

# IRRESISTIBLEMENTE **VEGANAS**

Romi Sanzel y Sara Párquez



Recetas deliciosas  
y resultonas  
para compartir  
en cualquier lado



IRRESISTIBLEMENTE



DE ROMI SANZEL Y SARA PÁRQUEZ

**El primer libro de las creadoras del canal de  
YouTube *Living Like a Panda*: ¡comer rico y vegano  
nunca fue tan fácil!**

Tener un recetario es tener un tesoro, y en este se reúnen **las mejores elaboraciones veganas** y veganizadas que Romi y Sara, también conocidas como **Living Like a Panda** en YouTube e Instagram, han ido perfeccionando con el paso de los años. Recetas preparadas únicamente con **productos 100% de origen vegetal** que incluyen jugos naturales, salsas y quesos veganos, entre muchas otra; además de incluir en cada preparación muchos *pandatips*, pequeños trucos para impresionar con las recetas más simples.

Una honesta declaración de intenciones con la que estas canarias llenas de energía demuestran que **cocinando vegano también puedes chuparte los dedos después de cada comida.**



## CÓMO USAR ESTE LIBRO

Antes de que te pongas manos a la masa vamos a explicarte cómo usar este libro. Así que por aquí te dejamos unas cuantas cosas que debes saber:

- **Ensúcialo.** Sí, sí, léste bien. Si te apetece puedes darle vida espolvoreando cúrcuma, si la estás usando para alguna receta, o derramando café sobre él. Que se note que lo usaste y que (aquí viene lo más importante) te lo llevaste a la cocina contigo.
- **Baila con él.** Mientras lo lees, cocinas o comes. Por eso quisimos compartir contigo una canción al inicio de cada receta. La música es muy importante para nosotras, así que también puedes seguir nuestro Spotify, Living Like A Panda, donde hemos creado una playlist para cada sección del libro.
- **Los principales artilugios gastronómicos que necesitarás son:** batidora, sartén, cazo, caldero, cuchillos buenos y afilados, horno, pesa y cucharitas de medición.

El libro está organizado de manera que cada sección principal de recetas está pensada para que el lector la disfrute en un entorno específico. De esta manera, al preparar los platos de la sección **Para cuidarte**, por ejemplo, se han recogido una serie de recetas cuya finalidad es que se cocinen con ese objetivo. Y lo mismo se ha hecho y planeado con el resto de secciones. Al inicio de cada una se explica todo con mayor detalle.

Por otra parte, al final de cada sección hay un especial de recetas. La favorita de las autoras es la de «**Quesos veganos**», en la que han añadido cinco tipos diferentes de quesos veganos. También han querido incluir algunas recetas canarias para que el lector pueda disfrutar del sabor de su tierra ahí donde esté. Y si está en Canarias, para que se atreva a probar también sus versiones

Por supuesto, **todas las recetas son aptas para intolerantes a la lactosa, al huevo y demás productos de origen de explotación animal**, puesto que todas son completamente vegetales y ofrecen una **alternativa respetuosa** por medio de adaptaciones de recetas que tradicionalmente incluían productos de origen animal.



TENER UN  
RECETARIO ES  
TENER UN TESORO





Si te preguntas de dónde viene el nombre *Living Like A Panda*... Los pandas, originariamente carnívoros, solo tuvieron de comer bambú durante una gran helada en China, y cuando la nieve se derritió siguieron basando su dieta en este vegetal. Nosotras queremos vivir así, comiendo vegetales y repochadas bonitamente por ahí.





# OREOS SIN HORNO

---

## INGREDIENTES

### Galleta:

- 8 dátiles medjoul (180g).
- 50 g de cacao en polvo.
- 1 pizca de sal.
- 1 cucharada de aceite de coco.
- 40 g de almendra molida.
- 30 g de copos de avena molida.
- 1 cucharadita de esencia de vainilla.

### Crema de vainilla:

- 30 g de harina de coco.
- 15 ml de sirope de agave.
- 30 ml de crema de almendras.
- 30 ml de aceite de coco.
- 1 cucharadita de esencia de vainilla.
- 1 cucharada de coco rallado.

## ELABORACIÓN

1. Empieza quitando la pipa a los dátiles y cúbrelos de agua. Déjalos a remojo al menos 30 minutos.
2. Mientras tanto, vamos a hacer la crema de vainilla, que es tan sencilla como mezclar todos los ingredientes. Ten en cuenta que el aceite tiene que estar en estado líquido para que quede con la consistencia ideal para mezclar.
3. Deja reposar esta mezcla en la nevera al menos 30 minutos antes de rellenar la galleta, y mientras tanto, vamos a hacerla.
4. Para preparar la galleta ve añadiendo todos los ingredientes en un recipiente hondo. Incorpora los dátiles escurridos y triturados y mezcla bien. Utiliza las manos si lo ves necesario hasta conseguir una masa chocolata uniforme.
5. Estira esta masa con un rodillo sobre papel vegetal hasta que tenga un grosor aproximado de 1 cm. Con un molde circular, da forma a las galletas y colócalas sobre papel vegetal.
6. Ahora saca el relleno de la nevera y ve montando las oreos, extendiendo una capa de relleno con un cuchillo sobre una galleta y cubriéndola con otra.
7. Mete las galletas en la nevera al menos 1 hora antes de comerlas para que cojan consistencia.
8. Para conservarlas las puedes mantener en un bote hermético en la nevera; a nosotras nos duran una semanita si es que no nos las comemos antes.

# PERRITOS CALIENTES DE ZANAHORIA



## INGREDIENTES

- 4 panes de perrito.
- 4 zanahorias medianas (aprox. 280 g).

### Marinado:

- 4 cucharadas de salsa de soja.
- 1 cucharada de aceite de sésamo.
- 1 cucharada de vinagre de arroz.
- 1 cucharada de sirope de agave.
- 1 cucharadita de líquido de humo.
- 1 cucharadita de pimentón dulce.
- 1 cucharadita de ajo en polvo.
- 1 cucharadita de cebolla en polvo.
- $\frac{1}{8}$  cucharadita de pimienta negra en polvo.
- $\frac{1}{8}$  cucharadita de jengibre en polvo.

### Decoración:

- . cebolla roja (aprox. 40 g).
- 2 pepinillos en vinagre.
- 3 cucharadas de ketchup de curry (ver página X).

## ELABORACIÓN

1. Pela las zanahorias de tamaño un poco más grande que el pan de tus perritos. Redondea los bordes con el pelador para que no se note que es una zanahoria y simular una salchicha.
2. Mételes en un caldero con agua que las cubra y ponlo a calentar a fuego medio. Una vez rompa a hervir déjalas cocinándose 5 minutos.
3. Retira del fuego con unas pinzas y mételes en un recipiente hondo con agua y algunos cubitos de hielo durante otros 5 minutos para que no se sigan cocinando y evitar que se partan.
4. Vamos a preparar el marinado mezclando en un recipiente todos los ingredientes.
5. Coloca las zanahorias en un tupper u otro recipiente que puedas tapar y cúbreles con el marinado. Tapa y deja reposar en la nevera al menos 1 hora, pero si lo dejas toda la noche mejor que mejor porque el sabor será más intenso.
6. Cocina las zanahorias en la sartén vuelta y vuelta hasta que se queden doraditas, regándolas cada vez que las veas secas con una cucharada del líquido de marinar.
7. Sirve en el pan de perrito y por encima échale cebollita roja picada, pepinillos en vinagre troceados y ketchup de curry al gusto.



# ÍNDICE

## Introducción

### 01. Para cuidarte

Trigo sarraceno con chía, coco y plátanos  
caramelizados  
Helado de plátano con sirope de chocolate  
y cacahuete  
Bowl de plátano con sirope de fresa y menta  
Granola de coco con yogur rápido casero y  
frambuesas  
Bebida reconfortante de cardamomo  
Empanadillas de mar  
Polenta con setas y tomillo  
Sopa de tomate con fajitas y aguacate  
La diosa de las cremas verdes  
Papas con coliflor especiadas (aloo masala)  
Bircher con ciruelas y manzana asada  
Polos de cereales de desayuno  
Dhal de lentejas rojas  
Tortilla al pimentón  
Shepherd's pie de lentejas  
El mejor buddha bowl  
Magdalenas de zanahoria

### 02. Jugos naturales

El vitaminoso  
El salvaesfriados  
El greentástico

### 03. Para disfrutar de la naturaleza

Muesli de campamento  
Elixir dorado  
Brownie sin horno con crema de almendra  
Zanahorias asadas con parmesano vegano  
Sándwich bombay con chutney verde  
Muffins salados con icing de aguacate  
Galletas de limón  
Granola sin hornear  
Batatas rellenas de hummus y espinacas al ajo  
con pasas  
Rollitos salados de espinacas y ricota vegana  
Cebollas a la brasa rellenas de carne vegetal  
Pastel trenzado de frutos rojos  
Frutos secos especiados  
Pella canaria de gofio

### 04. Bolitas energéticas

Choconaranja y sésamo  
Ferrero  
Limón y amapola  
Caramelo salado y maca

#### **05. Para compartir con gente bonita**

Oreos sin horno  
Batido de vainilla con caramelo  
salado  
Sándwich de queso vegano derretido  
Cuadraditos de arroz inflado y  
chocolate  
Perritos calientes de zanahoria  
Sushi de fajitas  
Tarta de tortitas  
Hamburguesa de berenjenas  
Batido chocomenta  
Bombones de plátano  
Pizza-sushi  
Snack de arándanos con yogur  
Nachos con todo  
Chocogalletas  
06. Salsas  
Salsa parrillera  
Ketchup de curry

#### **07. Para impresionar**

Minitartaletas de baklava  
Curry verde tailandés  
Ensalada de piña al grill y nueces pecanas  
Tartaleta de tomates cherry y vinagre de módena  
Jugo golosina  
Crackers saladas de romero  
Pastas con mermelada de fresa  
Canelones de berenjena  
No fish and sí chips  
Gnocchi de batata blanca con pesto  
Panna cotta de coco con mermelada de mango  
Tarta de tres pisos de arándanos y limón  
Puchero canario  
Escaldón

#### **08. Quesos veganos**

Parmesano  
Ricota  
El derretido  
El ahumado  
De pistachos y arándanos rojos

#### **Crea tu propia Receta**

#### **Sugerencias de menú**

#### **Agradecimientos**





### LAS AUTORAS

Romi Sanzel y Sara Párquez son la pareja de creadoras canarias del canal de YouTube "Living like a panda". El veganismo las impulsó a compartir, ya no solo con su familia y amigas, sino con una comunidad cada vez más grande de seguidores, vídeos de recetas veganas.

Entre el contenido que crean, también disponible en su Instagram @livinlikeapanda, Sara y Romi comparten su vida isleña en vlogs donde cuentan qué comer en un día vegano, proponen retos divertidos en los que compiten la una contra la otra para crear la receta más deliciosa, relatan viajes comiendo vegano, y dan consejos para vivir una vida más afín con la naturaleza y el resto de animales del planeta.

Romi y Sara son también activistas LGBTIQ, y en el año 2021 han sido incluidas entre las cincuenta personas más influyentes de este colectivo en Canarias.



### IRRESISTIBLEMENTE VEGANAS

**Romi Sanzel | Sara Párquez (Living Like a Panda)**

LIBROS CÚPULA. 2022

17 x 21 cm. / 200 pp. / Rústica con solapas

PVP c/IVA: 18,95 €

A la venta desde el 12 de enero de 2022

### MÁS INFORMACIÓN A PRENSA, IMÁGENES Y ENTREVISTAS:

**Lola Escudero - Directora de Comunicación de Lunwerg**

Tel.: 91 423 37 11 - 680 235 335 - [lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)

[Facebook.com/lunwerg](https://www.facebook.com/lunwerg) @lunwerg

## SÁNDWICH BOMBAY CON CHUTNEY VERDE



4 raciones



Preparación  
50 min.



Cherathubal  
Sithara Krishnakumar, Sushin Shyam

Esta es una de las mezclas para sándwich más especiales que hemos hecho nunca, y veganizarla ha sido bien fácil. El sabor es totalmente inesperado y te hace viajar.

### INGREDIENTES

- 8 rebanadas de pan de molde.
- ½ cebolla roja.
- 1 belemnada guisada.
- ½ pepino.

#### Releño de papas especiadas:

- 500 gramos de papas
- 2 cucharadas de AOVE
- ½ cucharadita de ajo en polvo

- ½ cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 cucharadita de especias Garam Masala.
- ½ cucharadita de pimienta negra en polvo.
- ¼ cucharadita de sal.
- 50 g de acelgas.
- 50 g de espinacas.

#### Chutney de cilantro:

- 30 g de cilantro fresco.
- 5 g de menta fresca o hierbabuena.
- 2 cucharadas de jugo de limón.
- 3 cucharadas de AOVE.
- ¼ cucharadita de sal.
- 1 cucharada de sirope de agave.
- 5 g de jengibre fresco.

### ELABORACIÓN

1. Guisa las papas peladas y escúrrelas.
2. En una sartén calienta el AOVE con las especias (ajo, cúrcuma, Garam Masala y pimienta negra) y la sal.
3. Cuando esté caliente añade las papas guisadas para que cojan sabor. Remueve de vez en cuando. No importa que se escachen o se deshagan.
4. Cuando hayan pasado 2 minutos añade las acelgas y las espinacas y cocina hasta que reduzcan su tamaño; unos 3 minutos.
5. Por otro lado vamos a hacer el chutney de cilantro simplemente triturando todos los ingredientes en una batidora.

Para montar los sándwiches unta el chutney en una de las rebanadas de pan.

En la otra escacha un par de cucharadas del relleno de papas especiadas.

Completa con un par de rodajas de cebolla roja, belemnada y pepino.







08.  
Quesos veganos

ROLLITOS SALADOS DE ESPINACAS Y RICOTA VEGANA

12 unidades | Preparación 30 min. | Horneado 20 min. | Unado 1 h. | Venus Flytrap + Feng Suave

Estos rollitos, junto con los de sabor a pizza que tenemos en nuestro canal de YouTube, son de los mejores rollitos que te puedas echar a la boca. Solo tienes que probarlos para comprobarlo. Una vez que los cojas el truco querrás hacerlos a todas horas.

INGREDIENTES

- Masa:**
- 400 g de harina de trigo.
  - 240 ml de agua tibia.
  - 10 g de levadura fresca.
  - 1 cucharada de azúcar moreno.
- Relleno:**
- 1 cucharada de AOVE.
  - 1 cucharadita de sal.
  - 2 dientes de ajo.
  - 100 g de espinacas frescas.
  - 300 g de ricota (ver página X).

ELABORACIÓN

1. Prepara la masa tamizando en un recipiente hondo la harina. Haz un agujero en el centro con las manos y desmenuza la levadura de panadería fresca en el centro.
2. Añade el azúcar y el agua tibia cubriendo la levadura.
3. Deja reposar 10 minutos para que leve, verás que se crean pequeñas burbujas.
4. Añade el resto de los ingredientes y ve mezclando con las manos hasta que obtengas una masa.
5. Amásala con un poco más de harina sobre una superficie plana, hasta que no tenga grumos.
6. Haz una bola con la masa y déjala tapada con un paño de 1 a 2 horas para que leve. Verás cómo duplica su tamaño.
7. Estira con un rodillo y dale una forma rectangular de unos 30 x 50 cm.
8. En la superficie vamos a untarle un majadito que habrás preparado a base de AOVE y ajitos triturados.
9. Reparte por encima las espinacas troceadas y la ricota.
10. Enrolla la masa a lo largo.
11. Corta con un cuchillo en aproximadamente 12 rollitos. Verás que los bordes se quedan con menos relleno, pero no los deseches, que están tremendos igualmente.
12. Coloca los rollitos en una bandeja circular para horno, previamente engrasada con aceite.
13. Deja reposar los rollitos 30 minutos en el molde con un paño tapado para que crezcan un poco más.
14. Precalienta el horno a 180 °C y hornea durante 20 minutos o hasta que estén doraditos.



PANDATIP

A la hora de hacer la masa, si el agua está muy caliente «matarás» la levadura y tu masa no crecerá. Para comprobar que no está muy caliente tienes que poder tocarla con el dedo sin quemarte.



## PIZZA-SUSHI



Tienes ganas de pizza y de sushi, ¿por qué no comer los dos? Aquí te traemos la fusión perfecta.

### INGREDIENTES

- 6 hojas de alga nori.

#### Arroz:

- 230 g de arroz blanco redondo.
- 1 cucharadita de sal.
- 1 cucharada de vinagre de arroz.
- 1 cucharada de sirope de agave.

#### Tofu crujiente:

- 130 g de tofu firme.

- ½ cucharada de aceite de sésamo.
- ¼ cucharadita de sal.
- 1 cucharada de harina fina de maíz.

#### Interior de los rollitos:

- 1 aguacate (aprox. 100 g).
- 1 zanahoria mediana (aprox. 80 g).
- ¼ pimiento rojo (aprox. 50 g).

#### Toppings:

- 1 cucharadita de wasabi.
- 2 cucharadas de salsa chipotle (ver página X).
- 1 cucharada de millitos dulces.
- 1 cucharada de semillas de sésamo.

#### Para mojar:

- 4 cucharadas de salsa de soja o tamari.

### ELABORACIÓN

1. Calienta agua tal cual indican las instrucciones del arroz que tienes y cuando hierva, añade la sal, el arroz y cocínalo.
2. Una vez hecho, pásalo a un recipiente aparte y añade por encima el vinagre de arroz y el sirope de agave. Remueve y deja que se enfríe hasta que puedas manipularlo con las manos sin quemarte.
3. Por otro lado, vamos a hacer el tofu crujiente y sin necesidad de freírlo: corta el tofu en cubitos y vierte por encima el aceite de sésamo y la sal. Mezcla bien para que llegue a todos los cubitos.
4. Por encima tamiza la harina fina de maíz y mezcla bien para que se adhiera.
5. Coloca sobre papel vegetal y hornéalo a 180 °C durante 20-30 minutos o hasta que lo veas doradito.
6. Aprovecha y ve cortando el aguacate, la zanahoria y el pimiento rojo en juliana. Reserva una de las tiras de pimiento rojo para cortar en cubitos y ponerlo como topping.
7. Corta el pepino en rodajas finas.

8. Para los rollitos: coge una hoja de alga nori y coloca el arroz en toda la superficie, dejando tres dedos en uno de los extremos sin cubrir. Compacta el arroz de forma que tenga 1 o 2 mm de alta.
9. Coloca dos tiras de cada verdura en el extremo con arroz y empieza a enrollar compactando con los dedos hacia ti. Cuando llegues a la parte sin arroz humedece con agua esa zona con tus dedos y sigue enrollando. Verás cómo se pega bien.
10. Para la base de la pizza corta los extremos de una hoja de alga nori de manera triangular, dejando uno de los extremos del tamaño del rollito, que hará de borde de pizza. Humedece esa zona con agua y coloca el rollito encima para que se pegue.
11. El resto de superficie triangular la vamos a cubrir compactando más arroz.
12. Por encima añadimos de topping la zanahoria y el pepino en rodajas, el tofu crujiente, millitos, wasabi y salsa chipotle.
13. Servir con salsa de soja o tamari para ir mojando.

