

COCINA VEGANA CASERA Y FÁCIL: 50 RECETAS PROTEICAS + 3 BONOS EXCLUSIVOS

Platos ricos, variados y nutritivos explicados paso a paso para disfrutar en familia sin complicaciones ni ingredientes imposibles.

LIBRO DIGITAL OFICIAL EN PDF CON BONOS INCLUIDOS

Recetas explicadas paso a paso con ingredientes accesibles y de cocina casera.

BONOS GRATIS INCLUIDOS EN ESTE EBOOK

- **BONO #1: Guía para Padres: Cómo Reemplazar Lácteos, Huevos y Carne Sin Complicaciones**
Guía práctica de sustituciones sencillas con ingredientes de supermercado argentino para cocinar en familia sin discusiones.
- **BONO #2: Planificador de Compras Veganas Económicas en Argentina**
Lista de compras inteligente por góndola y dietéticas de barrio para armar menús nutritivos ahorrando hasta un 40%.
- **BONO #3: 15 Licuados, Batidos Proteicos y Leches Vegetales Caseras**
15 recetas de leches vegetales económicas (almendras, avena, coco) y batidos nutritivos para el día a día.

POR QUE ELEGIR NUESTROS RECETARIOS DIGITALES?

- **Formato Digital Practico**
Leelo en tu celular, tablet o imprimilo en papel cuando quieras.
- **Medidas e Ingredientes Argentinos**
Sin ingredientes imposibles ni traducciones raras del ingles.
- **Paso a Paso Detallado**
Tiempos, porciones y secretos de coccion probados para que salga perfecto.
- **Bonos Exclusivos de Regalo**
Guías complementarias para potenciar tus habitos saludables.

INDICE GENERAL DE CAPITULOS Y BONOS

Guia rapida de contenido y secciones incluidas en esta edicion oficial.

SECCION #1	Capítulo 1: Cremas Untables, Salsas y Quesos Veganos Caseros (10 Recetas)	10 items
SECCION #2	Capítulo 2: Hamburguesas, Milanesas y Albóndigas Vegetales (10 Recetas)	10 items
SECCION #3	Capítulo 3: Cocina Avanzada: Seitán, Masas y Platos de Fondo (10 Recetas)	10 items
SECCION #4	Capítulo 4: Tazones, Ensaladas y Salteados Rápidos de Todos los Días (10 Recetas)	10 items
SECCION #5	Capítulo 5: Desayunos, Meriendas y Dulces Sin Lácteos (10 Recetas)	10 items
BONO EXCLUSIVO INCLUIDO	BONO EXTRA #1: Guía para Padres: Cómo Reemplazar Lácteos, Huevos y Carne Sin Complicaciones	1 items
BONO EXCLUSIVO INCLUIDO	BONO EXTRA #2: Planificador de Compras Veganas Económicas en Argentina	1 items
BONO EXCLUSIVO INCLUIDO	BONO EXTRA #3: 15 Licuados, Batidos Proteicos y Leches Vegetales Caseras	15 items

CAPÍTULO 1: CREMAS UNTABLES, SALSAS Y QUESOS VEGANOS CASEROS (10 RECETAS)

1. Hummus Tradicional de Garbanzos y Sésamo al Ajo

Tiempo: 10 min | Porciones: 1 frasco grande | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 160 kcal/porción

Ingredientes:

- 1 lata garbanzos enjuagados (o 200g cocidos)
- 2 cdas pasta de sésamo (tahini)
- Jugo de 1 limón
- 1 diente de ajo
- 1 cda aceite de oliva y pimentón dulce

Instrucciones:

1. Procesar los garbanzos con la pasta de sésamo, jugo de limón, ajo y 3 cdas de agua fría hasta obtener crema sedosa.
2. Servir en tazón haciendo un surco, rociar con oliva y espolvorear pimentón.

Tip NutriCocina: Agregar un cubito de hielo al procesar vuelve el hummus infinitamente más cremoso.

2. Crema Untable de Palta, Cilantro y Limón

Tiempo: 5 min | Porciones: 1 pote | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 140 kcal

Ingredientes:

- 1 palta madura
- 1 cda aceite de oliva
- 1 cda cilantro o perejil fresco picado
- Jugo de 1/2 limón
- Sal marina y ajo en polvo

Instrucciones:

1. Pisar la palta con tenedor o procesar brevemente con el aceite de oliva, limón, cilantro y condimentos.
2. Servir con bastoncitos de zanahoria o pepino.

Tip NutriCocina: El jugo de limón evita que la palta se oxide manteniendo su color verde brillante.

3. Queso Muzzarella Vegano de Mandioca para Fundir y Gratinar

Tiempo: 15 min | Porciones: 4 porciones | Dificultad: Fácil | Calorias: 150 kcal/porción

Ingredientes:

- 4 cdas fécula de mandioca
- 1/2 taza agua
- 2 cdas levadura nutricional sabor queso
- 2 cdas aceite de girasol u oliva
- 1/2 cdita sal y jugo de 1/2 limón

Instrucciones:

1. Disolver la fécula de mandioca en el agua fría con la levadura nutricional, aceite, sal y limón.
2. Llevar a cacerolita a fuego medio revolviendo enérgicamente hasta que espese y se vuelva elástico (efecto hilo).
3. Usar inmediatamente sobre pizzas, empanadas o tartas para gratinar.

Tip NutriCocina: La fécula de mandioca al cocinarse genera la textura elástica idéntica a la muzzarella.

4. Ricota Artesanal de Almendras o Girasol con Hierbas

Tiempo: 15 min | Porciones: 1 frasco | Dificultad: Fácil | Calorias: 130 kcal

Ingredientes:

- 1 taza semillas de girasol o almendras hidratadas 8hs
- Jugo de 1/2 limón
- 2 cdas levadura nutricional
- 1 cda aceite de oliva
- Orégano y sal

Instrucciones:

1. Procesar las semillas hidratadas y escurridas con el limón, oliva, levadura nutricional y condimentos con pulsaciones breves.
2. Buscar una textura granulada parecida a la ricota tradicional.

Tip NutriCocina: Relleno perfecto para tartas, canelones o para untar en tostadas.

5. Mayonesa Casera de Aquafaba (Agua de Garbanzo) Sin Huevo

Tiempo: 5 min | Porciones: 1 frasco | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 70 kcal/cda

Ingredientes:

- 50ml aquafaba (el líquido de cocción de garbanzos)
- 150ml aceite de girasol
- 1 cdita mostaza
- 1 cda jugo de limón
- Sal fina

Instrucciones:

1. Colocar la aquafaba, mostaza, sal y limón en el vaso de la licuadora de mano.
2. Introducir la licuadora hasta el fondo, volcar el aceite y emulsionar a máxima potencia sin mover 10 segundos hasta espesar.

Tip NutriCocina: El líquido del garbanzo emulsiona tan firme como la clara de huevo sin riesgo de salmonela.

6. Queso Untable Cremoso de Castañas de Cajú

Tiempo: 10 min (+ remojo) | Porciones: 1 pote | Dificultad: Fácil | Calorias: 120 kcal/cda

Ingredientes:

- 1 taza castañas de cajú crudas hidratadas en agua caliente 30 min
- 1/4 taza agua filtrada
- 2 cdas levadura nutricional
- 1 cda jugo de limón
- 1/2 cdita ajo en polvo y sal

Instrucciones:

1. Licuar las castañas escurridas con el agua, levadura nutricional, limón y especias a alta velocidad hasta lograr crema ultra sedosa.
2. Conservar en frasco de vidrio en heladera hasta 7 días.

Tip NutriCocina: Queso untable casero ideal para reemplazar la crema y el queso blanco.

7. Salsa Pesto Verde de Albahaca, Nueces y Levadura Nutricional

Tiempo: 5 min | Porciones: 1 frasco | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 90 kcal/cda

Ingredientes:

- 2 tazas hojas de albahaca fresca
- 1/3 taza nueces picadas
- 2 cdas levadura nutricional
- 1 diente de ajo
- 1/4 taza aceite de oliva extra virgen y sal

Instrucciones:

1. Procesar la albahaca con las nueces, ajo, levadura nutricional y sal.
2. Agregar el aceite de oliva en hilo hasta integrar sin licuar en exceso.

Tip NutriCocina: La levadura nutricional reemplaza al queso parmesano aportando sabor intenso y vitamina B12.

8. Paté de Berenjenas Ahumadas (Babaganush Casero)

Tiempo: 25 min | Porciones: 1 pote | Dificultad: Fácil | Calorias: 110 kcal

Ingredientes:

- 2 berenjenas grandes
- 1 cda pasta de sésamo
- 1 diente ajo picado
- Jugo de 1 limón
- Aceite de oliva y comino

Instrucciones:

1. Quemar la piel de las berenjenas directo sobre la hornalla o al horno fuerte hasta que queden tiernas y ahumadas.
2. Extraer la pulpa con cuchara y pisar con tenedor uniendo con pasta de sésamo, limón, ajo y oliva.

Tip NutriCocina: El toque ahumado directo sobre la llama le da el sabor tradicional del medio oriente.

9. Queso Parmesano Rallado Vegano de Semillas de Girasol y Ajo

Tiempo: 3 min | Porciones: 1 frasco | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 40 kcal/cda

Ingredientes:

- 1/2 taza semillas de girasol o almendras peladas
- 3 cdas levadura nutricional
- 1/2 cdita ajo en polvo
- 1/2 cdita sal fina

Instrucciones:

1. Procesar todos los ingredientes secos 15 segundos hasta obtener un granulado fino.

Tip NutriCocina: Espolvorear sobre pastas, guisos o ensaladas para dar un sabor quesero irresistible.

10. Crema Untable de Zanahoria Asada, Ajo y Comino

Tiempo: 30 min | Porciones: 1 frasco | Dificultad: Fácil | Calorias: 90 kcal

Ingredientes:

- 3 zanahorias cortadas en rodajas
- 1 diente ajo entero con piel
- 1 cda aceite de oliva
- 1/2 cdita comino
- Jugo de limón

Instrucciones:

1. Asar las zanahorias y el ajo al horno con oliva 25 min a 200°C.
2. Pelar el ajo y procesar con las zanahorias asadas, limón y comino hasta formar un paté suave.

Tip NutriCocina: El dulzor natural de la zanahoria asada se equilibra maravillosamente con el comino.

CAPÍTULO 2: HAMBURGUESAS, MILANESAS Y ALBÓNDIGAS VEGETALES (10 RECETAS)

11. Hamburguesas Proteicas de Garbanzos, Cebolla y Espinaca

Tiempo: 20 min | Porciones: 4 hamburguesas | Dificultad: Fácil | Calorias: 210 kcal c/u

Ingredientes:

- 1 lata garbanzos cocidos pisados
- 1/2 taza espinaca picada
- 1 cebolla picada rehogada
- 3 cdas harina de avena
- Comino, pimentón y sal

Instrucciones:

1. Pisar los garbanzos dejando algo de textura.
2. Mezclar con cebolla rehogada, espinaca, harina de avena y condimentos.
3. Formar 4 medallas y cocinar a la plancha 4 min por lado.

Tip NutriCocina: Quedan firmes, sabrosas y no se desarman en la sartén.

12. Milanesas Crocantes de Berenjena Rebozadas en Semillas

Tiempo: 25 min | Porciones: 4 milanesas | Dificultad: Fácil | Calorias: 180 kcal c/u

Ingredientes:

- 2 berenjenas en lonjas gruesas (1cm)
- 1/2 taza harina de garbanzos o trigo con agua (ligue)
- 1 taza rebozador con sésamo y chía
- Orégano y ajo

Instrucciones:

1. Pasar las lonjas de berenjena por el ligue de harina de garbanzo con agua y condimentos.
2. Rebozar en la mezcla de pan y semillas presionando bien.
3. Hornear a 200°C en asadera con spray vegetal 20 min.

Tip NutriCocina: El ligue de harina de garbanzo reemplaza al huevo a la perfección.

13. Albóndigas de Lentejas al Fileto en Salsa de Tomate Casera

Tiempo: 30 min | Porciones: 12 albóndigas | Dificultad: Fácil | Calorias: 240 kcal/porción

Ingredientes:

- 1.5 tazas lentejas cocidas
- 1/2 taza avena molida
- 1 cebolla y 1/2 morrón picados
- 2 tazas salsa de tomate casera
- Orégano y albahaca

Instrucciones:

1. Procesar la mitad de las lentejas con los vegetales rehogados y la avena.
2. Formar las albóndigas con la mano y dorar en sartén 5 min.
3. Cocinar dentro de la salsa de tomate caliente 10 min.

Tip NutriCocina: Plato reconfortante ideal para servir sobre fideos o arroz y fascinar a toda la familia.

14. Hamburguesas de Porotos Negros y Choclo al Pimentón Ahumado

Tiempo: 20 min | Porciones: 4 medallas | Dificultad: Fácil | Calorias: 220 kcal c/u

Ingredientes:

- 1.5 tazas porotos negros cocidos
- 1/2 taza choclo en granos
- 1/2 cebolla morada picada
- 3 cdas pan rallado o avena
- 1 cda pimentón ahumado

Instrucciones:

1. Pisar los porotos negros, incorporar el choclo, cebolla y pimentón ahumado.
2. Agregar avena para dar consistencia y formar las medallas.
3. Cocinar a fuego medio en sartén antiadherente 4 min por lado.

Tip NutriCocina: Estilo sabroso con toque ahumado y alto aporte de fibra.

15. Milanesas de Gírgolas o Hongos al Horno

Tiempo: 20 min | Porciones: 4 milanesas | Dificultad: Fácil | Calorias: 160 kcal

Ingredientes:

- 300g hongos gírgolas frescos
- 1/2 taza mostaza + agua (ligue)
- 1 taza rebozador de pan y ajo
- Perejil fresco

Instrucciones:

1. Pincelar las gírgolas con la mezcla de mostaza y agua sazónada.
2. Pasar por el rebozador apretando suavemente.
3. Hornear a 200°C durante 15 min hasta que estén crocantes.

Tip NutriCocina: Las gírgolas tienen una textura increíble que sorprende a todos.

16. Hamburguesas de Arroz YAMANÍ, Zucchini y Zanahoria

Tiempo: 25 min | Porciones: 4 medallas | Dificultad: Fácil | Calorias: 190 kcal c/u

Ingredientes:

- 1.5 tazas arroz yamaní cocido pasado de punto
- 1/2 zucchini rallado
- 1/2 zanahoria rallada
- 2 cdas harina de arroz o avena
- Provenzal

Instrucciones:

1. Pisar el arroz yamaní tibio para activar sus almidones aglutinantes.
2. Sumar el zucchini, zanahoria y condimentos.
3. Formar las hamburguesas y dorar en sartén con un hilo de oliva.

Tip NutriCocina: El arroz yamaní pasado de punto pega la masa naturalmente sin ligues raros.

17. Croquetas Crocantes de Garbanzo al Estilo Oriental (Falafel)

Tiempo: 25 min | Porciones: 12 croquetitas | Dificultad: Fácil | Calorias: 210 kcal/porción

Ingredientes:

- 1 taza garbanzos secos hidratados 24hs (SIN COCINAR)
- 1/2 taza cilantro y perejil fresco
- 1/2 cebolla
- 2 dientes ajo
- 1 cdita comino y polvo hornear

Instrucciones:

1. Procesar los garbanzos crudos hidratados con la cebolla, ajo, hierbas y comino.
2. Formar bolitas aplanadas y hornear a 200°C 20 min en asadera bien aceitada.

Tip NutriCocina: El secreto original es usar garbanzos crudos remojados, NUNCA cocidos de lata.

18. Medallones de Choclo, Zapallo Anco y Avena

Tiempo: 20 min | Porciones: 4 medallones | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 170 kcal

Ingredientes:

- 1 taza puré de zapallo anco
- 1 taza choclo en granos
- 4 cdas avena tradicional
- 1/2 cebolla rehogada
- Nuez moscada y sal

Instrucciones:

1. Mezclar el puré de zapallo anco con el choclo, cebolla rehogada y avena.
2. Dejar reposar 5 min para que la avena hidrate y formar los medallones.
3. Cocinar a la plancha 3 min por lado.

Tip NutriCocina: Sabor dulce y dorado que les encanta a los chicos.

19. Croquetas Doradas de Papa, Choclo y Queso Vegano

Tiempo: 25 min | Porciones: 8 croquetas | Dificultad: Fácil | Calorias: 220 kcal

Ingredientes:

- 2 papas medianas en puré
- 1/2 taza choclo
- 50g queso muzzarella vegano de mandioca en cubos
- Pan rallado para empanar

Instrucciones:

1. Tomar porciones de puré de papa frío, colocar un cubo de muzzarella vegana en el centro y cerrar en bolita.
2. Pasar por pan rallado y hornear 18 min a 200°C.

Tip NutriCocina: Al morderlas, el queso de mandioca casero se funde en el centro.

20. Bocaditos Crocantes de Tofu al Horno

Tiempo: 20 min | Porciones: 2 porciones | Dificultad: Fácil | Calorias: 230 kcal

Ingredientes:

- 200g tofu firme cortado en cubos o bastones
- 2 cdas salsa de soja
- 1 cda mostaza
- 1/2 taza rebozador o copos de maíz molidos

Instrucciones:

1. Marinar el tofu en la salsa de soja y mostaza 10 min.
2. Pasar por los copos de maíz molidos empanando bien.
3. Hornear a 200°C 15 min hasta que queden súper crocantes.

Tip NutriCocina: Bocaditos proteicos crocantes ideales para picar con mayonesa casera de garbanzos.

CAPÍTULO 3: COCINA AVANZADA: SEITÁN, MASAS Y PLATOS DE FONDO (10 RECETAS)

21. Seitán Casero Artesanal al Horno (Carne Vegetal Proteica)

Tiempo: 50 min | Porciones: 6 porciones | Dificultad: Media | Calorías: 180 kcal/porción

Ingredientes:

- 1.5 tazas gluten puro de trigo
- 3 cdas levadura nutricional
- 1 cda pimentón ahumado + 1 cdita ajo en polvo
- 1 taza caldo de verduras sabroso + 2 cdas salsa de soja

Instrucciones:

1. Mezclar el gluten con los condimentos secos.
2. Agregar el caldo con la salsa de soja integrando hasta formar una masa elástica y firme.
3. Amasar 3 min, dar forma de peceto o budín y cocinar al vapor u hornear tapado en caldo 40 min.

Tip NutriCocina: Es la 'carne vegetal' por excelencia en proteínas pura, perfecta para congelar en bifés.

22. Bife de Seitán a la Criolla con Cebolla y Morrones

Tiempo: 20 min | Porciones: 2 porciones | Dificultad: Fácil | Calorías: 260 kcal

Ingredientes:

- 4 churrosquitos de seitán casero
- 1 cebolla en plumas
- 1 morrón rojo en tiras
- 1/2 taza puré de tomate casero
- Orégano y ají molido

Instrucciones:

1. Dorar los bifés de seitán en sartén con aceite de oliva 2 min por lado.
2. Retirar y en la misma sartén rehogar cebolla y morrón con puré de tomate 8 min.
3. Volver a incorporar el seitán 3 min para que tome sabor.

Tip NutriCocina: Plato criollo tradicional que no le envidia nada a la carne de vaca.

23. Tarta Sin Huevo de Zapallitos y Queso Muzzarella de Mandioca

Tiempo: 35 min | Porciones: 4 porciones | Dificultad: Fácil | Calorías: 210 kcal/porción

Ingredientes:

- Masa de tarta integral sin grasa animal
- 4 zapallitos verdes en rodajas
- 1 cebolla rehogada
- 3 cdas ricota de girasol o tofu desmenuzado
- Queso muzzarella de mandioca arriba

Instrucciones:

1. Rehogar zapallitos con cebolla.
2. Unir con la ricota de girasol sazonada con nuez moscada y sal.
3. Volcar sobre la masa, cubrir con muzzarella vegana de mandioca y hornear 25 min a 180°C.

Tip NutriCocina: Queda cremosa y firme sin necesidad de usar huevo como ligue.

24. Guiso Criollo Vegetal de Lentejas, Zapallo y Seitán

Tiempo: 40 min | Porciones: 3 porciones | Dificultad: Fácil | Calorías: 310 kcal

Ingredientes:

- 1 taza lentejas secas cocidas
- 150g seitán en cubos
- 200g zapallo anco en cubos
- 1 zanahoria
- 1 taza tomate triturado
- Pimentón dulce ahumado

Instrucciones:

1. Dorar los cubos de seitán con cebolla y pimentón ahumado 5 min.
2. Agregar lentejas, zapallo anco, zanahoria, tomate y caldo casero.
3. Cocinar a fuego bajo 25 min hasta espesar.

Tip NutriCocina: El guiso infaltable de los domingos en versión 100% vegetal.

25. Empanadas Tucumanas Veganas de Seitán Picado a Cuchillo

Tiempo: 45 min | Porciones: 12 empanadas | Dificultad: Media | Calorias: 190 kcal c/u

Ingredientes:

- 12 tapas de empanadas veganas
- 250g seitán picado chiquito a cuchillo
- 2 cebollas grandes rehogadas
- 1 cda pimentón dulce
- 1/2 taza aceitunas verdes picadas

Instrucciones:

1. Rehogar la cebolla abundantemente en sartén con oliva.
2. Incorporar el seitán picado con pimentón, comino, ají molido y las aceitunas.
3. Rellenar las tapas, repulgar y hornear a 210°C 15 min hasta dorar.

Tip NutriCocina: El relleno debe quedar jugoso dejando enfriar antes de armar las empanadas.

26. Canelones Caseros Rellenos de Ricota de Almendras y Espinaca

Tiempo: 35 min | Porciones: 4 porciones | Dificultad: Fácil | Calorias: 280 kcal

Ingredientes:

- 8 masas de canelones o crepes de avena
- 1 atado espinaca cocida y picada
- 200g ricota de almendras o girasol
- 2 tazas salsa tuco casera
- Nuez moscada

Instrucciones:

1. Mezclar la espinaca con la ricota de almendras, nuez moscada, sal y pimienta.
2. Rellenar las masas formando los canelones.
3. Acomodar en fuente, cubrir con tuco casero y gratinar al horno 15 min.

Tip NutriCocina: Cena dominical clásica reconfortante y súper nutritiva.

27. Salteado en Wok o Sartén de Seitán en Tiritas con Vegetales

Tiempo: 15 min | Porciones: 2 porciones | Dificultad: Fácil | Calorias: 290 kcal

Ingredientes:

- 200g seitán en tiritas
- 1 morrón rojo y 1/2 morrón verde
- 1 cebolla en plumas
- 1 taza arbolitos de brócoli
- 2 cdas salsa de soja

Instrucciones:

1. Dorar el seitán en tiras a fuego muy fuerte en sartén o wok 3 min.
2. Agregar los vegetales y saltear rápidamente 4 min para mantenerlos crocantes.
3. Desglasar con salsa de soja y sésamo.

Tip NutriCocina: Plato alto en proteínas y de cocción relámpago.

28. Pastel de Papas y Calabaza con Relleno Proteico de Lentejas

Tiempo: 40 min | Porciones: 4 porciones | Dificultad: Fácil | Calorias: 270 kcal

Ingredientes:

- 2 tazas lentejas cocidas condimentadas con comino y pimentón
- 1 cebolla y 1/2 morrón rehogados
- 500g puré mixto de papa y calabaza
- 1 cda aceite de oliva

Instrucciones:

1. Acomodar el relleno de lentejas con cebolla en una fuente de horno.
2. Cubrir con el puré mixto pisado con oliva y nuez moscada.
3. Gratinar al horno a 200°C durante 20 min hasta dorar por arriba.

Tip NutriCocina: Un clásico del hogar que a los chicos les encanta.

29. Salsa Boloñesa Casera Vegana (Tuco de Soja Texturizada o Lentejas)

Tiempo: 25 min | Porciones: 4 porciones | Dificultad: Fácil | Calorias: 180 kcal/porción

Ingredientes:

- 1 taza soja texturizada fina hidratada en caldo caliente (o lentejas)
- 1 cebolla y 1 diente ajo picados
- 2 tazas puré de tomate casero
- Laurel y orégano

Instrucciones:

1. Saltear la cebolla y ajo con la soja texturizada bien escurrida 5 min.
2. Agregar el puré de tomate y la hoja de laurel; cocinar a fuego suave 15 min.

Tip NutriCocina: Ideal para congelar en porciones y tener listo para acompañar cualquier pasta.

30. Pizza Casera con Masa de Avena y Muzzarella Vegana de Mandioca

Tiempo: 25 min | Porciones: 1 pizza familiar | Dificultad: Fácil | Calorias: 220 kcal/porción

Ingredientes:

- Masa: 2 tazas harina de avena + 1 taza agua + 1 cda oliva + sal
- 1 taza salsa tomate casera
- 1 porción muzzarella vegana de mandioca
- Orégano y aceitunas

Instrucciones:

1. Estirar la masa de avena en pizzera y precocinar al horno 8 min.
2. Colocar la salsa de tomate, distribuir la muzzarella vegana de mandioca y gratinar 7 min al horno fuerte.

Tip NutriCocina: Pizza crocante sin harinas refinadas ni lácteos.

CAPÍTULO 4: TAZONES, ENSALADAS Y SALTEADOS RÁPIDOS DE TODOS LOS DÍAS (10 RECETAS)

31. Tazón Nutritivo de Quinoa, Garbanzos Crocantes y Palta

Tiempo: 15 min | Porciones: 1 tazón gigante | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 340 kcal

Ingredientes:

- 1/2 taza quinoa cocida
- 1/2 taza garbanzos crocantes al horno
- 1/4 palta en láminas
- 1/2 taza tomates cherry
- Limón y oliva

Instrucciones:

1. Disponer la quinoa fría en la base del tazón.
2. Acomodar por sectores los garbanzos crocantes, la palta en abanico y los tomates cherry.
3. Aderezar con vinagreta de limón y sal marina.

Tip NutriCocina: Completo en aminoácidos esenciales y grasas saludables.

32. Ensalada Campera de Papas Hervidas, Chauchas y Mayonesa de Aquafaba

Tiempo: 20 min | Porciones: 1 porción abundante | Dificultad: Fácil | Calorias: 290 kcal

Ingredientes:

- 1 papa mediana hervida en cubos
- 1/2 taza chauchas hervidas al dente
- 1/4 cebolla morada en plumas
- 2 cdas mayonesa casera de aquafaba

Instrucciones:

1. Mezclar la papa fría con las chauchas, cebolla morada y la mayonesa casera de aquafaba.
2. Sazonar con pimienta negra recién molida.

Tip NutriCocina: Sabor tradicional de ensalada rusa o campera 100% vegetal.

33. Salteado Express de Tofu Dorado con Brócoli y Salsa de Soja

Tiempo: 15 min | Porciones: 1 porción | Dificultad: Fácil | Calorias: 260 kcal

Ingredientes:

- 150g tofu firme en cubos
- 1.5 tazas arbolitos de brócoli al vapor
- 1 diente ajo picado
- 1 cda salsa de soja light
- 1 cdita sésamo

Instrucciones:

1. Dorar los cubos de tofu en sartén con un hilo de aceite 5 min hasta que estén crocantes por fuera.
2. Sumar el brócoli y ajo salteando 3 min más.
3. Desglasar con salsa de soja.

Tip NutriCocina: Prensar el tofu con papel absorbente antes de dorar garantiza que quede bien crujiente.

34. Tazón Proteico de Porotos Blancos con Tomates Cherry

Tiempo: 10 min | Porciones: 1 tazón | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 280 kcal

Ingredientes:

- 1 taza porotos blancos cocidos
- 8 tomates cherry en mitades
- 1/2 pepino en cubos
- 1 cda semillas de chía
- Aceite de oliva y orégano

Instrucciones:

1. Mezclar los porotos blancos fríos con los tomates cherry y pepino.
2. Aderezar con oliva, jugo de limón, orégano y chía.

Tip NutriCocina: Proteína vegetal limpia y digestión liviana.

35. Ensalada Tibia de Calabaza Asada, Rúcula y Parmesano Vegano

Tiempo: 25 min | Porciones: 1 tazón | Dificultad: Fácil | Calorias: 230 kcal

Ingredientes:

- 200g calabaza en cubos asada
- 2 tazas rúcula fresca
- 2 cdas parmesano vegano de girasol
- 1 cda semillas de zapallo tostadas

Instrucciones:

1. Unir la rúcula fresca con los cubos de calabaza tibia recién asada.
2. Espolvorear abundantemente con parmesano vegano de girasol y semillas tostadas.

Tip NutriCocina: El contraste de temperaturas y texturas la hace irresistible.

36. Tazón de Fideos de Arroz con Vegetales y Maní

Tiempo: 15 min | Porciones: 1 tazón | Dificultad: Fácil | Calorias: 330 kcal

Ingredientes:

- 50g fideos de arroz
- 1 taza repollo en juliana
- 1/2 zanahoria en tiras
- 1 cda maní tostado picado
- 1 cda salsa de soja

Instrucciones:

1. Hidratar los fideos de arroz en agua hirviendo 3 min.
2. Saltear el repollo y zanahoria 2 min en sartén.
3. Mezclar todo con salsa de soja y servir decorado con maní crocante.

Tip NutriCocina: Sabor fresco y crujiente ultra rápido.

37. Ensalada Fresca de Lentejas, Cebolla Morada y Cilantro

Tiempo: 10 min | Porciones: 1 tazón | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 270 kcal

Ingredientes:

- 150g lentejas cocidas frías
- 1 tomate picado
- 1/4 cebolla morada picada
- 2 cdas cilantro o perejil
- Jugo de limón y oliva

Instrucciones:

1. Mezclar las lentejas con tomate, cebolla morada y cilantro.
2. Aderezar con jugo de limón fresco y aceite de oliva extra virgen.

Tip NutriCocina: Una opción súper fresca para llevar en la vianda.

38. Salteado de Zucchini, Morrones y Garbanzos al Curry

Tiempo: 15 min | Porciones: 1 porción abundante | Dificultad: Fácil | Calorias: 290 kcal

Ingredientes:

- 150g garbanzos cocidos
- 1 zucchini en rodajas
- 1/2 morrón rojo
- 1 cdita curry suave en polvo
- 1 cda aceite de oliva

Instrucciones:

1. Saltear los vegetales en sartén con el curry en polvo 5 min.
2. Agregar los garbanzos cocidos y saltear 4 min más hasta dorar.

Tip NutriCocina: Plato aromático rico en fibra vegetal.

39. Tazón Saciante de Arroz Yamaní, Vegetales Asados y Hummus

Tiempo: 15 min | Porciones: 1 tazón | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 320 kcal

Ingredientes:

- 1/2 taza arroz yamaní cocido
- 1/2 berenjena y 1/2 zucchini asados
- 2 cdas hummus casero
- Semillas de sésamo

Instrucciones:

1. Colocar el arroz yamaní tibio en el tazón.
2. Sumar las verduras asadas y una cucharada abundante de hummus casero en el centro.

Tip NutriCocina: Combinación completa y súper saciante.

40. Ensalada Fresca de Choclo, Palta, Tomate y Porotos Negros

Tiempo: 10 min | Porciones: 1 tazón | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 300 kcal

Ingredientes:

- 1/2 taza porotos negros cocidos
- 1/2 taza choclo en granos
- 1/4 palta en cubos
- 1 tomate en cubos
- Limón y cilantro

Instrucciones:

1. Unir todos los ingredientes en un tazón.
2. Aliñar con jugo de limón fresco, sal marina y aceite de oliva.

Tip NutriCocina: Colorida, fresca y rica en antioxidantes.

CAPÍTULO 5: DESAYUNOS, MERIENDAS Y DULCES SIN LÁCTEOS (10 RECETAS)

41. Panqueques Dulces de Avena y Banana con Leche Vegetal

Tiempo: 12 min | Porciones: 3 panqueques | Dificultad: Fácil | Calorias: 210 kcal total

Ingredientes:

- 1 banana madura pisada
- 4 cdas harina de avena
- 1/2 taza leche de almendras o avena
- 1/2 cdita polvo de hornear
- Vainilla

Instrucciones:

1. Licuar o batir la banana con la harina de avena, leche vegetal, vainilla y polvo de hornear.
2. Cocinar en sartén antiadherente 2 min por lado a fuego medio.

Tip NutriCocina: Esponjosos y dulces por la banana sin requerir azúcar ni huevo.

42. Avena Cremosa con Chía, Frutillas y Vainilla

Tiempo: 10 min | Porciones: 1 tazón | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 220 kcal

Ingredientes:

- 4 cdas avena tradicional
- 1 cda semillas de chía
- 200ml leche vegetal
- 1/2 taza frutillas frescas picadas
- Estevia o miel de caña

Instrucciones:

1. Cocinar la avena con la leche vegetal, chía y vainilla 5 min revolviendo hasta espesar.
2. Servir en tazón con frutillas frescas arriba.

Tip NutriCocina: Desayuno reconfortante de alta saciedad.

43. Mousse Cremosa de Cacao Amargo 100% y Palta (Sorprendente)

Tiempo: 5 min | Porciones: 2 potes | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 160 kcal c/u

Ingredientes:

- 1 palta bien madura
- 2 cdas colmadas cacao amargo 100%
- 3 cdas edulcorante o jarabe de arce/miel de caña
- 1 cdita esencia de vainilla

Instrucciones:

1. Procesar la palta con el cacao amargo, edulcorante y vainilla hasta lograr una crema chocolateada homogénea.
2. Enfriar 20 min en heladera antes de servir.

Tip NutriCocina: Nadie nota que está hecha a base de palta; queda con textura de crema mousse tradicional.

44. Bizcocho Rápido en Taza (3 min) de Avena, Arándanos y Coco

Tiempo: 3 min | Porciones: 1 taza | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 170 kcal

Ingredientes:

- 1/2 banana pisada
- 3 cdas avena molida
- 1 cda coco rallado
- 1 cda arándanos
- 1/2 cdita polvo hornear
- 1 cda leche vegetal

Instrucciones:

1. Mezclar todos los ingredientes en una taza apta para microondas.
2. Cocinar a máxima potencia 1 minuto y medio.

Tip NutriCocina: Bizcochuelo esponjoso individual listo en 3 minutos sin ensuciar la cocina.

45. Waffles Saludables de Avena y Manzana Rallada

Tiempo: 12 min | Porciones: 2 waffles | Dificultad: Fácil | Calorias: 190 kcal

Ingredientes:

- 1/2 manzana verde rallada
- 4 cdas avena
- 1 cda chía hidratada en 3 cdas agua (huevo de chía)
- Canela

Instrucciones:

1. Mezclar la manzana rallada con la avena, el huevo de chía y la canela.
2. Cocinar en wafflera caliente durante 4 min.

Tip NutriCocina: La manzana aporta humedad natural crocante.

46. Copa Helada de Banana Congelada, Cacao y Manteca de Maní

Tiempo: 5 min | Porciones: 1 copa | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 180 kcal

Ingredientes:

- 1 banana congelada en rodajas
- 1 cda manteca de maní natural
- 1 cdita cacao amargo

Instrucciones:

1. Procesar la banana congelada con la manteca de maní y el cacao hasta lograr textura helada cremosa.

Tip NutriCocina: Helado 100% frutal natural sin crema de leche ni azúcares procesados.

47. Tostadas Integrales con Palta Pisada y Hummus Casero

Tiempo: 5 min | Porciones: 2 tostadas | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 240 kcal

Ingredientes:

- 2 rebanadas pan 100% integral
- 1/4 palta pisada
- 2 cdas hummus casero
- Semillas de sésamo

Instrucciones:

1. Tostar el pan integral.
2. Untar una tostada con palta pisada y la otra con hummus casero; espolvorear sésamo.

Tip NutriCocina: Desayuno salado proteico que te mantiene lleno por horas.

48. Trufas Proteicas de Avena, Cacao y Frutos Secos (Sin Cocción)

Tiempo: 10 min | Porciones: 8 trufas | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 50 kcal c/u

Ingredientes:

- 1 taza avena tradicional
- 2 cdas cacao amargo
- 2 cdas manteca de maní
- 2 cdas miel de caña o edulcorante
- Coco rallado para rebozar

Instrucciones:

1. Mezclar todos los ingredientes con las manos hasta formar una masa maleable.
2. Formar bolitas y pasar por coco rallado.
3. Guardar en heladera.

Tip NutriCocina: Bocaditos energéticos perfectos para calmar el antojo dulce de la tarde.

49. Galletitas Crocantes de Avena, Banana y Chía

Tiempo: 15 min | Porciones: 8 galletitas | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 60 kcal c/u

Ingredientes:

- 1 banana madura pisada
- 1 taza avena tradicional
- 1 cda semillas de chía
- Vainilla y canela

Instrucciones:

1. Unir la banana pisada con la avena, chía y especias.
2. Formar las galletitas en una placa aceitada y hornear 12 min a 180°C.

Tip NutriCocina: Solo 3 ingredientes principales para una merienda súper sana.

50. Flan Vegano de Vainilla y Leche de Coco Sin Huevo

Tiempo: 25 min (+ frío) | Porciones: 4 porciones | Dificultad: Fácil | Calorias: 120 kcal/porción

Ingredientes:

- 400ml leche de coco o almendras
- 1.5 cditas agar-agar en polvo (gelificante vegetal)
- 1 cda esencia de vainilla
- 3 cdas edulcorante
- Caramelo diet para el molde

Instrucciones:

1. Disolver el agar-agar en la leche vegetal fría con la vainilla y edulcorante.
2. Llevar a hervor constante durante 2 minutos revolviendo bien.
3. Volcar en flaneras acarameladas y llevar a la heladera 1 hora hasta cuajar.

Tip NutriCocina: El agar-agar (alga marina natural) gelifica perfectamente sin requerir huevo ni cocción a baño María.

BONO EXTRA #1: GUÍA PARA PADRES: CÓMO REEMPLAZAR LÁCTEOS, HUEVOS Y CARNE SIN COMPLICACIONES

Guía práctica de sustituciones sencillas con ingredientes de supermercado argentino para cocinar en familia sin discusiones.

1. Tabla de Sustitutos Clave en la Cocina de Todos los Días

Seccion: Guía Exclusiva #1 | Tiempo: Lectura 5 min

Detalle / Puntos Clave:

- Reemplazo de Huevo para ligar: 1 cda harina de garbanzo + 3 cdas agua O BIEN 1 cda chía + 3 cdas agua
- Reemplazo de Muzzarella: Queso casero de mandioca para fundir en pizzas y tartas
- Reemplazo de Carne picada: Seitán picado, soja texturizada hidratada o lentejas cocidas
- Reemplazo de Queso rallado: Semillas de girasol procesadas con levadura nutricional y ajo

Instrucciones:

- 21. Adaptar las recetas familiares favoritas cambiando solo el ingrediente proteico principal.
- 2. Cocinar platos comunitarios (ej. tucos, guisos, hamburguesas) que disfruten tanto veganos como no veganos.

Secreto NutriCocina: Cocinar vegano para tus hijos no requiere dos menús distintos: requiere buenas recetas compartidas.

BONO EXTRA #2: PLANIFICADOR DE COMPRAS VEGANAS ECONÓMICAS EN ARGENTINA

Lista de compras por góndola y dietéticas de barrio para comprar rico y variado ahorrando hasta un 40%.

1. Lista de Compras Inteligente para la Alacena Vegetal

Seccion: Guía Práctica #2 | Tiempo: 5 min

Detalle / Puntos Clave:

- Dietética / Barrio: legumbres secas por kilo (lentejas, garbanzos, porotos), avena, gluten de trigo, levadura nutricional, semillas
- Verdulería: verduras de estación (zapallitos, berenjenas, calabaza, espinaca, zanahoria, paltas)
- Supermercado: aceite de oliva, fécula de mandioca, tomate triturado, condimentos

Instrucciones:

1. Comprar legumbres secas y hervirlas en cantidad para congelar en porciones (ahorra más del 60% vs latas).
2. Hacer el gluten de trigo y Seitán casero rinde 4 veces más barato que la carne convencional.

Secreto NutriCocina: Comer a base de plantas bien planificado es una de las formas más económicas de alimentarse en Argentina.

BONO EXTRA #3: 15 LICUADOS, BATIDOS PROTEICOS Y LECHE VEGETALES CASERAS

15 recetas de leches vegetales económicas (almendras, avena, coco) y batidos nutritivos para el día a día.

1. Leche Casera de Almendras o Castañas

Seccion: 1 L | Tiempo: 10 min

Detalle / Puntos Clave:

- 1 taza almendras hidratadas 8hs
- 1 L agua filtrada
- 1 cdita vainilla y pizca de sal

Instrucciones:

1. Licuar las almendras escurridas con el litro de agua 2 min.
2. Colar con bolsa de tela para leches vegetales o lienzo limpio.

Secreto NutriCocina: El bagazo o pulpa sobrante podés usarlo para hacer la ricota de almendras o galletitas.

2. Leche Económica de Avena y Canela

Seccion: 1 L | Tiempo: 5 min

Detalle / Puntos Clave:

- 1 taza avena tradicional
- 1 L agua helada
- 1/2 cdita canela y estevia

Instrucciones:

1. Licuar la avena con el agua helada 30 segundos (no licuar de más) y colar con bolsa fina.

Secreto NutriCocina: Usar agua bien fría evita que la leche de avena se vuelva viscosa.

3. Licuado Proteico de Banana, Manteca de Maní y Cacao

Seccion: 1 vaso grande | Tiempo: 5 min

Detalle / Puntos Clave:

- 1 banana madura
- 1 cda manteca de maní
- 1 cda cacao 100%
- 250ml leche vegetal

Instrucciones:

1. Licuar todo a máxima potencia 1 min y servir frío.

Secreto NutriCocina: Súper reconstituyente para después de hacer ejercicio.

4. Batido Verde Nutritivo de Espinaca, Manzana y Limón

Seccion: 1 vaso | Tiempo: 5 min

Detalle / Puntos Clave:

- 1 puñado espinaca
- 1/2 manzana verde
- Jugo de 1/2 limón
- 200ml agua pura y hielo

Instrucciones:

1. Licuar hasta disolver la espinaca por completo y tomar en el momento.

Secreto NutriCocina: Rico en clorofila y vitamina C.

5. Leche Casera de Coco Cremosa

Seccion: 1 L | Tiempo: 10 min

Detalle / Puntos Clave:

- 1 taza coco rallado
- 1 L agua tibia

Instrucciones:

1. Licuar el coco rallado con el agua tibia 2 min y colar bien.

Secreto NutriCocina: Ideal para preparar curries, sopas cremosas o postres.

6. Licuado de Frutillas, Chía y Leche de Almendras

Seccion: 1 vaso | Tiempo: 5 min

Detalle / Puntos Clave:

- 1 taza frutillas
- 1 cda semillas de chía
- 200ml leche de almendras
- Estevia

Instrucciones:

1. Licuar todos los ingredientes hasta lograr consistencia espumosa.

Secreto NutriCocina: Delicioso y refrescante.

7. Chocolate Caliente Cremoso Vegano

Seccion: 1 taza | Tiempo: 8 min

Detalle / Puntos Clave:

- 250ml leche vegetal
- 1 cda colmada cacao 100%
- 1 cdita fécula de maíz
- Estevia y canela

Instrucciones:

1. Cocinar la leche vegetal con el cacao, edulcorante y fécula a fuego lento 3 min revolviendo hasta espesar.

Secreto NutriCocina: Manjar reconfortante para tardes frías.

8. Batido Tropical de Mango y Naranja

Seccion: 1 vaso | Tiempo: 5 min

Detalle / Puntos Clave:

- 1/2 mango congelado
- Jugo de 1 naranja
- 100ml agua fría

Instrucciones:

1. Licuar a máxima potencia y servir bien helado.

Secreto NutriCocina: Bomba antioxidante rica en betacarotenos.

9. Licuado Proteico de Café Frío, Vainilla y Avena

Seccion: 1 vaso | Tiempo: 5 min

Detalle / Puntos Clave:

- 1 taza café frío
- 2 cdas avena
- 100ml leche vegetal
- Vainilla y hielo

Instrucciones:

1. Licuar el café con la avena, leche vegetal, vainilla y hielo hasta espumar.

Secreto NutriCocina: Desayuno rápido energizante.

10. Leche Dorada (Golden Milk) Antiinflamatoria

Seccion: 1 taza | Tiempo: 8 min

Detalle / Puntos Clave:

- 250ml leche de almendras
- 1/2 cdita cúrcuma
- 1/4 cdita canela y jengibre
- 1 pizca pimienta negra

Instrucciones:

1. Calentar la leche vegetal con las especias 4 min a fuego lento sin hervir.

Secreto NutriCocina: Remedio tradicional altamente antiinflamatorio.

11. Licuado Helado de Frutos Rojos y Coco

Seccion: 1 vaso | Tiempo: 5 min

Detalle / Puntos Clave:

- 1/2 taza frutos rojos congelados
- 100ml leche de coco
- 100ml agua
- Estevia

Instrucciones:

1. Licuar los frutos rojos con la leche de coco y servir espeso.

Secreto NutriCocina: Textura estilo batido cremoso helado.

12. Licuado Antioxidante de Arándanos y Espinaca

Seccion: 1 vaso | Tiempo: 5 min

Detalle / Puntos Clave:

- 1/2 taza arándanos
- 1 puñado espinaca
- 200ml agua o leche vegetal

Instrucciones:

1. Licuar 1 minuto y tomar de inmediato.

Secreto NutriCocina: Sabor frutal con todas las propiedades de las hojas verdes.

13. Agua Saborizada de Pomelo, Menta y Jengibre

Seccion: 1 L | Tiempo: 5 min

Detalle / Puntos Clave:

- 1/2 pomelo en rodajas
- Hojas de menta
- Rodajas de jengibre
- 1 L agua helada

Instrucciones:

1. Macerar todo en jarra con abundante hielo 15 min.

Secreto NutriCocina: Refresco veraniego súper ligero.

14. Batido Nutritivo de Manzana, Lino y Canela

Seccion: 1 vaso | Tiempo: 5 min

Detalle / Puntos Clave:

- 1/2 manzana picada
- 1 cda semillas de lino molidas
- 200ml agua
- Canela y estevia

Instrucciones:

1. Licuar la manzana con el lino molido, agua y canela hasta homogenizar.

Secreto NutriCocina: El lino molido aporta Omega 3 de excelente absorción.

15. Té Helado de Durazno y Limón

Seccion: 1 L | Tiempo: 10 min

Detalle / Puntos Clave:

- 2 saquitos té negro o verde
- 1/2 durazno fileteado
- Jugo de 1 limón
- 1 L agua
- Hielo y estevia

Instrucciones:

1. Infusionar el té, enfriar con hielo, sumar durazno y limón.

Secreto NutriCocina: Refresco natural casero sin conservantes.

