

SALSA BOLOÑESA

Clásica salsa boloñesa para tus pastas, pizzas, etc.

En la preparación de la salsa boloñesa se utiliza carne, es por eso que decidimos ofrecerte esta versión vegana.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 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 preparada (en el canal)
- 9 jitomates

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

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.

.

Ver video

PASTEL AZTECA

Tradicional platillo mexicano, llamado el primo mexicano de la lasaña.

Elaborado con capas de tortilla, salsa, crema, chile poblano, elote, crema y queso.

El origen del pastel azteca se pierde en la noche de los tiempos. Algunas fuentes indican que surgió en los estados de Oaxaca y Baja California, pero lo cierto es que se trata de un platillo típico de todo el país.

¡Un delicia que debes probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 6 Personas

- 2 chiles serranos
- 1 diente de ajo
- Cebolla
- Sal
- Un Elote

- 2 chiles poblanos
- 3/4 de kg. de tomate verde o tomatillo
- 250 ml. de crema vegana
- Aceite
- Tortillas suficientes
- 1/2 kg. de setas
- Queso tipo asadero (en el canal)

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. Agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla finamente picada y sofreímos durante 30 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y sofreímos por 30 segundos más.

$\frac{1}{2}$ kilo de setas deshebradas y una cucharadita de sal de mar. Tapamos la sartén y bajamos a fuego bajo. A los 5 minutos, revolvemos con cuidado, probamos de sal y agregamos al gusto. Movemos hasta que se consuma el líquido. (15 minutos aproximadamente). Apagamos el fuego y apartamos.

una cacerola ponemos $\frac{3}{4}$ de kilo de tomates verdes y 2 chiles serranos sin rabito. Agregamos agua a cubrir y encendemos el fuego. Esperamos a que hiervan y los dejamos 5 minutos más. Apagamos el fuego.

los tomates y los chiles al vaso de la licuadora y licuamos hasta integrar bien los ingredientes.

una cacerola ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal y agregamos la salsa de tomate, esperamos a que hierva y

agregamos $\frac{1}{2}$ cucharada de sal. Revolvemos, y dejamos hervir por dos minutos más. Bajamos la lumbre. Probamos de sal y agregamos al gusto. En caso de que esté un poco ácida la salsa, podemos agregar $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar. Agregamos una taza de crema vegana, mezclamos bien y apagamos el fuego. Apartamos.

directo a la lumbre 2 chiles poblamos y tatemamos por todos lados. Los metemos a una bolsa de plástico y dejamos sudar por 15 minutos y los sacamos de la bolsa. Les retiramos la piel con un cuchillo y les retiramos el rabito. Les retiramos las semillas y los desvenamos. Partimos los chiles en rajadas.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos las rajadas. Sofreímos por 3 minutos y agregamos los granos de un elote. Mezclamos y cuando los granos de elote transparenten, agregamos una cucharadita de sal de mar y un poquito de pimienta en polvo. Mezclamos bien por un minuto más. Apagamos el fuego.

una sartén vertemos un poco de aceite vegetal y ponemos una tortilla y sofreímos de ambos lados. Hacemos las suficientes tortillas para cubrir varias capas de un molde.

9-Ponemos una capa de tortillas en el molde. Agregamos una capa de setas, una capa de rajadas con elote y una capa de salsa verde. Cubrimos con una capa de tortillas. Ponemos otra capa de setas, otra capa de rajadas con elote y otra capa de salsa verde. Ponemos una capa de queso vegano.

el molde al horno precalentado a 180 °F o 350 °C por 20 minutos.

.

Ver video

QUESO TIPO ASADERO

¡Sin lácteos!

Sustituto de queso, semejante al asadero.

Este queso derrite un poco, apto para quesadillas, botana y guisos.

¡Tienes que probarlo!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

Limón

- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 4 cucharadas de harina de tapioca
- 4 cucharadas de harina de garbanzo
- 2 y 1/2 cucharadas de fécula de maíz
- 3 cucharadas de levadura nutricional
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 y 1/2 tazas de leche vegetal o caldo de verduras

TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

el vaso de la licuadora, vaciamos 2 y $\frac{1}{2}$ cucharaditas de fécula de maíz, 3 cucharadas de harina nutricional, 5 cucharadas de harina de garbanzo, 4 cucharadas de harina de tapioca, 1 cucharadita de sal, una cucharadita de ajo en polvo y una cucharadita de cebolla en polvo. Agregamos el jugo de $\frac{1}{2}$ limón, 4 cucharadas de aceite de oliva, 1 y $\frac{1}{2}$ tazas de leche vegetal (La de su preferencia) y licuamos durante un minuto y medio. Apagamos la licuadora.

un molde por todas partes y agregamos un puñito de hierbas finas.

una cacerola honda a fuego medio bajo y vertemos el contenido de la licuadora y movemos constantemente durante 15 minutos. La mezcla va a espesar considerablemente.

la mezcla al molde que ya tenemos engrasado y damos unos golpecitos, para que asiente la mezcla y esparcimos en todo el molde para que quede parejo. Lo metemos al refrigerador toda una noche.

día siguiente lo desmoldamos.

Ver video

MOLDE DE ARROZ CON POBLANO

Exquisito platillo y muy fácil de elaborar.

Molde de arroz con chile poblano.

Una receta vegana, elaborada con ingredientes saludables y deliciosos.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 chiles poblanos
- Sal
- 2 cucharadas de levadura nutricional
- Pan molido
- Pimienta en polvo
- Paprika
- 4 tazas arroz cocido
- 1 taza crema vegana

TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

directamente a la lumbre de la estufa 2 chiles poblanos y los tatemamos por todos lados. Los metemos en una bolsa de plástico y los dejamos ahí por 15 minutos. Los sacamos de la bolsa y les retiramos el rabito, les retiramos la piel con un cuchillo y les retiramos las venas y las semillas. Los partimos en cuadros pequeños.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos los chiles, sofreímos por 5 minutos moviendo constantemente. Pasado ese tiempo, apagamos el fuego y apartamos.

un bowl vertemos una taza de crema vegana, agregamos 2 cucharadas soperas de levadura nutricional, una cucharadita de paprika o pimentón, un poco de pimienta en polvo y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Mezclamos hasta integrar bien los

ingredientes.

un recipiente ponemos 4 tazas de arroz cocido, le vertemos la mezcla de la crema y mezclamos bien. Les agregamos los chiles y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

un molde de su preferencia y agregamos un poco de pan molido. Le agregamos poco a poco nuestra preparación. Esparciendo en todo el molde. Comprimos para que quede firme. Lo metemos al horno precalentado a 200 °C o 390 °F, durante 20 minutos.

el horno, sacamos el molde y dejamos enfriar. Pasamos un cuchillo por las orillas del molde y desmoldamos con cuidado.

.

Ver video

ESPAGUETI CON ALBÓNDIGAS

Un platillo vegano, elaborado con albóndigas de arroz y champiñones, con una textura y sabor inigualables.

Un platillo saludable y sin carne que tienes que probar.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1 diente ajo
- Cebolla
- Sal
- 1/2 taza de harina de avena

- Pimienta en polvo
- 1 taza de arroz cocido
- Agua
- Aceite de oliva
- 250 gr. de champiñones
- 2 y 1/2 tazas salsa italiana
- 3/4 de taza de nueces
- 250 gr. de espagueti

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 $\frac{1}{2}$ cebolla mediana finamente picada y sofreímos por 30 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y movemos 30 segundos más. Agregamos 250 gr. de champiñones pelados y rebanados. Mezclamos durante 30 segundos. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos, bajamos a flama baja y tapamos la sartén. Dejamos así por 10 minutos más. Apagamos el fuego y apartamos.

una licuadora en acción, agregamos por el orificio de la tapa $\frac{3}{4}$ de nuez pecana hasta que pulverice. Apagamos licuadora y agregamos poco a poco los champiñones con $\frac{1}{4}$ de taza de agua. Prendemos de nuevo la licuadora, hasta que se mezcle bien, Podemos apagar la licuadora y ayudar a bajar la mezcla con una espátula de cocina de vez en vez.

un recipiente ponemos una taza de arroz cocido y machacamos. Agregamos la pasta de champiñones y mezclamos bien. Poco a poco vamos integrando $\frac{1}{2}$ taza de harina de avena. Mezclamos

bien. Probamos de sal y agregamos al gusto. Volvemos a mezclar.

humedecemos las manos y vamos haciendo bolitas pequeñas.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y lo untamos en toda la sartén. Pasamos las albóndigas y tapamos la sartén. Dejamos de esa maneta 3 minutos y volteamos las albóndigas. Tratamos que se doren por todos lados. Apartamos.

una cacerola vertemos agua suficiente y 2 cucharaditas de sal. Esperamos a que hierva el agua y agregamos 250 gr. de pasta de espagueti y dejamos que hierva hasta que quede al dente la pasta. Colamos y regresamos el espagueti a la cacerola. Agregamos un poco de aceite de oliva y mezclamos un poco con cuidado.

en un plato, ponemos unas cuantas albóndigas y agregamos salsa italiana, con unas hojas frescas de albaca.

Ver video

SALSA ITALIANA

Prepara de esta deliciosa salsa italiana, muy útil para la elaboración de lasaña, espagueti boloñesa, base para pizza, o simplemente para untar sobre pan con un poco de aceite de oliva.

Sirve de base para un sin fin de recetas.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

– 2 dientes ajo

- 1/2 cebolla
- Albahaca
- Perejil
- 1 cucharadita de orégano triturado
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 de cucharadita de pimienta en polvo
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 y 1/2 kg. de jitomate
- 1 y 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar

TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola grande ponemos 1 y $\frac{1}{2}$ kilo de jitomates y agregamos agua a cubrir. Esperamos a que hiervan. Cuando notemos que se les revienta la piel apagamos el fuego. Colamos. (Podemos reservar esa agua para las plantas. Dejamos que se enfríen un poco y les retiramos la piel con cuidado. Los partimos a la mitad y les retiramos las semillas.

pasamos a una licuadora y licuamos. Agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de agua de su cocción.

una cacerola ya caliente a fuego bajo, vertemos 4 cucharadas de aceite vegetal y agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla finamente picada. Sofreímos por 40 segundos y agregamos 2 ajos finamente picados. Mezclamos hasta que la cebolla transparente (2 minutos aproximadamente). Agregamos un puño grande de perejil finamente picado y unas 10 hojas de albaca fresca finamente

picada. Agregamos un puño de orégano triturado, una cucharadita de ajo en polvo y 1 y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Mezclamos. Agregamos un poco de pimienta en polvo y mezclamos.

el puré de jitomate y una cucharadita de azúcar. Mezclamos. Dejamos que hierva durante 20 minutos (destapada la cacerola). Movemos de vez en vez para que no se pegue. Probamos de sal y agregamos al gusto. Pasamos una cuchara de un extremo al otro de la cacerola y si la salsa se separa, apagamos el fuego.

.

Ver video

ENTOMATADO DE SETAS CON CALABACITAS

Con calabacitas o calabacines, y setas o champiñón ostra (Oyster mushroom) en un delicioso entomatado.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 dientes ajo
- 2 chiles serranos
- Cebolla
- 6 tomates verdes o tomatillo
- 1/2 kg. de setas
- Aceite oliva

- Pimienta en polvo
- Tomillo en polvo
- Sal
- Caldo de verduras
- 3 calabacitas o calabacines

TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén grande o wok ya caliente, vertemos un poco de aceite de vegetal. Agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla finamente picada y sofreímos durante 30 segundos. Agregamos 2 chiles verdes (serranos) desvenados, sin semillas y partidos en tiras a la mitad. Mezclamos durante 30 segundos. Agregamos 6 tomates verdes partidos en cubos pequeños y movemos durante 5 minutos. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, un poco de pimienta en polvo y un poco de tomillo en polvo e integramos bien los ingredientes. Agregamos 3 calabacitas partidas en pequeños cubos y $\frac{3}{4}$ de taza de caldo de verdura (Puede ser agua si gustan). Tapamos la sartén y bajamos a flama baja. Dejamos por 10 minutos.

ese tiempo, agregamos $\frac{1}{2}$ kilo de setas partidas en cuadritos y $\frac{1}{4}$ de taza de caldo de verduras. Mezclamos y dejamos hervir por 8 minutos más.

de sal y agregamos al gusto. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de azúcar, mezclamos y tapamos. Dejamos por 5 minutos más. Apagamos el fuego.

.

Ver video

QUESO PARMESANO

Elaborado con nuez de la india, anacardo, castaña de cajú, o merey.

Podrás utilizarlo en todas tus pastas, y tiene una duración aproximada de 1 mes en refrigeración.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 150 gr.

- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 taza o 120 gr. de nuez de la India
- 4 cucharadas de levadura nutricional.

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

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.

.

Ver video

COL A LA CREMA

Deliciosa receta como sustitución del espagueti.

Elaborada con col o repollo, es un platillo que estamos seguros, te encantará.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 dientes de ajo
- Col o repollo
- Sal
- 1 cucharadita de hierbas finas
- Pimienta en polvo
- 1 taza crema de tofu o de almendra
- Caldo de verduras
- Aceite de oliva

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

1.- Le quitamos la primera capa a $\frac{1}{2}$ col (500 gr. aproximadamente). Y la rebanamos finamente. Lavamos y desinfectamos la col.

una cacerola ponemos agua suficiente y la ponemos a fuego alto. Esperamos a que hierva y agregamos la col. Tapamos la cacerola y cuando vuelva a hervir, dejamos por 6 minutos más. Revisamos la col y nos daremos cuenta que se puede partir fácilmente. Apagamos el fuego y colamos la col. (El agua la pueden utilizar para las plantas). Apartamos.

una sartén grande ya caliente a flama baja, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos 2 dientes de ajo finamente picados. Sofreímos por 30 segundos y agregamos una cucharadita de hierbas finas. Mezclamos durante 15 segundos y agregamos una taza de crema vegana. Mezclamos los ingredientes y agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal, un poco de pimienta en polvo. Mezclamos, probamos de sal y agregamos al gusto.

un poco de caldo de verduras (0 puede ser agua). Apagamos el fuego y agregamos 500 gr de col cocida. Mezclamos hasta incorporar bien los ingredientes.

.

Ver video

HAMBURGUESAS DE QUINOA

Deliciosas y nutritivas hamburguesas de quinoa.

La quinoa es una semilla con alto contenido en proteínas, grasas insaturadas, omega 6, omega 3, fibra, potasio, magnesio, calcio, zinc, hierro, etc. Es un alimento que aporta todo lo necesario para una excelente nutrición.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 5 Hamburguesas

- Perejil
- Zanahoria
- Calabacita
- Camote
- Sal
- 1/2 taza de quinoa
- Pimienta en polvo
- 6 cucharaditas de harina de avena
- Aceite vegetal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

$\frac{1}{2}$ taza de quinoa bien y frotando con las manos. La escurrimos y pasamos a una cacerola. Agregamos una taza de agua y encendemos el fuego. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y esperamos a que hierva. Tapamos la cacerola y bajamos a flama baja. Esperamos a que se consuma toda el agua y apagamos el fuego. Destapamos la cacerola y apartamos.

quitamos las puntas y pelamos un camote. Lo partimos en cubos medianos. Lo pasamos a una cacerola y agregamos agua a cubrir. Encendemos a fuego alto. Esperamos a que hierva y bajamos a fuego medio. Dejamos hervir entre 15 y 20 minutos. Revisamos con un cuchillo y éste debe de entrar suavemente. Colamos. (Pueden guardar el caldo para una sopa).

el camote escurrido a un recipiente y lo machacamos. Apartamos un recipiente agregamos una 1 y $\frac{1}{2}$ taza y de quinoa cocida, 6

cucharadas de harina de avena, un manojo de perejil finamente picado, $\frac{1}{2}$ taza de zanahoria pelada y rallada, $\frac{1}{2}$ taza de calabacita rallada. Mezclamos hasta integrar bien los ingredientes. Agregamos sal al gusto, un poco de pimienta en polvo y probamos de sal.

humedecemos las manos, tomamos un poco de mezcla y le damos forma de tortita. Así hacemos con toda la preparación.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Bajamos a flama baja y vamos pasando las tortas a la sartén. Esperamos que dore de un lado y volteamos. (Aproximadamente 5 minutos de cada lado y si es necesario pueden agregar un poco más de aceite vegetal). Retiramos a un plato con papel absorbente de cocina.

consumir como tortitas o prepararlas en forma de hamburguesa. Con bollo, lechuga, cebolla y pepinillos.

.

Ver video