

---

# MIS RECETAS NAVIDEÑAS FAVORITAS

---



VIRGINIA GARCIA  
CREATIVEGAN

© [CC BY-NC-SA 4.0](#) PUEDES COPIAR Y DISTRIBUIR ESTE PDF Y SUS CONTENIDOS SIEMPRE Y CUANDO ATRIBUYAS LA AUTORÍA Y ENLACES A CREATIVEGANNET. NO SE PERMITE SU USO COMERCIAL. SI LO COMPARTES, QUE SEA CON LA MISMA LICENCIA.



# VIRGINIA GARCÍA

## CREATIVEGAN GASTRONOMÍA VEGANA

CON ESTA GUÍA SENCILLA QUIERO RECOMENDAR ALGUNOS PLATOS PARA ESTAS NAVIDADES. EN [CREATIVEGANNET](#) Y EN [GASTRONOMIAVEGANA.ORG](#) TIENES UN MONTÓN DE RECETAS, ASÍ COMO EN MI NUEVO LIBRO, JUNTO CON [LUCÍA MARTÍNEZ](#) [COCINA VEGANA](#); PERO CUANDO ME PEDÍS CONSEJO O ELEGIR ALGUNAS RECETAS A VECES ES COMPLICADO. DEPENDE MUCHO DE TUS GUSTOS Y LOS DE TUS FAMILIARES Y OTROS INVITADOS. LO QUE SIEMPRE RECOMIENDO ES QUE PREGUNTÉIS QUÉ LES GUSTA Y QUÉ NO, SI TIENEN NECESIDADES ESPECIALES, QUÉ LES GUSTARÍA QUE HUBIESE, ETC. SOBRE TODO QUE SEAN COSAS QUE A TI TE APETEZCAN, QUE TE GUSTEN Y QUE TE GUSTARÍA QUE LOS DEMÁS PROBASEN. POR ESO HE HECHO ESTE PDF: PARA ENSEÑARTE MIS RECETAS FAVORITAS PARA NAVIDAD, QUE PRECISAMENTE LO SON PORQUE AL RESTO DE PERSONAS LES HAN ENCANTADO.

PERSONALIZA LAS RECETAS A TU GUSTO Y SOBRE TODO ¡DISFRUTA!

**CreatiVegan**  
cocina + recetas



---

# PATÉS VEGETALES

IMPRESCINDIBLES EN CUALQUIER BUENA CELEBRACIÓN.

---

Entre los patés y dips vegetales más conocidos están el hummus (paté de garbanzos) y el guacamole. Ambos los puedes encontrar fácilmente ya hechos, pero quedarán mucho mejor si los haces en casa. Además salen mucho más baratos.

Ofrecer una buena variedad de entrantes es esencial para una comida festiva satisfactoria. Apuesta por la variedad más que por la cantidad.

← Izquierda: Tofoie. [Receta](#) 



LEGUMBRES QUE  
SABEN A FIESTA

Los patés a base de lentejas, garbanzos o judías tienen una textura cremosa, sedosa y más firme, y son una forma muy original de comer variado y exquisito.

Elige tres o cuatro patés vegetales y sírvelos con panes crujientes, colines, tostaditas, nachos palitos de zanahoria o lo que más te guste.

← Izquierda: Hummus. [Receta en Recetas Festivas](#) 

LOS PATES VEGETALES SIRVEN COMO ENTRANTE, PARA PICAR O PARA ELABORAR OTROS PLATOS: CANAPES, ROLLITOS, CREMAS, RELLENOS, ETC.



---

ELIGE VARIEDAD  
MEJOR QUE CANTIDAD

---

# PLATOS A MANO

PORCIONES FACILES DE ELEGIR  
Y COGER PARA NUESTRO PLATO  
APORTAN VARIEDAD Y SABOR



Haz que sean comidas y cenas verdaderamente especiales, que destaquen por su variedad de sabores, colores y texturas y no por el empacho y malestar posterior.

Elige entrantes ligeros y variados, en general son fáciles de hacer y se pueden preparar con antelación.

ingredientes: remolacha, lombarda, zanahoria, lechuga, maíz, aguacate, etc.

← Izquierda: Rollitos vietnamitas. [Receta en el libro Cocina Vegana](#)

↑ Derecha: Rollitos de brócoli cremoso. [Receta en el libro Cocina vegana](#)

Juega con los colores de los



↑ Arriba: Croquetas de verduras asadas. [Receta](#)

Las croquetas son siempre una delicia. Hay miles de combinaciones posibles para el relleno, incluso podemos añadir embutidos vegetales picados en brunoise para un efecto más "tradicional".



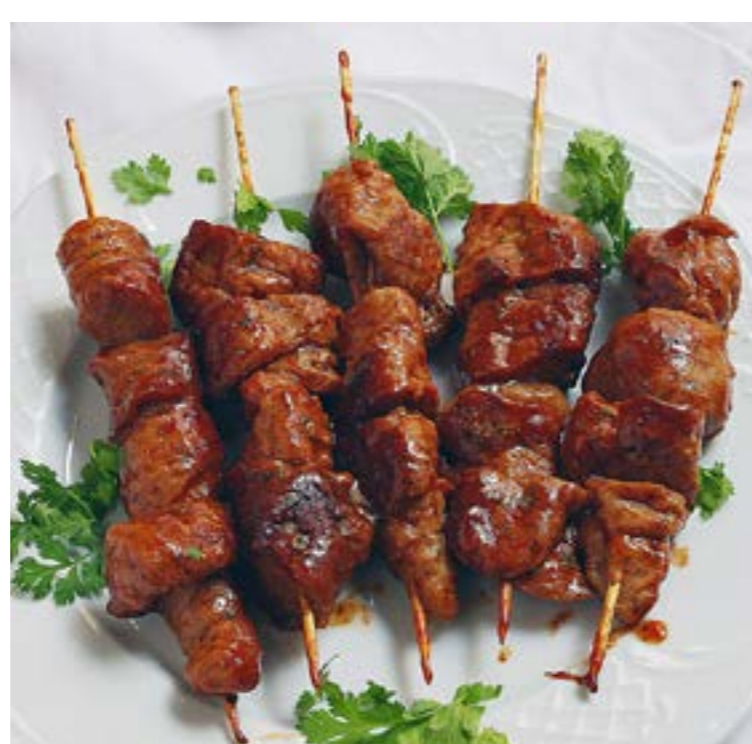
Similares a las croquetas son por ejemplo las empanadillas y las gyozas. Podemos rellenar las empanadillas también con muchas cosas, incluso con masas cremosas como las de las croquetas, y podemos freírlas o hacerlas al horno.

Las gyozas son muy parecidas, la masa es más fina y se hacen a la sartén, con una pizca de agua, asándose en el vapor.



↑ Arriba: Gyozas mediterráneas. [Receta en el libro Cocina Vegana](#)

← Abajo: Empanadillas de soja tomate. [Receta en Recetario Festivo](#)



Elige preparaciones en porciones o que sean fáciles de servir. Hay un montón de opciones, como las que recomiendo en estas páginas:

↑ Arriba, izquierda: Fatayer vegetales.

[Receta](#)

↑ Arriba, derecha: Pinchos morunos de seitán. [Receta en Recetario Festivo](#)

← Izquierda: Varios tipos de sushi vegano. [Receta en Recetas Festivas](#)

Combina vegetales frescos, hortalizas, frutos secos, cereales y legumbres para crear platos únicos. Tienes muchas ideas en las propias recetas ;)

↑ Arriba, izquierda: Rollitos de pepino con crema de aguacate. [Receta en Recetario Festivo](#)

↑ Arriba, derecha: Tater tots con calabacín. [Receta](#)

→ Derecha: Corona de hojaldre trenzado con espinacas o paté de tomate. [Receta](#)





# SALSAS


PUEDES SERVIR TAMBIEN SALSAS PARA PICAR

Aparte de los patés y dips, si quieres puedes añadir a la mesa algunas salsas que combinen bien con lo que vayas a servir. Por ejemplo puedes hacer salsas ligeras para acompañar verduras asadas, salsas densas como complemento de algún plato fuerte, etc.

Si vas a servir, por ejemplo, gambas veganas, puedes poner también veganesa (mayonesa 100% vegetal) o salsa rosa vegana. O bien hacer una ensaladilla y

utilizar la veganesa en ella en lugar de mayonesa.

También pueden ir muy bien algunas salsas con las croquetas y empanadillas.

→ En la foto: patatas con salsa brava.  
[Receta en Recetas Festivas](#) 



Para acompañar platos muy jugosos o que tienen su propio caldo me gusta añadir una gremolata, que aporta mucho aroma y sabor. Para mojar, salsas a base de tomate, tahini, pimientos, etc.

← Izquierda: Gremolata. [Receta en Recetas Festivas](#)

↑ Arriba (1º): Salsa de tomate y pimientos. [Receta](#)

↑ Arriba (2º): Salsa de tahini y yogur. [Receta](#)

↑ Arriba (3º): Veganesa. [Receta en Recetas Festivas](#)

# SOPAS Y CREMAS

PARA EMPEZAR UNA COMIDA O CENA FORMAL CON ALGO LIGERO Y MUY SABROSO.



A mí personalmente me gusta mucho servir una sopa o una crema como entrante o primer plato junto con las cosas de picar, patés, salsas, etc. Es una buena forma de empezar una comida o una cena con un plato más bien ligero pero muy sabroso.

← Izquierda: Crema de champiñones con arroz salvaje. [Receta en el libro Cocina Vegana](#)



↑ Arriba: Pappa al pomodoro. [Receta en Recetas Festivas](#)

Qué sopa o crema servir dependerá del resto de cosas que vayamos a hacer y de lo que a ti y a tus invitados/as les guste. Ante la duda opta por la sencillez: patata, puerro, zanahoria, cebolla, etc. Si son "de buen comer" una sopa potente como la minestrone puede ser una buena idea, ya que lleva verduras, pasta y legumbres.

↓ Abajo: Minestrone. [Receta](#) 




Una de las cosas buenas que tienen las cremas es que puedes prepararlas con antelación y dejarlas congeladas. El día que tengas que servir las basta con dejarlas descongelando y después calentarlas.

Para hacer las cremas más vistosas utiliza lo que tengas a mano o cosas que puedas encontrar fácilmente. A mí me gusta ponerles por encima hierbas frescas, nata vegetal, chips de



verduras, levadura de cerveza, etc. Hay muchísimas combinaciones posibles para hacer cremas vegetales, así que os dejo también el tutorial que hice para Gastronomía Vegana ;)

↑ Arriba: Crème du Barry. [Receta](#) 

 Tutorial: [Cómo hacer cremas de verduras](#) 

# PLATOS FUERTES

PUEDES PONER MAS DE UNO, SIEMPRE ES BUENO COMPARTIR ;)

La verdad es que soy más de poner un montón de platos diferentes de los que poder servirnos que de platos concretos (primeros, segundos, etc), pero a veces sí viene bien hacer platos individuales como "plato fuerte" (más que nada por la costumbre). Se puede hacer uno o más de uno, dependiendo de la cantidad de comida que haya o de lo que quieras servir. Eso sí, elige algo muy sabroso y a lo que hincar bien el diente ;)

↓ Abajo: Unagi modoki (pescado vegano). [Receta](#) ↗




En lugar del clásico redondo de ternera o asados varios puedes hacer un redondo de seitán relleno. No es complicado de hacer y queda estupendo. Puedes doblar las cantidades si tienes much@s invitad@s ;)

↑ Arriba: Seitán relleno. [Receta en Recetas Festivas](#) ↗

↓ Abajo: Filetes de pescado vegano. [Receta en el Recetario Festivo](#) ↗



Si quieres probar algo sencillo pero innovador, te recomiendo esta receta de pastel de quinoa, lentejas y arroz. Puedes hacerla con otros ingredientes, da mucho juego.

↓ Abajo: Pastel de quinoa, lentejas y arroz. [Receta](#) 



Otro de los platos individuales que se pueden hacer son milanesas o schnitzels por ejemplo de avena, tofu, seitán, etc. Es fácil preparar un montón y dejarlos congelados. Después solo hay que dorarlos con un poco de aceite o freírlos y servir en bandeja junto con vegetales frescos y alguna salsa si queremos.

↑ Arriba: Milanesas de avena y semillas. [Receta en el libro Cocina Vegana](#) 



# POSTRES Y DULCES

---

ADEMAS DE SERVIR FRUTAS  
FRESCAS PODEMOS PREPARAR  
POSTRES ESPECIALES

Para el postre sirve fruta fresca o macedonia de frutas y si quieres puedes preparar algún postre. Si quieres algo que se salga de lo convencional prueba el tiramisú de fresa (receta en el libro Cocina Vegana) o haz una tarta de los sabores que te gusten.

↑ Páginas anteriores: Tarta de calabaza Hokkaido. [Receta](#)

→ Derecha: Tiramisú. [Receta](#)



Si quieres hacer algo más tradicional de estas fiestas prueba con turrones, polvorones, mantecados y roscón :)

→ Derecha (1): Roscón vegano. [Receta](#)

→ Derecha (2): Mantecados de almendra y arroz. [Receta](#)

→ Derecha (3): Turrón de chocolate. [Receta](#)





¿NECESITAS MAS IDEAS, RECETAS, CONSEJOS, INSPIRACIÓN ?

→ [CREATIVEGAN.NET](http://CREATIVEGAN.NET)

→ [GASTRONOMIAVEGANA.ORG](http://GASTRONOMIAVEGANA.ORG)

📷 [CREATIVEGAN](#) 📌 [CREATIVEGAN](#) 🍷 [CREATIVEGAN](#) 🐦 [CREATIVEGAN](#)

📷 [GASTROVEGAN](#) 📌 [GASTRONOMIAVEGANA](#) 🍷 [GASTRONOMIAVEGANA](#)

¿NO SABES DÓNDE COMPRAR ALGUNOS INGREDIENTES?

→ [INGREDIENTES](#)

¿QUIERES HACER UN REGALO ORIGINAL ?

→ [LIBRO COCINA VEGANA](#)

→ [UTENSILIOS Y GADGETS de cocina](#)