

# CREPAS DULCES

¡Sin lácteos!

Prepara esta tradicional receta de origen francés bretón, las crepas.

Aunque claro, ahora podrás disfrutarlas en su versión vegana. Una delicia que podrás consumir en su versión dulce o salada.

## INGREDIENTES

PORCIÓN: 5 Crepas

- 1 y 3/4 taza leche vegetal
- 1 taza harina de trigo
- 2 cucharadas de azúcar
- Pizca de sal
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 taza de fresas
- 1 taza de frambuesas

(Puedes utilizar el relleno de tu preferencia)

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un recipiente 1 y  $\frac{1}{2}$  taza de harina de trigo, junto con 1 y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de azúcar y una pizca de sal. Agregamos poco a poco 1 y  $\frac{1}{2}$  taza de leche vegetal y mezclamos hasta deshacer todos los grumos. Puede ser con mezclador de globo, minipimer

o licuadora. Tapamos el recipiente y lo llevamos al refrigerador por 30 minutos.

la media hora, sacamos el recipiente del refrigerador, mezclamos un poco. Calentamos una sartén anti adherente y engrasamos con un poco de aceite vegetal. Bajamos a flama media. Vaciamos un cucharon de la mezcla y ladeamos la sartén por todos lados hasta que la mezcla abarque toda la superficie de la sartén. A los 40 segundos, despegamos las orillas con una espátula y le damos la vuelta. La dejamos 40 segundos más y la retiramos. (No debe de quedar dorada).

en un recipiente una taza de queso doble crema vegano y agregamos 2 cucharadas de azúcar glas o el endulzante de su preferencia. Revolvemos bien. Probamos y endulzamos al gusto.

una crepa, colocamos crema por en medio y extendemos hacia abajo. Colocamos una cama de fresas rebanadas y envolvemos de un extremo y luego del otro.

Ver video

---

## YOGURT NATURAL

¡Sin lácteos!

Elabora un sustituto de yogurt natural, con tofu.

Versión deliciosamente vegana

### INGREDIENTES

**PORCIÓN: 1 Persona, 250 ml aproximadamente.**

– 180 gr, Tofu suave

- Limón
- Leche vegetal
- Miel de agave
- Frutos rojos (opcional)

NOTA: LAS FRUTAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un contenedor 180 gr. de tofu suave. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de leche vegetal de su preferencia,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de miel de agave y  $\frac{3}{4}$  de cucharadita de jugo de limón.

con un mini pimer (también se puede hacer en licuadora). Si queda muy espeso, podemos agregar un poco más de leche vegetal. Volvemos a mezclar hasta que nos quede una consistencia cremosa.

adornar con frutos rojos y granola.

VER RECETA

---

## HOTCAKES

¡Sin lácteos y sin huevo!

Se le conoce con el nombre de pancakes o hotcakes.

Ahora los tenemos en versión deliciosamente vegana (sin lácteos, mantequilla, ni huevo)

¡Esponjosos, suaves y muy sabrosos!

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 6 Hotcakes**

- 4 cucharadas de aceite vegetal
- pizca de sal
- 2 tazas de harina de trigo
- 1 y 1/2 tazas de leche vegetal
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 2 cucharadas de azúcar

## VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

### Modo de preparación

un bowl cernimos 2 tazas de harina de trigo, una cucharadita de polvo para hornear, una cucharadita de bicarbonato de sodio y  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal. Mezclamos los ingredientes.

poco a poco 1 y  $\frac{1}{2}$  tazas de leche vegetal (De su preferencia). Mezclando constantemente con un mezclador de globo, mientras agregamos la leche vegetal. Cuando se deshagan todos los grumos, agregamos 4 cucharaditas de aceite vegetal o de mantequilla vegana y 2 cucharadas de azúcar mascabado o su equivalente a azúcar de fruto del monje, o el endulzante de su preferencia. Integramos bien los ingredientes.

una sartén bien caliente, untamos un poco de aceite vegetal y agregamos un cucharón de la mezcla y esperamos a que salgan burbujas. Cuando estén medio secas las orillas, volteamos el hotcake. Dejamos que se cocine por el otro lado y retiramos a un plato. Así hacemos con toda la mezcla.

VER RECETA

---

# TOFU-HUEVO A LA MEXICANA

Huevo vegano a la mexicana, elaborado con tofu y cúrcuma, adquiere una textura y sabor muy parecido al huevo revuelto.

Si no comes huevo y deseas sustituirlo, esta es la forma de hacerlo.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 3 Porciones**

- 1 chile verde
- 3 Jitomates
- 1/2 Cebolla
- Sal
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Cúrcuma
- Aceite vegetal
- 350 gr. de Tofu firme

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

350 gr. de tofu forme. Lo picamos finamente, si lo podemos triturar mejor. Apartamos.

una sartén ya caliente agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cebolla finamente picada y sofreímos por 50 segundos.

un chile verde finamente picado (opcional) y movemos 30 segundos.

3 jitomates partidos en pequeños cubos y mezclamos. Dejamos hervir por 2 minutos y agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Mezclamos. Agregamos el tofu y mezclamos bien.

un poco de cúrcuma en polvo y mezclamos. Nos debe quedar un color amarillo uniforme.

de sal y agregamos al gusto.

VER RECETA

---

## YOGURTH DE FRESA CON PLÁTANO

¡Libre de lácteos!

Sencilla, pero deliciosa receta elaborada con tofu suave. Si deseas un poco de acidez, puedes agregar una gotas de limón.

INGREDIENTES

**PORCIÓN: 500 ml**

– 1 plátano dominico

- 5 fresas
- Tofu suave
- Miel de agave
- Leche vegetal de su preferencia
  - Granola

NOTA: LAS FRUTAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un vaso de licuadora agregamos 275 gr de tofu suave partido en cubos (el tofu debe de estar drenado). Agregamos 5 fresas partidas a la mitad y un plátano dominico pelado partido por la mitad. Agregamos 4 cucharadas de miel de agave. Licuamos.

Lo pueden hacer en licuadora o minipimer.

$\frac{1}{2}$  taza de leche vegetal de su preferencia. (Si les gusta espeso, no le agreguen la leche vegetal)

con un poco de granola, una fresa partida por la mitad y dos rodajas de plátano dominico.

.

VER RECETA

---

# GRANOLA HECHA EN CASA

Deliciosa granola, perfecta para consumir con leche vegetal de preferencia, como botana, golosina o en fruta.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 750 gr**

- Miel de maple
- Aceite vegetal
- 3 tazas de avena
- 1/4 de taza de almendras
- 1/4 de taza de nueces pecanas
- 1/4 de taza de semillas de calabaza
- 1/4 de taza de semillas de girasol
- 3/4 de taza de ajonjolí garapiñado
- 3/4 de taza de coco rayado
- 1/3 de taza de azúcar morena o mascabado
- 1/4 de taza de arándanos
- 1/4 de taza de cacahuates tostados

## VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

### Modo de preparación

una sartén grande ya caliente a flama alta, ponemos un poco de aceite vegetal.

3 tazas de avena,  $\frac{1}{4}$  de taza de almendras,  $\frac{1}{4}$  de taza de semillas de calabaza y  $\frac{1}{4}$  de taza de semillas de girasol. (Si

tus cacahuates no son tostados, los puedes agregar en este paso también)

durante 3 minutos y notamos que se van dorando los ingredientes. Bajamos a flama baja.

mezclando constantemente durante 10 minutos.

$\frac{1}{4}$  de taza de nueces pecanas (Pueden ser mitades completas) y seguimos mezclando durante 3 minutos.

poco a poco  $\frac{1}{3}$  de taza de azúcar mascabado (o el endulzante de su preferencia). Seguimos moviendo constantemente. Durante 4 minutos más.

un poco de miel maple o miel de agave y seguimos mezclando. Durante 5 minutos más. Apagamos el fuego.

enfriar y despegamos la granola del sartén. Podemos despegar triturando con las manos.

$\frac{3}{4}$  de ajonjolí garapiñado. Revolvemos.

$\frac{3}{4}$  de taza de coco rallado y mezclamos. (En caso que sus cacahuates ya estuvieran tostados, los agregan en este momento)

$\frac{1}{4}$  de taza de arándanos y mezclamos.

la granola en un recipiente con tapa y guardamos en un lugar fresco y seco para cuando la necesitemos.

VER RECETA

---

# QUESADILLAS DE PAPA CON CHAMPIÑONES

Deliciosas quesadillas para un rico antojo o un almuerzo muy nutritivo.

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 10 Quesadillas**

- 2 chiles serranos
- Hojas de epazote
- Champiñones
- Aceite
- Queso de papa
- Sal
- Cebolla
- Tortillas (maíz o harina)

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

Guiso de Queso de papa

una cacerola ponemos 2 papas medianas (previamente peladas y partidas en cubos), agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Agregamos agua a cubrir y cuando empieza a burbujear, las dejamos hervir por 25 minutos. Pasado ese tiempo, revisamos atravesando una papa con un cuchillo, deben de estar suaves. Apagamos la

lumbre.

las papas (Sin líquido) a un bowl, agregamos  $\frac{1}{2}$  taza del caldo de la cocción de las papas y machacamos.

$\frac{1}{2}$  taza de aceite de oliva, el jugo de  $\frac{1}{2}$  limón, un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y  $\frac{1}{4}$  de taza de levadura nutricional. Mezclamos bien hasta deshacer todos los grumos. Podemos mezclar con un minipimer o con un mezclador de globo.

.

### Guiso de champiñones

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de cebolla finamente picada y un chile verde finamente picado (opcional). Sofreímos por 50 segundos.

1/2 kilo de champiñones (previamente pelados y rebanados) (Los champiñones no se lavan). Mezclamos. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Mezclamos nuevamente.

a flama baja y tapamos la sartén. Cuando suelten agua los champiñones, agregamos de 7 a 10 hojitas frescas y finamente picadas de epazote. Mezclamos. Volvemos a tapar la sartén. Dejamos 5 minutos más. Apagamos el fuego.

una tortilla caliente, untamos queso de papa y agregamos un poco de champiñones. (Opcional agregar hojas de epazote y chile verde) Doblamos y pasamos a un comal. Dejamos que caliente bien por ambos lados.

hacer quesadillas de sólo papa o sólo champiñones. O podemos combinar queso y champiñones.

Presentamos.

VER RECETA

---

# MOLLETES

Delicioso y fácil platillo que puedes disfrutar a cualquier hora del día.

El frijol es una fuente considerable de fibra (pectinas, pentosanos, hemicelulosa, celulosa y lignina), proteína de origen vegetal, calcio, hierro, fósforo, magnesio, zinc y de las vitaminas tiamina, biotina, niacina, ácido pantoténico y ácido fólico

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 2 Personas**

- Frijoles refritos
- 2 bolillos
- Queso de papa
- Salsa pico de gallo

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

### Modo de preparación

una sartén ya caliente, agregamos 2 cucharones de frijoles refritos. Movemos hasta que estén bien calientes.

bolillos frescos a la mitad. Retiramos de preferencia algo de migajón. Untamos frijoles refritos. Agregamos queso de papa tipo fondue vegano o el queso de su preferencia y extendemos.

metemos al horno precalentado a 180 ° C o 350° F, hasta que gratine el queso (3 o 4 minutos).

salsa pico de gallo.

.

Ver video

---

# TACOS DE CÁSCARA DE PAPA

¡NO TIRES LAS CÁSCARAS DE PAPA, MEJOR APROVECHA ESTE SÚPER TIP!

INGREDIENTES

**PORCIÓN: 10 TAQUITOS**

- Cáscaras de papa de 4 papas
- 1/2 Cebolla
- Un puño de cilantro
- 1 Chile serrano
- Ajo en polvo
- Tortillas
- Aceite
- Salsa de su preferencia
- Sal

NOTA: TODA LA VERDURA DEBE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA.

Modo de preparación

1.- En una sartén ya caliente, le agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos las cáscaras de 4 papas aproximadamente (Que nos hayan sobrado de un guisado anterior) Cortamos a la mitad las cáscaras antes de agregarlas a la sartén.

$\frac{1}{2}$  cebolla grande finamente picada y un puño de cilantro finamente picado. Mezclamos. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y un poco de ajo en polvo y mezclamos.

$\frac{1}{2}$  chile verde finamente picado (opcional) y movemos hasta que se dore todo muy bien Aproximadamente 10 minutos)

el guiso a un tortilla caliente y un poco de salsa de su preferencia.

Presentamos.

Ver video

---

# CHILAQUILES VERDES Y CHILAQUILES ROJOS

Elabora paso a paso deliciosos Chilaquiles rojos o verdes, suaves o crujientes... ¡Tú decides!

INGREDIENTES

**PORCIÓN: 2 Personas**

## **CHILAQUILES VERDES**

- Totopos
- Salsa verde
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite
- 1/2 Kilo Setas
- Crema vegana
- Queso vegano
- Sal
- Un trozo de cebolla

## **CHILAQUILES ROJOS**

- 3 chiles guajillo
  - 2 chiles de árbol
- Un diente de ajo mediano
  - 5 jitomates o tomates rojos medianos
- Sal
- Aceite
  - Un trozo de Cebolla
- 1/2 Kilo de setas

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

Modo de preparación

## CHILAQUILES VERDES

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos  $\frac{1}{2}$  kilo de setas deshebradas. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo y un poco de pimienta en polvo.

dorar de un lado, volteamos. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo y un poco de pimienta en polvo.

3.- Al dorar de ambos lados, retiramos en un recipiente.

un sartén ponemos a calentar la salsa verde, si quieres suaves los chilaquiles, agregamos los totopos a la salsa caliente y dejamos que hierva junto con los totopos. Si quieres los chilaquiles crujientes, ponemos los totopos en el plato y luego los bañamos con la salsa caliente.

una porción de chilaquiles en un plato, agregamos una porción generosa de setas, agregamos crema vegana, agregamos queso vegano desmoronado y agregamos al gusto unas rodajitas de cebolla.

.

NOTA: Toda la verdura debe estar previamente lavada y desinfectada.

## CHILAQUILES ROJOS

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos  $\frac{1}{2}$  kilo de setas deshebradas. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo y un poco de pimienta en polvo.

dorar de un lado, volteamos. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo y un poco de pimienta en polvo.

3.- Al dorar de ambos lados, retiramos en un recipiente.

un sartén ponemos a calentar la salsa roja, si quieres suaves

los chilaquiles, agregamos los totopos a la salsa caliente y dejamos que hierva junto con los totopos. Si quieres los chilaquiles crujientes, ponemos los totopos en el plato y luego los bañamos con la salsa caliente.

una porción de chilaquiles en un plato, agregamos una porción generosa de setas, agregamos crema vegana, agregamos queso vegano desmoronado y agregamos al gusto unas rodajitas de cebolla.

.

NOTA: Toda la verdura debe de estar previamente lavada y desinfectada.

Ver video

**@aracelivera848**

Mmmm, estos chilaquiles son extraterrestres, son de otro mundo, exquisitos, muchas gracias 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷  
🍷 🍷 🍷

**@nadiabremer8214**

Acabo de llegar a México y quiero saber como cocinar con productos de aquí. Y este canal me encanta!! muchísimas gracias. No nada mas es informativo, pero es muy divertido ver como se llevan los dos!

**@Letyvel2000**

Hoy los hice y fueron todo un éxito con las deliciosas salsas que ya nos enseñó. Mil gracias.

**@escueladepazinterior9543**

IMPRESIONANTE!!! Acabo de descubrir este canal y estoy

enamorada de como cocinan!!! Es maravilloso vuestro canal y la cocinera es adorable, mil gracias por hacer estos videos tan geniales:) Saludos desde Madrid!