



la guía de los

REEMPLAZOS VEGANOS

por vidaverde.co



INTRODUCCIÓN



LO QUE NECESITAS SABER PARA VEGANIZAR TUS CLÁSICOS FAVORITOS

La riqueza de la cocina basada en plantas nos da la gran **posibilidad de veganizar todo** en nuestras preparaciones.

Platos que jamás te hubieras imaginado, ingredientes que parecen imposibles de reemplazar y sabores muy bien logrados... ¡Todo a base de vegetales! Por tu bienestar y el del planeta, **te invitamos a descubrir** la magia de la alimentación compasiva sin sacrificar sabores.

Este tipo de alimentación se caracteriza por su versatilidad, variedad y propiedades nutritivas.

Los amantes de la carne cuentan con muchas opciones para sumar alimentos carnosos sin renunciar a los sabores y texturas.

Llevar una dieta saludable y compasiva nos abre las puertas a la elaboración de los clásicos de siempre en versión 100% vegan y al acceso a **reemplazos variados e interesantes**.

REEMPLAZO NUTRICIONAL VS. REEMPLAZO EN TEXTURA Y SABOR

Ante todo, vale hacer una aclaración súper importante y muy básica para evitar confusiones. **Usar versiones plant-based para generar sabores y texturas no es lo mismo que reemplazar las propiedades nutricionales de los alimentos.**

Claro que podemos trazar equivalencias entre los nutrientes. Guisantes y carne pueden compararse en términos de sus aportes proteicos, por ejemplo. Pero la propuesta de veganizar no siempre significa que los sustitutos tengan el mismo aporte nutricional que los ingredientes originales.

Con esta guía fácil de reemplazos accedes a **versiones libres de crueldad** a la hora de cocinar tus recetas preferidas.

Con estos alimentos ya puedes comenzar a lucirte en la cocina. Enjoy!

CAPÍTULO 1

REEMPLAZAR LA LECHE DE VACA



INTRO A LA LECHE VEGETAL

Hechas **a partir de cereales o frutos**, las leches vegetales son sustanciosas, y muy variadas. Todas son deliciosas y tienen **una suavidad y un dulzor inigualable**.

Son ideales para quienes sufren de intolerancia a la lactosa o alergias. Comparada con 1 taza de leche vacuna, 1 taza de leche de soja aporta normalmente la misma cantidad de calcio (siempre verifica las etiquetas de tus productos locales). Las hay de **sabores y texturas diferentes: arroz, avellanas, almendras, coco, avena**, etc. Todas ellas son mucho más reducidas en grasa y azúcar que la leche animal. Van bien con tu café, con ellas puedes hacer postres, pancakes, quesos y yogures. La leche de coco ofrece un toque especial a tus sopas, cremas, helados, smoothies y puddings. Con esta leche se logra el mejor curry con vegetales.



LECHE DE SOJA

Se elabora con granos o proteína de soja. Típicamente tiene un sabor suave y cremoso. Sin embargo, puede variar entre marcas. Funciona mejor como un sustituto de la leche de vaca en platos salados, con café o cereales. Recuerda siempre verificar valores nutricionales exactos en las etiquetas de tus productos locales.

Información Nutricional (1 taza/ 240ml):

Calorías: 80-90cal

Proteínas: 7-9 g

Grasa: 4.5 g

Carbohidratos: 4g

Notas: En términos de nutrición, la leche de soja es un sustituto no lácteo cercano a la leche de vaca. Contiene una cantidad similar de proteínas, pero alrededor de la 1/2 de calorías, grasas y carbohidratos.

La leche de almendras se hace con almendras enteras o mantequilla de almendras + agua. Tiene una textura ligera y un suave dulzor a nuez. Puede agregarse al café, al té y mezclarse en batidos. Es un buen sustituto de la leche de vaca en postres y productos horneados. Para aprovecharla al máximo, elije marcas con mayor contenido de almendras: 7 al 15%.

Información Nutricional (1 taza / 240ml):

Calorías: 30-35cal

Proteína: 1g

Grasa: 2.5g

Carbohidratos: 1-2g

En comparación con la leche de vaca, tiene menos de 1/4 parte de calorías y menos de la 1/2 de grasa. También es significativamente menor en proteínas y carbohidratos. Además, aporta vitamina E, un grupo de antioxidantes que protege al cuerpo.



LECHE DE ALMENDRAS



LECHE DE COCO

La leche de coco está hecha de agua y la carne blanca de los cocos marrones. Su textura es cremosa y su sabor es dulce.

Información Nutricional (1 taza/ 240ml):

Calorías: 45cal

Proteínas: 1g

Grasa: 4g

Carbohidratos: 4g

Notas: De hecho, la leche de coco tiene el menor contenido de proteínas y carbohidratos de las leches no lácteas. Es ideal para añadir un sabor especial a sopas y guisos.

La leche de macadamia se compone de agua + aproximadamente 3% de nueces de macadamia.

El bajo contenido de carbohidratos la convierte en una opción adecuada para personas con diabetes o necesidad de una menor ingesta de hidratos.

Además, es una excelente fuente de grasas saludables. Aumentar su ingesta puede ayudar a reducir los niveles de colesterol, la presión arterial y el riesgo de enfermedades cardíacas.

Información Nutricional (1 taza / 240ml):

Calorías: 50-55cal

Proteína: 1.5g

Grasa: 4.5g

Carbohidratos: 1g

Con respecto a la leche vacuna es baja en grasas y calorías. También es algo más baja en proteínas y carbohidratos.



LECHE DE MACADAMIA



LECHE DE AVENA

En su forma más simple, la leche de avena está hecha de una mezcla de avena + agua. La leche de avena es naturalmente dulce y suave. Se puede usar para cocinar de la misma manera que la leche de vaca, y sabe muy bien con cereales o en batidos. Si la haces en casa, puedes añadir vainilla, y dátiles para variar su sabor.

Información Nutricional (1 taza/ 240ml):

Calorías: 140-170cal

Proteínas: 2.5-5g

Grasa: 4.5g

Carbohidratos: 19-29g

Notas: La leche de avena contiene una cantidad similar de calorías que la leche de vaca, hasta el doble de carbohidratos y aproximadamente la 1/2 de proteínas y grasas. Curiosamente, es rica en fibra total y beta-glucano (que puede ayudar a reducir el colesterol y los niveles de azúcar en la sangre).



LECHE DE ARROZ

La leche de arroz está hecha de arroz blanco o integral molido + agua. Al igual que otras leches no lácteas, a menudo contiene espesantes para mejorar la textura y el sabor. Al ser la menos alergénica, es una opción segura para las personas con alergias/intolerancia a los lácteos, gluten, soja o nueces. De sabor suave y dulce, su consistencia es ligeramente acuosa. Es ideal para beber sola, así como en batidos, postres y con avena.

Información Nutricional (1 taza/ 240ml):

Calorías: 130-140 cal

Proteínas: 1g

Grasa: 2-3g

Carbohidratos: 27-38g

Notas: De todas las alternativas en esta guía, es la de mayor cantidad de carbohidratos, casi 3 veces más que las otras. Si el arroz constituye una parte importante de tu dieta, diversifica tu menú probando otras variantes.

La leche de castañas de cajú (nuez de la India) está hecha de una mezcla de anacardos o mantequilla de anacardo + agua. Es rica, cremosa y tiene un sutil sabor a nuez dulce. Es ideal para espesar batidos, como una crema en el café y como un sustituto de la leche de vaca en los postres.

Información Nutricional (1 taza / 240ml):

Calorías: 25-50 cal

Proteína: 1g

Grasa: 2-4g

Carbohidratos: 1-2g

Debido a su bajo contenido proteico, puede no ser la mejor opción para las personas con mayores requerimientos de proteínas. En ese caso, las leches de soja y avena son más altas en proteínas.



LECHE DE CASTAÑAS



LECHE DE CÁÑAMO

La leche de cáñamo (hemp) está hecha de las semillas de la planta de cáñamo. Su sabor es ligeramente dulce con dejos de nuez y su textura es acuosa. Funciona genial como un sustituto de las leches más ligeras como la leche descremada.

Información Nutricional (1 taza/ 240ml):

Calorías: 60-80cal

Proteínas: 2-3g

Grasa: 4.5-8g

Carbohidratos: 0-1g

Notas: Es una buena opción ya que 1 vaso proporciona 2-3 g. de proteína completa de alta calidad + todos los aminoácidos esenciales. Además, es una fuente de dos ácidos grasos esenciales: el ácido alfa-linolénico del ácido graso omega-3 y el ácido linoleico del ácido graso omega-6.

¡ALGO MÁS!

01

CUIDADO CON EL AZÚCAR AÑADIDA

A menudo se agrega azúcar para asemejar el sabor y la textura a la leche de vaca. Opta por las variedades sin endulzar y evita las marcas que incluyan al azúcar como uno de los 3 primeros ingredientes.

02

VERIFICA EL CONTENIDO DE CALCIO

la leche de vaca es rica en calcio, un mineral vital para los huesos. La mayoría de las leches no lácteas están fortificadas con calcio, elige una con al menos 120 mg de calcio por cada 100 ml.

03

VERIFICA EL CONTENIDO DE B12

la B12 se encuentra en productos de origen animal y es esencial para un cerebro y un sistema inmunológico saludables. Te sugerimos optar por leches fortificadas con B12 para asegurar la suficiente ingesta de esta importante vitamina.

04

CHECA SI CONTIENEN ADITIVOS

Algunas leches no lácteas pueden contener aditivos como carragenina y gomas vegetales para lograr una textura espesa y suave. Si bien no necesariamente son poco saludables, algunas personas prefieren evitarlos.

05

ELIGE DE ACUERDO A NECESIDADES DIETÉTICAS

Hay quienes tienen alergias o intolerancia a ciertos ingredientes utilizados en las leches de origen vegetal (gluten, nueces, soja). Asegúrate de revisar las etiquetas para elegir la que más se adecue a tus necesidades personales.

06

LAS PUEDES HACER EN CASA

Existen versiones de leches vegetales económicas y fácil de hacer. Si donde vives, no hay opciones a tu alcance, la leche de avena, arroz, y almendras son fáciles de hacer. Recuerda sin embargo, que no estarán fortificadas con calcio y B12.

07

PRUEBA LA VARIEDAD DE OPCIONES

Cuando estás iniciando la transición de la leche de vaca a la leche vegetal, tomará un tiempo encontrar tu nueva favorita. Así que, tómate el tiempo de experimentar con todas las variedades, e identificar la textura y sabor que más se adapta a tu gusto.

RECETA: LECHE VEGETAL DE ALMENDRAS



Tiempo de Preparación: 20 min aprox

Porciones: 1 Litro

Ingredientes:

- 1 taza de almendras escurridas y previamente remojadas durante 8 horas
- 800 ml de agua
- Aromatizante opcional: canela en polvo ó esencia de vainilla al gusto

Preparación:

1. Procesar las almendras escurridas con la mitad del agua y el aromatizante elegido
2. Filtrar la mezcla anterior empleando un colador de tela o un colador muy fino
3. Añadir el resto de agua sobre el producto filtrado hasta completar 1 litro de bebida

NOTA: En caso de desear un producto mucho más concentrado, se puede utilizar una menor cantidad de agua que la sugerida.

CONSERVACIÓN: En envase de vidrio bien cerrado y guardado en la parte interna del refrigerador, nunca en las puertas.

DURACIÓN: 3 días desde el filtrado.

CAPÍTULO 2

REEMPLAZAR EL HUEVO



A medida que crece el veganismo + la demanda por una mejor alimentación, las opciones para reemplazar el huevo se amplían. Aquí te revelamos cómo preparar los mejores pasteles, huevos revueltos, tortillas, quiches y más, sin dañar a las gallinas.

¡VAMOS A HORNEAR!



En recetas de pastelería, cada huevo que se usa para hacer panecillos, muffins, panqueques o galletas puede ser reemplazado por estas fórmulas cruelty-free (recuerda que no tienen las mismas propiedades nutricionales):

- 2 cucharadas agua + 1 cucharada aceite + 2 cucharadas de polvo para hornear = 1 huevo
- 1/2 taza de puré de plátanos maduros = 1 huevo
- 1/4 de taza de puré de manzana (sin azúcar) = 1 huevo
- 1 cucharadita de semillas de linaza (o chía) + 3 cucharadas de agua = 1 huevo
- 2 cucharadas de agua caliente + 1 cucharada de agar-agar (gelatina vegetal) = 1 huevo
- 1 cucharada colmada de harina de soja + 2 cucharadas de agua = 1 huevo
- 1/4 de taza de yogurt de soja para lograr pasteles húmedos

SABORES SALADOS

En todos tus platos, incluyendo albóndigas, pasteles y hamburguesas vegetales, puedes sustituir cada huevo por:

- 1 cucharada de vinagre + 1 cucharadita de bicarbonato de sodio = 1 huevo
- 2 cucharadas de puré de papas instantáneo = 1 huevo
- 1/4 de taza de puré de tofu (ideal para lograr texturas cremosas) = 1 huevo
- 2 cucharadas de pasta de tomate en lata = 1 huevo

PARA TORTILLAS

- 1 cucharada de harina de soja + 2 cucharadas de agua o leche vegetal.
- 1 cucharada de harina de maíz + 2 cucharadas de agua o leche vegetal.
- 1 cucharada de harina de garbanzos + 2 cucharadas de agua o leche vegetal.

RECETA: 'HUEVOS REVUELTOS' DE TOFU



Tiempo de Preparación: 15 min aprox

Porciones: 4

Ingredientes:

- 1/2 cdta de aceite de oliva extra virgen
- 1/4 cdta de comino molido
- 1/2 cdta de cúrcuma molida
- Sal y pimienta al gusto
- 2 tazas de tofu firme hecho grumos (con las manos)
- 1/4 taza de cebolla picada (1/2 cebolla mediana)
- 1/4 taza de pimentón verde picado (1/2 pimentón mediano)
- 1/2 taza de tomate picado (1 tomate mediano)
- 2 cdas de hojas de cilantro picadas

Preparación:

1. Tomar el bloque de tofu, envolverlo en una toalla de cocina limpia y colocar algo pesado encima, como un sartén. Esto hará que salga su líquido y quede de mejor consistencia.
2. Sofreír la cebolla y pimentón en el aceite de oliva durante 5 minutos a fuego lento. Sazonar con sal, pimienta, comino y cúrcuma.
3. Agregar el tomate y cocer hasta soltar su jugo.
4. Agregar el tofu y revolver constantemente durante 5 min. Corregir sazón y retirar del fuego. Añadir el cilantro, revolver y servir.

CAPÍTULO 3

REEMPLAZAR EL QUESO



El veganismo te abre las puertas a gran variedad de alimentos y reemplazos de todo aquello que te encanta. Felizmente, **hay quesos veganos para todos los gustos y propósitos**. Los hay para untar, gratinar, agregar en tus tacos, servir con frutas, acompañar tus vegetales. También puedes hacerlos en casa. Elige tu propia aventura quesera...

CÓMO HACER QUESO VEGANO

El proceso es fácil y tiene un tono mágico. Todo lo que necesitas son algunos ingredientes especiales y ganas de experimentar. Con una olla y un batidor, crearás maravillas.

Por definición, el queso es un alimento hecho a partir de la cuajada prensada de la leche. Y esto lo describe adecuadamente, aunque no llegar a expresar su razón de ser.

El queso tiene espíritu y en la cocina vegana su variedad de texturas y sabores es enorme. ¿Cuál es el "catch"? Tan solo resulta que el queso no necesariamente es lácteo. Ninguna parte de la definición anterior nos dice que debe ser de leche animal. ¡Así que nos sumergimos en la experiencia de quesos veganos!

LA BASE: LECHE, CREMAS Y HARINAS VEGETALES

La leche de coco y la crema de anacardos (cajúes) son los fundamentos del queso. Ambas son muy comunes a la hora de su elaboración, pero no son las únicas.

Por ejemplo, si preparas leche de almendras (o de cualquier fruto), la pasta remanente será la base para tu queso.

Sin importar la nuez que uses, primero deberás transformarla en una pasta.

El recetario vegano también incluye queso de papas y versiones varias a base de harinas. Mira este compilado de [3 recetas originales](#).

TEXTURA, SABOR Y CONSISTENCIA

¿Cómo hacer queso vegano y dar con una buena textura?

Todo depende del tipo de queso y cada receta es un mundo. Ten en cuenta que el **agar-agar** (gelatina vegetal) y el **almidón (de tapioca, fécula de maíz, etc.)** son claves.

La firmeza del queso, su densidad (cuán cremoso es) y elasticidad para derretirse pueden lograrse fácilmente con estos ingredientes plant-based. Más aún, los sabores siempre se realzan a través de hierbas y especias. Pero, sobre todo, gracias a la levadura nutricional.

Sobre una fórmula básica se obtienen variaciones, desde mozzarella hasta parmesano, con algunos componentes extra. Un gouda ahumado lleva humo líquido o pimentón ahumado. ¿Queso vegano con ajo y hierbas? Say no more! El ajo en polvo y las hierbas aromáticas (frescas o secas) son parte de la escena de sabores. El gusto a cheddar se logra con un poco de limón e incluso pasta de miso.

[Este video](#) te explica cómo hacer queso vegano paso a paso. Hay numerosas posibilidades y variaciones.



LEVADURA NUTRICIONAL



Aunque no lo creas, **la levadura nutricional puede reemplazar el sabor del queso**. Seguramente has escuchado sobre este alimento con aires de 'superfood' bien ganados.

Pero no es lo mismo la levadura nutricional que la levadura de cerveza. La nutricional proviene del cultivo del hongo *Saccharomyces cerevisiae* y se hace con melazas (caña, remolacha). Si bien ambos tipos son diferentes en su composición y elaboración, comparten ciertas propiedades. **Son ricas en vitamina B, proteína completa y minerales.**

Este condimento te cambiará la vida, sobre todo si estás haciendo la transición hacia el veganismo. La levadura nutricional no contiene derivados lácteos ni azúcar y, por lo general, es gluten-free. Además, es una excelente fuente de nutrientes, incluyendo vitamina B12, calcio, potasio y hierro. Es importante consumir levadura nutricional fortificada con vitamina B12 porque ayuda a combatir la fatiga y la debilidad.

La puedes utilizar para sazonar sopas, saltear vegetales, añadir a tus salsas cremosas, y en tus guisos, en palomitas de maíz. Básicamente, va bien con todo ;)

Aproximadamente, $\frac{1}{4}$ de taza de levadura nutricional aporta:

Proteína: 8 g

Fibra: 3 g

Vitamina B1: 11.85 g

Vitamina B2: 9.7 g

Vitamina B6: 5.9 g

Vitamina B12: 17.6 µg (microgramos)

Entre sus principales beneficios para la salud, actúa como soporte del sistema inmune y es un energizante natural.

¿El bonus? Promueve el crecimiento del cabello y mejora el aspecto de la piel. Estudios han demostrado que la levadura nutricional aumenta los niveles de energía y protege el sistema inmunológico.

Su composición mineral ofrece beneficios adicionales para la salud:

Cromo: controla los niveles de azúcar en la sangre.

Selenio: apoya las funciones tiroideas e inmunitarias.

Potasio: ayuda a controlar el azúcar en sangre y puede disminuir las probabilidades de desarrollar diabetes.

RECETA: PARMESANO VEGANO

Ingredientes:

- 100 g de semillas de sésamo integral
- 100 g de semillas de girasol
- 100 g de semillas de zapallo (calabaza)
- 1 cucharadita de levadura nutricional
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de sal marina

Preparación:

1. Licúa en seco todos los ingredientes hasta que se conviertan en polvo.
2. Refrigera la mezcla en un frasco de vidrio esterilizado.
3. Espolvorea sobre ensaladas, pastas, arroces, hamburguesas, veggies, sopas y palomitas de maíz.

CAPÍTULO 3

REEMPLAZAR HELADO & MAYONESA



HELADO VEGANO

El nice cream es el helado elegido para disfrutar y estar en línea. Es 100% vegano, libre de gluten y requiere 1 ingrediente base: **bananas congeladas**

INGREDIENTES:

- 2 bananas congeladas troceadas
- 2 cucharadas de leche vegetal
- 1 cucharada de cacao en polvo
- 1 cucharada mantequilla de maní (opcional)

PROCEDIMIENTO:

1. Coloca todos los ingredientes en un procesador de alimentos o licuadora
2. Bate y agrega leche hasta lograr la consistencia deseada.

VALOR NUTRICIONAL APROXIMADO:

Una ración tiene aproximadamente:
375 calorías, 58 g de carbohidratos y 5 g de proteína.

¡Personaliza con cookies, cereales, frutos, frutas, coco rallado y todo lo que te suba las endorfinas! Agrega más o menos líquido para convertirlo en un smoothie bowl.

También puedes añadir otras frutas congeladas (mango, berries, piña) para jugar con una variedad de texturas y colores.

MAYONESA

La mayonesa vegana es más saludable y libre de colesterol. Si no tienes acceso a la que se compra en las tiendas, puedes hacerla en casa.

¡Lleva 4 ingredientes y está lista en solo 2 minutos!

INGREDIENTES:

- Aceite
- Leche de vegetal de soja
- 2 cdas de vinagre de manzana o jugo de limón
- Sal marina

PROCEDIMIENTO:

1. Es importante que la leche y el aceite estén a temperaturas similares.
2. Todos los ingredientes van en la licuadora durante unos 5 segundos, excepto el aceite. Luego, agrégalo gradualmente mientras la licuadora está funcionando hasta que se espese la mezcla.
3. Para lograr mayor consistencia agrega más aceite, agua o leche de soja.

Enriquece tu mayonesa con ajo, mostaza o sirope de arce para endulzarla. Aprovecha las hierbas y las especias para ampliar esos sabores y texturas. ¡Que disfrutes!



CAPÍTULO 4

REEMPLAZAR LA PROTEÍNA ANIMAL



A pesar de que la alimentación vegana es cada vez más popular, la ingesta de proteínas sigue estando fuertemente asociada con el consumo de productos animales. La buena noticia es que no sólo **es posible consumir suficiente proteína como vegano, también es relativamente fácil lograrlo.**

Adicionalmente, la cantidad necesaria de proteína para el cuerpo puede no ser tan alta como imaginas.

Depende de varios factores, incluyendo edad, etapa de la vida, nivel de actividad y estado de la salud en general.

Sin embargo, una guía básica muy útil para el adulto promedio, de acuerdo con los lineamientos del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA), **es consumir entre 0,8g.-1g. de proteína por kilogramo de peso** (considerando el peso ideal).

Para personas con actividad física alta, lo recomendado es consumir entre 1.5gr - 2gr de proteína por kg de peso. Especialmente si se tiene como objetivo conservar o aumentar la masa muscular.

Veamos un ejemplo, si alguien pesa 55kg y está en su peso, el cálculo sería de la siguiente forma:

55kg x 0.8gr-1gr = 44gr proteína al día como requerimiento mínimo.

Puedes realizar el cálculo para tu consumo mínimo de proteínas aquí:

Tu peso () x 1gr = _____ gr proteína/día



Cada vez más consumidores cuestionan el consumo de carne y los efectos de la alimentación sobre los animales, el medio ambiente y la salud.

Esto se refleja en la creciente demanda de alternativas cárnicas.

Cadenas de supermercados y tiendas especializadas amplían su gama de alimentos de proteína vegetal.

Hamburguesas a base de plantas, salchichas y otros sustitutos de la carne con legumbres, verduras, cereales ganan terreno.

En comparación, las alternativas a la carne ofrecen varias ventajas. **Las versiones veganas de hamburguesas no contienen colesterol y generalmente tienen menos calorías y grasa** que las hamburguesas de carne animal.

En las siguientes páginas, cubriremos los reemplazos de la proteína animal en términos nutricionales, y por otro lado, algunas verduras e ingredientes que puedes sustituir la carne en términos de sazón, textura y sabor.



TOFU



El tofu es la alternativa a la carne y ha sido una de las fuentes básicas de nutrición en Asia durante siglos. Es un alimento de soja prensada con gran aporte proteico y bajo en calorías. Ultra versátil, absorbe fácilmente los aromas de especias y adobos. Disponible en innumerables variaciones, nos encantan las versiones aromáticas, ahumadas y marinadas o aromatizadas con hierbas y especias. Una taza de este alimento cocido aporta:

Proteína: 20g	Fósforo: 240mg
Calcio: 118mg	Magnesio: 74mg
Potasio: 300 mg	Hierro: 13.3 mg

TEMPEH



El tempeh es un alimento tradicional indonesio, hecho de soja fermentada. Similar a la producción de queso, el tempeh aprovecha los efectos de cultivos bacterianos especiales que descomponen la proteína y los hacen particularmente accesibles para el sistema digestivo humano. Con un contenido medio de proteínas del 20% y muchísima fibra, el tempeh es ideal para una dieta equilibrada. Esta carne vegetal se suele asar a la parrilla y es un gran sustituto del bacon. Una taza de este alimento cocido aporta:

Proteína: 20g	Fósforo: 240 mg
Calcio: 110mg	Magnesio: 74 mg
Potasio: 300 mg	Hierro: 13.3 mg

SEITÁN



El seitán es un sustituto popular de la carne que ha sido un ingrediente básico en la cocina asiática durante milenios. Es la proteína contenida en el trigo. Fácil de sazonar y preparar, su consistencia es similar a la carne y es una gran fuente de proteínas como el tempeh. Su textura es densa y masticable. Va muy bien a la parrilla, frito y en estofado. Al contener gluten, no es adecuado para celíacos. Una taza de este alimento cocido aporta:

Proteína: 25g
Calcio: 50-140mg
Hierro: 5.2mg

LENTEJAS



Las lentejas siempre han sido un sustituto de la carne. Son muy nutritivas y pueden reemplazar fácilmente a la carne picada. Estas potentes legumbres vienen en una variedad de colores (verde, rojo, marrón y negro). Se cocinan rápidamente y son económicas. Con ellas puedes hacer sofritos vegetales, ensaladas, guisos, hamburguesas y una deliciosa boloñesa. 1 taza de lentejas cocidas aporta:

Proteína: 17.9g	Potasio: 730.6 mg
Calcio: 37.6mg	Fósforo: 356.4 mg
Hierro: 6.6mg	Magnesio: 71.3 mg

LEGUMBRES



Los frijoles y las legumbres son económicos y saludables. Hay muchos tipos para elegir: frijoles negros, rojos, pintos, aduki, blancos, garbanzos, guisantes partidos, cacahuets y guisantes de ojos negros, por nombrar solo algunos. Se lucen en abundantes sopas, guisos y chiles carnosos + nutritivos. En promedio, el valor nutricional por taza es el siguiente: (puede variar dependiendo de la legumbre)

Proteína: 16g	Fósforo: 356mg
Calcio: 37.6mg	Magnesio: 71mg
Potasio: 730mg	Fibra: 15.6mg

QUINOA



Es una deliciosa semilla similar a un grano y cuenta con un excelente perfil nutricional. No contiene gluten y proporciona los 9 aminoácidos esenciales necesarios para satisfacer las necesidades de proteínas del cuerpo. De excelente textura y sabor, la quinoa requiere solo la mitad del tiempo de cocción que el arroz integral y es una base perfecta para salteados y deliciosos Buddha Bowls. Además, enriquece tus ensaladas.

Proteína: 8g	Calcio: 31.5mg
Fibra: 5g	Magnesio: 118mg
Carbs: 39 mg	Potasio: 318 mg

AVENA



Los copos de avena son una fuente genial de zinc y hierro y están disponibles a un precio asequible en cualquier supermercado o tienda. Al proporcionar un suministro lento y constante de carbohidratos complejos, genera sensación de saciedad. La avena es una excelente fuente de proteínas saludables y fibra. Incluso está disponible en forma de "avena desmenuzada", que es una alternativa a la carne de cerdo desmenuzada por su textura. Una taza de avena cocida aporta:

Proteínas: 6 gr	Hierro: 7.4 mg
Fibra: 16.5 gr	Calcio: 84 mg
Carbohidratos: 103 gr	Magnesio: 276 mg

SEMILLAS DE CHÍA



La chía es una hierba nativa de México y Centroamérica. Sus semillas son bombas nutricionales.

Espolvoréalas en ensaladas, productos horneados, sopas, batidos y yogures veganos.

El puding de chía es un gran postre y admite numerosas variantes.

Una ración estándar aprox. 1/4 taza de semillas te aporta:

Proteína: 10gr	Vit B3: 8.8 mg
Fibra: 34.4mg	Vit C: 1.6mg
Calcio: 631mg	Magnesio: 335mg

SUSTITUTOS DE LA CARNE EN TEXTURA

Si bien son muy ricos en nutrientes, estos carnosos reemplazos veganos no tienen las mismas propiedades que la carne animal. Pero, son ideales porque presentan óptimas texturas y son muy versátiles.

1 Berenjena. Esta verdura se integra perfectamente en diferentes recetas. De interior carnoso, se puede preparar de muchas formas: asada a la parrilla, horneada, salteada e incluso rellena. Se la asemeja a la pechuga de pollo por su carnosidad.

2 Coliflor. Es una excelente crucífera que puede reemplazar a alimentos como el arroz y las triunfales alitas de pollo. ¡Aquí vale sumar picantes!

3 Hongos. Para los antojos carnosos, los hongos son la posta. Gustosos y pulposos, se destacan las variedades Cremini (champiñón) y Portobello. Saludables y abundantes, hacen los mejores patés y picadillos. También puedes saltearlos en mantequilla vegana y agregar tomillo, pimienta negra + vinagre balsámico o salsa de soja o humo líquido. Entre panes, en ensaladas, con vegetales, sobre polenta o en wraps... dan para todo.

4 Papas. No solo funcionan como acompañamiento, sino que pueden ser el ingrediente principal en muchos platos. Hervidas, horneadas, fritas o en puré siempre son las favoritas.

5 Remolacha. Las remolachas son los caramelos de la naturaleza. Dulces, deliciosas y perfectas para ensaladas. También son terrosas y funcionan bien en platos salados, especialmente horneadas.

6 Coco. Su carne blanca se adapta a recetas con vegetales, tofu y curry. Aporta fibra, vitaminas y minerales. Aquí, una receta de ceviche de coco vegano.

7 Garbanzos. Llenos de proteínas plant-based hacen la famosa ensalada de no-atún. El no-atún vegano es muy rico y nutritivo. Prueba este sándwich de no-atún.

8 Jackfruit / Yaca: También se la conoce como carne deshebrada. Es extraño pensar que una fruta pueda sustituir a la carne por su textura similar a la del pollo desmenuzado/carne de res picada o de cerdo. En algunos sitios se la consigue congelada, disecada o enlatada, ya sea en salmuera (para platos salados) o en almíbar (para preparaciones dulces). Baja en calorías, es gustosa, es 100% fibra, y contiene muchas vitaminas + minerales. Cuando se cocina, su sabor se vuelve neutral, con lo cual puedes integrarla en cualquier receta.

CAPÍTULO 5

REEMPLAZAR MIEL & MANTEQUILLA



MIEL DE ABEJA

Hay numerosos endulzantes alternativos a la miel de abeja.

Variedad de azúcares (mascabo, morena) y siropes:

- Sirope de dátiles
- Agave
- Maíz
- Arroz integral

Te contamos sobre algunas opciones y sus mejores usos:

1. **Azúcar de caña y panelas:** repostería tradicional.
2. **Jarabe de arce o sirope de arce** (maple syrup): se usa igual que la miel.
3. **Frutas secas:** repostería, barritas, meriendas, muesli
4. **Jarabe de azúcar:** bebidas, cocteles y postres.
5. **Miel de caña (melazas):** postres y pastelería.
6. **Néctar de agave (aguamiel):** para untar, acompañar tus pancakes, hornear y realzar sabores dulces y agridulces.
7. **Stevia:** infusiones, batidos y postres.
8. **Xilitol (azúcar de abedul):** postres, pasteles, ketchup, panes.

Tú también puedes crear tu propia miel.

¡No necesitas de las abejas!

Mezcla 1 ¼ tazas de azúcar granulada con 1/3 taza de agua y tienes una taza de miel vegana.

MANTEQUILLA

¿Qué sería un sándwich, wrap o tostada sin una cobertura para untar?

Afortunadamente, hay muchas opciones a base de plantas.

La mantequilla puede sustituirse por:

- Aceite de coco
- Margarina vegana
- Aguacate
- Hummus
- Mantequilla de nuez u otros frutos.

¡Todos están llenos de grasas y proteínas saludables!

