

# 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 hierbas 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

---

## PIZZA EN PAN PITA

Exquisita pizza vegana individual. Preparada con pan pita, permite ser elaborada de forma práctica, sencilla y rápida. El sabor es sensacional y la textura es sin duda la de la clásica pizza italiana, delgada y crujiente.

### INGREDIENTES

**PORCIÓN: 2 pizzas individuales**

- 1 diente de ajo
- 3 jitomates
- Pimientos de colores

- Cebolla
- 2 Pan pita grande
- Pimienta en polvo
- Aceite de oliva
- Aceitunas negras sin hueso
- Queso de papa o queso mozzarella vegano
- Orégano
- 4 champiñones grandes
- Sal

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en una cacerola 3 jitomates grandes, agregamos agua a cubrir y dejamos que hiervan hasta que la piel se reviente. Apagamos el fuego.

los jitomates al vaso de la licuadora y agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de agua de la cocción. Agregamos un trozo de cebolla y un diente de ajo picado. Licuamos hasta mezclar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora.

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal y vertemos el caldillo de jitomate a través de una coladera. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Bajamos a flama baja. Mezclamos y dejamos que hierva durante 2 minutos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego y agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de orégano deshidratado.

Apartamos.

un bowl vertemos  $\frac{1}{4}$  de taza de aceite de oliva, agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal, un poco de pimienta en polvo y un poco de ajo en polvo. Mezclamos bien. Agregamos  $\frac{1}{2}$  pimiento verde,  $\frac{1}{2}$  pimiento rojo y  $\frac{1}{2}$  pimiento amarillo, sin semillas y partidos en rebanadas medianas. Agregamos 2 rebanadas delgadas de cebolla partidas en medias lunas. Revolvemos, para que se impregne la verdura con el aceite.

una sartén en la lumbre y esperamos a que caliente. Agregamos los vegetales que tenemos en el bowl. Bajamos a flama baja y dejamos que doren por 30 segundos. Volteamos y dejamos que doren por el otro lado 30 segundos más. Retiramos las verduras de la sartén y las ponemos en un plato.

6.- En un bowl vertemos un poco de aceite de oliva, agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal, un poco de pimienta en polvo y un poco de ajo en polvo. Mezclamos bien. Agregamos 4 champiñones grande (previamente pelados y rebanados en rebanadas delgadas y partidas por la mitad. Mezclamos para que se impregnen con el aceite. Los pasamos a la sartén y dejamos que doren 30 segundos de un lado, los volteamos y dejamos que doren por el otro lado, 30 segundos más. Apagamos el fuego. Los retiramos en un plato.

en un comal por un solo lado un pan pita redondo de tamaño mediano. Ya caliente, lo pasamos a una charola para horno del lado que se calentó hacia abajo. Untamos 2 cucharadas de caldo de jitomate al pan pita y un poco de queso de papa o puede ser un puño de queso mozzarella vegano. Distribuimos bien champiñones, cebolla y los chiles morrones. Agregamos suficientes aceitunas negras sin hueso en rebanadas.

la pizza al horno precalentado a  $180^{\circ}$  C o  $356^{\circ}$  F por 15 minutos.

retiramos del horno y presentamos.

Ver video

---

# TACOS DORADOS DE ZANAHORIA

Tacos sencillos y deliciosos, elaborados con zanahoria y cebolla fileteada, horneados para evitar la grasa y servidos con salsa verde de aguacate, crema vegana y lechuga. Una delicia que toda la familia disfrutará.

**PORCIÓN: 12 tacos aproximadamente**

- 4 zanahorias
- 1 cebolla
- Tortillas
- Polvo de ajo
- Sal
- Aceite vegetal
- Salsa verde de aguacate
- Crema vegana
  - Lechuga

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

**INGREDIENTES**

Modo de preparación

una sartén caliente, agregamos un poco de aceite vegetal.

Agregamos una cebolla rebanada en medias lunas muy delgadas y sofreímos por 40 segundos.

4 zanahorias sin punta, peladas y ralladas. Mezclamos. Agregamos una cucharadita de sal, un poco de cebolla en polvo, un poco de ajo en polvo y mezclamos.

$\frac{1}{2}$  taza de agua. Bajamos a fuego bajo y tapamos la sartén. Dejamos hasta que se consuma el agua. Probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos y apagamos el fuego.

tortillas en un comal, agregamos un poco de nuestro guiso en una orilla de la tortilla y enrollamos. Vamos acomodando cada taco en una charola previamente engrasada. Podemos barnizar por encima con aceite vegetal si gustan.

la charola al horno precalentado a 180° C o 350° F, los dejamos en el horno entre 20 y 30 minutos. (Pueden dorarlos en aceite, si así lo desean)

con lechuga rebanada, crema y queso veganos y salsa de su preferencia.

.

Ver video

---

## ¿CÓMO PREPARAR SOYA TEXTURIZADA?

Te enseñamos a preparar la soya texturizada para ser utilizada en cualquiera de los guisos que se pueden hacer con ella. De este modo, podrás tenerla lista para preparar un guiso rápido, nutritivo y con el doble de proteínas que la carne.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 2 Tazas de soya texturizada para guisar.

- 1 Taza de soya texturizada
- Limón
- Sal
- Agua caliente

### Modo de preparación

en un recipiente una taza se soya texturizada 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 pimenta en polvo. Mezclamos.

podemos guardar en un recipiente con tapa y meterla al refrigerador para tenerla lista cuando la necesitemos.

Ver video

---

# FALAFEL

Es una croqueta de garbanzos. Suele consumirse en Oriente Medio, y en los últimos años se ha dado a conocer en occidente gracias a los restaurantes especializados en comida oriental y vegetariana. Tradicionalmente se sirve con salsa tahini, en pan de pita o bien como entrada.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: ENTRE 8 y 10 tortitas.**

- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 limones
- 1 jitomate
- Perejil
- Cilantro
- Comino en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite de oliva
- Aceite para freír
- 250gr. de garbanzo
- 3 cucharaditas de bicarbonato
- Sal
- 1 pimiento morrón
- Semillas de ajonjolí

– Pan pita

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

bien 250 gramos de garbanzo. Escurrimos y los ponemos en un recipiente. Agregamos agua a cubrir y dejamos remojar toda una noche.

otro día, agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de agua tibia al vaso de la licuadora. Agregamos un poco de garbanzos y licuamos. Con la licuadora en acción vamos agregando poco a poco todos los garbanzos. Si notamos que se espesa mucho, apagamos la licuadora y ayudamos con una palita de cocina (No agregar más agua). Volvemos a encender la licuadora hasta que se mezclen bien todos los garbanzos. Pasamos la pasta de los garbanzos a un recipiente y apartamos.

a la licuadora  $\frac{1}{2}$  cebolla en trozos. un manojo grande de perejil y un manojo grande de cilantro. Agregamos un diente de ajo. Licuamos así en seco. Hasta que se haga una pasta. La agregamos al recipiente con la pasta de garbanzo. Apartamos.

una sartén ya caliente, agregamos 90 gramos de ajonjolí y movemos constantemente hasta tostar. Ya que esté bien tostado apagamos el fuego.

al vaso de la licuadora  $\frac{3}{4}$  de taza de agua y accionamos la licuadora, vamos agregando poco a poco el ajonjolí tostado,  $\frac{1}{2}$  taza de aceite de oliva y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Dejamos hasta que se mezclen bien los ingredientes. Apagamos la licuadora. Probamos de sal y agregamos al gusto.

$\frac{1}{2}$  taza de la crema de ajonjolí al recipiente que contiene la

pasta de los garbanzos. Agregamos un poco de comino en polvo y un poco de pimienta en polvo y mezclamos bien todos los ingredientes. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos 3 cucharaditas de bicarbonato de sodio y mezclamos. Si queda un poco aguada, podemos agregar un poco de pan rallado. Hasta que obtengamos la consistencia como para hacer una tortita. Dejamos reposar 15 minutos.

una sartén ya caliente, agregamos aceite vegetal suficiente. Hacemos tortitas medianas con la pasta y las vamos agregando a la sartén. Dejamos que dore bien de un lado y volteamos. Cuando ya hayan dorado por ambos lados, las retiramos a un plato con papel de cocina absorbente. Apartamos

#### SALSA 1

un recipiente agregamos un jitomate partido en pequeños cubos y le agregamos un poco de la salsa de ajonjolí. Agregamos gotas de limón al gusto y un poquito de agua. Mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos.

#### SALSA 2

un recipiente agregamos un pimiento finamente picado, desvenado y sin semillas. (del color de su preferencia). Agregamos unas gotas de limón y un poco de aceite de oliva.  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y un poco de aceite de oliva. Mezclamos.

-Calentamos pan pita o pan árabe en un comal. Lo cortamos por la mitad y lo abrimos. Colocamos un poco de la salsa de ajonjolí con jitomate. Agregamos una tortita y agregamos de la salsa con pimiento y un poco de lechuga

Presentamos

Ver video

---

# SETAS CON NOPALES EN SALSA GUAJILLO

¡Un guiso delicioso y nutritivo, con una explosión de sabor!

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 Personas**

- 1 papa grande
- Un trozo de cebolla
- 1 diente de ajo
- 6 nopales medianos
- Tomillo en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite vegetal
- Ajo en polvo
- Sal
- 1/4 de Kilo de setas
- 3 jitomates
- 5 chiles guajillo

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

## Modo de preparación

a una olla de presión 6 nopales medianos (previamente lavados, sin espinas y partidos en pequeños cuadros) y agregamos una papa entera con todo y cáscara.

agua caliente a cubrir y una cucharadita de sal. Tapamos bien la olla y en cuanto empiece a silbar la válvula, dejamos por 10 minutos más.

3.- Dejamos que la olla enfríe y abrimos la tapa con cuidado. Retiramos la papa y apartamos en un plato. Colamos los nopales. Apartamos.

una cacerola agregamos 3 jitomates enteros y 5 chiles guajillo (desvenados y sin semillas) Agregamos agua a cubrir y dejamos que hiervan por 10 minutos. Apagamos el fuego.

los jitomates y los chiles al vaso de la licuadora, un trozo de cebolla y un diente de ajo. Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de agua de la cocción y licuamos. Apartamos

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal y  $\frac{1}{4}$  de kilo de setas, limpias y deshebradas. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo, revolvemos y dejamos que doren de un lado. Volteamos y agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo, y dejamos que doren del otro lado. Apagamos el fuego y retiramos a un recipiente. Apartamos.

7.- Ponemos al fuego una cazuela y dejamos que caliente un poco. Agregamos un poco de aceite vegetal y vertemos la salsa. Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de agua de la cocción de los jitomates y una cucharadita de sal, un poco de tomillo en polvo y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos y dejamos a que hierva.

vez que haya hervido la salsa, probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos y agregamos la papa ya pelada y partida en pequeños cubos. Agregamos las setas y los nopales. Dejamos

hervir por 5 minutos. Volvemos a probar de sal y agregamos al gusto. Mezclamos.

.

Ver video

---

## ARROZ INTEGRAL

El secreto para preparar un buen Arroz Integral, es la cantidad de agua que utilicemos.

### INGREDIENTES

#### **PORCIÓN: 4 Personas**

- 1 diente de ajo
- Cebolla
- ltaza de arroz integral
- Sal
- Aceite
- 2 y 1/3 tazas de agua

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

### VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

#### Modo de preparación

bien una taza de arroz integral, colamos y pasamos a un recipiente. Agregamos agua a cubrir. Dejamos remojar por 20

minutos. Colamos. Apartamos.

una cacerola ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo de cebolla finamente picada y sofreímos durante 40 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y movemos durante 30 segundos.

2 y  $\frac{3}{4}$  de taza de agua, una cucharadita de sal y mezclamos.

el arroz ya colado, tapamos la cacerola y bajamos la flama a fuego muy bajo.

de vez en vez, hasta que veamos que se consumió todo el líquido. (35 aproximadamente 35 minutos)

6.- (Podemos adornar con un poco de perejil picado)  
Presentamos

Ver video

---

## QUESADILLAS DE PAPA CON CHAMPIÑONES

Deliciosas quesadillas para un rico antojo o un almuerzo muy nutritivo.

INGREDIENTES

**PORCIÓN: 10 Quesadillas**

- 2 chiles serranos
- Hojas de epazote
- Champiñones

- Aceite
- Queso de papa
- Sal
- Cebolla
- Tortillas (maíz o harina)

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

Guiso de 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.

.

Guiso de champiñones

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal.

Agregamos  $\frac{1}{4}$  de cebolla finamente picada y un chile verde finamente picado (opcional). Sofreímos por 50 segundos.

1/2 kilo de champiñones (previamente pelados y rebanados) (Los champiñones no se lavan). Mezclamos. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Mezclamos nuevamente.

a flama baja y tapamos la sartén. Cuando suelten agua los champiñones, agregamos de 7 a 10 hojitas frescas y finamente picadas de epazote. Mezclamos. Volvemos a tapar la sartén. Dejamos 5 minutos más. Apagamos el fuego.

una tortilla caliente, untamos queso de papa y agregamos un poco de champiñones. (Opcional agregar hojas de epazote y chile verde) Doblamos y pasamos a un comal. Dejamos que caliente bien por ambos lados.

hacer quesadillas de sólo papa o sólo champiñones. O podemos combinar queso y champiñones.

Presentamos.

VER RECETA