

CURSO DE PROFUNDIZACIÓN AYUVEDA



INSTITUTO  
AYURVEDA  
*Silvina Draiman*

# CLASES DE COCINA VEGANA Y DEVERTIDA

Facilita: Cristina Alejandra Roland

*(Recetas de aquí y de allá contadas por mí)*

## RECETARIO:

### ETAPA 1: IDEAS PARA COMPARTIR, ALMORZAR Y CENAR.

- Curry de garbanzos (Casi casi como en la India).
- Erwtensoop (ervtensup) (Versión vegana de la sopa holandesa de arvejas).
- Vegan Roasted (Papines andinos asados y muy bien acompañados).
- Borsch (Sopa rusa de remolachas y otras cositas).
- Cottage Pie (Versión vegana del tradicional pastel británico, con un toque irlandés).
- Tarta Brocolina (le robamos una receta a Pablito Martín, que él le robo a su hermana, shshshsh!).
- Pan integral de avena (Muy british).
- Oatcakes. (Galletas de avena, crujientes e inglesas).
- Trifle de frutas frescas incendiadas. (Sólo es un poquito de ron...).
- Rhubarb and Orange Crumble. (como no tenemos ruibarbos lo hacemos con tallos de remolacha).

- Tarta Raw de Almedras y Manzanas.
- Agua REJUVELAC (Algo tenemos que beber, entonces que sea probiótico).
- Agua de cebada, limón y menta. (Tradicional y antigua limonada probiótica británica)
- Agua de jengibre, naranjas y flores (No es un amor?)
- Capucino “Dalgona” vegano. (Porque está de moda pero lo hacemos más rico).
- Blends de té, té chai y otros.

## ETAPA 2: Desayunos, Meriendas y cositas para la cartera o el bolsillo.

- Leches vegetales, generalidades, desarrollo de preparación de dos leches crudas y dos leches cocidas.
- Toffee Latte de almendras.
  
- Chokoladata tibia con leche de arroz y coco.
  
- Cúrcuma Latte.
  
- Budín Vegano Tres tazas :
  - De zanahoria y naranjas.
  - De remolacha y chocolate.
  - De limón y chía.
  -
  
- Scottish Shortbread.
  
- Pan de papas.
  
- Untables, nociones para aprovechar los bagazos de las leches.
  
- Mermalada raw.
  
- Súper granola.
  
- Granola ENERGÉTICA CIEN POR CIENTO.