



DESAYUNOS VEGANOS

F Á C I L E S

—
Francesca Carpinelli
www.cocinavegano.com

SOBRE ESTE LIBRO

Con este pequeño ebook busco ayudarte a cocinar desayunos veganos y saludables de manera fácil.

10 de mis desayunos favoritos están aquí, y sólo hace falta poner manos a la obra y ¡cocinar vegano!

¿Quieres más inspiración? Síguenos en [Facebook](#) e [Instagram](#).



ACAÍ BOWL

Increíble acaí bowl, listo con 7 ingredientes y en 5 minutos. Un desayuno cargado de superalimentos y antioxidantes.

Preparación: 5 minutos

Sirve: 2 bowls

Ingredientes

Para el bowl:

100gr de pulpa de acaí
1 plátano congelado
1/2 taza de mix de moras congeladas (frambuesa, blueberries)
1/4 taza leche de coco

Para servir:

Coco deshidratado
Granola
Blueberries frescas

Instrucciones

Coloca todos los ingredientes para el bowl en un procesador de alimentos.

Procesa hasta que se encuentren perfectamente incorporados.

Para servir, decora con granola, moras frescas y coco deshidratado, puedes agregar los ingredientes que desees.



HOTCAKES DE CHOCOLATE

Hotcakes veganos de chocolate con sólo 10 ingredientes, perfectos para los amantes del chocolate, para ocasiones especiales o sólo por que son deliciosos.

Preparación: 45min

Sirve:10-12 piezas

Ingredientes

2 tazas de harina de trigo orgánica
1 cdita de polvo para hornear
1 cdita de bicarbonato de sodio
1 cdita de canela en polvo (opcional)
1/2 cdita de sal de mar
6 cdas de azúcar
2 cdas de linaza molida
2 cdas de cacao en polvo
1 cda de extracto de vainilla
1 1/2 taza de leche de coco
1/2 taza chocolate amargo en trozos o chispas

Instrucciones

Cernir la harina y colocar en un bowl. Agregar polvo para hornear, bicarbonato de sodio, sal, canela, linaza, cacao y azúcar. Mezclar bien.

Poco a poco agregar leche de coco y batir hasta incorporar todos los ingredientes. Agregar extracto de vainilla y batir de nuevo.

Aceitar una sartén y colocar a fuego medio-bajo. Cuando esté caliente, servir la mezcla en medidas iguales. Cuando empiece a crear burbujas en la superficie (1-2 minutos) agregar trozos de chocolate y voltear el hotcake. Retirar 1-2 minutos después.

Repetir hasta terminar con la mezcla. Servir con jarabe de chocolate, fresas y frambuesas.

Para servir:

Fresas y frambuesas
Jarabe de Chocolate



GRANOLA DE ALMENDRA Y COCO

Prepara en casa una deliciosa granola de almendra y coco, perfecta para el desayuno. Sólo necesitas 8 ingredientes y 30 minutos

Preparación: 30min

Sirve: 2 tazas

Ingredientes

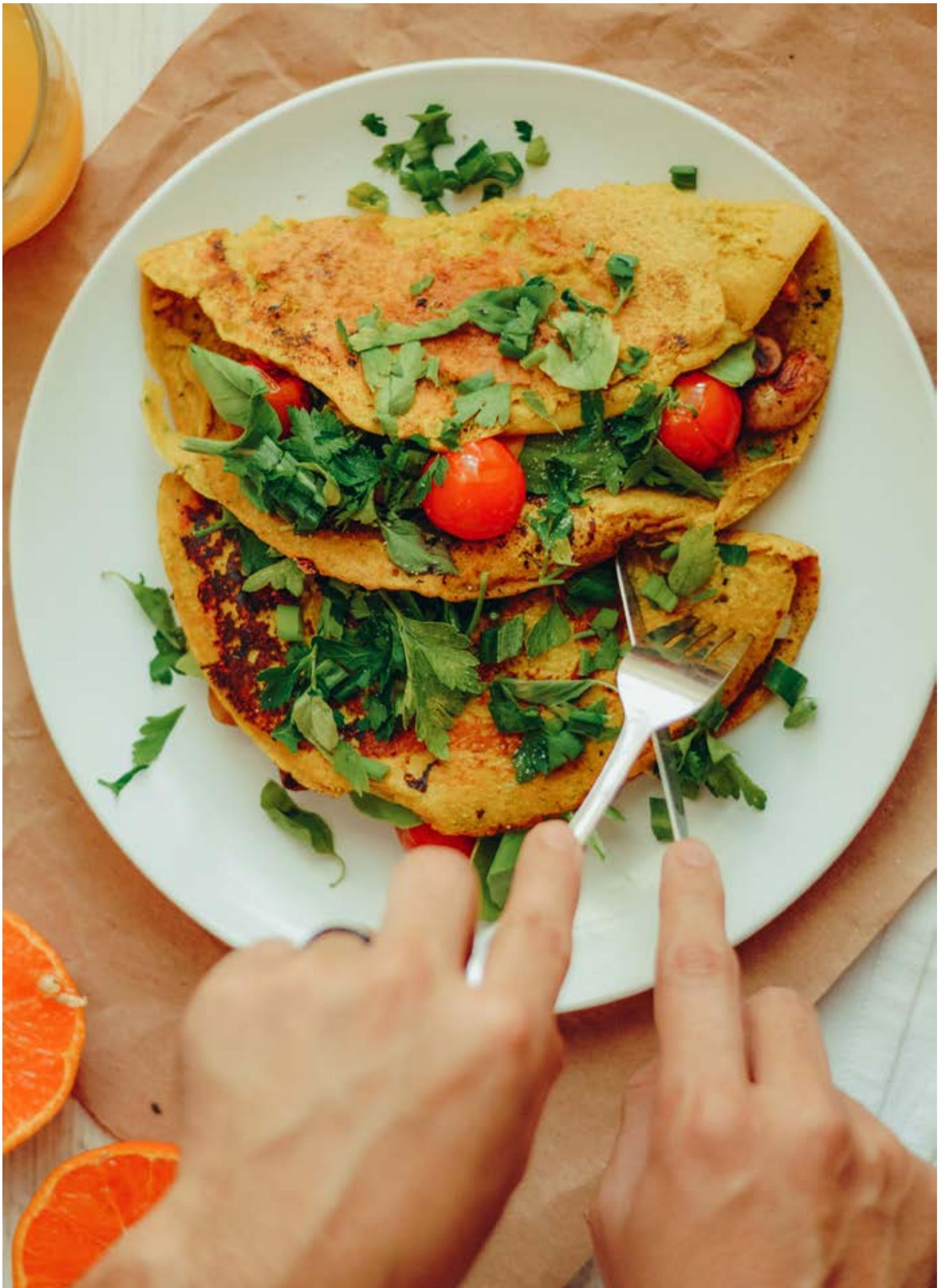
1 taza de avena en hojuelas
1/4 taza de coco rallado
1/4 taza de almendras en trozos
1/4 taza amaranto
1/4 taza de miel de agave
1 1/2 cda de aceite de coco
1/2 cda de extracto de vainilla
1/4 cda de canela

Instrucciones

Mezcla todos los ingredientes en un bowl. Cuando estén bien mezclados, coloca la mezcla en una charola para hornear.

Precalienta el horno a 350° F por 15 minutos. Hornea a 350°F por 20-25 minutos.

Retira la mezcla del horno y deja enfriar por 1 hora. Reserva en un contenedor herméticamente sellado hasta por 10 días.



OMELETTE VEGANO

Omelette vegano a base de harina de garbanzo con relleno de champiñones. Una receta básica que puedes personalizar con diferentes rellenos.

Preparación: 40min

Sirve: 3 omelettes

Ingredientes

Para la mezcla:

2 tazas de harina de garbanzo
2 tazas de agua
1 cda de cebolla en polvo
3/4 cdita de sal
1 pizca de pimienta
2 cdas de levadura nutricional
1 cdita de cúrcuma en polvo
1/2 cda de ajo en polvo
1 cda de perejil fresco (opcional).

Sugerencia de relleno:

2 1/2 taza de champiñones en rodajas
2 dientes de ajo finamente picados
2 cdas de cebolla picada
Tomates cherry

Para servir:

Perejil
Albahaca
Cebollina

Para cocinar:

Aceite de oliva orgánico

Instrucciones

Coloca todos los ingredientes para la mezcla en una licuadora. Licua hasta que se incorporen perfectamente.

Simultáneamente coloca los ingredientes para el relleno en una sartén. Puedes colocar el relleno que desees. Cuando esté listo el relleno, colócalo en un contenedor y sepáralo.

Coloca 1 cucharadita de aceite en una sartén, asegúrate de que se encuentre bien aceitado. Coloca el fuego a temperatura media alta. Cuando la sartén esté caliente, vierte 1/3 de la mezcla en la sartén, cubriendo la superficie de la misma. Inmediatamente coloca la tapa y deja cocinar por 2 o 3 minutos, cuando empiece a tener burbujas voltea por completo el omelette con ayuda de una espátula.

Ya que hayas volteado el omelette agrega los ingredientes del relleno en la mitad y cocina por 3-5 minutos o hasta que empiece adorar la base, cierra el omelette doblando por la mitad. Cocina por 1-2 minutos más y retira del fuego.

Repite el proceso con el resto de la mezcla. No olvides aceitar la sartén cada vez que agregues la mezcla, esto ayudará a voltear el omelette fácilmente.

Sirve y decora con perejil, albahaca y cebollina. Agrega sal si lo desees



SUPER SMOOTHIE DE MANGO Y HEMP

Un super smoothie de mango, plátano y hemp es lo que necesitas para iniciar el día. Con un toque refrescante de jengibre que te pondrá una sonrisa en el rostro.

Preparación: 5min

Sirve: 2 porciones

Ingredientes

2 plátanos congelados
1 1/4 taza de mango en trozos (congelado)
1/2 taza de semillas de hemp
1-2cm de jengibre (1-2 cucharada picado)
2 tazas de leche de coco

Instrucciones

Licuar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

*La cantidad de jengibre la puedes ajustar agregándolo de poco en poco



SUPER SMOOTHIE DE MORAS

Prepara un super smoothie de moras, espinaca y hemp que te dará la energía necesaria por la mañana con proteína 100% basada en plantas.

Preparación: 5min

Sirve: 2 porciones

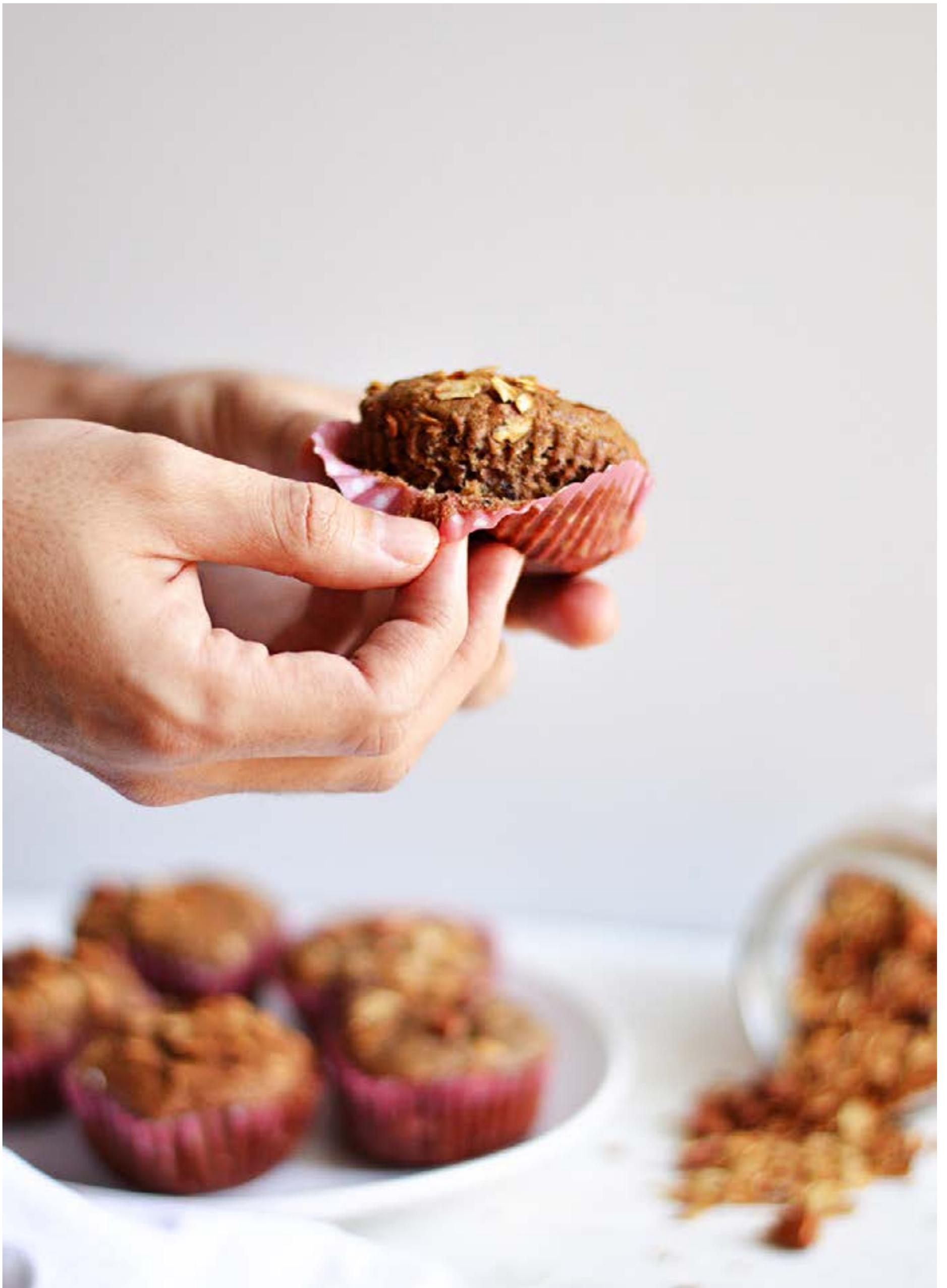
Ingredientes

1 taza de moras azules congeladas (blue berries)
1 taza de espinacas baby (frescas)
1 plátano congelado
1/4 de taza de semillas de hemp
1 1/4 taza de leche de coco

Instrucciones

Coloca todos los ingredientes en la licuadora y pulsa hasta que todos los ingredientes se encuentren bien incorporados.

Puedes agregar más leche si deseas que tu smoothie sea menos espeso.



MUFFINS DE PLÁTANO

Listos en menos de 1 hora, fáciles de preparar y con un gran sabor. Perfectos para el desayuno o postre.

Preparación: 45min

Sirve: 6 muffins

Ingredientes

Para la mezcla:

1 tazas de harina de trigo multipropósito orgánico
1/2 cdita de polvo para hornear
1/2 cdita de bicarbonato de sodio
1/4 cdita de sal de mar
3/4 cdita de canela en polvo
1 y 1/2 plátanos maduros
1/4 taza de aceite de coco orgánico
1 cda de extracto de vainilla
4 cdas de azúcar mascabado
2 cdas de leche de coco
1 "huevo" de linaza= (1 cda de linaza molida + 3 cucharadas de agua caliente)
Para decorar:
*Granola (Hojuelas de avena y almendras en trozos) (opcional)

Instrucciones

En un bowl grande mezclaremos los ingredientes secos. Primero cernimos la harina con ayuda de un colador, de igual manera cerniremos el bicarbonato, polvo para hornear, sal de mar y canela en polvo. Con ayuda de una espátula integramos los ingredientes.

Prepararemos el "huevo de linaza" en un bowl separado y lo dejaremos reposar por 5 minutos. Sólo requerirás de hervir la cantidad de agua indicada y mezclar con la linaza. En este momento precalienta el horno a 350°F.

En otro bowl grande, coloca los plátanos y aplástalos hasta que se conviertan en una pasta. Agrega el aceite, vainilla, azúcar y leche de coco y mezcla bien.

Agrega la mezcla anterior a la mezcla seca (harina) y con ayuda de una batidora eléctrica o espátula integra todos los ingredientes.

Divide la mezcla en un molde para muffins o cupcakes. Coloca forros de papel y llena cada contenedor por la mitad, no es necesario llenar todo el molde ya que al hornearlos se expandirán. Puedes decorar con granola (hojuelas de avena y almendras en trozos). Hornea por 30 minutos a 350°F. Al término del tiempo, retira del horno y deja enfriar por 10-15 minutos.



SUPER SMOOTHIE DE KALE

Super smoothie de kale y plátano con tan sólo 5 ingredientes. Lleno de nutrientes y perfecto para iniciar el día.

Preparación: 5min

Sirve: 2 porciones

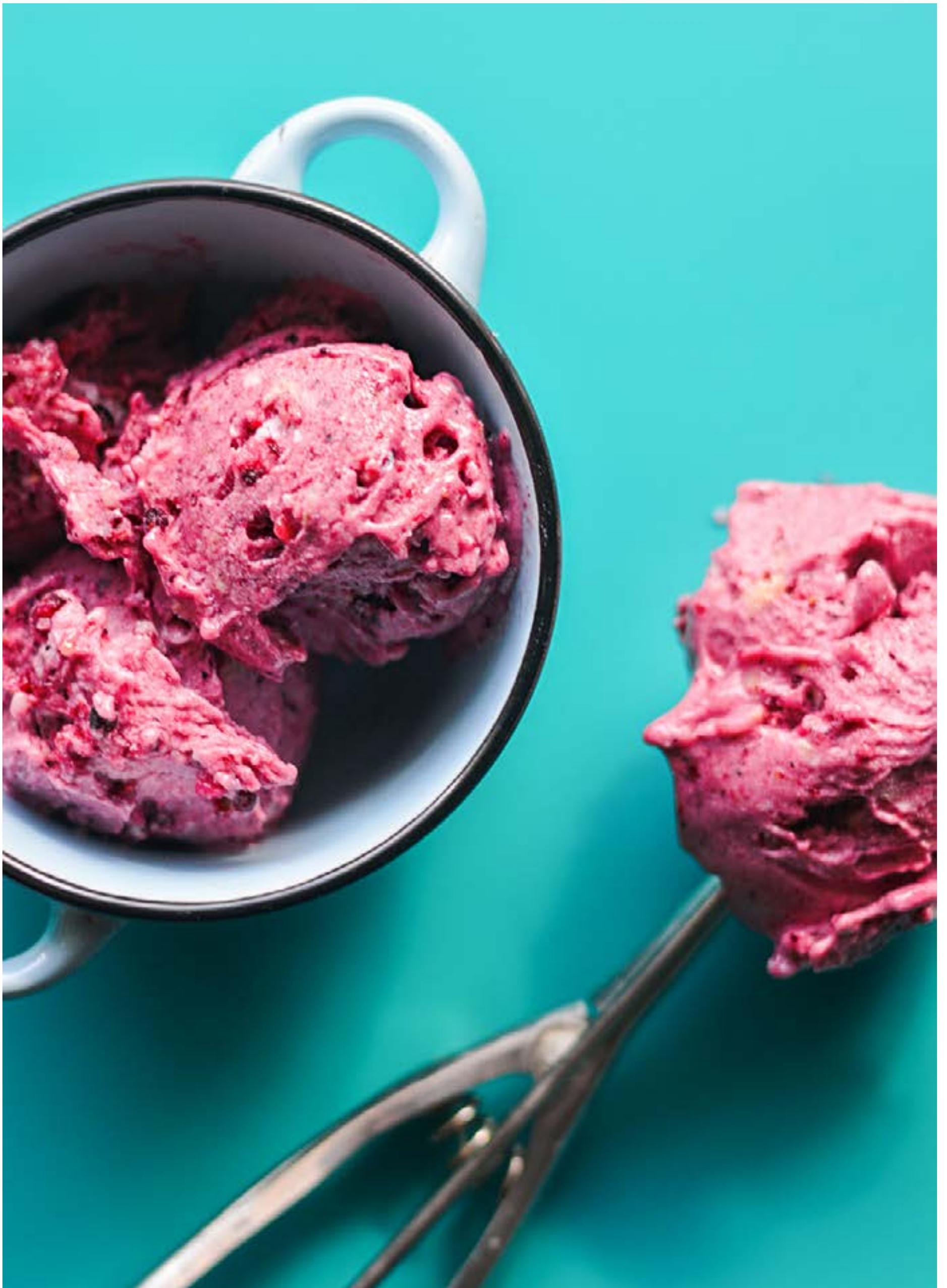
Ingredientes

2 tazas de hojas de kale
1 1/2 plátano maduro (congelado)
2 tazas de leche de coco
1 cdita de vainilla
2 cdas de semillas de corazones de hemp o hemp en polvo

*Si deseas un sabor más dulce agrega una cucharadita de miel de agave

Instrucciones

Licuar todos los ingredientes hasta obtener una consistencia homogénea.



BOWL DE FRAMBUESA

Desayuna un bowl de helado de frambuesa, 5 ingredientes base y además puedes agregar los que tú quieras. Listo en menos de 5 minutos.

Preparación: 5min

Sirve: 1 bowl

Ingredientes

Para el helado:

2 tazas de plátanos congelados en trozos
1 taza de frambuesas congeladas
3 cadenas de aceite de coco

Sugerencias para servir:

Moras frescas
Semillas de corazones de hemp
Coco rallado
Almendras o Nueces de la India (opcional)

Instrucciones

Procesa todos los ingredientes marcados para el helado. Puedes utilizar un procesador de alimentos o una licuadora que pueda triturar hielo.

Sirve y agrega los toppings que desees.



HOTCAKES DE PLÁTANO

Prepara unos deliciosos hotcakes veganos de plátano & crema de cacahuate. Sólo necesitas 10 ingredientes y 30 minutos para disfrutarlos.

Preparación: 30 min

Sirve: 5 hotcakes

Ingredientes

1 taza de harina gluten-free para hornear 1 a 1 (Bob's Red Mill) o harina de trigo.
1 cdita de polvo para hornear
1 pizca de sal
1 pizca de canela (opcional)
1 "huevo" de chia (1/2 cda de chia + 2 cdas de agua)
1/2 plátano maduro
1 taza de leche de coco
4 cdas de miel de maple
1/2 cdita de vinagre de cidra de manzana
1 cda de crema de cacahuate
1 cdita de extracto de vainilla
1 cdita de aceite de coco

Para servir:

1 Plátano en rodajas
Crema de cacahuate
Miel de maple
Moras

Instrucciones

En un contenedor prepara el "huevo" de chia, mezclando la chia con el agua y dejando reposar por 5 minutos.

Coloca los ingredientes secos (harina, polvo para hornear, sal) en un bowl y mezcla.

Coloca la leche, plátano, maple, vinagre, crema de cacahuate, vainilla, aceite de coco y la mezcla de chia en una licuadora y licua hasta estar incorporado perfectamente.

Poco a poco sirve la mezcla sobre los ingredientes secos y con ayuda de un tenedor integra hasta formar una mezcla homogénea.

Calienta una sartén a fuego medio bajo, puedes aceitar la superficie con un poco de aceite de coco para evitar que se pegue. Con ayuda de un cucharón sirve la mezcla sobre la sartén y cubre la sartén con una tapa. Cuando la superficie empiece a tener burbujas, voltea el hotcake y espera a que esté cocido por ambos lados. Repite esta operación.

Cuando estén listos tus hotcakes, sívelos con crema de cacahuate, rodajas de plátano y moras. Puedes usar miel de maple o de agave.



SOBRE COCINA VEGANO

Francesca Carpinelli ha desarrollado recetas veganas por más de 6 años. Con más de 10 años de experiencia en el mundo del vegetarianismo y veganismo ha recopilado y compartido su experiencia con todo quien la necesite para iniciarse en el mundo de la cocina vegana.

Es creadora de cocinavegano.com, un sitio web que busca acercar el veganismo a todas las personas de habla hispana que deseen cocinar vegano. Su gran pasión por los animales, la buena comida y su familia, son el alma de cada una de las recetas que comparte.

© Todos los Derechos Reservados 2018 Francesca
Baquedano Carpinelli

Toda la fotografía por Francesca Baquedano Carpinelli
Fotografía de portada por Francesca Baquedano
Carpinelli

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir,
publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo
explotar cualquier parte de este libro sin la autorización
previa por escrito del autor. Sin embargo, usted podrá
descargar este material a su computadora personal
para uso exclusivamente personal o educacional y no
comercial. Usted no podrá remover o alterar de la
copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que
manifieste la autoría del material.