



Recetario Vegano

"Reinventando la Cocina Chilena"

Índice

Introducción.....	3
Importancia de utilizar ingredientes de origen.....	4 - 5
Charquicán.....	6
Humitas.....	7
Pastel de Choclo.....	8
Pastel de Papas.....	9
Porotos con Rienda.....	10
Croqueta de Lentejas.....	11
Empanadas No-pino.....	12
Lentejas No-chorizo.....	13
Papas Rellenas.....	14
Queque de Plátano.....	15
Arroz con Leche.....	16
Carbonada.....	17
Falafel Vegano.....	18
“ Carne” Mechada de Cáscara de Plátano.....	19
Tomaticán.....	20
Chorrillana Vegana.....	21
Salsa Boloñesa de Lentejas.....	22
Ceviche de Cochayuyo.....	23

RECETARIO

“Reinventando la Cocina Chilena”

En este recetario encontrarás algunas de las principales **comidas típicas de diferentes regiones de Chile**, las cuales han sido adaptadas de tal manera que puedas disfrutar de la tradición **sin el uso de ningún componente de origen animal**. Este recetario también ofrece consejos prácticos para mejorar tus preparaciones y alternativas para sustituir ingredientes difíciles de encontrar.

“Menú Por El Planeta” es una campaña corporativa y legislativa que busca entregar información sobre el impacto del actual sistema de producción de alimentos en el medio ambiente, la salud de las personas y el bienestar animal y **presentar proyectos de ley y apoyar políticas públicas que apunten a la transformación del sistema de producción de alimentos a favor de uno en base a proteína vegetal.**”



VAMOS A APORTAR NUESTRO GRANO DE ARENA EN PRO DEL CUIDADO MEDIOAMBIENTE, NUESTRA SALUD Y EL BIENESTAR ANIMAL.

IMPORTANCIA DE UTILIZAR INGREDIENTES DE ORIGEN

ACEITE DE OLIVA, LIMÓN, Y SAL DE MAR

UTILIZAR INGREDIENTES DE ORIGEN FORTALECE EL CONCEPTO DE SOBERANÍA ALIMENTARIA, QUE PROMUEVE EL DERECHO DE LOS PUEBLOS A DEFINIR SUS PROPIAS POLÍTICAS DE PRODUCCIÓN Y CONSUMO DE ALIMENTOS.

Al priorizar productos locales, apoyamos a pequeños agricultores y productores, preservamos técnicas ancestrales y reducimos la dependencia de importaciones. Esto no solo impulsa la economía local, sino que también protege nuestra biodiversidad y asegura alimentos frescos, de calidad y respetuosos con el medioambiente. Incluir en nuestras recetas productos como el aceite de oliva chileno, el limón y la sal de mar, no solo potencia el sabor y el valor nutricional de nuestras preparaciones, sino que también **contribuimos al desarrollo de un sistema alimentario más justo, sostenible y conectado con nuestras raíces**. Cocinar con ingredientes de origen es una manera de cuidar nuestra salud, nuestra identidad cultural y nuestro planeta.

ACEITE DE OLIVA CHILENO



El aceite de oliva producido en Chile, especialmente en las regiones del Valle de Colchagua y el Maule, destaca por su calidad premium y su rica composición nutricional. Es una excelente fuente de grasas monoinsaturadas y antioxidantes, que **favorecen la salud cardiovascular y combaten el estrés oxidativo.**

LIMÓN CHILENO



El limón, cultivado en las zonas costeras y valles centrales de Chile, aporta frescura y un toque ácido imprescindible en recetas como el ceviche o aderezos. Además, es una **excelente fuente de vitamina C, fortaleciendo el sistema inmunológico y promoviendo la absorción de hierro**, algo muy conveniente cuando incorporamos hierro no hemínico.

SAL DE MAR CHILENA



Extraída en lugares emblemáticos como Cáhuil, Lo Valdivia y Pichilemu, la sal de mar chilena es un producto natural y sostenible. Contiene oligoelementos esenciales como magnesio y potasio, que **contribuyen al equilibrio electrolítico del cuerpo.** Elegir esta sal no solo mejora el sabor de las preparaciones, sino que también **preserva métodos de extracción tradicionales que son parte del patrimonio cultural chileno.**

CHARQUICÁN

 3 porciones

 60 minutos

Dificultad 

Ingredientes:

- 1 taza de zapallo picado en cubos
- 2 papas medianas en cubos
- 1 zanahoria en cubos
- ½ taza de arvejas cocidas
- 1 taza de choclo desgranado
- 1 cebolla picada en cubos pequeños
- 1 diente de ajo picado
- ½ taza de carne de soya hidratada
- Aceite de oliva extra virgen
- Sal, pimienta, comino y orégano a gusto

Paso 1.

- Sofríe la cebolla y el ajo en una olla con un poco de aceite de oliva extra virgen.

Paso 2.

- Agrega las papas, el zapallo y la zanahoria. Cubre con agua y cocina hasta que las verduras estén blandas.

Paso 3.

- Incorpora el choclo, las arvejas y la carne de soya. Cocina 5 minutos más.

Paso 4.

- Condimenta a gusto y aplasta ligeramente con un tenedor para mezclar las texturas.

Paso 5.

- Sirve caliente, si te gusta puedes añadir un poco de salsa picante o aceite con chili.

TIP EXTRA: PUEDES HACER EL DOBLE DE CANTIDAD Y CONGELAR PORCIONES!



HUMITAS

 8 porciones

 60 minutos

Dificultad 

Ingredientes:

- 8 choclos frescos (maíz, no sé cómo le dicen)
- 3 cebollas grandes picada finamente
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Albahaca fresca picada
- Sal y pimienta a gusto
- Hojas de choclo para envolver

Paso 1.

- Desgrana los choclos y muele los granos hasta obtener una pasta. Reserva las hojas que lo recubren.

Paso 2.

- Sofríe la cebolla en aceite hasta que esté transparente y mezcla con la pasta de choclo.

Paso 3.

- Agrega albahaca, sal y pimienta.

Paso 4.

- Coloca dos hojas de choclo cruzadas, rellena con la mezcla y envuelve bien. Amarra con tiras de hojas.

Paso 5.

- Cocina al vapor durante 40 minutos.

TIP EXTRA: ACOMPAÑA TUS HUMITAS CON UNA FUENTE DE PROTEÍNAS Y OTRA DE VEGETALES FRESCOS PARA TENER UNA COMIDA COMPLETA.



PASTEL DE CHOCLO

 12 porciones

 60 minutos

Dificultad 

Ingredientes:

- 6 choclos frescos (o maíz)
- 1 cebolla grande picada
- 1 taza de carne de soya hidratada
- Aceitunas y pasas de uva (opcional)
- 1 cucharada sopera de azúcar
- Sal, pimienta y comino a gusto



Paso 1.

- Muele los choclos para formar una pasta y cocina en una olla hasta espesar.

Paso 2.

- Sofríe la cebolla y mezcla con la carne de soya. Condimenta.

Paso 3.

- En una fuente, coloca el relleno y cubre con la pasta de choclo. Espolvorea azúcar encima.

Paso 4.

- Hornea a 200 °C hasta dorar.

TIP EXTRA: PUEDES PORCIONARLO Y CONGELAR ALGUNAS PORCIONES PARA TENER SIEMPRE LISTO.



PASTEL DE PAPA



4 porciones

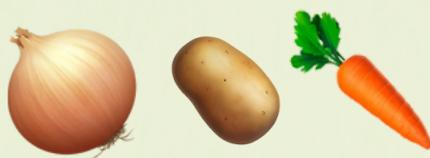


60 minutos

Dificultad 

Ingredientes:

- 4 papas grandes
- 1 taza de bebida vegetal, idealmente de soya o avena
- 2 cucharadas soperas de margarina vegetal o aceite de oliva extra virgen
- 1 taza y media de carne de soya hidratada
- 1 cebolla grande picada finamente
- 1 zanahoria rallada
- Aceitunas (opcional)
- 1 cucharada soperas de salsa de soya
- Sal, pimienta, pimentón dulce y comino a gusto



Paso 1.

- Cocina las papas, péralas y haz un puré con la leche vegetal y margarina o aceite de oliva extra virgen.

Paso 2.

- Sofríe la cebolla y la zanahoria, luego agrega la carne de soya y la salsa de soya. Condimenta muy bien y cocina unos minutos a fuego bajo para que se concentren los sabores.

Paso 3.

- En una fuente, coloca una capa de puré, luego el relleno, y cubre con más puré.

Paso 4.

- Hornea a 180 °C hasta que la superficie esté dorada.

TIP EXTRA: SI QUIERES TAMBIÉN PUEDES ESPOLVOREAR CON LEVADURA NUTRICIONAL O RAWMESAN POR ENCIMA PARA QUE QUEDE UNA CAPA MÁS CROCANTE Y DORADA.



POROTOS CON RIENDAS



2 - 3 porciones

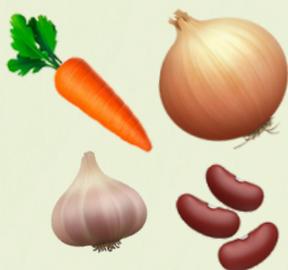


60 minutos

Dificultad 

Ingredientes:

- 2 tazas de porotos cocidos
- 1 taza de zapallo en cubos
- 1 cebolla picada
- 1 zanahoria rallada
- 100 g de fideos (de preferencia tallarines)
- 1 diente de ajo
- Sal, pimienta y orégano a gusto



Paso 1.

- Cocina el zapallo hasta que esté blando y aplasta para formar un puré.

Paso 2.

- Sofríe la cebolla, ajo y zanahoria. Agrega los porotos y el puré de zapallo.

Paso 3.

- Cocina los fideos aparte y agrégalos a la mezcla.

Paso 4.

- Condimenta a gusto y sirve caliente.

TIP EXTRA: SI TE GUSTA LA COMIDA PICANTE, ESTE PLATO ES IDEAL PARA AÑADIR UNAS GOTAS DE ACEITE CON CHILI AL FINAL.



CROQUETAS DE LENTEJAS



2 - 3 porciones



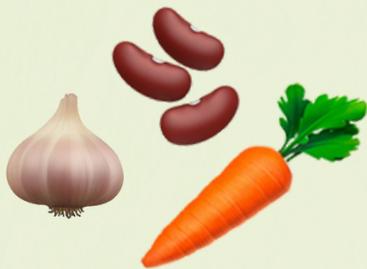
60 minutos

Dificultad



Ingredientes:

- 2 tazas de lentejas cocidas
- 1 zanahoria rallada
- ½ taza de avena en copos
- 1 diente de ajo picado
- Perejil picado
- Sal, pimienta y otras especias de preferencia, a gusto



Paso 1.

- Procesa las lentejas hasta obtener una pasta.

Paso 2.

- Sofríe la zanahoria y el ajo.

Paso 3.

- Mezcla la pasta de lentejas, el sofrito, la avena, el perejil y condimentos.

Paso 4.

- Forma croquetas y cocina en una sartén con un poco de aceite hasta dorar o al horno durante 30 minutos a 180°.

TIP EXTRA: SI TE GUSTA LA COMIDA PICANTE, ESTE PLATO ES IDEAL PARA AÑADIR UNAS GOTAS DE ACEITE CON CHILI AL FINAL.



EMPANADAS DE NO-PINO



10 -12 porciones



60 minutos

Dificultad 

Ingredientes:

- 2 tazas de harina
- ½ taza de margarina vegetal
- ½ taza de agua tibia
- 2 tazas de carne de soya hidratada
- 1 cebolla grande picada
- Aceitunas y pasas (opcional)
- 2 cucharadas de salsa de soja
- Comino, orégano y pimentón

Paso 1.

- Mezcla la harina con margarina y agua para formar una masa. Deja reposar en la heladera.

Paso 2.

- Mientras, sofríe la cebolla y mezcla con la carne de soya, salsa de soja y condimentos. En este momento, añade también las aceitunas y pasas si es que las usas.

Paso 3.

- Estira la masa, coloca el relleno y cierra las empanadas.

Paso 4.

- Hornea a 180 °C hasta dorar.

TIP EXTRA: ACOMPAÑALAS CON UNA MAYONESA DE ZANAHORIA, SOLO DEBES MIXEAR ZANAHORIA COCIDA, ESPECIES Y ACEITE DE OLIVA.



LENTEJAS CON NO-CHORIZO

 3 porciones

 60 minutos

Dificultad 

Ingredientes:

- 2 tazas de lentejas cocidas
- ½ taza de salsa de tomate
- 1 zanahoria mediana picada en cubos
- 1 cebolla grande picada finamente
- 1 diente de ajo picado
- 1 taza de "no-chorizo" vegano (puedes usar salchichas veganas que son más fáciles de conseguir)
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Sal, pimienta y comino a gusto

Paso 1.

- Sofríe la cebolla, ajo y zanahoria en una olla con un poco de aceite.

Paso 2.

- Agrega el "no-chorizo" o salchicha vegana en trozos y dóralo un poco.

Paso 3.

- Luego, añade las lentejas y la salsa de tomate.

Paso 4.

- Condimenta con pimentón, sal, pimienta y comino. Cocina a fuego lento por 15 minutos.

Paso 5.

- Sirve caliente con un poco de perejil fresco por encima.

TIP EXTRA: SI NO CONSIGUES NO-CHORIZO NI SALCHICHAS VEGETALES, PUEDES AGREGAR TOFU O SEITÁN PREVIAMENTE TROCEADO, SAZONADO Y DORADO EN UN POCO DE ACEITE DE OLIVA.



PAPAS RELLENAS VEGANAS



4 porciones



60 minutos

Dificultad 

Ingredientes:

- 4 papas grandes
- 1 taza de carne de soya hidratada
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 1 cebolla grande picada
- 1 zanahoria chica rallada
- Sal, pimienta, pimentón ahumado y orégano
- Aceite de oliva extra virgen c/n



Paso 1.

- Cocina las papas con cáscara hasta que estén blandas. Deja enfriar, corta a la mitad y haz un hueco en las mismas (como barquitos) retirando una partecita de la pulpa. Reserva.

Paso 2.

- Sofríe la cebolla, zanahoria, carne de soya y pulpa de papa retirada anteriormente. Añade la salsa de soya y condimenta.

Paso 3.

- Rellena las papas y hornéalas 10 minutos para que se doren un poco, colocando un chorrito de aceite de oliva extra virgen por encima.

TIP EXTRA: PUEDES PROBAR OTROS RELLENOS COMO ESPINACAS A LA SALSA BECHAMEL VEGANA O SALTEADO DE HONGOS.



QUEQUE DE PLÁTANO



4 porciones



60 minutos

Dificultad 

Ingredientes:

- 2 plátanos maduros
- 3/4 taza de harina
- 1/2 taza de azúcar
- 1/4 taza de aceite vegetal
- 80 ml de agua
- 1 cucharada sopera de semillas de lino molidas
- 1 cucharadita de polvos de hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharada sopera de vinagre
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Paso 1.

- Precalienta el horno a 180 °C.

Paso 2.

- Muele los plátanos y mezcla con el azúcar, aceite, agua y vainilla.

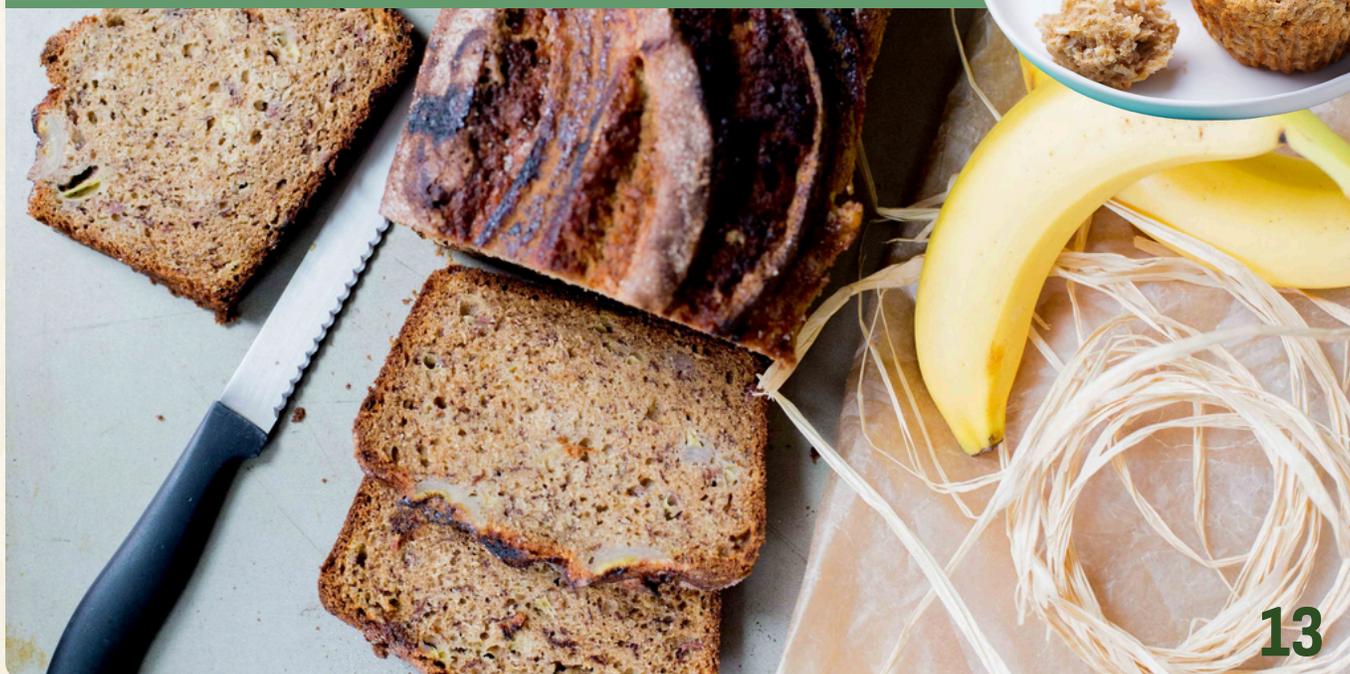
Paso 3.

- Incorpora la harina y los polvos de hornear junto con el bicarbonato hasta obtener una masa homogénea.

Paso 4.

- Vierte en un molde engrasado y hornea por 40 minutos o hasta que al insertar un palillo, salga limpio.

TIP EXTRA: OPCIONALMENTE SE PUEDEN AÑADIR CHIPS DE CHOCOLATE, FRUTOS SECOS O LO QUE DESEES. INCLUSO BAÑARLO CON CHOCOLATE, MANTEQUILLA DE MANÍ O DULCE DE LECHE VEGETAL DERRETIDOS.



ARROZ CON LECHE VEGETAL

 4 porciones

 60 minutos

Dificultad 

Ingredientes:

- 1 taza de arroz (el que se pega)
- 3 tazas de leche vegetal
- ½ taza de azúcar
- Cáscara de limón
- Canela en rama y en polvo



Paso 1.

- Cocina el arroz con la bebida vegetal, la cáscara de limón y la canela en rama hasta que esté casi blando. Primero a fuego fuerte hasta que comienza a hervir y luego bajar al mínimo posible y tapar.

Paso 2.

- Agrega el azúcar una vez esté casi listo el arroz. Cocina a fuego lento revolviendo constantemente este último rato.

Paso 3.

- Sirve en potes y espolvoréalo con canela en polvo. Se puede comer caliente, tibio o frío

TIP EXTRA: ACOMPAÑALO CON FRUTA FRESCA EN VERANO (SI LO COMES FRÍO) O COMPOTA DE FRUTAS TIBIAS EN INVIERNO (SI LO COMES CALIENTE O TIBIO).



CARBONADA



4 - 6 porciones



60 minutos

Dificultad 

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla grande picada en cubos
- 2 dientes de ajo picados
- 2 zanahorias en rodajas
- 1 taza de zapallo en cubos
- 1 taza de choclo desgranado o completo (maíz dulce)
- 1 taza de arvejas
- 2 papas grandes en cubos
- 1 litro de caldo de verduras
- 1 taza de seitán o tofu extra firme cortado en cubos chicos
- Sal, pimienta, pimentón, orégano y comino a gusto
- Perejil fresco picado (opcional)

Paso 1.

- En una olla grande, calienta el aceite de oliva y sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén dorados.

Paso 2.

- Agrega la zanahoria, el zapallo y las papas. Cocina por 5 minutos.

Paso 3.

- Incorpora el caldo de verduras y deja hervir. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 20 minutos.

Paso 4.

- Añade el choclo y las arvejas. Cocina por 10 minutos más. Mientras tanto, saltea hasta dorar el tofu extra firme o seitán para darle más color, consistencia y sabor. Puedes añadir un poco de salsa barbacoa y salsa de soya.

Paso 5.

- Combina la proteína con la carbonada antes de servir.

Paso 6.

- Ajusta los condimentos y sirve con perejil fresco por encima.

TIP EXTRA: ESTA RECETA TAMBIÉN ES IDEAL PARA PORCIONAR Y FREEZAR.



FALAFÉL VEGANO

 15 porciones

 60 minutos

Dificultad 

Ingredientes:

- 2 tazas de garbanzos cocidos
- 1 cebolla pequeña
- 3 dientes de ajo
- 1 taza de perejil fresco
- 1 taza de cilantro fresco
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 2 cucharadas de harina de garbanzo
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite para freír o asar

Paso 1.

- Procesa de a toques los garbanzos junto a la cebolla, ajo, perejil y cilantro en un procesador de alimentos hasta obtener una mezcla gruesa.

Paso 2.

- Agrega las especias, harina de garbanzo, sal y pimienta. Mezcla bien con las manos.

Paso 3.

- Forma bolitas o pequeñas hamburguesas con la masa, puedes mojar te las manos para que no se peguen y sean más fáciles de manipular.

Paso 4.

- Fríe en abundante aceite caliente o ásalas en el horno a 200 °C durante 20 minutos, volteando a la mitad del tiempo..

TIP EXTRA: ÚSALO EN PICADAS O DENTRO DE UN WRAP CON VEGETALES SI NECESITAS UNA COMIDA TRANSPORTABLE Y COMPLETA.



“ CARNE ” MECHADA DE CÁSCARA DE PLÁTANO

 4 - 6 porciones

 60 minutos

Dificultad 

Ingredientes:

- Cáscaras de 4 plátanos maduros
- 1 cebolla en julianas
- 2 dientes de ajo picados
- 1 pimiento rojo en julianas
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de orégano
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 1 cucharada de pasta de tomate
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva



Paso 1.

- Lava bien las cáscaras de plátano y quítales las fibras internas más blandas. Corta en tiras muy finas lo que queda.

Paso 2.

- En una sartén, calienta el aceite y sofríe la cebolla, ajo y pimiento.

Paso 3.

- Añade las tiras de cáscara de plátano y cocina por 5 minutos.

Paso 4.

- Incorpora el comino, orégano, salsa de soja, pasta de tomate, sal y pimienta. Cocina por 10 minutos más.

TIP EXTRA: PUEDES TAMBIÉN AÑADIR SALSA BARBACOA PARA UN TOQUE AHUMADO. ESTA CARNE MECHADA DE PLÁTANO ES IDEAL PARA UTILIZAR EN SANDWICHES O TACOS.



TOMATICÁN



3- 4 porciones



60 minutos

Dificultad 

Ingredientes:

- 1 cebolla mediana picada en cubos
- 2 dientes de ajo picados
- 4 tomates maduros pelados y picados
- 1 taza de choclo desgranado
- 1 taza de arvejas cocidas
- 2 papas cocidas en cubos
- Sal, pimienta y orégano al gusto
- Aceite de oliva extra virgen c/n



Paso 1.

- Sofríe la cebolla y el ajo en una sartén con aceite de oliva extra virgen.

Paso 2.

- Agrega los tomates y cocina hasta que se deshagan.

Paso 3.

- Incorpora el choclo, arvejas y papas. Cocina por 10 minutos.

Paso 4.

- Ajusta los condimentos y sirve caliente.

TIP EXTRA: SI TE CUESTA INCORPORAR VEGETALES, EL TOMATICÁN ES UNA GRAN Y DELICIOSA OPCIÓN PARA COMENZAR A HACERLO!



CHORRILLANA VEGANA



4 porciones



60 minutos

Dificultad 

Ingredientes:

- 4 papas grandes cortadas en bastones
- 1 cebolla en julianas
- 200 g de tofu extra firme o seitán en tiras
- 1 pimiento verde en tiras
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Salsa de soja



Paso 1.

- Fríe las papas o ásalas en el horno con un poco de aceite hasta que estén doradas.

Paso 2.

- En una sartén, sofríe la cebolla, el tofu o seitán y el pimiento. Agrega salsa de soja, sal y pimienta

Paso 3.

- Sirve las papas con la mezcla de la sartén encima.

TIP EXTRA: PARA VARIAR LA RECETA PUEDES USAR BATATA DULCE EN LUGAR DE PAPAS O SI QUIERES QUE SEA BAJA EN CARBOHIDRATOS PUEDES USAR COLIFLOR HORNEADO.



SALSA BOLOGNESA DE LENTEJAS

 4 porciones

 60 minutos

Dificultad 

Ingredientes:

- 1 taza de lentejas cocidas
- 1 cebolla grande picada
- 2 dientes de ajo picados
- 4 tomates pelados y picados
- 1 taza de salsa de tomate
- 1 zanahoria mediana rallada
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de albahaca seca
- Aceite de oliva extra virgen, sal y pimienta

Paso 1.

- Sofríe la cebolla y el ajo en una sartén con aceite de oliva.

Paso 2.

- Cocina las láminas de lasaña según las instrucciones del paquete.

Paso 3.

- Incorpora las lentejas, salsa de tomate y especias. Cocina por 10 minutos.

Paso 4.

- Ajusta los condimentos y sirve sobre tu pasta favorita.

TIP EXTRA: VARIANDO LAS LENTEJAS POR CARNE DE SOYA O POR HONGOS Y NUECES PICADOS, PUEDES TENER 3 RECETAS DE SALSA BOLOGNESA EN 1.



CEVICHE DE COCHAYUYO

 3 - 4 porciones

 60 minutos

Dificultad 

Ingredientes:

- 100 g de cochayuyo seco (½ paquete aprox.)
- 1 cebolla morada
- 1 tomate grande
- 1 pimentón rojo
- 1 manojo pequeño de cilantro fresco
- 2 limones grandes (o más, según tu gusto)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal a gusto
- Pimienta y merkén (opcional, para darle un toque extra)

Paso 1.

- Lava el cochayuyo con agua fría para retirar cualquier impureza y ponlo a remojar en agua caliente por 30-40 minutos o hasta que esté blando. También puedes hervirlo durante 10-15 minutos para acelerar el proceso. Una vez listo, escurre y corta en trozos pequeños.

Paso 2.

- Pica la cebolla en pluma y corta el tomate y el pimentón en cubos pequeños.

Paso 3.

- Pica finamente el cilantro fresco y mézclalo con los demás ingredientes.
- Exprime los limones sobre la mezcla, asegurándote de que el jugo cubra bien todos los ingredientes. Agrega 2 cucharadas de aceite de oliva, sal a gusto, y si quieres, un toque de pimienta o merkén.

Paso 4.

- Ajusta los condimentos y sirve sobre tu pasta favorita.

TIP EXTRA: SIRVE BIEN FRÍO, ACOMPAÑADO DE TOSTADAS INTEGRALES O GALLETAS DE SEMILLAS PARA.





[vegetarianos_hoy](#)



www.fundacionveg.org



info@fundacionveg.org