



# #18Vegan 2022



VIVA  
CHILE

*Guía vegana para disfrutar de estas Fiestas Patrias  
con preparaciones libres de crueldad 🌱❤️*



Por Vegetarianos Hoy y la Chancha Vegana



Si quieres  
**cambiar** al  
**mundo**  
comienza por  
tu **plato**





# Índice



*En esta guía encontrarás*

Sobre Vegetarianos Hoy	4
¿Quién es La Chancha Vegana?	4
El momento esperado 🥰 : preparaciones veganas para estas Fiestas Patrias 🇨🇱	5
<b>♥ Para picotear</b>	
<b>Receta 1:</b> Anticucho de champiñón balsámico 🍄	5 - 6
<b>Receta 2:</b> Bruschettas de tomate y garbanzo 🍅	7 - 8
<b>♥ Un plato de fondo para dejarlos peinados pa' atrás</b>	
<b>Receta 1:</b> Papas cargadas 🥔	8 - 9
<b>Receta 2:</b> Pastel de papa con relleno de seitán 🥔	10 - 11
<b>♥ Siempre hay espacio para algo dulcecito 🥰 🍰</b>	
Tarta de chocolate 🍰 🍫	11 - 12
<b>♥ Pa' la sed 🥤</b>	
Té helado de durazno 🍑	13 - 14



# ¡Hola!



Somos la **Fundación Vegetarianos Hoy** (@vegetarianos\_hoy) 🥕, y junto a la @chanchavegana 🧑🏻 te presentamos esta guía vegana para celebrar el 18 y 19 de septiembre con deliciosas preparaciones libres de crueldad, es decir, **100% veganas**.

## Sobre Vegetarianos Hoy



*Queremos contarte un poco sobre nosotr@s* 🤔🧐

Fundación Vegetarianos Hoy 🥕 es una organización internacional que trabaja en Latinoamérica 🌍 para promover una alimentación basada en vegetales y reducir el sufrimiento de los animales denominados “de producción”. 🐷🐱🐣🐟🦀🦑🐔🐰🐾

**¿Cómo lo hacemos?** 😊 Trabajamos junto a personas, empresas y gobiernos para impulsar campañas, proyectos e iniciativas que promuevan la protección animal y una **alimentación más ética, saludable y sustentable**. 🌱



### *¿Quién es La Chancha Vegana?* 🧑🏻🐷🌱

Fernanda Namur, más conocida como “La Chancha Vegana”, es una influencer chilena que se dedica a difundir contenido sobre el estilo de vida vegano, como tips, preparaciones y facilidades cotidianas ❤️. Es psicóloga de profesión y reciente autora del libro de cuentos y recetas: “No hay sabor que no me recuerde a ti” 📖🥰.





# El momento esperado



Preparaciones veganas para estas Fiestas Patrias 🇨🇱



## Para picotear:

Receta 1: Anticuchos de champiñón balsámico 🍄



La Chancha Vegana dice:

*“Para tod@s l@s que no saben qué llevar a un asado que sea fácil y requiera pocos ingredientes y pocas habilidades gastronómicas, estas brochetas son la salvación. De altísimo calibre y pocos pasos, sólo necesitas un poco de anticipación para marinar los champiñones y ser la sensación de las fiestas patrias veganas”.*





## Ingredientes:

- ✦ Una bandeja de champiñones.
- ✦ Palitos de anticucho.
- ✦ 1 taza de vinagre balsámico.
- ✦ ¼ de taza de salsa de soya.
- ✦ 3 dientes de ajo molidos.
- ✦ 1 cucharada de azúcar.
- ✦ Opcional: ½ taza de cilantro.

## Procedimiento:

- ➡ Lavar y picar los champiñones en láminas gruesas. Colocarlos en una fuente o budinera angosta.
- ➡ En un bowl, mezclar el vinagre y la salsa de soya, agregar el ajo y el azúcar y echar sobre los champiñones laminados.
- ➡ Dejar marinar los champiñones en el vinagre durante 30 minutos en el refrigerador.
- ➡ Anticuchar los champiñones y cocinar a la parrilla hasta que comiencen a dorarse por ambos lados.
- ➡ Servir con cilantro picado.



### ✦Sole tips :✦

*“Recuerda consumir tus proteínas diarias, como tofu, seitán, legumbres y soja”.*



Soledad Rapimán,  
nutricionista y coordinadora  
de Cambio de Alimentación  
en Vegetarianos Hoy.  
Instagram: @nutri.veggiesol





## Receta 2: Bruschettas de Tomate y Garbanzo 🍅



La Chancha Vegana dice:

*“Muert@ de calor? Acá va un picoteo que no requiere horno ni sartén, es fácil de hacer, y prácticamente requiere sólo de un tenedor para preparar. El resultado es sorprendentemente sabroso, además de tener una presentación elegannnnnnnte”.*

### Ingredientes:

- ✦ 1 baguette.
- ✦ 200 gramos de garbanzos cocidos.
- ✦ 1 cucharada de perejil picado.
- ✦ 1/3 de taza de tomates secos.
- ✦ 1 cucharada de aceite de oliva.
- ✦ 1 cucharada de jugo de limón.
- ✦ 1 diente de ajo.
- ✦ Sal y pimienta.





## Procedimiento:

- ➔ Hidratar los tomates secos con agua hirviendo durante 5 minutos. Una vez estén hidratados, colar y picar en cubitos pequeños.
- ➔ Machacar los garbanzos con la ayuda de un tenedor sobre un plato hondo.
- ➔ Agregar el perejil picado, limón, aceite de oliva, sal y pimienta.
- ➔ Cortar los baguettes y tostar en un sartén boca abajo con un chorro de aceite de oliva y un ajo aplastado hasta que el ajo esté aromático.
- ➔ Cubrir las rebanadas de baguette con la mezcla de garbanzo, decorar con tomates secos y perejil.



## Un plato de fondo para dejarlos peinados pa' atrás

### Receta 1: Papas cargadas 🥔



La Chancha Vegana dice:

*“No confundir con las papas rellenas, este fondo es rápido, contundente y fácil de hacer con lo que tengan a mano en sus cocinas. Esta receta da para dos porciones, pero pueden multiplicar en caso de querer servir para grupos más grandes”.*



✨ **Sole tips :** ✨

👁️ **“Recuerda siempre acompañar tus proteínas con frutas y verduras”.**

Soledad Rapimán, nutricionista y coordinadora de Cambio de Alimentación en Vegetarianos Hoy. Instagram: @nutri.veggiesol





## Ingredientes:

- ✦ 2 papas grandes.
- ✦ 1 caja de lentejas en conserva.
- ✦ 1 cebollín.
- ✦ 1/3 de taza de leche vegetal sin azúcar.
- ✦ 1 diente de ajo.
- ✦ 1 puñado de hojas de espinaca.
- ✦ Aceite de oliva.
- ✦ Aliños a gusto (yo ocupé comino y paprika).

## Procedimiento:

- ➡ Unos 30 minutos antes de querer preparar el almuerzo/cena, hervir las papas en abundante agua con sal durante aproximadamente 10 minutos. Sacar del agua hirviendo y dejar entibiar a temperatura ambiente.
- ➡ En una sartén con aceite de oliva, saltear sólo la parte blanca del cebollín junto con el ajo molido. Agregar las lentejas y los aliños, y saltear durante 5 minutos.
- ➡ Ahuecar las papas con la ayuda de una cuchara y mucho cuidado, dejando el relleno en un bowl. La idea es que la papa quede como una "canoa" no muy delgada.
- ➡ Con un tenedor, moler la papa agregando la leche vegetal de a poco hasta obtener un puré cremoso. Mezclar el puré con el salteado de lentejas, agregar la espinaca picada, probar el relleno y ajustar la sal si es necesario.
- ➡ Rellenar las papas y pasarlas a una fuente aceitada. Hornear a 200°C durante 15 minutos o hasta que se dore el puré.
- ➡ Servir con la parte verde del cebollín espolvoreada sobre las papas cargadas.





## Receta 2: Pastel de papa con relleno de seitán 🥔



La Chancha Vegana dice:

*“Para cuando hace frío, este plato es como un abrazo. Si tienen papas en su casa y quieren variar un poco, guárdenlas para hacer este pastel de papa vegano”.*

### Ingredientes:

- ✳️ 500 gramos de seitán (reemplazable por carne de soya hidratada o champiñones picados).
- ✳️ 1 cebolla amarilla picada en cubitos.
- ✳️ 1 kilo de papas.
- ✳️ ¼ de taza de leche vegetal.
- ✳️ 2 cucharadas de harina.
- ✳️ 1 taza de agua.
- ✳️ 1 diente de ajo.
- ✳️ Aceite de oliva.
- ✳️ 1 cucharadita de comino.
- ✳️ 1 cucharadita de ají color o paprika.
- ✳️ Sal y pimienta a gusto.
- ✳️ Opcional: queso vegetal para gratinar.



## Procedimiento:

- ➡ Pelar y hervir las papas hasta que estén completamente cocidas.
- ➡ En una olla o sartén profunda, calentar un chorrito de aceite de oliva y saltear la cebolla hasta que esté traslúcida. Agregar el seitán y saltear durante 5 minutos más.
- ➡ Agregar el comino, la paprika, la harina y la taza de agua. Sal pimentar a gusto y cocinar durante 3 minutos más antes de apagar el fuego y dejar reposar.
- ➡ Con un tenedor o minipimer, moler las papas cocidas junto con la leche vegetal, el diente de ajo, un chorrito de aceite de oliva y sal a gusto para hacer un puré. Probar y ajustar la sal si es necesario.
- ➡ En pocillos individuales o en una fuente apta para horno, colocar una capa de pino de seitán y luego una capa de puré del mismo grosor.
- ➡ Espolvorear con queso vegetal y hornear durante 15 minutos a 200°C. Servir caliente y hacer como que te comiste sólo un trozo (cuando en realidad te comiste la mitad de la fuente).



## Siempre hay espacio para algo dulcecito



### Tarta de chocolate



La Chancha Vegana dice:

*“¿Amante del chocolate? Esta tarta fría es ideal para los antojos, además de ser secretamente alta en proteínas gracias a su ingrediente secreto: el bendito tofu”.*

## Ingredientes:

- ✦ 1 taza de harina blanca.
- ✦ 2/3 taza de aceite de coco.
- ✦ 1/2 taza de mantequilla de maní.
- ✦ 1/2 taza de harina de almendras.
- ✦ 1/4 taza de agua fría.
- ✦ 1/2 taza de leche vegetal.
- ✦ 2 cucharadas de azúcar flor.
- ✦ 1 caja de tofu silken.
- ✦ 1 cdta de vainilla.
- ✦ 300 gramos de chocolate amargo.
- ✦ 1 pizca de sal.





## Procedimiento:

- ➔ En un bowl grande, mezclar la harina blanca, harina de almendras y azúcar flor. Revolver con un tenedor para que esté bien integrado.
- ➔ Agregar el aceite de coco derretido, y revolver bien hasta que quede cremoso. Agregar el agua fría, revolver hasta integrar y tendrán una masa compacta. Si sigue muy blando, meter la masa un rato al refrigerador.
- ➔ Esparcir la masa en un molde de kuchen, de manera que quede una capa de aprox 1/2cm de grosor, y pinchar con un tenedor.
- ➔ Hornear a 180°C durante 15 minutos o hasta que vean que se empieza a dorar.
- ➔ Derretir el chocolate amargo a baño maría.
- ➔ En una licuadora, minipimer o procesadora, licuar el chocolate derretido junto con el tofu silken y la mantequilla de maní hasta tener una crema de chocolate homogénea.
- ➔ Pasar la crema al molde con la masa, y enfriar hasta que sea el momento de servir.





## ♥ Pa' la sed: 🥤

Té helado de durazno 🍑



La Chancha Vegana dice:

*“Soy adicta a la cafeína, y el hecho de que hagan 35°C de calor me impide disfrutar de mi café y mi té sin morir en el intento. ¿La solución? Hacerlos fríos, obvio. Esta receta es BBB, y les apuesto a que ya tienen todos los ingredientes en su casa. El resultado es rico, refrescante, e igual de bueno que cualquier cosa que puedan comprar en un supermercado”.*

### Ingredientes:

- ✦ 3 bolsas de té negro.
- ✦ 4 duraznos picados (opcional extra para decorar).
- ✦ 6 tazas de agua hirviendo.
- ✦  $\frac{3}{4}$  de taza de azúcar, panela, agave o su equivalente en gotita de stevia.





## Procedimiento:

- ➔ En un jarro grande, reposar 4 tazas de agua hirviendo con las bolsitas de té durante un par de minutos o hasta que quede tan cargado como les gusta el té.
- ➔ En una olla, colocar el resto del agua, los duraznos picados y el azúcar. Hervir durante aproximadamente 10 minutos o hasta que la piel de los duraznos se desprenda de la "carne". El líquido debería bajar hasta la mitad.
- ➔ Pasar el agua con almíbar de durazno por un colador fino, apretando con una cuchara para que pase la mayor cantidad de jugo. Botar la pulpa al compost (idealmente ).
- ➔ Mezclar el té con el almíbar, y dejar reposar un rato hasta que alcance temperatura de ambiente.
- ➔ Servir con un montón de hielo y algunos trozos de durazno fresco para decorar.



### 🌟 Sole tips : 🌟

👁️ *"Recuerda siempre hidratarte con agua entre refrescos ¡nada supera a un buen vaso de agua!"*

Soledad Rapimán,  
nutricionista y coordinadora  
de Cambio de Alimentación  
en Vegetarianos Hoy.  
Instagram: @nutri.veggiesol





¡Por último, no olvides  
*disfrutar!* ¡Estas fiestas  
son para que lo pases  
increíble con tus  
*seres queridos!* 🎉👉

**No olvides seguirnos en nuestras redes sociales:**



vegetarianos\_hoy



vegetarianoshoy



vegetarianoshoy



vegetarianoshoy



vegetarianoshoy

**Visita nuestra página para conocer más de lo que hacemos:**



[www.vegetarianoshoy.org](http://www.vegetarianoshoy.org)