



RECETAS FÁCILES Y NUTRITIVAS

MENÚ

ACCIÓN DE GRACIAS
Y NAVIDAD

POR JANET RIBERA



2025

Índice:

- Ensalada de acción de gracias
- Rulo de queso vegetal «de cabra» a las finas hierbas
- Ensalada navideña
- Hummus de calabaza navideña
- Relleno de acción de gracias
- Canelones
- Redondo de seitan relleno
- Asado de Navidad
- Barras de tarta de queso vegetal, con nueces pecanas
- Tarta de queso vegetal, de jengibre
- Muffins vegetales saludables
- Flan de turrón
- Bolas con mazapán
- Polvorones de espelta, sin gluten

Ensalada de Acción de Gracias



Ingredientes de verduras y aderezo:

- 6 tazas de hojas tiernas, al gusto, cortadas en trozos pequeños
- 3 tazas de achicorias de su elección, cortadas en trozos pequeños
- 1 ½ cucharadita de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Sal marina en escamas y pimienta negra recién molida al gusto.
- 1 cucharadita de vinagre de manzana

Para servir:

- 1 pera mediana, sin corazón, cortada en rodajas finas o, en su defecto, una manzana
- 1/4 taza de pepitas de girasol tostadas o avellanas picadas o

almendras fileteadas

- Rulo de queso vegetal «de cabra» vegetal casero (opcional)

Preparación:

1. Si lo sirves con el rulo de queso vegetal, prepáralo al menos 30 minutos antes. Le da un toque extra de sabor.
2. Si aún no tienes pepitas tostadas (o almendras o avellanas), tuéstalas primero. En una sartén pequeña, tuéstalas a fuego medio-bajo, removiendo de vez en cuando hasta que las pepitas empiecen a reventar y a hincharse (unos 3-5 minutos) o hasta que las avellanas/almendras desprendan su aroma y estén ligeramente doradas (unos 6-10 minutos). Retira del fuego y reserva. Si están enteras, pica las avellanas en trozos grandes.
3. En un bol grande, agrega las hojas tiernas y las achicorias. Rocía con aceite de oliva, jugo de limón y vinagre o zumo de limón, luego espolvorea con unas pizcas de sal en escamas (triturada suavemente entre los dedos) y un poco de pimienta negra recién molida. Revuelve para cubrir las hojas uniformemente.
4. Prueba y ajusta, agregando más aceite para darle más sabor o, si está seca, jugo de limón para darle más brillo, vinagre para dulzor, sal para un sabor más intenso o pimienta negra para un toque picante.
5. Añade la pera o manzana en rodajas y las pepitas tostadas (o nueces) y remueve suavemente, solo un par de veces. Justo antes de servir, decora con queso de cabra vegetal y especias a tu gusto.

Rulo de queso vegetal «de cabra» a las finas hierbas



Ingredientes:

- 1 taza y media de anacardos
- Pizca de sal
- Hierbas para el rebozado (tomillo, romero, orégano, pimienta, hierbas provenzales, etc.)
- 1 cucharada de miso
- 1/3 de taza de aceite de coco
- 1 cucharada de levadura de cerveza

Preparación:

1. Dejaremos los anacardos en agua durante unas 8 horas, o toda la noche. Pasado este tiempo, les quitamos el agua, ponemos todos los ingredientes en un bol y batimos con la procesadora o picadora, hasta que quede una masa bien fina.
2. Forramos un molde con plástico film, vertemos la mezcla y la ponemos en la nevera durante unas 2-3 horas.
3. Sacamos la masa de la nevera, preparamos otro plástico film y lo extendemos sobre una superficie plana. Encima del film ponemos una cucharadita de cada

una de las hierbas que vayamos a utilizar, las extendemos para que nos cubra gran parte del plástico y ponemos la masa del queso. Vamos dándole la forma redonda mientras vamos envolviéndolo en el plástico film. Intentamos que el queso quede bien impregnado de todas las hierbas, o pimentón dulce.

4. Dejamos reposar en la nevera durante 48 horas.

Ensalada navideña



Ingredientes:

- Ensalada
- ½ raíz de apio nabo
- 2 remolachas medianas
- 1 manzana verde
- 2 zanahorias
- perejil picado, un buen puñado
- nueces picadas, un buen puñado
- semillas de granada, idem

Aliño:

- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 diente de ajo, rallado finamente
- 2 cucharaditas de sirope de arce
- 2 cucharaditas de mostaza integral
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Calienta una sartén pequeña a fuego medio y tuesta las nueces hasta que estén ligeramente doradas y fragantes. Remuévelas con frecuencia, ya que se queman fácilmente. Una vez frías, pícalas groseramente.
2. Mezcla todos los ingredientes del aderezo en un bol pequeño. Sazona con sal y pimienta, al gusto.
3. Lava bien la manzana. Pela las zanahorias, las remolachas y el apio nabo.
4. Corta todas las verduras en rodajas finas, con un cuchillo afilado y luego córtalas en juliana fina. Corta primero el apio nabo y la manzana y rocíalos con un poco de zumo de limón para evitar que se oscurezcan. Reserva. A continuación, corta las zanahorias y, por último, las remolachas.
5. Coloca todas las verduras en un bol grande, excepto unas pocas hojas de apio nabo, que quizás quieras reservar para el final para que no se pongan rosadas

con la remolacha (esto es solo una cuestión estética, así que a tu gusto). Mezcla todas las verduras con el perejil picado y el aliño que preparaste antes.

6. Transfiere la ensalada a una ensaladera y añade el apio nabo que reservaste. Espolvorea con perejil, nueces tostadas y semillas de granada.

Hummus de calabaza navideña



Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ taza de calabaza *butternut* (de las de forma de «cacahuete», no las redondas), cortada (calabaza en forma de pera)
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto
- 2 ramitas de hojas frescas de romero, picadas y divididas
- $\frac{1}{2}$ taza de arándanos frescos o congelados
- $\frac{1}{4}$ taza de granos de granada

Preparación:

1. Precalienta el horno a 200 °C.
2. Mezcla la calabaza con el aceite de oliva, la sal, la pimienta y la mitad del romero picado y extiéndela en una sola capa sobre una bandeja para hornear.
3. Asa la calabaza durante 12–15 minutos, volteándola a la mitad del tiempo hasta que se ablande y los bordes comiencen a dorarse. Luego retira del horno y deja enfriar 5 minutos.
4. Coloca la calabaza asada, los arándanos rojos, los granos de granada y el romero restante en un bol y mezcla bien.
5. Pon el hummus en un plato o bol poco profundo, creando un hueco en el centro y rellena el hueco con la mezcla de calabaza.
6. Sirve acompañado de chips de pita, pan tostado u otros acompañamientos de tu elección y disfruta caliente.

Relleno de Acción de Gracias



Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
 - 2 cucharadas de mantequilla vegetal
 - 500 gr de hongos silvestres, cortados en trozos de 2 ½ cm
 - 250 gr de champiñones cremini o champiñones duros cortados en trozos de 2 ½ cm
 - 1 ½ cucharadita de sal kosher, dividida
 - Pimienta negra recién molida al gusto
 - 2 puerros grandes cortados en cubitos
-
- 4 dientes de ajo grandes, picados
 - 2 cucharadas de salvia fresca finamente picada
 - 1 cucharada de hojas de romero finamente picadas
 - 2 cucharadas de hojas de tomillo, picadas gruesas
 - 1 taza de mosto de uva
 - 1 cucharada de pasta de miso blanco
 - 1 «huevo» de lino y harina de garbanzo (1 cucharada de cada ingrediente y 5 cucharadas y media de agua)
 - 1 baguette grande o hogaza de pan francés o al gusto, cortado a cubos
 - 1/4 taza de perejil fresco finamente picado
 - 1 – 2 tazas de caldo de verduras
 - ½ taza de parmesano vegetal (opcional)

Preparación:

1. Prepara el pan. Desmenuza el pan con las manos en trozos de 4 o 5 cm. Coloca los trozos de pan en una bandeja grande con borde y extiéndelos en una capa uniforme. Si vas a preparar el relleno al día siguiente, deja que el pan repose sin tapar a temperatura ambiente para que se seque. Si vas a preparar el relleno el mismo día, precalienta el horno a 150°C. Tuesta los trozos de pan en el horno hasta que estén completamente secos y ligeramente crujientes, aproximadamente entre 25 y 40 minutos. La cantidad exacta de tiempo dependerá del tipo de pan que uses, ya que algunos panes tienen más humedad que otros.
2. Prepara el «huevo» de lino. Combina 1 cucharada de harina de linaza y 1 de harina de garbanzo, con 5 cucharadas y media de agua. Revuelve para mezclar y deja reposar durante unos minutos para que espese.

3. Precalienta el horno a 175°C. Engrasa ligeramente una fuente para horno rectangular de 25 cm con aceite o mantequilla vegetal. Si quieres hacer el relleno en forma de «corona», usa un molde redondo tipo *bundt*.
4. Calienta una cacerola profunda a fuego medio. Una vez caliente, agrega el aceite de oliva y la mantequilla vegetal. Una vez que se hayan derretido y estén brillantes, agrega los hongos silvestres y los champiñones o cremini. Cocina hasta que los hongos estén ligeramente dorados y la mayor parte del líquido se haya evaporado, revolviendo de vez en cuando pero no demasiado seguido para permitir que se doren, aproximadamente de 8 a 9 minutos. Agrega 1 cucharadita de sal kosher y pimienta negra a gusto y cocina durante 1 minuto más.
5. Añade los puerros, el ajo y la salvia, el romero y el tomillo picados. Cocina durante 3 a 5 minutos, revolviendo de vez en cuando para evitar que se quemen, o hasta que los puerros comiencen a dorarse.
6. Vierte el mosto y revuelve para desglasar la sartén. Revuelve de vez en cuando, hasta que casi todo el mosto se evapore, aproximadamente de 5 a 7 minutos. Agrega la pasta de miso y revuelve para incorporarla a las verduras. Transfiere la mezcla de hongos a un bol grande para que haya suficiente espacio para mezclar.
7. Añade el huevo de lino, los cubos de pan seco y el perejil picado a la mezcla de hongos. Mezcla bien. Sazona con la ½ cucharadita restante de sal kosher y pimienta negra a gusto. Vierte 1 taza de caldo de verduras sobre la mezcla para humedecer, revolviendo para cubrir. Deja reposar el relleno durante 1 o 2 minutos para que absorba el líquido. Luego mezcla nuevamente hasta que el líquido se distribuya uniformemente sobre cada rebanada de pan. Agrega más caldo según sea necesario, dependiendo de qué tan seco esté el pan.
8. Si usas parmesano vegetal, espolvoréalo sobre el relleno y mézclalo suavemente.
9. Transfiere el relleno al plato preparado. Rocía ligeramente un trozo de papel de aluminio con aceite en aerosol o pincela ligeramente con aceite para evitar que se pegue. Cubre bien el molde con el papel de aluminio y hornea hasta que se caliente por completo, aproximadamente 25 minutos. Luego aumenta la temperatura del horno a 220°C y destapa el molde. Continúa horneando hasta que la parte superior esté dorada y crujiente, aproximadamente 15 a 20 minutos.
10. Déjalo enfriar un poco antes de servir. Si vas a preparar el relleno en un molde Bundt, déjelo enfriar durante 20 a 25 minutos antes de voltearlo sobre una fuente para servir.

Canelones



Ingredientes:

- 12 placas de canelones
- Tres cebollas medias
- 200 g de zanahoria rallada
- 200 g de setas (pueden ser champiñones, chitakes, portobellos, setas...)
- 300 g de carne vegetal al gusto

(proteína de soja o de guisante)

- Salsa de soja o tamari (opcional)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal, pimienta y hierbas aromáticas al gusto

Para la bechamel:

- 50 gr de mantequilla vegetal
- 50 gr de harina de trigo
- 600 ml de leche de soja o de avena, o al gusto
- Sal al gusto
- Nuez moscada molida un pellizquito

Preparación de la bechamel:

1. Para hacer salsa bechamel, comenzamos poniendo una sartén al fuego y añadiendo 50 gr de mantequilla vegetal. En cuanto se funda, agregamos la misma cantidad de harina y removemos formando una pasta. Si vamos a querer una bechamel más fina o más espesa, podemos alterar un poco esta proporción, se puede jugar con la cantidad de leche y con el tiempo de cocción / evaporación.
2. Una vez bien mezclada la harina y la mantequilla, vamos agregando la leche sin dejar de remover. Es el momento de cambiar la cuchara de palo por las varillas y así evitaremos que se nos formen grumos. Clave: ir añadiendo la leche poco a poco, para que no haya cambios de temperatura.
3. Puedes conseguir mejores resultados si tienes la leche muy caliente en un cazo y vas agregando cacito a cacito, sin añadir más leche hasta que la anterior ha sido absorbida por la masa. Y eso sí, siempre removiendo sin parar, haciendo movimientos circulares o dibujando ochos en la sartén, para que la salsa bechamel siempre esté en movimiento.

Preparación de los canelones:

1. Pica bien la cebolla y sofríe a fuego bajo en una cazuela con aceite de oliva. Agrega las setas bien picadas y la zanahoria rallada. Continúa sofriéndolo y removiendo hasta que las verduras estén bien cocidas.
2. Pica la carne vegetal bien fina (hay proteína vegetal de varios tamaños), añádela al sofrito y cuece todo junto hasta que tengamos una pasta homogénea.
3. Si lo deseas, puedes añadir salsa de soja o tamari y hierbas frescas como tomillo o romero, o sazónador para carne o pollo. Corrige de sal y pimienta y deja enfriar.
4. Hierve las placas de canelones en una olla grande, con agua abundante y sal. Sigue las indicaciones de cocción de la pasta y una vez cocidas las placas, extiende sobre un paño limpio para rellenarlas con el sofrito.
5. Calienta el horno a 200°C. En una fuente amplia echa la mitad de la bechamel y extiéndela para formar una primera capa lisa. Dispón los canelones en la fuente, dejando un pequeño espacio entre ellos. Cubre con el resto de la bechamel y, finalmente espolvorea anacardos en polvo.
6. Deja cocer al horno 35 minutos, hasta que estén gratinados.

Redondo de seitán relleno



Ingredientes para 8 personas:

- 3 pimientos de piquillo asado
- 10 champiñones frescos
- 1 ¼ taza de gluten de trigo en polvo
- Medio calabacín
- ¼ de taza de harina de trigo o de avena integral
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 ¼ taza de agua templada
- Medio pimiento verde
- 1 cucharada de almidón de maíz o de tapioca
- Medio puerro
- ½ cucharadita de tomillo
- Una pizca de pimienta negra molida
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de perejil
- 1 cucharadita de aceite
- Una pizca de sal
- ½ taza de salsa de tomate
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de salsa de soja

- 1 hoja de laurel
- 1 taza de agua

Preparación:

1. Mezcla en un bol el gluten, harina, salsa de soja y agua. Amásalo a mano un par de minutos. Tápallo y déjalo reposar 10 minutos.
2. Lava las verduras y córtalas en tiras o en juliana. Ponlas en otro bol con el almidón, las especias y una pizca de sal, y mézclalo bien.
3. Pon a hervir abundante agua en una olla grande.
4. Estira el seitán con el rodillo y forma un rectángulo. Pon las verduras en el primer cuarto y enróllalo. Envuélvelo en una malla de cocción bien prieta o en papel para hervir.
5. En el agua hirviendo, mete el rollo de seitán, tápallo y baja un poco el fuego. Mantenlo 30-40 minutos.
6. Para hacer la salsa, calienta el aceite en un cazo a fuego medio.
7. Corta la cebolla en cuartos y dórala unos minutos.
8. Añade la salsa de tomate y remueve rápidamente. Agrega la salsa de soja y mézclalo bien. Pon la hoja de laurel y el agua.
9. Hierve unos minutos, hasta que la salsa quede melosa, y apártala.
10. Saca el seitán a una fuente para servir y báñalo con la salsa.

Asado de Navidad



Ingredientes relleno:

- 1 taza (150 g) de patatas rojas cortadas en dados, con piel
- 3/4 de taza (105 g) de cebolla blanca picada
- 3/4 de taza (65 g) de champiñones baby bella o champiñones blancos picados
- Media taza (70 g) de zanahorias en cubos o cortadas en rodajas finas.
- 1/2 taza (70 gr) de apio picado
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1/4 de cucharadita de sal marina
- 1/8 cucharadita de pimienta negra
- 266 ml de caldo de verduras
- 1/2 taza (95 gr) de quinoa seca, enjuagada
- 2 cucharadas (10 g) de levadura nutricional
- 2 1/2 cucharaditas de mezcla de condimentos italianos secos*

- Sal y pimienta al gusto

Ingredientes seitán:

- 300 ml de caldo de verduras + 1/4 de taza (60 ml) para rociar/servir
- 1/3 de taza (30 gr) de champiñones baby bella picados
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de salsa de soja o tamari
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 215 gr de gluten de trigo vital
- 1/3 de taza de harina de garbanzo o 1/4 de taza (25 gr) de almidón de tapioca
- 1 cucharada de levadura nutricional
- 2 cucharaditas de condimento para pollo
- 1/2 cucharadita de sal marina
- Pizca de pimienta negra

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 190 °C) y prepara una bandeja para hornear forrándola con papel pergamino o una lámina de silicona.
2. Mezcla en un bol las patatas, la cebolla, los champiñones, la zanahoria, el apio, el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Extiende la mezcla en una sola capa sobre una bandeja de horno y hornea durante 20 minutos.
3. Coloca la quinoa y el caldo de verduras en una cacerola grande, tapa y calienta a fuego medio hasta que hierva. Una vez que hierva, reduce el fuego a medio-bajo y cocina a fuego lento durante 15-20 minutos. Cuando la quinoa esté cocida, remueve los granos con una cuchara de madera. Incorpora la levadura nutricional y las verduras asadas a la quinoa, junto con el sazónador italiano. Salpimienta al gusto y precalienta el horno a 175 °C.
4. Retira el papel de horno de la bandeja y extiende un cuadrado grande de papel de aluminio sobre una superficie plana, como una encimera o una mesa.
5. En una procesadora, tritura el caldo de verduras, los champiñones, el ajo, la salsa de soja y el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea. En un bol grande, tamiza el gluten de trigo, la harina de garbanzos, la levadura nutricional, el condimento para pollo y la pimienta negra.
6. Vierte la mezcla líquida sobre la seca, revuelve y amasa durante 2 minutos. Extiende el seitán formando un cuadrado de aproximadamente 1,25 cm de grosor, si es posible. Puede que quede más grueso en algunas partes; luego, colócalo en el centro del papel de aluminio.
7. Coloca el relleno formando una línea ancha en el centro del seitán y presiónalo ligeramente para compactarlo. Estira con cuidado el seitán sobre el relleno y pliega los extremos y la costura para cerrarlo.
8. Con la ayuda del papel aluminio, enrolla el asado a lo largo, dándole forma de caramelo. Luego, sujeta el papel aluminio suelto y gíralo hasta que quede bien apretado. Ten cuidado de no romper el papel de aluminio. (Es posible que necesites dos trozos, dependiendo del tipo de papel). Coloca el asado en la

bandeja para hornear y hornéalo durante 50-55 minutos, girándolo 90° cada 15 minutos. El asado debe quedar ligeramente firme.

9. Sácalo del horno y retira el papel aluminio hasta la mitad, con cuidado de no romper el asado. Hornéalo durante 10 minutos más, o hasta que esté dorado por encima. Déjalo enfriar 15 minutos antes de servir. Sírvelo con salsa o caldo de verduras para que quede más jugoso.

Notas:

Si no tienes a mano una mezcla de condimentos italianos, usa 1 cucharadita de salvia molida, 1/2 cucharadita de tomillo seco y 1/2 cucharadita de orégano seco.

Barritas de tarta de queso vegetal, con nueces pecanas



Ingredientes:

- Masa de tarta de nueces
- 3 tazas de nueces pecanas crudas, divididas
- 5 cucharadas de panela
- 1 cucharadita de canela
- ½ cucharadita de sal kosher
- 6 cucharadas de mantequilla vegetal, cortada en cubos

Relleno de tarta de queso vegetal:

- 1 taza de anacardos crudos, remojados durante al menos 2-3 horas
- 1/8 taza de jugo de limón
- Media taza de leche de coco entera, en lata, no en cartón. Necesitas que sea entera para que cuaje correctamente.
- 1/3 taza de aceite de coco derretido

- 1/2 taza de jarabe de arce

Cobertura de caramelo de arce, opcional:

- 1/4 taza de jarabe de arce real
- Una cucharada de mantequilla o crema de almendras, cacahuete u otra mantequilla de frutos secos también sirve.

- 1 cucharadita de extracto puro de vainilla
- ¼ cucharadita de sal marina

Preparación:

1. Precalienta el horno a 180° C. Coloca 2½ tazas de nueces pecanas, panela, canela y sal en un procesador de alimentos y pulsa hasta que estén picadas gruesamente.
2. Añade la mantequilla y pulsa hasta que la mezcla esté finamente molida y parezca arena mojada. Presiona la mezcla de nueces en un molde cuadrado de 20 x 20 cm bien engrasado o forrado con papel de hornear. Hornea de 12 a 15 minutos, hasta que esté ligeramente dorado y fragante. Deja enfriar.
3. Coloca los anacardos escurridos y enjuagados, el zumo de limón, el aceite de coco, la leche de coco y el sirope de arce en una batidora de alta potencia y tritura hasta obtener una crema suave y homogénea. Vierte el relleno de tarta de queso sobre la base.
4. Pica la media taza de nueces pecanas restante y espolvoréalas sobre la tarta de queso.
5. Si usas sirope de arce para la cobertura, combina el sirope y la mantequilla de almendras en una cacerola pequeña y cocina a fuego medio, removiendo con frecuencia hasta que espese, unos 2-3 minutos. Incorpora la esencia de vainilla y la sal marina y deja enfriar un poco. Rocía sobre la tarta de queso.
6. Colócalas en el frigorífico o congelador durante al menos 4 a 6 horas hasta que estén firmes. Se endurecerán mejor en el congelador, pero necesitarán descongelarse a temperatura ambiente durante 10 minutos antes de cortarlas.
- 7.

Tarta de queso vegetal de jengibre



Ingredientes:

- Base de galleta de jengibre
- 200 gr de galletas de jengibre
- 75gr de mantequilla vegetal o aceite de coco
- Relleno de tarta de queso y jengibre
- 675 gr de queso crema vegetal a temperatura ambiente
- 240 gr de crema de coco espesa, enlatada
- 190 gr de panela
- ¼ de taza (30 gr) de maicena o harina de maíz
- 3 cucharadas de zumo y ralladura de limón, al gusto
- 1 ½ cucharadas de jengibre molido,
- 2 cucharaditas de canela molida y 1 cucharadita de nuez moscada molida
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Para decorar (opcional):

- galletas de jengibre
- nata montada vegetal o crema de galletas Biscoff

Preparación:

1. Precalienta el horno a 160 °C. Coloca una bandeja de horno honda y grande en el horno. Vierte agua en la bandeja hasta que tenga una profundidad de unos 2 cm.
2. Forra la base y los lados de un molde desmontable de 20 cm con papel de hornear. Envuelve el molde con papel de aluminio o colócalo dentro de un molde de 23 o 25 cm

Para la base:

1. Tritura las galletas de jengibre en un procesador de alimentos hasta obtener migas finas. Añade la mantequilla derretida y tritura hasta que se integre.
2. Presiona firmemente la mezcla en el fondo de un molde de 20 cm forrado con papel de horno. Reserva.

Relleno de tarta de queso:

1. Añade todos los ingredientes del relleno a un bol grande y bátelos con una batidora eléctrica de mano o procesadora, hasta obtener una crema muy suave. ¡Asegúrate de que no queden grumos de queso crema!
2. Vierte el relleno de tarta de queso en el molde. Hornea la tarta de queso vegetal de jengibre durante unos 50 minutos. La tarta estará lista cuando los bordes estén firmes, pero de 5 a 7 cm del centro aún estén blandos (al mover ligeramente el molde).
3. Apaga el horno y deja la tarta de queso dentro con la puerta cerrada durante al menos una hora. Retira la tarta del horno y deja que alcance la temperatura ambiente. Cúbrela y refrigérala durante la noche.

Para decorar (opcional):

Justo antes de servir, cubre la tarta de queso con nata vegetal montada o crema de galletas Biscoff y decora con galletas de jengibre, al gusto.

Notas:

Si no tienes galletas de jengibre, puedes usar galletas dulces normales y agregar 1/2 cucharada de jengibre molido, 1/2 cucharada de canela molida), al gusto.

Si prefieres un sabor a pan de jengibre más intenso, puedes añadir una pizca de clavo molido y hasta 4 cucharadas de especias. ¡Eso sí, la tarta de queso tendrá un color mucho más oscuro!

Las galletas de jengibre se ablandarán después de un par de horas sobre la tarta de queso. La mayoría no se desharán, pero si las prefieres crujientes, te recomiendo colocarlas justo antes de servir.

Muffins vegetales saludables



Ingredientes:

Sustituto de huevo:

- 1/3 taza de semillas de lino molidas y harina de garbanzo mezclado
- ½ taza de agua

Ingredientes húmedos:

- 1 taza de zanahorias ralladas
- ½ taza de aceite de oliva virgen extra
- 2 tazas de calabacín rallado
- ½ taza de puré de manzana
- 1 cucharada de vainilla

Ingredientes secos:

- 1 taza de panela, o azúcar de coco
- 1 taza de avena en hojuelas
- 2 ¼ tazas de harina
- 1 ½ cucharadita de bicarbonato de

sodio

- Una cucharadita de sal
- 1 cucharadita de canela
- Aceite en aerosol para cubrir moldes de muffins
- 1 cucharadita de goma xantana
- ½ taza de pasas, (o chispas de chocolate o nueces)

Preparación:

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Mezcla 1/3 de taza de lino y harina de garbanzo, 1/2 taza de agua y reserve. (Este es el sustituto del huevo).
3. Lava el calabacín, corta el tallo y la parte dura del extremo, luego ponlo en un procesador de alimentos y pícalo hasta que esté fino o tritura con un rallador de queso.
4. Lava y pela las zanahorias, luego pícalas finamente en un procesador de alimentos o tritúrelas con un rallador de queso.
5. Combina las 2 tazas de calabacín y 1 taza de zanahorias en un bol y espolvorea con azúcar (esto hará que el calabacín y las zanahorias liberen parte de su líquido).

6. Agrega la mezcla de lino y garbanzo, 1/2 taza de aceite, 1/2 taza de puré de manzana y 1 cucharada de extracto de vainilla y revuelve bien.
7. Agrega los ingredientes secos restantes (2 1/4 tazas de harina, 1 taza de avena, 1 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio, 1 cucharadita de sal, 1 cucharadita de canela) y revuelve hasta que se incorpore toda la harina.
8. (Espolvorea 1/2 taza de pasas, chispas de chocolate o nueces si lo deseas).
9. Vierte en moldes para muffins engrasados y hornea a 180°C. durante 25 minutos hasta que al insertar un palillo en el medio salga limpio.
10. Cubre con una pequeña cucharada de crema de mantequilla vegetal o glaseado de queso crema vegetal, si lo deseas.

Nota:

Cubre estos muffins con un poco de glaseado de crema de mantequilla vegetal, o usa un poco de cobertura de *crumble* (mezcla de frutos secos) vegetal antes de hornearlos para que sean más deliciosos.

Flan de turrón



Ingredientes:

- 700 ml de leche de soja, de almendra, o al gusto
- 3-4 cucharada de sirope de agave u otro
- 200 gr de turrón de almendra, blando
- 1 y 1/2 cucharadita de agar agar

Preparación:

1. Separamos medio vasito de leche y diluimos en él el agar agar.
2. Ponemos el resto de la leche a hervir con el sirope. Añadimos el turrón en trocitos y lo vamos deshaciendo con las varillas o una cuchara de madera hasta que no queden grumos.
3. Cuando empieza a hervir añadimos el Agar Agar y dejamos que hierva unos 5 minutos, asegurándonos que no quedan grumos.
4. Pasamos la mezcla a los moldes y dejamos enfriar. Cuando ya estén más o menos fríos metemos a la nevera un par de horas para que terminen de cuajar.
5. Podéis presentar con un poco más de sirope por encima o con caramelo ¡al gusto!

Bolas de mazapán sin hornear



Ingredientes:

- ½ taza de mazapán
- 3 cucharaditas de algarroba en polvo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla o zumo de naranja
- 2 cucharaditas de coco rallado o harina de coco, sin azúcar

Preparación:

1. Mezcla el mazapán, la algarroba en polvo y el extracto de vainilla o un poco de zumo de naranja, y amásalo hasta que todo el mazapán esté marrón.
2. Formar bolitas (unas 15 piezas).
3. Coloca el coco rallado o harina de coco en un bol pequeño y añade unas bolitas de mazapán. Revuélvelas hasta que queden bien cubiertas y repite el proceso con el resto.
4. Conserva en un recipiente hermético o servir inmediatamente.

Polvorones de espelta y sin gluten



Ingredientes:

- 200 gr de almendra
- 150 ml de aceite de sésamo, debe ser un aceite que no dé sabor. Depende de la harina, habrá que añadir más cantidad
- 200 gr de harina de espelta o de sarraceno y serán sin gluten
- 150 ml de melaza de arroz

Preparación:

1. Molemos las almendras con ayuda de una picadora o un molinillo de café. Debe quedar una textura muy fina para que no se noten los grumos.
2. Mezclamos con la harina hasta que se quede una masa homogénea.

3. Por otra parte, mezclamos la melaza y el aceite hasta que queden bien unidos.
4. Vamos añadiendo la parte sólida a la parte líquida mientras revolvemos. Amasamos con las manos hasta que quede bien unido.
5. En este punto habrá que rectificar hasta que quede una masa bien unida añadiendo más agua o más harina.
6. Estiramos con la ayuda de un rodillo y con un molde vamos dando forma. Los colocamos en un papel de horno y los metemos durante 20 minutos con el horno precalentado a 175°C. Dejamos enfriar y servimos.

Nota:

Esta es la receta de polvorón base, pero podemos añadirle: ralladura de cáscara de limón; canela en polvo; sésamo; ralladura de naranja; vainilla; harina de algarroba o cubrirlos con harina de algarroba, de cobertura.

Autora: Janet Rivera.