



Menú de Navidad 2011

CreatiVegan
cocina vegana creativa

Dip de soja con tomate

Dificultad: Fácil ⌚ 20 min. 👤👤



1/3 de taza de soja texturizada fina (1/2 vaso), 1/2 cebolleta mediana, 1/2 pastilla de caldo de verduras, 1 cucharadita de melaza (miel de caña), 1/2 taza de tomate frito o salsa de tomate, 1 cucharadita de perejil, 1/2 cucharadita de tomillo, 2 cucharadas de aceite de oliva, unos cuantos anacardos picados.

Calienta 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén mediana y agrega la soja texturizada fina y el tomillo. Remuévela para que se extienda por la sartén y no se queme y deshaz la pastilla de caldo por encima. Cuando se haya dorado ligeramente vierte 1 vaso de agua, ponlo a fuego medio-alto y deja que se hidrate y se evapore el agua sobrante.

Pica la cebolleta bien fina, ponla en una sartén pequeña con una cucharada de aceite de oliva y saltéala un par de minutos a fuego fuerte. Añade una cucharadita de melaza, remuévelo bien uno o dos minutos y retíralo del fuego. Vigila la soja texturizada y cuando no quede agua saltéala ligeramente y retírala del fuego.

Pon en un bol el tomate frito y ve añadiendo, mientras remueves, la cebolleta y por último la soja texturizada. Termina espolvoreando con perejil y anacardos, y sírvelo.

Paté de judías rojas, tomates secos y remolacha

👤 Dificultad: Fácil ⌚ 5 min. 👤👤👤👤

200 g de judías rojas cocidas, 3 mitades de tomates secos, 1 rodaja gruesa de remolacha cocida (aprox. 50 g), 1 cucharada de anacardos (preferiblemente crudos), 1 cucharada de aceite de oliva virgen, 1/2 cucharadita de ajo en polvo, 1 cucharada de nata de soja para cocinar, 1/2 cucharadita de sal

Lava las judías rojas y escúrrelas muy bien. Ponlas en el vaso de la batidora o en un bol, agrega el resto de ingredientes y bátelo todo de 3 a 5 minutos, hasta que quede una pasta muy cremosa, sin grumos y fácil de extender. Sírvvelo frío con pan tostado y verduras frescas.

Primeros Platos

Crema de zanahoria y piquillo

Dificultad: Fácil  30 min. 

1/2 cebolla, 6 zanahorias, 1 patata grande (unos 200 g), 150 g de pimientos del piquillo asados, 1/2 taza de leche de soja o de arroz, aceite de oliva, 1 diente de ajo, sal.

Pica fina la cebolla y póchala con un poco de aceite en una cacerola, a fuego medio, durante unos 5 minutos.

Corta en trocitos la patata y las zanahorias y ponlas en la cacerola. Añade 750 ml de agua y déjalo cocer tapado, a fuego medio, unos 15 minutos. Saltea los pimientos de piquillo con 1 cucharada de aceite de oliva, una pizca de sal y el diente de ajo durante 4 minutos. Retira el ajo, añade 50 ml de agua y bátelo con la batidora hasta que quede una crema suave.

Pasa por la batidora la mezcla de patata, cebolla y zanahoria. Añade sal y leche de soja o de arroz y sigue batiendo hasta que quede una crema suave.

Sirve la crema de zanahorias añadiendo el puré de piquillo por encima mezclado con la cuchara.

Espárragos y vichyssoise con crocante de avellanas

Dificultad: Fácil  25 min. 

125 ml de aceite de oliva, 1/2 cebolla, 2 puerros, 500 g de patatas, 350 ml de caldo de verduras, 350 g de espárragos verdes, sal, 1 cucharada de crocante de avellanas, nata de soja para cocinar (opcional)

Pela y pica bien fina la cebolla y los puerros y póchalos en 75 ml de aceite de oliva unos 8 minutos, hasta que estén tiernos, pero no dejes que se tuesten.

Mientras, pela y pica finas las patatas, échalas a la cacerola, agrega el caldo de verduras, remueve y déjalo cocer a fuego medio-lento 15 minutos, bien tapado con la tapadera.

Lava y descarta los tallos duros de los espárragos. Saltéalos en una sartén con 1 cucharada de aceite de oliva y añade sal al gusto. Cocínalos a fuego medio hasta que estén tiernos y retíalos.

Añade el resto del aceite de oliva a la cacerola y bátelo todo con la batidora. Añade sal al gusto. Bate bien hasta que quede una crema suave (unos 3 minutos).

Sirve la vichyssoise con los espárragos y salpícalo con el crocante de avellanas. También puedes añadir nata de soja para cocinar.

Focaccias con berenjenas y olivas negras

Dificultad: Media 🕒 90 min. 6 focaccias

350 g de harina de trigo, 1/2 cucharadita de sal, 15 g de levadura de panadería, 5 cucharadas de aceite de oliva, 1/2 berenjena, 20 g de olivas negras, tomillo, orégano, albahaca, sal, aceite de oliva

Disuelve la levadura en 1/2 taza de agua caliente. En una mesa o superficie lisa haz un montoncito con la harina, haz un agujero en el medio y vierte la mezcla de levadura junto con 5 cucharadas de aceite de oliva y 1/2 cucharadita de sal. Amasa la mezcla hasta que formes una masa firme y suave (añade más agua caliente si es necesario). Pon la masa en un bol, cúbrelo con un paño de cocina y déjalo crecer 20 minutos.

Corta la berenjena en lonchas y déjala reposar con un poco de sal por encima.

Amasa el pan hasta que esté suave y déjalo reposar otros 15 minutos.

Precalienta el horno a 180°C.

Divide la masa en 6 bolas. Amasa cada una y aplánala con un rodillo para hacer un pan plano. Hazle hoyuelos con los dedos y añade las hierbas, la berenjena y las aceitunas negras. Ponlas en una placa para horno.

Cuécelas al horno (180–190°C) durante 30 minutos o hasta que estén doradas y crujientes.

Servir caliente.

Para más sabor puedes ponerles un poco de sal y un chorrito de aceite de oliva por encima antes de meterlas al horno.

Segundos Platos

Albóndigas suecas en salsa de caramelo

Dificultad: Media 🕒 40 min.



1/2 taza de pan rallado, 100 ml de nata de soja o avena para cocinar, 3/4 de taza de soja texturizada fina, 1/3 de taza de gluten de trigo, 1 cucharada de margarina vegetal, 1 cebolla, 1/4 de cucharadita de clavo de olor molido, 1 cucharada y 1/2 de eneldo picado, 1/2 cucharadita de sal, 2 cucharadas de salsa de soja, 1/2 cucharadita de pimienta negra molida, 1/2 cucharadita de romero picado, aceite de oliva o de girasol para freír.

Para la salsa

2 cucharadas de caramelo líquido (o caramelo líquido casero), 3 cucharadas de nata de soja o avena para cocinar, 2 cucharadas de vino blanco, 1 cucharadita de margarina vegetal, 4 cucharadas de salsa de soja, 1 cucharadita de maicena.

En un bol grande pon la nata de soja o de avena, vierte encima el pan rallado, remuévelo y resérvalo.

Pica muy fina la cebolla y póchala a fuego medio-bajo 8 minutos con la margarina vegetal.

Mientras, hidrata la soja texturizada con el doble de agua caliente (1 taza y media) y la salsa de soja.

Añade la cebolla pochada a la nata con el pan rallado, que se habrá convertido en una masa apelmazada, agrega todas las especias, la sal, el gluten y la soja texturizada y amásalo todo muy bien con las manos hasta crear una masa consistente y manejable. Si te queda muy pegajosa puedes añadir un poco más de gluten.

Forma bolitas de un diámetro no superior a 3 cm y fríelas en varias tandas en una sartén honda con aceite caliente, a fuego medio, agitando la sartén y removiendo de vez en cuando para que se hagan bien por todas partes y no pierdan su forma.

Precalienta el horno a 175°C.

En una sartén, a fuego medio, pon el caramelo líquido y la nata de soja y mézclalo bien mientras se calienta. Añade la margarina y remueve bien para que se deshaga y se mezcle. Agrega la salsa de soja y el vino blanco y sigue removiendo. Disuelve la maicena en una taza de agua fría y añádelo poco a poco a la sartén, hasta que quede una salsa muy líquida, pero homogénea. Si no consigues que te quede bien, puedes pasar la salsa por la batidora.

Pon las albóndigas en una fuente para horno que sea honda y no demasiado ancha (para que la salsa cubra al menos hasta la mitad las albóndigas) y vierte esta salsa por encima. Hornéalo 10-12 minutos y sírvelo caliente.

Puedes servir cada plato con un poco de eneldo picado por encima, pimienta negra recién molida o queso vegano rallado tipo parmesano.

Pasta all'arrabbiata

Dificultad: Fácil 🕒 20 min. 👤

200 g de espaguetis, 1 taza de tomate triturado, 3-4 tomates secos, 1 guindilla, 1/2 cucharadita de chili desecados en trocitos (u otro pimiento picante), 1/4 de cucharadita de azúcar, 1/2 cucharadita de pimentón dulce, 1 cucharada de perejil fresco bien picado, 1/2 diente de ajo machacado, 3 cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta.

Llena una cacerola u olla pequeña con al menos 1,5 litros de agua y ponla a hervir con 1 cucharada de aceite de oliva y una pizca de sal. Mientras hierve empieza a hacer la salsa, pero cuando lo haga agrega la pasta al agua y ponla a fuego medio. Cuece la pasta según las instrucciones del paquete para que quede al dente.

Para hacer la salsa, calienta 2 cucharadas de aceite de oliva en una sartén honda a fuego medio-alto. Dora ligeramente el ajo machacado y agrega el tomate triturado, el azúcar, una pizca de sal y pimienta. Remuévelo bien, ponlo a fuego medio y déjalo reducir un par de minutos. Pica la guindilla y los tomates secos y añádelos al tomate junto con el pimentón y el perejil, mézclalo bien y déjalo reducir 6-7 minutos.

Escurre la pasta cuando esté lista, pero sin lavarla ni agitarla demasiado (para que no se seque). Reparte la pasta en un par de platos y ponle la salsa por encima. Sírvelo caliente o templado.

Seitán caramelizado con verduras

Dificultad: Media ⌚ 35 min.



1/2 pimiento rojo, 1 pimiento italiano, 1/2 calabacín, 1/2 cebolla morada, 4 champiñones grandes, 1 puerro, 200 g de brócoli, 1 diente de ajo, sal, aceite de oliva virgen

Para los medallones de seitán

100 g de gluten de trigo, 2 cucharadas de pan rallado, 1 cucharadita de azúcar moreno, 1 cucharadita de vinagre de arroz, 1 cucharada de salsa de soja clara, 1/2 cucharadita de mostaza molida (en polvo), 1/2 pastilla de caldo de verduras, 1/4 de cucharadita de romero molido, 1/4 de cucharadita de tomillo picado, una pizca de clavo de olor molido, una pizca de pimienta negra, sal, maicena (almidón de maíz), 2 hojas de laurel

Para la salsa

1 cucharadita de melaza, 1 cucharada de maicena, perejil, pimienta blanca, sal.

Mezcla en un bol el gluten de trigo con el pan rallado, la mostaza, el romero, tomillo, clavo, pimienta y un poco de sal.

En un cazo calienta el azúcar moreno, y cuando empiece a derretirse, baja el fuego, añade el vinagre de arroz, la salsa de soja, el caldo de verduras y 1 taza de agua. Remuévelo bien para que se mezcle todo y se deshaga la pastilla de caldo y retíralo del fuego. Enfríalo poniéndolo sobre otro recipiente con agua muy fría.

Añade esta mezcla a los ingredientes secos, poco a poco, mientras remueves bien. La masa final tiene que ser una masa manejable y húmeda, no dura ni seca, por lo que puede que tengas que añadir un poco más de agua. Si te pasas de agua, la masa se deshará en bolitas y trocitos, pero la puedes recuperar añadiendo más gluten.

Forma bolas no muy grandes (unos 5 cm de diámetro), aplástalas y pásalas por maicena (pon maicena en un plato hondo) mientras las sigues aplastando.

Pon a hervir abundante agua en una olla con sal y las hojas de laurel. Cuando rompa a hervir, introduce uno a uno los medallones y baja el fuego. Déjalo cocer 12-15 minutos, removiendo de vez en cuando.

Mientras, lava las verduras, corta el pimiento rojo en trozos medianos, el pimiento verde en rodajas finas, el calabacín en rodajas más gruesas, la cebolla en juliana, los champiñones en láminas, el puerro en rodajas, el brócoli separando los ramilletes, y el diente de ajo por la mitad (quítale el nervio central).

Calienta 1 cucharada de aceite en una sartén grande, a fuego fuerte. Dora las verduras por tandas, sin llenar del todo la sartén, de forma que se doren rápidamente pero no queden blandas. Saltéalas para que se hagan por todas partes, agrega un poco de sal y colócalas en un tupper, plato hondo o un bol medio tapado, dejando que suden. Cada vez que vayas a poner más verduras en la sartén, agrega una cucharada de aceite. Es conveniente también encender el extractor,

porque a fuego fuerte saldrá un poco de humo. Si ves que está demasiado fuerte y se te queman las verduras, bájalo un poco.

Cuando termines de hacer las verduras, apaga el fuego, vierte 1/2 vaso de agua en la sartén y remueve todo el fondo con una espátula de madera, para aprovechar los sabores que han quedado en la sartén. Hazlo rápido, en 10-15 segundos, con la sartén levantada del fuego, y vierte este caldo sobre las verduras.

Escurre los medallones de seitán y dóralos a fuego medio en la sartén, por ambos lados (puedes añadir un poco de aceite). Vierte la melaza, procurando que se impregnen todos los trozos y dóralos un par de minutos, hasta que cojan color tostado. Agrega las verduras con su caldo, sube el fuego, saltéalo todo junto unos minutos y vuelve a ponerlo a fuego medio. Diluye la maicena en 1/2 taza de agua y añádela a la sartén. Espolvorea con perejil y pimienta blanca y deja que reduzca durante 5 minutos, removiendo de vez en cuando. Pruébalo y rectifica de sal si fuese necesario. Sirvelo caliente.

Coca (empanada) de verduras

Dificultad: Media 🕒 50 min. 1 coca grande

Para la masa:

250 g de harina de trigo, 50 g de harina de maíz, 1/2 taza de aceite de oliva virgen, 1/2 sobrecito de levadura de panadería instantánea (seca), 1/2 cucharadita de sal.

Para el relleno:

1/2 calabacín grande, 1 berenjena mediana, 1/2 pimiento rojo, 1/2 pimiento verde, 1/2 cebolla dulce (blanca), 1 taza de tomate triturado, 1/2 vasito de vino blanco, 1 diente de ajo machacado o 1/2 cucharadita de ajo en polvo, una pizca de perejil picado, orégano, tomillo y romero, aceite de oliva, sal.

Lava la berenjena, córtala en rodajas finas y colócalas sobre un plato grande, espolvoreando sal por encima, para que suelten el líquido que hace que amarguen.

En un bol grande pon la harina de trigo y mézclala con la mitad de la harina de maíz, la sal y la levadura. Haz un hueco en el centro de la harina y agrega poco a poco 1/2 taza de agua templada, removiendo para incorporar lentamente la harina. Vierte ahora, también poco a poco, el aceite, y completa la masa con un poco más de agua si fuese necesario. La bola de masa tiene que ser manejable con las manos.

Espolvorea la mitad de harina de maíz que te sobró sobre la superficie en la que vas a amasar la bola. Amásala a mano durante 4-5 minutos y aplánala dándole forma de rectángulo. La masa debe tener un espesor de entre 3 y 6 mm como máximo, así que te saldrá un rectángulo bastante grande.

Pon papel para hornear en una placa para horno plana y extiende la masa sobre la placa. Resérvala y precalienta el horno a 190°C.

Lava las verduras, incluídas las rodajas de berenjena. Calienta una cucharadita de aceite en una sartén grande antiadherente, a fuego fuerte y pon las rodajas de berenjena, con cuidado de que no se solapen (hazlas en 2 o 3 tandas). Mientras se doran (dales la vuelta de vez en cuando), corta el calabacín en rodajitas y pica bien finos los pimientos y la cebolla. Saca las rodajas de berenjena cuando estén doradas y les hayan salido marcas más oscuras. Añade 1 cucharadita de aceite y haz lo mismo con los calabacines, espolvoreando mientras se hacen una pizca de sal por encima. Sácalos a un plato hondo junto con las berenjenas.

Baja el fuego (a fuego medio), añade 1 cucharada grande de aceite e incorpora los pimientos y la cebolla. Saltéalo un par de veces y deja que se doren ligeramente. Riégalo con el vino blanco y deja que se evapore. Añade el tomate triturado, un poco de sal, el ajo y las especias. Sube el fuego y remueve enérgicamente. Cuando empiece a burbujear apaga el fuego.

Vierte el pisto que acabas de hacer sobre la masa, extendiéndolo con una cuchara de palo hacia los bordes, dejando un margen de 2-3 cm. Coloca ahora, por encima del pisto, filas de rodajas de calabacín y de berenjena, alternándolos, hasta cubrir todo el pisto. Ahora recoge los bordes doblándolos sobre el pisto, de forma que lo cubran sólo de forma parcial. Mete la coca al horno durante 25-30 minutos, hasta que la masa se dore.

Saca la coca con cuidado y colócala sobre una rejilla. Espolvorea orégano por encima y sírvela caliente o templada.

Cupcakes (magdalenas) de terciopelo naranja

Dificultad: Media ⌚ 45 min. 12 cupcakes



2 tazas de harina de trigo, 3/4 de taza de azúcar, 1 yogur de soja natural (sin frutas ni sabores), 1/2 taza de leche de soja, 2 mitades de melocotón en almíbar, 3 cucharadas grandes de margarina vegetal, 1 cucharada de maicena, 1 cucharada de melaza, 2 y 1/2 cucharaditas de levadura de repostería

Para la decoración:

1/2 taza de azúcar glacé, 2 mitades de melocotón en almíbar, 4 cucharadas grandes de margarina vegetal

Precalienta el horno a 180°C y coloca moldes de papel o silicona para magdalenas en una bandeja para magdalenas o muffins.

Mezcla la harina con la maicena y la levadura y tamízalo con un tamizador o un colador, sobre un bol o cuenco grande.

Escurre muy bien el melocotón en almíbar y sécalo un poco con papel de cocina. Bátelo con la batidora hasta que quede hecho un puré fino y suave.

En un bol bate a mano la margarina hasta que se ablande (punto de pomada). Añade el azúcar y bátelo a mano con un batidor de varillas hasta que la mezcla sea homogénea y esponjosa. Añade la melaza y sigue batiendo. Agrega poco a poco el yogur, batiendo para incorporar aire a la masa.

Incorpora poco a poco 1/3 de la mezcla de harinas, mientras bates bien para que se mezcle. Después agrega el melocotón batido, otro tercio de la mezcla de harinas, la leche de soja y lo que queda de harinas. Hazlo batiendo constantemente para que se mezcle bien y quede una masa esponjosa.

Llena los moldes hasta las 3/4 partes de su capacidad con esta masa y mételo al horno 20-24 minutos. Estarán hechos cuando hayan crecido y se hayan dorado ligeramente. Prueba a pinchar uno con un palillo cuando lleve 20 minutos en el horno. Si el palillo sale limpio, sácalos y déjalos enfriar sobre una rejilla. Si tiene restos de masa, déjalo 5 minutos más en el horno.

Para la decoración seca bien las mitades de melocotón con papel de cocina y bátelas con la batidora hasta hacer un puré como hicimos para la masa de las magdalenas. En un bol bate la margarina a mano hasta que esté cremosa y añade poco a poco el azúcar glacé. Por último, vierte, sin dejar de batir, el puré de melocotón, hasta que la mezcla sea consistente. Bátela con la batidora para que se vuelva esponjosa, suave y aterciopelada. Si sigue estando muy líquida, añade más azúcar glacé, de cucharada en cucharada, hasta que tenga la consistencia suficiente como para que

no caiga porque es para decorar las cupcakes.

Mete la crema en una manga pastelera y pon la boquilla que quieras para decorar tus magdalenas (espera a que se enfríen).

Turrón de arroz con leche

Dificultad: Fácil ⌚ *30 min.* 1 tableta mediana



1 vaso de arroz redondo (aprox. 125 g), 2 vasos de leche de soja (aprox. 500 ml), 1/2 taza de azúcar, 1 cucharada de azúcar vainillado, 1 ramita de canela, la piel de 1/2 limón

Para la cobertura de chocolate:

150 g de chocolate negro sin lácteos (50% de cacao), 50 ml de leche de soja, 2 cucharadas de azúcar glacé.

Forra un molde cuadrado o rectangular pequeño con papel para hornear (yo he utilizado un molde pequeño para pan), doblando bien el papel por las esquinas para que nos cubra también las paredes del recipiente.

Pon a hervir 1 litro de agua en una cacerola u olla mediana, a fuego fuerte. Cuando entre en ebullición agrega el arroz, remuévelo bien y baja el fuego hasta que mantenga un hervor suave (a fuego medio-bajo). Cuece el arroz en el agua 8 minutos.

Escurre el arroz tirando todo el agua de cocción y pon en la cacerola, junto con el arroz, la leche de soja, el azúcar, el azúcar vainillado, la canela y el limón, a fuego fuerte, hasta que empiece a hervir. Mantenlo a fuego medio-bajo removiendo constantemente, de 12 a 15 minutos, hasta que veas que el arroz esté hecho pero no pasado.

Apaga el fuego, aparta la cacerola, quítale la canela y el limón y déjalo reposar al menos 20 minutos.

Cuando vuelvas a mirar la cacerola verás que el arroz habrá absorbido casi todo el agua. Nuestro arroz con leche de soja se tiene que convertir en una pasta poco líquida, y tenemos que batirla, así que si tu mezcla aún tiene mucho líquido, déjala un rato más. Bate el arroz con leche con la batidora, a velocidad media, procurando no dejar granos de arroz enteros (3-4 minutos batiendo).

Vierte esta masa en el molde que habíamos preparado al principio, alísala bien por encima y mézclala al frigorífico como mínimo 2 horas.

Para hacer la cobertura basta con hervir en un cazo pequeño la leche de soja con el azúcar, retirarlo y añadir el chocolate en trocitos. Remuévelo muy bien y se irá deshaciendo poco a poco.

Con cuidado retira el papel del turrón. Pon el turrón sobre una lámina de silpat o papel de aluminio. Baña el turrón con el chocolate y vuelve a meterlo en la nevera (una o dos horas) o en el congelador (de media a una hora). Déjalo siempre en frío antes de servir.

Galletas rellenas de chocolate

Dificultad: Fácil ⌚ 30 min. aprox. 50-60 galletas



1 taza y 1/2 de harina de trigo (+1/2 taza para trabajar la masa), 1/4 de taza de harina de arroz, 1 cucharada de maicena, 4 cucharadas de margarina vegetal, 1/2 taza de azúcar, 1 cucharada de azúcar vainillado, 1/4 de taza de coco rallado, 100 ml de leche de soja.

Para el relleno

2 cucharadas de margarina vegetal, 1 cucharadita de coco rallado, 1/4 de taza de azúcar glacé, 1 cucharada de leche de soja, 1/2 taza de cacao en polvo.

En un bol mezcla la harina de trigo con la harina de arroz y la maicena y tamízalo.

En otro bol, en el que vamos a hacer la masa, pon la margarina vegetal y remuévela, batiendo a mano ligeramente, hasta que quede a punto de pomada (manejable y sedosa). Añade el azúcar normal y vainillado y bátelo a mano para que quede esponjoso y agrega el coco rallado.

Sin dejar de batir añade poco a poco la mezcla de harinas tamizadas y la leche de soja, hasta que la masa quede densa y compacta. Espolvorea harina en una superficie para amasar y pon la masa en ella. Amásala ligeramente y estírala con el rodillo, que quede una placa uniforme de unos 5 mm de grosor.

Precalienta el horno a 170°C.

Coloca una lámina de papel de hornear sobre una bandeja para horno, que es donde vamos a colocar las galletas.

Con un molde o cortador redondo pequeño (unos 4 cm de diámetro) ve cortando la masa y colocando cada galleta en la bandeja de horno, dejando una pequeña separación entre galletas.

Mete las galletas al horno a 170°C durante 12-15 minutos, hasta que veas que se empiezan a dorar (no dejes que se tuesten). Sácalas del horno y déjalas enfriar sobre una rejilla.

Para el relleno sólo tienes que mezclar los ingredientes y batirlos muy bien a mano o con la batidora a velocidad baja. Cuando la mezcla parezca homogénea y sin grumos, estará lista.

Cuando se hayan enfriado las galletas, pon un poco de relleno en el centro de una de ellas (con una cucharita o con una manga pastelera) y coloca otra encima, presionando para que el relleno llegue hasta el borde.

CreatiVegan
cocina vegana creativa

CreatiVegan.net, un nuevo concepto ético de la cocina.
www.creativegan.net || info@creativegan.net

Licencia Creative Commons BY-NC-SA 3.0