

GUÍA DE FONDAS VEGANAS

Y RECETAS TÍPICAS CHILENAS



VOLUMEN DOS - FIESTAS PATRIAS - SEPTIEMBRE 2024



ÍNDICE

- 03. ¿QUÉ ES VEGANUARY?
- 04. GUÍA DE FONDAS VEGANAS
 - 4.1 ATACAMA
 - 4.2 COQUIMBO
 - 4.4 VALPARAÍSO
 - 4.7 METROPOLITANA
 - 5.2 O'HIGGINS
 - 5.3 MAULE
 - 5.4 BIOBÍO
 - 5.5 ARAUCANÍA
 - 5.6 LOS RÍOS
 - 5.7 LOS LAGOS
- 06. GUÍA DE RECETAS VEGANAS
 - 6.1 PASTEL DE CHOCLO
 - 6.2 SOPAIPILLAS
 - 6.3 POROTOS CON RIENDAS
 - 6.4 CHILENITOS
 - 6.5 EMPANADAS
- 07. HAZ CLIC Y SÍGUENOS



¿QUÉ ES VEGANUARY?

Es una organización que promueve el veganismo en el mundo, y en el marco de las celebraciones de Fiestas Patrias en Chile, presenta la segunda edición de la Guía de Fondas Veganas y Recetas Chilenas.

La versión 2024 de la Guía de Fondas Veganas y Recetas Chilenas de Veganuary recopila un total de 28 datos de fondas, ferias, actividades e iniciativas veganas que se realizarán en diez regiones del país, porque cada vez hay más alternativas para festejar sin carne ni productos de origen animal.

Este año, la Guía de Veganuary también incluye descuentos y promociones que las fondas, restaurantes y eventos han ofrecido para los seguidores y amigos de nuestra organización.

Además, esta guía incluye recetas de la cocina chilena que son veganas originalmente o que se pueden veganizar fácilmente, para celebrar en casa.

Septiembre es un mes de celebración en Chile, que históricamente ha estado asociado al consumo de carne, pero a través de iniciativas como las de Veganuary, es posible evidenciar otras formas de celebrar.





GUÍA DE FONDAS

VEGANAS - CHILE



ATACAMA

3° FONDA VEGANA ATACAMAVEG – COPIAPÓ



Dirección: Alameda Manuel Antonio Matta #260

Horarios: Desde las 12:00 hasta las 21:00 hrs

Días: 18 de septiembre

Precios: Entrada liberada

[@atacamaveg](#)



COQUIMBO

UFO-FONDA VEGANA – COQUIMBO



Dirección: Wenceslao Vergara #990

Horarios: Desde las 13:00 hasta las 20:00 hrs

Días: De 16 al 20 de septiembre

Precios: Entrada liberada

[@plantivoro_comidavegana](https://www.instagram.com/plantivoro_comidavegana)

Obtén \$1.000 pesos de dcto. en terremotos, mote con huesillo y anticuchos (dcto. por cada preparación, tope de \$5.000) si subes una historia a Instagram comiendo en la UFO-FONDA y mencionas a @veganuaryespañol y @plantivoro_comidavegana

REFUGIO RAÍZ – LA SERENA



Dirección: Amunategui #690

Horarios: Desde las 13:00 hasta las 19:00 hrs

Días: 16 al 21 de septiembre

Precios: Entrada liberada

[@desdelaraiz_vegan](https://www.instagram.com/desdelaraiz_vegan)

10%
dcto. en
sándwich
clásicos



COQUIMBO

CHINGUE SU VEGAN! LA FONDA – LA SERENA



Dirección: Pampa Baja #23

Horarios: Desde las 12:00 hasta las 20:00 hrs

Días: 18 de septiembre

Precios: Entrada liberada

[@chinguesuvegan](#) 

Obtén un 10%
de descuento
en Kombucha,
nombrando a
VEGANUARY



VALPARAÍSO

LA VEGAN FONDA 2024 – VIÑA DEL MAR



Dirección: 1 Norte 191 local C

Horarios: Desde las 13:00 hasta las 20:00 hrs

Días: De 17 al 20 de septiembre

Precios: Entrada liberada

@veganplacevinadelmar

LA ANTIFONDA – QUILLOTA



Dirección: Av. 21 de mayo #83

Horarios: Desde las 20:30 hasta las 02:00 hrs

Días: 14 de septiembre

Precios: \$3.000 y 2x \$5.000

@elosovegano

Nombrando a Veganuary, tu entrada cuesta \$1.500.



VALPARAÍSO

LA FONDITA VEGANA – SAN ANTONIO



Dirección: El Canelo #442, Lloleco

Horarios: -

Días: De 17 al 19 de septiembre

Precios: Entrada liberada

[@cocina_libre_sanantonio](#)

10% de dcto. sobre el total del consumo, nombrando a VEGANUARY

LA VEGAN FONDA VALPARAÍSO – VALPARAÍSO



Dirección: General Cruz #539

Horarios: Desde las 12:30 hasta las 18:00 hrs

Días: De 16 a 19 de septiembre

Precios: Entrada liberada

[@govindasvalparaíso](#)

Descuento del 15% en empanadas de pino



VALPARAÍSO

FONDA FAMILIAR SANTUARIO CLAFIRA – LIMACHE



Dirección: Pasaje Torres del Maqui, parcela 54

Horarios: Desde las 12:30 hasta las 18:00 hrs

Días: 18 y 19 de septiembre

Precios: \$5.000 / Niños gratis hasta los 5 años

[@santuarioclafira](https://www.instagram.com/santuarioclafira)

Completos a \$3.000 mencionando a VEGANUARY

LA VAQUITA FELIZ – CATEMU



Dirección: Alameda Santa Rosa #11

Horarios: Desde las 12:00 hasta las 20:00 hrs

Días: De 18 a 22 de septiembre

Precios: \$3.000 / Niños \$1.000

[@yogaaldeaekachakra](https://www.instagram.com/yogaaldeaekachakra)

Obtén un dcto. del 30% en anticucho y choripán nombrando a VEGANUARY



METROPOLITANA

LA GRAN FONDA KATAKO VEGAN 8VA VERSIÓN – PROVIDENCIA



Dirección: Av. Nueva Providencia #2020

Horarios: Desde las 13:30 a las 00 hrs

Días: De 18 al 21 de septiembre

Precios: Entrada liberada

[@katakovegan](https://www.instagram.com/katakovegan)

20% de dcto.
en choripán
con pebre

3° FONDA VEGANA LA PAJARERA – MACUL



Dirección: Arturo Gordon #3908

Horarios: Desde las 13:00 hasta las 20:00 hrs

Días: 19 y 20 de Septiembre

Precios: Entrada liberada

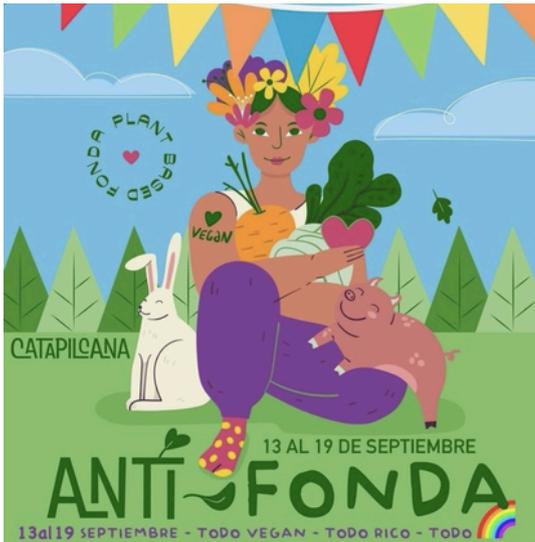
[@cocinalibre.vegana](https://www.instagram.com/cocinalibre.vegana)

Obtén 20% de
dcto. en un
choripán vegan +
regalo sorpresa,
nombrando a
VEGANUARY



METROPOLITANA

LA ANTI FONDA – PROVIDENCIA



Dirección: Av. Nueva Providencia #037

Horarios: -

Días: De 13 al 19 de septiembre

Precios: Entrada liberada

[@catapilcanavegana](https://www.instagram.com/catapilcanavegana)

15 % dcto. en
la chorrillana
dieciochera

ANTIFONDA POPULAR "NO MÁS CARRERAS DE GALGOS" – ÑUÑO A



Dirección: Miguel Claro #2220

Horarios: Desde las 10:00 hasta las 20:00 hrs

Días: 17 de septiembre

Precios: Entrada liberada

[@tierralibre77](https://www.instagram.com/tierralibre77)

Nombrando
VEGANUARY
ingresa al sorteo
de 2 Kits
Parrilleros



METROPOLITANA

LA VEGAN FONDA – SANTIAGO



Dirección: Compañía de Jesús #2085

Horarios: Desde las 13:30 hasta las 22:00 hrs

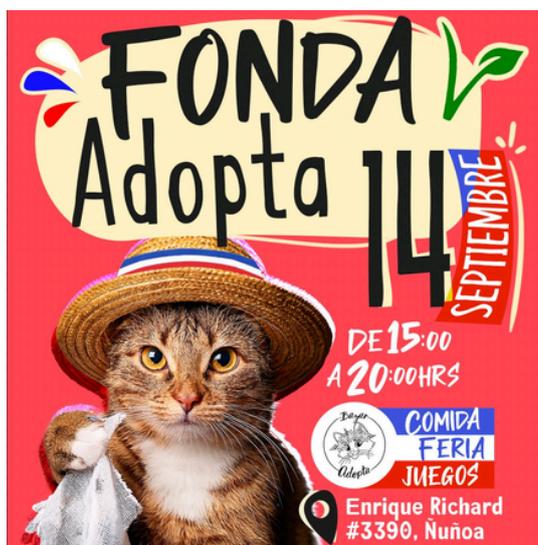
Días: De 18 al 22 de septiembre

Precios: Entrada liberada

[@vegan_dealer](#)

Si mencionas a Veganuary tienes un 10% de dcto. en tu consumo, además de promos especiales día a día

FUNDACIÓN ADOPTA – ÑUÑO A



Dirección: Enrique Richard #3390

Horarios: Desde las 15:00 hasta las 20:00 hrs

Días: 14 de septiembre

Precios: Entrada liberada

[@fundación_adopta](#)

Por la compra de un choripán (vegano) tienes una bebida gratis (debes llevar tu propio vaso o comprar los vasos disponibles de la fundación)



METROPOLITANA

FONDA VEGANA – SANTIAGO



Dirección: Portales #3185

Horarios: Desde las 13:00 hasta las 20:30 hrs

Días: De 17 al 20 de septiembre

Precios: Entrada liberada

[@govindas.portales](#)

Te damos un
10% de
descuento
mencionando
VEGANUARY

FONDA SANTUARIO EMPATÍA – COLINA



SANTUARIO
EMPATÍA

Dirección: Solicitar la dirección al momento de comprar la entrada

Horarios: Bloque AM y PM

Días: 18 de septiembre

Precios: \$10.000 (incluye choripán vegano y bebida). Son 20 cupos en total.

[@santuarioempatia](#)



METROPOLITANA

FESTIVAL SANTIAGO VEGAN – SANTIAGO



Dirección: Centro Experimental Perrera
Arte, Parque de los Reyes s/n

Horarios: Desde las 12:00 hasta las 20:00 hrs

Días: De 18 a 20 de septiembre

Precios: \$2.000 preventa /\$3.000 general

[@festivalsantiagovegan](https://www.instagram.com/festivalsantiagovegan)



O'HIGGINS

VEGAN FONDA – RANCAGUA



Dirección: Cachapoal #90. Casa de la Cultura

Horarios: Desde las 12:30 hasta las 21:30 hrs

Días: 14 y 15 de septiembre

Precios: Entrada liberada

[@new_vegan76](#) 

10% de dcto.
en pastel de
choclo con
ensalada a la
chilena en el
puesto New
Vegan



MAULE

FONDA VEGAN – TALCA



Dirección: Barcelona #556

Horarios: Desde las 14:00 a 22:00 hrs

Días: De 16 al 22 septiembre

Precios: Entrada liberada

@guadalupe.vegan

Tabla especial
Veganuary con
sopaipillas, pebre,
choripanes y
terremotos a
\$12.000 para dos
personas

VEGAN FONDA – TALCA



Dirección: 3 Norte 9 y 10 Oriente #1609

Horarios: Desde las 15:00 hasta las 21:00 hrs

Días: 14 de septiembre

Precios: Entrada liberada

@COCINAVEGAN

Obtén 10% de
descuento en
bebestibles
nombrando a
VEGANUARY



BIOBÍO

FONDA VEGANA GOVINDA – CONCEPCIÓN



Dirección: Cochrane #214

Horarios: Desde las 12:00 a las 19:00 hrs

Días: De 18 al 21 de septiembre

Precios: Entrada liberada

[@govindasvegancpp](https://www.instagram.com/govindasvegancpp)

Obtén un 15%
de dcto. en
chorrillanas y
ponche sin
alcohol



ARAUCANÍA

VEGY FONDA – VILLARICA



Dirección: Camilo Henríquez #544

Horarios: Desde las 12:00 hasta las 18:00 hrs

Días: Del 1 al 17 de septiembre

Precios: Entrada liberada

[@vegy.cl](https://www.instagram.com/vegy.cl)

30% dcto. en anticucho Vegy nombrando a Veganuary

LA VEGAN FONDA SEPTIEMBRE SIN CRUELDAD – TEMUCO



Dirección: Aldunate #920, esquina San Martín

Horarios: Desde las 13:00 a las 21:00 hrs

Días: De 18 al 20 de septiembre

Precios: Entrada liberada

[@veganbikefood](https://www.instagram.com/veganbikefood)

Obtén 20% de dcto. en anticucho vegan más una Kombucha, nombrando a VEGANUARY



LOS RÍOS

LA DELICIOSA - VALDIVIA



Dirección: Cochrane #489

Horarios: Desde las 12:00 hasta las 23:00 hrs

Días: 17 y 18 de septiembre

Precios: Entrada liberada

[@delicias.carniceriavegana](https://www.instagram.com/delicias.carniceriavegana)

10% de dcto. en packs que incluyan comida y bebestible a quienes nos sigan a ambos en Instagram

FONDA VEGANA VALDIVIA - VALDIVIA



Dirección: García Reyes #464

Horarios: Desde las 12:00 hasta las 19:00 hrs

Días: 16 y 17 de septiembre

Precios: Entrada liberada

[@delcerrovegan](https://www.instagram.com/delcerrovegan)

Obten 10% de dcto. en dulces veganos nombrando VEGANUARY



LOS LAGOS

TERRIVLE FERIA VEGANA – PUERTO MONTT



Dirección: Arturo Prat #444, Gimnasio Población Modelo

Horarios: Desde las 15:00 hasta las 22:00 hrs

Días: 14 de septiembre

Precios: Entrada liberada

@terrivleferiavegana 





RECETAS VEGANAS

CÓMIDAS TÍPICAS DE CHILE





PASTEL DE CHOCLO CON PINO DE LENTEJAS ROJAS

@VLOGDEJAVI 

Ingredientes

Para 4-5 porciones

Pastelera:

3 choclos pasteleros grandes desgranados
100cc de agua (o lo necesario, yo le puse muy poquita, depende de los choclos puede que no sea necesaria)
1 puñado de albahaca fresca lavada
1 cda de aceite
Sal

“Pino” o sofrito de lentejas rojas:

1 1/2 taza de lentejas rojas cocidas
2 cebollas medianas cortadas en cuadritos pequeños
2 dientes de ajo picados fino
1 zanahoria pequeña cortada en cuadritos pequeños o rallada
1 cdta de orégano
1 hoja de laurel
1 cdta de ají color
Pizca de comino
Aceite de oliva
Sal y pimienta
Opcional: “no pollo”

Elaboración

Pastelera:

- Licuar en la juguera todos los ingredientes hasta que quede bien molido, probar sabores y rectificar sabor.
- Cocinar en una olla por 10 minutos revolviendo para que no se pegue ni queme la mezcla.
- Retirar del fuego.

“Pino” o Sofrito:

- En un sartén grande o wok sofreír la cebolla con el ajo, agregar las especias y cocinar por al menos unos 15 minutos, si se te seca mucho puedes ir agregando chorritos de agua para que no se queme. La idea con esto es que la cebolla quede blandita y jugosa.
- Luego agregar los otros vegetales y las lentejas cocidas, cocinar por unos 5 minutos más y rectificar sabores.

Armado:

- Pre calentar horno a 200°C.
- En una fuente para horno (o gredas) coloca primero una capa de pino (sofrito).
- Luego, encima colocar la capa de pastelera de choclo.
- Hornear 15 minutos o hasta dorar.
- ¡Servir y disfrutar!





SOPAIPILLAS

@LACHANCHAVEGANA 

Ingredientes

Para 15 sopaipillas medianas

1/4 de kilo de zapallo camote

2 tazas de harina sin polvos de hornear

2 cdtas de polvos de hornear

1 cdta de sal

3 cdta de manteca vegetal

1/2 litro de aceite para freír

Elaboración

- En una fuente con un poquito de aceite, hornear el zapallo durante 20 minutos a 200°C o hasta que puedas pincharlo con un tenedor.
- Licuar el zapallo o moler hasta obtener un puré. A mí me gusta licuarlo con un poco de leche de soya para tener un puré mejor licuado.
- En un bowl grande, mezclar todos los ingredientes hasta tener una masa suave. En caso de que te quede muy pegote, agregar harina de a poco hasta tener una masa suave y elástica.
- Uslear la masa hasta un grosor de medio cm, y con la ayuda de un vaso ancho cortar círculos de masa y pinchar con un tenedor.
- Una vez que estén toda la masa cortada, calentar medio litro de aceite en una olla o sartén profunda. Para verificar que el aceite esté lo suficientemente caliente, tiren un pedacito de masa. Una vez que esté burbujeando, está listo para freír.
- Freír las sopaipillas por tandas, 1 minuto por lado o hasta que estén bien doradas.
- Sacar del aceite, pasar por toalla nova para escurrir, y (opcionalmente) echar un poquito más de sal.
- Comer con pebre, azúcar flor, mayo o con lo que más te guste.





POROTOS CON RIENDAS

@VEGANAAMBRIENTA 

Ingredientes

1 ½ tazas de porotos blancos remojados desde la noche anterior

½ kg de zapallo camote cortado en cubos

1 ½ litros de agua (y 1 caldo de verdura opcional)

1 cebolla cortada en cubitos

2 dientes de ajo picados finos

1 cdta de ají color molido

½ cdta orégano molido

½ cdta comino molido

sal

1 atado de acelga picada

1/4 paquete de tallarines largos

Elaboración

- En una olla grande agrega los porotos y zapallo junto al agua (y caldo opcional), cocina a fuego alto por 25 a 30 min revisando estén bien cocidos. Mientras, en una sartén con un chorrito de aceite prepara el sofrito con el ajo y cebolla hasta ablandar y luego condimenta.
- Agrega el sofrito a la olla junto a la acelga y tallarines, cocina por 8 minutos aproximadamente hasta cocer los tallarines y espese la preparación. Sirve caliente con un chorizo vegano arriba si gustas.





CHILENITOS VEGANOS

@VEGANOENCHILE 

Ingredientes

200gr de margarina

1 taza de azúcar flor

1 taza y 1/4 de maicena

3/4 de taza de harina

1 cda de polvos de hornear

1 cda de bicarbonato

Elaboración

- Mezclar margarina con azúcar flor. Se pueden ayudar con una batidora eléctrica para que queden bien unidas.
- Añadir los demás ingredientes e integrar todo muy bien hasta obtener una masa.
- Refrigerar nuestra masa por 1 hora.
- Estirar la masa con ayuda de un uslero y cortar círculos iguales.
- Hornear por 15 minutos a 180 grados .
- Rellenar con manjar vegano y coco. Para hacer su propio manjar reducir 1 y 1/2 taza de leche de soya con 1 taza de panela por 1 hora y 1/2, revolviendo constantemente.





EMPANADAS VEGANAS

@VEGGIEANDOLA 

Ingredientes

Para 16-18 unidades:

Masa:

4 tazas de harina integral

1 1/2 taza de harina blanca (o un poco más para que no se pegue)

1/3 taza de aceite vegetal

1 1/2 taza de agua

Pueden usar solo harina blanca

Relleno:

300grs de carne de soya

2 tazas de agua

1/2 cebolla picada en cubitos

Sal a gusto (usé de mar)

1 cda de comino

1 cda de ají color

1 cdta de merkén

1/2 cdta de pimienta

Un poquito de aceite (para sofreír la cebolla)

Aceitunas

Elaboración

El pino se hace antes, puede ser el día anterior o un rato antes*

- Hidratar la carne de soya en agua caliente por aproximadamente 20 minutos.
- En una olla, calentar un poco de aceite y sofreír la cebolla con las especias, hasta que esté transparente.
- Agregar la carne de soya y el agua y mantener a fuego bajo por aproximadamente 30 minutos y listo. Si se necesita, anda agregando más agua; la idea es que el pino siempre esté jugoso.

Masa:

- Mezclar la harina blanca y la integral, hacer un hueco al centro, agregar el agua, el aceite y la sal, y mezclar.
- Amasar hasta que la mezcla esté suave y homogénea.
- En una superficie limpia, agregar harina y estirar la masa con un uslero hasta que esté de aproximadamente 3 milímetros de grosor.
- Marcar y cortar círculos con un plato, y listo.

Empanadas:

- Poner harina en una superficie, poner la masita y agregar 2 cucharadas grandes del pino y 1 aceituna.
- Humedecer los bordes y cerrar.
- Una vez listas, llevar al horno a fuego medio por aproximadamente 30 minutos, ¡y listo!

Opcional: para que se doren, puedes pincelarlas con leche de soya.



¡HAZ CLIC Y SÍGUENOS!

#FONDASVEGANAS24

