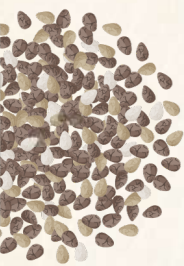


The background of the entire image is a close-up photograph of four blueberry muffins resting on a silver wire cooling rack. The muffins are golden-brown with visible blueberries and some darker spots, possibly from baking. The wire rack has a grid pattern.

"Manual para Vivir sin Huevo"

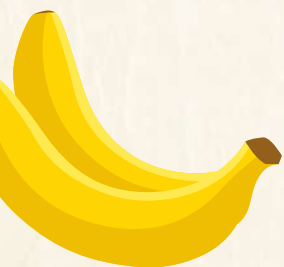
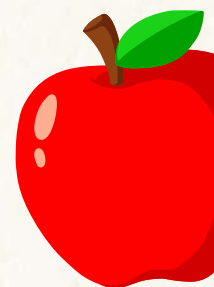


FUNDACIÓN VEG



Índice

Introducción.....	3
¿Por qué reemplazar el huevo?.....	4
Impacto en la salud.....	4-8
Bienestar animal.....	9-10
Sostenibilidad ambiental.....	10-11
El huevo y su relación con la salud pública.....	12
El huevo en la cocina: funciones principales.....	13
Tabla de equivalencias del huevo.....	14
Consejos y trucos para cocinar sin huevo.....	15
Recetario.....	16
Pancakes veganos esponjosos.....	16
Muffins veganos.....	17
Queque de vainilla.....	18
Galletas de choco chip.....	19
Mayonesa vegana.....	20
"Huevos" revueltos rancheros.....	21
Crepes veganos.....	22
Brownies chocolatosos.....	21
Quiche de acelga y cebolla caramelizada.....	22
Cómo adaptar tus recetas favorita.....	23
Ajustes en tiempos y texturas.....	23
Bibliografía.....	24



INTRODUCCIÓN

El consumo de huevo ha sido promovido durante décadas como parte de una alimentación saludable. Sin embargo, la evidencia científica actual revela que su

inclusión en la dieta puede tener efectos negativos en la salud, además de implicar problemas éticos y ambientales relacionados con su producción.

Este manual surge con el propósito de ofrecer una mirada crítica y fundamentada en la ciencia sobre el consumo de huevo. Nuestro objetivo es brindar información clara y accesible que permita comprender:

- Los riesgos para la salud asociados a su ingesta.
- El impacto ambiental y en la protección animal de la industria del huevo.
- Las múltiples alternativas vegetales que permiten reemplazarlo de forma práctica y deliciosa en la cocina.



A través de datos actualizados y recetas sencillas, este material busca ser una herramienta útil para todas las personas interesadas en adoptar **una alimentación más saludable, ética y sostenible.**

¿POR QUÉ REEMPLAZAR EL HUEVO?

IMPACTO EN LA SALUD

Diversas investigaciones científicas han demostrado que el consumo de huevo no está libre de riesgos. Su alto contenido de colesterol y otros compuestos bioactivos se ha asociado con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer e intoxicaciones alimentarias. Estos hallazgos invitan a reflexionar sobre los posibles impactos negativos que puede tener en la salud el consumo habitual de este alimento, los cuales revisaremos a continuación.



ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Diversos estudios han evidenciado la relación entre el consumo de huevos, el colesterol dietario y el riesgo cardiovascular: Zhuang et al. (2021), en una cohorte de más de 500,000 adultos estadounidenses, demostraron que el colesterol presente en los huevos fue el principal responsable del aumento de la mortalidad asociada a su consumo; incluso medio huevo al día incrementó en un 7 % anparte ¹ la mortalidad total, gr vinculada a causas cardíacas.

De forma consistente, Zhong et al. (2019) reportaron que por cada 300 mg de colesterol alimentario al día —aproximadamente un huevo y medio— se observó un 17 % más de riesgo de enfermedad cardiovascular y un 18 % más de riesgo de mortalidad por cualquier causa, siendo el colesterol de los huevos el principal factor explicativo. ²

En línea con ello, la Revista Canadiense de Cardiología destacó el metaanálisis de Rong et al. (2013), donde se evidenció que en personas con diabetes tipo 2, el consumo elevado de huevos se asoció con un mayor riesgo de enfermedad coronaria. ³

Esta relación se entiende mejor a la luz de lo señalado por la Sociedad Europea de Aterosclerosis, que confirmó que el colesterol LDL (“colesterol malo”) es causa directa de enfermedad cardiovascular, y que alimentos ricos en colesterol, como los huevos, elevan sus niveles y, con ello, el riesgo de infartos. ⁴ (Ference et al., 2017).

En la misma dirección, Hu et al. (1999) observaron que en personas con diabetes tipo 2, consumir un huevo al día duplicaba el riesgo de enfermedades coronaria en comparación con quienes casi no lo consumían. ⁵



DIABETES

La evidencia científica muestra una relación consistente entre el consumo de huevo y un mayor riesgo de desarrollar diabetes. En la *Encuesta de Salud y Nutrición de China*, Wang, Li y Shi (2021) observaron que los adultos que consumían más de un huevo al día presentaban un riesgo significativamente mayor de diabetes tipo 2 en comparación con quienes casi no lo consumían.

De manera complementaria, el metaanálisis de Djoussé, Khawaja y Gaziano (2016) confirmó esta asociación, señalando que el aumento del riesgo fue especialmente marcado en poblaciones estadounidenses, donde el consumo elevado de huevo mostró un vínculo más fuerte y consistente con la diabetes tipo 2.⁷

Por su parte, Qiu et al. (2011) ampliaron la evidencia al ámbito de la salud materna, encontrando que una mayor ingesta de huevo y colesterol durante el embarazo se asoció con un riesgo considerablemente más alto de diabetes gestacional, lo que refuerza la preocupación sobre los efectos negativos de este alimento en distintos grupos de población.⁸



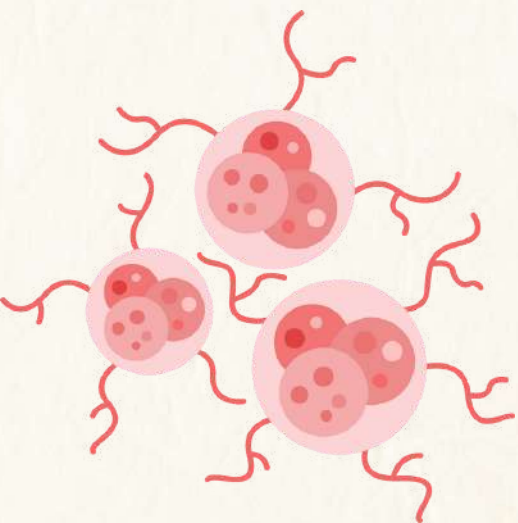
CÁNCER

La evidencia científica también vincula el consumo de huevos con un mayor riesgo de distintos tipos de cáncer.

Zhuang et al. (2023), en un metaanálisis de tres grandes cohortes estadounidenses, mostraron que un consumo elevado de huevos no solo, aumentaba el riesgo cardiovascular, sino también la mortalidad por cáncer.

En concordancia, Darooghegi Mofrad et al. (2022) confirmaron que tanto los huevos como el colesterol dietario se asociaban con un mayor riesgo de mortalidad por cáncer, sugiriendo un posible rol en el desarrollo y progresión de enfermedades oncológicas.¹⁰

Estudios más específicos refuerzan esta relación: Richman et al. (2011) observaron que, en hombres con diagnóstico de cáncer de próstata, un mayor consumo de huevos con un riesgo significativamente más alto de desarrollar enfermedad letal, mientras que al (2014) se reportaron que el consumo elevado de huevos se relacionaba con un incremento en el riesgo de cáncer de mama, sobre todo en mujeres posmenopáusicas.¹²



Finalmente, Tse y Eslick (2014) encontraron que el riesgo también se extendía al ámbito digestivo, mostrando que un mayor consumo de huevos se asociaba con un incremento dosis-dependiente en la aparición de neoplasias gastrointestinales.¹³

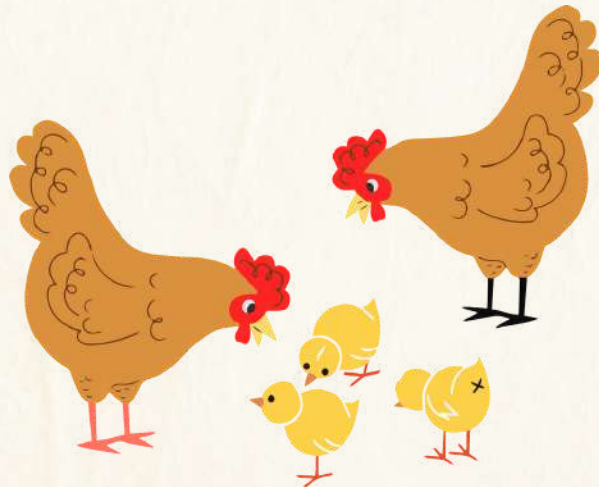
En conjunto, estos hallazgos refuerzan la preocupación sobre los efectos negativos del huevo en la incidencia y progresión de diferentes tipos de cáncer.



PROTECCIÓN ANIMAL

Según Observatorio Animal (2024) las gallinas son animales con inteligencia y vida emocional compleja: pueden resolver problemas, aprender observando, recordar experiencias, reconocer a otros individuos y formar vínculos sociales. También experimentan emociones como alegría, miedo, estrés y frustración, lo que muestra su sensibilidad ante el entorno. Su bienestar depende de poder realizar comportamientos naturales esenciales como perchar, bañarse en polvo, buscar alimento, anidar y extender las alas. Sin embargo, en la cría intensiva en jaulas, estas necesidades básicas son negadas, provocando estrés, frustración y graves problemas físicos.¹⁴

De acuerdo con la Organización Mundial de Sanidad Animal (OMSA), todo animal debería gozar de las “Cinco Libertades” (estar libre de hambre, miedo, dolor, incomodidad y con la posibilidad de expresar su conducta natural); sin embargo, en los sistemas de producción intensiva de huevos, estas condiciones fundamentales no se cumplen.¹⁵



La mayoría de las gallinas ponedoras viven confinadas en jaulas en batería, donde no pueden moverse con libertad, extender sus alas ni realizar conductas esenciales como anidar o bañarse en polvo. Esta privación constante genera estrés crónico, frustración y sufrimiento físico, incluyendo problemas óseos, deformidades y lesiones causadas por el hacinamiento.

Estas evidencias subrayan que las gallinas no son “máquinas de poner huevos”, sino seres sensibles e inteligentes cuyas necesidades y emociones deben ser respetadas. La realidad de la industria contrasta con lo que la ciencia y la ética reconocen: la urgente necesidad de transitar hacia sistemas de producción más compasivos, donde se garantice la posibilidad de llevar una vida digna y en condiciones que respeten sus libertades fundamentales.

SOSTENIBILIDAD AMBIENTAL

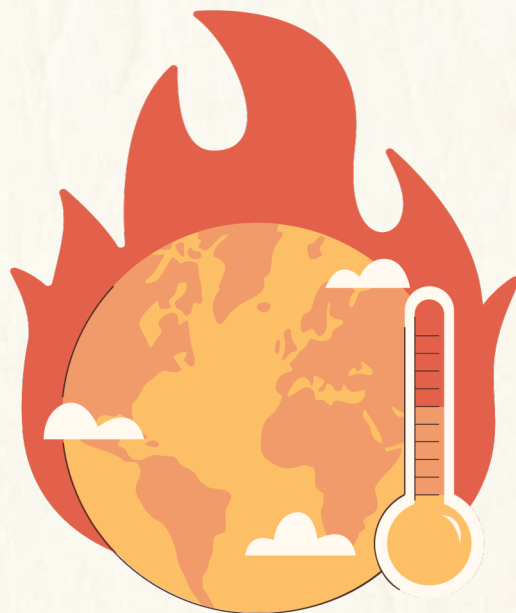
El consumo de huevo tiene un costo ambiental significativo que suele pasar desapercibido. La producción intensiva de huevos requiere grandes cantidades de agua, alimento concentrado y energía, lo que contribuye de manera importante a la crisis climática y a la degradación ambiental.



En términos de huella hídrica, se estima que producir 1 kg de huevos requiere alrededor de 3 500 litros de agua, cifra que refleja el alto costo de alimentar y mantener a millones de gallinas en sistemas industriales (Mekonnen & Hoekstra, 2012).¹⁶

A nivel de emisiones, el sector avícola —que incluye la producción de huevos— genera cerca del 8 % de los gases de efecto invernadero de toda la ganadería global, siendo la producción de alimento balanceado para las aves la principal fuente de estas emisiones (Gerber et al., 2013).¹⁷

En conjunto, estos datos evidencian que el huevo no es un alimento sostenible: su producción intensiva implica uso excesivo de agua, dependencia de monocultivos para alimentar a las aves, generación de gases de efecto invernadero y riesgos de contaminación del suelo y agua por el manejo de estiércol. Optar por alternativas vegetales no solo reduce el sufrimiento animal, sino que también representa una elección más responsable frente a la crisis ambiental.



EL HUEVO Y SU RELACIÓN CON LA SALUD PÚBLICA

La producción moderna de huevos, caracterizada por el hacinamiento animal en ambientes insalubres, facilita la aparición y propagación de enfermedades zoonóticas —aquellas que se transmiten de animales a personas— como la gripe aviar, coronavírica, salmonelosis y campilobacteriosis, que representan alrededor del 75 % de las enfermedades emergentes (Observatorio Animal, 2024).

Este riesgo se ve amplificado por el estrés y la alta densidad de animales genéticamente similares, que favorecen la transmisión de patógenos (Marchese, 2022).¹⁸

Además, la salmonella asociada a los huevos es una de las principales causas de enfermedades transmitidas por alimentos, y su control resulta complejo debido a múltiples puntos de contaminación (Solís et al., 2023).¹⁹

En contextos de producción intensiva, los brotes pueden propagarse rápidamente, como evidencia el virus H9N2 en mercados avícolas, donde más del 90 % de las aves se infectaron en menos de 24 horas (One Health Poultry Hub, 2024).²⁰

Considerando la evidencia disponible, el consumo de huevo no solo implica consecuencias para el bienestar animal, sino que también constituye una amenaza significativa para la salud pública, al crear entornos propicios para la aparición de nuevas pandemias.



EL HUEVO EN LA COCINA: FUNCIONES PRINCIPALES

Función	Qué hace el huevo	Ejemplo práctico
Textura	Da suavidad, cremosidad o esponjosidad	Bizcochos, panqueques
Unión	Une los ingredientes para que no se desarmen	Hamburguesas, galletas
Leudado	Ayuda a que la masa crezca y quede ligera	Muffins, tortas
Humectación	Aporta humedad para que no queden secos	Panes, tortas, galletas



REEMPLAZOS VEGANOS DEL HUEVO: TABLA DE EQUIVALENCIAS

Reemplazo	Cantidad equivalente a 1 huevo	Uso recomendado	Comentarios breves
Puré de plátano maduro	1/4 taza (60 g)	Repostería, bizcochos, pancakes	Aporta humedad y unión, sabor dulce leve
Semillas de chía molidas + agua	1 cucharada de semillas + 3 cucharadas de agua	Bizcochos, galletas, tortas	Dejar reposar 5 minutos hasta gelificar
Semillas de linaza molidas + agua	1 cucharada de linaza + 3 cucharadas de agua	Repostería, panes, galletas	Igual que la chía, da buena unión y textura
Harina de garbanzo + agua	3 cucharadas de harina + 3 cucharadas de agua	Tortillas, rebozados, frituras	Aporta estructura y sabor neutro
Tofu sedoso	1/4 taza (60 g)	Tortas, mousses, cremas, bizcochos	Humecta y une, textura cremosa
Aquafaba (agua de garbanzo)	3 cucharadas	Merengues, mayonesa, mousses	Se puede batir, imita claras de huevo
Vinagre + bicarbonato de sodio	1 cucharada de vinagre + 1 cucharadita de bicarbonato	Bizcochos, muffins	Ayuda a leudar, hace que la masa suba
Puré de manzana	1/4 taza (60 g)	Repostería, muffins, tortas	Similar al plátano, da humedad y unión
Yogur vegetal	1/4 taza (60 g)	Tortas, panqués, bizcochos	Humectante, da textura suave
Harina de avena + agua	3 cucharadas de harina + 3 cucharadas de agua	Galletas, tortitas	Funciona como aglutinante y da textura



CONSEJOS Y TRUCOS PARA COCINAR SIN HUEVO

Cocinar sin huevo puede parecer un desafío al principio, pero con algunos trucos prácticos y simples, podrás adaptar tus recetas favoritas sin problema.

CÓMO ADAPTAR TUS RECETAS FAVORITAS

- Identifica para qué función usas el huevo en la receta: ¿es para unir ingredientes, darle textura o hacer que la masa suba?
- Elige el reemplazo vegano que mejor cumpla esa función (revisa la tabla de reemplazos).
- No tengas miedo de experimentar con las cantidades y combinaciones hasta encontrar la textura que te guste.



AJUSTES EN TIEMPOS Y TEXTURAS

- Algunas masas sin huevo pueden necesitar un poco más de tiempo en el horno o cocinarse a una temperatura ligeramente menor para que no se sequen.
- Observa la textura durante la cocción; si la mezcla queda muy líquida, añade un poco más de harina o algún aglutinante.
- En preparaciones como tortillas o hamburguesas veganas, la masa puede ser más frágil; usa papel para horno o moldes para darles forma.



Panqueques Veganos Esponjosos



8 pancakes medianos



20 minutos

Ingredientes:

- 1 taza (130 g) de harina de trigo (puede ser integral o blanca)
- 1 cucharada (12 g) de azúcar (opcional, para versión dulce)
- 1 cucharadita (5 g) de polvo de hornear
- 1 pizca de sal
- 1 taza (240 ml) de bebida vegetal (soya, avena o almendra)
- 1 cucharada (15 ml) de aceite vegetal (girasol o canola)
- 1 cucharadita (5 ml) de esencia de vainilla (opcional, para sabor)
- Un poquito de aceite extra para la sartén

Paso a paso

1. Mezclar los ingredientes secos: En un bol grande, pon la harina, el azúcar (si usas), el polvo de hornear y la pizca de sal. Revuelve con una cuchara para que se mezclen bien.

2. Agregar los líquidos: Vierte la bebida vegetal, el aceite y la esencia de vainilla (si usas) en el mismo bol. Mezcla con un batidor de mano o tenedor hasta que no queden grumos grandes. La mezcla debe quedar un poco espesa pero que fluya fácilmente.

💡 Si está demasiado espesa, agrega 1 o 2 cucharadas más de bebida vegetal.

3. Calentar la sartén: Pon una sartén antiadherente a fuego medio y pincélala con un poquito de aceite.

4. Cocinar los pancakes:

- Con un cucharón, vierte un poco de mezcla en el centro de la sartén.
- Cocina 2–3 minutos, hasta que aparezcan burbujas en la superficie y los bordes se vean cocidos.
- Voltea con una espátula y cocina 1–2 minutos más.

5. Servir: Puedes acompañarlos con fruta fresca, sirope de arce, mermelada o mantequilla de maní.

SI QUIERES PANQUEQUES MÁS ESPONJOSOS, DEJA REPOSAR LA MEZCLA 5 MINUTOS ANTES DE COCINAR. NO SUBAS MUCHO EL FUEGO, PORQUE SE DORAN POR FUERA PERO QUEDAN CRUDOS POR DENTRO.



Muffins Veganos



12 muffins medianos



30–35 minutos

Ingredientes:

- 2 tazas (260 g) de harina de trigo (integral o blanca)
- $\frac{3}{4}$ taza (150 g) de azúcar
- 1 cucharada (10 g) de polvo de hornear
- $\frac{1}{2}$ cucharadita (2 g) de sal
- 1 taza (240 ml) de bebida vegetal (soya, avena o almendra)
- $\frac{1}{3}$ taza (80 ml) de aceite vegetal (girasol o canola)
- 1 cucharadita (5 ml) de esencia de vainilla
- 1 taza (150 g) de fruta picada o chips de chocolate vegano (opcional)

Paso a paso

1. **Precalentar el horno** a 180 °C (350 °F).

2. **Mezclar los ingredientes secos:** En un bol grande, pon la harina, el azúcar, el polvo de hornear y la sal. Revuelve bien.

3. **Agregar los ingredientes líquidos:** Vierte la bebida vegetal, el aceite y la esencia de vainilla. Mezcla con una espátula o cuchara de madera hasta que se integre (no batir demasiado).

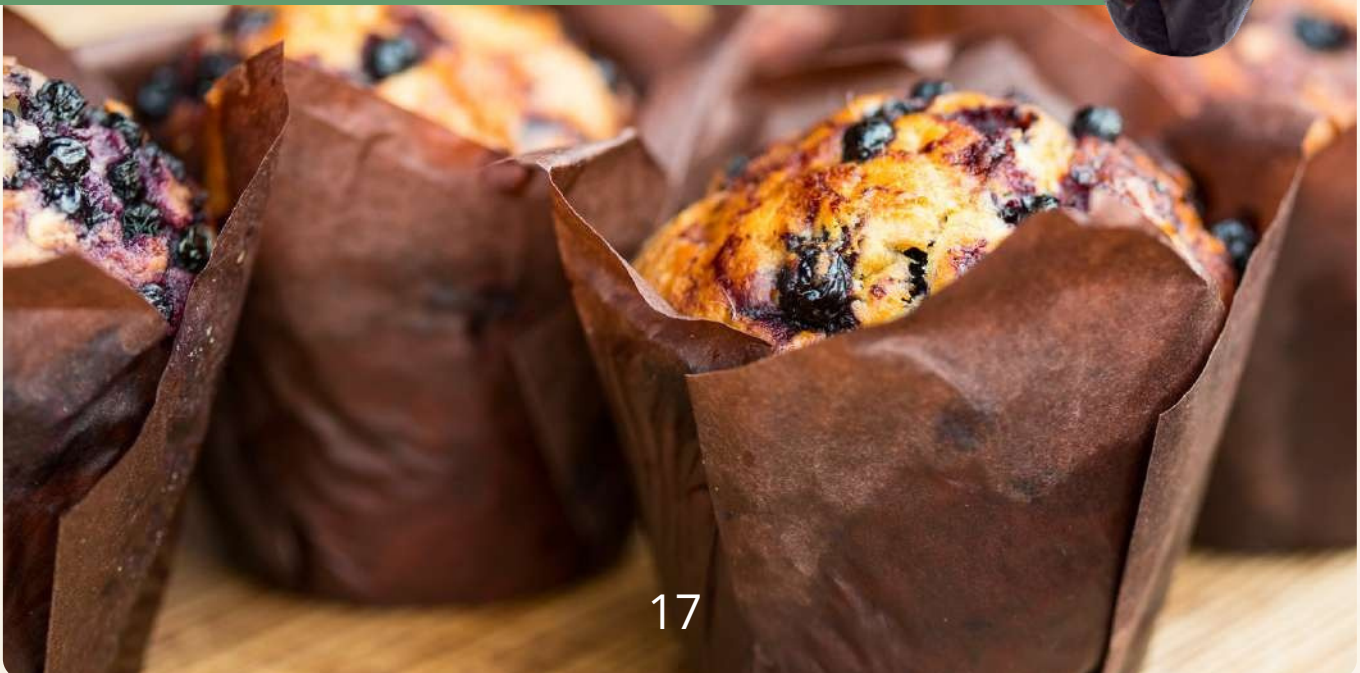
4. **Añadir extras:** Si vas a poner fruta o chocolate, incorpóralos suavemente a la mezcla.

5. **Rellenar los moldes:** Engrasa o coloca cápsulas de papel en un molde para muffins y reparte la mezcla hasta $\frac{3}{4}$ de su capacidad.

6. **Hornear** durante 20–25 minutos o hasta que, al insertar un palillo, salga limpio.

7. **Enfriar y servir:** Deja reposar 5 minutos antes de desmoldar.

NO MEZCLES EN EXCESO LA MASA, ASÍ LOS MUFFINS QUEDAN MÁS ESPONJOSOS.
PUEDES CAMBIAR LA FRUTA POR FRUTOS SECOS O RALLADURA DE LIMÓN/NARANJA.



Queque Vegano de Vainilla



1 queque mediano (molde de 22–24 cm)



50–55 minutos

Ingredientes:

- 2 ½ tazas (325 g) de harina de trigo (blanca o integral)
- 1 taza (200 g) de azúcar
- 1 cucharada (12 g) de polvo de hornear
- ½ cucharadita (2 g) de sal
- 1 ½ tazas (360 ml) de bebida vegetal (soya, avena o almendra)
- ⅓ taza (80 ml) de aceite vegetal (girasol o canola)
- 2 cucharaditas (10 ml) de esencia de vainilla
- 1 cucharada (15 ml) de vinagre de manzana o jugo de limón

Paso a paso

1. **Precalentar el horno** a 180 °C (350 °F).

2. **Mezclar los ingredientes secos:** En un bol grande, poner la harina, el azúcar, el polvo de hornear y la sal. Revolver bien.

3. **Mezclar los ingredientes líquidos:** En otro recipiente, combinar la bebida vegetal, el aceite, la vainilla y el vinagre o jugo de limón.

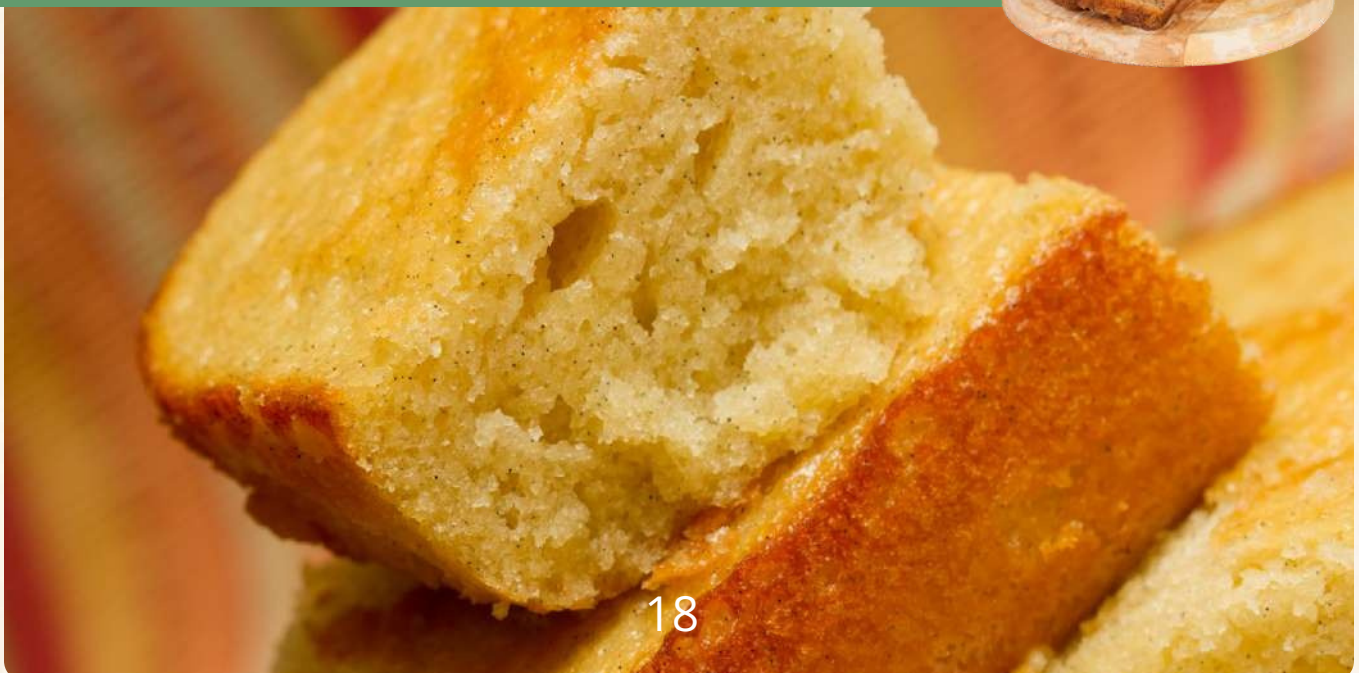
4. **Unir las mezclas:** Verter los líquidos en los secos y mezclar con una espátula hasta que no queden grumos grandes (no batir demasiado).

5. **Verter en el molde:** Engrasar el molde con un poquito de aceite o forrar con papel manteca, y vaciar la mezcla.

6. **Hornear** durante 35–40 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro, salga limpio.

7. **Enfriar:** Dejar reposar 10 minutos antes de desmoldar.

SI QUIERES UN QUEQUE MÁS ESPONJOSO, TAMIZA LA HARINA ANTES DE USARLA.
PUEDES DECORARLO CON AZÚCAR IMPALPABLE O CUBRIRLO CON GLASEADO VEGANO.



Galletas Veganas con Chocochips



20 galletas medianas



25–30 minutos

Ingredientes:

- 2 tazas (260 g) de harina de trigo
- ½ cucharadita (2 g) de sal
- 1 cucharadita (5 g) de bicarbonato de sodio
- ½ taza (100 g) de azúcar blanca
- ½ taza (100 g) de azúcar rubia (o panela molida)
- ½ taza (120 ml) de aceite vegetal (girasol o canola)
- ¼ taza (60 ml) de bebida vegetal (soya, avena o almendra)
- 1 cucharadita (5 ml) de esencia de vainilla
- 1 taza (150 g) de chispas de chocolate vegano

Paso a paso

1. **Precalentar el horno** a 180 °C (350 °F).
2. **Mezclar secos:** En un bol grande, poner la harina, la sal y el bicarbonato. Mezclar con cuchara.
3. **Mezclar húmedos:** En otro recipiente, combinar los azúcares, el aceite, la bebida vegetal y la vainilla. Batir con cuchara o batidor de mano hasta integrar.
4. **Unir todo:** Verter la mezcla líquida en la de harina y remover hasta formar una masa.
5. **Agregar las chispas:** Incorporar las chispas de chocolate y mezclar suavemente.
6. **Formar las galletas:** Con una cuchara, tomar porciones y ponerlas sobre una bandeja con papel manteca, dejando espacio entre ellas porque se expanden.
7. **Hornear:** 10–12 minutos, hasta que los bordes estén dorados.
8. **Enfriar:** Dejar reposar 5 minutos antes de moverlas de la bandeja (se endurecen al enfriar).

SI QUIERES GALLETAS MÁS CROCANTES, HORNÉALAS 2 MINUTOS EXTRA.
PARA QUE QUEDEN MÁS BONITAS, PON UNAS CUANTAS CHISPAS ENCIMA JUSTO ANTES DE HORNEAR.



Mayonesa Vegana



1 taza (aprox. 250 ml)



5 minutos

Ingredientes:

- ½ taza (120 ml) de bebida vegetal sin endulzar (soya o avena funcionan muy bien)
- 1 taza (240 ml) de aceite vegetal suave (girasol o canola)
- 1 cucharada (15 ml) de jugo de limón o vinagre de manzana
- ½ cucharadita (3 g) de sal
- Opcional: ½ cucharadita de mostaza o ajo en polvo para dar sabor

3. **Agregar el aceite:** Vierte el aceite lentamente, mientras vas licuando a velocidad media.

4. **Batir hasta espesar:** En menos de 1 minuto la mezcla debe volverse cremosa y espesa.

5. **Probar y ajustar:** Si falta sabor, añade un poco más de sal o limón.

6. **Guardar:** Coloca en un frasco limpio y refrigera. Dura hasta 5 días.

Paso a paso

1. **Preparar la licuadora:** Usa una licuadora de vaso o una de mano (minipimer).

2. **Mezclar la base:** Pon en el vaso la bebida vegetal, el jugo de limón (o vinagre), la sal y, si quieres, la mostaza o el ajo en polvo.

LA BEBIDA DE SOYA SIN AZÚCAR ES LA QUE DA MEJOR TEXTURA.

SI QUEDA MUY LÍQUIDA, AGREGA UN POCO MÁS DE ACEITE Y LICÚA UNOS SEGUNDOS MÁS.



“Huevos” Revueltos Rancheros Veganos



2 porciones



15 minutos

Ingredientes:

- 200 g de tofu firme
- 2 cucharadas (30 ml) de aceite vegetal (girasol, canola u oliva)
- 2 cucharadas (30 ml) de bebida vegetal sin endulzar (soya o avena)
- ¼ cucharadita (1 g) de cúrcuma (para dar color amarillo)
- ½ cucharadita (3 g) de sal
- 2 cucharadas (20 g) de cebolla picada
- ½ taza (80 g) de tomate picado
- ½ taza (80 g) de pimiento rojo o verde picado
- 1 pizca de pimienta negra
- Opcional: 1 cucharadita de levadura nutricional
- Opcional: un poco de cilantro fresco picado para decorar

Paso a paso

1. **Preparar el tofu:** Escurre el tofu y sécalo con papel de cocina. Desmenúzalo con las manos o un tenedor, para que quede con textura parecida a huevo revuelto.
2. **Hacer el sofrito:** En una sartén grande, calienta el aceite a fuego medio. Sofríe la cebolla, el pimiento y el tomate durante 3–4 minutos, hasta que estén suaves.
3. **Agregar el tofu:** Incorpora el tofu desmenuzado al sofrito y revuelve bien.
4. **Dar color y sabor:** Añade la cúrcuma, la sal, la pimienta, la bebida vegetal y la levadura nutricional (si usas). Revuelve y cocina 3–4 minutos más, hasta que todo esté caliente y con color uniforme.
5. **Servir:** Decora con cilantro fresco y acompaña con tortillas, palta o frijoles.

SI QUIERES UN SABOR MÁS AUTÉNTICO, PUEDES AGREGAR UNA PIZCA DE SAL NEGRA (KALA NAMAK), QUE IMITA EL SABOR DEL HUEVO.



Crepes Veganos



8–10 crepes delgadas



20 minutos

Ingredientes:

- ½ taza (65 g) de harina de trigo integral
- ½ taza (65 g) de harina de avena (puedes hacerla moliendo avena en la licuadora)
- 2 cucharadas (20 g) de harina de garbanzo (ayuda a dar elasticidad y color)
- 1 ½ tazas (360 ml) de bebida vegetal sin endulzar (soya, avena o almendra)
- 2 cucharadas (30 ml) de aceite vegetal (girasol o canola)
- 1 cucharadita (5 ml) de esencia de vainilla (para dulce) o una pizca de cúrcuma (para salado)
- 1 pizca de sal
- 2 cucharadas (20 g) de azúcar (solo si los quieres dulces)
- Aceite extra para la sartén

Paso a paso

1. **Mezclar las harinas:** En un bol grande, combina la harina integral, la de avena y la de garbanzo. Añade la sal y el azúcar si usas.
2. **Agregar líquidos:** Incorpora la bebida vegetal, el aceite y la vainilla o cúrcuma. Mezcla con batidor de mano o licúa hasta que no queden grumos.
3. **Reposar la mezcla:** Deja reposar 5 minutos para que las harinas absorban el líquido y la masa se vuelva más homogénea.
4. **Cocinar:** Calienta una sartén antiadherente a fuego medio, pincela con un poco de aceite y vierte un cucharón de mezcla. Inclina la sartén para que se extienda bien.
5. **Voltear:** Cocina 1–2 minutos por un lado, luego gira y cocina 30–40 segundos más.
6. **Servir:** Rellena con opciones dulces (frutas, crema vegana, chocolate) o saladas (verduras, hummus, tofu).

SI LA MEZCLA SE ESPESA MIENTRAS COCINAS, AÑADE UN CHORRITO MÁS DE BEBIDA VEGETAL.



Brownies Choclatosos



12 porciones



40–45 minutos

Ingredientes:

- ½ taza (65 g) de harina de trigo integral
- ½ taza (65 g) de harina de avena (puedes moler avena en licuadora)
- ¾ taza (75 g) de cacao en polvo sin azúcar
- ½ taza (100 g) de azúcar de coco o panela molida
- ¼ taza (60 ml) de sirope de agave, arce o miel de caña vegana
- 1 cucharadita (5 g) de polvo de hornear
- ½ cucharadita (2 g) de sal
- 1 taza (240 ml) de bebida vegetal (soya, avena o almendra)
- ½ taza (120 ml) de aceite vegetal suave (girasol o canola)
- 1 cucharadita (5 ml) de esencia de vainilla
- Opcional: ½ taza (80 g) de nueces, almendras o chips de chocolate vegano

Paso a paso

1. **Precalentar el horno** a 180 °C (350 °F).
2. **Preparar el molde:** Engrasar o forrar con papel manteca un molde cuadrado de 20×20 cm.
3. **Mezclar los ingredientes secos:** Combina la harina integral, la harina de avena, el cacao, el azúcar de coco, el polvo de hornear y la sal.
4. **Agregar los líquidos:** Incorpora la bebida vegetal, el aceite, el sirope y la vainilla. Mezcla suavemente con espátula hasta que la masa esté uniforme.
5. **Añadir extras:** Si vas a usar nueces o chips, incorpóralos.
6. **Verter y hornear:** Pasa la mezcla al molde y distribuye de forma pareja. Hornea durante 25–30 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro, salga con algunas migas húmedas.
7. **Enfriar y cortar:** Deja enfriar por completo antes de cortar en cuadrados.

LA HARINA DE AVENA MANTIENE LOS BROWNIES SUAVES Y HÚMEDOS POR MÁS TIEMPO.
EL AZÚCAR DE COCO O PANELA APORTA UN SABOR ACAREMELADO QUE REALZA EL CHOCOLATE.



Quiche Vegano de Acelga y Cebolla Caramelizada



6 porciones



1 hora

Ingredientes para la base:

- 1 ½ tazas (190 g) de harina de trigo (puede ser integral o blanca)
- ½ cucharadita (2 g) de sal
- ½ taza (120 ml) de aceite vegetal suave (girasol o canola)
- ¼ taza (60 ml) de agua fría

Ingredientes para el relleno:

- 1 cebolla grande, cortada en plumas
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 cda de azúcar rubia (opcional, para caramelizar)
- 2 tazas de acelga fresca, lavada y picada en tiras
- 300 g de tofu firme
- ½ taza de bebida vegetal sin endulzar
- 3 cdas de levadura nutricional
- 2 cdas de harina de garbanzo (o maicena)
- 1 cda de cúrcuma en polvo (para color)
- Sal y pimienta al gusto
- Nuez moscada (opcional, para realzar sabor)

Paso a paso

- 1. Prepara la base:** Mezcla la harina con la sal. Incorpora el aceite y forma grumos. Agrega el agua fría y amasa hasta tener una masa suave. Estira con rodillo, pon en un molde, pincha con tenedor y refrigera.
- 2. Caramelizar la cebolla:** En una sartén con un poco de aceite, cocina la cebolla con sal durante 5 minutos. Añade azúcar o panela y sigue cocinando 10–15 minutos, revolviendo, hasta que quede dorada y dulce.
- 3. Saltea la acelga:** Agrega la acelga a la sartén y cocina solo unos minutos, hasta que se ablande. Reserva.
- 4. Preparar la mezcla "cremosa":** En la licuadora mezcla tofu, bebida vegetal, levadura nutricional, maicena, jugo de limón, cúrcuma, sal y pimienta. Procesa hasta obtener una crema lisa y homogénea.
- 5. Montar y hornear:** Retira la base del refrigerador. Mezcla la crema de tofu con la cebolla caramelizada y la acelga, y vierte sobre la base. Distribuye bien y hornea a 180 °C durante 35–40 minutos, hasta que el relleno esté firme y dorado. Deja reposar 10 minutos antes de servir.

PUEDES AÑADIR ESPINACA, CHAMPIÑONES O TOMATES SECOS PARA VARIAR. ESTE QUICHE SE PUEDE COMER CALIENTE O FRÍO.



BIBLIOGRAFÍA

1.Zhuang, P., Jiao, J., Wu, F., Mao, L., Zhang, Y., & Jiao, S. (2021). Egg and cholesterol consumption and mortality from cardiovascular and different causes in the United States: A population-based cohort study. *PLOS Medicine*, 18(2), e1003508.
<https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003508>

2.Zhong, V. W., Van Horn, L., Cornelis, M. C., Wilkins, J. T., Ning, H., Carnethon, M. R., ... & Rexrode, K. M. (2019). Associations of dietary cholesterol or egg consumption with incident cardiovascular disease and mortality. *JAMA*, 321(11), 1081–1095.
<https://doi.org/10.1001/jama.2019.1572>

3.Rong, Y., Chen, L., Zhu, T., Song, Y., Yu, M., Shan, Z., Sands, A., Hu, F. B., & Liu, L. (2013). Egg consumption and risk of coronary heart disease and stroke: Dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *BMJ*, 346, e8539.
<https://doi.org/10.1136/bmj.e8539>

4.Ference, B. A., Ginsberg, H. N., Graham, I., Ray, K. K., Packard, C. J., Bruckert, E., Hegele, R. A., Krauss, R. M., Raal, F. J., Schunkert, H., Watts, G. F., Boren, J., Fazio, S., Horton, J. D., Masana, L., Nicholls, S. J., Nordestgaard, B. G., van de Sluis, B., Taskinen, M. R., ... Catapano, A. L. (2017). Low-density lipoproteins cause atherosclerotic cardiovascular disease: 1. Evidence from genetic, epidemiologic, and clinical studies. A consensus statement from the European Atherosclerosis Society Consensus Panel. *European Heart Journal*, 38(32), 2459–2472.
<https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehx144>

5. Hu, F. B., Stampfer, M. J., Rimm, E. B., Manson, J. E., Ascherio, A., Colditz, G. A., Rosner, B. A., Spiegelman, D., Speizer, F. E., Sacks, F., Hennekens, C. H., & Willett, W. C. (1999). A prospective study of egg consumption and risk of cardiovascular disease in men and women. *JAMA*, 281(15), 1387–1394. <https://doi.org/10.1001/jama.281.15.1387>

6. Wang, Y., Li, M., & Shi, Z. (2021). Higher egg consumption associated with increased risk of diabetes in Chinese adults: China Health and Nutrition Survey. *British Journal of Nutrition*, 126(1), 110–117. <https://doi.org/10.1017/S0007114520003955>

7. Djoussé, L., Khawaja, O. A., & Gaziano, J. M. (2016). Egg consumption and risk of type 2 diabetes: A meta-analysis of prospective studies. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 103(2), 474–480. <https://doi.org/10.3945/ajcn.115.119933>

8. Qiu, C., Frederick, I. O., Zhang, C., Sorensen, T. K., Enquobahrie, D. A., & Williams, M. A. (2011). Risk of gestational diabetes mellitus in relation to maternal egg and cholesterol intake. *American Journal of Epidemiology*, 173(6), 649–658. <https://doi.org/10.1093/aje/kwq425>

9. Zhuang, P., Jiao, J., Wu, F., Mao, L., Zhang, Y., & Jiao, S. (2023). Egg consumption and risk of cardiovascular disease: Three large prospective US cohort studies, systematic review, and updated meta-analysis. *BMJ*, 382, e075572.

10. Darooghegi Mofrad, M., Naghshi, S., Lotfi, K., Shakeri, F., Sadeghi, O., Setayesh, L., Mousavi, S. M., Shivappa, N., Hébert, J. R., Kolahehdooz, F., & Salehi-Abargouei, A. (2022). Egg and dietary cholesterol intake and risk of all-cause, cardiovascular, and cancer mortality: A systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *Frontiers in Nutrition*, 9, 878979. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.878979>

11. Richman, E. L., Kenfield, S. A., Stampfer, M. J., Giovannucci, E. L., & Chan, J. M. (2011). Egg, red meat, and poultry intake and risk of lethal prostate cancer in the prostate-specific antigen-era: Incidence and survival. *Cancer Prevention Research*, 4(12), 2110–2121. <https://doi.org/10.1158/1940-6207.CAPR-11-0354>

12. Si, R., Qu, K., Jiang, Z., Yang, X., & Gao, P. (2014). Egg consumption and breast cancer risk: A meta-analysis. *Breast Cancer*, 21(3), 251–261. <https://doi.org/10.1007/s12282-014-0519-1>

13. Tse, G., & Eslick, G. D. (2014). Egg consumption and risk of GI neoplasms: Dose-response meta-analysis and systematic review. *European Journal of Nutrition*, 53(7), 1581–1590. <https://doi.org/10.1007/s00394-014-0664-5>

14. Observatorio Animal. (2024). Informe 2024: Libre de Jaulas. Observatorio Animal.



15. Organización Mundial de Sanidad Animal. (s.f.). Bienestar animal. WOA. Recuperado el 5 de septiembre de 2025, de <https://www.woah.org/es/que-hacemos/sanidad-y-bienestar-animal/bienestar-animal/>

16. Mekonnen, M. M., & Hoekstra, A. Y. (2012). A global assessment of the water footprint of farm animal products. *Ecosystems*, 15(3), 401–415. <https://doi.org/10.1007/s10021-011-9517-8>

17. Gerber, P. J., Steinfeld, H., Henderson, B., Mottet, A., Opio, C., Dijkman, J., ... Tempio, G. (2013). Tackling climate change through livestock: A global assessment of emissions and mitigation opportunities. Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO).

18. Marchese, A., & Hovorka, A. (2022). Zoonoses transfer, factory farms and unsustainable human–animal relations. *Sustainability*, 14(19), 12806. <https://doi.org/10.3390/su141912806>

19. Solís, D., Cordero, N., Quezada-Reyes, M., Escobar-Astete, C., Toro, M., Navarrete, P., & Reyes-Jara, A. (2023). Prevalence of Salmonella in eggs from conventional and cage-free egg production systems and the role of consumers in reducing household contamination. *Foods*, 12(23), 4300. <https://doi.org/10.3390/foods12234300>

20. Pinotti, F., Kohnle, L., Lourenço, J., Gupta, S., Hoque, M. A., Mahmud, R., Biswas, P. K., Pfeiffer, D. U., & Fournié, G., et al. (2024). Modelling the transmission dynamics of H9N2 avian influenza viruses in a live bird market. *Nature Communications*.



@vegetarianos_hoy



www.fundacionveg.org



Fundación Veg