

vegan-glutenfree.com

20 recetas veganas y sin gluten fáciles

Favoritos cotidianos, sencillos, coloridos y llenos de sabor



Bienvenido a una colección práctica creada para cocinar con alegría y sin complicaciones. Todas las recetas son vegetales y sin gluten, con pasos claros e ingredientes fáciles de encontrar.

Importante

En caso de celiaquía o alergias graves, revisa siempre las etiquetas. Elige ingredientes certificados sin gluten y evita la contaminación cruzada en la cocina.

Elija también productos preparados veganos y sin gluten: chocolate, granola, caldos, salsas, coberturas y sustitutos vegetales. Utilice extractos y aromas sin alcohol.

Índice

- 01 Tazón de yogur vegano con frutas y granola [Desayuno](#)
- 02 Pudín de chocolate, frambuesa y chía [Desayuno](#)
- 03 Smoothie bowl de mango y frutos rojos [Desayuno](#)
- 04 Panqueques de plátano y avena [Desayuno](#)
- 05 Ensalada de pepino, tomate y cebolla morada [Almuerzo](#)
- 06 Tacos Veganos con Frijoles Negros y Aguacate [Almuerzo](#)
- 07 Curry de garbanzos y espinacas [Almuerzo](#)
- 08 Tazón Buda de quinoa y verduras asadas [Almuerzo](#)
- 09 Tortitas de frijoles negros y arroz (veganos y sin gluten) [Cena](#)
- 10 Verduras asadas con ajo y garbanzos (veganos y sin gluten) [Cena](#)
- 11 Fideos de calabacín con marinara [Cena](#)
- 12 Risotto cremoso de champiñones [Cena](#)
- 13 Mousse de aguacate y chocolate [Postres](#)
- 14 Bolas energéticas de dátil y coco [Postres](#)
- 15 Trufas de chocolate y avellanas (veganos y sin gluten) [Postres](#)
- 16 Coulant de chocolate (vegano y sin gluten) [Postres](#)
- 17 Batido de piña y pepino [Bebidas](#)
- 18 Limonada refrescante de sandía (vegana y sin gluten) [Bebidas](#)
- 19 Leche dorada (Latte de cúrcuma) Vegano y sin gluten [Bebidas](#)
- 20 Matcha Latte energizante (vegano y sin gluten) [Bebidas](#)

DESAYUNO

Tazón de yogur vegano con frutas y granola



Un tazón de yogur vegano fresco y nutritivo, cubierto con frutas frescas (plátanos, arándanos) y granola crujiente. Perfecto para un desayuno rápido y saludable o una merienda saludable.

Tiempo: 5 min

Cantidad: 1 tazón

Dificultad: Fácil

Ingredientes

- 1 taza de yogur vegano (almendra, coco, soya)
- 1/2 plátano cortado en rodajas
- 1/4 taza de arándanos frescos
- 1/4 taza de granola vegana y certificada sin gluten
- 1 cda. de coco rallado (opcional)

Preparación

1. Vierte el yogur vegano en un bol.
2. Coloca las rodajas de plátano y los arándanos sobre el yogur.
3. Espolvorea con granola y coco rallado si lo deseas.
4. Sirve inmediatamente.

Consejo del chef

Agregue otras frutas de temporada, semillas de chía o un chorrito de jarabe de arce para darle más sabor y nutrientes.

DESAYUNO

Pudín de chocolate, frambuesa y chía



Un rico y delicioso pudín de chía, perfecto para los amantes del chocolate. Fácil de preparar el día anterior, es un desayuno saludable y satisfactorio, cubierto con frambuesas frescas para darle un toque afrutado.

Tiempo: 10 minutos

Cantidad: 2 porciones

Dificultad: Fácil

Ingredientes

- 1/2 taza de semillas de chía
- 2 tazas de leche de origen vegetal (almendras, avena o soja); leche de avena certificada sin gluten
- 1/4 taza de cacao en polvo sin azúcar
- 2 cucharadas. cucharada de jarabe de arce (u sirope de agave)
- 1/2 cucharadita. extracto de vainilla sin alcohol
- Una pizca de sal
- 1/2 taza de frambuesas frescas para decorar
- Virutas de chocolate negro vegano y sin gluten (opcional)

Preparación

1. En un tazón o frasco grande, combine las semillas de chía, la leche vegetal, el cacao en polvo, el jarabe de arce, el extracto de vainilla y la sal. Batir bien para evitar grumos de cacao.
2. Tapa y refrigera durante al menos 4 horas, o idealmente durante la noche, hasta que el pudín espese y las semillas de chía hayan absorbido el líquido.
3. Antes de servir, revuelve el pudín de chía. Si la consistencia es demasiado espesa, añade un poco más de leche vegetal.
4. Divide el pudín en vasos o cuencos y decora con frambuesas frescas y virutas de chocolate negro si lo deseas.

Consejo del chef

Para un sabor a chocolate más intenso, use cacao de alta calidad. También puedes agregar una pizca de pimienta de cayena para obtener un pudín de chocolate y chía picante.

DESAYUNO

Smoothie bowl de mango y frutos rojos



Un smoothie bowl tropical y refrescante, perfecto para un desayuno nutritivo o una merienda saludable. Rico en vitaminas y fibra, se puede personalizar con tus ingredientes favoritos.

Tiempo: 5 minutos

Cantidad: 1 tazón

Dificultad: Fácil

Ingredientes

- 1 taza de mango congelado cortado en cubitos
- 1/2 plátano congelado
- 1/2 taza de bayas mixtas (frescas o congeladas)
- 1/2 taza de leche de origen vegetal (almendras, coco o avena); leche de avena certificada sin gluten
- 1 cucharada. cucharada de semillas de chía
- Adornos: mango fresco cortado en cubitos, fresas en rodajas, arándanos, frambuesas, semillas de calabaza, coco rallado

Preparación

1. En una licuadora de alta potencia, combine el mango congelado, el plátano congelado, las bayas mixtas, la leche vegetal y las semillas de chía.
2. Licue hasta que quede suave y cremoso. Si la mezcla queda demasiado espesa, añade un poco más de leche vegetal, una cucharada a la vez.
3. Vierte el batido en un bol.
4. Dispone los toppings de tu elección encima del batido. Sirva inmediatamente.

Consejo del chef

Para un tazón de batido más espeso, usa menos leche de origen vegetal o agrega más fruta congelada. También puedes agregar una cucharada de proteína de origen vegetal para obtener un impulso nutricional.

DESAYUNO

Panqueques de plátano y avena



Panqueques suaves y saludables, hechos con plátano y avena, perfectos para un desayuno nutritivo o un delicioso brunch. Fáciles y rápidos de preparar, son naturalmente dulces y están llenos de fibra.

Tiempo: 20 min

Cantidad: 4-6 pancakes

Dificultad: Fácil

Ingredientes

- 1 plátano maduro
- 1 taza de avena (certificada sin gluten)
- 1 taza de leche de origen vegetal (de almendras, avena o soja); leche de avena certificada sin gluten
- 1 cucharada. cucharada de jarabe de arce (u sirope de agave)
- 1 cucharadita de levadura en polvo sin gluten
- 1/2 cucharadita. cucharadita de canela molida (opcional)
- Una pizca de sal
- Aceite de coco o margarina vegana para cocinar
- Rodajas de plátano fresco y jarabe de arce para servir

Preparación

1. En una licuadora, combine el plátano maduro, la avena, la leche vegetal, el jarabe de arce, el polvo para hornear, la canela (si se usa) y la sal.
2. Mezclar hasta obtener una pasta suave y homogénea. Deje reposar la masa durante 5 minutos para que la avena absorba el líquido.
3. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio y engrasa ligeramente con aceite de coco o margarina vegana.
4. Vierte aproximadamente 1/4 taza de masa por panqueque en la sartén caliente.
5. Cocina durante 2-3 minutos por cada lado, o hasta que los panqueques estén dorados y aparezcan burbujas en la superficie.
6. Sirva inmediatamente con rodajas de plátano fresco y un chorrito de jarabe de arce.

Consejo del chef

Para obtener panqueques aún más esponjosos, no mezcle demasiado la masa. Puedes agregar chispas de chocolate vegano o nueces picadas a la masa antes de hornearla para darle un toque más agradable.

ALMUERZO

Ensalada de pepino, tomate y cebolla morada



Una ensalada refrescante y ligera, perfecta para un almuerzo rápido y saludable. Sencillo de preparar, está lleno de sabor y nutrientes.

Tiempo: 15 min

Cantidad: 2-4 porciones

Dificultad: Fácil

Ingredientes

- 2 pepinos medianos, cortados en cubitos
- 2 tomates medianos, cortados en cubitos
- 1/2 cebolla morada, finamente picada
- 1/4 taza de perejil fresco, picado
- 2 cucharadas. cucharada aceite de oliva virgen extra
- 1 cda. jugo de limón fresco
- Sal y pimienta negra recién molida al gusto

Preparación

1. En un tazón grande, combine los pepinos cortados en cubitos, los tomates cortados en cubitos y la cebolla morada picada.
2. Agregue perejil fresco picado.
3. En un tazón pequeño, mezcle el aceite de oliva, el jugo de limón, la sal y la pimienta.
4. Vierta la vinagreta sobre la ensalada y mezcle suavemente para cubra todos los ingredientes.
5. Sirva inmediatamente o déjelo reposar en el refrigerador durante 15 a 20 minutos para que los sabores se mezclen.

Consejo del chef

Para darle un toque crujiente, añade unos picatostes veganos y sin gluten o semillas de girasol tostadas. También puedes agregar aceitunas negras o queso vegetal desmenuzado para darle más sabor.

ALMUERZO

Tacos Veganos con Frijoles Negros y Aguacate



Tacos veganos sabrosos y fáciles de preparar, perfectos para un almuerzo rápido y nutritivo. Lleno de frijoles negros picantes, aguacate cremoso y vegetales frescos.

Tiempo: 25 min

Cantidad: 4 tacos

Dificultad: Fácil

Ingredientes

- 8 tortillas de maíz veganas y certificadas sin gluten
- 1 lata (400 g) de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 1 cucharada. cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cebolla morada, cortada en rodajas finas
- 1 diente de ajo picado
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1/4 cucharadita. chile en polvo
- Una pizca de pimienta de cayena (opcional)
- 1/4 taza de agua o caldo de verduras vegano y sin gluten
- Sal y pimienta al gusto
- 1 aguacate, rebanado o cortado en cubitos
- 1 tomate mediano, cortado en cubitos
- 1/2 taza de lechuga romana o iceberg, picado
- Cilantro fresco picado, para decorar
- Jugo de lima fresco, para servir (opcional)

Preparación

1. En una sartén mediana, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agregue la cebolla morada en rodajas y saltee durante 3-4 minutos hasta que se ablande un poco.
2. Agregue el ajo picado, el comino, el chile en polvo y la pimienta de cayena (si la usa). Cocine durante 1 minuto hasta que suelten los aromas.
3. Incorpore los frijoles negros enjuagados y escurridos. Agregue el agua o caldo de verduras. Cocine a fuego lento durante 5 a 7 minutos, triturando ligeramente algunos de los frijoles con el dorso de una cuchara para espesar el relleno. Sazone con sal y pimienta al gusto.
4. Mientras tanto, vuelva a calentar las tortillas según las instrucciones del paquete (en una sartén seca, en el microondas o en el horno).
5. Arme los tacos: cubra cada tortilla con lechuga picada, la mezcla de frijoles negros, tomates cortados en cubitos y rodajas de aguacate.
6. Adorne con cilantro fresco picado y sirva con una rodaja de limón si lo desea.

Consejo del chef

Para darle un toque extra, agrega una cucharada de tu salsa favorita o crema agria vegana. También puedes marinar cebollas moradas en jugo de lima para obtener un sabor más picante.

ALMUERZO

Curry de garbanzos y espinacas



Un curry vegano rico y sabroso, perfecto para un almuerzo reconfortante. Los garbanzos y las espinacas se cuecen a fuego lento en una salsa cremosa de leche de coco y especias.

Tiempo: 30 minutos

Cantidad: 4 porciones

Dificultad: Fácil

Ingredientes

- 1 cucharada. cucharadas de aceite de coco o aceite vegetal
- 1 cebolla mediana picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 trozo de jengibre fresco (de unos 2 cm) rallado
- 1 cda. comino molido
- 1 cda. cilantro molido
- 1/2 cucharadita. cúrcuma molida
- 1/4 cucharadita. cucharadita de pimienta de cayena (ajustar al gusto)
- 1 lata (400 g) de tomates triturados
- 1 lata (400 ml) de leche de coco
- 1 lata (400 g) de garbanzos, enjuagados y escurridos
- 200 g de espinacas frescas
- Sal y pimienta negra recién molida para al gusto
- Cilantro fresco picado, para decorar (opcional)
- Arroz basmati cocido, para servir

Preparación

1. En una cacerola grande o en una cacerola, calienta el aceite a fuego medio. Agrega la cebolla picada y sofríe durante 5 a 7 minutos hasta que esté transparente y ligeramente dorada.
2. Agrega el ajo picado y el jengibre rallado. Saltee durante 1 minuto hasta que esté fragante.
3. Incorpore el comino, el cilantro, la cúrcuma y la pimienta de cayena. Cocine durante 30 segundos, revolviendo constantemente, hasta que las especias estén fragantes.
4. Agregue los tomates triturados y la leche de coco. Mezclar bien y llevar a ebullición. Reduce el fuego, tapa y cocina a fuego lento durante 10 minutos para que los sabores se mezclen.
5. Añade los garbanzos enjuagados y escurridos. Continúe cocinando a fuego lento durante 5 minutos.
6. Agregue puñados de espinacas frescas y revuelva hasta que se ablanden. Sazone con sal y pimienta al gusto.
7. Sirva caliente con arroz basmati cocido y decore con cilantro fresco picado si lo desea.

Consejo del chef

Para un curry más rico, añada batatas o pimientos en cubitos. Sirva con pan naan o pita caliente, ambos veganos y certificados sin gluten, para disfrutar de la salsa.

ALMUERZO

Tazón Buda de quinoa y verduras asadas



Un tazón Buda nutritivo y delicioso, perfecto para un almuerzo saludable. Está relleno de quinua, verduras asadas y garbanzos crujientes, cubierto con aguacate cremoso.

Tiempo: 40 minutos

Cantidad: 2 porciones

Dificultad: Fácil

Ingredientes

- 1 taza de quinua cocida
- 1 camote mediano, cortado en cubitos
- 1 taza de floretes de brócoli
- 1/2 taza de zanahorias cortadas en rodajas
- 1 lata (400 g) de garbanzos enjuagados y escurridos
- 1 cucharada. cucharada de aceite de oliva
- 1/2 aguacate cortado en rodajas
- Jugo de 1/2 limón
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil fresco picado, para decorar (opcional)

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C (400°F).
2. En un tazón grande, mezcle la batata cortada en cubitos, los floretes de brócoli, las rodajas de zanahoria y los garbanzos con el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Extienda las verduras en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino.
3. Ase durante 20-25 minutos, revolviendo a mitad de la cocción, hasta que las verduras estén tiernas y ligeramente doradas y los garbanzos crujientes.
4. Mientras tanto, prepare la quinua según las instrucciones del paquete.
5. Para armar los tazones de Buda: distribuya la quinua cocida en dos tazones. Añade las verduras asadas y los garbanzos.
6. Dispone las rodajas de aguacate en cada bol. Espolvoree con jugo de limón.
7. Adorne con perejil fresco picado si lo desea y sirva inmediatamente.

Consejo del chef

Para obtener una salsa más sabrosa, mezcle tahini y limón. Zumo, agua y un toque de sirope de arce o sirope de agave. Puedes variar las verduras según la temporada o tus preferencias.

CENA

Tortitas de frijoles negros y arroz (veganas y sin gluten)



Estos deliciosos panqueques de arroz y frijoles negros están llenos de sabor y proteínas de origen vegetal. Fáciles de preparar, sin gluten y perfectos para preparar comidas, se pueden servir con ensaladas, hamburguesas o disfrutarlos solos con guacamole o salsa.

Tiempo: 30 min

Cantidad: 4-6 hamburguesas

Dificultad: Fácil

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de arroz integral cocido
- 1 1/4 tazas de frijoles negros cocidos (escurridos y enjuagados)
- 1/2 taza de maíz (fresco, congelado o enlatado)
- 1/4 taza de pimiento rojo finamente picado en cubitos
- 1/4 taza fresco picado cilantro
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada. zumo de lima
- 1/2 cucharadita. comino molido
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cdas. de harina sin gluten (o harina de avena certificada sin gluten)
- Aceite de oliva para cocinar en sartén

Preparación

1. En un tazón grande, triture la mitad de los frijoles negros con un tenedor.
2. Agregue el resto de los frijoles, el arroz, el maíz, la pimienta, el cilantro, el ajo, el jugo de limón, el comino, la sal y la pimienta. Mezclar bien.
3. Incorpora la harina sin gluten hasta que la mezcla se una bien.
4. Forma de 4 a 6 hamburguesas iguales.
5. Calienta un poco de aceite en una sartén a fuego medio. Cocine las hamburguesas de 3 a 4 minutos por cada lado hasta que estén doradas y crujientes.
6. Sírvalas calientes con guacamole, salsa o en un pan de hamburguesa vegano y certificado sin gluten.

Consejo del chef

Utilice arroz del día anterior para obtener una mejor textura. Se puede hornear en lugar de freír: 190°C (375°F) durante 25 minutos, volteando a la mitad de la cocción. Congele las hamburguesas crudas entre hojas de papel pergamino para usarlas más adelante.

CENA

Verduras asadas con ajo y garbanzos (veganas y sin gluten)



Esta saludable cena de verduras asadas está repleta de texturas crujientes, un sabroso sabor a ajo y una saciante proteína vegetal procedente de los garbanzos. Perfecto para las noches de semana o para preparar comidas, es vegano, no contiene gluten y está lleno de nutrientes.

Tiempo: 30 minutos

Cantidad: 4 porciones

Dificultad: Fácil

Ingredientes

- 2 tazas de papas nuevas, cortadas por la mitad
- 2 tazas de zanahorias picadas
- 1 1/2 tazas de judías verdes, cortadas
- 1 1/2 tazas de garbanzos enlatados, escurridos y enjuagados
- 2 cucharadas. cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharada. pimentón ahumado
- 1/2 cdta. comino molido
- 1/2 cucharadita. cucharadita de tomillo seco o romero
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil fresco (opcional, para decorar)

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C (400°F).
2. En un bol, combina las patatas, las zanahorias y los garbanzos con 1,5 cucharadas. cucharadas de aceite de oliva, ajo, pimentón, comino, tomillo, sal y pimienta.
3. Extiende en una bandeja para horno cubierta con papel pergamino. Ase durante 25 a 30 minutos, revolviendo a mitad de la cocción.
4. Durante los últimos 10 minutos, mezcle las judías verdes con el aceite restante, sazone y agréguelas a la bandeja para hornear.
5. Ase hasta que las verduras estén doradas y tiernas y crujientes.
6. Adorne con perejil picado y sirva caliente.

Consejo del chef

Para que queden más crujientes, seque bien los garbanzos antes de asarlos. Agregue un chorrito de limón antes de servir para obtener más frescura. Excelente con quinoa, arroz o como aderezo para ensalada caliente.

CENA

Fideos de calabacín con marinara



Una alternativa ligera y refrescante a la pasta tradicional, estos fideos de calabacín se sirven con una salsa marinara casera sencilla y fragante. Un plato vegano, sin gluten y bajo en carbohidratos, perfecto para una cena rápida y saludable.

Tiempo: 25 minutos

Cantidad: 2 porciones

Dificultad: Fácil

Ingredientes

- 2 calabacines medianos
- 1 cucharada. cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo picados
- 1 lata (400 g) de tomates triturados
- 1/2 cucharadita. cucharadita de orégano seco
- Sal y pimienta negra recién molida al gusto
- Unas hojas de albahaca fresca para decorar

Preparación

1. Lava los calabacines y transfórmalos en fideos usando un espiralizador o un pelador en juliana. Reserva.
2. En una sartén, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega el ajo picado y saltea durante 1 minuto hasta que esté fragante.
3. Agrega los tomates triturados y el orégano seco. Deje hervir, luego reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 10 a 15 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que la salsa se espese ligeramente.
4. Sazone la salsa marinara con sal y pimienta al gusto.
5. Agregue los fideos de calabacín a la sartén con la salsa. Revuelva suavemente y cocine durante 2 o 3 minutos, lo suficiente para calentarse y suavizarse un poco (aún deben estar crujientes).
6. Sirva inmediatamente, adornado con hojas de albahaca fresca.

Consejo del chef

Para un sabor más intenso, puedes agregar una pizca de hojuelas de pimienta rojo a la salsa marinara. Si no tienes un espiralizador, puedes usar un pelador para hacer tiras anchas de calabacín.

CENA

Risotto cremoso de champiñones



Este risotto de champiñones es un plato italiano clásico, renovado para ser deliciosamente cremoso y reconfortante. Los champiñones salteados aportan un profundo sabor umami, perfecto para una cena especial.

Tiempo: 40 min

Cantidad: 4 porciones

Dificultad: Medio

Ingredientes

- 1 cucharada. de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana finamente picada
- 2 dientes de ajo picados
- 250 g de champiñones en rodajas
- 1 taza de arroz Arborio
- 1/2 taza de caldo de verduras vegano y sin gluten (opcional)
- 4 tazas de caldo de verduras vegano y sin gluten caliente
- 1/4 taza de levadura nutricional sin gluten (para sabor a queso)
- 2 cdas. cucharadas de perejil fresco picado
- Sal y pimienta negra recién molida al gusto

Preparación

1. En una cacerola grande o en una cacerola, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla y saltea hasta que esté transparente, aproximadamente 5 minutos.
2. Agrega el ajo y los champiñones en rodajas. Cocine hasta que los champiñones estén tiernos y hayan soltado su agua, aproximadamente 5-7 minutos.
3. Incorpore el arroz Arborio y revuelva durante 1-2 minutos hasta que los granos estén ligeramente traslúcidos en los bordes.
4. Si usa la media taza de caldo opcional, viértala y remueva hasta que el arroz la absorba.
5. Agregue un cucharón de caldo de verduras caliente al arroz. Revuelve constantemente hasta que el líquido se absorba casi por completo. Continúe agregando el caldo cazo a cazo, revolviendo constantemente y esperando a que se absorba cada adición antes de agregar la siguiente. Esto tardará entre 20 y 25 minutos, hasta que el arroz esté cremoso y al dente.
6. Retirar del fuego. Agrega la levadura nutricional y el perejil fresco. Sazone con sal y pimienta al gusto.
7. Sirva inmediatamente, adornado con perejil fresco adicional si lo desea.

Consejo del chef

Para un risotto aún más sabroso, utilice un caldo de verduras casero. ¡Recuerda remover constantemente para que suelte el almidón del arroz y consigas esa textura cremosa tan característica!

POSTRES

Mousse de aguacate y chocolate



Una mousse cremosa y saludable, sin lácteos.

Tiempo: 15 min

Cantidad: 4 raciones

Dificultad: Fácil

Ingredientes

- 2 aguacates maduros
- 1/4 taza de cacao en polvo
- 1/4 taza de almíbar arce
- 1/4 taza de leche de almendras
- 1 cda. cucharadita de extracto de vainilla sin alcohol
- Una pizca de sal

Preparación

1. Mezcla todos los ingredientes hasta que estén suaves y cremosos.
2. Divídelos en moldes y refrigera durante al menos 30 minutos antes de servir.

POSTRES

Bolas energéticas de dátíl y coco



Bocados pequeños, saludables y energizantes, perfectos antes de hacer deporte.

Tiempo: 20 min

Cantidad: 10 bolas

Dificultad: Fácil

Ingredientes

- 1 taza de dátiles sin hueso
- 1/2 taza de coco rallado
- 1/4 taza de enrollado sin gluten avena
- 1 cda. cucharadas de semillas de chía

Preparación

1. Mezcla todos los ingredientes hasta obtener una pasta.
2. Forma bolitas y refrigera si es necesario para que endurezcan.

Trufas de chocolate y avellanas (veganas y sin gluten)



Estas ricas y deliciosas trufas están hechas con solo unos pocos ingredientes simples, brindando una explosión de sabor a chocolate y nuez. Perfecto para un capricho rápido o un regalo casero.

Tiempo: 30 minutos

Cantidad: 15-20 trufas

Dificultad: Fácil

Ingredientes

- 1 taza de avellanas tostadas (sin piel)
- 1/2 taza de dátiles Medjool sin hueso (aproximadamente 8-10 dátiles)
- 1/4 taza de cacao en polvo sin azúcar (más extra para cubrir)
- 2 cucharadas. cucharada de sirope de arce o agave
- 1 cucharada. cucharadita de extracto de vainilla sin alcohol
- Una pizca de sal

Preparación

1. En un procesador de alimentos, tritura las avellanas tostadas hasta obtener un polvo fino. Continúe licuando hasta que empiecen a formar una pasta (esto puede tardar unos minutos).
2. Agregue los dátiles sin hueso, el cacao en polvo, el jarabe de arce, el extracto de vainilla y una pizca de sal. Licue hasta que la mezcla esté bien combinada y forme una masa pegajosa.
3. Tome pequeñas porciones de la mezcla y enrolle entre las palmas de las manos para formar bolitas del tamaño de un bocado.
4. Enrolle cada trufa en cacao en polvo adicional para cubrir uniformemente.
5. Coloque las trufas en un plato y refrigere durante al menos 15 a 20 minutos para que se endurezcan antes de servir.

Consejo del chef

Para obtener un sabor más intenso, puedes tostar ligeramente las avellanas antes de usarlas. Para darle un toque diferente, intente cubrir las trufas con coco rallado, pistachos triturados o azúcar glas.

Coulant de chocolate (vegano y sin gluten)



Esta tarta de chocolate vegana y sin gluten es una pura delicia. Su centro líquido y su rica textura lo convierten en un postre irresistible para todas las ocasiones.

Tiempo: 30 min

Cantidad: 2 porciones

Dificultad: Medio

Ingredientes

- 60 g de chocolate negro vegano (70 % cacao como mínimo)
- 40 g de margarina vegana
- 30 g de azúcar de coco (o azúcar de caña)
- 1 cucharada. cucharadas de harina de arroz (u otra harina sin gluten)
- 1 cucharada. cucharada de cacao en polvo sin azúcar
- 1/4 cucharadita. cucharadita de levadura sin gluten
- 1 pizca de sal
- 60ml de leche vegetal (almendras, soja, etc.)
- 1/2 cda. cucharadita de extracto de vainilla sin alcohol
- Cacao en polvo para espolvorear (opcional)
- Hojas de menta para decorar (opcional)

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C (400°F). Engrasa y enharina (con harina sin gluten) dos moldes o moldes pequeños para soufflé.
2. Derretir el chocolate negro y la margarina vegana al baño María o en el microondas. Licue hasta que quede suave. Dejar enfriar un poco.
3. En un bol, combinar el azúcar de coco, la harina de arroz, el cacao en polvo, la levadura en polvo y la sal.
4. Añadir la leche vegetal y el extracto de vainilla a la mezcla de chocolate derretido. Mezcle bien.
5. Agregue gradualmente los ingredientes secos a la mezcla húmeda, mezclando hasta que se combinen sin trabajar demasiado la masa.
6. Vierta la masa en los moldes preparados.
7. Hornee durante 10 a 12 minutos. El borde debe estar firme y el centro aún temblando para que quede líquido.
8. Déjelo enfriar durante 2 o 3 minutos antes de desmoldar con cuidado en un plato. Espolvorea con cacao en polvo y decora con una hoja de menta si lo deseas. Sirva inmediatamente.

Consejo del chef

Para un centro aún más líquido, puedes insertar un pequeño cuadrado de chocolate amargo en el centro de cada pastel antes de hornearlo. Sírvelo con una bola de helado de vainilla vegano o natillas veganas para obtener un postre aún más delicioso.

Batido de piña y pepino



Un batido hidratante y refrescante, ideal para el verano.

Tiempo: 10 minutos

Cantidad: 2 vasos

Dificultad: Fácil

Ingredientes

- 1 taza de piña fresca o congelada, en trozos
- 1/2 pepino, pelado y cortado en trozos
- 1/2 taza de agua de coco
- Unas hojas de menta fresca
- Jugo de 1/2 lima

Preparación

1. Pon todos los ingredientes en una licuadora.
2. Tritura hasta obtener una textura homogénea.
3. Servir inmediatamente, adornado con una rodaja de piña o menta.

Consejo del chef

Utiliza piña congelada para obtener un batido más espeso y frío.

Limónada refrescante de sandía (vegana y sin gluten)



Una bebida fresca, vibrante e hidratante hecha con sandía jugosa, limón picante y un toque de menta. Perfecto para los días de verano o para un refrigerio ligero por la tarde. ¡100% vegano, sin gluten y naturalmente dulce!

Tiempo: 10 min

Cantidad: 2 vasos

Dificultad: Fácil

Ingredientes

- 3 tazas de sandía sin semillas, en cubos
- Jugo de 1 limón
- 1 cucharada. cucharadas de sirope de arce (opcional)
- Unas hojas de menta fresca
- Cubitos de hielo
- Rodajas de limón y menta para decorar

Preparación

1. Agrega los cubitos de sandía y el jugo de limón a una licuadora. Licue hasta que quede suave.
2. Pruebe y agregue jarabe de arce si desea un dulzor adicional.
3. Cuela el jugo si es necesario, luego viértelo en vasos con hielo.
4. Decora con rodajas de limón y hojas de menta.
5. ¡Sirve frío y disfruta!

Leche dorada (Latte de cúrcuma) Vegano y sin gluten



La leche dorada, o café con leche de cúrcuma, es una bebida cálida y reconfortante, conocida por sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes. Esta versión vegana y sin gluten es perfecta para un momento de relajación y bienestar.

Tiempo: 10 min

Cantidad: 1 ración

Dificultad: Fácil

Ingredientes

- 1 taza de leche vegetal (almendras, coco, anacardo)
- 1 cucharada. cúrcuma en polvo
- 1/2 cucharadita. canela molida
- 1/4 cucharadita. de jengibre molido
- 1 pizca de pimienta negra (para la absorción de la cúrcuma)
- 1/2 cda. aceite de coco (opcional, para enriquecer)
- 1-2 cucharadas. cucharadita de sirope de arce o agave (al gusto)

Preparación

1. En un cazo pequeño, combina la leche vegetal, la cúrcuma, la canela, el jengibre y la pimienta negra.
2. Calienta la mezcla a fuego medio, batiendo constantemente para evitar grumos y para que las especias se disuelvan bien. No lo hierva.
3. Si lo desea, agregue aceite de coco y jarabe de arce o de agave. Mezclar bien.
4. Retirar del fuego y verter en una taza. Disfruta caliente.

Consejo del chef

Para obtener una bebida aún más cremosa, utiliza un espumador de leche para espumar la leche vegetal antes de mezclarla con las especias. También puedes agregar una pizca de cardamomo para obtener un sabor más complejo.

Matcha Latte energizante (vegano y sin gluten)



Un matcha latte delicioso y saludable, perfecto para aumentar la energía sin los inconvenientes del café. Esta bebida vegana y sin gluten es rica en antioxidantes y favorece la concentración.

Tiempo: 5 minutos

Cantidad: 1 ración

Dificultad: Fácil

Ingredientes

- 1 cucharada. cucharadita polvo de matcha de grado ceremonial
- 60 ml (1/4 taza) de agua caliente (alrededor de 70-80 °C)
- 180 ml (3/4 taza) de leche vegetal caliente (almendras, avena, soja);
leche de avena certificada sin gluten
- 1-2 cucharadas. cucharadita de sirope de arce o de agave (al gusto)

Preparación

1. En un bol de matcha (o un bol pequeño), tamizamos el matcha en polvo para evitar grumos.
2. Añadimos el agua caliente (no hirviendo) y batimos enérgicamente con un batidor de bambú (chasen) o un batidor pequeño hasta obtener una espuma ligera y sin grumos.
3. Calentar la leche vegetal en un cazo o en el microondas. Si tienes un espumador de leche, haz espuma con la leche para obtener una textura más cremosa.
4. Agrega el jarabe de arce (o agave) a la leche caliente y mezcla.
5. Vierte con cuidado la leche azucarada sobre el matcha preparado.
6. Disfrútalo de inmediato.

Consejo del chef

Para un matcha latte perfecto, la temperatura del agua es crucial: un agua demasiado caliente puede quemar el matcha y volverlo amargo. Utilice un termómetro si es posible. Para obtener una espuma aún más densa, utilice un espumador de leche eléctrico o una batidora de mano.

¡A disfrutar cocinando!

Descubre más inspiración en vegan-glutenfree.com