

FLAUTAS

Elaboradas con soya texturizada, acompañadas con queso y crema veganos.

¡Una delicia que debes probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 8 FLAUTAS (Con doble tortilla)

- 1 diente ajo
 - Cebolla
 - 1 chile guajillo
 - 2 jitomates
 - Sal
 - Aceite para freír
 - Aceite para guisar
 - 1/2 kg. tortillas
- 1 Taza de soya texturizada preparada. Puedes imprimir la receta en:

¿CÓMO PREPARAR SOYA TEXTURIZADA? – Cocina Vegan Fácil ()

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un chile guajillo, lo abrimos, le retiramos las semillas, el rabito y las venas. Lo contamos en 4 partes y lo pasamos a una cacerola. Agregamos 2 jitomates y agregamos agua a cubrir.

Encendemos el fuego y esperamos a que hierva, hasta que la piel de los jitomates se desprenda. Apagamos el fuego.

una cacerola, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos 1 taza de soya presurizada ya preparada y sofreímos durante 2 minutos. Apagamos el fuego.

los jitomates y el chile al vaso de la licuadora, agregamos un diente de ajo grande y un trozo mediano de cebolla. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de agua de la cocción del jitomate y licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y a treves de un colador, le agregamos la salsa de jitomate. Agregamos una cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos y dejamos hervir por 40 segundos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

la soya y mezclamos. Bajamos a flama baja. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar y dejamos cocer por 15 minutos, moviendo de vez en vez. Apagamos el fuego.

las tortillas no están calientes, las pasamos por un comal por los dos lados. Empalmamos 2 tortillas y agregamos una porción de soya. Enrollamos y pueden atorar las tortillas con un palillo. Así hacemos con todas las tortillas, hasta que se acabe la preparación de soya.

una sartén caliente, agregamos aceite vegetal, esperamos a que caliente y agregamos las flautas. Cuando doren de un lado, volteamos. Al dorar de ambos lados, retiramos a un plato con papel de cocina absorbente. Dejamos que enfríen un poco y retiramos los palillos.

, sobre una cama de lechuga, y podemos adornar con crema, queso y salsa.

Ver video

QUESO DE ALMENDRA

El queso vegetal más sencillo que hay.

Delicioso y práctico.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1 queso chico

- 1/2 limón
- 1 cucharada de levadura nutricional
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de sal
- Aceite de oliva
- Okara de almendra

(Puedes imprimir la receta para obtener la okara de almendras en:

LECHE DE ALMENDRA – Cocina Vegan Fácil ())

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un plato la okara que nos quedó de hacer la leche de almendra.

agregamos el jugo de $\frac{1}{2}$ limón grande, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de cebolla en polvo y una cucharada de levadura nutricional. Agregamos una cucharadita de aceite de oliva.

las manos bien limpias, mezclamos todos los ingredientes hasta integrarlos bien. Damos forma redonda o cuadrada.

.

Ver video

ARROZ A LA MEXICANA

Elabora este delicioso, fácil y tradicional Arroz a la Mexicana.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 5 Personas

- 1 diente de ajo
- Cebolla
- Apio
- Zanahoria
- 2 jitomates
- 1 taza de arroz
- Sal
- Aceite vegetal

- 1 y 2/3 tazas caldo de verduras

- 1/3 taza chícharos

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

varias veces 1 taza de arroz y frotamos con las manos, hasta que el agua del enjuague quede clara. (Podemos utilizar el agua que queda para regar las plantas). Apartamos

en el vaso de la licuadora 2 jitomates partidos en 4 partes, un trozo de cebolla, un diente de ajo y $\frac{1}{2}$ taza de verduras (Si no la tienen, pueden agregar agua). Licuamos bien. Apagamos la licuadora.

una sartén honda y ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y vertemos el caldo de jitomate a treves de un colador. Mezclamos un poco y bajamos a flama baja. Cuando cambie de color a un rojo más oscuro o intenso, mezclamos y dejamos por 3 minutos más. Apagamos el fuego y apartamos.

una cacerola ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos una taza de arroz ya lavado y escurrido. Agregamos $\frac{1}{2}$ zanahoria pelada y partida en pequeños cubos. Mezclamos constantemente por 5 minutos o hasta que se dore el arroz. (No debe quemarse).

el caldo de jitomate y mezclamos. Agregamos 1 y $\frac{1}{4}$ de taza de caldo de verduras (Si no tienen el caldo de verduras, puede ser agua). Mezclamos bien. Agregamos una cucharadita de sal, un tronco de apio finamente rebanado y mezclamos.

de sal y agregamos al gusto. Cuando empiece a hervir, bajamos a flama baja y tapamos la cacerola. Cuando ya no se vea nada de líquido en la superficie, agregamos 1/3 de taza de

chícharos.

el fuego hasta que ya no haya nada de líquido en el fondo. Podemos revisar por una orilla con una palita de cocina.

.

Ver video

QUESO DE SOYA

Aprovechar la okara de la soya al elaborar la leche, haciendo un delicioso queso fresco para ser utilizado en sopes, tacos, enchiladas, o sobre cualquier otro platillo.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 QUESITOS MEDIANOS O UNO GRANDE.

- 1 limón
- 1 cucharadita de sal
- 5 cucharadas de levadura nutricional
 - 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- Okara o residuo de la leche de soya

RECETA DE LECHE DE SOYA Y OBTENER LA OKARA DE SOYA PARA EL

QUESO

PORCIÓN: 1 y 1/2 Litros aproximadamente.

- 1 cucharadita de azúcar o el endulzante de su preferencia.
- 1 pizca de sal
- Aprox. 12 nueces
- 1 y 1/2 tazas frijol de soya
- 2 y 1/2 litros. de agua

Modo de preparación

LECHE DE SOYA

muy bien 1 y $\frac{1}{2}$ tazas de frijol de soya seco. Vertemos el agua en un colador. Tratando de sacar todas las cascaritas posibles del frijol. Repetimos esta acción 3 veces. Colamos el frijol. (Podemos utilizar el agua para las plantas)

una olla honda, ponemos los frijoles y agregamos agua a cubrir. Encendemos a flama alta y esperamos a que hierva. Dejamos 5 minutos más. Apagamos el fuego y colamos con cuidado.

la mitad de los frijoles de soya en el vaso de la licuadora y agregamos 1 litro de agua. Licuamos durante 30 segundos. Apagamos la licuadora y colocamos, ayudándonos con una cuchara a exprimir el agua lo más que se pueda. Esta agua debe de caer en una cacerola limpia.

en el vaso de la licuadora, el resto de los frijoles de soya y agregamos 1 litro de agua. Licuamos por 30 segundos. Apagamos la licuadora y colamos, ayudándonos con una cuchara a exprimir el agua lo más que se pueda. Esta agua debe de caer en la cacerola donde tenemos el agua del primer procedimiento.

la olla donde tenemos el agua a hervir, estando pendientes de cuando suba la leche. Cuando suba la leche apagamos el fuego y

retiramos la espuma que se formó.

a prender la estufa y dejamos hervir por 30 minutos más. Mezclamos cada 10 minutos más, para que ésta no vuelva a subir y se tire. Después de los 30 minutos, apagamos el fuego y mezclamos.

en el vaso de la licuadora $\frac{1}{2}$ litro de agua y 3 cucharones de la leche de soya que ya hicimos. Agregamos una cucharadita de azúcar o el endulzante de su preferencia y una pizca de sal. Agregamos 12 mitades de nueces pecanas. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora. Colamos el contenido de la licuadora y lo agregamos a la olla donde se encuentra la leche y mezclamos bien.

sobre una jarra una manga de tela de manta de punto cerrado. Vertemos la leche y exprimimos con las manos lo más que se pueda. Así hacemos con toda la leche. APARTAMOS EL RESIDUO QUE QUEDA, SE LLAMA OKARA Y LO GUARDAMOS PARA PODER HACER EL QUESO DE SOYA.

RECETA DEL QUESO DE SOYA

$\frac{1}{2}$ taza de agua al vaso de la licuadora (125ml) y agregamos la mitad de la okara que nos quedó de hacer la receta de la leche de soya. Licuamos hasta obtener una mezcla suave y sin grumos. Podemos apagar la licuadora de vez en vez, para ayudar a bajar la mezcla y volver a licuar.

la mezcla a un pedazo de tela de manta de punto cerrado y cerramos la tela. Exprimimos lo más que se pueda, dando vuelta a la tela. Retiramos a un plato el residuo que queda en la tela.

en el vaso de la licuadora $\frac{1}{2}$ taza de agua y la otra mitad de la okara que nos quedó de hacer la leche de soya. Licuamos hasta obtener una mezcla suave y sin grumos. Podemos apagar la

licuadora de vez en vea, para ayudar a bajar la mezcla y que se facilite el licuarla.

la mezcla al pedazo de tela de manta de punto cerrado y exprimimos con las manos lo más que se pueda.

esta mezcla con la que ya tenemos en el plato y las juntamos. Pasamos todo el residuo a la tela de punto cerrado (Ya debe de estar limpia) y la envolvemos con la tela como si fuera un tamal. La ponemos sobre un plato y encima ponemos una servilleta de cocina absorbente. Ponemos peso sobre la servilleta, para que drene lo más que se pueda y lo dejamos de esa manera por 30 minutos.

ese tiempo, escurrimos el plato y cambiamos la servilleta de cocina por una seca y volvemos a poner peso por encima. Lo dejamos por 30 minutos más.

desenvolvemos con cuidado y lo pasamos a un bowl. Agregamos una cucharada de sal, una cucharada de cebolla en polvo, una cucharadita de ajo en polvo, 5 cucharadas de levadura nutricional y el jugo de un limón grande. Agregamos 2 cucharadas de aceite de oliva y con las manos muy limpias mezclamos todo hasta integrar bien todos los ingredientes. Probamos de sal y agregamos al gusto. Le damos forma de queso, ya sea cuadrado o redondo.

.

Ver video

BRÓCOLI CON SALSA BECHAMEL

Delicioso y nutritivo brócoli, con esta rica salsa.

La salsa bechamel, también es conocida como salsa blanca, es una de las salsas más versátiles y populares de la cocina francesa.

INGREDIENTES

SALSA BECHAMEL

PORCIÓN: 1 litro

- Sal
- 90 ml. de aceite vegetal
- Pimienta en polvo
- Nuez moscada
- 1 litro de leche vegetal (la de su preferencia)
- 90 gr de harina de trigo

GUISADO

- Pan molido
- Sal
- Queso parmesano vegano (pueden comprarlo o imprimir la receta en:

QUESO PARMESANO – Cocina Vegan Fácil ()

- Queso de papa (pueden imprimir la receta en:

QUESO DE PAPA – Cocina Vegan Fácil ()

- Salsa bechamel

- Leche vegetal
- 1/2 kg. brócoli

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

SALSA BECHAMEL

una cacerola ponemos a calentar 1 litro de leche vegetal (Sólo calentar, no hervir). Cuando empiece a burbujear un poco, apagamos el fuego.

otra cacerola, vertemos 90 ml de aceite vegetal y dejamos que caliente el aceite. Agregamos 90 gr. de harina de trigo y mezclamos constantemente por un minuto y medio. Vertemos la leche caliente y seguimos mezclando. Cuando notemos que espesa un poco, bajamos a fuego bajo. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y mezclamos. Agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de nuez moscada. Seguimos mezclando. Probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos por 3 minutos más y apagamos el fuego.

.

GUISADO

el horno a 180° C o 350° F.

un molde para horno y agregamos 500 gr. de floretes de brócoli medianos. Lo bañamos generosamente con salsa bechamel y agregamos una capa de queso de papa de su preferencia. Espolvoreamos queso parmesano vegano (Opcional) y un poco de pan molido.

llevamos al horno por 10 minutos. Pasado ese tiempo lo sacamos y apagamos el horno.

Ver video

LASAÑA A LA BOLOÑESA

Deliciosa Lasaña a la Boloñesa, con ingredientes tradicionales. Pero veganos.

Su nombre deriva del griego laganon, la forma más antigua de pasta que existió en el mundo.

Cuando pobladores italianos emigraron a Grecia llevaron consigo sus formas de cocinar en ocasiones especiales, entre ellos este plato.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 6 Personas

Salsa Boloñesa

- 1 zanahoria
- Albahaca
- 2 dientes ajo
- Cebolla
- 1/2 pimiento

- Sal
- Azúcar
- Orégano
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite de oliva
- 1 taza soya texturizada
- 9 jitomates

Salsa bechamel

- Sal
- 90ml. aceite vegetal
- Pimienta en polvo
- Nuez moscada
- 1lt. leche vegetal
- 90g. harina de trigo

Queso de papa

- 2 papas grandes
- 1/2 limón
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo

- Sal
- 1/4 taza levadura nutricional
- 1/2 taza aceite de oliva

Queso tipo parmesano

- 1cdita. sal
- 1cdita. ajo en polvo
- 1cdita. cebolla en polvo
- 1 taza o 120g. nuez de la India
- 4cdas. levadura nutricional.

Lasaña

- Aceite de oliva
- 12 láminas de lasaña

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

SALSA A LA BOLONÉSA

una taza y media de soya texturizada a una cacerola, agregamos agua caliente a cubrir y dejamos a que se hidrate por 15 minutos. Colamos y enjuagamos con agua limpia. Exprimimos la soya con las manos, lo más que se pueda. Pasamos la soya a un recipiente y agregamos el jugo de un limón y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Revolvemos y apartamos.

una cacerola grande ponemos 9 jitomates y agregamos agua a cubrir. Dejamos hervir hasta que se le reviente la piel. Apagamos la lumbre y dejamos que enfríen un poco. Les retiramos la piel y los pasamos a una licuadora con $\frac{1}{2}$ taza de agua de la cocción. Licuamos hasta obtener una salsa. Apagamos la licuadora y apartamos.

una sartén ya caliente a fuego bajo, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla finamente picada. Sofreímos por 30 segundos. Agregamos 2 dientes de ajo finamente picados y sofreímos por 30 segundos más. Agregamos una zanahoria sin piel y partida en cubos muy pequeños y mezclamos durante un minuto. Agregamos $\frac{1}{2}$ pimiento morrón desvenado, sin semillas y partido en cubos muy pequeños y mezclamos durante 1 y $\frac{1}{2}$ minutos. Agregamos un puño de hojas de albaca fresca finamente picada. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo, 2 cucharaditas de orégano triturado y 1 cucharadita de sal. Mezclamos 30 segundos más y agregamos la salsa de jitomate a través de un colador. Mezclamos y bajamos a fuego medio, esperamos a que hierva. Bajamos a fuego medio bajo y dejamos ahí por 10 minutos más. Apagamos el fuego.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y le agregamos la soya texturizada. Le agregamos un poco de ajo en polvo y un poco de pimienta en polvo. Le agregamos sal al gusto y mezclamos.

la soya a la sartén de la salsa de jitomate y prendemos el fuego. Mezclamos bien y agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar y un poco de paprika o pimentón en polvo. Mezclamos. Si se reseca, podemos agregar un poco de agua, mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego.

SALSA BECHAMEL

una cacerola ponemos a calentar 1 litro de leche vegetal (Sólo

calentar, no hervir). Cuando empiece a burbujear un poco, apagamos el fuego.

otra cacerola, vertemos 90 ml de aceite vegetal y dejamos que caliente el aceite. Agregamos 90 gr. de harina de trigo y mezclamos constantemente por un minuto y medio. Vertemos la leche caliente y seguimos mezclando. Cuando notemos que espesa un poco, bajamos a fuego bajo. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y mezclamos. Agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de nuez moscada. Seguimos mezclando. Probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos por 3 minutos más y apagamos el fuego.

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 empiece 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.

Queso parmesano

en una licuadora 120 gr. o una taza de nuez de la india (o anacardo), agregamos una cucharadita de sal, una cucharadita de ajo en polvo, una cucharadita de cebolla en polvo y cuatro

cucharadas soperas de levadura nutricional. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Debe de quedar un polvo fino.

.

LASAÑA

el horno a 200° C o 390° F

una charola hidratamos con agua caliente las láminas de pasta para lasaña, durante 3 minutos.

una capa de láminas para lasaña en un molde para horno, bañamos con salsa bechamel. Ponemos una capa de salsa boloñesa y extendemos bien. Espolvoreamos un poco de queso parmesano vegano. Ponemos otra capa de láminas de pasta para lasaña, seguimos con una capa de salsa bechamel y otra capa de salsa boloñesa. Agregamos un poco de queso parmesano vegano.

con una capa de láminas de pasta y una capa de salsa bechamel. Podemos espolvorear con queso vegano. Cubrimos con papel aluminio.

el molde al horno por 20 minutos. Pasado ese tiempo, retiramos el molde del horno.

.

Ver video

SALSA BECHAMEL

La salsa bechamel, también es conocida como salsa blanca, es una de las salsas más versátiles y populares de la cocina

francesa.

Esta deliciosa salsa se puede utilizar como base para lasañas, los gratinados y los soufflés.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1 litro

- Sal
- 90 ml. de aceite vegetal
- Pimienta en polvo
- Nuez moscada
- 1 litro de leche vegetal (la de su preferencia)
- 90 gr de harina de trigo

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola ponemos a calentar 1 litro de leche vegetal (Sólo calentar, no hervir). Cuando empiece a burbujear un poco, apagamos el fuego.

otra cacerola, vertemos 90 ml de aceite vegetal y dejamos que caliente el aceite. Agregamos 90 gr. de harina de trigo y mezclamos constantemente por un minuto y medio. Vertemos la leche caliente y seguimos mezclando. Cuando notemos que espesa un poco, bajamos a fuego bajo. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y mezclamos. Agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de nuez moscada. Seguimos mezclando. Probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos por 3 minutos más y apagamos el fuego.

Ver video

HAMBURGUESAS DE ARROZ CON CHAMPIÑONES

Hamburguesas que parecieran ser de carne, pero que sin embargo, no lo son.

Siendo mucho más sanas y nutritivas.

¡Tienes que probarlas!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1 diente ajo
- Cebolla
- Sal
- 1/2 taza harina de garbanzo
- 1/3 taza harina de avena
- Pimienta polvo
- Ajo en polvo
- 1 y 1/2 tazas arroz cocido
- 1 taza de nueces
- Aceite de oliva

– Agua

– 250 gr. de champiñones

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos $\frac{1}{4}$ de cebolla finamente picada. Sofreímos durante 30 segundos y agregamos un diente de ajo finamente picado. Sofreímos 30 segundos más. Agregamos 250 gr. de champiñones pelados y rebanados. Bajamos a fuego bajo y tapamos la sartén.

los 3 minutos mezclamos un poco y agregamos un poco de pimienta en polvo, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Mezclamos y tapamos nuevamente la sartén. Esperamos 3 minutos más y apagamos el fuego. Apartamos.

un recipiente hondo ponemos 1/2 taza de harina de garbanzo. Agregamos poco a poco $\frac{1}{4}$ de taza de agua y mezclamos hasta integrar bien los ingredientes. Agregamos 1/3 de taza de harina de avena y agregamos poco a poco $\frac{1}{4}$ de harina de avena y mezclamos hasta obtener una pasta no muy aguada, ni muy seca. Apartamos.

la licuadora en acción agregamos 1 de taza de nuez pecana, esperamos a que triture lo más que pueda y apagamos la licuadora. Bajamos la mezcla con una palita de cocina y volvemos a prender la licuadora hasta que pulverice totalmente y apagamos la licuadora. Pasamos la nuez pulverizada a un bowl.

los champiñones al vaso de la licuadora, con todo y líquido. Licuamos. Podemos apagar la licuadora, para bajar con una espátula de cocina la mezcla y volver a licuar hasta integrar bien. Agregamos esta pasta al bowl donde se encuentra la nuez

pulverizada.

en la licuadora 1 y $\frac{1}{2}$ taza de arroz cocido y encendemos la licuadora. Si es necesario, podemos apagar la licuadora y bajar la mezcla de las paredes con una espátula y volver a encender la licuadora. Pasamos esta pasta de arroz la bowl. (Trituramos todo por partes, para no atascar la licuadora, también pueden hacerlo con un mini pimer.

a la mezcla un poco de pimenta en polvo, un poco de ajo en polvo y sal al gusto. Mezclamos todo muy bien, si se puede con las manos. (Queda mejor integrado).

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal, untamos toda la superficie. Nos humedecemos las manos y vamos tomando una bolita mediana de mezcla y le vamos dando forma de tortita. Las vamos pasando a la sartén y cuando doren de un lado, damos la vuelta. (5 minutos de cada lado aproximadamente)

retiramos a un plato con papel absorbente de cocina. Las pueden consumir solas o en bollo para hamburguesa, con lechuga, cebolla y rodajas de jitomate.

Ver video

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 cucharón 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

CREPAS

¡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: 4 Personas

- 1 y 1/2 cucharaditas de azúcar
- 1 pizca de sal
- 1 y 1/2 tazas harina de trigo
- Aceite vegetal
- 1 y 1/2 tazas de leche vegetal

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 cucharón 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).

í hacemos con toda la mezcla para obtener crepas para preparar saladas o dulces.

.

Ver video