

NUGGETS

Una delicia y nutritiva receta para chicos y grandes que podrás disfrutar en familia.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 20 a 25 nuggets

- 1 diente de ajo
- Cebolla
- 2 zanahorias
- Pimienta en polvo
- Comino en polvo
- Harina de garbanzo
- Aceite vegetal
- Sal
- 2 tazas de arroz cocido
- Pan para empanizar
- Leche vegetal

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN 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 grande, partida en medias lunas. Sofreímos por 30 segundos y agregamos un diente de ajo

finamente picado, mezclamos por 40 segundos. Agregamos 2 zanahorias peladas y ralladas y mezclamos durante un minuto.

$\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, un poco de pimienta en polvo y un poco de comino en polvo. Mezclamos bien. Agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de agua y movemos hasta que se consuma toda el agua. Apagamos el fuego.

un recipiente ponemos 2 tazas de arroz cocido y le agregamos la preparación de la sartén. Trituramos con un minipimer o en una procesadora de alimentos.

3-Agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de harina de garbanzo y mezclamos hasta que quede una pasta consistente. Probamos de sal y agregamos al gusto.

humedecemos las manos y tomamos una cantidad de la mezcla. Hacemos una bolita y le vamos dando forma de nugget, lo humedecemos en un recipiente con leche vegetal y lo pasamos a pan molido mezclado con amaranto (Opcional).

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y vamos poniendo los Nuggets. Esperamos que doren de un lado y volteamos. Cuando hayan dorado de ambos lados los pasamos a un plato con papel de cocina absorbente.

Ver video

RATATOUILLE CON CHAMPIÑONES

Presentamos esta versión del clásico platillo de la cocina francesa.

Ratatouille con champiñones.

Versión preparada en sartén y no en horno, como el clásico ratatouille en rodajas.

INGREDIENTES

- 1/2 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 1/2 pimiento amarillo
- 1/2 pimiento naranja
- Sal preparada
- Tomillo en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite de oliva
- 1 berenjena
- Sal fina - 4 jitomates
- 1 calabaza zucchini
- 200g. champiñones

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal, le agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla cortada en cubos y sofreímos por un minuto. Agregamos dos dientes de ajo finamente picados y mezclamos durante 30 segundos.

$\frac{1}{2}$ pimiento de un color y $\frac{1}{2}$ pimiento de otro color (previamente

desvenados, sin semillas y cortados en cubos pequeños). Mezclamos bien durante 5 minutos.

una berenjena partida en cubos medianos (No es necesario desflemar, pero si gustan, pueden hacerlo) Mezclamos durante 10 minutos. Agregamos una calabacita partida en medias lunas gruesas y mezclamos 5 minutos.

200 gramos de champiñones pelados y cortados por la mitad. Mezclamos durante 5 minutos. Agregamos 4 jitomates en cubos medianos y seguimos moviendo durante 5 minutos más.

2 hojas secas y picadas de laurel, una cucharadita de sal, un poco de pimienta en polvo, un poco de tomillo en polvo y mezclamos bien. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de agua y mezclamos. Bajamos a flama muy baja y tapamos la sartén. Pasados 15 minutos, destapamos y probamos de sal. Si le hace falta más sal, agregamos al gusto. Dejamos cocer por 45 minutos más.

el fuego y presentamos.

Ver video

CALABACITAS RELLENAS

Deliciosa, económica y fácil receta.

Se hornean con un poco de queso de papa para simular el gratín y con pan molido espolvoreado para dar un toque de dorado.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Porciones

– 1 diente de ajo

- Cebolla
- 2 jitomates
- 1 Pimiento morrón
- 4 Calabacitas zucchini grandes
- Aceite de oliva
- Queso de papa
- Pan molido
- Sal de mar -

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS
VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

retiramos las puntas a 4 calabacitas grandes y las cortamos a la mitad por lo largo. Las colocamos dentro de una cacerola y agregamos agua caliente a cubrir. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y prendemos el fuego. Dejamos que hiervan.

empiecen a hervir tapamos la cacerola y dejamos hervir por 10 minutos más. Apagamos el fuego y las retiramos a un plato. Dejamos que enfríen.

ahuecamos con ayuda de una cuchara (retirando la pulpa desde el centro de la calabacita) Picamos finamente la pulpa y la pasamos a un plato. Apartamos.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal y agregamos un trozo grande de cebolla finamente picada. Sofreímos por 30 segundo y agregamos un diente de ajo finamente picado. Movemos por 30 segundos más.

2 jitomates partidos en cubos pequeños y un pimiento morrón del color de su preferencia. Éste debe de estar desvenado, sin simillas y partido en cubos pequeños. Mezclamos 20 segundos. Agregamos la pulpa de las calabazas y mezclamos.

una cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos bien. Probamos de sal y agregamos al gusto. Esperamos a que reduzca el líquido y apagamos el fuego.

las calabacitas con la mezcla de la pulpa y las vamos colocando en un molde o charola previamente engrasada. Agregamos queso vegano de su preferencia y les espolvoreamos un poco de pan molido.

metemos en un horno precalentado a 200 ° C o 400 ° F por 20 minutos.

retiramos del horno y presentamos.

Ver video

CHOPSUEY

Exquisito platillo de la gastronomía china cuyo significado significa “trozos mezclados.”

En esta ocasión, claro, se trata de una versión vegana en la que dejamos fuera todo tipo de carne.

Como sugerencia, puedes acompañarlo con arroz blanco.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 3 Porciones

- 1 diente de ajo
- Una cucharadita de Jengibre
- 1 y 1/2 de Pimiento morrón
- 1 tallo de apio
- 1 calabaza zucchini
- 1 zanahoria
- Pimienta en polvo
- Salsa de soya
- Aceite de oliva
- 225g. champiñones
- 1/2 cucharadita de Azúcar
- 5 cebollitas de verdeo
- 1 cucharada de maizena (fécula de maíz)
- Agua
- Sal
- Ajonjolí tostado
- Un puño de brotes de soya (Opcional)

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén bien caliente vertemos un poco de aceite de oliva. Agregamos 5 cebollitas cambray o de verdeo partidas en juliana

(con todo y rabito). Sofreímos por 30 segundos y agregamos un ajo finamente picado. Mezclamos 30 segundos y agregamos una zanahoria pelada y partida en juliana, 1 y $\frac{1}{2}$ pimientos de diferente color (Sin semillas, desvenados y partido en rajitas delgadas). Mezclamos durante un minuto y agregamos un tronco de apio partido en rodajas delgadas. Mezclamos 30 segundos y agregamos una calabaza partida en juliana. Mezclamos durante un minuto.

225 gramos de champiñones frescos partidos en rebanadas delgadas y éstas partidas por la mitad. (Pueden agregar un puño grande de brotes de soya (Opcional) y Mezclamos 2 minutos más.

una cucharadita de jengibre tallado, un poco de pimienta en polvo, 4 cucharadas de salsa de soya. Agregamos una cucharadita de fécula de maíz disuelta en 3 cucharadas de agua y $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar. Mezclamos por 2 minutos más. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego

4.- Servimos en un plato y adornamos con un poco de ajonjolí tostado. Presentamos.

Ver video

PAPAS CON RAJAS A LA CREMA

Exquisito y clásico platillo para taquiza o comida. Puedes acompañar con arroz.

¡Qué las disfrutes!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Porciones

- 1 diente de ajo
- Cebolla
- 5 papas
- Sal
- Aceite vegetal -
- 5 chiles poblanos
- 2 tazas crema vegana

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

por todos lados 5 chiles poblanos directamente en la estufa. Los metemos a una bolsa de plástico y dejamos que suden por 10 minutos. Les retiramos la piel con un cuchillo y los desvenamos. También les retiramos las semillas y los cortamos en rajitas. Apartamos.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos $\frac{3}{4}$ de cebolla cortada en medias lunas delgadas. Sofreímos por un minuto y agregamos un diente de ajo finamente picado. Mezclamos durante 30 segundos y agregamos las rajitas. Mezclamos un minuto más. Los retiramos de la sartén a un plato.

la misma sartén agregamos 5 papas peladas, hervidas y partidas en cubos medianos. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo y dejamos freír durante un minuto y medio. Volteamos y agregamos un poco más de sal y un poco de ajo en polvo. Dejamos dorar un minuto más.

las rajas con cebolla y 2 tazas de crema vegana. Mezclamos bien y dejamos que caliente. Apagamos el fuego.

.

Ver video

BROCHETAS A LA PLANCHA

Exquisitas brochetas veganas, que preparadas a la plancha adquieren un sabor único.

¡Qué las disfrutes!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 12 Brochetas

- 1 Cebolla
- Sal
- 2 pimiento morrón (colores diferentes) – Cebolla en polvo
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite de oliva
- Vinagre balsámico
- 24 tomes cherry
- 24 Champiñones chicos
- Tofu extra firme

- 12 palillos para brocheta

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

retiramos la piel a 24 champiñones chico y les cortamos la patita. (las patitas de los champiñones, los pueden guardar para otro guiso). Apartamos.

un recipiente vertemos un poco de vinagre balsámico, agregamos 3 cucharadas de agua, $\frac{3}{4}$ de cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo, un poco de cebolla en polvo y mezclamos. Agregamos un poco de aceite de oliva y mezclamos. Apartamos.

350 gr de tofu extra firme y lo partimos en cubos pequeños, los agregamos a una sartén caliente con un poco de aceite vegetal, los sazonamos con un poco de sal, un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo y un poco de cebolla en polvo. Dejamos que doren de un lado y volteamos para que doren del otro lado. Volvemos a sazonar con un poco de sal, un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo y un poco de cebolla en polvo. Al dorar de ambos lados retiramos de la sartén y apartamos en un plato.

un palillo para brocheta, insertamos un tomate Cherry, un cuadro pequeño de pimiento amarillo, un cuadro de cebolla, un champiñón, un cubo de tofu, un cuadro pequeño de pimiento rojo. Insertamos otro cuadro de cebolla, otro champiñón, un cuadro de pimiento verde y al final un tomate Cherry. (Cada que insertemos un ingrediente, le damos vuelta al palillo para facilitar la inserción).

cada broche con el vinagre balsámico que preparamos y las ponemos en una parrilla o sartén con un poco de aceite vegetal. Dejamos que doren de un lado y vamos girando hasta

que se doren por todos lados. Las retiramos.

.

Ver video

TORTITAS DE BRÓCOLI

¡Sin huevo!

Deliciosas. fáciles y nutritivas tortitas de brócoli.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 6 Tortitas

- 1/2kg. brócoli
- 1 diente de ajo
- 1 trozo de cebolla
- 1/2 queso vegano
- 2 cucharadas harina de garbanzo
- 1 cucharada de harina de arroz
- Aceite vegetal -
- Sal
- 2 Cucharadas de chía
- 1/3 de taza de agua
- 4cdas. queso de papa

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un recipiente ponemos 2 cucharadas de chía y agregamos 1/3 de taza de agua. Dejamos a que hidrate por 15 minutos. Apartamos.

½ kilo de brócoli en una cacerola y agregamos agua a cubrir. Agregamos ½ cucharadita de sal y prendemos el fuego. Cuando empiece a hervir, dejamos así por 4 minutos y apagamos el fuego. Colamos y podemos guardar el agua como caldo de verduras para un futuro guiso.

una sartén ya caliente, agregamos un trozo grande de cebolla finamente picada y sofreímos por 50 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y movemos 30 segundos más.

el brócoli y lo pasamos a un bowl. Agregamos la chía hidratada, el ajo y la cebolla. Mezclamos hasta integrar bien los ingredientes. Agregamos 4 cucharadas de queso vegano de su preferencia y mezclamos.

una cucharada de harina de arroz, 2 cucharadas de pan rallado y 2 cucharadas de harina de garbanzo. Mezclamos bien.

de sal y agregamos al gusto. Mezclamos.

½ queso vegano de almendras tipo ranchero y mezclamos.

humedecemos las manos y tomamos un poco de la mezcla. Hacemos una tortita y así hacemos con toda la mezcla.

una sartén ya caliente agregamos un poco de aceite vegetal y ponemos las tortitas que quepan sin que éstas se peguen entre sí. Esperamos que doren de un lado y volteamos para que doren del otro lado.

10-Las vamos pasando a un plato con papel de cocina absorbente

y presentamos.

Ver video

TORTILLA ESPAÑOLA DE ESPINACAS

Versión vegana, ya que no se utiliza huevo en su preparación.

Una delicia que podrás acompañar con una ensalada.

¡Que la disfrutes!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 personas

- Un trozo de cebolla
- 1/2 cucharadita sal
 - 16 cucharadita de harina de garbanzo
- 1 cucharadita de chía
- Aceite vegetal
 - Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- 50 ml de agua para la chía
- 1/3 taza de agua para la harina de garbanzo
- 500 gr de espinacas.

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un recipiente ponemos una cucharada de chía y agregamos 50 ml de agua. Dejamos hidratar por 15 minutos.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal y agregamos un trozo grande de cebolla finamente picada. Sofreímos durante un minuto y agregamos 500 gr de espinaca (Pueden ser congeladas o frescas). Si son frescas, agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de agua.

un poco de ajo en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y mezclamos.

la sartén y dejamos cocer por 7 minutos. Apagamos el fuego y apartamos.

un bowl grande, vertemos $\frac{1}{3}$ de taza de agua y agregamos 16 cucharadas de harina de garbanzo. Agregamos la chía hidratada y mezclamos. Agregamos esta mezcla a las espinacas e integramos bien los ingredientes. Probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos bien.

una sartén ya caliente, agregamos la mezcla de las espinacas y esparcimos en toda la sartén y compactamos. Bajamos a fuego bajo y tapamos la sartén. Dejamos de esa manera durante 10 minutos.

un plato extendido en la sartén y volteamos, de manera que la tortilla de espinaca quede en el plato, ponemos un poco más de aceite vegetal en la sartén y la deslizamos la tortilla para que dore del otro lado. Tapamos la sartén y dejamos cocer durante 10 minutos.

la tortilla a un plato y presentamos.

Ver video

CREMA NEUTRA DE ALMENDRA

Deliciosa y práctica crema neutra de almendra para guisos tanto salados como dulces.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 500 ml

- 1/2 taza de almendras
- 1 Tazas de agua
- 1 pizca de sal
- 1/2 cucharadita de azúcar
- 2 cucharadas de fécula de maíz

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un recipiente ponemos $\frac{1}{2}$ taza de almendras y agregamos agua caliente a cubrir. Dejamos remojar mínimo 2 horas.

retiramos la cáscara, apretando la almendra y veremos que se desprende muy fácil.

las almendras al vaso de la licuadora y agregamos una taza de

agua tibia. Licuamos por 2 minutos. Agregamos otra taza de agua tibia y 2 cucharadas de maicena (fécula de maíz), agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y una pizca de sal.

por un minuto y vertemos el contenido a una cacerola pequeña. Lo llevamos a la estufa a fuego bajo. Movemos constantemente hasta el fondo y esperamos a que hierva. Apagamos el fuego.

(Se conserva en refrigeración hasta 5 días aproximadamente)

Ver video

CALABACITAS CON ELOTE Y PIMIENTOS

Ricas y nutritivas calabacitas o calabacines, con elote (choclo) y pimientos. ¡Una combinación simplemente deliciosa!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 pizzas individuales

- 3 calabacitas o calabacines
- 1 elote o choclo - Pimientos - Cebolla - 1 diente de ajo
- Sal
- Hierbas provenzales - Crema vegana
- Aceite de oliva

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén ya caliente agregamos un poco de aceite vegetal y $\frac{1}{2}$ cebolla partida en pequeños cubos. Sofreímos por 40 segundos y agregamos un diente de ajo grande finamente picado. Movemos por 30 segundos más. Retiramos en un plato. Apartamos.

la misma sartén agregamos un poco de aceite vegetal, agregamos 5 mitades de pimientos de colores (previamente partidos en pequeños cubos, desvenados y sin semillas). Sofreímos por 2 minutos, agregamos los granos de un elote grande y mezclamos durante 40 segundos y agregamos 3 calabacitas, sin punta y partidas en pequeños cubos. Mezclamos 2 minutos.

la cebolla y el ajo sofrito y mezclamos. Agregamos 1 y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Agregamos un poco de hiervas provenzales (opcional) Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de agua y tapamos la sartén. Bajamos a fuego bajo y dejamos hervir por 10 minutos.

ese tiempo, revisamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego y agregamos $\frac{2}{3}$ de taza de crema vegana. Mezclamos.

.

Ver video