

# Fiestas de fin de año

*By Alejandra Graf*





# Editorial



Ya viene la temporada de fiestas. Los días donde estamos juntos como familia, comemos delicioso y podemos consentir a los que nos rodean. Este 2020 me imagino que como todo el año, va a ser un año diferente.

Una cosa que he aprendido este 2020, es que lo diferente y lo nuevo siempre tiene algo de magia. Me imagino que este año las fiestas van a ser diferentes pero MÁGICAS. Tal vez este año sea la primera vez que celebres el Día de Acción de Gracias o la primera vez que pases Navidad en casa. También puede ser que este año las Posadas o las reuniones sean virtuales. Pero no por eso vamos a dejar de celebrar.

Por eso este año quise hacer esta revista, una revista donde te puedo dar tips e ideas de

recetas para hacer en casa, tips para poner la mesa, tips de bebidas y sobre todo ideas para hacer de estas fiestas las mejores.

Qué este año sea un año donde empezamos nuevas tradiciones, que este año sea un año donde probamos una receta nueva, donde ampliamos el menú tradicional o lo transformamos.

Te deseo toda la salud del mundo para este año y para el próximo, que todo sea mejor, que tus días estén llenos de alegría, amor y muchas ensaladas verdes.

Gracias por estar aquí,

*Alejandra*



## Fiestas de fin de año

### RECETAS PARA NOVIEMBRE

**5**  
Pan de muerto vegano

**7**  
Salsa de arándanos hecha en casa

**9**  
Ramekins de lenteja, puré de papa y coliflor

**11**  
Ensalada de coles de Bruselas con aderezo de limón

**13**  
Papas rostizadas con limón y zaatar

**15**  
Papas rostizadas con pico de gallo

**17**  
Ejotes al horno con alioli

**19**  
Pastel de lentejas con glaze de tomate

**21**  
Margarita de piña y jengibre

### RECETAS PARA DICIEMBRE

**25**  
Bowl de verduras de invierno con aderezo de pimienta

**27**  
Receta de relleno vegano

**29**  
Shepherd's pay vegano

**31**  
Galette de manzana

**33**  
Pay de calabaza y granola

**35**  
Vino con especias para navidad

**35**  
Vino con especias para navidad

**37**  
Pasta con salsa de nuez y pimienta

**39**  
Ensalada de navidad mexicana

**41**  
Papitas aplastadas

**43**  
Trufas detox



Fiestas de fin de año

# noviembre

*Este es un pequeño resumen de recetas para las fiestas de noviembre. Son recetas basadas en plantas que van a dejar a los veganos y no veganos super agradecidos.*



# Pan de muerto vegano



*Esta receta de pan de muerto vegano es una maravilla. ¿Por que vegano? Porque no lleva huevo ni lácteos como la receta original. Este pan es esponjoso, con notas de naranja y delicioso para el Día de Muertos.*

## ¿CUÁL ES EL SIGNIFICADO DEL DÍA DE LOS MUERTOS?

El Día de los Muertos es una fiesta muy grande en México y no es una fiesta para celebrar o venerar la muerte. En este día se celebra y se recuerda a las personas que estuvieron con nosotros, a las personas que se fueron, a nuestros seres queridos que ya se murieron.

El día de los muertos, se celebra y se honra a nuestro seres queridos que ya no están entre nosotros es poniendo un altar de muertos. En este altar se ponen flores, la comida preferida de la persona que estamos celebrando, una foto y el Pan de Muerto (en mi altar está el pan de muerto vegano).

El pan de muerto es de las comidas más típicas y con mayor significado para este día. Este pan está decorado con pedazos de masa de pan formando huesitos y calaveras. Los huesitos están puestos en forma circular para representar el círculo de la vida. Cada estado en México tiene su forma y receta para el pan de muerto. Hay estados que están hechos con forma de animales, flores o muertos.

Los ingredientes del pan de muerto son muy sencillos, lleva harina, leche, levadura, ralladura de naranja, azúcar y sal. Los pasos para hacerlo son muy sencillos.

## INGREDIENTES

2 tazas de leche de almendras.  
1/2 taza de aceite sabor neutro.  
4½ cucharaditas de levadura de acción rápida.  
3/4 taza de azúcar más para espolvorear.  
4½ tazas de harina para todo uso más para amasar.  
1/2 cucharadita de sal.  
1 cucharada de ralladura de naranja rallada.

## INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350°F.
  2. Calienta la leche y el aceite a 95°F (35°C). Debe de estar tibia.
  3. Ponga la harina en un bol de una batidora eléctrica y haz un pozo en el medio. Espolvorear el azúcar y la levadura. Pon la leche de almendra y el aceite caliente y bate a velocidad lenta con el accesorio para masa por 10 minutos. Añadir el resto de los ingredientes y mezclar bien. Pon la masa a un tazón muy bien engrasado.
  4. Cubre y deja que la masa suba durante una hora. Va subir mucho y va a estar un poco pegajosa, pero esta bien.
  5. Prepara una charola para horno con un mat de silicon o con papel de horno. Pon la masa en la charola y separa tres pedazos pequeños, con el resto forma una bola. La masa está pegajosa, enharina tus manos para que no se pegue.
  6. Con una pieza de masa forma una bolita, y con las otras dos forma dos tronquitos. Pon los troncos en forma de una X sobre la pieza grande de masa y coloque la bola pequeña en la parte superior.
  7. Hornea durante 30 minutos.
- Sácalo cuando esté listo y mientras el pan todavía está caliente, ponle con una brocha un poco de aceite o mantequilla vegana derretida y espolvorea con azúcar blanca.



## Notas

- Es importante que amases bien la masa, los 10 minutos son necesarios. La clave para saber si ya esta es que cuando toques la masa con el dedo ya no se pega en tus manos y la masa regresa a su forma. No importa si esta pegajosa, se quita cuando formes el pan.
- Es más fácil que formes 3 panes chicos. También es más fácil que mantengan su forma si los haces mas pequeños.
- Usa leche de almendra o cualquier otra vegetal que sea espesa. No uses leches aguadas. La masa del pan de muerto queda pegajosa, es normal. Usa harina en tus manos y zona donde vas a amasar para que no se pegue. Igual cuando formes los “huesitos” de decoración, enharina tus manos.



# Salsa de arándanos hecha en casa

Esta salsa de arándanos hecha en casa es perfecta para el Thanksgiving (día de acción de gracias), Navidad o para usar como mermelada.



Esta salsa de arándanos hecha en casa es tan fácil como abrir la lata de arándanos, bueno la verdad más fácil.

Porque en lo que buscas la lata, luego él abre lata, etc. etc. está salsa se arándanos ya va a estar lista. Vas a ver qué rápido está y lo mejor es que es deliciosa. Y queda perfecto con la cena de Día de Acción de Gracias y de Navidad.

Yo no crecí celebrando Thanksgiving, en México antes no se celebraba, creo que hoy en día ya es algo más común. Y es que aunque yo no crecí con esta tradición, es una de mis fiestas preferidas. Ponte a ver, es una celebración donde te juntas con tus seres queridos y comes deli toda la noche.

Y lo más importante es que se celebra por los que más estas agradecido. ¿Verdad qué es increíble?

## INGREDIENTES

- ½ kg arándanos frescos o congelados.
- 1 taza azúcar.
- 1 pieza canela.
- 1 pieza clavo.
- 1 naranja ralladura y jugo.

## INSTRUCCIONES

1. Poner todos los ingredientes en una olla a fuego bajo. Dejar hasta que los arándanos estén suaves y de un color rojo brillante y el azúcar este totalmente disuelto.

Nota: esta salsa queda espesa, si quieres que quede más suelta, ponle entre 1/4 y 1/2 taza de agua.



## Tips

¿Cómo hacer salsa de arándanos en casa? De verdad, sólo se pone todo en una olla y listo.

- Yo compro los arándanos frescos, pero esta salsa también la puedes hacer con arándanos congelados.

- Yo le pongo sólo un clavo, para que no predomine el sabor, pero con eso tienes y queda delicioso.

- Ahora, a la hora de quitarle la ralladura a la naranja que no se te vaya nada de lo blanco, es amarga.

A mi me gusta con bien poquito jugo de naranja para que quede espesa, pero, si a ti te gusta más salucita ponle tantita agua.



# Ramekins de lenteja, puré de papa y coliflor

## INGREDIENTES

1 papa grande en trozos.  
1 cabeza de coliflor en trozos.  
2 tazas de agua.  
1/4 de taza de aceite de oliva.  
6 dientes de ajo.  
½ cucharadita de sal.  
Pimienta negra recién molida.  
2 cucharadas de nutritional yeast\*  
*\*opcional levadura de cerveza*  
Para las lentejas:  
2 cucharadas de aceite de oliva.  
1 taza de cebolla en cuadritos chiquitos.  
2 dientes de ajo picados.  
1 cucharada de pasta de tomate.  
1½ tazas de lentejas.  
¼ de cucharadita de tomillo.  
1 hoja de laurel.  
2 zanahorias en cuadritos.  
1 taza de elote congelado.  
3 ½ tazas de agua.  
1 cucharadita de sal de mar.  
Pimienta negra recién molida al gusto.

## INSTRUCCIONES

1. Para hacer el pure, pon la papa y la coliflor en una olla con tapa y el agua. Deja hasta que estén totalmente suaves las verduras.  
2. Mientras, en una cazo pon el aceite y calienta sin que hierva. Cuando veas que esta super caliente pon los ajos y déjalos hasta que estén completamente dorados.  
3. Escurre las verduras y pon el el procesador de alimentos, dale pulsar hasta que estén suaves, agrega el aceite y ajos, la levadura de

cerveza y sazona con sal y pimienta. Prueba, que esté rico y deja a un lado.

4. Para las lentejas, en una olla pon el aceite de oliva a fuego medio, bajo. Luego la cebolla y cuando esté transparente agrega el ajo. Deja por unos tres minutos hasta que suelte el olor, ahí agrega la pasta de tomate y mueve constantemente hasta que cambie de color.

5. Agrega las lentejas y el agua, pon las hierbas de olor, la sal y la pimienta. Tapa y deja a fuego lento hasta que las lentejas les falte tantito para estar listas. Agrega las verduras y revisa de sal y pimienta.

6. Checa que no se vaya a acabar el agua antes de que estén suaves las lentejas. Si se empiezan a secar, agrega poco a poco tantita más agua hasta que estén listas.

7. Para armar los moldecitos:

8. Precaleinta el horno a 350°F.

9. En cada moldecito pon el guisado de lentejas, mas o menos llena 3/4 del molde. La otra cuarta parte llénala con el puré.

10. Mete al horno hasta que el puré esté dorado y las lentejas calientes.

## Notas

El puré de papa lo puedes hacer sólo aplastando las papas y la coliflor, no es necesario tener procesador de alimentos. La levadura de cerveza, da un sabor mas o menos a queso parmesano, le da un sabor más completo al puré. Esta receta la puedes hacer en moldes individuales o uno grande. Lo bueno de esta receta es que la puedes prepara desde antes y meter al horno cuando la vayes a necesitar.





# Ensalada de colecitas de bruselas con aderezo de limón

Esta ensalada es super simple en preparación pero deliciosa en sabor y llena de vitaminas, minerales y cosas buenas para nuestra salud.

## INGREDIENTES

25 colecitas de bruselas aproximadamente.  
½ aguacate.  
¼ de taza de semillas de calabaza pepitas, pumpkin seeds.  
1 pizca de sal de mar.

### Aderezo:

¼ de taza de jugo de limón.  
½ taza de aceite de aguacate u otro de sabor neutro.  
¼ de cucharadita de sal.  
Pimienta negra recién molida al gusto.

## INSTRUCCIONES

1. Rebana lo más delgado que puedas las coles de bruselas y ponlas en un tazón. Usa una mandolina o un procesador de alimentos como yo.
2. En un frasco mezcla los ingredientes del aderezo.
3. Agrega más o menos la mitad del aderezo a las colecitas y una pizca de sal. Mezcla muy bien y prueba por si necesita más aderezo o sal.
4. Antes de servir ponle las pepitas y la mitad del aguacate en cuadritos.



## Notas

Busca un aceite de sabor neutro para hacer el aderezo pero evita el de canola, maíz o semilla de uva aunque sean orgánicos. No son buenos para la salud. A las colecitas no les pasa nada si les pones el aderezo con tiempo, es más, se suavizan y quedan más ricas. Nada más no pongas el aguacate y semillas hasta que estés a punto de servir.



# Papas rostizadas

con limón y *zaatar*



Hay días que se me cierra el mundo y de verdad no se me ocurre nada que hacer de comer. Y es super raro porque siempre tengo mil ideas de recetas que quiero probar. Pero llega la hora de la comida y ni se me ocurre que. ¿Te pasa igual? Es trauma total ¿no? Y peor los días que no ido al super y no hay nada en la alacena. Lo bueno es que siempre me encuentro en la última repisa una bolsita de papas. Estas papas rostizadas con limón y zaatar son super fáciles de hacer y bien rápidas.

A mi me gusta hacerlas en el horno, porque quedan deli, pero si las quieres hacer en la estufa también se puede. De verdad bien fácil...

Mezclas los ingredientes, se los pones a las papas y listo.

Al final me gusta ponerles orégano seco... YUMMMY! Una nota importante es que, las papas se cuecen en la marinada. Cuando están listas queda algo de salsa en la parte de abajo, lo que está increíble es que las puedes servir arriba de una ensalada de hojas verdes y listo, arriba de un arroz negro o rojo y listo, etc. De verdad son una delicia.

El zaatar es una mezcla de especias que se usa mucho en la cocina árabe, la puedes comprar ya hecha o hacerla tu. Lleva comino, orégano, ajonjolí, entre otras especias.

## INGREDIENTES

½ taza de aceite de aguacate u otro cualquier aceite que sea de sabor neutro.  
2 dientes de ajo exprimidos o cortados lo más chiquito que puedas.  
3 cucharadas de jugo de limón.  
1 cucharadita de sal de mar.  
2 cucharaditas de zaatar o mas depende de tu mezcla.  
2 lbs de papitas chiquitas (1 kg)

## INSTRUCCIONES

1. Pre calienta el horno a 350°F.
2. En un frasco mezcla el aceite, la sal, el jugo de limón y el zaatar.
3. Pon las papas arriba de un papel especial para horno, parchment, y vacía poco a poco la marinada.
4. No le pongas toda, el chistes que queden bien cubiertas las papas pero no nadando en la marinada.
5. Mete al horno hasta que las papas estén cocidas.



# Papas rostizadas con pico de gallo

Estas papas rostizadas con pico de gallo son perfectas para todo, son perfectas para acompañar un platillo, son buenisimas de botana o como entrada.

## INGREDIENTES

- 2 lb o 1 kg de papas chiquitas partidas a la mitad.
- ¼ de taza de aceite de oliva.
- 1 cucharadita de polvo de ajo.
- 1 cucharadita de chile ancho en polvo o chile chipotle en polvo.
- 1 cucharadita de sal.
- Pico de gallo.
- 1 taza de tomatitos cherry a la mitad.
- ¼ de taza de cebolla morada picada.
- ½ taza de cilantro.
- Una pizca de sal.
- 1 aguacate en cuadritos.

## INSTRUCCIONES

1. Prende el horno a 450°F.
2. Prepara una charola de horno con papel para hornear.
3. Lava, seca y parte a la mitad las papas y ponlas al centro de la charola.
4. En un bowl aparte mezcla el aceite, el chile en polvo, el ajo en polvo y la sal. Ponle esta mezcla a las papas y con tus manos encárgate que se cubran bien. Extiéndelas en una charola y mete al horno por unos 20-25 minutos o hasta que estén doraditas.
5. Mientras, corta los tomates, la cebolla, el cilantro y aguacate. Mezcla con cuidado de no batir y ponles una pizquita de sal.
6. Saca las papas del horno y déjalas enfriar por unos 10 minutos y ponles el pico de gallo con aguacate encima.
7. Sirve inmediatamente.

## Notas

Si no tienes tomates cherry, usa tomate normal en cuadritos, sólo fíjate que no esté muy jugoso el pico de gallo. Si no te gusta el chile chipotle o el chile ancho, no le pongas, sale igual de rico. También puedes usar chile chipotle en polvo si te gusta un poco más picosito.



## Tips

Si no tienes papas chicas, corta las que tengas mas o menos del mismo tamaño.

Yo a las charolas siempre les pongo papel para horno, parchment paper. Es más fácil lavar la charola y así no cocinamos directo sobre aluminio.

Si a tu familia no les gusta tanto el sabor de la cebolla, ya picada enjuégala con agua super fría. Esto le quita lo fuerte.

Otra idea para quitarle el sabor fuerte a la cebolla es ponerla primero en el tazón que vayas a usar para hacer la ensalada de papas rostizadas con pico de gallo y le pongas un chorrito de limón o vinagre blanco o vinagre de manzana. Esto también le quita lo fuerte.

Acuérdate que es mejor dejar enfriar las papas antes de mezclarlas con el pico de gallo. La idea es que quede rica la ensalada y que no se marchite el pico de gallo con el calor de las papas.

Esta ensalada queda super rica para acompañar, una botana o como entrada.



# Ejotes al horno con alioli



*Ejotes al horno, rostizados, con alioli vegano. Esto jotes quedan crujientes, deliciosos y son super fáciles de hacer. El alioli está hecho con mayonesa vegana.*

Esta receta de ejotes al horno con alioli (de mentiras porque es vegano) es de mis recetas preferidas y la podría comer todos los días. Cuando me preguntan cuál es la mejor manera de preparar las verduras, siempre digo que asadas. Y es que cualquier verdura asada queda super rica y a todos les encanta.

Y siempre va a haber gente que me discute que no es saludable comerlas así, pero no significa que sólo me coma así las verduras. En la casa las comemos verduras de todas formas, crudas, al vapor y asadas. De todas formadas nos encantan, pero si me preguntas, ¿cómo se comen mejor las verduras tus hijos? ASADAS, siempre va a ser la respuesta.

Asar verduras en casa es de lo más fácil. Estos ejotes yo los he hecho sobre la estufa o en el horno.

## Sobre la estufa.

Puedes ponerlas en un sartén grueso, de hierro forjado por ejemplo, a fuego medio. Les pones tantito aceite de oliva, sal y ahí las dejas hasta que estén totalmente dorados.

## En el horno.

Prendes el horno a 450°F-475°F. Pones la verdura que quieres asar en una charola. Les pones aceite vegetal o aceite de oliva y una buena pizca de sal. Los metes al horno y mas o menos 15-17 minutos después revisas a ver como van. Si es necesario voltear o girar la charola.

## INGREDIENTES

1 lb (454gr) de ejotes lavados y secos.  
2-3 cucharadas de aceite.  
Sal y pimienta.

### Para el alioli

1/2 taza de Veganaise.  
1 diente de ajo picado super chiquito o exprimido.  
Jugo de medio limón, una cucharada aprox.  
Una buena pizca de sal.

### Para servir

1-2 cucharadas de alcaparras fritas o naturales.  
Ralladura de limón opcional.

## INSTRUCCIONES

1. Pre-calienta el horno a 400°F.
2. Pon los ejotes en una charola, ponles el aceite una buena pizca de sal y pimienta.
3. Cuando este caliente el horno, mételes por unos 10 o 15 min. Están cuando se ven doraditos.
4. Mientras están en el horno revuelve la mayonesa, el ajo, el jugo de limón y la sal.

### Para servir

Pon los ejotes en un platón extendido, báñalos con el alioli de mentiras, ponle las alcaparras y la ralladura del limón si quieres.

## Tips y trucos

- No se te olvide cortar la puta de los ejotes. Puede ser que los cortes con un cuchillo o puedes usar también unas tijeras de cocina.
- La base del alioli es Veganaise o puede ser también la mayonesa de aquafaba. No es un alioli puro pero igual sabe delicioso y más con verduritas rostizadas, como estos ejotes al horno. Pruébalo también con coliflor, brócoli o cualquier otra verdura rostizada.



- Esta receta queda perfecto para acompañar cualquier plato fuerte o como entrada. Yo hay veces que hasta los hago como de botana, a mis hijos les encantan y se los devoran.

También puedes usar solo un chorrito de limón y tantito aceite de olivo o una buena vinagreta. Pero de verdad pruébalos así, te van a encantar.

-Puedes freír las alcaparras en un sartén con un poco de aceite vegetal por 5 minutos o hasta que empiecen a dorar.

- Usa un aceite que sea para temperaturas altas, por ejemplo el de semilla de uva (siempre y cuando sea orgánico, las uvas son de las frutas que hay que comprar orgánicas), de coco o de aguacate.-Puedes usar mayonesa hecha en casa o cualquier otra. Lee los ingredientes (que no sea una lista interminable) y si consigues hecha con aceite de oliva mejor.-Cuando trabajo con ajo crudo me gusta picarlo o exprimirlo y dejarlo descansar por unos 5 min. Esto es para que se activen los poderes antibióticos del ajo (la alicina).



# Pastel de lentejas

## con glaze de tomate



*Este pastel de lentejas con glaze de tomate es de las comfort foods preferidas en mi casa.*

### INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite de oliva.  
1 cebolla mediana picada super chiquita media taza más o menos.  
2 tallos de apio picados super chiquitos media taza más o menos.  
2 zanahorias picadas super chiquitas media taza más o menos.  
3 dientes de ajo.  
1/4 de taza de pasta de tomate (o catsup si no tienes).  
2 tazas de lentejas sin cocer o 4 tazas de lentejas ya cocidas.  
1/2 taza de pan molido.

1/2 taza de nueces molidas o picadas super chiquitas.  
1/4 de taza de perejil fresco o 2 cucharadas de perejil seco.  
1 cucharadita de tomillo o 1/2 cucharadita de tomillo seco.  
2 cucharadas de tamari o salsa de soya.  
3 cucharadas de linaza molida.  
Sal y pimienta.  
Glaze.  
1/2 taza de catsup.  
2 cucharadas de azúcar morena.  
2 cucharaditas de vinagre de manzana.

### INSTRUCCIONES

1. Si necesitas cocer las lentejas pon 2 tazas de lentejas en 5 tazas de agua. Déjalas hasta que se estén suaves pero no deshechas, 10-15 min.
2. Pre-calienta el horno a 350°F.
3. Pica la cebolla, apio y zanahoria lo más chiquito que puedas. Yo los pego en el procesador de alimentos y le doy pulsar varias veces hasta que están chiquititos.
4. En un sartén pon el aceite de oliva a calentar y pon las verduras con una buena pizca de sal. Van a soltar jugo, pero esta bien, es la idea.
5. Cuando ya estén empezando a dorarse tantito de las orillas pon el ajo y el pure de tomate. Déjalo por unos 10 min. más.
6. En un tazón grande pon el resto de los ingredientes, las lentejas y las verduras salteadas.
7. Checa de sal y pimienta.
8. Pon la mezcla en un molde para pan o en una charola con papel para horno.
9. Para preparar el glaze, sólo mezcla todos los ingredientes en un tazón.



10. Presiónalo y que quede firme para que a la hora de partirlo no se desbarate, ponle el glaze. Yo le puse la mitad, pero es a tu gusto.

11. Mételo al horno por 30-45 min. hasta que este doradito y se sienta firme.

### Notas

Ya se que para esta receta estoy usando catsup. Como ya sabes, es raro que use cosas procesadas. Pero si la vas a usar, checa los ingredientes, que tenga los menos posibles y que NO tenga JARABE DE ALTA FRUCTUOSA DE MAIZ (HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP).



# Margarita de piña y jengibre

Esta margarita de piña y jengibre es perfecta hasta para desayunar... ¿¿¿QUE??? Sí, es una margarita sin alcohol, ja.

**E**sta margarita de piña y jengibre es super rica, fresca y la puedes servir hasta en el desayuno... No lleva alcohol.

Esta margarita de piña sin alcohol es super fácil de hacer y lleva sólo tres ingredientes. Si, sólo tres: piña, jengibre y azúcar de coco. El azúcar de coco es opcional totalmente. Solo que a mi me gusta mucho en esta bebida por que es coco y piña y coco siempre es la mejor combinación no crees?

## INGREDIENTES

1 pedazo de jengibre de una pulgada aprox.  
4 tazas de piña pelada y en cubos.  
4 tazas de agua.  
1/4 taza de azúcar de coco.

### Para la orilla

1 limón cortado por la mitad.  
1/4 cucharadita de sal.  
1 cucharada de azúcar de coco.

## INSTRUCCIONES

1. Mezcle el jengibre, la piña, el agua y el azúcar de coco hasta que se haga puré en la licuadora. Si quieres la puedes colar en un colador o un trapito viejo de cocina.
2. Sirve inmediatamente sobre hielo.

### Para preparar el borde.

1. Mezclar el azúcar de coco y la sal en un platito.
2. Pasa el limón a la mitad sobre el borde de cada vaso y luego ponlo en la mezcla de sal y el azúcar de coco.





# Fiestas de fin de año *diciembre*

*Este es un pequeño resumen de recetas para las fiestas de diciembre. Son recetas basadas en plantas que van a dejar a los veganos y no veganos super agradecidos.\*\*\**





# Bowl de verduras de invierno

## con *aderezo de pimiento*



*Receta de verduras de invierno rostizadas con aderezo de pimiento rojo y granos ancestrales.*

### INGREDIENTES

2 tazas de farro o arroz cocido  
2 tazas de coles de bruselas partidas a la mitad  
1 puño de brocolini o media cabeza de brocoli en pedazos  
½ cebolla morada en rebanadas  
4 puños de kale en trozos  
1 1/2 cucharada de aceite  
Sal y pimienta al gusto

### ADEREZO

¼ de taza de pimiento rostizado  
¼ de taza de nuez en pedazos  
1 diente de ajo  
3 cucharadas de vinagre de vino tinto  
6 cucharadas de aceite de oliva  
½ cucharadita de sal

### INSTRUCCIONES

1. Precalienta el horno a 400°F
2. En una charola con papel o un mat de silicona pon las verduras, menos el kale, el aceite y la sal y la pimienta. Mezcla bien y pon en una sola cama y mete al horno por 20-25 min.
3. Cuando empiecen a dorar las verduras pon la kale y vuelve a meter por 5-7 minutos más.
4. Mientras pon todos los ingredientes del aderezo en un vaso de licuadora. Licua, prueba de sal y ajusta si es necesario.
5. Sirve con una cama de granos, encima las verduras rostizadas y termina con el aderezo.





# Receta de relleno *Vegano*



Este relleno vegano, obvio, está lleno de verduras y lo mejor es que tú le puedes poner más verduras. Mira, yo lo hago con poro y kale, pero también queda buenísimo si le agregas champiñones o dos tipos de kale. El chiste es que te quede delicioso y lo puedas servir en tus fiestas y todo mundo quede feliz.

**Tips y trucos:** este relleno vegano es muy fácil de hacer, pero si lleva tantita más técnica que mis otras recetas. LEE toda la receta antes de empezar.

A mi me fascina el poro. Si nunca lo has usado pruébalo, es un sabor tantito parecido a la cebolla pero super, super suavcito.

También lleva vino blanco, pero no le tienes que poner, pero estamos de fiesta. Se vale y el alcohol se evapora y queda solo el sabor.

Para esta receta y usé dinosaur kale, es la de hojas verdes mas fuertes y menos chitas que las otras. Y si le dejo los tallos. Si no la encuentras puedes usar el otro tipo de kale.

## INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de oliva.  
½ taza de cebolla.  
3 dientes de ajo rebanados.  
1 tallo de apio picado lo más chiquito que puedas.  
3-4 poros solo la parte blanca y verde clarita lavados y rebanados.  
1 cucharadita de sal.  
½ taza de vino blanco.  
300 grs de kale picada y lavada.

### Roux

2 cucharadas de aceite de oliva o mantequilla.  
4 cucharadas de harina.  
1 taza de leche arroz o almendra.  
1 cucharada de mostaza Dijon.  
½ cucharadita de tomillo o hierbas de Provence.  
¼ cucharadita de pimienta negra molida.

### Pan

1 baguette en pedazos grandes.  
Aceite de oliva.  
Sal.  
Pimienta.

## INSTRUCCIONES

1. Precalienta el horno a 350° F.
2. Corta la baguette en cuadritos iguales y ponla en un tazón. Pon el aceite de oliva, sal y pimienta. Mezcla con tus manos y deja a un lado.
3. En un sartén grande pon el aceite de oliva, la cebolla y el ajo. Deja por tres minutos y pon el poro y el apio. Deja hasta que todas las verduras estén totalmente suaves y se estén empezando a pegar tantito en el fondo del sartén.
4. Agrega el vino, despega los pedacitos de verdura que se hayan pegado y deja que se evapore. Pon el kale y la sal.
5. Deja hasta que se integren las hojas de kale al poro, pero no dejes que se marchiten.



6. Pon esta mezcla de verduras en un platón para horno y deja a parte.

7. Limpia el sartén que estas usando con una servitoalla de papel.

8. Pon el aceite de oliva o mantequilla y en cuanto se derrita pon el harina. No dejes de mover con un globo y cuando empiece a oler rico y empiece a cambiar de color el harina pon la leche. No dejes de mover, se va a espesar rápido. Pon la mostaza, pimienta, sal y hierbas de olor. Prueba y ajusta si es necesario el sazón. Vacía a las verduras y mezcla bien.

9. Cubre con los pedazos de pan y mete al horno por 15 minutos o hasta que el pan esté dorado.

**Nota:** esta receta la puedes hacer días antes y sólo ponerle el pan el día que lo vayas a comer.



# Shepherd's pay

## Vegano

Esta receta de Shepherd's pay vegano es deliciosa, llena de verduras y sabores. Es una receta abundante perfecta para los días fríos. Sírvela con una ensalada de hojas verdes.



### INGREDIENTES

½ coliflor mediana aproximadamente picada de 16 oz de champiñones limpios, divide en dos.  
2 cucharadas de aceite de oliva.  
1 cebolla pequeña / mediana picada finita.  
3 dientes de ajo picados.  
2 cucharadas de salsa de soya o tamari.  
2 cucharadas de pasta de tomate.  
½ taza de vino tinto a temperatura ambiente.  
2 cucharadas de harina.  
2 tazas de zanahorias en cubitos.  
2 tazas de guisantes – chícharos congelados.  
1 ½ tazas de caldo de verduras.  
1 cucharadita de sal.  
½ cucharadita de tomillo seco.

### Para las papas

3 papas en rodajas finas.  
Aceite de oliva virgen extra.  
Sal y pimienta.  
Tomillo seco.

### INSTRUCCIONES

1. Pon la coliflor en el tazón de un procesador de alimentos y pulsa hasta que se rompa en trozos del tamaño de un grano de arroz. Dejar de lado.
2. Rebane finamente la mitad de los champiñones, aproximadamente 8 oz. La otra mitad partelos en 4 ponlos en tazón del procesador de alimentos. Dale pulsar hasta que queden trozos de tamaño de arroz. Dejar a un lado.
3. En una olla grande para horno, agregue el aceite de oliva, la cebolla y el ajo hasta que suelten su olor y empiecen a dorar.
4. Agregue la coliflor y los hongos picaditos y saltea durante 5 a 7 minutos o hasta que se evapore el líquido que sueltan.



5. Mueve esta mezcla a un lado de la olla y pon la pasta de tomate y deja que se dore durante unos tres minutos y que cambie de color a un rojo oscuro.

6. Mientras, mezcla el harina y el vino tinto hasta que se disuelvan todos los grumos, agrega a la olla y mezcla bien con el resto de los vegetales.

7. Agregue las zanahorias, los chícharos, los champiñones rebanados, la sal, el tomillo y el caldo de verduras y salsa de soya.

8. Cocine a fuego lento hasta que la mayor parte del líquido se evapore y la mezcla de vegetales se haya espesado.

9. Pon encima de las verduras las papas rebanadas. Tapa la olla hasta que las papas estén cocidas. Luego, destapa y rocía aceite de oliva sobre las papas, agregue una pizca de sal y pimienta, una pizca de tomillo y hornea por 15 minutos a 350°F.

10. Puedes terminar el pay bajo el broiler del horno por unos 5 minutos o hasta que las papas estén doradas.



# Galette de manzana

Me encanta hacer galettes y mas en esta época del año cuando las manzanas están en su punto, crujientes, deliciosas. Esta galette de manzana es de los postres que vuela y que sabe bien calentita recién salida del horno o al tiempo. Sabe deliciosa con una cucharada de crema batida o con una bola de nieve de vainilla.

## ¿QUÉ ES UN GALETTE?

Un galette es un termino que usan los franceses para decirle a este tipo de pay. Que en realidad no es un pay, es masa de repostería extendida y que luego envuelve a cualquier tipo de relleno. La maravilla de las galettes es que no importa en que forma quede, como quiera se va a ver bien y va a quedar deliciosa. Imagínate que es un pay sin forma.

## ¿COMO HACER LA MASA?

La masa es super fácil de hacer y la puedes hacer a mano o en el procesador de alimentos. Juntas los polvos, los revuelves muy bien con tu mano, agregas el aceite y con tu mano lo empiezas a integrar. La idea es mezclarlo e ir desbaratando las bolitas que se forman de harina y aceite, que te quede como arena. Después se le pone agua y se empieza a hacer una masa super suave y fácil de manejar. Cuando todo está integrado, se forma una bolita y se mete al refri por unos 10-15 minutos, en lo que preparas las manzanas.

## EL RELLENO DE LAS GALETES

Las galettes pueden ir rellenas de cualquier cosa, desde moras, fresas, verduras, duraznos,



etc. Esta galette de manzana es de mis consentidas, por que a parte de fácil siempre tengo manzanas en casa. ¿Tú también?

Esta galette de manzana también lleva canela y otras especias lo que hace que cuando la metes al horno toda tu casa va a oler deliciosa. La manzana y la canela son olores que siempre me traen sentimientos de paz y de momentos en familia.

## ¿CÓMO PREPARAR LA MANZANA PARA LA GALETTE?

La manzana se parte en cuatro y luego cada cuarto lo rebanas lo más delgadito que puedas. Yo la rebanó con un cuchillo super filoso, con una mandolina o hay veces que la pongo en el procesador de alimentos. Si usas el procesador de alimentos usa el disco y prueba con diferentes groesos. Las manzanas deben de quedar delgaditas pero deben de mantener su forma.

## ¿CÓMO HACER LA GALETTE?

Estiras la masa en círculo o rectángulo, le pones una cucharada de azúcar, canela y clavo, pones la manzana encima de las especias y el azúcar, doblas las orillas de la masa y la metes al horno. Sírvela con nieve de vainilla, con una cucharada de crema de coco o de cashew o sola.

## INGREDIENTES

### Masa

- 1¼ de taza de harina.
- 1 cucharada de azúcar.
- ¼ de cucharadita de sal.
- 4 cucharadas de aceite de oliva o aceite de coco.
- 5 cucharadas agua helada.

### Relleno

- 1 cucharadita de canela en polvo.
- 1 cucharada azúcar.
- ¼ cucharadita clavo en polvo.
- 2 manzanas grandes rebanadas lo más delgado que puedas.
- Azúcar extra para la orilla.

## INSTRUCCIONES

1. Llena un vaso o jarra chica con agua y hielos. Se necesita agua helada.
2. Precalienta el horno a 375°F.
3. En un tazón mezcla la harina, azúcar y sal. Con tus manos, agrega el aceite y mezcla hasta que esté perfectamente bien integrado todo. Que te quede como arena, no deben quedar pedazos grandes.
4. Agrega el agua y empieza a mezclar hasta que se forme una masa suave. Forma una bolita y métela al refri por unos 10-15 min.
5. Rebaná la manzana lo más delgadito que puedas.
6. Estira la masa hasta que te quede como 1/8 de pulgada de gruesa.
7. Espolvorea la canela, 1 cucharada de azúcar y el clavo arriba de la masa. Acomoda la manzana en filitas. Dobra las orillas de la masa a que tapen mas o menos 2 pulgadas de la manzana.



8. Si quieres le puedes poner un poco de azúcar a la orilla.

9. Métela al horno y déjala ahí hasta que las orillas estén doradas.

Sácalo cuando esté listo y mientras el pan todavía está caliente, ponle con una brocha un poco de aceite o mantequilla vegana derretida y espolvorea con azúcar blanca.

## Nota

La puedes servir con nieve de vainilla (a nosotros nos gusta la marca Nada Moo, cuando no la hago en la casa) o con crema de coco batida.



# Pay de calabaza y granola

Esta receta de pay de calabaza con granola lo puedes hacer para desayunar o para postre. Depende de con que lo sirvas, si con yogurt o crema de coco, tu decides.

## INGREDIENTES

### Granola

1 taza de nuez picada  
1 1/2 taza avena germinado de One Degree Organics  
1 cucharada de aceite de coco  
4 cucharadas de azúcar morena o de coco  
1/4 de taza de crema de almendra  
4 cucharadas de miel de maple

### Pay de calabaza

1 lata de puré de calabaza o 11/2 15 oz o 425 grs de calabaza cocida en casa  
1 lata de crema de coco o leche de coco entera full fat  
1/4 de taza de miel de maple  
3 cucharadas de azúcar de coco o morena  
1/2 cucharadita de all-spice.  
1/2 cucharadita de clavo en polvo.  
1/2 cucharadita de jengibre en polvo.  
1 cucharadita de canela en polvo.  
1 cucharadita de vainilla.  
3 cucharadas de chía si usas crema de coco.  
4 cucharadas de chía si usas leche de coco entera.

### Para servir:

Crema de coco batida.  
Yogurt sin sabor (yo uso de almendra o de nuez de la india).



## INSTRUCCIONES

### Granola:

1. Prende el horno a 350°F.
2. Pon las nueces y las hojuelas de avena en una charola preparada con papel para horno o un mat de silicón. Mezcla y deja a un lado.
3. En una olla pon el aceite de coco, la crema de almendra, el azúcar y la miel de maple y pon a fuego medio hasta que todo esté bien incorporado.
4. Vacía encima de la avena y las nueces, mezcla para que quede todo bien cubierto, expande en una sola capa sobre la charola y mete al horno por 20 minutos.
5. Cuando pasen 10 minutos, dale la vuelta a la charola, revisa que no se estén quemando las nueces y deja por 8-10 minutos más.
6. Cuando esté saca del horno y deja enfriar.

### Pay de calabaza:

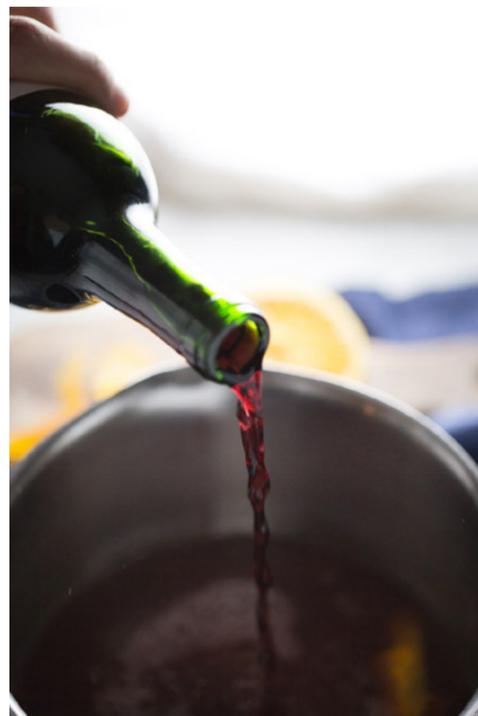
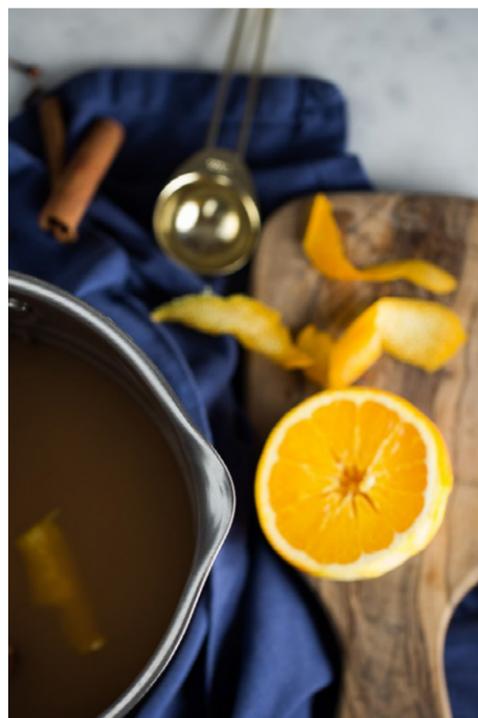
Pon todos los ingredientes en la licuadora, licua hasta que todos los ingredientes estén perfectamente bien integrados. Es importante dejar enfriar la mezcla antes de probar.

Divide la mezcla en vasos y refrigera por 20 minutos o hasta esté firme.

### Para servir:

Pon arriba del pay un o dos cucharadas de yogurt o crema batida de coco y encima la granola. Puedes espolvorear cocoa, pedacitos de chocolate o semillas de granada.





# Vino con especias para navidad

## INGREDIENTES

4 tazas de jugo de manzana.  
1 botella de vino tinto (750 ml).  
2 cucharadas de azúcar.  
2 pedazos de canela.  
2 pedazos grandes de ralladura de naranja.  
3 piezas de clavo entero.  
1 pieza de estrella anís.  
1 granada pelada y semillas separadas.  
1 manzana rebanada lo más delgado posible.  
Ralladura de naranja al gusto.

## INSTRUCCIONES

1. En una olla grande pon el jugo de manzana, el vino tinto, la canela, los clavos, el azúcar y el anís a hervir a fuego bajo.
2. Cuando este disuelta el azúcar y las especias empiecen a soltar su olor, apaga la lumbre y sirve.
3. A mi me gusta servirlo en vasos y les pongo semillas de granada, rebanadas de manzana y ralladura de naranja.



# Pasta con salsa de nuez y pimiento

Esta salsa de nuez y pimiento para pasta es una receta vegana, es deliciosa, cremosa y super rápida de hacer. Es la receta perfecta para cuando no tienes mucho tiempo para cocinar.



## INGREDIENTES

- 1 taza de nuez pecans.
- 3 dientes de ajo asados.
- 1 pimiento rojo asado grande.
- 1 cucharadita de vinagre de champagne o vino blanco.
- Sal y pimienta.
- 1 paquete de pasta de 500 grs.

## INSTRUCCIONES

1. Pon a remojar en agua las nueces entre media y una hora (si puedes, si no, no pasa nada).
2. El pimiento y el ajo se pone en el horno o en un sartén a asar. Cuando este bien quemado por todos lados el pimiento rojo, quítale la piel y las semillas. Pela el ajo.
3. Vacía las nueces (si las pusiste a remojar, ponlas sin líquido), los ajos, el pimiento, la cucharadita de vinagre, sal y pimienta en la licuadora. Lícialo junto con 1 taza de agua. Empieza a licuar en velocidad lenta y poco a poco vela subiendo y déjala prendida en velocidad alta por unos dos minutitos. El chiste es que la salsa quede muy cremosa y no se sientan pedacitos ni de nuez ni del pimiento.
4. Revisa de sal y pimienta. Cuando este a tu gusto pónsela a la pasta.
5. Guarda una taza de agua en donde se coció la pasta. Si necesita más líquido la salsa, ponle de esta.



## Notas

-Para quitarle la piel al pimiento es más fácil si inmediatamente después de asarlo lo metes dentro de una bolsa de plástico cerrada y te esperas unos minutos a que se le desprenda la piel. Después, simplemente enjuágalo y con los dedos, bajo el chorro del agua, le vas quitando la pielecita.-Si te es más fácil puedes usar pimientos de frasco. A mi me gusta tener un frasco siempre en la alacena para emergencias.

-El ajo siempre se asa con piel



# Ensalada de navidad *mexicana*



*Esta receta de ensalada mexicana es la receta típica que vas a encontrar en todas las mesas mexicanas durante las fiestas de diciembre. Esta ensalada es deliciosa, fácil de hacer y 100% saludable.*

## INGREDIENTES

2 tallos de apio picados finamente.  
1 taza de piña enlatada en cubitos.  
3 manzanas de Autumn Glory cortadas en cubitos.  
½ taza de nueces picadas.  
2 cucharadas de mayonesa o veganaise.  
Una pizca de sal marina.

### Para terminar:

Perejil finamente picado.

## INSTRUCCIONES

1. En un bol mezcla con cuidado todos los ingredientes menos el perejil. Prueba de sal y ajusta si es necesario. Cuando este a tu gusto pasa la ensalada a un platón y termina con el perejil picado.





# Papitas *aplastadas*

*Estas papitas aplastadas son perfectas para botanear, para acompañar un platillo o como snack en la tarde.*



## INGREDIENTES

12 papitas de galeana.  
2 cucharadas de aceite de oliva.  
Sal

## INSTRUCCIONES

1. Pon a cocer las papas en agua con sal.
2. Pre-calienta el horno a 400°F-450°, depende de tu horno.
3. Cuando estén listas, que les piques con un tenedor y se sientan suaves, escúrrelas y déjalas enfriar un poquito. Se tardan como 20 minutos mas o menos.
4. Cuando ya las puedas manejar sin quemarte aplástalas.
5. Ponles tantito aceite de oliva encima y mételas al horno hasta que estén doraditas. A mi me gusta checarlas como cada 10 minutos para que no se vayan a secar.
6. Están listas cuando veas que están doraditas las orillas, mas o menos 10 min.

## Notas

- Para servir, revuelve una cucharada de mayonesa (vegana) con un poquito de siracha o chipotle.





# Trufas *detox*

Trufas de dáttil, cocoa, coco y nuez. Estas trufas veganas de verdad que son una delicia. Perfectas para regalar, para servir de postre o cuando tengas ganas de algo dulce en la tarde.



## INGREDIENTES

20 dátiles sin hueso  
1½ taza de nuez  
¼ de taza de coco rallado sin endulzar  
¼ de taza de cocoa  
pizca de sal

## INSTRUCCIONES

1. Pon todo en el procesador de alimentos.
2. Dale pulsar varias veces hasta que esté todo mezclado.
3. Con tus manos aprieta la mezcla hasta que se formen las trufas y queden bien firmes.

## *Tips y trucos*

- Estas trufas son perfectas para cualquier momento y lo mejor es que las puedes tener en el refrigerador listas. Duran mucho si las guardas en un frasco bien cerrado.
- Estas trufas veganas son perfectas para regalar en navidad, en el día del maestro, el día del amor y la amistad, o de postre o hasta de premio.
- Cuando las hagas dale pulsar el procesador de alimentos. No le dejes prendido todo el tiempo, si le das pulsar controlas mejor el picado de los ingredientes.
- Cuando formes las trufas, moja un poco tus manos. Esto hace que no se peguen y puedas formar las trufas veganas mejor.



# Mil gracias por estar aquí.



Mil gracias por estar aquí, por estar interesado en comer mejor, por esa inquietud que tienes y porque me encanta la idea de que entre miles de recetas te hayan llamado la atención las mías. Yo estoy segura que entre más personas seamos las que queremos llevar una dieta más saludable, más felices vamos a ser y un mejor mundo vamos a dejar para nuestros hijos.

Te invito a conocer más de mi y mi filosofía de comida en [www.piloncilloyvainilla.com](http://www.piloncilloyvainilla.com)

Encuentra mas recetas en:

 @piloncilloyvainilla

 @piloncilloyvainilla

 @piloncilloyv

*Alejandra Graf*

**PILONCILLO&VAINILLA**

Copyright © 2020 Piloncillo&Vainilla

Piloncillo&Vainilla by Alejandra Graf is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. Based on a work at piloncilloyvainilla.com. Permissions beyond the scope of this license may be available at piloncilloyvainilla.com.





PILONCILLO & VAINILLA

