

INDICE

Quesos, cremas, embutidos, mayonesa, leches y aderezos:

- 1.- Queso Vegano
- 2.- Queso Mozzarella
- 3.- Queso fundido
- 4.- Queso de almendras
- 5.- Tofu firme
- 6.- Tofu para untar
- 7.- Queso cremoso de arroz
- 8.- Queso cremoso de avena
- 9.- Queso firme de avena
- 10.- Queso untable de tofu comercial
- 11.- Okara
- 12.- Requesón de almendras
- 13.- Embutido vegetal
- 14.- Jamón vegetal
- 15.- Jamón adobado
- 16.- Crema de almendras o nuez de la india
- 17.- Mayonesa light de almendras
- 18.- Mayonesa de almendras
- 19.- Leche de arroz
- 20.- Leche de coco
- 21.- Leche de ajonjolí
- 22.- Leche de Alpiste
- 23.- Leche de mijo
- 24.- Leche de avena
- 25.- Leche de soya
- 26.- Leche de almendras
- 27.- Cátsup cruda
- 28.- Aderezo de pepino
- 29.- Aderezo de cilantro
- 30.- Crema de aguacate
- 31.- Tahini
- 32.- Mantequilla de almendras
- 33.- Crema o mantequilla de cacahuete
- 34.- Nutella
- 35.- Crema de coco
- 36.- Cátsup
- 37.- Queso para nachos.

Queso vegano



Ingredientes:

400 ml. de agua filtrada
3 cdas. soperas de agar-agar en polvo
100 gr. de nuez de la india crudas
75 gr. de tofu
4 cdas. de levadura nutricional en copos
El jugo de un limón
1 cda. de cebolla en polvo
1 cda. de sal marina
1 cdita. de ajo en polvo
Aceite de oliva para el molde

Preparación:

En el molde se untan las paredes con el aceite. Se pone a hervir el agua con el agar-agar, cebolla y ajo hasta que hierva por 4 minutos, se ponen los demás ingredientes en una licuadora y se tritura muy bien, se le agrega el agar agar a la mezcla y se licua muy bien, pasar rápidamente la mezcla al molde y esperar a que cuaje cuando se enfríe. Dura 3 días refrigerado.

Nota: si se desea un queso tipo panela se le ponen solo 2 cucharadas de agar agar y una sola cucharada de levadura y todo lo demás es igual.

Queso mozzarella



Ingredientes:

2 tz. de leche vegetal
1/2 tz. de levadura nutricional en copos
1/3 tz. de avena integral en copos
1/4 tz. de tahini
4 cda. de jugo de limón
1/4 tz. de harina de tapioca
1 cda. de sal marina
1 cda. de cebolla en polvo
1 cda. de aceite de oliva extra virgen

Preparación:

Se licua todo, se pone a hervir en una olla a fuego medio, hasta que espese, se vacía en un molde untado con aceite, se pone en el refrigerador por 8 horas y ya puede rebanarse.

Queso fundido



Ingredientes:

2 papas medianas amarillas (chiclosas)
1/2 tz. de agua filtrada
1/4 tz. de aceite de aguacate
1/4 tz. de nuez de la india remojadas
4 cda de harina de tapioca
Agua filtrada necesaria.
1 pizca de sal marina

Preparación:

Se cosen las papas enteras en agua y sal, se pelan y se licuan con el aceite y un poco de agua. Se pone en una olla, se le agrega la harina de tapioca, se cose hasta que espese. Se ponen las nueces (remojadas por 8 horas) en el procesador con un poco de agua. Se le agrega esta mezcla a la olla se revuelve muy bien, se retira del fuego y se sirve.

Queso de almendras



Ingredientes:

1 tz. de almendras crudas
1/2 limón
Aceite vegetal extra virgen
Agua filtrada necesaria
1 pizca de sal marina
(1/2 ajo machacado si se desea)

Preparación:

Se remojan las almendras toda la noche. Se pelan si se desea un queso mas blanco. Se pasa por el procesador todos los ingredientes, se le pone poco agua para que se triture. Si se desea un queso para untar se deja mas blando, si se desea un queso mas firme se cuela y exprime muy bien. Se forma el queso con las manos limpias o se usa algún molde.

Nota:

Se recomienda que este queso no se cocine para que no pierda sus nutrientes.

Tofu firme



Ingredientes:

1/2 k. de frijol soya
6 l. de agua filtrada
1 cdita. de ajo en polvo
Sal marina necesaria
El jugo de 6 limones jugosos

Preparación:

Se pone a remojar el frijol toda la noche. Se va licuando poco a poco 2 tazas de frijol con 2 tazas de agua, se pasa por un colador de tela, se exprime bien, para que salga la leche y se pone en una olla, se pone a hervir a fuego medio, una vez que hierva, se apaga el fuego y se le agrega al jugo de limón la misma cantidad de agua filtrada, para que se corte, se mueve un poco, debe separarse un suero y a formarse el queso de soya un poco espeso, si esta muy blando debe ponerse mas limón. Se deja enfriar, se vuelve a pasar por el colador de tela para separarlo del suero, se amasa con la sal y el ajo en polvo, se pone el queso sobre un molde redondo de plástico, se pone dentro del colador de tela, se amarra y se pone en agua hirviendo en el fuego durante 15 minutos para que se haga firme. Se refrigera y se desmolda.

Tofu para untar



Ingredientes:

5 litros de leche de soya hecha en casa (ver receta)
1 cdita. de ajo en polvo
Sal marina necesaria
El jugo de 6 limones jugosos

Preparación:

Esta leche se pone a hervir a fuego medio, una vez que hierva, se apaga el fuego. Al jugo de limón se le agrega la misma cantidad de agua, se le agrega a la leche para que se corte a una altura de 50 cm, se deja reposar sin moverse mucho, debe separarse un suero y a formarse el cuajo de soya un poco espeso. Después se vuelve a poner en el colador de tela para separarlo del suero, se amasa con la sal y el ajo en polvo.

Queso cremoso de arroz



Ingredientes:

200 gr. de arroz yamaní, moti o cualquier arroz integral
1 cda. de levadura nutricional en copos
1 pizca de ajo en polvo
1 cda. de aceite
1 pizca sal marina
1 pizca de orégano
Agua necesaria

Preparación:

Cocer el arroz hasta que esté blando y licuar o procesar junto con el resto de los ingredientes a gusto hasta que quede cremoso y con el sabor deseado.

Nota: se puede usar para untar, para pizzas o rellenos de empanadas.

Queso cremoso de avena



Ingredientes:

1/2 vaso de avena
1/4 de vaso de agua
4 cdas. de levadura nutricional en copos
1 diente de ajo molido o una cucharada de ajo en polvo
1 cda. de aceite de oliva
Sal marina necesaria
Albahaca, orégano, perejil, pimentón, etc (opcional)

Preparación:

Humedecer la avena y dejarla reposar durante media hora. Licuarla o procesar junto con 1/4 vaso de agua o un poco más de ser necesario. Agregar la levadura, el ajo, la sal, el aceite y las especias a gusto. Una vez licuado o procesado se puede agregar a la pizza previamente calentada ya que este queso no debe calentarse por más de 5 minutos o endurecerá.

Nota: Agregándole más agua se lo puede cocinar durante un poco más de tiempo, pero no mucho.

Queso firme de avena



Ingredientes:

6 cdas. de avena en copos
1/2 cdita. de sal de mar
1 cdita. de aceite de oliva
2 cditas. de levadura de cerveza
1 cda. de jugo de limón
cúrcuma (opcional)

Preparación:

Poner la avena en remojo con muy poca agua durante diez minutos (que se humedezca toda, pero que no se sobrepase). Luego licuar o procesar todos los ingredientes junto a la avena. En un molde previamente aceitado, colocar la mezcla y calentar al vapor durante 10 minutos o más de ser necesario. Dejar enfriar en el refrigerador y servir.

Queso untable de tofu comercial



Ingredientes:

100 gr. de tofu
2 cdas. de aceite
2 o 3 cdas. de agua
Pizca de sal o miel si se desea para postre (opcional)
Gotitas de limón o naranja si es para postre (opcional)

Preparación:

Mezclar los ingredientes y batir todo hasta que quede una pasta suave y cremosa. Agregarle limón si se desea hacerla agria.

Okara “queso seco”



Ingredientes:

1 tz. de frijol de soya
3 tz. de agua
1 cebolla blanca
2 dientes de ajo
Sal marina necesaria

Preparación:

Se lava y remojan los frijoles durante 15 horas. Se retira el agua y se pone en un procesador o licuadora con un poco de agua para poder molerla. Se pone en un caso para que hierva por 20 minutos, junto con la cebolla troceada, los ajos y un poco de sal. Se deja enfriar y se pone en un colador de tela, se exprime muy bien.

Nota:

Con la leche que queda puede prepararse alguna crema de verduras.

Requesón de almendras



Ingredientes:

1 tz. de almendras
Agua filtrada necesaria
1 pizca de sal marina

Preparación:

Se ponen a remojar las almendras toda la noche, se le tira el agua y se pelan. Se ponen en el procesador con un poco de agua y se le pone la pizca de sal.

Embutido vegetal



Ingredientes:

1 bloque de tofu firme
1/2 tz. de harina de gluten
3 cda. de harina de tapioca
2 cdita. de pimentón
1 cdita. de semillas de hinojo
1 diente de ajo
1/4 de cebolla

1/2 cdita. de tomillo
1/2 cdita. de romero
1/2 cdita. de perejil picado
2 cda. de salsa de tomate rojo
1 cda. de salsa de soja sin fermentar
2 cda. de aceite de oliva
1/2 tz. de agua

Preparación:

En un tazón se mezclan todas las especias, y en otro más grande se pone el tofu, la salsa de tomate, la salsa de soja y el aceite de oliva y se pone en el procesador. Añade las especias, bátelo bien, agrega la harina de tapioca y el gluten poco a poco, mientras añades agua conforme va quedando seca la masa. Seguramente te sobre algo de agua, la masa tiene que quedar manejable. Se pone la masa en un recipiente de plástico tubular, se envuelve con una tela bien amarrada, se pone en una olla con agua hirviendo, se deja cocer durante 30 minutos. Se saca con cuidado, se deja enfriar del todo. Se puede guardar enrollado en papel film en el refrigerador. Dura 1 semana refrigerado.

Jamón vegetal



Ingredientes:

100 gr. de nuez de la india crudas
1 1/2 cda. de sal de mar
1 cdita. de cebolla en polvo
1 cdita. de ajo en polvo
1/2 cdita. de tomillo
1 cda. de jugo de limón
1/2 tomate rojo
2 trozos de betabel cocido y un poco de agua donde se coció
300 ml. de agua filtrada
1 1/2 cda. de agar agar en polvo
Aceitunas (opcional)

Preparación:

Mezclar las nueces, la sal, la cebolla, el ajo, el tomillo, el jugo de limón, el tomate, el betabel y moler todo junto. Hervir el agua con el agar agar hasta que se disuelva todo bien y empiece a espesar un poco. Añadir a la mezcla anterior el agua con el agar agar, agregar la aceitunas. Ponerlo en un molde cilíndrico y meterlo al refrigerador hasta que se enfríe y solidifique. Y se rebana.

Jamón adobado



Ingredientes:

400 ml. de agua filtrada
3 cdas. soperas de agar-agar en polvo
100 gr. de cacahuete horneado limpio
75 gr. de tofu
4 cdas. de levadura nutricional en copos
El jugo de un limón
1 cda. de cebolla en polvo
1 cda. de sal marina
1 cdita. de ajo en polvo
1 trocito de betabel
1/4 de pimiento morrón verde
1 cdita. de paprika

Preparación:

En el molde se untan las paredes con el aceite. Se pone a hervir el agua con el agar-agar, el betabel, el pimiento morrón, ajo y cebolla hasta que hierva por 4 minutos, se ponen los demás ingredientes en una licuadora y se tritura muy bien, se le agrega el agar agar y se vuelve a licuar muy bien, pasar rápidamente la mezcla al molde y esperar a que cuaje cuando se enfrié, se desmolda y se puede rebanar. Dura 4 días refrigerado.

Crema de almendras o nuez de la India



Ingredientes:

1/2 tz. de nuez de la India o almendras
2 cda. de aceite vegetal extra virgen
1 papa cocida
Sal marina necesaria
Agua necesaria

Preparación:

Si se va a hacer de almendras se ponen a remojar toda la noche, se le tira el agua y se pelan, se licuan con el aceite (ya sea las almendras o la nuez de la India), un poco de agua, después se le agrega la papa troceada y la sal, hasta que quede cremosa. Puede ponerse una gotas de limón si se desea una crema agria.

Nota:

Si se quiere una crema líquida se agrega más agua y si se desea una crema totalmente cruda, puede sustituir la papa cocida por jícama troceada.

Mayonesa light de almendras



Ingredientes:

3/4 tz. de almendras peladas (puede ser nuez de la india natural)
1 papa chica cosida
1/3 tz. de aceite vegetal
Jugo de 1 limón
1/4 tz. de agua filtrada
Sal marina necesaria

Preparación:

Se licuan todos los ingredientes hasta obtener una mezcla consistente.

Mayonesa de almendras



Ingredientes:

1/2 tz. de almendras
1/3 tz. de agua
1 tz. de aceite vegetal
1 limón
1 cdita. de sal marina

Preparación:

Triturar las almendras peladas, agregar el agua y licuar por 3 minutos a alta velocidad, bajar la velocidad e ir agregando el aceite poco a poco y al final agregar el jugo de limón. (Dura una semana o poco mas en el refrigerador).

Leche de arroz



Ingredientes:

1 tz. de arroz integral cocido
4 tzs. de agua tibia o caliente
1 cedita. de vainilla en polvo natural
1 pizca de sal de mar
2 cda. de miel

Preparación:

Se mezclan todos los ingredientes en la licuadora, hasta obtener una mezcla homogénea. Se cuela la mezcla y se obtienen 4 tazas y media de leche.

Nota:

Puede usarse el arroz sin cocinar, solo remojado toda la noche.

Leche de coco



Ingredientes:

1 coco tierno
Agua del coco

Preparación:

Se pela y limpia el coco. Se licua la pulpa con su agua, se cuela para obtener la leche de coco.

Nota:

Si no se puede conseguir un coco tierno, puede hacerse con un coco duro o coco rayado natural (sin azúcar) y si no se consigue el agua de coco, se usa agua filtrada.

Leche de ajonjolí



Ingredientes:

1 tz. de ajonjolí limpio
2 tz. de agua

Preparación:

Se pone a remojar toda la noche el ajonjolí. Se licua con poca agua y se le va poniendo poco a poco mas agua hasta completar 1 litro de leche.

Nota:

Esta debe consumirse al instante porque después de una hora se amarga. También puede usarse para hacer cremas o aderezos y ponerle poca sal.

Leche de alpiste



Ingredientes:

1 1/2 litro de agua purificada
5 cda. de alpiste

Preparación:

Colocar en un tazón 1/2 l de agua purificada y el alpiste. Remojar durante la noche. Al otro día, colar el agua. Poner en una licuadora el alpiste remojado y escurrido. Agregar el resto del agua purificada y licuar para romper las semillas. Luego, colar y servir.

Leche de Mijo



Ingredientes:

1/2 tz. de mijo
2 o 3 tzs. de agua

Preparación:

Lavar el mijo y escurrirlo bien. Hervirlo durante 20 minutos hasta que quede blando. Colar y volver a enjuagar. Licuar junto con las 2 o 3 tazas de agua a gusto y colar.

Nota: El sobrante puede usarse para milanesas o croquetas.

Leche de avena



Opcional:

1/2 cdita. de aceite de girasol
1/2 cdita. de vainilla en polvo natural
1/8 cdita. de sal

Ingredientes:

1/2 tz. de avena integral en copos
3 tzs. de agua

Preparación:

Calentar el agua hasta hervir, en la licuadora añadir los copos de avena, el agua y los aditivos opcionales que se deseen. Licuar durante 1 minuto, reposar entre 5 min. y media hora (dependerá de la intensidad de sabor que se quiera conseguir). Se cuela la mezcla para eliminar los sólidos. Se puede utilizar un juego de dos coladores, uno grueso y otro fino, o bien un paño, se dejar enfriar y conservar en el refrigerador.

Notas:

Esta leche se puede consumir tanto fría como caliente o utilizarla como sustitutivo de la leche de vaca en cualquier receta. En este último caso es preferible prescindir de los aditivos opcionales en la elaboración de la leche de avena. Esta leche nos aguantará perfectamente 2 ó 3 días en el refrigerador.

Leche de soya



Ingredientes:

1/2 k. de frijol soya
6 l. de agua filtrada
2 cda. de miel

Preparación:

Se pone a remojar el frijol toda la noche. Se va licuando poco a poco 2 tazas de frijol con 2 tazas de agua, se va poniendo en una olla la mezcla pero con un colador de tela, se exprime bien. Esta leche se pone a hervir a fuego medio, una vez que hierva, se apaga el fuego. Se le agrega la miel si desea endulzar un poco.

Nota:

Si la leche se usara para cocinar alguna comida, puede hacer algunas variantes. Se agrega 1 cebolla blanca troceada, 2 dientes de ajo y un poco de sal al agua que se pone hervir. Con el bagazo que queda en el colador es la okara, se usa en muchas formas, para sustituto de queso seco, para hacer pan, tortitas, guisado a la mexicana, para tamales, etc.

Leche de almendras



Ingredientes:

1 tz. de almendras crudas
4 tz. de agua filtrada
2 cda. de cajeta de dátil para endulzar (ver receta)

Preparación:

Se remojan las almendras toda la noche. Se remojan 1 hora los dátiles para hidratarlos. Las almendras se retiran del agua y se pelan, se licuan con el agua, se pasa por un colador. Con lo que queda en el colador se forma un queso de almendras, para espolvorear solo se le agrega un poco de sal si se desea..

Nota:

La leche de almendra no se cocina para que no pierda sus nutrientes.

Cátsup cruda



Ingredientes:

1 tz. tomates
1 tz. tomates secos
5 hojas de laurel
8 hojas albahaca
2 cda. pasas de uva remojadas ó 4 dátiles descarozados (opcional)
1/4 tz. aceite de oliva extra virgen
1 cdita. de sal de mar

Preparación:

Se licúan todos los ingredientes juntos hasta obtener la consistencia deseada.

Aderezo de pepino



Ingredientes:

1 pepino sin semilla
1/4 tz. de colitas de cebolla cambray
1/4 tz. de mantequilla de almendras
El jugo de 1/2 limón
1 pizca de sal de mar

Preparación:

Se licuan todos los ingredientes hasta obtener una consistencia espesa.

Nota:

Se puede usar para aderezar ensaladas o bañar alguna pasta.

Aderezo de cilantro



Ingredientes:

1/4 tz. de nuez de la India o almendra sin piel remojadas
3 cda. de agua filtrada
1 manojo de cilantro verde
1 cda. de aceite de olivo

Preparación:

Se licua la nuez de la india o almendra, con un poco de agua, el jugo de medio limón, el cilantro verde, una cucharada de aceite de olivo, hasta quedar una consistencia cremosa.

Crema de aguacate



Ingredientes:

2 aguacates
1 manojo de cilantro desinfectado
2 cda. de aceite de oliva extra virgen
Sal de mar necesaria

Preparación:

Se lavan, se pelan y se muelen los aguacates, hasta quedar cremoso. Se pica finamente el cilantro, se le agrega al aguacate, así como también el jugo de limón, el aceite y la sal.

Nota: Puede agregarse 1/2 taza de agua filtrada para hacer un aderezo de aguacate mas liquida, o ponerle el agua a su gusto.

Tahini



Ingredientes:

100 gr. de semillas de ajonjolí (puede ser tostado)
5 cda. de aceite de ajonjolí
Sal marina necesaria
Un poco de agua filtrada

Preparación:

En un mortero machacar el ajonjolí y la sal. Añadir el aceite al machacado y remover. Por último incorporar el agua muy lentamente, sin dejar de remover, hasta obtener una crema.

Mantequilla de almendras



Ingredientes:

1 tz. de almendras
Agua para remojar

Preparación:

Se ponen a remojar las almendras por 12 horas, se pelan y se ponen en un procesador de alimentos por 15 minutos, las almendras soltarán sus aceites y así obtenemos la mantequilla. Se pone en un trozo de papel encerado y se refrigera para que se haga sólida.

Nota: puede ponerse unas gotas de agua para que quede cremosa.

Crema o mantequilla de cacahuete



Ingredientes:

1 tz. de cacahuates sin sal y un poco tostados si se desea
2 cda. de aceite de oliva extra virgen
1 cda. de miel (si se desea)

Preparación:

Se ponen los cacahuates en un procesador junto con el aceite, hasta conseguir una consistencia cremosa. Si se dese puede agregarse mas cacahuete y molerlos un poco, para que quede con trocitos

Nota:

Esta crema también puede hacerse de almendras, avellanas o nuez de la India. Solo se usa otro aceite vegetal menos fuerte que el de olivo. Recuerde no abusar el consumo del cacahuete solo de vez en cuando.

Nutella



Ingredientes:

200 g. de avellanas crudas
50 g. de algarrobo en polvo
100 g. de aceite de coco prensado en frio
150 g. de miel
100 g. de agua filtrada
1 pizca de sal marina

Preparación:

Se remojan 3 horas las avellanas, se licuan junto con el agua, miel y algarrobo. Al final se le agrega el aceite de coco hasta conseguir una mezcla cremosa. Se refrigera 10 minutos antes de servir. Puede untarse sobre una rebanada de pan tostado integral.

Crema de coco



Ingredientes:

1/2 tz. de coco rayado sin azúcar
2 plátanos maduros
1/4 tz. de nuez de la India
1/4 tz. de agua filtrada

Preparación:

Se ponen en la licuadora el agua y el coco, se licua, se le agrega las nueces y los plátanos en trozos, se licua hasta obtener una consistencia cremosa.

Nota: Esta crema puede usarse para bañar cualquier ensalada de frutas, ensalada de manzana, o para sustituir la leche condensada, se le agregan dátiles remojados sin semillas.

Cátsup



Ingredientes:

1/2 k. de tomates maduros cherry o huaje/salades
1/2 cebolla blanca
1/2 diente de ajo
1 cda. de harina de tapioca
1 cda. de miel
El jugo de un limón
1/4 cdita. de sal marina
1/2 cdita. de pimentón o paprika dulce
1 pizca de orégano
Agua necesaria

Preparación:

Los tomates, el ajo y la cebolla se cosen en una olla con agua. Una vez que se ha roto la piel se pelan y quitan las semillas, se sofríe la cebolla en trozos y el diente de ajo pelado. Se licuan los tomates con los demás ingredientes, hasta que quede muy fina. Cocemos a fuego lento 10 minutos o hasta que quede a nuestro gusto.

Nota: Si se quiere mas espesa agregar mas harina de tapioca al licuar.

Queso para nachos



Ingredientes:

1 paquete de tortillas para nachos horneados
1 papa
2 zanahorias
2 tzs. de agua
1 chile morrón rojo
1/2 cebolla blanca
1 diente de ajo
2 cdas. de levadura nutricional
Una pizca de sal marina

Preparación:

Se cosen en una olla con el agua la papa y las zanahorias peladas y troceadas. Se trocean la cebolla, el chile y el ajo, se ponen en un sartén a que se doren. Una vez cosidas las papas las verduras se ponen en la licuadora junto con las verduras doradas y se licuan agregando la levadura. Y se sirve encima de los nachos.

Nota: Puede ponerse frijoles y aderezo de aguacate encima.