

ENFRIJOLADAS

Platillo mexicano, deliciosos, sencillo y nutritivo.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 1 diente de ajo
- Perejil picado
- 1 chile chipotle adobado (opcional)
- Queso de almendras
- Ajo en polvo
- 3 papas
- 3 tazas de frijoles cocidos
- Aceite
- Sal
- Tortillas
- Crema vegana
- Cebolla
- Ajo en polvo

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén caliente vertemos un poco de aceite vegetal.

Agregamos un trozo de cebolla y sofreímos durante 30 segundos. Agregamos un diente grande de ajo en trozos y movemos 30 segundos más. Apagamos el fuego.

a al vaso de la licuadora 3 tazas de frijol cocido, agregamos el ajo y la cebolla que acabamos de freír y licuamos por un minuto. Lo pasamos a una sartén y ponemos a hervir. Cuando suelte el hervor, probamos de sal y agregamos al gusto. (Si gustan pueden agregar un poco de chile chipotle)

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal, agregamos un trozo de cebolla finamente picada y sofreímos por 30 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y mezclamos por 30 segundos. Agregamos 3 papas cocidas medianas, peladas y cortadas en cubos y movemos 30 segundos. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y un poco de ajo en polvo. Machacamos y agregamos un puño grande de perejil finamente picado. Mezclamos durante 3 minutos. Apagamos el fuego

por los dos lados una tortilla en un comal. La sumergimos en el caldo de frijol. La ponemos en un plato y la rellenamos con el puré de papa. La doblamos por la mitad. Así hacemos con todas. Sugerencia de 3 enfrijoladas por plato. Las bañamos bien con caldo de frijol y adornamos con crema vegana, queso vegano desmoronado y rebanadas de cebolla.

Ver video

Universidades se inscriben a programa vegano...

Más de una docena de universidades se inscriben en un programa para aumentar las opciones de comida vegana.

Nestlé Professional, en colaboración con la Universidad de Massachusetts Amherst y el chef ganador del Premio James Beard, Michel Nischan, creó el programa Purpose-Driven Plant-Based Incubator que busca ofrecer alimentos a base de ingredientes vegetales en las escuelas, en un inicio, aunque se proyecta para incursionar en el sistema alimentario de Estados Unidos en general. Esto en razón, principalmente, de las implicaciones medioambientales del consumo de productos de origen animal, buscando incentivar la elección de productos de origen vegetal en los estudiantes y los empleados de las universidades, minimizando así la huella de carbono de la población. Al día de hoy, 12 universidades participan en el programa y se estima que, de acuerdo a las investigaciones hechas por Nestlé Professional, la generación Z exige cada vez más opciones alimenticias de origen vegetal. Se espera que el número de universidades aumente en un futuro cercano.

ENSALADA INDEPENDENCIA

Festeja la independencia de México, con esta deliciosa, nutritiva y fácil ensalada que tenemos para ti.

Representa a nuestra querida Bandera en este importante y tradicional festejo.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 6 Personas

- 4 chiles poblanos
- Un manojo de Perejil
- 1 lechuga

- Cebolla
- 2 granadas
- 1 manzana
- 1 pera
- Nueces pecanas
- Sal
- 1/2 taza quinoa
- Cebolla en polvo
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite
- Azúcar
- 3/4 taza crema almendras
- 24 nueces de castilla
- 2 tazas leche vegetal

NOTA: Todas las verduras y frutas deben de estar lavadas y desinfectadas.

Modo de preparación

directamente en la estufa 4 chiles poblanos y dejamos que se tatem por todos lados. Los metemos a una bolsa de plástico y dejamos que suden por 15 minutos. Les retiramos la piel quemada con ayuda de un cuchillo. Los abrimos con cuidado a la mitad, cuidando que no se nos rompan y les retiramos venas y semillas. Los cortamos en rajas delgadas y luego en cubos pequeños. Apartamos.

$\frac{1}{2}$ taza de quinoa sobre una coladera y un recipiente debajo. Enjuagamos bien con agua tallando entre sí la quinoa. (El agua que cayó en el recipiente, se puede utilizar para las plantas).

la quinoa ya lavada en una cacerola y agregamos una taza de agua caliente, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo y un poco de cebolla en polvo.

el fuego y esperamos a que hierva y bajamos a flama baja. Tapamos la cacerola y esperamos a que se consuma todo el líquido. Apagamos el fuego y apartamos.

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos las rajas de chile poblano. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo y un poco de cebolla en polvo. Mezclamos. Dejamos 5 minutos moviendo y mezclando cada minuto. Apagamos el fuego y dejamos enfriar.

una licuadora vertemos 2 tazas de leche vegetal, agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de crema de almendra, agregamos 2 docenas de nueces de castilla limpias (sin piel) y agregamos dos cucharadas de azúcar. Licuamos por un minuto. Apartamos.

un recipiente rectangular ponemos una cama de lechuga de su preferencia. En la parte izquierda del molde ponemos las rajas abarcando $\frac{1}{3}$ del molde. Encima de las rajas ponemos una capa de perejil finamente picado. En el centro ponemos una cama de quinoa y encima de la quinoa ponemos una capa de manzana picada sin piel. Y por encima de la manzana ponemos una capa de pera picada. Podemos poner por encima una capa de cebolla picada (opcional). Y en el último tercio ponemos una capa de granos de granada roja. En el centro podemos simular un águila.

en un plato y agregamos la salsa blanca de nuez de castilla-

.

NOTA.: Todas las verduras deben de estar lavadas y desinfectadas.

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

SOPES

Te mostramos cómo elaborar sopes y cómo prepararlos para una rica botana, para un desayuno o incluso para la hora de la cena.

El sope se ha extendido por todo el territorio de México, y se fabrican miles de variantes regionales. A pesar de que los sopes son tradicionalmente de México, muchos países centroamericanos han adoptado este plato en su cocina, con ingredientes ligeramente diferentes.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 12 Sopes

- Sal
- Agua (3 tazas)
- 1/2kg. de harina de maíz.

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

el comal

un bowl ponemos $\frac{1}{2}$ kilo de harina de maíz de la marca de su preferencia. Agregamos 3 tazas de agua y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Mezclamos con las manos y amasamos. Nos debe de quedar una mezcla firme, no muy dura.

3-Tomamos una porción pequeña y vamos torteando con las manos, le damos forma de tortita de de ancho. (Lo pueden hacer en una prensa si desean)

ponemos en el comal y así vamos haciendo hasta que se nos termine la masa.

que se cocinen de los dos lados y apartamos para que se vayan enfriando.

se hayan enfriado un poco, les vamos a ir pellizcando las orillas.

untamos frijoles refritos, pueden poner el ingrediente que gusten, setas, soya, champiñones, quinoa. Les agregamos lechuga, crema vegana y un poco de queso vegano. Pueden poner la salsa de su preferencia.

.

Ver video

**Gracias Dorastable por
cocinar nuestra receta de
Tacos de Canasta ¡Se ven**

deliciosos!

Agradeciendo a nuestros suscriptores por tomarse el tiempo de cocinar nuestras recetas y enviarnos la imagen.

¡GRACIAS DORASTABLE!

Por cocinar esta rica receta de Tacos de Canasta.

¡Te quedaron súper!

SI QUIREN HACER ESTOS DELICIOSOS TACOS DE CANASTA, LES COMPARTIMOS EL VIDEO.

VER RECETA

ARROZ CON LECHE

Tradicional, fácil y delicioso postre mexicano.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Porciones

- 1 raja de canela
- 1taza de arroz
- 250ml. leche de almendras
 - 250ml. leche evaporada
 - 300ml. leche condensada
- 1/3 taza. de azúcar
- Nueces

– 1 cucharadita de esencia de vainilla

Modo de preparación

una cacerola honda, ponemos una taza de arroz previamente lavado y agregamos 1 y $\frac{1}{2}$ taza de agua muy caliente. Prendemos la lumbre a flama media alta. Cuando veamos que hierve, semi tapamos y bajamos a flama baja.

consumirse el agua agregamos 250 ml de leche evaporada vegana y mezclamos y dos trozos de canela. Agregamos 300 ml de leche condensada vegana y $\frac{1}{3}$ de taza de azúcar. Agregamos una cucharadita de esencia de vainilla y mezclamos. Cuando empiece a hervir, bajamos a flama baja y removemos constantemente para que no se pegue. Cuando espese, le retiramos los trozos de canela. Apagamos el fuego.

con nueces, pasas y un poco de canela en polvo.

.

VER RECETA

ENSALADA DE NOPALES

El nopal es rico en calcio, potasio, fósforo, sodio, contiene fibra, vitaminas (A, B, B2, B6, C y K), además de clorofila y proteínas. Estos beneficios se ven reflejados en nutrientes que apoyan al sistema inmunológico, glandular, nervioso, circulatorio, respiratorio y digestivo.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 6 Personas

– 8 nopales

- 2 limones
- 1 cebolla
- Cilantro
- Aceite de oliva
- Orégano
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Sal
- 3 jitomates
- 1 aguacate

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

Modo de preparación

1.- En una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos una cebolla completa rebanada en medias lunas delgadas. Sofreímos por 50 segundos y apagamos el fuego. Apartamos.

en una olla de presión 8 nopales limpios, sin espinas y partidos en pequeños rectángulos. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cebolla y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Agregamos agua a cubrir y tapamos la olla. Pndemos a flama media.

empiece a silbar la olla, lo dejamos 10 minutos más. Apagamos el fuego y dejamos enfriar. Es importante no abrir hasta que enfríe.

ya haya enfriado la olla de presión, abrimos con cuidado y colamos los nopales. Los pasamos a un bowl y agregamos 3

jitomates partidos en pequeños cubos. Agregamos la cebolla que ya tenemos sofrita y un manojo completo de cilantro finamente picado. Mezclamos. Podemos agregar aderezo o servirnos unos ricos tacos con la salsa de nuestra preferencia.

adornados con rebanadas de aguacate.

ADEREZO (opcional)

un recipiente vertemos el jugo de dos limones, por esa cantidad de limón, agregamos 3 cantidades de aceite de oliva. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo, agregamos un puño de orégano triturado y mezclamos bien.

NOTA.: Todas las verduras deben de estar lavadas y desinfectadas.

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

PROTEÍNAS (TODO LO QUE DEBES SABER)

la importancia de las proteínas para el organismo, su función y estructura básica. Toda la información necesaria para tomar la decisión más apropiada para ti, entre el consumo de proteína de origen animal, o la de origen vegetal.

-¿Qué es una proteína?

-¿Los vegetales tienen proteína?

-¿Cuántos tipos de proteínas existen?

-¿Qué funciones tienen las proteínas?

-¿De qué están hechas las proteínas?

Si quieres saber todo esto, te invitamos a ver este video informativo que te será de gran ayuda.

VER VIDEO

CHILE EN NOGADA

Platillo de alta cocina mexicana. En México por el festejo del día de la Independencia el día 15, se elabora una fiesta en la que se preparan distintos platillos típicos para la cena de esa noche, entre ellos, el tradicional Chile en Nogada.

Según la historia popular que se conoce sobre el origen del guisado, se dice que las monjas del convento de Santa Mónica en Puebla tuvieron que elaborar su mejor platillo para celebrar el cumpleaños del caudillo independentista Agustín de Iturbide y el resultado fueron los famosos chiles.

Sin embargo, el arqueólogo Eduardo Merlo, actual coordinador de Arqueología en el Centro INAH de Puebla, niega esa versión en su artículo El mito de los chiles en nogada y la bandera de las tres garantías.

Según Merlo, el origen verdadero del platillo se remonta al Virreinato de la Nueva España, donde los primeros pobladores eran andaluces en su mayoría, que tenían una rica tradición repostera heredada por los árabes. Además, dice que “las mejores cocineras y reposteras eran las monjas y a ellas se les encargaban los platillos para las grandes fiestas

señoriales”.

“Las monjas escucharon la historia y con mucha inteligencia elaboraron el postre (que ya existía), pero lo bañaron en salsa de nuez de Castilla, lo que lo daba una blancura y le pusieron verde el perejil y rojo la granada”, subraya, “se llevaron al postre a la casa del obispo donde fue el banquete y le dijeron al caudillo: mire éste ya tiene la bandera de las Tres Garantías.

HOY EN DÍA EL CHILE EN NOGADA ES UNO DE LOS MUCHOS PLATILLOS QUE REPRESENTA A LA COCINA MEXICANA.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 12 Chiles

- 1 diente de ajo
- 1/2 cebolla
- 1 limón
- 1/2kg. de jitomates
- 12 chiles poblanos
- Canela en polvo
- Pimienta en polvo
- Clavo en polvo
- 1 y 3/4tza. soya texturizada
- Crema vegana
- Perejil – Leche de almendras

- 600 gr. de Nuez de castilla pelada
- 1 quesito vegano
- Granos de granada
- 1/4 de taza de almendra pelada
- Azúcar
- Aceite de oliva
- Sal
- 1/2 taza de pasitas
- 1 plátano macho
- 2 peras
- 2 manzanas
- 4 duraznos
- Acitrón

NOTA: TODAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DEBEN ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

CALDO DE JITOMATE

en una cacerola 5 jitomates (1/2 kilo) y agregamos agua a cubrir. Esperamos a que hiervan. Cuando reviente la cáscara de los jitomates apagamos el fuego y los pasamos al vaso de la licuadora con $\frac{3}{4}$ de taza de agua de la misma cocción. Licuamos hasta que obtengamos un caldo de jitomate. Apartamos.

CHILES POBLANOS

directamente en la estufa 12 chiles poblanos y dejamos que se tatem en por todos lados. Los metemos a una bolsa de plástico y dejamos que suden por 15 minutos. Les retiramos la piel quemada con ayuda de un cuchillo. Los abrimos con cuidado a la mitad, cuidando que no se nos rompan y les retiramos venas y semillas. Apartamos.

FRUTA

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos un plátano macho sin cáscara y partido en pequeños cubos. Movemos con cuidado hasta que doren por todos lados. Apagamos el fuego y apartamos.

un bowl ponemos 2 manzanas peladas, sin semillas y partidas en pequeños cubos. Agregamos 2 peras con peladas sin semillas y partidas en pequeños cubos. Agregamos 4 duraznos sin hueso y partidos en pequeños cubos. Agregamos 115 gr de acitrón partido en cubos pequeños y le agregamos el plátano macho ya frito.

todo a una cacerola grande y agregamos una taza de agua con una cucharada de azúcar. Esperamos que hierva y lo dejamos un minuto más en la lumbre. Mezclamos y apagamos el fuego. Apartamos.

SOYA

en un recipiente una taza y $\frac{3}{4}$ de soya texturizada natural. Agregamos agua caliente a cubrir y dejamos hidratar durante de 15 a 20 minutos.

ese tiempo, colamos y enjuagamos bien. (El agua del enjuague pueden utilizarla para riego de plantas)

la soya con las manos, lo más que se pueda. Y la colocamos en un recipiente. Si la soya es muy grande, podemos triturar un poco con un minipimer.

el jugo de un limón grande, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y un poco de

pimenta en polvo. Mezclamos.

una sartén grande o wok ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla finamente picada y un diente de ajo grande finamente picado. Sofreímos hasta que quede transparente. Agregamos la soya texturizada y mezclamos hasta que dore.

el caldo de jitomate colado y mezclamos. Dejamos que hierva y bajamos a fuego bajo. Agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de canela en polvo, un poco de clavo en polvo, una cucharadita de sal. Esperamos a que se cueza bien el jitomate (cambia de color). Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de pasas, $\frac{1}{4}$ de taza de almendras peladas y partidas por la mitad y mezclamos bien. Probamos de sal y agregamos al gusto.

la fruta con todo y el poco de agua que quedó de la cocción. Mezclamos bien con cuidado. Dejamos hervir por un minuto más y apagamos el fuego. Apartamos.

SALSA DE NOGADA

en agua caliente, durante 10 minutos 600 gr de nuez de castilla y les retiramos la piel. Las pasamos a un vaso de licuadora y agregamos 5 vasos (250 ml cada vaso) de leche vegetal de su preferencia. Licuamos bien. Apagamos la licuadora y agregamos un queso completo de almendra, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y 5 cucharaditas de azúcar. Volvemos a licuar. Apagamos la licuadora y agregamos $\frac{1}{2}$ litro de crema de almendra. Volvemos a licuar. Nos debe de quedar una consistencia no espesa.

PREPARACIÓN

generosamente un chile con la preparación de la soya con fruta, cerramos el chile y lo bañamos con la salsa en nogada. Adornamos con perejil finamente picado y granos de granada.

Ver video

HARINA DE AVENA Y GARNAZO

Una delicia y nutritiva receta para chicos y grandes que podrás disfrutar en familia.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 400 gr de harina de avena

– 400 gr de hojuelas de avena

450 gr de grano de garbanzo

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

HARINA DE AVENA

en acción la licuadora y le ponemos la tapa. Le quitamos el centro de la tapa y vamos agregando poco a poco 200 gr de hojuelas de avena. Si a los lados tenemos hojuelas completas, podemos apagar la licuadora y con una cuchara mover hacia el centro la avena. Volvemos a prender la licuadora con la tapa sin el centro y repetimos esto cada vez que sea necesario. Vaciamos la harina a un recipiente con tapa y repetimos la operación con los otros 200 gr de avena.

terminar toda la avena y cerciorar que queda una harina muy fina, la vaciamos en un recipiente con tapa.

HARINA DE GARBANZO

1.- Ponemos en acción la licuadora y le ponemos la tapa. Le quitamos el centro de la tapa y nos podemos proteger la mano con un guante de cocina. Se debe hacer con cuidado de que no salgan los garbanzo del vaso. Porque es peligroso. Vamos agregando poco a poco 250 gr de garbanzo. Si a los lados tenemos garbanzos completos, podemos apagar la licuadora y con una cuchara mover hacia el centro la avena. Volvemos a prender la licuadora con la tapa sin el centro y repetimos esto cada vez que sea necesario. Vaciamos la harina a un recipiente con tapa y repetimos la operación con los otros 250 gr de garbanzo restantes.

Ver video