



RECETAS DE JAVI  
VEGAN FOOD

# #EL Lado N

Navidad & Año Nuevo

#LA  
PARRILLA  
Veggie

#PlandeJavi  Latencia

2021



# ¡Felices Fiestas!

Soy Javiera Quiroz Olguín, chef vegana y especialista en cocina basada en plantas. Como otros años, vuelvo a compartir un bonito compilado de recetas donde encontrarás ideas ricas y novedosas para la cena de Navidad y/o Año Nuevo.

Hay varias propuestas para que puedas elegir, preparar y comer ricas cenas, en estas fiestas de fin de año, sacando a los animales del plato para celebrar de forma más consciente.

*Disfruta de este entretenido e-book interactivo*

Encontrarás botones que te llevarán directamente a las recetas en mi blog.





# Picoteos & Entradas



RECETAS DE JAVI  
VEGAN FOOD





# *! Amo esta Receta!*

## *Alitas de "Pollo" BBy*

Aprende a hacer "alitas" de coliflor con salsa bbq casera y disfruta de este rico picoteo.

Para comer coliflor de una forma distinta y sabrosa. Puedes hacer salsa barbacoa (BBQ) casera con esta receta.



 *Click aquí*

*Eres la Solución:*

DESDE  
*la cocina*  
PODEMOS  
**CAMBIAR**  
*el mundo*  
*Javi Quiroz @recetasdejavi*





# ¡Ceviches de vegetales!

## Ceviche de Champiñones

Este ceviche es muy rico para un picoteo, o como entrada, o también puede ser tu ensalada. La "leche de tigre", que es el juguito del ceviche, le da el toque perfecto.



[Click aquí](#)



## Ceviche de Garbanzos

Esta es una rica y distinta preparación con garbanzos que de igual manera puedes prepararlo con cualquier legumbre.



[Click aquí](#)





# Chica de Hummus

Estas pastas untables son una buenísima opción para acompañar con galletas, pancitos, palitos de vegetales, etc.

*Hummus de Cilantro*



*Baba Ganoush*



*Relish de Alcaparras*



## Rolls de Quinoa



Ricos y hermosos ¡Los puedes rellenar con lo que tú prefieras! y además, acompañar de una buena salsa de soya. La quinoa es un pseudocereal que es importante incluir en nuestra dieta. Es por esto que es una buena idea cambiar el arroz blanco por este superalimento.

Click aquí



# Platos Principales



RECETAS DE JAVI  
VEGAN FOOD





# Pastas y Salsas

Click aquí



¿Quién por aquí ama las pastas?

Si no comes gluten puedes preparar unos ricos ñoquis, usar una pasta sin gluten o hacer una lasaña con rodajas de algún vegetal como zapallo italiano o berenjenas en vez de la masa.



*Lasaña de Zapallo Italiano*

*Lasaña de espinaca y champiñones*

*Lasaña dos salsas*



## Revisa aquí otras recetas

Lasaña de berenjenas

Ñoquis de papa

Pesto cremoso

Lasaña con boloñesa de champiñones

Ñoquis de betarraga

Ravioles caseros rellenos de zapallo y ricotta

Lasaña de Verduras con Salsa Blanca







# Hamburguesas y Albóndigas

*Misma receta la puedes usar para hacer formas de hamburguesa o de albóndigas.*

Es una buena opción para acompañar con las ideas que te propongo más adelante.



Click aquí

Hamburguesa de betarraga y arroz integral

Hamburguesas de garbanzos y quinoa

Falafel

Croquetas de lentejas con garam masala

Hamburguesas de lentejas

Hamburguesas de porotos negros





# Guisos y Otros



Los guisos son una de mis comidas favoritas. Es buena idea poner distintas preparaciones como éstas al centro de la mesa y que cada persona se sirva. Por ejemplo utilizar algunas preparaciones indias acompañadas de un arroz basmati con especias queda increíble.

*Revisa aquí la colección de Recetas*

Chili sin carne

Curry massaman de tofu

Lentejas indias

Curry de lentejas

Dal de lentejas y quinoa roja

Guiso de garbanzos estilo Thai

Curry de tofu y verduras





# ¡Un Clásico navideño!

## ¡Papas Dugesas!

- ✓✓ 1 kg de papas peladas y partidas a la mitad.
- ✓✓ 50 gr de materia grasa (mantequilla vegana o aceite).
- ✓✓ 1/2 Taza agua caliente o
- ✓✓ leche vegetal a gusto (no endulzada).
- ✓✓ Opcional: condimentos a gusto.
- ✓✓ Panko o pan rallado para el apanado.



**Un clásico de la cena de Navidad, pero si las puedes hacer caseras ¡Qué mejor!**

Revisa aquí la preparación

Revisa aquí la colección de Recetas de Papas o Legumbres

Papas rellenas con lentejas rojas y quinoa

Zapallos Spaghetti rellenos y gratinados

Pastel de papas con lentejas rojas

Budín de Lentejas y Vegetales (sin huevo)



# Acompañamientos y Dulces





# Acompañamientos

Estas preparaciones pueden acompañar unas ricas albóndigas, unos falafel, vegetales salteados o ensaladas.



- **Un clásico acompañamiento para la cena de Navidad. ¡Qué mejor!**

*Acá te dejo algunas variaciones:*

Gratín de papas a la Huancaína

Quiche Verde

Brochetas de Tofu

Gratín de papas con leche de coco

Aloo Palak

Tortilla de Papas

Gratín de papas con salsa de espinaca

Ratatouille

Tarta de Zapallo Italiano (Zucchini)





# Dulces



Pincha aquí

Un clásico que no puede faltar en estas fechas.  
*Pan de Pascuas*



*¡Y para terminar la noche junto a una exquisita variedad de dulces!*



## Tartas crudas y sin gluten

Muffins de Plátano con Frambuesas

Cocadas Crudas de Frutos Secos y Cacao

Cuadritos de calabaza y coco

Brownie sin gluten

Brownie + helado de plátano

## Bocados dulces

Tiramisú

Tarta de mousse choco-palta

Cheesecake de frambuesa

Tarta cruda de limón

## Bocados dulces

Mousse de chocolate

Quinoa con leche de coco

Budín de chia

Manjar de dátiles





# @s amigas de #ElLadoV



### Eli Albasetti

“Soy mamá, actriz, comunicadora, activista y promotora del veganismo. En mi cuenta de Instagram @EliAlbasetti comparto datos, recetas y mucho más sobre mi estilo de vida”.

Click aquí

### Matias Vega

“Comunicador audiovisual, animador, locutor radial, activista vegano. En su cuenta de instagram @mesiasvega encuentras mucha buena onda, música, datos, estilo de vida y más. Metele también en su ig encuentras datos veganos buena onda música deporte estilo de vida y mucho más”.



### Cami Woldarsky

“Soy Cami Woldarsky, en mi cuenta de Instagram me dedico a busquillear y compartir buenos datos de todo tipo (ropa, accesorios, muebles, panoramas, restaurantes, etc). En mi insta se acepta pura buena onda”.

Click aquí

### Vivi Rodrigues

“Soy mamá, comunicadora, empresaria, artista y bailarina. CEO de Comunidad Siempre Activa y promotora de vida sana”.





*Gracias*

*y*

*¡Felices Fiestas!*

Espero que estas propuestas te ayuden tener una Navidad y/o Año Nuevo más consciente dejando a los animales fuera del plato.

*Sigue mis Redes Sociales*

@recetasdejavi | @elladov.cl

