones, pimentón y puerro.
- 4.- Agregar los condimentos, ajo y sal, una vez que las verduras se hayan reducido.
- 5.- Agregar la pulpa de naranja.
- 6.- Añadir a la mezcla la cáscara de plátano macerada y el jugo de la naranja.
- 7.- Luego para suavizar la preparación agregar la leche de coco y la ralladura de la nuez moscada.
- 8.- Después de que la soja y el caldo del salteado servir.



QUINOTO DE TOMATE Y CHAMPIÑONES

por Ana Figueroa - Chile

Me estoy dedicando a la comida vegetariana como una forma de seguir realizando acciones que me permitan vivir cada vez más sustentablemente.

Ingredientes

- 1 taza de quinoa
- 1 cebolla
- 2 ajos
- Sal, pimienta, orégano y albahaca a gusto
- 2 tomates grandes
- 100 grs. de champiñones
- 2 litros de agua hervida

Indicaciones:

- 1.- Previo a la preparación, limpia y remoja por al menos 3 horas la quinoa. En un litro de agua hervida cocina la quinoa durante 8 minutos. Agrega al agua sal a gusto.
- 2.- En un sartén prepara un sofrito con la cebolla, ajo y condimentos. Cocina a fuego medio hasta que la cebolla esté transparente.
- 3.- Agrega los tomates cortados en cubos pequeños. Cuando los cubos de tomate estén blandos incorpora los champiñones y la quinoa.
- 4.- Revuelve y agrega 250 ml. de agua hervida. Cocina a fuego lento y revuelve de vez en cuando. Agrega nuevamente 250 ml de agua cuando notes que el agua anterior se está terminando.
- 5.- Repite este procedimiento hasta que la quinoa esté blanda. La preparación debe quedar con un poco de agua (textura de risotto).



EMPANADAS DE NO CARNE

por Maximiliano Velázquez - Argentina

Me gusta mucho esta receta porque es fácil de hacer, muy barata y porque son muy ricas!

Ingredientes

- Texturizado de soja: 2 tazas aprox.
- Huevos: 2 unidades
- 12 unidades de tapas o masa de empanadas
- Morrón
- Aceitunas
- Especies varias
- Salsa de soja
- Sal y pimienta

Indicaciones:

- 1.- Poner los huevos en agua hirviendo y dejarlos durante 12 minutos.
- 2.- Hidratar la soja texturizada en un recipiente con agua caliente durante 10 minutos, el agua no debe superar la soja. Escurrir la soja en un colador pero no apretarla, solo dejar que pierda el agua que sobra.
- 3.- Pelar los huevos, cortarlos en cuadraditos y agregarlos a la soja.
- 4.- Agregar a la mezcla las aceitunas, morrón, salsa de soja y las especias. Yo uso una pizca de comino, ajo en polvo, saborizador sabor carne o panceta, sal y pimienta, todo en cantidad necesaria.
- 5.- Poner aproximadamente una cucharada de la mezcla en una tapa de empanada, cerrarla y repulgar.
- 6.- Disponer las empanadas en una fuente previamente aceitada y llevar al horno durante unos 15 minutos aproximadamente, o hasta que estén doradas.



ARROZ CON COCO

por María Camila Briñez - Colombia

Me recuerda la infancia, los almuerzos de domingo que se hacían en mi casa cuando vivíamos cerca a una amiga de mi mamá que es de la costa caribe, quien tenía una hija de mi edad y que me cuidaba como si fuese su hija.

Ingredientes

- 1 libra de arroz
- 4 tazas de agua
- 1 Coco
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 1 cucharada de sal
- El agua de un coco
- Uvas pasas al gusto

Indicaciones 1/2

- 1.- Extraer el agua que tiene al interior el coco, esto se puede hacer por los orificios del coco, abriendo un agujero con una puntilla. Una vez tengas el agua consévala en un recipiente.
- 2.- Luego abre el coco y retira la pulpa, para esto se recomienda calentar a fuego lento el coco, esto ayuda a que la pulpa se separe de la cascara y el proceso sea más sencillo.
- 3.- Cuando tengas la pulpa del coco, córtala en pequeños trozos.
- 4.- Licua la mitad de los trozos de coco con una taza de agua de coco y dos tazas de agua normal, una vez se tenga una coloración blanca y uniforme se debe colar y conservar este líquido que ahora llamaremos leche de coco.
- 5.- En un caldero u olla arrocera tradicional pon a hervir la leche de coco a fuego lento, hasta que el líquido se consuma totalmente sin dejar quemar, debes obtener una especie de melao.



ARROZ CON COCO

por María Camila Briñez - Colombia

Me recuerda la infancia, los almuerzos de domingo que se hacían en mi casa cuando vivíamos cerca a una amiga de mi mamá que es de la costa caribe, quien tenía una hija de mi edad y que me cuidaba como si fuese su hija.

Ingredientes

- 1 libra de arroz
- 4 tazas de agua
- 1 Coco
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 1 cucharada de sal
- El agua de un coco
- Uvas pasas al gusto

Indicaciones 2/2

6.- Nuevamente licua la otra mitad de la pulpa del coco (deja unos trocitos para agregar al arroz) con lo que quede del agua de coco y dos tazas de agua normal, una vez se tenga una coloración blanca y uniforme se debe colar y agregar esta leche al caldero donde herviste la primera leche, agrega a esta mezcla las dos cucharadas de mantequilla, las dos cucharadas de azúcar morena, la cucharada de sal y los trocitos de coco restantes, mezcla y déjalo sofreír por dos minutos.

7.- Agrega la libra de arroz al caldero y mezcla constantemente para evitar que se pegue.

8.- Una vez el arroz este seco, agrega uvas pasas al gusto y deja que se termine de cocinar como si fuera un arroz blanco tradicional.



PIZZA VEGANA DE QUINOA

por Ana Figueroa - Chile

Me encanta hacer preparaciones diferentes y más cuando son con ingredientes saludables. Llevo un tiempo en el vegetarianismo y espero cada vez cuidar más mi cuerpo.

Ingredientes

- 2 tazas de quinoa
- 120 ml. de agua cocida
- Sal, albahaca y otros condimentos a gusto
- 2 tomates
- 6 champiñones
- 6 aceitunas
- 1 Salsa de tomates
- Aceite de coco (para sofreír los champiñones)
- Papel mantequilla

Indicaciones:

- 1.- Previo a la preparación, limpiar y remojar por al menos 3 horas la quinoa.
- 2.- Escurrirla y agregar condimentos a gusto y el agua.
- 3.- Mezclar en la juguera todos los ingredientes. La quinoa debe quedar bien molida.
- 4.- En una lata de horno coloca un papel mantequilla con aceite de coco y sobre él esparcir la masa de quinoa.
- 5.- Ubica en el horno precalentado a 180 grados durante 6 minutos y retira para agregar la salsa, tomates, champiñones y aceitunas.
- 6.- Cocina nuevamente por 15 a 20 minutos más. ¡Retira del horno y disfruta!



SUSHI VEGETARIANO

por Ana Rubio - Argentina

Me encanta hacer preparaciones diferentes y más cuando son con ingredientes saludables. Llevo un tiempo en el vegetarianismo y espero cada vez cuidar más mi cuerpo.

Ingredientes

Para 2 fuentes de sushi

- 8 planchas de algas nori
- 1/2 kilo de arroz koshihikari
- Paltas 3
- Queso crema
- Berro, Rúcula o alguna hoja verde
- Algunos picles, le da un toque especial

Variante agridulce (invento mío)

- Mango y jengibre rallado con queso crema

Indicaciones:

- 1.- Hervir el arroz según las instrucciones.
- 2.- Cortar los vegetales antes de armar los rollos.
- 3.- Extender las laminas de algas, con la ayuda de una esterilla enrollar las mismas sobre la capa finita de arroz y sobre éstas últimas las verduras en fila.
- 4.- Apretar bien el rollo para que se compacte.
- 5.- Cortar las piezas con cuchillo filoso.
- 6.- Acompañar con salsa de soja y wasabi.



VARIOS

SEMANA MUNDIAL SIN CARNE 2020

GREENPEACE



SOPAIPILLAS

por Valentina Palacios - Chile

Mi abuelita siempre las hacía!

Ingredientes

- 3 1/2 tazas de harina
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 taza de aceite (puede ser vegetal o de oliva)
- 1 taza de zapallo cocido

Indicaciones:

- 1.- Mezclar los ingredientes "secos" , harina , azúcar y sal.
- 2.- Mezclar los ingredientes "húmedos" el zapallo cocido y el aceite hasta que quede una mezcla homogénea y sin trozos de zapallo.
- 3.- Juntar la mezcla "seca " con la mezcla " húmeda".
- 4.- Amasar todo hasta que quede una masa que NO SE PEGUE EN LOS DEDOS, si se pega en los dedos ir agregando un poco de harina hasta que no se pegue
- 5.- Estirar la masa y cortarla con moldes circulares.
- 6.- ¡freír !



PASTA FROLA VEGANA

por Macarena Cardozo - Argentina

Es mi tarta favorita, la que mejor me sale y veganizarla fue lo mejor que me pasó

Ingredientes

- 2 tazas de harina leudante
- 1/2 taza de azúcar
- 1/4 de taza de aceite vegetal
- Cantidad necesaria de esencia de vainilla
- 300gr de dulce de membrillo o batata
- Cantidad necesaria de agua

Indicaciones:

- 1.-** Colocar en un recipiente la harina, azúcar, aceite y esencia de vainilla. Integrar y de a poco agregar agua hasta que quede una masa uniforme. Llevar a la heladera.
- 2.-** Aparte, picar el dulce de membrillo o batata, colocar en una olla con un poquitito de agua y llevar a fuego lento. Revolver hasta que derrita.
- 3.-** Enmantecar y enharinar un molde para tartas, estirar la masa (no muy gruesa) agregar el dulce derretido.
- 4.-** Terminar de decorar con tiritas de masa.
- 5.-** Llevar a horno medio/bajo por 25 minutos aprox.
- 6.-** Dejar enfriar y servir.



ROLLOS DE CANELA

por Natalia Cuevas - Chile

Me encanta porque son perfectos para un día frío acompañados con un café.

Ingredientes

Masa:

- 2 1/2 tazas de harina
- 3/4 taza de agua tibia
- 1 cucharada de levadura instantánea
- 1 cucharadita de sal
- 4 cucharadas de azúcar rubia
- 2 cucharadas de aceite de coco

Relleno:

- 2-3 cucharadas de canela en polvo
- 2 cucharadas de cacao (opcional)
- 1/2 taza de azúcar rubia

Indicaciones 1/2

- 1.- Disolver una cucharada de azúcar y la levadura en el agua tibia. Mezcla bien hasta que se disuelva todo por completo y deja reposar unos 10 minutos aproximadamente.
- 2.- Coloca la harina, sal y azúcar en un bowl grande para mezclar, poco a poco agrega la levadura hasta que empiece a formarse una masa, agrega 1/2 cucharada del aceite e incorpóralo en la masa.
- 3.- Amasar, tomando un extremo de la masa y doblarlo hacia adentro, presionar y repetir la acción (sobre una superficie plana enharinada). No debemos amasar más de 10 minutos.
- 4.- Coloca la masa dentro del bowl con un poco de aceite (1/2 cucharada) en la base y pon un poco de aceite sobre la masa embarrándolo bien. Deja la masa reposar por 30 minutos dentro del recipiente, tapado con un paño.
- 5.- Luego tomar una porción y extiéndela sobre una superficie con harina. Aplánala con tus manos primero y luego con un rodillo aplánala verticalmente y luego horizontalmente, voltea la masa y repite la acción hasta llegar al grosor deseado, dejar la masa delgada algo así como 1/2 cm ya que luego al hornearla sube un poco.



ROLLOS DE CANELA

por Natalia Cuevas - Chile

Me encanta porque son perfectos para un día frío acompañados con un café.

Ingredientes

Glaseado:

- 1/2 taza de azúcar flor
- 3 cucharadas de agua
- 3 gotas de esencia de vainilla.
(opcional)

Indicaciones 2/2

- 6.- Esparce sobre la masa los ingredientes del relleno (azúcar y canela).
- 7.- Enrolla la masa apretando ligeramente y formando una especie de cilindro o tronco. Seguidamente, corta ruedas de unos 4 centímetros de ancho, o 2 dedos (se puede cortar con un hilo o cuchillo).
- 8.- Poner los rollos de canela en una bandeja o en un envase y deja reposar nuevamente tapados con un paño por una media hora para que suban. Mientras, precalienta el horno a 180°.
- 9.- Coloca los rollos en el centro una bandeja previamente engrasada y hornea durante unos 15 minutos o hasta que se doren. Deja reposar hasta que tomen temperatura ambiente.
- 10.- Para hacer el glaseado, mezcla el azúcar flor con el agua y el extracto de vainilla. Modifica la cantidad de agua para hacer más o menos cremoso el glaseado
- 11.- Decora cada rollo con esta crema, deja reposar para que endurezca y disfruta.



PAN DE PLÁTANO Y CHOCOLATE

por Jonathan Huenul - Chile

Es una receta que es bastante fácil y, aunque tarda un rato en hacerse, te merecerá la pena cuando puedas disfrutarla en el desayuno, para merendar, como postre e incluso como snack saludable.

Ingredientes

- 1 plátano
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 pizca de sal
- 1/2 taza de harina de trigo
- 1/2 taza azúcar
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1/2 cucharadita de semilla de chía
- 1 1/2 cucharadas de cacao
- 1/4 taza de leche de coco
- 1/2 taza de harina de avena
- 1/2 cucharadita de esencia de vainilla
- 1/4 taza de nuez

Indicaciones

- 1.- Pre-calentamos el horno a 180°C. Mezclamos las semillas de chía en un recipiente con 3 cucharadas de agua tibia. Dejar reposar durante 5 minutos y reservalos .
- 2.- Por otra parte, machaca los plátanos (es importante que estén maduros) con ayuda de un tenedor y reservalos.
- 3.- En un bowl, agrega todos los ingrediente secos (salvo la nueces y chía), y mezclalos hasta que estén bien integrados. Después agrega el plátano machacado, la leche de coco, la esencia de vainilla y la chía. Remueve de nuevo y añade las nueces.
- 4.- Engrasa un molde rectangular con margarina y coloca la masa en su interior. Lleva al horno durante aproximadamente una hora. El tiempo puede variar en función del horno y del molde que hayas utilizado, así que sácalo cuando veas que al insertar un palillo, esté sale limpio. Después déjalo enfriar y ¡listo!!!

En caso que veas que se está dorando por fuera, pero por dentro aún está crudo, puedes cubrir con mucho cuidado el molde con papel de aluminio y volver a introducirlo en el horno.



BUDÍN DE MANZANAS

por Victoria Zárate - Chile

Después de probar varias recetas esta es mi favorita, es fácil de hacer, y queda muy parecido a lo que sería un queque con huevos, leche o mantequilla.

Ingredientes

- 2 tazas de harina
- 1 cucharadita polvos de hornear
- 1/2 cucharadita canela en polvo
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 manzana rayada
- 1 taza de agua
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cda de esencia de vainilla

Indicaciones:

- 1.- En un bowl se mezclan todos los ingredientes secos (harina, polvos de hornear, canela, sal).
- 2.- En otro bowl mezclar la manzana rallada junto con el agua, aceite y esencia de vainilla.
- 3.- Juntar ambas mezclas.
- 4.- Cuando tengas una mezcla homogénea, llevar la mezcla a un molde aceitado.
- 5.- Llevar a un horno precalentado a 180°, por 30 - 40 minutos.



GREENPEACE

SEMANA MUNDIAL SIN CARNE 2020