

# ENCHILADAS DE MOLE VERDE

El mole es único, sin embargo, tiene muchas variantes en sus recetas, según los expertos en México tenemos, más o menos, 50 tipos de moles.

El mole es sin duda uno de los platillos más representativos de nuestra gastronomía, sabroso y popular, su origen se remonta a la época prehispánica, pero igual que nuestra cultura se ha transformado a través del paso del tiempo.

Su término proviene del náhuatl *molli* o *mulli*, y se refiere a varios tipos de salsas preparadas a partir de chiles y otros ingredientes.

¡Una verdadera delicia que debes probar!

## INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Perejil
- Cilantro
- Epazote
- Lechuga
- Cebolla
- Diente de ajo
- 5 tomates verdes
- 2 chiles serranos
- 2 cucharadas de ajonjolí tostado
- 1/2 taza de pepita de calabaza

- trozo de tortilla o tostada
- Pan
- Aceite de oliva
- Sal de mar

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola ponemos  $\frac{1}{2}$  taza de ejotes picados y agregamos agua a cubrir. Encendemos a fuego medio y esperamos a que hiervan. Cuando empiecen a hervir, bajamos a fuego bajo. Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de chícharos, una calabacita cortada en pequeños cubos y una papa cortada en cubos pequeños. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal. Cuando comience a hervir de nuevo, los dejamos 10 minutos más. Apagamos el fuego y apartamos.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y sofreímos por 30 segundos. Agregamos un diente de ajo partido por la mitad y sofreímos 30 segundos más. Apagamos el fuego.

el ajo y la cebolla sofritos al vaso de una licuadora agregamos 5 tomates verdes partidos por mitad, 2 chiles verdes sin rabito partidos en 4, unas hojas de lechuga, unas ramitas de perejil, un puñado de cilantro y unas hojas frescas de epazote. Agregamos un trozo de pan y unos trozos de tostada. Agregamos  $\frac{3}{4}$  de taza del agua de cocción de las verduras y licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora y agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de pepita pelada y tostada, 2 cucharadas soperas de ajonjolí tostado. Licuamos hasta integrar bien todos los ingredientes. Agregamos el agua de cocción restante y seguimos licuado hasta integrar. Apagamos la licuadora.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos la salsa y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Mezclamos y bajamos a flama baja. Esperamos hasta que hierva, moviendo de vez en vez. Probamos de sal y agregamos al gusto. Dejamos hervir 5 minutos más. Si quedara muy espeso, podemos agregar un poco de agua. Mezclamos bien y dejamos hervir un minuto más. Apagamos el fuego.

un comal calentamos tortillas de ambos lados. Sumergimos una a una en el mole y pasamos a un plato. Rellenamos con la verdura y doblamos la tortilla. Bañamos con más mole. Podemos adornar con rodajitas de cebolla y crema vegana.

.

Ver video

---

## HAMBURGUESAS DE LENTEJA

Elaborar estas deliciosas y nutritivas hamburguesas de lentejas,

para comer con bollo, o acompañadas de una rica ensalada.

### INGREDIENTES

PORCIÓN: 5 Hamburguesas medianas

- Ajo
- Cebolla
- 2 tazas de lentejas cocidas
- 2 cucharadas de harina de maíz

- 3 cucharadas de harina de garbanzo
- Ajo en polvo
- Cebolla en polvo
- Aceite vegetal
- Sal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un recipiente 2 tazas de lentejas ya cocidas y machacamos. Agregamos 2 cucharadas de harina de maíz y mezclamos con una espátula de cocina. Agregamos 3 cucharadas de harina de garbanzo y mezclamos. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de ajo en polvo,  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de cebolla en polvo e integramos bien. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal e integramos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

humedecemos las manos y tomamos una porción de la mezcla. La vamos moldeando en forma de tortita. Así hacemos con toda la mezcla.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y pasamos una a una las tortitas de lentejas. Bajamos a flama baja. Dejamos freír aproximadamente 5 minutos de cada lado. (Si se necesita, ponemos un poco más de aceite). Deben de quedar doradas por ambos lados.

las tortitas a un plato con papel absorbente de cocina.

comer estas tortitas solas o pueden hacer unas deliciosas hamburguesas con lechuga, jitomate, pepinillos o los ingredientes de su preferencia.

Ver video

---

# TORTITAS DE ZANAHORIA Y CALABACITA

Capeadas isin huevo!

Deliciosas tortitas de zanahoria y calabaza, sólo que con un estilo de capeado vegano.

## INGREDIENTES

PORCIÓN: Entre 6 y 8 tortitas

- 1 calabacita o calabacín
- 1/2 zanahoria
- Cebolla
- Sal
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- Aceite
- Tempura
- 4cdas. harina de garbanzo
- 1 cucharada de fécula de maíz

## TEMPURA

-Sal

- Agua fría

- 200g. harina de trigo

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

TEMPURA

en un bowl 200 gr de harina de trigo y agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. (Pueden agregar un poco de pimienta en polvo si gustan. Agregamos una taza de agua muy fría. Mezclamos con mezclador de globo. Agregamos  $\frac{3}{4}$  de taza de agua muy fría y seguimos mezclando hasta que nos de la consistencia de una caída continua. Apartamos

TORTITAS

en un tazón grande  $\frac{1}{2}$  zanahoria pelada y rallada, agregamos una calabacita rallada, agregamos  $\frac{1}{4}$  de cebolla finamente picada y revolvemos hasta integrar bien.

con las manos, lo más que se pueda. Apartamos.

otro tazón ponemos 6 cucharadas de harina de garbanzo y agregamos una cucharada de fécula de maíz. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Agregamos un poco de ajo en polvo y revolvemos bien.

lo agregamos a la verdura e integramos todo. Probamos de sal y agregamos al gusto.

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal y esperamos a que caliente. Bajamos a flama baja

una porción generosa de la mezcla y le vamos dando forma de tortita y apretamos muy bien, teniendo cuidado de que no se desbaraten. Así hacemos con toda la mezcla y las vamos pasando a la sartén. Dejamos que doren de un lado y damos vuelta con cuidado. Al dorar de ambos lados, retiramos a un plato con servilleta absorbente.

una tortita en nuestra mezcla de tempura y la pasamos a una sartén ya caliente con un poco de aceite vegetal. Tapamos la sartén y dejamos que dore de un lado, destapamos, volteamos con cuidado y volvemos a tapar la sartén. Una vez que hayan dorado por ambos lados, las pasamos a un plato con servilleta absorbente.

solas o las podemos bañar con caldillo de jitomate.

Ver video

---

## **SAL PREPARADA (SAZONADOR DE GUISOS VEGANO)**

Con este sazonzador veganos, le darás un toque especial a tus guisos.

Sal preparada, con ingredientes fáciles de encontrar y que hacen una gran diferencia.

### **INGREDIENTES**

**PORCIÓN:** 250 gr.

– Sal de mar (250g.)

– Ajo en polvo

- Tomillo
- Pimienta molida
- Ralladura de cáscara de limón.

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un plato hondo 250 gramos de sal de mar, agregamos una cucharadita de ajo en polvo, una cucharadita de tomillo en polvo y una cucharadita de pimienta en polvo.

la cascarita de un limón mediano, teniendo cuidado que sólo sea lo de color verde (lo blanco no, porque amarga).

dejamos secar al rayo del sol.

esté completamente seca, la agregamos al plato de los ingredientes que ya tenemos. Mezclamos muy bien los ingredientes.

en un frasco de cristal con tapa.

poner una bolsita de sílica (grado alimentario o médico), para que absorba la humedad.

.

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

Ver video



---

# PAPAS A LA HUANCAÍNA

Exquisita receta del Perú.

Su origen tiene varias versiones, pero hay dos que son las más conocidas y verídicas. La primera señala que, desde fines del siglo XIX, se servía ya este plato en la región peruana de Junín. Esto debido a que el creador de su receta compraba la papa en el Valle del Río Mantaro, ubicado en Huancayo-Junín.

Es así que se le dio el nombre de «Papa a la Huancayo», más tarde conocida como papa a la huancaína hasta el día de hoy.

Esta vez nosotros preparamos con una salsa adaptada para países en los que no conseguimos el ají (chile) tan fácilmente, y por supuesto al estilo vegano.

## INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1/2 Cebolla
- 1 chile serrano o un ají
- 2 pimientos (Naranja y amarillo)
- Sal
- 4 papas
- 1 taza de leche evaporada
- 1/2 taza de aceite vegetal
- Aceite para sofreír.
- 200g. queso de almendras

10 galletas saladas

- Aceitunas
- Hojas de lechuga
- Perejil

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER 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 en cubos. Sofreímos por 30 segundos y agregamos un chile serrano partido en a la mitad y éstas en 2 rebanadas. Agregamos 2 pimientos morrón de preferencia amarillo y naranja, partidos en cubos (Sin semillas y desvenados).

durante 7 minutos y los agregamos al vaso de la licuadora. Agregamos una taza de leche evaporada vegana y licuamos.

la licuadora en acción agregamos 200 gr. de queso de almendra en trozos y  $\frac{1}{2}$  taza de aceite vegetal. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y 10 cuadros de galletas saladas. Esperamos hasta que se integren bien todos los ingredientes y apagamos la licuadora.

un plato colocamos una papa cocida, sin cáscara y rebanada. Agregamos generosamente la salsa en todas las rebanadas de papa y de guarnición ponemos dos hojas romanas con unas cuantas aceitunas sin hueso.

.

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

Ver video

---

# CALABACITAS RELLENAS DE GUACAMOLE

Rico platillo como guarnición o bien como un rico entremés.

Preparado con calabacita o calabacín, es una receta muy sencilla pero muy rica.

## INGREDIENTES

PORCIÓN: 6 Calabacitas

- 6 calabacitas o calabacines.
- Sal
- Ajo en polvo
- Aceite de oliva
- Lechuga
- Jitomate
- Limón

## GUACAMOLE

- 1 chile serrano
- $\frac{1}{2}$  cebolla mediana
- Cilantro

- Limón
- Ajo en polvo
- Sal
- Aceite de oliva
- 1 y 1/2 aguacates grandes

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

por el extremo que tiene rabito a 6 calabacitas redondas. Las colocamos boca abajo en una cacerola y agregamos agua a cubrir. Prendemos el fuego, agregamos una cucharadita de sal y dejamos que hierva. Cuando suelte el hervor, bajamos a flama baja y tapamos la cacerola. Dejamos así durante 15 minutos.

las calabacitas y las ponemos en un plato, Dejamos que enfríen.

un recipiente vertemos  $\frac{1}{4}$  de taza de aceite de olivo, agregamos  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de ajo en polvo y mezclamos bien.

las calabacitas, con ayuda de una cuchara y con cuidado de no romper las calabacitas. Las barnizamos por dentro y por fuera, con el aceite que acabamos de preparar.

de guacamole y presentamos sobre una cama de lechuga con jitomate y limón.

GUACAMOLE

un recipiente agregamos un  $\frac{1}{2}$  cebolla finamente picada.

Agregamos la pulpa de un aguacate y medio. Machacamos con un tenedor.

$\frac{1}{4}$  de taza de agua y mezclamos. Agregamos el jugo de medio limón y  $\frac{3}{4}$  de cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo y una cucharada de aceite de oliva. Mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

un puño generoso de cilantro finamente picado y mezclamos.

.

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

Ver video

---

## FIDEOS CHINOS

Fideos chinos transparentes, este es un fideo elaborado con frijol y es muy fácil de conseguir en supermercados.

Una receta rica y nutritiva que esperamos sea de tu gusto.

### INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Jengibre
- 1 diente de ajo
- 1/2 Cebolla

- 1 zanahoria
- 1 calabacita
- Salsa de soya
- Aceite de oliva
- 200 gr de champiñones
- 2 pimientos
- Sal
- 200 gr de fideo chino de frijol

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén honda y ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cebolla partida en medias lunas delgadas y sofreímos por 40 segundos. Agregamos un ajo grande finamente picado y mezclamos 30 segundos más. Agregamos una zanahoria pelada y partida en mitades de juliana. Seguimos moviendo 30 segundos más. Agregamos 2 pimientos de diferente color, sin semillas, desvenados y partidos en rodajas delgadas. Mezclamos 30 segundos. Agregamos una calabaza zucchini partida en mitades de juliana y seguimos moviendo 40 segundos más. Agregamos 200 gr. de champiñones pelados, rebajados y partidos por mitades con todo y tallo. Mezclamos 30 segundos.

$\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Seguimos mezclando por 20 segundos y apagamos el fuego.

una cacerola agregamos litro y medio de agua. Dejamos que

hierva y apagamos el fuego. Agregamos 200 gr. de fideos chinos. Hundimos con una cuchara y dejamos reposar en el agua caliente durante 4 minutos. Los colamos muy bien y los incorporamos a la verdura.

a prender a fuego medio y agregamos un trocito de jengibre ya pelado y finamente picado. Agregamos 2 cucharadas de salsa de soya y mezclamos bien durante 30 segundos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

.

Ver video

---

## PAPAS AL CILANTRO

Deliciosas papas al cilantro, ya sea como botana o como acompañamiento, serán una excelente opción para el antojo.

### INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 dientes de ajo
- 1/2 ramo de Cilantro
- 1 limón
- Pimienta en polvo
- Paprika en polvo
- Aceite de oliva
- 700 gr. de papa chica

– sal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola grande, ponemos 700 gr. de papa chica entera, con todo y cáscara. Agregamos agua a cubrir y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Esperamos a que hierva a flama alta y una vez que estén hirviendo, tapamos la cacerola y bajamos a flama media. Esperamos que hiervan durante 20 minutos más.

la cocción introduciendo un cuchillo, éste debe de entrar suavemente. Las sacamos a escurrir y las partimos por la mitad.

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite de oliva y agregamos todas las papas. Dejamos que doren de ambos lados y agregamos 2 dientes de ajo finamente picados y mezclamos un poco. Agregamos  $\frac{1}{2}$  ramos de cilantro finamente picado. Agregamos un poco de pimienta en polvo y mezclamos. Bajamos a flama baja. Agregamos la ralladura de cáscara de un limón y un poco de paprika en polvo. Agregamos el jugo de medio limón y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Mezclamos bien con cuidado.

.

Ver video

---



# HAMBURGUESA DE FRIJOL

¡Pura proteína!

Una opción más para preparar deliciosas y nutritivas hamburguesas, en esta ocasión te presentamos la hamburguesa de frijol.

## INGREDIENTES

PORCIÓN: 5 hamburguesas

- Cebolla
- Perejil
- 1/4 de taza de harina de maíz
- 1/4 de taza de harina de garbanzo
- Sal
- Comino en polvo
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- Aceite vegetal
- Caldo de frijoles
- 1 taza de frijoles cocidos

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

con un tenedor una taza de frijol cocido y agregamos  $\frac{1}{4}$  de taza

de caldo de frijol. Mezclamos. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de cebolla finamente picada y mezclamos. Agregamos  $\frac{1}{2}$  ramito de perejil fresco finamente picado y mezclamos. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo, un poco de comino en polvo y  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal. Mezclamos bien. Agregamos poco a poco  $\frac{1}{4}$  de taza de harina de maíz y  $\frac{1}{4}$  de taza de caldo de frijol. Incorporamos todos los ingredientes.

$\frac{1}{4}$  de taza de harina de garbanzo y mezclamos hasta formar una pasta que no se nos pegue en las manos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

humedecemos las manos y tomamos una porción de la pasta, hacemos una bola y le vamos dando la forma de tortita. Apartamos en un plato.

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y ponemos las hamburguesas. Dejamos dorar de un lado y volteamos. Dejamos que doren bien de ambos lados. Retiramos en un plato con papel absorbente de cocina. Apagamos el fuego.

mayonesa vegana en las dos partes del bollo para hamburguesa, agregamos una tortita de frijol, una hoja de lechuga, una rebanada de jitomate y una raja de aguacate. Agregamos mostaza y salsa cátsup al gusto.

.

Ver video

---

## PAPAS RELLENAS AL HORNO

Deliciosas papas al horno, acompañadas de dos ricas salsas o aderezos preparados con mayonesa vegana y perejil, o mayonesa vegana y chiles chipotles en adobo. Una receta que no debes

dejar de probar.

## INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 papa

- Un trozo grande de Cebolla
- 1 diente de ajo
- Perejil
- 2 papas
- Aceite de oliva
- Pimienta en polvo
- Verdura picada
- Mayonesa vegana
- Chiles chipotles en adobo.

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola ponemos 2 papas grandes con todo y cáscara. Agregamos agua a cubrir y una cucharadita de sal. Dejamos hervir por 40 minutos y revisamos introduciendo un cuchillo. Apagamos el fuego.

las papas de la cacerola y dejamos que medio enfríen. Les rebanamos una pequeña parte de la superficie a lo largo. Les retiramos a esta tapa la pulpa, sin romper la cáscara y también le retiramos pulpa a l otra parte, hasta ahuecar. Agregamos un poco de sal y pimienta a las cazuelitas de papa. Apartamos.

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos un trozo grande de cebolla finamente picado. Sofreímos por 30 segundos y agregamos un diente de ajo finamente picado y mezclamos por 30 segundos más. Agregamos una taza de verdura picada (Puede ser fresca o congelada) Sofreímos por 40 segundos. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal, un poco de pimienta en polvo y mezclamos bien. Apagamos el fuego.

la pulpa de la papa y le agregamos  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal. Machacamos. Agregamos un poco de pimienta en polvo y mezclamos. Agregamos una cucharadita de mayonesa vegana y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos otra cucharadita de mayonesa vegana y mezclamos. Agregamos la verdura e integramos.

esta preparación de puré y verduras, rellenamos abundantemente las cazuelitas de papa. Las ponemos sobre una hoja de aluminio y vertemos un poco de aceite de oliva. Abrazamos las papas con el papel aluminio, dejando la superficie descubierta y las metemos al horno a 200 ° C o 400° F hasta que doren. (Aproximadamente por 25 minutos)

5 cucharaditas de mayonesa vegana al vaso de la licuadora, dos cucharadas de agua, unas hojas de perejil fresco y licuamos. Apartamos esta salsa en un recipiente.

5 cucharaditas de mayonesa vegana al vaso limpio de la licuadora, un chile chipotle (Puede ser menos) y dos cucharadas de agua. Licuamos. Apartamos esta salsa en un recipiente

las papas del horno y agregamos alguna de las dos salsas que preparamos.

Ver video