

MEMORIA, RESISTENCIA Y UNA PIZCA DE SAL



# RECETARIO TRAVESTI

30 RECETAS  
VEGANAS

HISTORIA DE LA  
"OLLA COMUN FUERZA MARIKA"

MATERIAL AUDIOVISUAL PARA  
LEVANTAR UNA OLLA COMUN



MEMORIA, RESISTENCIA Y UNA PIZCA DE SAL



**RECETARIO  
TRAVESTI**

Este recetario es una **protesta**, una forma de decir STOP a las políticas sociales que han excluido de la cadena de cuidado a los **colectivos Trans, Travestis y No Binarios** que a lo largo de los años han estado presentes en las **resistencias comunitarias locales** frente a los desastres naturales y sociales creados por el ser humano o no.

Hoy, al igual que ayer, no perder el hábito de la **memoria** es crucial para dar luces a futuras generaciones que, paradójicamente, repiten la historia una y otra vez. Aquí les dejamos nuestra bitácora de campo; en ella no solo hay recetas y comida, sino un abanico de conocimiento que surge desde un compromiso social tangible: **Amor Traviarca.**

Shane Cienfuegos Cortés  
Social OTD Chile



Podrán ocultarnos, pero jamás borrarlos  
La crisis sigue,

tú le das comida,

le das desayuno,

almuerzo,

le dices en la noche que se cuide,

que no pierda el sueño,

porque mañana hay que hacerle frente al hambre,

repartiendo comida,

con una cueca disidente,

en carretillas con ollas

llenas de amor,

para la pobla querida,

esa que ya no nos mira,

con tanto odio.

El hambre, no discrimina – es inclusiva.

Shane Cienfuegos Cortés



# AGRADECIMIENTOS

Cristina Rivera por las 30 recetas y su trabajo perseverante en "La Olla Fuerza Marika"

Shane Águila Cienfuegos Cortés por la coordinación del proyecto

Antonia Espinoza por la coordinación de finanzas

Mario Cons Cortés y Trans\*Paraíso Producciones por la realización audiovisual y diseño gráfico

Charlie "Artista transandino" por la música en vivo y segunda cámara Proa Al Mar

María Jesús Saíz Casanueva por registrar el sonido directo en Proa Al Mar

Israela por su atención en el restaurante "Proa Al Mar"

Todxs lxs voluntarixs que han levantado "La Olla Fuerza Marika" desde Febrero del 2024



# EXPERIENCIAS TRANSFORMADORAS EN CONTEXTO DE CRISIS

CON CRISTINA RIVERA Y  
MASSIEL "LA REINA DE QUILPUÉ"





# RECETA PASO A PASO EN UNA OLLA COMÚN

CON CRISTINA RIVERA





# TIPS DE HIEGENE Y LIMPIEZA EN UNA OLLA COMÚN

CON CRISTINA RIVERA



# ABORDAJES TRANSDISCIPLINARIOS, GESTIÓN ECONÓMICA Y TOMA DE DECISIONES DESDE LOS DATOS

CON SHANE CIENFUEGOS



# FUERZA MARIKA: PRÁCTICAS Y RESISTENCIAS DE LA COMUNIDAD POMPEYA SUR

CON CRISTINA RIVERA



# LA DIVINA COMILONA: CUANDO LAS CUERPAS SE JUNTAN, TIEMBLA EL PATRIARCADO

ALMUERZO JUNTO A ADULTAS MAYORES TRANS  
EN VALPARAÍSO

CON MARCELA DIMONTI, LA GUACHA, PILOLA POLETT,  
CRISTINA RIVERA Y SHANE CIENFUEGOS



# **30** RECETAS VEGANAS PARA UNA OLLA COMÚN

POR CRISTINA RIVERA









# SEITÁN MONGOLIANO CON ARROZ CHINO

## **Para el seitán mongoliano:**

- 3 kg de seitán
- 25 paquetes de cebollín
- 150 ml de aceite vegetal
- 100 g de maicena
- 250 ml de agua
- 100 ml de salsa soya

## **Para el arroz chino:**

- 7 kg de arroz
- 200 ml de aceite vegetal
- 3 cebollines
- 200 g de sal
- 300 g de proteína de soya texturizada

## **PREPARACIÓN**

### **Seitán Mongoliano:**

1. Corta el seitán en tiras finas.
2. Calienta el aceite en un sartén grande y saltea el seitán a fuego medio-alto.
3. Agrega el cebollín previamente picado y continúa salteando durante 10 minutos, hasta que esté tierno.
4. Añade la salsa de soya y mezcla bien.
5. En un recipiente aparte, disuelve la maicena en el agua y luego incorpora esta mezcla al sartén con seitán. Cocina, revolviendo constantemente, hasta que salsa espese. Reserva.

### **Arroz Chino:**

1. Cocina el arroz en una olla grande con sal, aceite y suficiente agua hasta que esté bien cocido.

2. Mientras el arroz se cocina, remoja la proteína de soya en 3 litros de agua durante 20 minutos. Puedes agregar una cucharadita de cúrcuma, salsa de soya o curry al agua para darle sabor.
3. Una vez remojada, escurre la proteína de soya y saltéala en un sartén con un poco de aceite hasta que esté dorada.
4. Pica finamente los cebollines y agrégalos al arroz junto con la proteína de soya. Mezcla bien.

### CONSEJO

Para un mejor sabor, no olvides remojar la proteína de soya durante 20 minutos antes de saltearla, añadiendo una cucharadita de cúrcuma, soya o curry al agua de remojo para un toque extra de sabor.



# 2

## PESTO DE BETARRAGA

- 1 kg de garbanzos
- 3 betarragas medianas
- 3 cucharadas de veganesa
- 3 cebollas medianas
- 28 g de sal (aprox. 2 cucharadas)
- 10 g de pimienta (1 cucharada)
- 10 g de orégano (1 cucharada)
- 10 dientes de ajo
- 100 ml de aceite vegetal
- 500 ml de agua hervida



## **PREPARACIÓN**

**1. Remojo y cocción de garbanzos:** Lavar los garbanzos y dejarlos en remojo por 3 horas. Luego, cocinarlos en agua durante 40 minutos o hasta que estén tiernos. Escurrir y reservar.

**2. Salteado de betarragas y vegetales:** Pelar y cortar las betarragas en cuadros pequeños. Picar las cebollas en trozos grandes. En una sartén grande, calentar el aceite y saltear las betarragas, cebollas y ajos. Agregar la sal, pimienta y orégano, y continuar salteando a fuego medio hasta que las betarragas estén bien tiernas y los ingredientes estén casi caramelizados, con un ligero tostado.

**3. Triturado:** Dejar enfriar ligeramente el salteado. Luego, tritura todo en una licuadora o procesador de alimentos, agregando los garbanzos cocidos poco a poco. Añade agua hervida según sea necesario para obtener una textura suave y cremosa.



**4. Incorporar la veganesa:** Una vez que la mezcla esté completamente triturada y homogénea, incorpora la veganesa y mezcla bien.

**5. Servir:** Vierte el pesto de betarraga en un recipiente y ajusta los condimentos si es necesario.

### CONSEJO

Puedes ajustar la cantidad de veganesa, sal, y especias según tu preferencia. Este pesto es ideal para acompañar con pan, pastas, o incluso como dip.



# 3

## PAN DE ESPERANZA

- 30 kg de harina
- 210 g de levadura seca (7 g por cada kg de harina)
- 450 g de sal (15 g por cada kg de harina)
- 15 g de azúcar (solo 1 cucharada sopera para 30 kg de harina)
- Aproximadamente 10 litros de agua tibia (ajustar según necesidad)

## PREPARACIÓN

1. Preparar la mezcla seca: En un mesón grande, formar un volcán con la harina. Agregar la sal, el azúcar y la levadura seca (previamente disuelta en un poco de agua tibia y reposada durante 20 minutos). Mezclar bien los ingredientes secos.
2. Agregar el agua: Hacer un hueco en el centro de la mezcla de harina y verter el agua tibia poco a poco. Revolver para integrar todos los ingredientes.
3. Amasar: Amasar la mezcla con fuerza durante aproximadamente 30 minutos, hasta obtener una masa suave y elástica. Asegúrate de que la masa esté bien homogénea y que no queden grumos secos.
4. Reposo: Dejar reposar la masa en un lugar cálido y cubierto durante aproximadamente 1-2 horas, o hasta que doble su volumen.

5. Formar y hornear: Dar forma al pan y colocarlo en bandejas para hornear. Dejar reposar nuevamente hasta que la masa haya crecido un poco más.

6. Hornear: Hornear a 220°C (428°F) durante aproximadamente 30-35 minutos, o hasta que el pan esté dorado y suene hueco al golpearlo en la base.

### CONSEJO

Para obtener mejores resultados, se recomienda utilizar máquinas de amasar y horno industrial si están disponibles, ya que facilitan la manipulación y el proceso de cocción de grandes cantidades de pan.  
¡Disfruta de tu pan casero!







# 4

## ENSALADA DE FIDEOS

- 20 paquetes de fideos (espirales)
- 2 kg de tomates
- 2 kg de palta (aguacate)
- 1 kg de choclo (maíz)
- 1 kg de arvejas
- 2 lechugas carolas
- 28 g de sal
- 10 g de pimienta (aproximadamente 1 cucharadita)
- 100 cc de aceite
- 100 g de veganesa

## PREPARACIÓN

1. Cocer los fideos: En una olla grande, hervir abundante agua con sal. Cocinar los fideos según las instrucciones del paquete, aproximadamente 15 minutos. Colar y enjuagar con agua fría para detener la cocción. Dejar escurrir.

2. Preparar los vegetales:

- Cortar los tomates y las paltas en cubitos pequeños.
- Cocinar el choclo y las arvejas en agua hirviendo hasta que estén tiernos. Colar y enfriar.

3. Mezclar la ensalada:

- En un bol grande, combinar los fideos cocidos con los tomates, la palta, el choclo y las arvejas.
- Cortar las lechugas carolas en tiras finas y agregar a la mezcla.
- Añadir la sal, la pimienta, el aceite y la veganesa.

Mezclar bien hasta que todos los ingredientes estén bien integrados.



### CONSEJO

Puedes ajustar los ingredientes según el gusto de cada comensal. Añadir o retirar ingredientes según preferencias personales es una excelente manera de personalizar la ensalada. ¡Disfruta!



# 5

## ARROZ GRANEADO

- 6 kg de arroz
- 200 ml de aceite
- 8 dientes de ajo, picados
- 10 litros de agua recién hervida
- 3 cucharadas de sal



## PREPARACIÓN

1. Calentar el aceite: En una olla grande, calienta el aceite a fuego medio.
2. Sofreír el ajo: Añade los dientes de ajo picados al aceite caliente y sofríelos hasta que estén dorados y fragantes. Ten cuidado de no quemarlos.
3. Dorar el arroz: Agrega el arroz al aceite con ajo y sofríelo, revolviendo frecuentemente, hasta que el arroz adquiera un color dorado.
4. Agregar sal y agua: Incorpora la sal al arroz y mezcla bien. Luego, vierte el agua hervida sobre el arroz.
5. Cocinar:
  - Coloca la olla sobre un tostador (o una base que mantenga el calor de manera uniforme) y cubre con una tapa.

- Cocina a fuego bajo durante 20 minutos.

#### 6. Reposar:

- Apaga el fuego y deja reposar el arroz, aún tapado, durante unos minutos para que termine de cocinarse con el vapor.



# 6

## GUISO DE ESPINACAS CON SOYA

- 10 kg de espinacas
- 8 cebollas grandes, picadas
- 15 zanahorias, ralladas
- 10 dientes de ajo, picados
- 1.5 kg de soya texturizada (deshidratada)
- 5 pimentones, picados
- 5 kg de papas, cortadas en cubos
- 200 ml de aceite
- 1 cucharada de ají de color
- 1 cucharada de aliño completo
- 2 cucharadas de sal
- 1 cucharada de cúrcuma

## PREPARACIÓN

1. Hidratar la soya: Hidrata la soya texturizada en agua durante 20-30 minutos. Escurre bien y reserva.
2. Preparar los vegetales: Lava y pica las espinacas. Pica los pimentones, las cebollas y los ajos. Ralla las zanahorias y corta las papas en cubos.
3. Sofreír: Calienta el aceite en una olla grande a fuego medio-alto. Sofríe las cebollas hasta que estén doradas. Agrega el ajo y cocina por unos minutos más.
4. Añadir vegetales: Incorpora las zanahorias y los pimentones a la olla. Cocina por 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.
5. Agregar soya y sazonar: Añade la soya texturizada y sazona con ají de color, aliño completo, sal y cú-



cuma. Revuelve bien para combinar los sabores.

6. Cocinar papas: Incorpora las papas y agrega suficiente agua para cubrir los ingredientes. Cocina a fuego lento hasta que las papas estén tiernas.

7. Añadir espinacas: Agrega las espinacas y cocina por 10 minutos adicionales, o hasta que las espinacas estén tiernas y bien integradas.



# 7

## CURRY DE GARBANZOS

- 3 kg de garbanzos (deshidratados)
- 2 litros de crema de coco
- 2 litros de salsa de tomate
- 10 cebollas grandes, picadas
- 20 dientes de ajo, picados
- 200 ml de aceite
- 3 cucharadas de sal
- 2 cucharadas de comino
- 2 cucharadas de cúrcuma
- 2 cucharadas de curry en polvo
- 2 cucharadas de paprika

## PREPARACIÓN

1. Preparar los garbanzos: Remoja los garbanzos en agua durante 8-12 horas. Luego escúrrelos y cocínalos en agua hasta que estén tiernos, lo que tomará entre 1 y 1.5 horas. Reserva.
2. Sofreír: En una olla grande, calienta el aceite. Sofríe las cebollas picadas hasta que estén doradas.
3. Añadir ajo y especias: Incorpora el ajo picado y las especias: comino, cúrcuma, curry en polvo y paprika. Cocina por unos minutos hasta que las especias liberen sus aromas.
4. Incorporar salsa de tomate: Añade la salsa de tomate y cocina a fuego medio por 10 minutos, permitiendo que los sabores se mezclen.
5. Agregar crema de coco: Vierte la crema de coco en la olla y mezcla bien para combinar.

6. Añadir garbanzos: Agrega los garbanzos cocidos a la mezcla. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 30-40 minutos, ajustando la sal al gusto.





# 8

## ARVEJADO DE SOYA

- 1.5 kg de soya texturizada (deshidratada)
- 10 latas de arvejas (400 g cada una)
- 10 cebollas grandes, picadas
- 20 dientes de ajo, picados
- 5 pimentones, picados
- 10 tomates grandes, picados
- 500 ml de aceite
- 5 litros de caldo de verduras o agua
- 5 cucharaditas de sal
- 2.5 cucharaditas de pimienta negra
- 2.5 cucharaditas de comino
- 2.5 cucharaditas de cúrcuma
- 2.5 cucharaditas de paprika

## PREPARACIÓN

1. Preparar la soya: Hidrata la soya en agua caliente durante 30 minutos. Luego, escúrrela y enjuágala bien. Reserva.
2. Sofreír: En una olla grande, calienta el aceite a fuego medio. Sofríe las cebollas hasta que estén doradas. Añade el ajo y los pimentones picados, y cocina por 5 minutos.
3. Hacer la salsa: Incorpora los tomates picados y cocina hasta que se forme una salsa espesa.
4. Agregar soya y arvejas: Añade la soya texturizada y las arvejas a la olla. Mezcla bien para combinar todos los ingredientes.
5. Cocinar: Vierte el caldo de verduras (o agua) y añade las especias (sal, pimienta negra, comino,

cúrcuma y paprika). Cocina a fuego lento durante 30-40 minutos, permitiendo que los sabores se mezclen bien.





# 9

## ENSALADA DE QUINOA CON VERDURAS

- 200 ml de aceite
- 250 ml de jugo de limón
- 2 cucharadas de sal
- 2.5 cucharaditas de pimienta negra
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 3 kg de quinoa (seca)
- 10 pepinos grandes, cortados en cubos

- 20 tomates grandes, cortados en cubos
- 10 pimientos rojos y 10 verdes, picados
- 5 cebollas moradas, picadas
- 10 zanahorias medianas, ralladas
- 2 atados de cilantro fresco, picado
- 7 latas de garbanzos cocidos (240 g cada una), escurridos

## PREPARACIÓN

1. Cocinar la quinoa: Cocina la quinoa en 6 litros de agua hirviendo durante 15-20 minutos, o hasta que esté tierna. Escúrrela y deja enfriar. Reserva.
2. Preparar los vegetales: Mientras se cocina la quinoa, corta los pepinos y tomates en cubos, pica los pimientos y cebollas, ralla las zanahorias y pica el cilantro fresco.
3. Mezclar: En un gran bol, combina la quinoa enfriada con los vegetales preparados y los garbanzos escurridos.
4. Preparar el aderezo: En un pequeño bol, mezcla el aceite, el jugo de limón, la sal, la pimienta negra, el ajo en polvo y el comino en polvo.

5. Aliñar y mezclar: Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla bien para que todos los ingredientes queden bien sazonados.



# 10

## PURÉ DE PAPA CON ALBACA Y MEDALLONES DE SEITÁN

Para el puré:

- 25 kg de papas
- 200 g de sal
- 4 litros de leche de coco
- 8 g de pimienta (aproximadamente 1 cucharadita)
- 500 cc de aceite
- 500 g de albahaca fresca

Para los medallones de seitán:

- 100 medallones de seitán
- 10 cebollas
- 4 pimentones
- 1 cabeza de ajo
- 12 zanahorias
- 1 manojo de apio
- 1 taza de vino blanco



## PREPARACIÓN

Puré de papa:

1. Cocer las papas:

- Pelar y cortar las papas en trozos. Cocinar en una olla grande con abundante agua y sal durante aproximadamente 35 minutos, o hasta que estén tiernas.

2. Preparar el puré:

- Calentar la leche de coco en una cacerola.
- Triturar las papas cocidas con la leche caliente, hasta obtener una mezcla suave. Agregar más leche si es necesario para lograr la textura deseada.
- Incorporar la albahaca fresca triturada y el aceite. Rectificar la sal y la pimienta al gusto. Mezclar bien hasta integrar todos los ingredientes.

## Medallones de seitán:

### 1. Preparar las verduras:

- Cortar las cebollas, pimentones, zanahorias y ajo en trozos grandes. Colocar en una bandeja para horno junto con el manojo de apio.

### 2. Hornear:

- Colocar los medallones de seitán sobre la cama de verduras en la bandeja.
- Verter la taza de vino blanco sobre los medallones y verduras.
- Hornear a 180°C durante aproximadamente 20 minutos, o hasta que el seitán esté dorado y las verduras tiernas.



# 11

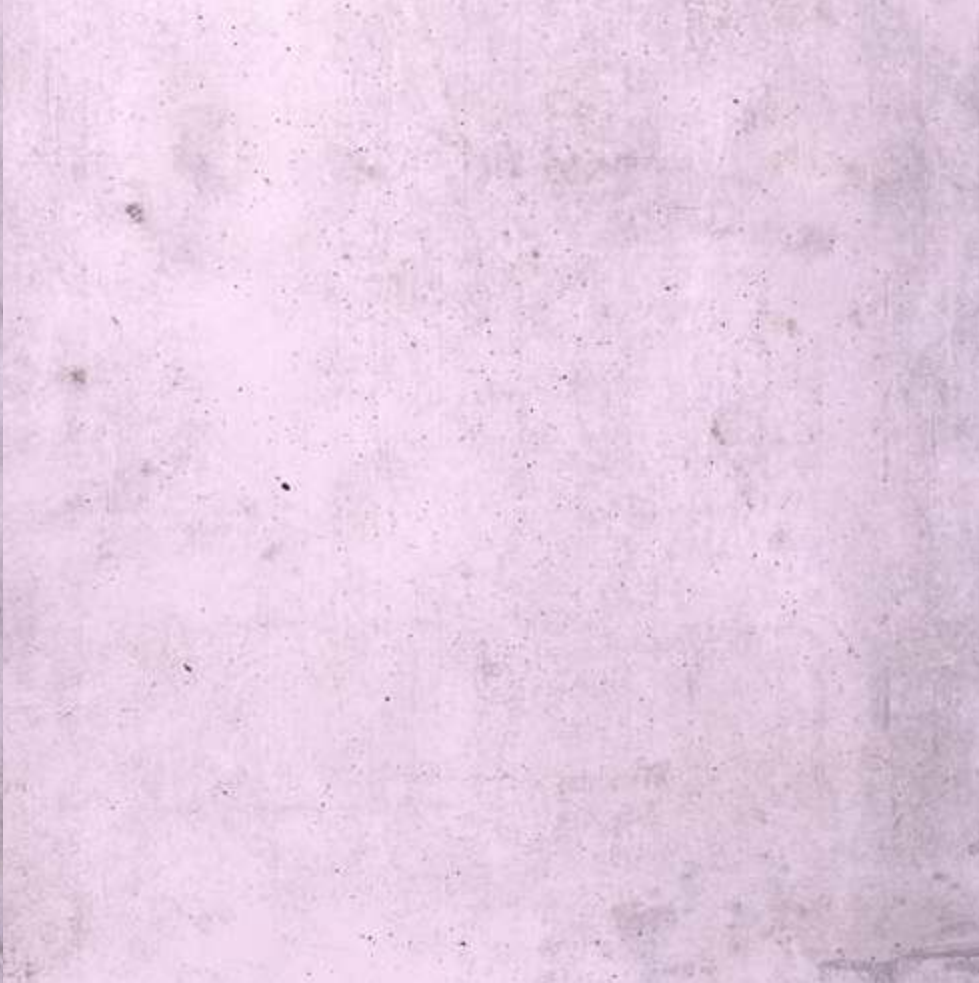
## POROTOS GRANADOS

- 12 kg de porotos granados frescos o congelados
- 10 kg de zapallo camote, cortado en cubos
- 8 kg de choclo, desgranado
- 8 kg de tomate, pelado y picado
- 6 kg de cebolla, picada en cubos pequeños
- 2 tazas de aceite vegetal
- 10 dientes de ajo, picados finamente
- 5 ramas de albahaca, picadas
- Sal, pimienta, orégano y ají de color al gusto

## PREPARACIÓN

1. Sofreír: En una olla grande, calienta el aceite a fuego medio-alto. Sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén dorados.
2. Preparar la salsa: Agrega los tomates picados y cocina a fuego medio hasta que se forme una salsa espesa.
3. Cocinar los ingredientes: Incorpora los porotos granados, el zapallo, el choclo y la albahaca a la olla. Añade suficiente agua para cubrir todos los ingredientes.
4. Cocinar a fuego medio: Cocina a fuego medio, revolviendo ocasionalmente, hasta que todos los ingredientes estén tiernos y bien cocidos.
5. Sazonar: Ajusta el sabor con sal, pimienta, orégano y ají de color al gusto.







10 kg de soya texturizada, hidratada y escurrida

- 8 kg de papas, peladas y cortadas en cubos
- 5 kg de zapallo, cortado en cubos
- 5 kg de zanahorias, picadas
- 4 kg de cebollas, picadas
- 5 kg de choclo congelado
- 1 taza de aceite vegetal
- Sal, comino, orégano, ají de color y pimienta al gusto

## PREPARACIÓN

1. Cocinar las verduras: Cocina las papas, el zapallo y las zanahorias en una olla con agua y sal hasta que estén tiernas. Escurre y reserva.
2. Sofreír: En una olla grande, calienta el aceite vegetal a fuego medio. Sofríe las cebollas hasta que estén doradas.
3. Agregar la soya: Incorpora la soya texturizada a la olla con las cebollas y cocina durante unos minutos, mezclando bien.
4. Incorporar las verduras: Añade el choclo, las papas, el zapallo y las zanahorias a la olla. Mezcla bien.

5. Sazonar y cocinar: Sazona con sal, comino, orégano, ají de color y pimienta al gusto. Cocina a fuego lento durante 15 minutos, removiendo ocasionalmente para integrar los sabores.





# 13

## GUISO DE LENTEJAS Y VERDURAS

- 12 kg de lentejas, remojadas la noche anterior
- 10 kg de papas, peladas y cortadas en cubos
- 6 kg de zanahorias, picadas
- 5 kg de zapallo, cortado en cubos
- 5 kg de cebollas, picadas
- 2 kg de pimentón, picado
- 2 tazas de aceite vegetal
- Sal, comino, orégano y ají de color al gusto

## PREPARACIÓN

1. Cocinar las lentejas: Cocina las lentejas en abundante agua con sal hasta que estén blandas. Escurre y reserva.
2. Preparar el sofrito: En una olla grande, calienta el aceite vegetal a fuego medio. Sofríe las cebollas y el pimentón hasta que estén dorados.
3. Añadir las verduras: Incorpora las papas, zanahorias y zapallo al sofrito. Cocina a fuego medio, revolviendo ocasionalmente, hasta que las verduras estén tiernas.
4. Mezclar las lentejas: Agrega las lentejas cocidas a la olla. Ajusta la sazón con sal, comino, orégano y ají de color.

5. Cocinar a fuego bajo: Cocina a fuego bajo durante 10-15 minutos, removiendo ocasionalmente, para que los sabores se integren bien.







# 14

## ESTOFADO DE GARBANZOS Y VERDURAS

- 10 kg de garbanzos, remojados la noche anterior
- 10 kg de papas, peladas y cortadas en cubos
- 8 kg de zanahorias, picadas
- 5 kg de zapallo, cortado en cubos
- 5 kg de cebollas, picadas
- 2 kg de pimentón, picado
- Aceite vegetal, cantidad necesaria
- Sal, pimienta, orégano y ají de color al gusto

## PREPARACIÓN

1. Cocinar los garbanzos: Cocina los garbanzos en abundante agua hasta que estén tiernos. Escurre y reserva.
2. Preparar el sofrito: En una olla grande, calienta el aceite vegetal a fuego medio. Sofríe las cebollas y el pimentón hasta que estén dorados y fragantes.
3. Cocinar las verduras: Agrega las papas, zanahorias y zapallo a la olla. Cocina a fuego medio, revolviendo ocasionalmente, hasta que las verduras estén tiernas.
4. Incorporar los garbanzos: Añade los garbanzos cocidos a la olla y mezcla bien con las verduras. Ajusta la sazón con sal, pimienta, orégano y ají de color.

5. Cocinar a fuego lento: Cocina a fuego lento durante unos 20 minutos, removiendo ocasionalmente, para que los sabores se integren y el estofado espese un poco.



# 15

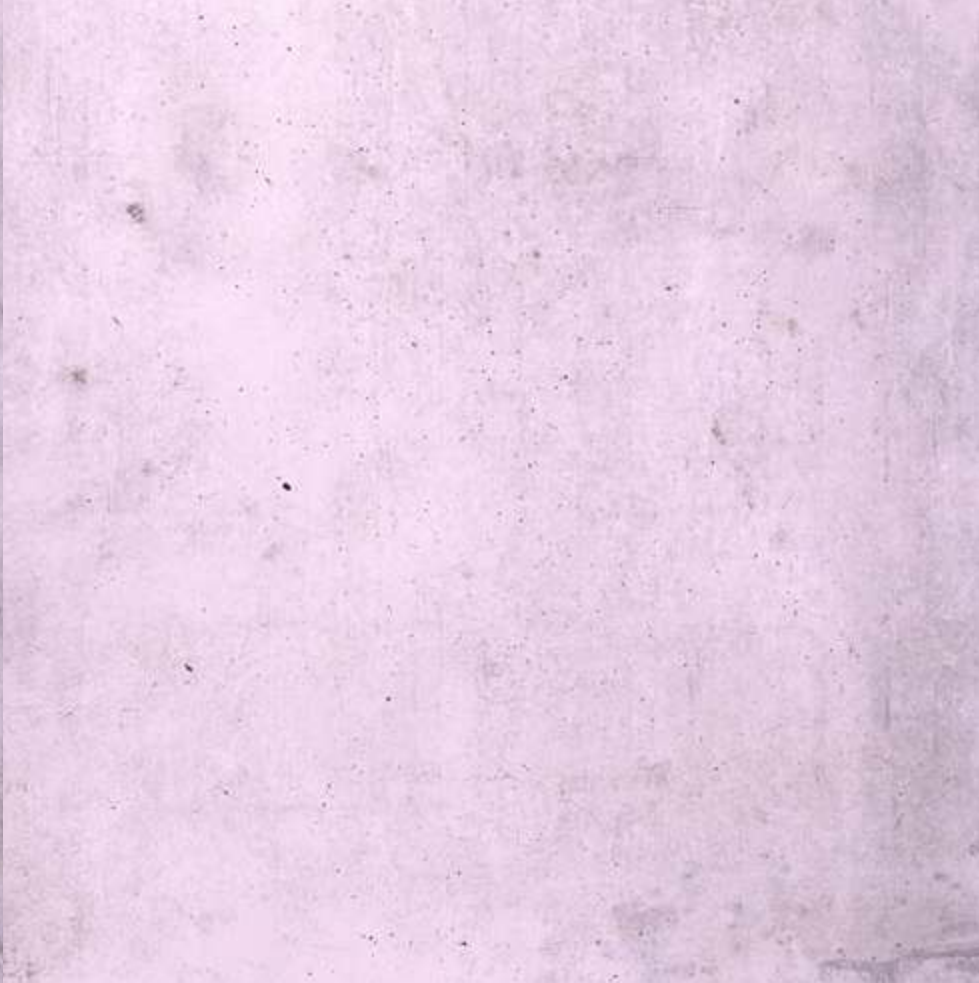
## CAZUELA VEGANA DE QUÍNOA

- 8 kg de quínoa, lavada y escurrida
- 10 kg de papas, cortadas en cuartos
- 5 kg de zapallo, cortado en cubos grandes
- 4 kg de zanahorias, cortadas en rodajas
- 3 kg de porotos verdes, cortados
- 4 kg de cebollas, picadas
- 2 kg de pimentón, picado
- Sal, pimienta, orégano y ají de color a gusto



## PREPARACIÓN

1. Cocina la quínoa en una olla con agua y sal hasta que esté tierna. Escurre y reserva.
2. En una olla grande, calienta aceite y sofríe la cebolla y el pimentón hasta que estén dorados.
3. Agrega las papas, zapallo, zanahorias y porotos verdes. Cocina a fuego medio hasta que estén tiernos.
4. Mezcla con la quínoa cocida y sazona al gusto. Cocina por unos minutos más para integrar los sabores.





# 16

## LENTEJAS DEL PORTE DE LA NANI

- 5 kg de lentejas
- 3 kg de zapallo
- 4 kg de arroz
- 1 taza de aceite (250 ml)
- 8 cebollas
- 10 zanahorias
- 4 pimientos
- 25 papas
- 1 cabeza de ajo
- 8 cucharadas de sal
- 14 g de orégano
- 1 cucharada de ají de color (10 g)
- 1 cucharada de aliño completo (10 g)

## PREPARACIÓN

### 1. Preparar las lentejas:

- Remoja las lentejas en agua durante 2 horas, idealmente de un día para otro.
- Cocina las lentejas con el zapallo en abundante agua durante aproximadamente 40 minutos, hasta que estén tiernas. Escurre y reserva.

### 2. Preparar el sofrito:

- Calienta la taza de aceite en una olla grande.
- Sofríe las cebollas picadas y el ajo picado durante unos 5 minutos, hasta que estén dorados.
- Agrega los pimientos y la zanahoria rallada. Cocina por unos minutos más.
- Incorpora las papas en cubos y cocina hasta que comiencen a ablandarse.

### 3. Preparar el arroz:

- En una olla aparte, calienta un poco de aceite y realiza un sofrito.
- Añade el arroz y mezcla bien. Cubre el arroz con agua



hervida, dejando unos 2 cm por encima del arroz.

- Cocina a fuego bajo durante 35 minutos, utilizando un tostador si es necesario.

4. Unir todos los ingredientes:

- Añade las lentejas cocidas y el zapallo al fondo con el caldo y las papas con el sofrito. Revolver bien y, poco a poco, incorpora el arroz ya preparado. Mezcla cuidadosamente para evitar que el arroz se pegue o formen grumos.

- Ajusta la sal y mezcla bien.

5. Servir: Deja que todo se cocine junto durante unos minutos para integrar los sabores.

### CONSEJO

Las verduras pueden escasear; considera agregar un puñado de apio para mejorar el sabor. Revisa y ajusta los ingredientes según las preferencias personales. ¡Disfruta de tu Lentejas del Porte de la Nani!



# 17

## ARVEJAS PARTIDAS EN CUATRO, COMO TE GUSTA.

- 5 kg de arvejas
- 3 kg de zapallo
- 4 kg de arroz
- 1 taza de aceite (250 ml)
- 8 cebollas
- 12 zanahorias
- 6 pimentones
- 1 cabeza de ajo
- 1 puñado de orégano (14 g)
- 1 cucharada de aliño completo (10 g)
- 1 cucharada de ají de color (10 g)
- 8 cucharadas de sal (250 g)
- 25 papas

## PREPARACIÓN

### 1. Preparar las arvejas:

- Remoja las arvejas en agua durante 4 horas, idealmente de un día para otro.
- Cocina las arvejas con el zapallo en abundante agua durante 30 minutos, o hasta que estén tiernas. Escurre y reserva.

### 2. Preparar el sofrito:

- Calienta el aceite en una olla grande.
- Sofríe las cebollas y el ajo picados en cuadritos durante unos 5 minutos, hasta que estén dorados.
- Agrega los pimentones picados y las zanahorias ralladas. Cocina por unos minutos.
- Añade las papas en cubos y cocina hasta que comiencen a ablandarse.

### 3. Preparar el arroz:

- En otra olla, calienta un poco de aceite y realiza un sofrito.
- Añade el arroz y mezcla bien.
- Cubre el arroz con agua hervida, dejando unos 2 cm

por encima del arroz.

- Cocina a fuego bajo durante 35 minutos, utilizando un tostador si es necesario.

4. Unir todos los ingredientes:

- Añade las arvejas y el zapallo al sofrito con las papas.
- Incorpora el arroz ya preparado.
- Ajusta la sazón con sal, orégano, aliño completo, ají de color y mezcla bien.

5. Servir:

- Cocina todo junto a fuego bajo durante unos minutos para integrar los sabores.

### **CONSEJO**

Asegúrate de que las arvejas queden enteras y no sobrecocinadas para mantener su textura. ¡Disfruta de tus Arvejas Partidas en Cuatro!





# 18

## POROTOS CON RIENDA O SUÉLTATE LAS TRENZAS

- 5 kg de porotos
- 3 kg de zapallo
- 8 paquetes de tallarines (tableados 77)
- 8 cebollas
- 10 zanahorias
- 5 pimentones
- 1 cabeza de ajo
- 1 taza de aceite (250 ml)
- 1 puñado de orégano (14 g)
- 1 cucharada de aliño completo (10 g)
- 1 cucharada de ají de color (10 g)
- 8 cucharadas de sal (250 g)

## PREPARACIÓN

### 1. Preparar los porotos:

- Remoja los porotos en agua durante 4 horas, idealmente de un día para otro.
- Cocina los porotos con el zapallo en abundante agua durante aproximadamente 45 minutos, o hasta que estén tiernos. Escurre y reserva.

### 2. Preparar el sofrito:

- Calienta el aceite en una olla grande.
- Agrega las cebollas y el ajo picados en cuadritos, y sofríe durante unos 5 minutos hasta que estén dorados.
- Incorpora los pimentones picados en cuadritos y las zanahorias ralladas. Cocina por unos minutos.
- Añade el orégano, el aliño completo, el ají de color y la sal. Mezcla bien.

### 3. Unir los ingredientes:

- Agrega los porotos cocidos al sofrito y mezcla bien.
- Cubre con aproximadamente 30 litros de agua.
- Cocina a fuego medio hasta que los sabores se integren.

#### 4. Cocinar los tallarines:

- Rompe los paquetes de tallarines en partes más pequeñas y agrégales al guiso.
- Cocina a fuego lento, revolviendo ocasionalmente, hasta que los tallarines estén cocidos y hayan absorbido parte del líquido. Si es necesario, añade más agua para obtener la consistencia deseada.

#### CONSEJO

La cantidad de tallarines puede ajustarse según el espesor que prefieras para tu preparación. Asegúrate de que queden bien cocidos y mezclados con los porotos y las verduras.







# 19

## GUISO DE POROTOS NEGROS CON VASELINA

- 3 kg de porotos negros
- 8 cebollas
- 12 zanahorias
- 1 cabeza de ajo
- 6 pimentones
- 1 kg de proteína de soya
- 1 puñado de orégano (14 g)
- 1 cucharada de aliño completo (10 g)
- 2 cucharadas de ají de color (20 g)
- 1 cucharada de curry (10 g)
- 6 cucharadas de sal (200 g aproximadamente)
- 1 taza de aceite (250 ml)
- 4 hojas de laurel

## PREPARACIÓN

### 1. Preparar los porotos:

- Remoja los porotos en agua durante 4 horas, idealmente de un día para otro.
- Cocina los porotos en agua fresca durante aproximadamente 40 minutos o hasta que estén tiernos. Escurre y reserva 2 litros del líquido de cocción.

### 2. Preparar la proteína de soya:

- Remoja la proteína de soya en agua caliente con 1 cucharada de sal y 1 cucharada de curry durante 20 minutos.
- Escurre y aprieta la proteína de soya para eliminar el exceso de líquido.

### 3. Preparar el sofrito:

- Calienta el aceite en una olla grande.
- Agrega las cebollas y el ajo picados en cuadritos y sofríe durante aproximadamente 5 minutos hasta que estén dorados.
- Incorpora los pimentones picados en cuadritos y las zanahorias ralladas. Cocina por unos minutos.

- Añade la proteína de soya, el orégano, el aliño completo, el ají de color y el curry. Cocina por unos minutos más.

#### 4. Unir los ingredientes:

- Agrega los porotos escurridos al sofrito.
- Incorpora los 2 litros del líquido de cocción reservado y las hojas de laurel.
- Cocina a fuego medio, removiendo ocasionalmente, durante unos 15-20 minutos para integrar los sabores.



#### CONSEJO

En lugar de curry, puedes remojar la proteína de soya con cúrcuma o salsa de soya para variar el sabor.



# 20

## GARBANZOS LE TIRAI' EL COGOTE AL GANSO

- 5 kg de garbanzos
- 3 kg de zapallo
- 4 kg de arroz
- 1 taza de aceite (250 ml)
- 10 cebollas
- 8 pimentones
- 10 zanahorias
- 20 papas
- 1 cabeza de ajo
- 1 puñado (14 g) de orégano
- 1 cucharada de aliño completo (10 g)
- 1 cucharada de ají de color (10 g)
- 8 cucharadas de sal (250 g)



## PREPARACIÓN

### 1. Preparar los garbanzos:

- Remoja los garbanzos en agua durante 4 horas, idealmente de un día para otro.
- Cocina los garbanzos con el zapallo en abundante agua durante aproximadamente 40 minutos, hasta que estén tiernos. Escurre y reserva.

### 2. Preparar el sofrito:

- Calienta el aceite en una olla grande.
- Agrega las cebollas y el ajo picados en cuadritos. Sofríe durante 5 minutos hasta que estén dorados.
- Incorpora los pimentones picados en cuadritos y las zanahorias ralladas. Cocina por unos minutos.
- Añade las papas cortadas en cuadros y cubre con aproximadamente 30 litros de agua. Cocina hasta que las papas estén casi tiernas.
- Agrega los aliños: orégano, aliño completo y ají de color. Cocina por unos minutos más.

### 3. Preparar el arroz:

- En otra olla, calienta aceite y realiza un sofrito con el

arroz.

- Agrega ajo al sofrito y cubre con agua hervida, dejando aproximadamente 2 cm de agua sobre el arroz.
- Cocina a fuego bajo durante 35 minutos hasta que el arroz esté bien cocido y suelto.

#### 4. Unir los ingredientes:

- Traslada el sofrito con las papas al fondo con los garbanzos cocidos.
- Agrega el arroz poco a poco, revolviendo constantemente para que no se agrume.
- Rectifica la sal al gusto.

### CONSEJO

Asegúrate de revolver bien durante la unión de los ingredientes para que todo quede bien integrado.  
¡Listo para disfrutar de tu Garbanzos Le Tirai' el Cogote al Ganso!



# 21

## ENSALADA DE ROMASA

- 4 kg de romasa
- 15 zanahorias
- 10 betarragas
- 1 kg de limones
- 2 cucharadas de sal (40 g)
- ½ taza de aceite (100 ml)
- 4 cucharadas de veganesa
- ½ cucharada de pimienta

## PREPARACIÓN

1. Preparar los ingredientes:

- Pica el romasa en trozos.
- Pela y pica las zanahorias y las betarragas en cubos o tiras, según prefieras.
- Exprime el jugo de los limones.

2. Mezclar y aliñar:

- Une todos los ingredientes en un bol grande.
- Aliña con sal, pimienta, el jugo de limón, aceite y vega-nesa. Mezcla bien hasta que todo esté bien integrado.





## CONSEJO

Puedes agregar plantas silvestres como la flor de espuela de galán para un toque adicional de sabor y color..



# 22

## VEGANESA CHORREADA

- ½ litro de aquafaba (agua de la cocción de garbanzos)
- 2 litros de aceite
- 1 cucharada de sal
- 2 cucharadas de orégano
- ½ cucharada de pimienta
- Jugo de 1 limón
- 1 cucharada de ajo en polvo

## **PREPARACIÓN**

1. Preparar la mezcla: Vierte  $\frac{1}{4}$  de litro de aquafaba en la licuadora.
2. Emulsionar: Enciende la licuadora y vierte el aceite en forma de hilo, lentamente, hasta que la mezcla tome cuerpo (aproximadamente 1 litro de aceite).
3. Añadir aliños: Agrega los aliños: orégano, sal, ajo en polvo, pimienta y el jugo de limón. Mezcla bien para integrar todos los ingredientes.



## CONSEJO

Puedes ajustar los aliños según tu preferencia o añadir otros para variar el sabor.





# 23

## MENESTRÓN (ESTE TIENE HARTOS HUEVEOS)

- 5 kg de porotos
- 1 kg de acelga
- 1 kg de coliflor
- 2 kg de zapallo
- 4 kg de papas
- 1 cabeza de ajo
- 8 zanahorias
- 4 cebollas grandes
- 4 pimentones medianos
- 100 g de hojas de apio
- 8 paquetes de fideos
- 1 kg de primavera (puede ser judías verdes o ejotes)
- 800 g de proteína de soya
- 1 puñado de orégano (10 g)
- 8 cucharadas de sal (250 g)
- 1 cucharada de ají de color (12 g)
- 1 cucharada de aliño completo (12 g)
- 1 taza de aceite (250 ml)

## PREPARACIÓN

### 1. Preparar los porotos:

- Remojar los porotos durante 4 horas, idealmente de un día para otro. Cocer durante 45 minutos aproximadamente hasta que estén blandos.

### 2. Preparar las verduras:

- Picar todas las verduras (acelga, coliflor, zapallo, papas, zanahorias, cebollas, pimentones y hojas de apio) en cubos pequeños.

### 3. Sofrito:

- Calentar el aceite en una olla grande. Agregar la cebolla y el ajo picado en cuadritos y sofreír durante 5 minutos.

- Añadir la zanahoria rallada, el pimentón picado en cuadritos y las hojas de apio.

- Incorporar los aliños: orégano, ají de color, y aliño completo.

#### 4. Unir los ingredientes:

- Agregar las verduras sofritas a la olla con los porotos.
- Incorporar los fideos y suficiente agua para cubrir todos los ingredientes.
- Cocinar hasta que las verduras y los fideos estén tiernos.



#### CONSEJO

Siempre rectificar la sal al final. Los fideos pueden variar en forma (espirales, caracoles, canutones, corbatitas) según tu preferencia.







# 24

## BOLOÑESA DE LENTEJAS CON ARROZ MI AMOR

- 2 kg de lentejas
- 1 kg de proteína de soya
- 10 cebollas
- 8 zanahorias
- 4 pimentones
- 1 cabeza de ajo
- 6 tomates maduros
- 1 palo de canela
- 1 puñado de orégano (14 g)
- 1 cucharada de aliño completo (10 g)
- 1 cucharada de ají de color (10 g)
- 4 cucharadas de sal (100 g)
- ½ taza de aceite (100 ml)

## PREPARACIÓN

### 1. Preparar las lentejas:

- Remojar las lentejas durante 4 horas, idealmente de un día para otro.
- Cocer las lentejas con abundante agua hasta que estén blandas. Escurrir y reservar 2 litros del agua de la cocción.

### 2. Preparar la proteína de soya: Remojar la proteína de soya en agua durante 20 minutos. Escurrir y apretar para eliminar el exceso de líquido.

### 3. Sofrito:

- Calentar el aceite en una olla grande. Agregar la cebolla y el ajo picados en cuadritos y sofreír hasta que estén dorados.
- Incorporar las zanahorias, los tomates y los pimientos, todos picados en cuadritos.
- Añadir el palo de canela y los aliños: orégano, aliño completo, ají de color. Mezclar bien.
- Agregar la proteína de soya y cocinar hasta que tome sabor.

#### 4. Unir los ingredientes:

- Verter las lentejas escurridas en la olla con el sofrito.
- Añadir los 2 litros del agua de cocción reservada.
- Cocinar a fuego lento durante 15-20 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que los sabores se integren.



#### CONSEJO

Acompañar con arroz, puré, fideos, quínoa o ensalada según tu preferencia.



# 25

## FIDEOS CON SALSA BESAMEL...

25 paquetes de fideos

- 8 cebollas
- 10 zanahorias
- 1 cabeza de ajo
- 4 pimentones
- 1 puñado de hojas de apio
- 200 g de sal
- 200 ml de aceite
- 1 puñado de orégano (12 g)
- 1 cucharada de aliño completo (10 g)
- ½ cucharada de pimienta (5 g)

Para la Bechamel:

- 1 kg de maicena
- 125 g de mantequilla vegana
- 2 litros de leche de coco
- ½ cucharada de nuez moscada



## PREPARACIÓN

1. Cocinar los Fideos: Cocinar los fideos en dos tandas con abundante agua y sal. Escurrir y reservar.

2. Preparar el Sofrito:

- Calentar el aceite en una olla grande. Agregar las cebollas y el ajo picados en cuadritos y sofreír durante 5 minutos.

- Incorporar la zanahoria rallada, el pimentón cortado en cuadritos, la sal y las hojas de apio. Cocinar hasta que las verduras estén tiernas.

- Agregar el orégano, el aliño completo y la pimienta. Mezclar bien.

3. Preparar la Salsa Bechamel:

- Calentar la leche de coco en una olla junto a la mantequilla vegana.

- Agregar la maicena por tandas, revolviendo continuamente para evitar grumos, hasta obtener una crema espesa.

- Añadir la nuez moscada y mezclar bien.

#### 4. Unir los Ingredientes:

- Verter la salsa bechamel en el sofrito y mezclar bien.
  - Incorporar los fideos cocidos al sofrito con bechamel.
- Mezclar cuidadosamente para que los fideos se impregnen bien con la salsa.



#### CONSEJO

La cantidad de maicena puede ajustarse según la consistencia deseada. También se puede reemplazar la maicena con harina de trigo si se prefiere.



Para el Caldo:

- 1 cabeza de ajo (dientes pelados y picados)
- Un puñado de hojas de apio picadas
- 10 cebollas cortadas en cubos
- 15 zanahorias ralladas
- 6 pimentones (rojos o verdes) cortados en cubos
- 1 manojo de perejil picado finamente
- 10 g de ají de color (1 cucharada)
- 10 g de aliño completo (1 cucharada)

- 14 g de orégano (1 cucharada)

- 200 g de sal
- 200 ml de aceite vegetal
- 40 litros de agua
- 1 kg de proteína de soja texturizada

Para la Bechamel:

- 1 kg de maicena
- 125 g de mantequilla vegana
- 2 litros de leche de coco
- ½ cucharada de nuez moscada

## PREPARACIÓN

Para las Pantrucas:

1. En un bol grande, mezcla la harina, la sal, el perejil picado y el agua hasta obtener una masa suave y tierna, similar a la masa de pan.
2. Enharina una superficie y utiliza un uslero (rodillo) para estirar la masa hasta que tenga un grosor de aproximadamente 1 milímetro.
3. Corta la masa estirada en tiras de 4x4 centímetros y reserva las pantrucas para más adelante.

Para el Caldo:

1. En una olla grande, calienta el aceite vegetal y sofríe el ajo, el apio, la cebolla, la zanahoria y el pimentón durante unos 10 minutos, hasta que estén bien dorados y fragantes.



2. Añade el ají de color, el aliño completo, el orégano y la sal. Mezcla bien.

3. Vierte los 40 litros de agua y lleva a ebullición. Cuando el caldo esté hirviendo, incorpora la proteína de soja texturizada y cocina a fuego medio durante unos 20 minutos.

Integrar las Pantrucas:

4. Una vez que el caldo esté hirviendo, añade las pantrucas una a una, removiendo suavemente para que no se peguen entre sí. Cocina durante unos 10-15 minutos hasta que las pantrucas estén cocidas y el caldo tenga una textura espesa y reconfortante.



# 27

## PESCADO FALSO CON PURÉ RÚSTICO:

Para el Pescado Falso:

- 35 berenjenas
- 300 g de sal

Para el Batido:

- 4 kg de harina
- 1.5 litros de agua
- 0.5 litros de cerveza
- 32 g (4 cucharadas) de ajo en polvo
- 14 g (un puñado) de orégano
- 10 g (1 cucharada) de aliño completo
- 5 litros de aceite vegetal para freír

Para el Puré Rústico:

- 18 kg de papas
- 200 g de sal (8 cucharadas)
- 1 kg de margarina vegetal
- 4 litros de leche de coco

## PREPARACIÓN

### 1. Preparar las Berenjenas:

- Cortar las berenjenas en rebanadas alargadas.
- Cubrir las con sal y dejarlas reposar durante 20 minutos para eliminar el amargor.
- Enjuagar bien las berenjenas, secarlas con un paño y reservar.

### 2. Preparar el Batido:

- En un recipiente grande, mezclar la harina, la sal, el ajo en polvo, el orégano y el aliño completo.
- Añadir poco a poco el agua y la cerveza, revolviendo constantemente hasta obtener una masa homogénea con textura de crema.

### 3. Freír las Berenjenas:

- Sumergir las rebanadas de berenjena en el batido hasta que estén bien cubiertas.
- Freír en aceite caliente hasta que estén doradas y crujientes.

- Escurrir en papel absorbente para retirar el exceso de aceite.

#### 4. Preparar el Puré Rústico:

- Lavar bien las papas y cortarlas en cubos.
- Cocinar en una olla con abundante agua y sal durante unos 30 minutos o hasta que estén tiernas. Colar las papas y reservar.

#### 5. Finalizar el Puré:

- En una cacerola aparte, calentar la leche de coco.
- Machacar las papas con un pisa papas y agregar la margarina vegetal.
- Incorporar la leche de coco poco a poco, mezclando hasta obtener un puré con textura rústica.
- Condimentar a gusto con sal y pimienta.





# 28

## PURÉ DE PAPAS AL PIMENTÓN

- 18 kg de papas
- 15 cebollas grandes
- 20 morrones asados y pelados
- 1 cabeza de ajo
- 1 kg de margarina vegana
- 200 g de sal (8 cucharadas)
- 12 g de pimienta (1 ½ cucharada sopera)
- 1 puerro asado

## PREPARACIÓN

### 1. Cocinar las Papas:

- Pela y corta las papas en cubos pequeños.
- Colócalas en una cacerola grande con agua abundante y ponlas a fuego medio.
- Una vez que el agua hierva, retira la espuma que se forme en la superficie.

### 2. Verificar Cocción:

- Cuando las papas estén tiernas (prueba con un cuchillo; si entra con facilidad, están listas), retíralas del fuego y cuélalas.
- Déjalas reposar unos minutos para que suelten el exceso de agua.

### 3. Preparar la Mezcla de Morrón y Puerro:

- En un procesador de alimentos, coloca los morrones, cebollas, puerro asado, margarina vegana y los dientes de ajo.
- Tritura todo hasta obtener una mezcla homogénea.

#### 4. Mezclar con las Papas:

- Añade la mezcla de morrón y puerro a las papas cocidas.
- Agrega sal y pimienta a tu gusto.

#### 5. Pisar las Papas:

- Utiliza un pisa papas para integrar bien todos los ingredientes, dejando una textura rústica y apetecible.





# 29

## BUDÍN DE VERDURAS AL HORNO

- 11 zapallos italianos grandes
- 40 papas grandes
- 30 zanahorias pequeñas
- 120 g de maicena (aproximadamente 33 cucharaditas)
- 4 litros de agua
- 200 g de sal (aproximadamente 8 cucharaditas)
- 12 g de ajo en polvo (2 cucharadas soperas)
- 200 ml de aceite vegetal
- 14 g de orégano (un puñado)
- 10 g de aliño completo (1 cucharada sopera)
- 10 g de ají de color (1 cucharada sopera)

## PREPARACIÓN

### 1. Preparar las Verduras:

- Lava todas las verduras.
- Pela las papas y córtalas en rebanadas finas.
- Ralla las zanahorias.
- Corta los zapallos italianos en rodajas finas, sin pelar

### 2. Armar las Capas:

- En bandejas grandes, coloca una capa de papas, seguida de una capa de zapallos y otra de zanahorias.
- Condimenta cada capa con sal, ajo en polvo, orégano, aliño completo y ají de color.
- Repite el proceso hasta agotar los ingredientes, asegurándote de terminar con una capa de zapallo.

### 3. Preparar la Mezcla de Maicena:

- Disuelve la maicena en los 4 litros de agua, asegurándote de que no queden grumos.
- Vierte esta mezcla uniformemente sobre las verduras ya dispuestas en la bandeja.

#### 4. Agregar los Condimentos Finales:

- Rocia las verduras con un poco de aceite vegetal.
- Espolvorea nuevamente sal, ajo en polvo y orégano por encima para dar más sabor.

#### 5. Hornear:

- Precalienta el horno a 250°C.
- Coloca las bandejas en el horno y cocina durante 40 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas y doradas.



# 30 MARISCÓN

- 15 cebollas
- 6 pimentones
- 1 cabeza de ajo
- 5 kilos de limones
- 2 paquetes Cilantro
- 1 kilo Porotos rojos
- 1 kilo Porotos negros
- 10 gr de aliños completo
- 10 gr de pimienta
- 6 cucharadas de sal
- 200 ML de aceite
- 14 gr ajinomoto
- 5 ají verdes



## PREPARACIÓN

### 1. Picado:

- Pelar y picar la cebolla en pluma.
- Lavar y picar pimentones.
- Pelar ajos y picar.
- Lavar y picar cilantro (corte muy pequeño)
- Lavar y picar en cuadros chiquitos el ají verde y luego remojar.

### 2. Cocer los porotos con abundante agua por 40 minutos.

### 3. Separar en dos partes las verduras y sofreír con la mitad de los aliños.

### 4. Amortiguar la cebolla (lavar y apretar con las manos la cebolla para que pierda lo picarte).

### 5. Exprimir los limones y unirlos a las verduras crudas.

6. Saltearlas en un bowl y poner la segunda mitad de los aliños



### **CONSEJO**

Se le puede aplicar palta, choclo, veganesa, champiñones o frutas como piña, mango, etc.



MEMORIA, RESISTENCIA Y UNA PIZCA DE SAL



# RECETARIO TRAVESTI



TRANS<sup>\*</sup>  
PARAÍSO

