



**ENSALADA NAVIDEÑA  
FIAMBRES VEGETALES  
QUESOS VEGETALES  
PATÉS VEGETALES RIQUÍSIMOS  
DIP RANCHERO VEGETARIANO TOTAL  
HUMMUS DE PESTO  
TERRINA DE VERDURAS AL HORNO  
BULBOS DE HINOJO ASADOS  
PASTEL DE CARNE VEGETAL  
PAVO DE TOFU NAVIDEÑO  
POSTRES NAVIDEÑOS**



**Feliz Navidad**

“No temáis, pues os anuncio una gran alegría, que lo será para todo el pueblo: os ha nacido hoy, en la ciudad de David, un salvador, que es el Cristo Señor”

Que podamos gozarnos en familia, de esta buena noticia, de manera sana.

NAVIDAD 2018

JANET RIBERA



## **ENSALADA NAVIDEÑA**

### **Ingredientes:**

6 tazas de rúcula, o canónigos o espinacas  
1 mango grande, pelado y cortado en tiras gruesas  
1 aguacate grande, pelado y cortado en tiras  
Papaya, pelada y cortada en tiras  
Granos de uva blanca, al gusto  
½ cebolla roja, cortada en rodajas finas  
1 cucharada de jugo de limón  
Tomates cherry

### **Para el aderezo o vinagreta de naranja:**

4 cucharadas de jugo de naranja, aproximadamente ½ naranja  
2 cucharadas de jugo de limón, aproximadamente ½ limón  
4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra  
½ cucharadita de comino molido u otra que nos guste más  
2 cucharadas de cilantro picado finamente  
1/2 pimiento rojo, cortado en rodajitas finas  
Sal y pimienta al gusto

### **Preparación:**

Ponga todos los ingredientes para el aderezo en un frasco pequeño, póngale la tapa y agítelos hasta que todos los ingredientes estén bien mezclados.

Remoje las rodajas de cebolla en agua tibia con un poquito de sal y 1 cucharada de jugo de limón durante unos 10 minutos, luego enjuáguelas y escúrralas bien.

Mezcle las hojas de rúcula o la lechuga que hayamos escogido con la mitad del aderezo y póngalas en una fuente o bandeja de ensalada.

Añada el mango, el aguacate, la papaya y uvas, y las rodajas de cebolla a la mezcla de rúcula, tomates, y vierta el resto del aderezo encima de la ensalada.

Sirva inmediatamente.



## **FIAMBRE DE CHAMPIÑONES Y TOFU**

### **Ingredientes:**

250 gr de champiñones cortaditos y rehogados con ajos y perejil  
150 gr de tofu cortado a trozos  
1 cucharada de agar agar  
1 taza de agua hirviendo  
Sal marina, albahaca y cilantro, frescos

### **Preparación:**

Triturar los champiñones con el tofu y las hierbas aromáticas hasta que quede cremoso.

Poner a hervir el agua y echar el agar agar. Remover para que se disuelva bien durante unos minutos hasta que espese.

Mezclarlo con los ingredientes que hemos triturado y dejar unos minutos.

Se pone en un vaso o vasos de paredes lisas y se deja enfriar.

Se saca y corta a rebanadas para servir.



## **MORTADELA VEGETAL**

### **Ingredientes:**

250 gr, de pipas de girasol peladas  
6 cucharadas soperas de levadura de cerveza  
3 cucharaditas de sal  
Un trozo de remolacha o una cucharadita de remolacha en polvo  
3 cucharaditas de cebolla y ajo en polvo  
6 tomates secos  
El zumo de un limón  
1 cucharadita de tomillo  
1 cucharadita de orégano  
1 cucharadita de comino en polvo  
800 ml. de agua  
3 cucharadas soperas de agar-agar  
1 puñado de aceitunas negras cortadas en rodajas (opcional)

**Preparación:**

Trituramos todos los ingredientes menos el agua y el agar agar en con la ayuda de una batidora o un robo de cocina.

Dejamos reposar la mezcla y preparamos el agua.

En una cazuela, ponemos el agua y disolvemos el agar agar, lo mantenemos al calor unos 2 minutos removiendo.

Añadimos el agua con el alga a la batidora o procesador) y mezclamos hasta obtener una masa homogénea.

Ponemos las aceitunas en los moldes, vertemos la mezcla y dejamos enfriar en la nevera.

**QUESO FRESCO DE TOFU Y SÉSAMO****Ingredientes:**

200 ml de bebida de soja, o la bebida vegetal que prefiramos, sin azúcar

300 gr de tofu

1 cucharada sopera de agar agar

2 cucharadas de pasta de sésamo

1 cucharada de aceite de oliva

Sal y pimienta al gusto

Moldes

**Preparación:**

Hervimos la bebida vegetal durante un minuto sin dejar de remover. Añadimos la sal, la pimienta y el agar agar. Removemos por otro minuto y retiramos del fuego. En un bol colocamos el tofu, la pasta de sésamo el aceite de oliva y lo trituramos todo. Agregamos a la mezcla la bebida de soja, y mezclamos hasta formar una pasta homogénea. Aceitamos los moldes y les echamos especias o semillas para decorar. Vertemos la mezcla en los moldes y llevamos a la nevera por media hora para que se solidifiquen.

**QUESO VEGETAL DE FRUTOS SECOS****Ingredientes:**

500ml de agua

100gr. de frutos secos al gusto

200 gr. de tofu  
El zumo de un limón  
5 cucharadas de levadura de cerveza  
4 cucharadas de agar agar en copos  
1 cucharada de cebolla en polvo  
1 cucharadita de mostaza  
1 cucharadita colmada de sal  
1 cucharadita de ajo en polvo  
1 cucharadita de las de café, de pimienta molida  
1 cucharadita de las de café de comino en polvo  
1 cucharadita de sal

### **Para untar el molde**

Pimentón  
aceite de oliva

### **Preparación:**

Se pone a hervir el agua con el agar-agar y cocemos durante 2 minutos. Ponemos todos los ingredientes en un procesador de cocina o batidora y trituramos hasta obtener una mezcla muy fina.

Vertemos de inmediato, antes de que empiece a cuajar, la preparación en el molde que previamente estará untado de aceite de oliva y pimentón por todas sus paredes. Tomará firmeza a medida que vaya enfriándose.

Después refrigerar el queso y desmoldarlo una vez completamente frío. Debemos consumirlo en los tres o cuatro días siguientes.



### **PATÉ DE CHORIZO VEGETAL**

#### **Ingredientes:**

30 gr de semillas de calabaza remojadas durante un par de horas  
40 gr de tomate seco remojados durante un par de horas  
1 cucharada de zumo de limón  
1/3 de cucharadita de sal  
1 pimiento rojo asado  
60 ml de aceite de oliva virgen extra  
1 cucharadita de orégano  
1 cucharadita de ajo en polvo  
1/2 cucharadita de pimentón (dulce o picante, depende del gusto)  
Un poco de pimienta recién molida

**Preparación:**

Troceamos el pimiento lavado y sin semillas y procesamos junto a los demás ingredientes hasta obtener una textura de paté cremoso.

Echamos los ingredientes en el siguiente orden:

Aceite de oliva virgen extra

Semillas de calabaza

Tomate seco

Una vez tengáis esto bien triturado (hay que ir parando para bajar las semillas), simplemente añadís el pimiento troceado (bien lavado y sin semillas) y el resto de ingredientes y ¡a batir cómo si no hubiera mañana!

Lo podéis guardar en un tarrito en la nevera.

**PATÉ DE SALMÓN VEGETAL****Ingredientes:**

200 g de tofu duro

100-120 g de boniato rojo cocido y sin piel

1 trozo de alga nori de 10 cm aprox.

1 cucharadita de zumo de limón

1/2 cucharadita de vinagre de manzana

1/2 de cucharadita de jengibre en polvo

1/4 de cucharadita de eneldo (opcional)

1/2 cucharadita de sal

1/2 cucharadita de alga espagueti de mar

1/2 cucharadita de humo líquido

Una pizca de pimienta negra molida (opcional)

**Preparación:**

Escurre el tofu, mételo en una tela de muselina o tela fina, retuércelo y exprímelo bien para drenar todo el agua posible. Apriétalo con fuerza varias veces, hasta que sea difícil que siga cayendo líquido.

Pon el tofu en la batidora o vaso para batidora. Corta el boniato en trocitos y agrégalo también.

Tuesta el alga nori en una sartén antiadherente, sin que se queme. Cuando se arrugue y cambie de color dale la vuelta y sigue tostándolo hasta que todo el trozo tenga una textura crujiente. Ten cuidado, se puede quemar rápidamente.

Saca el alga y desmenúzala con las manos sobre el tofu y el boniato. Agrega el resto de ingredientes y bátelo todo junto 3-4 minutos hasta que quede todo bien mezclado. Al final quedará una mezcla suave y homogénea, fácilmente untable.

Pon el paté en un recipiente pequeño y déjalo reposar en la nevera al menos 2 horas.



## **DIP RANCHERO VEGETARIANO TOTAL**

### **Ingredientes:**

- 1 taza de anacardos crudos y sin sal
- 1/2 taza de bebida vegetal sin endulzar.
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 1 cucharada de mostaza (opcional)
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
- 1/4 cucharadita de pimentón dulce o ahumado
- 2 cucharadas de perejil fresco troceado
- 2 cucharadas de cebollino troceado
- 1 cucharadita de eneldo seco

### **Preparación:**

Dejar los anacardos en remojo la noche anterior o durante al menos 4 horas. Escurrimos y lavamos.

Echamos todos los ingredientes en una batidora (salvo el perejil, el cebollino y el eneldo) y batimos hasta obtener una salsa homogénea.

Echamos la salsa en un bol, añadimos el perejil, el cebollino y el eneldo y removemos hasta que los ingredientes estén bien integrados.

Se puede servir directamente.

Se puede guardar en la nevera en un recipiente hermético durante 3 o 4 días.



## **HUMMUS DE PESTO**

### **Ingredientes:**

- 350 gr de garbanzos cocidos
- 2 cucharadas de tahini
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharadita de cilantro molido o cilantro fresco
- 50 gr de piñones
- 20 gr de almendras crudas

1 manojo de albahaca fresca  
2 cucharadas de yogur griego o de soja  
El zumo de 1 limón  
2 cucharadas de agua  
5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra  
Sal

### **Preparación:**

Pelamos los dientes de ajo. Retiramos y desechamos los tallos más gruesos de la albahaca fresca. Introducimos todos los ingredientes en el vaso de una batidora o robot de cocina potente, excepto el aceite de oliva virgen extra y el agua.

Batimos a potencia alta durante un minuto o hasta que todos los ingredientes estén bien amalgamados. Añadimos el aceite de oliva virgen extra y batimos de nuevo, a máxima potencia, durante unos tres o cuatro minutos, con ello conseguimos que el aceite emulsione y el hummus quede más cremoso. Terminamos rectificando el punto de sabor y ajustando el espesor con el agua si lo consideramos necesario.

Podemos acompañarlo de crudités varios (apio, zanahoria o calabacín), galletas saladas integrales, nachos, crackers o lo que más nos guste. O, podemos servirlo, acompañando unos espaguetis de calabacín



### **TERRINA DE VERDURAS AL HORNO**

#### **Ingredientes:**

1 cebolla  
1 Pimiento verde  
1 Pimiento rojo  
1 Pimiento amarillo  
1 berenjena  
1 calabacín  
2 tomates  
3 cucharadas de lino dorado molido y 2 cucharadas de harina de garbanzo, mezclado con 4 cucharadas de agua.  
1 ramita de tomillo  
6 hojas de albahaca  
1 vaso pequeño de Aceite de oliva virgen extra  
1 pizca de Pimienta negra molida  
1 cucharadita de Sal  
Un poco de queso rallado, que puede ser vegano



### **Preparación:**

Lo primero que haremos para preparar nuestro original ratatouille, será preparar toda la verdura. Para ello, pelamos los tomates quitándoles las semillas y cortando en dados. Lavamos el resto de las hortalizas y las cortamos en dados. El tamaño podrá variar al gusto.

A continuación, calentamos un poco de aceite a fuego medio y sofreímos la cebolla durante unos 3-4 minutos sin dejar que coja color. Luego incorporamos los pimientos y freímos a fuego lento.

En otra sartén freímos por separado las otras verduras. Primero los dados de berenjena y cuando estén listos, los colocamos en la sartén que hemos rehogado la cebolla y los pimientos.

Repetimos este mismo procedimiento con el calabacín y el tomate.

Ahora que ya tenemos todo en la sartén, sazonamos con sal y pimienta al gusto y mantenemos la cocción durante unos 5 minutos más.

Encendemos el horno y precalentamos a 180°C. También engrasamos un molde refractario utilizando aceite y espolvoreamos el queso rallado para crear una capa en toda la superficie.

Luego, ponemos la mezcla de lino, harina de garbanzo con agua, como sustituto de huevo, con una pizca de sal y pimienta. Sacamos el tomillo de las verduras y añadimos los huevos batidos o la mezcla de lino y harina de garbanzo con un poco de agua, y la albahaca picada. Mezclamos bien y vertemos esto en el molde.

Finalmente, cubrimos con papel de horno y cocinamos durante 45 minutos o hasta que esté cuajado. Deja reposar nuestro pastel de verduras unos minutos y luego podrás desmoldar sin problemas.

Esta espectacular terrina de verduras al horno es perfecta para servir como guarnición, para una carne o rollo vegetal, o el 'pavo' vegetal.



### **BULBOS DE HINOJOS ASADOS**

#### **Ingredientes:**

3 bulbos de hinojo medianos  
Una cucharadita de hierbas provenzales  
Sal, pimienta y especias al gusto  
200 ml de nata vegetal  
Sal

#### **Preparación:**

Empezamos por lavar los hinojos, les cortamos las hojitas y la reservamos, se pueden partir por la mitad o en cuartos.

Calentamos agua en un recipiente y cuando esté hirviendo los cocemos unos cinco minutos. Los escurrimos y reservamos.

Preparamos una bandeja para el horno. Ponemos encima los trozos de hinojo y rociamos con la nata, salpimentamos y gratinamos.



## **PASTEL DE CARNE VEGETAL**

### **Ingredientes:**

#### **Para el pastel de carne vegetal:**

- 1 taza de garbanzos cocinados
- 1 taza de alubias rojas de bote o cocinadas
- 1 taza de semillas de lino molidas
- 1 taza de levadura de cerveza
- 1/2 taza de tahini
- 1/4 taza de tamari o salsa de soja
- 1/4 taza de bebida vegetal sin endulzar
- 2 cucharaditas de cebolla en polvo
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida

#### **Para la salsa:**

- 1/2 taza de ketchup u otra salsa preferida
- 2 cucharadas de panela o azúcar de coco o moreno
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce o ahumado

### **Preparación:**

Precalienta el horno a 180°C ó 350°F.

Echa los garbanzos y las alubias en un bol y machácalos con ayuda de un tenedor o de un machacador de patatas.

Echa el resto de ingredientes y mezcla hasta obtener una masa homogénea. Si quieres puedes echar todos los ingredientes del pastel de carne en un procesador de alimentos y batir hasta que estén integrados.

Puedes darle forma al pastel con tus manos, o usar un molde forrado con papel de horno para que quede más bonito.

Para hacer la salsa sólo tienes que mezclar todos los ingredientes en un bol hasta que estén bien integrados.

Cubre el pastel con la salsa y hornea durante unos 50 minutos.

Déjalo enfriar durante al menos 5 minutos antes de desmoldarlo.

Puedes guardar el pastel de carne vegano en la nevera en un recipiente hermético durante unos 5 días.



## **PAVO DE TOFÚ NAVIDEÑO**

### **Ingredientes:**

#### **Para el relleno**

- 1 cebolla grande picada
- 3 ramitas de apio picadas
- 300 gramos de champiñones picados u otras setas que prefiramos
- 1/2 taza de uvas pasas
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 1 1/2 cucharadita de romero seco
- 1 1/2 cucharadita de tomillo seco
- Sal y pimienta al gusto
- 1/4 de taza de salsa de soya
- 1 cubito de concentrado de sopa de verdura

#### **Para el pavo**

- 300 gramos de tofu duro
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 1 1/2 cucharadita de tomillo
- 3 cucharadas de maicena

#### **Para el glaseado**

- 2 cucharaditas de mostaza
- 2 cucharaditas de vinagre
- 2 cucharaditas de salsa de soya
- 1 cucharadita de miel de agave

### **Preparación:**

Rehogar todos los ingredientes del relleno en una sartén con un poco de aceite de oliva virgen, extra. Agregar las pasas solo al final.

Procesar todos los ingredientes para el 'pavo', por unos 8 minutos hasta que se forme una pasta homogénea.

Cubrir la superficie de una bandeja rectangular de unos 25 cm de largo con la mezcla de tofu. Guardar un poquito de la mezcla para usar después.

Verter toda la mezcla del relleno, en el molde, encima de la masa del tofu, y cubrirlo con el resto de la mezcla de tofu. Llevar al horno a 180 grados centígrados por una hora.

Dejar enfriar y desmoldar. Mezclar todos los ingredientes del glaseado. Transferir el pavo a una fuente para el horno, y barnizarlo con el glaseado, y ponemos en esa fuente.

Llevar el pavo nuevamente al horno por 45 minutos a 180 grados centígrados.

Se puede acompañar con los hinojos asados, u otras verduras asadas



### **TRUFAS DE BONIATO**

#### **Ingredientes**

2 boniatos cocidos

2 cucharadas de panela integral

5 cucharadas de harina de almendras

2 cucharadas de semillas de chía

Canela molida

Semillas de sésamo o de almendra en granillo

#### **Preparación:**

Machacar bien los boniatos. Añadirles el azúcar, la harina de almendra, la chía y la canela. Formar las bolas. Rebozarlas en las semillas de sésamo o de almendra en granillo.



### **TRUFAS, TIPO FERRERO ROCHER**

#### **Ingredientes**

100gr de chocolate o algarroba

100gr de leche de coco

150 gr de avellanas tostadas

2 cucharadas de sirope de ágave

1 cucharada de crema de avellanas vegana

100 gr de chocolate amargo

2 cucharadas de aceite de coco

#### **Preparación:**

A baño maría derretir los 100 gr de chocolate, 1 cucharada de aceite de coco, 2 cucharadas de ágave y la crema de avellanas.

Dejarlo enfriar en la nevera hasta que esté bien sólido.

Con una cuchara formar bolitas con una avellana entera en el medio y congelarlas.

Mientras tanto, derretir el chocolate y una cucharada de aceite de coco para la cobertura.

Pasar las bolitas por avellanas trituradas y después por la cobertura.

Dejarlos enfriar en el frigorífico

Espolvorearlos con más avellanas y servirlos.



## **MAZAPANES**

### **Ingredientes para el mazapán**

250 gr de harina de almendras o almendras crudas peladas molidas

250 gr de patata cocida con piel

250 gr de fructosa o panela

1 cucharadita de ralladura de limón

1 cucharadita de canela molida o de cacao crudo en polvo

### **Método de preparación**

En un bol, mezclar los ingredientes para el mazapán de manera homogénea hasta obtener una masa suave y moldeable que no se adhiere a las manos. Dejamos reposar toda la noche.

Al día siguiente formamos bolitas y las aplastamos un poco, pintamos con aceite con un pincel y ponemos al horno 5 minutos a gratinar, hasta que se doren.



## **POLVORONES NAVIDEÑOS DE LIMÓN**

### **Ingredientes:**

1 cucharadita de canela

2 cucharaditas de esencia de limón)

1 pizca de azúcar de caña, panela molida (glass)

250 gramos de azúcar de caña, panela

150 ml de zumo de uva

200 gramos de aceite de oliva virgen extra o aceite de coco

550 gramos de harina integral (harina tostada)

### **Preparación:**

Ponemos en la placa del horno la harina extendida, metemos a temperatura no superior a 150 grados.

Ir moviendo de vez en cuando para que la harina vaya perdiendo humedad y cuando coja un poco de color, se saca del horno, se pasa por colador y se reserva para el día siguiente. Ya tenemos la harina tostada.

Calentar un poco el aceite.

Poner en un bol todos los ingredientes menos la harina y mezclar bien con una varilla.

Echamos la harina y formar una masa (pegajosa).

Dejar reposar.

Vamos cogiendo trozos de masa y los aplanamos con la mano, pero los dejamos gorditos.

Cortamos con cortapastas y vamos poniendo en la bandeja del horno.

Gratinamos en el horno a 200 grados 15-20 minutos e ir vigilando que no se quemem.

Sacamos y espolvoreamos con la panela molida glass.



## **TARTA DE NARANJA, COCO Y ANACARDOS**

### **Ingredientes para elaborar la base de la tarta**

400 gr de galletas integrales

20 gr. Mantequilla o aceite de coco.

20 gr. Cacao puro o harina de algarroba

### **Ingredientes para elaborar la masa de la tarta.**

400 gr de anacardos crudos.

200 gr de mantequilla de coco

200 ml de zumo de naranja natural

100 gr. de sirope de arce o de ágave

2 gr. de ralladura de naranja.

Una pizca de sal.

### **Preparación previa:**

Poner todos los ingredientes que necesitamos para hacer la base de la tarta en el procesador de alimentos, con esta masa hacemos la base.

### **Para la tarta.**

Ponemos todos los ingredientes necesarios para elaborar la masa de la tarta en un bol a excepción de los anacardos, estos los trituramos aparte y luego mezclamos con la masa que hemos hecho con los demás ingredientes.

La masa resultante la ponemos en el molde y la metemos en el congelador dos horas, pasadas ese tiempo la sacamos y ya la podemos utilizar.



## **TARTA DE MANZANA Y MEMBRILLO**

### **Ingredientes:**

#### **Para la base**

- 1 paquete de galletas integrales de 200 gr
- 1 tacita de aceite de coco
- 4 o 5 dátiles sin hueso

#### **Para el relleno:**

- 2 manzanas
- 1 membrillo
- 5 cucharadas de panela
- 1 sobre de preparado para hacer natillas, sin azúcar
- 250 ml de nata vegetal
- 2 tazas de leche vegetal
- 2 cucharadas de agar agar
- Canela
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

### **Preparación:**

#### **Base**

Trituramos las galletas con el aceite de coco y los dátiles, y lo repartimos en la base del molde, y presionamos bien para que quede compacta y lo ponemos en el congelador.

#### **Relleno**

Se lavan las manzanas y se parten en trozos, sin quitarles la piel. Se pela el membrillo, se corta a trozos y se junta con las manzanas. Se pone todo en un cazo al fuego, con un poquito de agua, y se hace una compota.

Cuando ya esté hecha la compota, apartamos del fuego, y ponemos en una olla 1 taza de leche vegetal y la nata vegetal con la panela, el extracto de vainilla y la canela. Mientras se calienta, se disuelve el sobre para hacer natillas y las dos cucharadas de agar agar en la otra taza de leche vegetal. Cuando ya vaya a empezar a hervir lo de la olla, vertemos lo que hemos disuelto en la otra taza de leche vegetal.

Dejamos hervir un par de minutos, sin dejar de remover.  
Finalmente, lo mezclamos con la compota y lo trituramos todo.  
Lo vertemos encima de la base de galletas, y dejamos cuajar y enfriar.