

Cinco recetas para triunfar durante Veganuary 2024

Desde tortilla de patata hasta Roscón de Reyes, pasando por unos ricos nuggets de tofu, un proteico falafel o un 'chili sin carne' para los amantes del picante. Veganuary ofrece recetas deliciosas, sanas y respetuosas con los animales y el planeta

La alimentación tiene un profundo componente cultural. Se trata de comer, pero también de compartir, de cuidarse y de disfrutar. Es por eso que las recetas son uno de los recursos más valorados por las personas que se suman al reto de Veganuary: alimentarse durante 31 días de forma vegana. Todas ellas reciben además información nutricional, trucos y consejos.

Han seleccionado 5 recetas para que la experiencia sea deliciosa, nutritiva y saludable. Estas y muchas más se encuentran en la web de Veganuary en España.

Tradicional: la clásica tortilla de patata... sin huevo

¿Equipo con o sin cebolla? Pues en realidad da igual, porque la tortilla de patata vegana puede ser creativa, como en esta receta con espinacas y pimiento rojo de Jenny Rodríguez. Lo único importante es que el huevo se sustituya por harina de garbanzos. Es fácil de hacer, aunque las primeras veces haya que 'pillarle' el punto, y uno de los platos que más sorprenden. Es, además, especialmente interesante para aquellas personas que quieran cuidar su nivel de colesterol.

Festiva: Roscón de Reyes vegano

Los Reyes Magos ya se han despedido por este año, pero esta receta de 'La Gloria Vegana' ha venido para quedarse. El Roscón de Reyes vegano se hace con leche de soja para la masa y crema pastelera o nata vegana para el relleno. La fruta escarchada y el resto de ingredientes, incluida el haba, ya son veganos de serie.

Proteica: falafel de cúrcuma y boniato

En esta versión del plato tradicional de Medio Oriente a base de garbanzos se añaden los maravillosos boniatos, tan apetitosos en invierno, y la cúrcuma, para hacerla todavía más sabrosa y saludable. La receta es de 'Trinity's Kitchen' y se puede hacer con los garbanzos totalmente batidos o dejarlos con algunos trocitos, para que la mezcla quede más 'rústica'. Una recomendación: servir con hummus y a disfrutar.

Familiar: nuggets de tofu

Por supuesto, el tan versátil como incomprendido tofu no podía faltar en un recetario vegano. Fuente de proteína saludable, se usa para todo tipo de platos, desde dulces hasta ensaladas. En esta ocasión, la propuesta de 'Hola Vegan' es ligarlo con harina de garbanzos y levadura nutricional y finalmente rebozarlo para elaborar unos nuggets que harán las delicias de toda la familia. Un truco: congelar el bloque de tofu previamente.

Picante: chili sin carne

El secreto de esta receta de 'Chrissie's Greedy Gob' es el mismo que el de la salsa boloñesa, la lasaña vegana o algunas hamburguesas plant-based: la nutriente soja texturizada que, siendo muy baja en grasas, aporta proteína y textura a los platos vegetales. Añadir unas buenas alubias negras, tomate y chile picante, y la magia está hecha. Se puede acompañar de arroz, tacos, o patatas asadas. Una recomendación: servirlo con guacamole, cuya receta se puede encontrar también en Veganuary.

Enlace para inscribirse, de forma totalmente gratuita, en Veganuary 2024

Dossier de prensa Veganuary 2024

Datos de contacto:

Lucía Arana Igarza

Jefa de Prensa Veganuary España

678936502

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Industria Alimentaria](#) [Consumo](#) [Celebraciones](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>