

# Crudipizza Mediterránea



## ***Ingredientes***

- 1 taza de almendras remojadas
- 1 taza de zanahoria rallada
- ½ pocillo de tomates deshidratados remojados
- 1 diente de ajo
- 3 hojitas de albahaca fresca
- ½ cucharada de manteca de sésamo
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cucharada de orégano
- 1 cucharadita de salsa de soja
- 1 cucharada de queso parmesano de semillas
- 1 cucharada de algas nori en escamas
- 2 aceitunas griegas

## ***Preparación:***

- Procesar todos los ingredientes, menos las aceitunas y las algas nori.
- Formar pequeñas pizzetas.
- Untarlas con parmesano de semillas.
- Colocar sobre las pizzetas, rodajas de tomate, trocitos de aceituna, algas nori.
- Refrigerar.
- Servir

Publicado por:

Gloria de los Ángeles Espíndola

[www.unmundodebrotos.com](http://www.unmundodebrotos.com)

# Pizza de zucchinis

Por Diego Castro



## Ingredientes

### *Masa*

- Semillas de lino 200 g
- Zucchini 3
- Almendras 150 g
- Agua c/n
- Comino molido 1 cda
- Sal marina c/n

### *Queso de cajú*

- Castañas de cajú 100 g
- Agua c/n
- Aceite de oliva 30 cc
- Levadura nutricional 2 cdas
- Sal 1 cdita
- Limón 1/2
- Agua c/n

### *Montaje*

- Rúcula 300 g
- Palta 2
- Aceitunas negras orgánicas 100 g

## Procedimiento

### *Masa*

Disponer las semillas de lino en el vaso de la licuadora.

Moler hasta obtener una harina de lino y reservar.

En la misma licuadora, colocar los zucchinis cortados en cubos, las almendras, el agua, comino y sal.

Moler hasta obtener una crema lisa. Incorporar el aceite de oliva y pulsar nuevamente para integrar.

En un bol grande, mezclar la harina de lino previamente hecha con la crema de zucchinis. Unir bien para obtener una masa.

Verter la masa en una placa con silicona y estirar con una espátula. Con el borde de la espátula, marcar rectángulos.

Llevar al horno deshidratador y dejar durante 3 horas de cada lado.

### *Queso de cajú*

En un bol, poner las castañas de cajú y cubrir con agua. Dejar hidratar por espacio de 1 hora.

Posteriormente escurrir las castañas y colocar en el vaso de la licuadora con el aceite de oliva, la levadura nutricional, sal, jugo de limón y agua, en cantidad necesaria, para que al moler quede una pasta espesa y untable.

### *Montaje*

Untar los rectángulos de masa de zucchini disecada con una porción de queso de cajú.

Terminar con hojas de rúcula, rebanadas de palta y aceitunas negras orgánicas.

Extraído de:

<http://www.utilisima.com/recetas/11858-pizza-de-zucchinis.html>

Publicado por:

Gloria de los Ángeles Espíndola

[www.unmundodebrotes.com](http://www.unmundodebrotes.com)

# Torta de Chocolate y Naranja

Por Mariana Rossaroli



La receta que hoy publico pertenece a Mariana Rossaroli, de Temperley, Prov. Buenos Aires, quien brinda asesoramiento sobre nutrición saludable en *Ananda*, su Almacén Natural y Orgánico. Conocí personalmente a Mariana, en el Seminario del Dr. Cousens que se realizó en Buenos Aires, Argentina, del 3 al 7 de mayo de 2013. He probado esta torta y es ¡exquisita! ¡Gracias por tu aporte, Mariana!

## **Ingredientes:**

### *Para la Base*

- 150 grs. de almendras activadas entre 6 y 8 hs.
- 200grs. castañas de cajú activadas entre 6 y 8 hs.
- Ralladura de una naranja orgánica
- 1 cda. de aceite de coco orgánico
- 1 pizquita de sal marina o sal de roca
- 1 pizca de nuez moscada (optativo)
- 1 chorrito de vainilla natural
- 2 cdas. de azúcar mascabo o el endulzante que elijamos: stevia, miel, xylitol, etc.

### *Para el Dulce de Leche*

- 300 grs. de dátiles sin carozo remojados en agua o jugo de naranja o algún té que nos guste!
- Jugo de 2 naranjas
- 1 cda. de cacao amargo
- 1 chorrito de vainilla natural.

### *Para el Relleno*

- 300 grs. de coco rallado
- 1 cda. de aceite de coco orgánico
- 5 cdas. de cacao amargo en polvo
- Ralladura y jugo de dos naranjas orgánicas
- 250cc. de agar agar
- 1 pizquita de sal marina o de roca
- 1 pizca de pimienta de Jamaica (optativo)
- 3 cdas. de azúcar mascabo o el endulzante elegido.
- 1 chorrito de vainilla natural

### *Para el Mouse de Chocolate*

- 2 paltas cremosas
- 1 chorrito de vainilla natural
- 6 cdas. aproximadamente de cacao amargo
- 3 cdas. de azúcar mascabo

### ***Preparación:***

#### ***Base***

Colocar los frutos secos en la procesadora.

A medida que se van desintegrando, comenzar a agregar el resto de los ingredientes dejando para el final, el aceite.

Volcar la preparación en un molde desmontable para torta, de 20 cm. aproximadamente.

Aplastarla ayudándose con la mano.

Llevar a heladera.

#### ***Dulce de Leche***

Colocar todos los ingredientes en licuadora hasta que quede una crema con la consistencia similar al dulce de leche.

Utilizar la mitad colocando una capa encima de la base.

#### ***Relleno***

Poner el coco en un bowl grande.

Incorporar los ingredientes secos y mezclar bien con la ayuda de una cuchara grande.

Agregar el aceite de coco y el agar agar líquido.

Formar una capa prolija encima de la base.

Llevar a heladera un rato.

#### ***Mouse de chocolate***

Pisar muy bien las paltas y de a poco ir agregando el cacao.

Mezclar muy bien. Si tenemos un batidor manual podemos ayudarnos con él; si no con el tenedor tratamos de darle “aire” al mouse batiendo bien.

#### ***Montaje:***

Sacar la torta de la heladera y colocar la segunda capa de dulce de leche.

Desmoldar.

Decorar con el mouse y gajos de naranja orgánica.

### ***Sobre Mariana Rossaroli:***



De abuelo, madre y tíos naturistas, creció en Córdoba con libros de macrobiótica, ayurveda, higienismo, etc. Desde pequeña sintió un natural rechazo hacia la carne y los lácteos. Rodeada de cocineros muy habilidosos de la comida tradicional, trató de inventar alternativas más saludables a los platos de la mesa diaria. Estudió Reeducación nutricional y alimentación viva. Con el nacimiento de su hijo, su mayor desafío es formar un hogar donde se ofrezcan alimentos ricos en nutrientes y amor.

Brinda asesoramiento nutricional y clases de cocina saludable en Ananda, Almacén Natural y Orgánico, el emprendimiento familiar que lleva adelante en Temperley, zona sur de Bs. As.

***E-mail: [anandatemperley@gmail.com](mailto:anandatemperley@gmail.com)***

***Tel: (011) 4292-3740***

***Facebook: Ananda Almacén Natural***

# Tarta con mousse de coco y limón



Foto extraída del Grupo RECETAS CRUDAS de Facebook, administrado por Luciano Bonficio

## Ingredientes

### Para la base

- 250 g de almendras
- 250 g de dátiles sin hueso
- 1 cucharada de agua

### Para la mousse

- 200 g de coco rallado
- Zumo de 1 limón entero
- 200 g de sirope de ágave o miel
- 4 g de agar-agar
- ½ l. agua para el agar- agar

### Preparación de la base

• Triturar las almendras crudas (remojadas de una noche y escurridas) y los dátiles sin hueso (remojados de media hora), en un procesador de alimentos o en un robot de cocina hasta que quede una masa pegajosa.

• Colocar esta pasta en un molde redondo clásico, para tartas (con accesorio para desmoldar fácilmente).

- Trabajar la masa con las palmas de la mano hasta formar una base sin bordes que sobresalgan (que la base plana quede bien cubierta).

### **Preparación de la mousse**

- Triturar bien el coco rallado con el zumo de un limón (o dos, según gustos) y el sirope de ágave o miel, hasta lograr una consistencia cremosa.

- Reservar.

- Preparar el agar-agar por separado, de la siguiente manera: Ponerlo en medio litro de agua, hervirlo por un minuto y dejar templar hasta 43°

- Mezclar el agar-agar (templadito) con la crema de coco y limón en una batidora muy potente o robot de cocina hasta que quede como una crema tipo mayonesa.

- Verter esta mezcla sobre el molde donde está la base de la tarta y, sin quitar el molde, esparcir y dar forma a esta mousse para que cubra totalmente la base.

- Refrigerar unas horas.

- Decorar con limón al gusto.

- Servir bien fría.

Esta receta es una adaptación de la receta original presentada por el chef crudivegano español Antonio Ortega en su blog: <http://nomasdietas.blogspot.es/>  
La foto es del Grupo **RECETAS CRUDAS** de Facebook, cuyo administrador es Luciano Bonficio.

#### **Publicado por:**

Gloria de los Ángeles Espíndola

[www.unmundodebrotes.com](http://www.unmundodebrotes.com)

# Tarta “viva” de manzanas



## Ingredientes

### Base:

- 3 tazas de almendras (remojadas durante toda la noche)
- 50 g. de dátiles (remojados durante toda la noche)
- 1 pizca de sal de roca (Andina o del Himalaya)
- 1 cucharada de miel (opcional)

### Relleno:

- 1 taza de pasas de uvas (remojadas durante toda la noche)
- 1 taza de manzana rallada
- ½ taza de dátiles (remojados durante toda la noche)
- ½ cucharadita de ralladura de limón

### Cobertura:

- 2 manzanas medianas, fileteadas
- ½ cucharadita de vainilla
- 1 cucharada de miel
- 2 cucharadas de jugo de limón
- ½ cucharadita de canela

## Preparación:

Procesamos los ingredientes de la base de tarta.



Extendemos la masa en molde para tartas o en un plato al que le colocamos un aro.

Reservamos en la heladera mientras preparamos el relleno.

Procesamos los ingredientes del relleno hasta que quede como un puré o mermelada.

Extendemos esta pasta sobre la tarta.



Colocamos sobre la mezcla anterior las manzanas fileteadas, previamente mezcladas con jugo de limón, miel y vainilla.

Retiramos el aro

Espolvoreamos con canela.

Adornamos con frutas de estación.

Ponemos a congelar durante una hora y servimos.

**Observaciones:**

Para la base de la tarta podemos procesar castañas de cajú, nueces o avellanas. Asimismo, para el relleno podemos utilizar otros frutos como ciruelas, higos, etc, previamente hidratados.

Es un postre ¡exquisito! Yo lo hice varias veces con diferentes ingredientes. Hay que atreverse y probar distintas opciones.

**Publicado por:**

Gloria de los Ángeles Espíndola

[www.unmundodebrotes.com](http://www.unmundodebrotes.com)

# Ponche



Saludo a todos mis lectores en esta Navidad y les obsequio una receta de Mariano Caino, GRAN MAESTRO de Alimentación Viva, a quien tuve el gusto de conocer en el Curso de Alimentación Viva que estuvo a su cargo en la Ecovilla Gaia (Navarro, Prov. Bs. As., Argentina), los días 15 y 16 de diciembre de 2012. Pueden ver algunas fotos del Curso al final de la publicación.

Mariano nos regala siempre su “ receta del mes”.

Ésta es la de diciembre 2012. Visitar su página es un deleite ya que nos ofrece interesante información y una gran variedad de recetas de platos dulces y salados, bebidas, panes, fermentos, etc. Todos ellos, muy nutritivos y sin carnes, sin harinas, sin lácteos, sin cocción.

¿Preparamos esta receta? Así la presenta Mariano Caino en su portal: *El ponche, en inglés eggnog, es una bebida básicamente realizada con leche, azúcar y huevos, muy popular en Estados Unidos y un tanto menos en Inglaterra. Se prepara durante las festividades de fin de año y deriva de una bebida medieval europea realizada a base de leche caliente, con algunas variantes con alcohol y otras sin.*

*Se descubrió en Inglaterra en el siglo XVII y se mencionó por primera vez en el siglo XIX. Eggnog era la marca de una bebida de la clase alta, luego se popularizó en Estados Unidos.*

*El ponche se utiliza para brindar por la buena salud y sirve como bebida durante la navidad, víspera de año nuevo y para el día de acción de gracias.*

*Esta variante está basada en una preparación de Tess Masters, The Blender Girl. Rinde 2 porciones, y como todas las demás recetas, está libre de ingredientes animales y libre de cocción.*

## Ingredientes:

- 1 ¼ taza de leche de almendras (sin vainilla o endulzantes)
- 2 bananas, peladas y congeladas
- ¼ cdta. nuez moscada
- ¼ cdta. canela molida
- 1 dátil, descarozado y remojado
- ¼ cdta. extracto de vainilla
- 1 pizca clavo de olor, molido
- ½ cucharadita solución salina

## Equipamiento:

- Medidores de tazas y cucharas
- Cuchillo afilado
- Tabla para cortar
- Licuadora de alta velocidad
- Tazas de capuchino

## Preparación:

1. Pelar, cortar y congelar las bananas durante 6 horas aproximadamente
2. Descarozar y remojar en agua el dátil durante 1 hora

3. Volcar a la licuadora todos los ingredientes
4. Licuar durante 1 minuto a alta velocidad hasta suavizar
5. Servir bien frío en tazas de capuchino o copas de vidrio
6. Decorar con canela molida

Extraído de:

[www.conscienciaviva.com](http://www.conscienciaviva.com)

# Tarta Cruda de Zanahoria



Esta deliciosa tarta, cuya receta extraje del blog “Cruliciosos” de Elena Castells, es una muy buena opción para quienes acostumbran a comerse un rico postre después del almuerzo. También es ideal para la merienda. *“Resulta dulce sin ser empalagosa. Su sabor es refrescante y especiado. La zanahoria es rica en betacaroteno, protege la piel y mejora la vista”*-dice la autora en su publicación. ¡Gracias, Elena, por tus aportes “crudideliciosos”!

## **Ingredientes:**

- 1 1/2 taza de pulpa de zanahoria
- 1/4 taza de pulpa de coco (o coco rallado)
- Un puñado de pasas (rehidratadas)
- 2 cdas. de aceite de coco
- 1 pizca de canela en polvo
- 1 pizca de jengibre molido
- 1 taza de nueces peladas, remojadas
- 10 ó 12 dátiles sin huesos (remojados, al menos 4 horas)
- 1 pizca de sal del Himalaya

## **Elaboración de la base:**

- Triturar las nueces y los dátiles (deshuesados) en un procesador de alimentos.
- Añadir una pizca de sal de Himalaya, una pizca de jengibre y un poco de canela.
- Mezclar hasta obtener una masa de consistencia pegajosa y fuerte. (Usar batidora potente).
- Colocar la masa como base, en un molde.
- Reservar en el refrigerador.

## **Elaboración del relleno de zanahoria:**

- Mezclar en un bol: la pulpa de zanahoria, el coco rallado, las pasas y el aceite de coco.
- Añadir una pizca de canela y una, de jengibre.
- También se puede agregar clavo de olor o nuez moscada, si te gustan los sabores muy especiados. Amasar con las manos o con una cuchara de madera, hasta lograr una mezcla homogénea.

## **Montaje**

- Colocar el relleno de zanahorias sobre la base que estaba en el refrigerador.
- Presionar con las manos, para que quede compacta.
- Espolvorear con un poco de coco rallado y de canela.
- Mantener en el refrigerador al menos dos horas antes de consumir.

### ***Sobre Elena Castells***

*Es Licenciada en Ciencias Políticas. Es Educadora en Salud Ayurvédica, Diplomada en Nutrición Ortomolecular, Profesora de Yoga por la Yoga Alliance Internacional y está en plena transición hacia el crudiveganismo.*

*Es de Girona, España. Actualmente, vive en un pueblecito en el Alt Empordà y sigue formándose como *Máster en Nutrición y Salud* en la *Universidad Autónoma de Barcelona*.*

# Bombones crudos de zanahoria

Esta receta es una adaptación de la publicada en [www.forovegetariano.org](http://www.forovegetariano.org)



## Ingredientes para 15 unidades (aproximadamente)

- . 100 g de zanahoria cruda lavada y troceada.
  - . 125 g de almendra cruda, molida (o avellanas, nueces, semillas de sésamo, molidas).
  - . 1 cucharada sopera de aceite de oliva.
  - . El zumo de 1/2 limón grande.
  - . 1 diente de ajo.
- 
- . Sal Andina o del Himalaya.
  - . Pimienta negra recién molida.
  - . 1 cucharadita de perejil picado.
  - . Queso rallado vegetal.

## Elaboración:

- . Dejar las almendras en remojo toda la noche.
- . Una vez activadas retirarles la piel.
- . Colocar en un recipiente las almendras junto con la zanahoria troceada, la sal, el limón, el ajo y la pimienta.
- . Triturar todo con la licuadora hasta obtener una crema.
- . Dejar en reposo la mezcla durante media hora en el refrigerador.
- . Formar bolas con la masa.
- . Pasarlas por el queso rallado vegetal.
- . Colocarlas en pirotines para bombones.
- . Distribuirlos en una fuente y servir.

## Publicado por:

Gloria de los Ángeles Espíndola

[www.unmundodebrotes.com](http://www.unmundodebrotes.com)

# Queso vegetal a las finas hierbas

Por Consol Rodríguez



Recibo muchos mensajes y preguntas sobre mis quesos vegetales y sus ingredientes ¡Qué felicidad saber que las recetas de **Kijimuna's Kitchen** iluminan con vida tantas cocinas por todo el planeta!

Así que como sé que os gustan los quesitos, hoy os dejo otra receta para hacer un queso crema en cuestión de minutos y acompañar con crudités de temporada. Un entrante sencillo lleno de vida y color.

**Tiempo de preparación:** 5 min.

**Tiempo de cocción:** no necesita.

**Listo en:** 5 min.

**Para:** 4-6 personas

## **Ingredientes**

- 1 taza de semillas de girasol, remojadas durante la noche y el agua descartada
- 1/2 taza de agua de manantial
- 1 limón, el zumo
- 2 c. soperas de levadura nutricional
- 1/2 c. pequeña de ajo deshidratado en polvo
- 1/2 c. pequeña de cebolla deshidratada en polvo
- 1 pizca de sal de mar sin refinar
- 2 c. soperas de ciboulette o del tallo de una cebolla, bien picadita
- 1 c. sopera de hojas de albahaca, bien picadita
- 1 c. pequeña de especias al gusto (orégano, romero, tomillo, comino)

## **Método de preparación**

Combinar todos los ingredientes en una batidora de vaso turbo y batir bien hasta obtener una pasta homogénea y suave. Servir en un bol para compartir y decorar con olivas negras cortadas en aritos y pesto al gusto. Acompañar de crudités variados listos para untar en el queso vegetal (zanahorias, coliflor, tomates cherry, pimientos en tiras, rodajas de manzana y pera, uvas, rodajas de pepino, ajos tiernos).

*Bon appétit!*

Extraído de:

<http://www.kijimunas-kitchen.net/es/queso-vegetal-a-las-fin-as-hierbas-para-untar-con-crudites/>

## **Sobre Consol Rodríguez:**

La conocí en el grupo Raw Vegan Spain de Facebook, donde nos ha dejado varias de sus creativas recetas. Los invito a visitar su página web porque hay muchas exquisiteces tentadoras.

¡Gracias Consol! Continúa derramando arte en la cocina sin fogones. Te mando un abrazo enorme desde Argentina.

Gloria