

# INDICE

## Postres compatibles con verduras:

- 1.- Trufas de coco y almendras
- 2.- Tapioca
- 3.- Galletas de avena y manzana
- 4.- Trufas de avellanas sabor chocolate
- 5.- Tarta de manzana

## Postres compatibles con frutas:

- 6.- Pay de calabaza
- 7.- Pastel de ciruela y manzana
- 8.- Empanadas de manzana con higos
- 9.- Pan de higos
- 10.- Pay de zarzamora
- 11.- Bocaditos dulces
- 12.- Gelatina de arándanos
- 13.- Flan napolitano
- 14.- Gelatina de coco con salsa de fresa
- 15.- Pay de tapioca
- 16.- Gelatina de frutas
- 17.- Dátiles rellenos
- 18.- Cajeta o mermelada de dátiles
- 19.- Trufas
- 20.- Paletas de ciruela pasa

- 21.- Galletas de manzana
- 22.- Brownie
- 23.- Crema de algarrobo
- 24.- Helado de plátano
- 25.- Pay de algarrobo
- 26.- Tarta crudivegana de manzana
- 27.- Tarta de frutas
- 28.- Pastel helado de fresas y coco
- 29.- Cheesecake de tofu
- 30.- Base para tartas o pay
- 31.- Cono de frutas
- 32.- Pastel de higos con crema de cacahuete
- 33.- Camarón relleno de higos
- 34.- Pay de manzana con cacahuete
- 35.- Pastel de mango y piña
- 36.- Chocoalgarrobo
- 37.- Pastel de frutas frescas
- 38.- Merengue vegano
- 39.- Pastel de frutos rojos
- 40.- Tortitas de avena dulces
- 41.- Leche condensada vegana
- 42.- Crema de cacahuete a la naranja
- 43.- Pastel de limón y galletas

## Trufas de coco



### Ingredientes:

200 gr. de almendras molidas  
100 gr. de coco molido  
6 rebanadas de pan integral tostado y molido  
1 cda. de aceite de coco  
Agua necesaria

### Preparación:

Se mezclan todos los ingredientes (solo se deja un poco de coco para decorar) hasta conseguir una pasta homogénea para formar las trufas en bolitas y se pasan por coco molido.

## Tapioca



### Ingredientes:

150 gr. de tapioca  
2 tz. de agua filtrada  
1 tz. de leche de coco (o cualquier otra leche vegetal)  
Ralladura de un limón  
3 cda. de nuez molida  
Agua necesaria

### Preparación:

Se remoja la tapioca por 2 horas en una taza de agua filtrada. Se pone a hervir 3 tazas de agua y la ralladura de un limón, una vez que este hirviendo se pone la tapioca a fuego bajo y se revuelve constantemente, hasta que las perlas estén transparentes, se retiran del fuego, se le pone la leche de coco, se revuelve y se sirve fría o caliente.

**Nota:** Si se quiere como postre para combinar con frutas ya sea en el desayuno o para cenar, se le puede agregar 2 cucharadas de miel de abeja o mermelada de dátil y una fruta de su preferencia picada en trozos. (fresas, mango, piña, pasas, arándanos, etc.)

## Galletas de avena y manzana



### Ingredientes:

2 tz. de avena integral en hojuelas  
2 manzanas grandes amarillas  
1/2 tz. de aceite vegetal  
Agua necesaria

### Preparación:

Se pone en una licuadora 1 taza de avena para hacerla harina, se pone en un tazón, junto con la taza de avena en hojuelas. Se lavan, pelan y rallan las manzanas, se agrega a la harina y se mezclan, agregando poco a poco el agua necesaria hasta quedar moldeable y se puedan formar las galletas, se engrasa una charola y se ponen las galletas al horno precalentado a 180°C durante 30 minutos o hasta que estén cocidas.

**Nota:** Si se quiere como postre dulce ya sea para el desayuno o la cena, se le puede agregar 3 cucharadas de miel de abeja o mermelada de dátil.

## Trufas de avellanas sabor chocolate



### Ingredientes:

2 tz. de avellanas  
1 tz. de harina de algarrobo  
1/4 tz. de agua filtrada  
1 cda. de vainilla en polvo (si se desea)

### Preparación:

Se mezclan todos los ingredientes hasta conseguir una pasta homogénea para formar las trufas en forma de bolas.

## Tarta de manzana



1/2 tz. de nueces en pedazos  
1/2 tz. de pasas o arándanos se combinara con frutas)  
1/4 tz. de aceite vegetal  
1 pizca de sal  
Agua filtrada necesaria

### Ingredientes:

8 manzanas  
2 mandarinas o naranjas  
4 tzs. de harina integral  
2 tz. de harina de avena integral (solo se ponen las hojuelas en la licuadora para pulverizarla)

### Preparación:

En un cuenco se ponen las harinas, la sal, el aceite, dos manzanas lavadas, peladas y rayadas, el agua necesaria y se amasa hasta que se incorporen los ingredientes, quedando manejable. Se dividen en dos bolas una un poco mas grande que la otra. Las otras 6 manzanas se lavan y se pelan, se pasan por la mandolina o se pican en tiras, rebanadas o en cubos, se bañan con el jugo de mandarina (para que no se oxiden). Se unta un poco de aceite en una charola (de acero inoxidable seria mejor) para hornear y se espolvorea harina. Se toma la bola de masa mas grande y se extiende sobre una mesa con un rodillo en forma circular de un grosor de medio cm. se coloca encima del molde y se le agrega las manzanas, nueces, (y las pasas o arándanos) se extiende la otra bola de masa de igual forma circular y se cubre la tarta, cerrándola por el contorno con un pequeño dobles hacia arriba. Se le hacen orificios encima, con un tenedor y se mete al horno precalentado a 180°C, por 40 minutos o hasta que este bien cosida.

## Pay de calabaza



### Ingredientes:

1 calabaza naranja chica  
1/2 tz. de harina de tapioca  
4 tz. de agua filtrada  
1 pza. de piloncillo

### Preparación:

Para la costra se licua la avena para hacerla harina, se ponen en un tazón todos los ingredientes, se amasa, se extiende con el rodillo para formar un circulo con un grosor de 1 cm. se pone en el molde para pay y se mete al horno precalentado a 150°C por 1 hora o hasta que este crujiente. Se parte en trozos la calabaza, se ponen en el litro de agua hirviendo, se deja hasta que este blanda la cascara y se pueda pelar, una vez quitando la piel se muelen los trozos con el pasa puré, se pone la pulpa en un caso y se le agrega el piloncillo en trozos, se le agrega la harina de tapioca y se revuelve hasta que se disuelva el piloncillo, se le agrega esta mezcla la costra de pay y se deja enfriar, para comerse.

**Nota:** También puede hacerse el relleno de camote amarillo.

### Costra:

2 tz. de avena en hojuela integral  
1/2 tz. de harina integral  
1/2 tz. de aceite vegetal  
1 pizca de sal  
Agua filtrada necesaria

## Pastel de ciruela y manzana



### Ingredientes:

2 tz. de pan integral molido  
1 tz. de ciruela pasa sin semillas  
3 manzanas grandes  
2 tz. de leche vegetal  
2 naranjas  
3 cdas. de miel

### Preparación:

Se lavan, pelan y rebanan en laminas delgadas las manzanas, se pone en la base de un refractario o molde una cucharada de miel y el jugo de media naranja, se diluye y se acomodan las ciruelas, encima se pone una capa de manzanas y jugos de naranja sobre ellas para que no se obscurezcan, se pone una capa de pan molido, ciruelas partidas por la mitad, un poco de leche mezclada con la miel y otra capa de manzanas con jugo de naranja, otra de pan, ciruelas y leche, hasta terminar con una capa de manzana. Se pone en el horno precalentado a 180°C por 30 minutos.

## Empanadas de manzana con higos



### Ingredientes:

5 manzanas  
1 mandarina o naranja  
4 tzs. de harina integral  
2 tz. de harina de avena integral  
1/2 tz. de nueces en pedazos  
100 gr. de pasas  
2 higos enmielados  
1/4 tz. de aceite vegetal  
1 pizca de sal  
Agua filtrada necesaria

### Preparación:

Se ponen en un recipiente las nueces, pasas, 4 manzanas peladas y picadas en cubos, el jugo de mandarina y los higos picados en cubos. Se ponen las harinas en un cuenco, se le agrega el aceite, 1 manzana pelada y rallada, el agua y se amasa hasta que quede manejable y no se pegue en los dedos. Se aceita y enharina un molde para hornear, se forman bolitas pequeñas de masa se extiende con la prensa para tortillas y se rellenan, se cierran para formar las empanadas. Se ponen sobre la lamina y se hornean por 30 minutos a 180°C.

## Pan de higos



### Ingredientes:

8 manzanas  
2 naranjas  
4 tzs. de harina integral  
2 tz. de harina de avena integral (solo se ponen las hojuelas en la licuadora para pulverizarla)

### Preparación:

En un cuenco se ponen las harinas, la sal, el aceite, dos manzanas lavadas, peladas y rayadas, el agua necesaria y se amasa hasta que se incorporen los ingredientes, quedando manejable. Se dividen en dos bolas una un poco mas grande que la otra. Las otras 6 manzanas se lavan y se pelan, se pasan por la mandolina o se pican en tiras, rebanadas o en cubos, se bañan con el jugo de mandarina (para que no se oxiden). Se unta un poco de aceite en una charola (de acero inoxidable seria mejor) para hornear y se espolvorea harina.

## Pay de zarzamora



### Ingredientes:

1 tz. de pan molido integral  
3 dátiles  
Agua filtrada necesaria  
300 gr. de tofu para untar (ver receta)  
1 1/2 tz. de zarzamorras  
1/2 tz. de miel

### Preparación:

Se amasa el pan molido con los dátiles (deben ponerse en remojo si están duros) se le agrega un poco de agua si es necesario para amasar. Se forma una tortilla y se acomoda en el molde para pay. Se amasa el requesón con 1 taza de zarzamorras y la miel. Se le agrega a la costra para pay y se decora con las zarzamorras. Se refrigera por 10 minutos y se sirve.

## Bocaditos dulces (sin azúcar)



### Relleno:

2 plátanos maduros  
1 pera  
300 gr. de ciruelas pasas  
10 nueces  
1/4 tz. de coco rallado

### Ingredientes:

3 tz. de harina integral  
1/4 tz. de aceite vegetal  
1 1/2 de sal gruesa  
1 tz. de agua tibia  
6 cda. de semillas de chía  
4 cda. de semillas de amapola azul (si se desea)

### Preparación:

Mezclar la harina y las semillas. Luego licuar el agua tibia, junto con la sal y el aceite, se agrega a la mezcla seca y amasar. (Se deja reposar tapándola con un film) para el relleno se procesan todos los ingredientes. Si las ciruelas están secas las podemos dejar en remojo durante la noche, en un poco de agua. Podemos utilizar un poco de agua del remojo de las ciruelas para que la procesadora o licuadora funcione con más facilidad. Ahora dividimos la masa en dos, una parte la estiramos y colocamos en una bandeja de horno. Luego untamos el relleno. Estiramos la otra parte de la masa para cubrir el relleno y luego marcamos los bocaditos de la manera y tamaño que deseemos. Llevamos la preparación al horno, a temperatura moderada por unos minutos hasta ver que la masa comienza a quedar dorada. Una vez que están dorados, sacamos la preparación del horno y la dejamos enfriar.

## Gelatina de arándanos



### Ingredientes:

1 barra de alga agar agar  
4 tz. de agua filtrada  
1 tz. de arándanos secos  
1/4 tz. de nueces en trozos

### Preparación:

Se licua la barra de agar agar para pulverizarla, se pone a hervir las 3 tazas de agua, se le agrega el agar agar y se revuelve constantemente durante 10 minutos, se licua en una taza de agua los arándanos, se vacía en un molde, así como el a agua con el agar agar, las nueces, si gusta se le pueden poner arándanos enteros, se revuelve muy bien y una vez que se enfríe, se guarda en el refrigerados por 1 hora.

## Flan napolitano



### Ingredientes:

1 lt. de leche de arroz u otra leche vegetal  
1 vainas de vainilla  
2 limones  
4 gr. de agar agar  
4 cda. de azúcar morena  
Miel al gusto

### Preparación:

Poner en un molde para flan el azúcar y el zumo de medio limón, hacer el caramelo a fuego lento. Hervir la leche con la vainilla y la corteza de limón. Poner en remojo el agar agar con agua caliente cubriéndolo. Cuando este blando hervirlo hasta que se deshaga, agregar la leche y hervir, endulzar con miel al gusto, ponerlo en el molde, dejar enfriar y guardarse en el refrigerador.

## Gelatina de coco en salsa de fresas



### Ingredientes:

2 cdita. rasas de agar agar en polvo  
1 lt. de leche de coco  
3 cda. de miel  
El jugo de 1 limón

### Crema de almendra:

1/4 tz. de agua  
25 gr. de almendra remojada y pelada

### Para la salsa:

250 gr. de fresas  
2 cda. de miel

### Preparación:

Calentar la leche de coco con la miel, cuando hierva añadir el agar agar y dejar hervir 2 minutos. Para la crema se ponen las almendras en el procesador con el agua, hasta obtener la crema. Se le pone el jugo de limón y la crema, mezclarlo y ponerlo en un molde, se mete al refrigerador. Para la salsa se lavan, desinfectan y trocean las fresas, se le agrega la miel y se trituran. Desmoldar la gelatina y bañarla con la salsa de fresa. Otra forma de presentarlo es poner salsa de fresa sobre un plato y colocar al centro un trozo de gelatina.

## Pay de tapioca



### Costra:

2 tz. de avena en hojuela integral  
1/2 tz. de harina integral  
1 tz. de pulpa de coco (el que se uso para la leche)  
1/2 tz. de aceite vegetal  
1 pizca de sal  
Agua filtrada necesaria

### Ingredientes:

2 tz. de tapioca preparada (ver receta)  
1 tz. de coco rallada sin azúcar  
Ralladura de un limón  
1 tz. de zarzamoras  
4 tz. de agua filtrada  
3 cda. de miel

### Preparación:

Para la costra se licua la avena para hacerla harina, se ponen en un tazón todos los ingredientes, se amasa hasta que no se pegue en los dedos, se extiende con el rodillo para formar un círculo con un grosor de 1 cm. se pone en el molde para pay y se mete al horno precalentado a 150°C por 1 hora o hasta que este crujiente. La tapioca debe estar muy espesa, la vaciamos en la costra del pay. Para la mermelada, se pone en un caso las zarzamoras machacadas, la miel y se deja hervir hasta que se evapore casi toda el agua, se le pone encima de la tapioca.

**Nota:** También puede ponerse una mermelada cruda de ciruela pasa o dátiles, según el gusto, en vez de zarzamora. Solo se remojan (las ciruelas o los dátiles sin semilla) en una taza de agua por una hora y se licua, quedando poco espesa.

## Gelatinas de frutas



### Ingredientes:

1/2 tz. de piña en cuadros delgados  
1/2 tz. de fresas en rebanadas  
1/2 tz. de uvas verdes en mitades  
1/2 tz de mora azul  
4 tz. de jugo de piña natural  
2 cdita. de agar agar en polvo

### Preparación:

Se pone el jugo con el polvo de agar agar y la miel a hervir. Poner una capa delgada de el liquido se pone una capa de fresas, poner una capa delgada del liquido, dejar que repose 3 minutos, se acomoda la segunda capa de uvas y así sucesivamente hasta acabar con las frutas y el liquido, se refrigera por 2 horas. Sacar y desmoldar.

**Nota:** Pueden usarse las frutas de su preferencia.

## Dátiles rellenos



### Ingredientes:

12 dátiles grandes  
50 almendras remojadas  
Aceite vegetal extra virgen  
1 naranja

### Preparación:

Se le hace un corte vertical al dátil para quitarle la semilla, se prepara el relleno con 38 almendras procesándolas junto con el jugo de naranja y el aceite, hasta quedar cremoso. Se rellenan los dátiles y se decora con una almendra.

**Nota:** Pueden rellenarse de mantequilla de cacahuete o cualquier otro pasta espesa de nueces. También las ciruelas pasas pueden rellenarse de estas pastas.

## Cajeta o mermelada de dátil



### Ingredientes:

15 dátiles grandes  
1/3 tz. de agua tibia

### Preparación:

Remojar los dátiles en el agua tibia por 2 horas o toda la noche. Licuar los dátiles con su agua en remojo hasta obtener una consistencia cremosa.

**Nota:** si se desea como mermelada, no se licua tanto tiempo, se dejan un poco de trocitos de dátiles.

## Trufas



### Ingredientes:

1 tz. de semillas de girasol, remojadas 1 hora  
1/2 plátano  
1 cda. de algarrobo en polvo  
5 dátiles

### Preparación:

Procesar las semillas hasta formar una harina no muy fina. Agregar el algarrobo en polvo, los dátiles y el plátano en el procesador por unos segundos más hasta homogeneizar. Moldear con las manos formando bolitas y pasar por coco rayado. Enfriar aproximadamente una hora para que tomen consistencia.

## Paletas de ciruela pasa



### Ingredientes:

12 ciruelas pasas sin semilla  
3 cda. de mantequilla de almendra (o nuez)  
3 cda. de almendra ( o nuez) molida

### Preparación:

Se revuelve la mantequilla de almendra con la almendra molida, se cubren las ciruelas pasas con esta mezcla y se colocan en un palillo de paleta.

**Nota:** Pueden envolverse con papel celofán.

## Galletas de manzana



### Ingredientes:

3 manzanas  
3 cda. de miel  
150 gr. de almendras, molidas  
50 gr. de orejones, en trocitos  
100 gr. de pasas  
2 cda. de algarrobo en polvo

### Preparación:

Se lavan y se cortan las manzanas en rodajas muy delgadas, se pone en un recipiente y se mezclan todos los demás ingredientes. Formar galletitas y ponerlas sobre la bandeja del deshidratador. Deshidratar (en el sol si hay buen tiempo o comerlas crudas) a 40°C) por 12 horas. Salen 40 galletitas.

## Brownie



### Ingredientes:

1 1/2 tz. almendras molidas  
1 tz. semillas de girasol  
1 tz. pasas de uva  
1 manzana pelada y rayada  
1/4 tz. de algarrobo en polvo  
1 cdita. de polvo de vainilla

### Preparación:

Procesar las almendras molidas, semillas y pasas. Agregar los ingredientes restantes y amasar para unir todos los ingredientes. Presionar la mezcla en un molde 8 x 8" de pastelería, se refrigeran hasta afianzar la mezcla. Se parten en cuadro y se sirven.

## Crema de algarrobo



### Ingredientes:

3 cda. de algarrobo en polvo  
3 plátanos  
6 dátiles sin semilla  
2 cda. de mantequilla de almendra  
1 pizca de sal

### Preparación:

Se licuan todos los ingredientes hasta obtener una consistencia cremosa, se refrigera 10 minutos antes de servir.

**Nota:** Puede usarse para untar pan tostado o como merengue.

## Helado de plátano



### Ingredientes:

6 plátanos congelados  
El jugo de 1 limón (si se desea)  
1 cda. de miel  
Nueces para decorar

### Preparación:

Se pelan los plátanos y se ponen a congelar en una bolsa sellada. Se parten en trozos los plátanos y se ponen en el procesador, junto con la miel y el jugo de limón (si se desea, para que no se oxide), hasta obtener una mezcla cremosa. Puede ponerse en un recipiente y ponerse nuevamente en el congelador por 30 minutos y cortarse con una cuchara para bolas de helado. Puede ponerse encima un caramelo de miel con algarrobo y jugo de mandarina hasta quedar la consistencia deseada y decorar con las nueces.

**Nota:** Este tipo de helado puede usarse cualquier otra fruta, ya sea combinarla con el plátano o hacer un helado de otra clase de fruta congelada.

## Pay de algarrobo



### Ingredientes para base:

150 g de avellanas  
100 g de germen de trigo  
8 dátiles sin semilla  
100 gr. de pasas de uva  
2 cdita. de miel (opcional)

### Relleno:

2 aguacates maduros  
100 gr. de avellanas  
1/2 tz. de algarrobo en polvo  
2 cucharadas de miel

### Preparación:

Se ponen a remojar toda la noche las avellanas, los dátiles y las pasas (por separado). Procesar todos los ingredientes hasta formar una masa. Se coloca en un molde para pay, se moldea y extiende con las manos, se refrigera. Para el relleno se procesan todos los ingredientes hasta que se forme una pasta cremosa (si es necesario agregar agua o leche vegetal). Colocar esta mezcla sobre la base y refrigerar una hora. Adornar con trozos de frutas y servir.

## Tarta crudivegana de manzana



### Ingredientes de base:

3 tz. de almendras  
50 gr. de dátiles  
1 pizca de sal  
1 cda. de miel (opcional)

### Relleno:

1 tz. de pasas de uvas  
1 tz. de manzana rallada  
1/2 tz. de dátiles  
1/2 cdita. de ralladura de limón

### Preparación:

Las almendras, los dátiles y las pasas se remojan toda la noche. Se procesan los ingredientes de la base de tarta. Extendemos la masa en molde para tartas o en un plato al que le colocamos un aro. Se refrigera mientras preparamos el relleno. Para el relleno se ponen en el procesador todos los ingredientes, hasta que su consistencia sea como puré. Se pone esta pasta sobre la tarta, se ponen las manzanas fileteadas, previamente mezcladas con jugo de limón, miel y vainilla. Se retira el aro, se espolvorea con algarrobo. Se decora con fresas y se refrigera una hora .

### Cobertura:

2 manzanas amarillas  
fileteadas  
1/2 cucharadita de polvo de  
vainilla

1 cucharada de miel  
2 cucharadas de jugo de limón  
1/2 cdita. de algarrobo en polvo

### Decoración:

1/2 tz. de fresas

## Tartaleta de frutas



### Relleno:

2 tz. de mango  
1 plátano  
2 cdita. de aceite de coco derretido a baño maría  
2 cdita. de jugo de limón  
1/4 tz. de miel

### Ingredientes:

1 tz. de almendras remojadas  
1 1/4 tz. de coco rallado  
4 dátiles sin semilla  
1 cdita. de aceite de coco

### Decoración:

3 kiwis  
5 fresas  
1/4 tz. de mora azul

### Preparación:

Primero poner en el procesador las almendras y pulverízalas lo más que se pueda, agrega los dátiles y procesarlos hasta ir formando una pasta. Agrega el coco rallado y el aceite hasta el final y forma una masa para ponerla en moldes de tartaleta individuales o en uno de 6 o 7". Para el relleno se licúan todos los ingredientes hasta que quede una mezcla suave. Rellenar las tartaletas individuales o la grande y decora con las frutas de decoración o las de tu preferencia. Se refrigera durante 10 minutos y se sirve.

## Pastel helado de fresas y coco



### Relleno:

1 tz. de coco fresco  
1 tz. de nueces de la India  
1/2 tz. de fresas picadas  
1/2 tz. de leche de coco  
6 dátiles grandes, remojados por 20 minutos y sin semillas

### Ingredientes para la base:

2 tz. de nueces pecanas  
1 tz. de dátiles sin semilla  
1 pizca de sal  
1/4 cda. de sal marina  
1 1/2 semillas de vainilla en vaina  
2 cda. de miel  
1 cda. de aceite de coco  
2 tz. de fresas picadas

### Preparación:

Se ponen en el procesador las nueces y la sal hasta que se haga como harina gruesa. Se agregan los dátiles hasta que se hagan como moronas. Agregar un poco más de la mitad de la mezcla en la base del molde con base removible y dejarlo aparte mientras se hace el relleno. Para el relleno se licúan todos los ingredientes menos las dos tazas de fresas picadas. Licúa hasta que esté todo incorporado. Poner el relleno en un recipiente grande y agrega las dos tazas de fresas, revolver un poco. Agregar el relleno al molde con la base. Con lo que sobró de la base, agregar cerca de la mitad sobre el relleno y presiónalo suavemente. Corta unas fresas más y colócalas sobre las moronas del pastel. Agregar el resto de las moronas acomódalas de manera que sobresalgan aún algunas fresas. Refrigerar el pastel 6 horas. Desmoldar y servir.

## Cheesecake de tofu



### Ingredientes:

Base de masa para tartas  
500 gr. de tofu blando  
jugo de un limón  
saborizantes a gusto: frutas, nuez de la india, harina de algarroba, levadura de cerveza, yogurt no lácteo, vainilla en polvo, etc.  
5 dátiles  
Harina de tapioca

### Preparación:

Preparar la base de la tarta. Licuar el tofu con una cucharada de limón, los dátiles endulzando a gusto y agregar los saborizantes que se deseen. Por ejemplo: 2 plátanos, una cucharada de levadura de cerveza, un puñado de nuez de la india, una cucharadita de vainilla en polvo y una cucharada más de limón. Si la mezcla queda muy líquida se pueden agregar entre 2 a 4 cucharadas de harina de tapioca para ayudar el proceso de solidificación. Poner la mezcla en el molde con la masa y hornear durante aproximadamente 30 minutos a 200° hasta que el relleno tome consistencia. Retirar del horno y dejar enfriar durante un par de horas.

**Nota:** Si se desea se puede agregar una capa fina de mermelada encima y frutillas, frambuesas, moras o arándanos para decorar.

## Base para tartas o pay



### Ingredientes:

300 gr. de harina integral  
1 cda. de jugo de limón  
8 cdas. de aceite vegetal prensado en frío  
sal al gusto  
150 ml. de agua aproximadamente.

### Preparación:

Poner la harina con el aceite en un tazón y con la punta de los dedos ir uniendo los ingredientes hasta formar un granulado. Poner sal al gusto, agregar agua a temperatura ambiente y el jugo de limón, amasar hasta lograr un bollo tierno y liso, de ser necesario agregar un poco más de agua ya que todas las harinas no absorben igual. Formar una bola y dejar reposar la masa tapada con un paño durante 1 hora. Dividir la masa en bolas, estirar sobre la mesa enharinada con el rodillo de amasar hasta darle el grosor deseado, poner en el molde, picar con un tenedor y hornear por 30 min. (o hasta que este dorado) a 180°C en el horno ya precalentado.

## Cono de frutas



### Ingredientes:

6 Conos  
1 tz. de yogurt vegetal (ver receta)  
1 tz. de fresas picadas  
1 tz.. de mora azul  
2 plátanos maduros  
Almendra fileteada

### Preparación:

Licuar los plátanos junto con el yogurt vegetal, rellenar los conos con el yogurt, las frutas y almendra.

**Nota:** Se pueden congelar y usar las frutas que se desee..

## Pastel de higos con crema de cacahuete



2 cdas. de chía  
2 manzanas sin cascara  
hechas puré  
El jugo de 8 mandarinas o  
naranjas  
12 higos frescos  
1/2 tz. de cacahuete  
200 gr. de ciruelas pasas  
50 gr. de coco para

### Ingredientes:

3 tazas de harina integral  
1 taza de harina blanca  
4 cdas. de miel  
1 cdita. de levadura en polvo  
6 cdas. de aceite de oliva extra virgen

### Preparación:

Se pone la harina, el aceite, el jugo de las mandarinas con la cascara licuada, la chía, la levadura, 3 cucharadas de miel y se revuelve para disolver la levadura, se le va agregando el jugo, se le agregan los higos picados en cubos y se amasa hasta quedar muy blanda. Se coloca esta masa en dos moldes para pan, previamente aceitados y enharinados, se deja reposar 1 hora tapada con una servilleta y en un lugar obscuro. Se pone en el horno precalentado a 180°C por 30 minutos, o hasta que este bien cocido el pan. Se licuan los cacahuates con el jugo de una mandarina o naranja, una cucharada de aceite y otra de miel, de tal forma que quede untable. Se trituran las ciruelas sin semilla con el jugo de 1/2 mandarina para formar una mermelada. Se le unta encima de uno de los panes la mermelada de ciruela para unir los panes, se pone encima el otro pan y se unta la crema de cacahuete y se decora con ciruelas y coco rayado.

## Camarón relleno de higos



### Ingredientes:

3 tzs. de harina integral  
1 tz. de harina blanca  
1 cda. de miel

### Preparación:

Se pone la harina, el aceite, el jugo de las mandarinas con la cascara licuada, la chía, la levadura, miel y se revuelve para disolver la levadura, se le va agregando el agua hasta formar una masa manejable y que no se pegue en los dedos, pero blanda. Se divide en dos partes y se deja reposar 1 hora tapada con una bolsa de plástico o una servilleta y en un lugar oscuro. Se pican los higos en cuadritos y se le unta aceite a una lamina para hornear, se le espolvorea harina para que no se pegue el pan. Ya que paso la hora, se estira una de las bolas de masa con un palote que quede un rectángulo de un grosor de 1/2 centímetro, se le pone la mitad del relleno en el centro a lo largo, los higos, pasas y nuez, se cubre abrazando el relleno, se cierra los extremos presionando la masa un poco, se pone en la lamina con la parte de la unión hacia abajo, se le hacen unos cortes con el cuchillo encima y se hace lo mismo con la otra bola de masa. Se cubre con una servilleta y se deja reposar 20 minutos, luego se meten al horno precalentado a 180°C por 20 minutos o hasta que este bien cocido. Los panes hechos con levadura no se recomienda comerse en el mismo día en que se hornea, sino al siguiente día.

1 cdita. de levadura en polvo  
6 cdas. de aceite de oliva extra virgen  
2 cdas. de chía  
2 manzanas sin cascara hechas puré  
El jugo de 3 mandarinas  
la cascara de una mandarina  
2 higos enmielados  
8 higos frescos  
Agua tibia necesaria  
1/4 tz. de nuez en pedazos  
100 gr. de pasas

## Pay de manzana con cacahuete



### Ingredientes:

5 manzanas  
1 mandarina o naranja  
1 1/2 tz. de harina integral  
1 1/2 tz. de harina de avena integral  
6 cdas. de aceite vegetal  
3 cdas. de miel  
2 cds. de algarrobo en polvo  
1/2 tz. de cacahuete en pedazos  
Agua filtrada necesaria

### Preparación:

Se ponen las harinas en un cuenco, se le agrega el aceite, 1 manzana pelada y rallada, el agua se amasa hasta que quede manejable y no se pegue en los dedos. Se aceita y enharina un molde para pay, se extiende con el rodillo la bola de masa y se pone sobre el molde. Se lavan y pelan las manzanas, se rebanan y se le agrega a la costra para pay, se bañan las manzanas con el jugo de mandarina y se hornea por 30 minutos a 180°C. Se pone en un pequeño recipiente la miel y el polvo de algarrobo se revuelve muy bien hasta formar una especie de chocolate liquido. Una vez horneado el pay se baña con esta miel y encima se espolvorea el cacahuete.

## Pastel de mango y piña



### Ingredientes:

1 tz. de piña  
1 tz. de mango  
La corteza de un limón  
Miel de agave o de abeja  
1 cdita. de vainilla en polvo o algarrobo

### Corteza:

1 tz. de nueces  
4 dátiles  
1 cdita. de sal marina  
1/2 cdita. de algarrobo

### Preparación:

Se corta el mango y la piña en rodajas quitando el centro de la piña, se marinan con la miel y la vainilla o algarrobo por 15 minutos. Para la corteza se trituran en un procesador las nueces, dátiles, algarrobo y la sal. Se pone un molde de aro sobre un plato y se hace la primera capa con la mitad de la mezcla de la corteza, la segunda capa con la piña y la tercera con el mango, la cuarta con la piña y la última con la corteza, se presiona hacia abajo para compactar y se retira el molde.

## Chocoalgarrobo



### Ingredientes:

200 gr. de algarrobo en polvo  
100 gr. de miel de abeja o de agave  
El jugo de un limón

### Procedimientos:

Ponga todos los ingredientes en un recipiente, se revuelve muy bien, si se desea más líquido, agregar más miel o jugo de naranja, hasta que quede la consistencia deseada.

## Pastel de frutas frescas



### Ingredientes:

1 sandía  
1 melón  
1 kiwi  
200 gr. de fresa fresca  
100 gr. de zarzamoras  
100 gr. de uvas  
Corta galletas de diferentes figuras  
Palillos de madera

### Procedimiento:

Se lavan y desinfectan todas las frutas, se parte la sandía en una rodaja ancha, tan alto que se desee el pastel, se le quita la cascara dando la forma circular, será la base del pastel. Se parte una rodaja de melón y se cortan algunas figuras para decorar el pastel, se les pone un palillo y se van ensartando en la sandía. El kiwi se pela y se rebana, así como algunas fresas, se decora al gusto de cada quien.

**Nota:** También puede prepararse un merengue vegano para forrar la sandía y después se decora con chochoalgarrobo, frutas, nueces o almendra fileteada.

## Merengue vegano



### Ingredientes:

1 bloque de tofu firme  
200 gr. de nuez de anacardos (de la india) remojados  
3 cdas de miel de agave 5 sobres de stevia  
El jugo de 1/2 limón  
1/2 tz. de jugo de naranja

### Otra opción:

1/2 cdita. de agar agar  
100 ml. de agua  
500 ml. de leche de coco  
100 gr. de nuez de anacardos remojados  
Miel de agave  
Vainilla en polvo  
200 ml. de aceite de coco

### Procedimiento:

Se licuan todos los ingredientes, hasta que quede con la consistencia de merengue. Se refrigera una hora antes de usarlo para decorar un pan o pastel.

Para la otra opción se disuelve el agar agar en agua hirviendo revuelve por 2 minutos, ponerlo en la licuadora junto con el aceite y la leche de coco, las nueces, la miel y la vainilla, licuarlo muy bien.

## Pastel de frutos rojos



### Ingredientes:

250 gr. de harina de trigo integral	2 cdas. de chía remojadas en 1/2 tz. de agua
250 gr. de harina integral cernida	1/4 tz. de aceite vegetal
25 gr. de harina de avena integral	2 tzs. de jugo de naranja
1/4 tz. de azúcar moscabado	250 gr. de arándanos
1/2 cdita. de sal	500 gr. de fresa fresca
3 cditas. de polvo para hornear (sin aluminio)	Merengue vegano

### Procedimiento:

Se ponen los ingredientes secos en un recipiente, se le agrega la chía remojada, el aceite, el jugo de naranja y los arándanos. Se revuelve todo muy bien y se pone en dos moldes engrasados y enharinado la mitad de la mezcla en cada uno, se meten al horno precalentado a 180 ° por 50 minutos o hasta que se meta un palillo y salga limpio. Se decora poniendo merengue encima de uno de los panes con trocitos de fresas, se unta también merengue en la parte baja del otro pan para ponerlo encima, se decora encima del pan con merengue y fresas rebajadas.

**Nota:** Este tipo de pasteles debe consumirse solo de vez en cuando, lo ponemos por que creemos que es mejor que los pasteles comerciales. Pero evite el consumo de polvos para hornear y bicarbonato de sodio.

## Tortitas de avena dulces



### Ingredientes:

- 2 tzs. de avena
- 1 tz. de harina de trigo integral
- 100 gr. de arándanos
- 2 manzanas ralladas
- 2 cdas. de linaza
- 1 tza. de agua, leche de arroz o jugo de naranja
- 2 cdas. de miel de abeja
- 1 cda. de aceite de olivo extra virgen

### Procedimiento:

Se ponen todos los ingredientes en un recipiente se revuelven y en un sartén antiadherente se ponen unas gotitas de aceite y se van formando las tortitas, una vez dorada por ambos lados se retiran del sartén. También pueden ponerse en una lamina aceitada y enharinada para hornearse, hasta que estén bien cosidas.

## Leche condensada vegana



### Ingredientes:

1/2 litro de leche de avena  
150 gr. de nuez de anacardos (de la india)  
1/2 cdita. de vainilla en polvo  
2 cdas. de mermelada de dátil (ver receta)  
7 sobres de stevia blanca

### Preparación:

Se ponen a remojar las nueces por 2 u 8 horas. Se licuan todos los ingredientes y se pone en una botella dispensadora para facilitar servirla.

## Crema de cacahuete a la naranja



### Ingredientes:

1 tz. de cacahuete  
1 cda. de miel  
1 naranja

### Preparación:

Se ponen el jugo de naranja en la licuadora, se le agrega la miel y los cacahuates se trituran hasta quedar una consistencia cremosa.

## Pastel de limón y galletas



### **Ingredientes:**

6 o 7 limones

3 paquetes de galletas habaneras integrales

1 bloque de tofu extra firme

150 g. de nuez de la India

4 naranjas

1 cdita. de vainilla

Miel de agave al gusto

### **Preparación:**

Se pone en la licuadora las nueces remojadas por 8 horas de preferencia con el jugo de los limones recién exprimidos y el jugo de las naranjas, se licuan y después se le agrega el tofu, la vainilla y la miel al gusto. Se pone en un refractario una base de esta crema y se acomoda una capa de galletas, se le pone encima nuevamente la crema y otra capa de galletas y así sucesivamente hasta terminar la crema. Se cubre con papel film y se refrigera por unas horas.