

ADEREZO RANCH

Tradicional aderezo

Inventado en los años 50, el ranch es ahora el aderezo de ensaladas más popular en .

Según un estudio, el 40 % de los estadounidenses nombró al ranch como su aderezo favorito.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Cebollín
- Perejil
- Limón
- Sal
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Cebolla en polvo
- 1/2 taza crema vegana
- 1 taza mayonesa vegana

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un bowl agregamos 1 taza de mayonesa vegana y $\frac{1}{2}$ taza de crema

vegana. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de cebolla en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo, una cucharada de perejil finamente picado, 2 cucharadas de cebollín finamente picado y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal.

bien todos los ingredientes y agregamos 2 cucharadas soperas de jugo de limón, volvemos a mezclar, probamos de sal y agregamos al gusto.

Ver video

ENSALADA DE CODITOS

Una ensalada tradicional vegana, pues en su elaboración no se utilizan productos de origen animal, así es que, esto la hace aun más ligera y nutritiva.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Apio
- Zanahoria
- 1 manzana
- 1/2 pimiento
- Sal
- Pimienta molida
- 1 y 1/2 tazas crema vegana

- 3 cucharadas de mayonesa vegana
- 1 taza chicharos
- 200g. pasta de codito

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola agregamos agua suficiente, dejamos que caliente y agregamos 200 gr. de pasta de codito chico. Agregamos un trozo de cebolla y un diente de ajo. Dejamos entre 15 y 20 minutos y revisamos. Ésta debe de estar al dente, no muy suave y no muy dura. Apagamos el fuego. Escurrimos la pasta y agregamos un poco de aceite de oliva. Mezclamos con cuidado. Apartamos.

una cacerola agregamos 1 taza de chícharos y 1 y $\frac{1}{2}$ zanahoria partida en pequeños cubos. Agregamos agua a cubrir y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Esperamos a que hierva y dejamos 10 minutos más. Revisamos con un cuchillo y debe de entrar suave en la zanahoria. Apagamos el fuego y escurrimos. Apartamos

en un bowl 1 y $\frac{1}{2}$ taza de crema vegana (La de su preferencia), agregamos 3 cucharadas de mayonesa vegana, un puñito de sal y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos bien. Agregamos $\frac{1}{2}$ pimientos sin semillas, desvenado y partido en pequeños cubos. Agregamos un tronco de apio, pelado y partido en pequeños cubos. Agregamos una manzana pelada, sin corazón y partida en pequeños cubos.

la preparación de la crema y mezclamos con cuidado. Probamos de sal y agregamos al gusto. Podemos adornar con aguacate y aceitunas.

Ver video


SALSA MIL ISLAS

Su origen se remonta a finales del **siglo XIX** en la región de Mil Islas, situada entre Estados Unidos y Canadá, en el río San Lorenzo.

La historia cuenta que la salsa fue creada por la esposa del magnate hotelero George Boldt, propietario del hotel Waldorf-Astoria en Nueva York.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 500 ml. aproximadamente.

- Jugo de limón
- Sal
- 1 taza  mayonesa vegana
 - Mayonesa de almendras – Cocina Vegan ...
- 1/2 taza salsa cátsup
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Orégano
- Cebolla en polvo

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

Modo de preparación

en un recipiente una taza de mayonesa vegana y $\frac{1}{2}$ taza de salsa cátsup. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo, un puñito de orégano triturado, un poco de cebolla en polvo y unas gotas de limón. Mezclamos con un batidor de globo hasta integrar bien los ingredientes. Nos debe de quedar una consistencia cremosa. Probamos de sal y agregamos al gusto.

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

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

SALSA DE QUESO TIPO CHEDDAR

Receta perfecta para pasar un fin de semana viendo películas y disfrutando de unos nachos con queso, sólo que claro, sin lácteos y en una versión mucho más sana. Te mostramos como elaborar la salsa de queso vegana tipo cheddar, para nachos.

También puede utilizarse en sandwiches, tortas, tostadas etc.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 500 ml. aproximadamente.

– 1 y 1/2 zanahorias –

2 papas

- 1 cucharadita de sal
- 1/3 de taza de aceite de oliva
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1/2 taza levadura nutricional
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
- 1/2 taza de agua o caldo de verduras
- Rodajas de chile jalapeño en vinagre (opcional)

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

Modo de preparación

a cocer 1 y $\frac{1}{2}$ zanahorias peladas y partidas en cubos. Agregamos 2 papas peladas y partidas en cubos. Agregamos una cucharadita de sal.

la cocción con un cuchillo y si éste entra suave a las verduras. Apagamos el fuego.

pasamos las verduras al vaso de la licuadora y agregamos $\frac{1}{2}$ taza del caldo de la cocción de las verduras. Agregamos 1/3 de taza de aceite de oliva, una cucharada de jugo de limón, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de cebolla en polvo y $\frac{1}{2}$ taza de levadura nutricional.

bien. (Podemos apagar la licuadora de vez en vez y ayudarnos de una palita para bajar la mezcla. Seguimos licuando hasta que se integren bien los ingredientes.

la mezcla en un recipiente y podemos adornar con rodajas de

chiles jalapeños en vinagre.

.

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

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

HUMMUS

Una crema de puré de garbanzos cocidos, exquisito.

Puede ser untado en pan, en tortilla, en galleta, utilizado como dip, y claro, consumido también con el tradicional pan pita.

En su versión más purista es una pasta cremosa (¡muy cremosa!), **de garbanzos cocidos, jugo de limón y tahini (pasta de sésamo), sal y aceite de oliva.** También es muy común que se prepare con ajo y pimentón.

La base es tan simple y sabrosa, que hoy por hoy, vemos «hummus» de muchas cosas. Nos encanta que así sea: ¡no somos puristas! **La gastronomía es un fenómeno cultural que afortunadamente está en constante movimiento.**

Hay algo que debemos dejar en claro; si bien hay muchas recetas y combinaciones diferentes, **para que sea hummus necesariamente tiene que tener garbanzos.** ¿Por qué? En árabe, hummus significa simplemente “garbanzos”.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 500 gr. aproximadamente.

- 1 diente de ajo
- Sal
- 2 limones
- 1 taza de garbanzos
- 1/2 taza de tahini
- Agua

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

Modo de preparación

en una licuadora 2 tazas de garbanzos cocidos, $\frac{1}{2}$ taza de salsa tahini, una cabeza de ajo picada, el jugo de dos limones, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal y 125 ml de agua. Licuamos.

vez en vez apagamos la licuadora y nos ayudamos de un miserable de cocina para bajar la mezcla y volver a licuar. De esta manera se incorporarán bien todos los ingredientes.

con ramitas de perejil y algunos garbanzos cocidos enteros.

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

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

CREMA DE TOFU

¡Sin lácteos!

Otra opción de crema vegana.

Prepara esta deliciosa crema de tofu, crema neutra para guisos salados o para postres.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1/2 Litro

- 1/4 de cucharadita de azúcar
- 1/4 de cucharadita de sal
- 350 gr. de Tofu suave
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- 3/4 de taza leche vegetal (de su preferencia)

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

Modo de preparación

y drenamos 350 gr. de tofu suave. Trozamos el tofu y lo ponemos en el vaso de la licuadora. Agregamos $\frac{3}{4}$ de leche vegetal, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de azúcar y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Agregamos 4 cucharadas de aceite vegetal y licuamos por un minuto. Vertemos en un recipiente si se va a utilizar en el momento o en un contenedor de cristal con tapa si es que se va a refrigerar.

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

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

SALSA THAHINI

Receta del Medio Oriente, una salsa o pasta elaborada a partir de las semillas del ajonjolí o sésamo.

Muy útil para sus guisos.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 Porciones

– 170g. ajonjolí – 40ml. aceite vegetal – Sal – Agua caliente

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

Modo de preparación

una sartén ya caliente, agregamos 180 gramos de ajonjolí o sésamo. Bajamos a flama baja. Movemos durante 4 minutos aproximadamente, hasta notar que dore un poco. Apagamos la estufa.

el ajonjolí o sésamo al vaso de la licuadora y agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Licuamos.

la licuadora en acción, agregamos 40 mililitros de aceite vegetal y 60 mililitros de agua caliente. Seguimos licuando

hasta que se incorpore bien.

40 mililitros más de agua caliente y esperamos a que se incorpore. Agregamos 60 mililitros de agua caliente y esperamos a que incorpore. Apagamos la licuadora y mezclamos con una palita de cocina.

a encender la licuadora y agregamos 60 mililitros más de agua caliente, dejamos que incorpore bien. Apagamos la licuadora.

(En total se agregan poco a poco entre 240 y 260 mililitros de agua caliente)

.

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

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

ENSALADA DE LENTEJAS CON ARROZ

Rica, fresca y nutritiva ensalada de lentejas con arroz. Estamos seguros que te encantará.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Porciones

– 1/2 pepino

– Un trozo de cebolla

- 1 diente de ajo
- 1/2 Jícama
- 3 cebollas de cambray
- 2/3 de taza de lentejas crudas
- Sal
- 1/2 ramo de Perejil
- 2 tazas de arroz cocido
- 2 zanahorias

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

Modo de preparación

bien 2/3 de taza de lentejas y las ponemos en una cacerola. Agregamos agua a cubrir, una cucharadita de sal, un trozo de cebolla y un diente de ajo pelado. Dejamos hervir a fuego alto y cuando suelte el hervor bajamos a flama baja y medio tapamos la cacerola. Dejamos de esa manera 35 minutos. Escurrimos las lentejas y apartamos. (El agua de cocción la pueden utilizar para las plantas)

un frasco con tapa, agregamos 6 cucharadas de aceite de oliva, 6 cucharadas de aceite vegetal, 6 cucharadas de vinagre de manzana y 6 cucharadas de jugo de limón. Agregamos una pizca de azúcar, una poco de pimienta en polvo y sal al gusto. Tapamos el frasco y agitamos vigorosamente. Apartamos.

en un bowl $\frac{1}{2}$ pepino rallado sin semillas, 2 zanahorias peladas y ralladas y la mitad de una jícama pelada y rallada. Agregamos 3 rabillos de cebollita cambray finamente rebanadas y $\frac{1}{2}$ ramo de perejil picado.

las lentejas ya coladas y 2 tazas de arroz cocido. Mezclamos

bien y agregamos el aderezo. Volvemos a mezclar.

.

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

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

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 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. 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

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. Pendemos 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