

TOFU SAZONADO

Preparar o sazona el tofu para cualquiera de tus guisados. También te mostramos cómo prepararlo de forma que puedas utilizarlo como rebanadas de queso panela asado para tu sandwich o torta.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 700 gr

- Sal
- Ajo en polvo
- Cebolla en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite vegetal
- 700 gr. de Tofu extra firme

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

y drenamos 2 piezas de tofu de 350 gr cada una.

una pieza de tofu en cubos medianos y agregamos por encima un poco de sal, un poco de ajo en polvo y un poco de cebolla en polvo a cada cubo. Tratando de cubrir todos los lados de los cubos.

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y dejamos que caliente y bajamos la flama a fuego medio.

los cubos de tofu en la sartén y dejamos que doren de todos

lados. Si es necesario puedes agregar un poco más de aceite vegetal.

el fuego y colocamos los cubos de tofu en un plato, sobre papel absorbente de cocina.

segundo tofu, lo podemos cortar en rebanas no muy delgadas y sazonarlo de la misma manera por los dos lados. Un poco de sal, un poco de ajo en polvo y un poco de cebolla en polvo a cada rebanada.

las rebanadas de tofu sazonadas en la misma sartén ya caliente con un poco de aceite vegetal y dejamos que doren bien de ambos lados. Los retiramos y ponemos en un plato con papel de cocina absorbente y apagamos la sartén.

.

Ver video

CHAPATA DE VERDURAS

Sencilla y exquisita receta para disfrutar en un fin de semana, Torta o Chapata con verduras.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Chapatas

- 1 Zanahoria
- 1 Calabacita
- 1 Limón -
- 1 Jitomate

- 1 Pimiento morrón
- Sal
- 1/2 Cebolla
- Hierbas provenzales en polvo (opcional)
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite de oliva
- 1/2 taza de mayonesa vegana
- 200g. de setas o champiñones
- 1 Aguacate
- 4 Panes chapata
- Lechuga

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en juliana una zanahoria previamente pelada, una calabacita y un pimiento morrón. Ponemos toda esta verdura en un bowl por separado y agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla partida en cubos pequeños. Sazonamos con un poco de hierbas provenzales en polvo, un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo. Agregamos sal al gusto y un poco de aceite de oliva. Apartamos.

un bowl ponemos 200 gr. de setas deshebradas y agregamos un poco de hierbas provenzales en polvo, un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo. Agregamos sal al gusto y un poco de aceite de oliva. Apartamos.

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos la zanahoria y movemos por 20 segundos. Agregamos la cebolla y los pimientos. Mezclamos por un minuto. Agregamos la calabacita y mezclamos a flama alta durante 5 minutos. Pasamos la verdura a un recipiente y apartamos.

la misma sartén vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos las setas, movemos durante 2 minutos y dejamos dorar de un lado por 30 segundos. Luego volteamos y doramos del otro lado por 30 segundos más. Mezclamos durante un minuto más. Retiramos a un recipiente y apagamos el fuego.

5.- Ponemos en el vaso de la licuadora $\frac{1}{2}$ taza de mayonesa vegana y agregamos una cucharada de pimiento morrón en lata. Licuamos hasta integrar los ingredientes. Vaciamos en un recipiente.

por la mitad una pan de chapata y le retiramos el migajón. Le untamos generosamente a las dos mitades la mayonesa de morrón. En una mitad de pan agregamos unas hojas de lechuga, una pizca de sal, unas gotas de limón. Ponemos una cama de setas y una cama de verdura. Agregamos dos rodajas de jitomate y una rebanada grande de aguacate. Cubrimos con la otra mitad del pan.

calentar en una parrilla o disfrutar así, si gustan.

.

Ver video

CHILI CON CARNE DE SOYA

Exquisito guiso propio del sur de los Estados Unidos, propiamente de Texas.

El famoso Chili con carne, sólo que claro, en su versión vegana.

¡Que lo disfrutes!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 chiles de árbol
- 2 dientes de ajo
- Cilantro
- 1 pimiento morrón
- 4 jitomates
- Comino en polvo
- Orégano
- Pimienta
- Paprika o pimentón
- Aceite vegetal
- Cebolla
- 3 jitomates (para picar)
- 2 tazas de soya preparada
- 2 tazas de frijol cocido
- Sal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

SOYA TEXTURIZADA

en un recipiente una taza se soya texturizada seca y natural. Agregamos agua caliente a cubrir y dejamos hidratar durante de 15 a 20 minutos.

ese tiempo, colamos y enjuagamos bien. (El agua del enjuague pueden utilizarla para riego de plantas)

la soya con las manos, lo más que se pueda. Y la colocamos en un recipiente.

el jugo de $\frac{1}{2}$ limón grande, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos.

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos la soya. Dejamos que se dore 1/2 minuto y revolvemos hasta que se dore toda de todos lados. Apartamos.

CHILI

a hervir 4 jitomates en una cacerola y agregamos agua a cubrir. Cuando la piel de los jitomates se desprenda, apagamos el fuego. Pasamos los jitomates al vaso de la licuadora y licuamos. Colamos el líquido y apartamos.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla finamente picada y sofreímos durante 50 segundos. Agregamos 2 dientes de ajo finamente picados y mezclamos 40 segundos más. Agregamos un pimiento de color que gusten, partido en pequeños cubos, desvenado y sin semillas. Mezclamos por un minuto. Agregamos 2 chiles de árbol finamente picados con todo y semillas. Mezclamos por un minuto. Agregamos una taza de jitomate partido en pequeños cubos.

una cucharadita de sal, una cucharadita de comino en polvo,

una cucharadita de orégano, $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta en polvo, una cucharadita de paprika o pimentón y mezclamos bien. Agregamos la salsa de jitomate y dejamos hervir por 10 minutos. Agregamos la soya texturizada y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Bajamos a flama baja y agregamos 1/2 taza de agua de la cocción de los jitomates. Agregamos un puño de cilantro finamente picado y tapamos la sartén. Dejamos hervir por 15 minutos más. Agregamos 2 tazas de frijol cocido sin caldo e integramos. Hervimos por dos minutos más y apagamos el fuego.

.

Ver video

TORTILLAS DE MAÍZ

Las personas que han probado las tradicionales tortillas de maíz elaboradas a mano, coinciden en que son indudablemente superiores a las industrializadas.

La **gastronomía mexicana** es considerada por la Unesco como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad, resulta necesario proteger también los ingredientes que le confieren tal distinción.

La tortilla de maíz es, un eje fundamental de todas las cocinas regionales de nuestro país (MÉXICO).

INGREDIENTES

PORCIÓN: 30 Tortillas aproximadamente

– Sal

– 700g de harina de maíz

– Agua

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

750 gr. de harina de maíz a un bowl y agregamos poco a poco 4 tazas de agua tibia. Agregando e integrando poco a poco. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal y amazamos bien.

reposar durante 10 minutos.

un plástico sobre la base de la prensa, colocamos una bolita de masa y cubrimos con otro plástico. Prensamos para obtener la tortilla de preferencia delgada. La colocamos en un comal muy caliente. Dejamos la tortilla 30 segundos y le damos la vuelta 30 segundos más. Volvemos a dar la vuelta y la dejamos 40 segundos más de cada lado.

retiramos a una servilleta de tel y tapamos bien.

í hacemos con toda la masa.

.

Ver video

PAMBAZOS

Exquisito antojito mexicano, elaborado con un pan tipo telera, relleno de papa con chorizo y bañado en salsa guajillo. Un clásico en fiestas, ferias y festejos. Ahora lo traemos en su versión vegana, para que puedas seguir disfrutando de estos antojitos tradicionales.

INGREDIENTES

PORCIÓN: Entre 6 y 8 PAMBAZOS

- 1 diente ajo
- Cebolla
- 5 chiles guajillo
- 3 papas
- Sal
- 250g. chorizo vegano (en el canal)
- Vinagre
- Pimienta en polvo
- Comino en polvo
- Clavo en polvo
- Aceite vegetal
- 8 panes

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola agregamos 3 papas peladas y partidas en pequeños cubos. Agregamos agua a cubrir y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Ponemos a hervir 20 minutos. Revisamos que estén bien cocidas y apagamos el fuego. Escurrimos las papas. Apartamos.

una licuadora ponemos 5 chiles guajillo (previamente hervidos, desvenados y sin semillas) con $\frac{1}{2}$ taza de agua de su propio hervor. Agregamos un trozo de cebolla y un diente de ajo. Agregamos. Agregamos un poco de clavo, un poco de comino en polvo y un poco de pimienta en polvo. Agregamos 1 y $\frac{1}{2}$ cucharadita de vinagre blanco y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Vertemos en un recipiente y apartamos.

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo grande de cebolla finamente picada y sofreímos por 30 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y mezclamos durante 30 segundos más. Agregamos 250 gr. de chorizo de soya (pueden comprarlo o tenemos la receta en el canal. Mezclamos durante 4 minutos y agregamos las papas. Mezclamos durante 3 minutos más.

un poco para integrar bien los ingredientes. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego.

un pan para pambazo o bolillo a la mitad y le retiramos un poco de migajón.

una sartén ya caliente untamos un poco de aceite vegetal y ponemos las mitades del pan del lado de la miga hacía abajo. Dejamos que dore un poco. Mientras untamos con una brocha de cocina la salsa de chile guajillo por la otra parte posterior del pan. Volteamos el pan y dejamos dorar dos minutos más.

las dos mitades del pan a un plato, ponemos generosamente en una mitad del guiso de chorizo con papas. Agregamos lechuga finamente picada y agregamos crema vegana y queso vegano. Ponemos salsa de su preferencia y cubrimos con la otra tapa del pan.

.

Ver video

TAMALES

Una delicia tradicional de México y países Centro Americanos. Los hay de muchas modalidades y sabores.

Los tamales son un platillo que se remonta a la época prehispánica de México, se dice que eran un alimento para las grandes fiestas, también se preparaban para agradecer la fertilidad de la tierra, en cualquier evento social y como ofrenda a los muertos. Este tamal era más firme y apelmazado, elaborado con verduras como calabaza, chile y maíz, productos tradicionales de nuestro país.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 25 Tamales medianos

- Sal
- 5 cucharadas de vinagre
- 1 y 1/2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1/2 cucharadita de bicarbonato

- Hojas de maíz para tamal o papel aluminio
- Setas en salsa verde (video en el canal) – Champiñones en salsa roja (video en el canal)
- Rajas con cebolla (video en el canal)
- 80ml. aceite vegetal
- 1/2 kilo de harina Maseca
- Agua

(Tenemos las recetas de los guisos en esta página y también en nuestra página de Youtube)

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

a remojar las hojas de maíz con agua tibia, durante 40 minutos. Sumergimos las hojas con las manos en el recipiente.

las hojas y las secamos con un trapo de cocina.

una olla honda o una vaporera para tamales. (Si gustan pueden poner unas moneditas en el fondo para poder escuchar el hervor) Ponemos agua de una manera que no rebase la parrilla con agujeros que pondremos, para que se cuezan a baño María. Sobre esta parrilla ponemos una cama de hojas de maíz. Apartamos.

un bowl grande ponemos $\frac{1}{2}$ kilo de harina de maíz, agregamos 1 y $\frac{1}{2}$ cucharadita de polvo para hornear y $\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato. Agregamos 2 cucharaditas de sal y mezclamos todos los ingredientes.

poco a poco 3 de tazas y 1/2 de agua. Agregando y mezclando de

poco en poco. Agregamos 5 cucharadas de vinagre blanco y mezclamos. Nos debe de quedar una consistencia cremosa. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos 80 ml de aceite vegetal y mezclamos hasta integrar bien.

una hoja de maíz untamos de nuestra masa. Abundante, que no quede muy delgada la untada y extendemos por toda la hoja. Agregamos en el centro, cualquiera de los guisos que tenemos. Doblamos en 3 partes y damos un ligero apretón en la base, hacia arriba. Doblamos la colita hacia adelante y así hacemos hasta acabar con la masa.

pasando tamal por tamal en la vaporera de manera que queden parados. Ponemos otra cama de hojas de maíz. Ponemos en la superficie un trapo limpio de cocina. Tapamos la olla y prendemos a flama alta. Cuando empiecen a sonar las moneditas, bajamos a flama medio baja. Dejamos en la lumbre por una hora. Si llega a faltar agua, debemos agregar un poco de agua caliente.

los tamales y la hoja se debe de desprender. Debe de ser una masa porosa.

.

Ver video

RAJAS CON CEBOLLA

Este deliciosos y sencillo guiso, se puede utilizar para el relleno de tamales.

INGREDIENTES

PORCIÓN: RELLENO PARA 10 TAMALES

- Sal
- 1/2 Cebolla
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite vegetal
- 2 chiles jalapeños

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 partida en medias lunas delgadas. Sofreímos hasta que se transparente. Retiramos y las colocamos en un plato.

la misma sartén vertemos un poco de aceite vegetal, esperamos a que caliente y agregamos 2 chiles jalapeños sin rabitos partidos en rajas delgadas, desvenados y sin semillas. Movemos hasta que doren de todas partes. Agregamos la cebolla que habíamos apartado y mezclamos.

un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y un chorrito de vinagre blanco. Dejamos 2 minutos y mezclamos. Apagamos el fuego y ya tenemos listo este guiso para relleno de tamales.

Ver video

POZOLE ROJO

El pozole (proviene del náhuatl pozolli, de tlapozonalli, 'hervido' o 'espumoso' □) es un caldo tradicional mexicano hecho a base de granos de maíz nixtamalizados, comúnmente de la variedad cacahuazintle.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 300 g. maíz precocido para pozole
- 1/4 de k de setas
- 1 taza de champiñones
- 4 rábanos
- 1 chile ancho - 3 chiles guajillo
- 1 cebolla
- 3 limones
- Sal
- Orégano
- 1 Lechuga romana

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

300 gr. de maíz precocido en una olla de presión y agregamos agua a cubrir. Encendemos a fuego alto y a partir de que salga el vapor, lo dejamos cocer por 15 minutos más. Apagamos el

fuego y esperamos a que enfríe la olla de presión. Es muy importante dejar enfriar la olla.

un pocillo grande ponemos un chile ancho y 3 chiles guajillos (limpios, desvenados y sin semillas) Agregamos agua a cubrir y dejamos que hiervan. Al hervir, dejamos por 10 minutos más y apagamos el fuego. Dejamos que enfríen un poco y los pasamos al vaso de la licuadora. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cebolla, un diente de ajo, $\frac{3}{4}$ de taza de agua de la cocción de los chiles y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora y apartamos.

3.- En una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos una taza de champiñones pelados y rebanados, partidos en mitades. Agregamos un poco de ajo en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y dejamos que doren de un lado, volteamos y dejamos que doren del otro lado. Retiramos y los pasamos a un plato.

la misma sartén vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos $\frac{1}{4}$ de kilo de setas deshebradas. Agregamos un poco de ajo en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, dejamos que doren por un lado. Volteamos y dejamos que doren del otro lado. Cuando hayan dorado bien de ambos lados, retiramos junto con los champiñones.

una cacerola grande ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal, agregamos la salsa que tenemos en el vaso de la licuadora, sofreímos un poco y agregamos $\frac{1}{2}$ litro de agua. Agregamos los granos de maíz con todo y su agua de cocción y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos un poco de pimienta en polvo y mezclamos. Dejamos que hierva y dejamos en el fuego por 10 minutos más. Apagamos el fuego.

en un plato pozolero de preferencia el caldo con granos de maíz, agregamos champiñones y setas. Agregamos un poco de lechuga finamente rebanada, algunas rebanadas de rábano, cebolla picada, orégano triturado y jugo de limón al gusto.

Ver video

CHAMPIÑONES EN SALSA ROJA

Este deliciosos y sencillo guiso, se puede utilizar para el relleno de tamales.

INGREDIENTES

PORCIÓN: RELLENO PARA 10 TAMALES

- Sal
- Cebolla
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite vegetal
- 250gr. champiñones

SALSA ROJA

- 3 chiles guajillo
- 2 chiles de árbol
- 1 diente de ajo grande
- 5 jitomates o tomates rojos medianos
- Sal
- Aceite

– Un trozo de Cebolla

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

SALSA ROJA

en una cacerola 5 jitomates medianos y 3 chiles guajillo y 2 chiles de árbol (los chiles deben de estar previamente desvenados y sin semillas). Agregamos agua a caliente hasta cubrir. Dejamos hasta que hiervan y cuando desprenda la cáscara de los jitomates, les damos vuelta a cada uno. Cuando ya estén bien cocidos, apagamos el fuego.

2-En una sartén ya caliente, agregamos un trozo de cebolla y un ajo grande. Sofreímos por 40 segundos. Apagamos el fuego.

los jitomates y los chiles al vaso de una licuadora, agregamos la cebolla y el ajo. Agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de agua de la cocción de los jitomates. Licuamos hasta que se integren bien los ingredientes.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal y vertemos la salsa que tenemos en la licuadora. Agregamos una cucharadita de sal y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego.

CHAMPIÑONES EN SALSA ROJA

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos 250 gr. de champiñones partidos en cubos medianos. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Bajamos a fuego medio y mezclamos bien. Agregamos otro poco de ajo en polvo, otro poco

de pimienta en polvo y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Dejamos así durante 3 minutos.

la salsa roja. Movemos constantemente hasta que hierva la salsa roja. Bajamos a flama baja y dejamos por 3 minutos más. Apagamos el fuego y tenemos listo este guisado para rellenar tamales.

Ver video

ENFRIJOLADAS

Platillo mexicano, deliciosos, sencillo y nutritivo.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 1 diente de ajo
- Perejil picado
- 1 chile chipotle adobado (opcional)
- Queso de almendras
- Ajo en polvo
- 3 papas
- 3 tazas de frijoles cocidos
- Aceite
- Sal
- Tortillas

- Crema vegana
- Cebolla
- Ajo en polvo

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén caliente vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo de cebolla y sofreímos durante 30 segundos. Agregamos un diente grande de ajo en trozos y movemos 30 segundos más. Apagamos el fuego.

a al vaso de la licuadora 3 tazas de frijol cocido, agregamos el ajo y la cebolla que acabamos de freír y licuamos por un minuto. Lo pasamos a una sartén y ponemos a hervir. Cuando suelte el hervor, probamos de sal y agregamos al gusto. (Si gustan pueden agregar un poco de chile chipotle)

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal, agregamos un trozo de cebolla finamente picada y sofreímos por 30 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y mezclamos por 30 segundos. Agregamos 3 papas cocidas medianas, peladas y cortadas en cubos y movemos 30 segundos. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y un poco de ajo en polvo. Machacamos y agregamos un puño grande de perejil finamente picado. Mezclamos durante 3 minutos. Apagamos el fuego

por los dos lados una tortilla en un comal. La sumergimos en el caldo de frijol. La ponemos en un plato y la rellenas con el puré de papa. La doblamos por la mitad. Así hacemos con todas. Sugerencia de 3 enfrijoladas por plato. Las bañamos bien con caldo de frijol y adornamos con crema vegana, queso vegano desmoronado y rebanadas de cebolla.

Ver video