

BONUS
EXCLUSIVOS

+5

RECETAS
EXTRA

25

Platos
saludables,
fáciles y
deliciosos



RECETAS

VEGANAS

by JB 



100% VEGANO
INGREDIENTES NATURALES



SALUDABLE
Y NUTRITIVO



FÁCIL DE HACER
PASO A PASO



PARA TODOS
LOS DÍAS



Come rico, vive mejor, elige vegano 

¡Bienvenid@s a

25 RECETAS

Veganas

BY JB

Gracias por elegir este e-book y ser parte de la comunidad de JB Ediciones Digitales.

La cocina vegana es mucho más que una forma de alimentación. Es una oportunidad para descubrir nuevos sabores, incorporar ingredientes naturales y disfrutar de platos variados, nutritivos y llenos de color.

Este e-book fue creado para demostrar que preparar recetas veganas puede ser **fácil, práctico y delicioso**, incluso si estás dando tus primeros pasos en este estilo de cocina.

A lo largo de estas páginas encontrarás **25 recetas veganas** cuidadosamente seleccionadas, con ingredientes accesibles, explicaciones claras y una preparación detallada paso a paso para que puedas obtener excelentes resultados en tu propia cocina.



100%
VEGANO



SALUDABLE
Y NUTRITIVO



FÁCIL
DE HACER



PARA TODOS
LOS DÍAS

Encontrarás opciones para diferentes momentos del día: **desayunos y meriendas, entradas y snacks, almuerzos y cenas, hamburguesas, pastas, masas, postres y dulces.**

Además, al final del e-book te esperan **BONUS EXCLUSIVOS** con información práctica para organizar mejor tu cocina, aprender a sustituir ingredientes de origen animal y aprovechar al máximo tus preparaciones.

Y COMO
CONTENIDO
ESPECIAL



hemos incorporado **5 RECETAS EXTRA**,
llevando esta edición a un total de

30 deliciosas recetas veganas

para disfrutar, compartir y sumar nuevas
ideas a tu alimentación cotidiana.

Esperamos que cada receta te inspire a cocinar, experimentar
y descubrir todo lo que la cocina basada en plantas tiene para ofrecer.

*Cociná rico, disfrutá cada preparación
y descubrí nuevos sabores.*

Recetas
simples,
ingredientes
reales,
resultados
deliciosos.



© 2026 JB EDICIONES DIGITALES - PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN,
DISTRIBUCIÓN O REVENTA - **COPIA OFICIAL.**

JB
EDICIONES
DIGITALES

ÍNDICE

RECETAS VEGANAS

100%
VEGANO



25 RECETAS PRINCIPALES

1. Pancakes Veganos de Banana y Avena 1
2. Porridge Cremoso con Frutas 2
3. Tostadas con Palta y Garbanzos 3
4. Granola Casera Crocante 4
5. Budín Vegano de Limón 5
6. Hummus Clásico 6
7. Falafel al Horno 7
8. Croquetas de Lentejas 8
9. Bastones Crocantes de Tofu 9
10. Empanadas Veganas de Verduras 10
11. Curry de Garbanzos 11
12. Guiso de Lentejas y Vegetales 12
13. Wok de Tofu y Verduras 13
14. Zapallitos Rellenos de Quinoa 14
15. Berenjenas Rellenas de Lentejas 15
16. Curry de Garbanzos y Leche de Coco 16
17. Albóndigas de Lentejas con Salsa de Tomate 17
18. Hamburguesas de Garbanzos y Avena 18
19. Pastel de Papa y Lentejas 19
20. Lasaña Vegana de Verduras y Lentejas 20
21. Tacos Veganos de Lentejas 21
22. Burritos Veganos de Porotos Negros y Arroz 22
23. Empanadas Veganas de Soja Texturizada 23
24. Pizza Vegana de Vegetales Asados 24
25. Milanesas de Berenjena Crujientes 25



BONUS EXCLUSIVOS



1. Bonus 1:
Consejos y Trucos para una
Cocina Vegana Perfecta 1



2. Bonus 2:
Guía de Ingredientes Esenciales
para una Cocina Vegana 2



3. Bonus 3:
Sustituciones y Alternativas
Veganas 3



4. Bonus 4:
Conservación y Almacenamiento
de Alimentos Veganos 4



5. Bonus 5:
Tabla de Equivalencias y Medidas
de Cocina 5



6. Bonus 6:
Hábitos Saludables para una
Vida Vegana Equilibrada 6



5 RECETAS EXTRAS

1. Croquetas Veganas de Brócoli y Papa 1
2. Pasta Cremosa de Calabaza y Espinaca 2
3. Lasaña Vegana de Berenjena y Lentejas 3
4. Brownies Veganos de Chocolate 4
5. Budín Vegano de Banana y Nueces 5



CONSEJOS Y TRUCOS

Secretos para que
tus platos siempre
queden perfectos.



GUÍA DE INGREDIENTES

Conoce los mejores
ingredientes veganos
y sus beneficios.



SUSTITUCIONES Y ALTERNATIVAS

Cambia ingredientes
fácilmente sin perder
sabor ni textura.



CONSERVACIÓN Y ALMACENAMIENTO

Tips para conservar
tus alimentos frescos
por más tiempo.



TABLA DE EQUIVALENCIAS

Medidas, pesos y
equivalencias para
cocinar sin errores.



HÁBITOS SALUDABLES

Pequeños cambios
que transforman
tu bienestar.

Más herramientas para que disfrutes cada receta
y hagas de tu cocina un lugar de bienestar.



HUMMUS

CLÁSICO

100%
VEGANO**CREMOSO, NUTRITIVO Y LLENO DE SABOR**

El hummus es un clásico de la cocina mediterránea. Cremoso, delicioso y muy fácil de preparar. Ideal como entrada, para picar o acompañar tus comidas.



PORCIONES
4 a 6
(aprox. 300 g)



TIEMPO TOTAL
10 min
(más remojo)



DIFICULTAD
Fácil

INGREDIENTES

- Garbanzos cocidos 1 taza (240 g)
- Tahini (pasta de sésamo) 3 cucharadas
- Jugo de limón natural 2 cucharadas
- Ajo 1 diente
- Aceite de oliva extra virgen 2 cucharadas
- Agua fría 3 a 5 cucharadas
(o la necesaria)
- Comino molido 1/2 cucharadita
- Sal 1/2 cucharadita
o a gusto
- Pimentón dulce (para decorar) 1/2 cucharadita
- Perejil fresco picado (opcional) 1 cucharada



TIP JB

Para un hummus más suave, pelá los garbanzos: frotalos suavemente después de cocidos y se les quitará la piel. ¡Hace una gran diferencia!



PREPARACIÓN



- Si usás garbanzos secos, remojalos en agua durante 8 a 12 horas. Escurrí y cociná hasta que estén tiernos. También podés usar garbanzos en conserva: enjuagá y escurrí muy bien.
- Colocá los garbanzos en un procesador de alimentos o licuadora.
- Agregá el tahini, el jugo de limón, el ajo, el comino y la sal.
- Procesá mientras agregás el aceite de oliva en forma de hilo.
- Incorporá el agua fría de a poco, hasta lograr la textura deseada: cremosa y suave.
- Probá y ajustá de sal, limón o comino si lo necesitás.
- Serví en un bowl, hacé un hueco en el centro y agregá un chorrito de aceite de oliva.
- Decorá con pimentón dulce y perejil fresco picado.

IDEAL PARA ACOMPAÑAR CON:



Pan pita
tostado

+



Bastones de
verduras

+



Tostadas
integrales

+



Ensaladas

+



Wraps
vegetales

BENEFICIOS PRINCIPALES



Rico en
proteínas
vegetales



Fuente de
fibra



Buena fuente
de hierro y
magnesio



Salud
cardiovascular



Energía
sostenida



LASAGNA VEGANA DE VERDURAS Y LENTEJAS



SABROSA, NUTRITIVA Y 100% VEGETAL

Capas de pasta integral, salsa de tomate casera, lentejas y verduras salteadas, con una cremosa bechamel vegana que la hace irresistible. Ideal para disfrutar en familia o con amigos.



PORCIONES

4 porciones



TIEMPO TOTAL

90 min



DIFICULTAD

Media

INGREDIENTES

PARA EL RELLENO

▣ Lentejas cocidas	1 taza (200 g)
▣ Cebolla	1 unidad mediana
▣ Zanahoria	1 unidad
▣ Pimiento rojo	1 unidad
▣ Calabacín	1 unidad
▣ Ajo picado	2 dientes
▣ Tomate triturado	2 tazas (400 g)
▣ Aceite de oliva	2 cdas.
▣ Orégano seco	1 cdta.
▣ Albahaca seca	1 cdta.
▣ Sal	a gusto
▣ Pimienta negra	a gusto

PARA LA BECHAMEL VEGANA

▣ Leche vegetal (soja, almendra o avena)	3 tazas (750 ml)
▣ Harina común	3 cdas.
▣ Aceite de oliva o margarina vegetal	2 cdas.
▣ Nuez moscada	1/4 cdta.
▣ Sal	a gusto
▣ Pimienta negra	a gusto

OTROS

▣ Placas de lasagna integral (sin huevo)	12 unidades
▣ Levadura nutricional (opcional)	2 cdas.



TIP JB

Para una lasagna más sabrosa, déjala reposar unos minutos antes de servir. Así va a estar más firme y los sabores se asientan mejor. Podés prepararla con anticipación y guardarla en la heladera hasta el momento de hornear.



IDEAL PARA ACOMPAÑAR CON:



Ensalada verde



Zanahoria rallada



Tomates cherry y rúcula



Pesto vegano



Pan de ajo integral



PREPARACIÓN



- 1 En una sartén grande, calentar el aceite de oliva y sofreír la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes.
- 2 Agregar la zanahoria, el pimiento rojo y el calabacín en cubos pequeños. Cocinar 5-6 minutos.
- 3 Incorporar el tomate triturado, las lentejas, el orégano, la albahaca, sal y pimienta. Mezclar y cocinar a fuego medio 10 minutos.
- 4 Mientras tanto, preparar la bechamel: en una olla, calentar el aceite o margarina y agregar la harina. Revolver 1-2 minutos.
- 5 Incorporar la leche vegetal de a poco, sin dejar de batir para evitar grumos, hasta obtener una crema espesa.
- 6 Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada. Cocinar 3-4 minutos más y retirar del fuego. Agregar la levadura nutricional si usás.
- 7 Precalentar el horno a 180 °C.
- 8 En una fuente para horno, colocar una capa fina de salsa de lentejas.
- 9 Cubrir con placas de lasagna. Agregar otra capa de salsa y luego bechamel. Repetir el proceso hasta terminar los ingredientes, finalizando con bechamel.
- 10 Espolvorear con levadura nutricional y orégano por encima.
- 11 Hornear durante 30-35 minutos o hasta que esté dorada y burbujeante.
- 12 Dejar reposar 10 minutos antes de cortar.

¡Servir y disfrutar!

BENEFICIOS PRINCIPALES



Rica en proteínas vegetales



Alta en fibra y mejora la digestión



Baja en grasas saturadas y sin colesterol



Aporta hierro, magnesio y vitaminas



Saciante, nutritiva y energética

COCINA SALUDABLE

- by JB -

100 %
VEGANO

BONUS EXCLUSIVOS

MÁS CONOCIMIENTO, MÁS SABOR, MÁS BIENESTAR

En esta sección encontrarás contenidos especiales que complementan las recetas y te ayudarán a llevar una alimentación vegana más práctica, saludable y deliciosa.



CONSEJOS Y TRUCOS

Secretos para que tus platos siempre queden perfectos.



GUÍA DE INGREDIENTES

Conocé los mejores ingredientes veganos y sus beneficios.



SUSTITUCIONES Y ALTERNATIVAS

Cambiá ingredientes fácilmente sin perder sabor ni textura.



CONSERVACIÓN Y ALMACENAMIENTO

Tips para conservar tus alimentos frescos por más tiempo.



TABLA DE EQUIVALENCIAS

Medidas, pesos y equivalencias para cocinar sin errores.



HÁBITOS SALUDABLES

Pequeños cambios que transforman tu bienestar.



Más herramientas para que disfrutes cada receta y hagas de tu cocina un lugar de bienestar.



© 2026 JB EDICIONES DIGITALES
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN,
DISTRIBUCIÓN O REVENTA - COPIA OFICIAL.

Cocina rica,
elegí vegano



RECETAS
VEGANAS
— BY JB —

100%
VEGANO

5 RECETAS EXTRAS

Más sabor, variedad y nuevas ideas
para disfrutar de la **cocina vegana**

Estas 5 recetas extras fueron
creadas para que sigas explorando
nuevos sabores, combinaciones
y texturas. Perfectas para sumar
a tu menú diario o para sorprender
a quienes más querés.



100% VEGETAL

Ingredientes de
origen vegetal,
naturales y reales.



SALUDABLE

Platos nutritivos que
cuidan tu cuerpo y
tu bienestar.



FÁCILES Y RICAS

Recetas simples,
prácticas y llenas
de sabor.



CONSCIENTE

Elegí una alimentación
que también cuida
al planeta.



INSPIRACIÓN

Nuevas ideas para
disfrutar todos
los días.



*Gracias por ser parte de esta comunidad que elige
una vida más saludable, compasiva y feliz.*





¡Gracias!

POR ELEGIR ESTE E-BOOK

Gracias por permitirme ser parte de tu camino hacia una alimentación más consciente, saludable y compasiva.

♡ *Comer vegetal es elegir vida.* ♡

Es cuidar de tu cuerpo, de los animales y del planeta.

EN ESTE E-BOOK ENCONTRASTE:



25 recetas veganas completas y deliciosas



6 Bonus exclusivos para acompañar tu estilo de vida



5 Recetas Extras para inspirarte aún más



Consejos prácticos para tu día a día

 Pequeños cambios en tu alimentación pueden generar grandes transformaciones en tu bienestar y en el mundo.



PARA VOS

Más energía, vitalidad y bienestar físico y emocional.



PARA LOS ANIMALES

Elegís compasión y respeto por todas las formas de vida.



PARA EL PLANETA

Cada elección cuenta para un mundo más sustentable.



PARA TODOS

Inspirás a otros y construís un futuro más consciente.

RECORDÁ

No se trata de la perfección, sino de la constancia. Disfrutá del proceso, descubrí nuevos sabores y celebrá cada paso que te acerque a tu mejor versión.

¡Vos podés y merecés lo mejor! ♡

 Te invito a seguir explorando, probando y disfrutando de la cocina vegetal todos los días.

¡Hasta la próxima receta! ♡

JB

• NUTRICIÓN VEGANA •