

# ARROZ FRITO CON VERDURA Y TOFU

¡Deliciosa preparación, que estamos seguros, te encantará!

## INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1 tallo de apio
- 1/2 calabacita
- Aceite
- Tofu Extra Firme
- 2 y 1/2 tazas de arroz blanco cocido
- 1 tazón de pimientos en rajas
- 1 tazón de verdura picada – un poco de champiñones (Opcional)
- Sal preparada
- Cebolla

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén tipo wok ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos una cebolla partida en cuadros grandes y movemos hasta que transparente. La pasamos a un bowl grande.

el mismo wok, ponemos un poco más de aceite vegetal y

agregamos  $\frac{1}{2}$  calabacita partida en pequeñas tiras. Movemos y dejamos que dore un poco. Vaciamos en el bowl

el mismo wok, ponemos un poco de aceite vegetal y agregamos un tazón grande de pimientos de varios colores (previamente partidos en tiras sin semillas). Movemos y dejamos que doren un poco.

la mismo wok, ponemos un poco de aceite vegetal y agregamos un tazón grande de verdura picada. Movemos y dejamos que dore durante 2 minutos. Pasamos al bowl.

el mismo wok, ponemos un poco de aceite vegetal y agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de champiñones (opcional). Movemos un poco para que doren y vaciamos todo lo que contiene el bowl en el wok. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal de mar. Pueden poner un poco de pimienta y ajo en polvo si gustan. Mezclamos bien y regresamos todos los ingredientes al bowl.

el mismo wok, ponemos un poco de aceite vegetal y agregamos 2 tazas y media de arroz blanco ya cocido y frío. Freímos 3 minutos, moviendo constantemente. Integramos toda la verdura. Mezclamos bien. Regresamos todos los ingrediente nuevamente al bowl.

el mismo bowl, ponemos un poco de aceite vegetal y agregamos 350 gr de tofu firme. (previamente drenado y partido en pequeños cubos) Agregamos un poco de sal, un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo. Dejamos que doren y damos la vuelta con cuidado y volvemos a agregar sal, ajo y pimienta en polvo. Y cuando el tofu esté dorado por ambos lados, le agregamos toda la verdura del bowl. Mezclamos un poco. Apagamos el fuego.

Ver video

---

# SETAS EN ACHIOTE (ESTILO COCHINITA PIBIL)

En la época prehispánica, la cochinita pibil era un platillo que se degustaba cada 2 de noviembre durante el llamado “**Hanal Pixan**” -comida de las almas-. Este guiso se elaboraba con faisán, jabalí o venado y se cocía en el pibu “horno de tierra”.

Después, durante la Colonia, la carne de esos animales fue reemplazada por la de cerdo. Pero no solo la carne fue lo que cambió, también los hornos de tierra pues fueron sustituidos poco a poco por ollas de vapor u hornos normales.

Hoy traemos esta receta para ti, en su forma vegana.

## INGREDIENTES

PORCIÓN: 12 Tacos

- 3 dientes ajo
- 2 chiles habanero
- 6 limones
- Cebolla blanca
- Cebolla morada
- Pimienta
- Ajo en polvo
- 1 y 1/2 tazas jugo naranja
- Aceite

- 750 g. setas
- Pasta de achiote
- Orégano
- Sal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una licuadora ponemos  $\frac{1}{2}$  barra de pasta de achiote (50 gr), 1 y  $\frac{1}{2}$  tazas de jugo de naranja, un trozo de cebolla, 3 dientes de ajo picados, un poco de orégano y una cucharadita de sal. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora y apartamos.

una sartén grande ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos 750 gr de setas deshebradas, agregamos un poco de ajo en polvo, una poco de pimienta en polvo y un poco de sal. Mezclamos bien y dejamos calentar por dos minutos más. Vaciamos en un contenedor.

una cacerola ponemos un poco de aceite vegetal, agregamos la salsa de achiote. Agregamos las setas y mezclamos. Esperamos hasta que hierva. Probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos y bajamos el fuego a flama muy baja. Tapamos la cacerola y lo dejamos 30 minutos. Cada minuto quitamos la tapa y movemos para que no se pegue. Probamos y si les parece que está un poco ácida, le puede poner  $\frac{1}{2}$  cucharadita de azúcar. Mezclamos y apagamos el fuego.

un recipiente ponemos  $\frac{1}{2}$  cebolla morada rebanada en medias lunas.

$\frac{1}{4}$  de taza de jugo de limón, le agregamos agua, hasta obtener

entre el agua y el jugo de limón 1/3 de taza de líquido. Se lo agregamos a la cebolla, junto con un poco de sal y un poco de orégano triturado. Agregamos un poco de aceite de oliva y un chile habanero (previamente asado y finamente picado) El chile es opcional. Podemos agregar más limón si gustan. Dejamos Marinar mínimo 15 minutos.

una tortilla de maíz, ponemos un poco de setas al pibil, y un poco de cebolla morada marinada en limón.

Presentamos

Ver video

---

## TACOS AL PASTOR

Tradicionales tacos al pastor, pero libres de crueldad.

¡Deliciosa receta que te sorprenderá!

### INGREDIENTES

PORCIÓN: De 10 a 12 Tacos

- 2 chiles anchos
- 4 chiles guajillo
- Canela en polvo
- Clavo en polvo
- Pimienta molida
- Aceite vegetal
- Cebolla

- Hojas de cilantro
- Jugo de una naranja
- Jugo de dos limones
- 2 rebanadas de piña
- 100 gr. de soya texturizada
- Tortillas

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un recipiente hondo ponemos 100 gramos de soya texturizada y le agregamos agua caliente a cubrir totalmente, dejamos hidratar por 25 minutos. La colamos y la enjuagamos bien. Exprimimos la soya con las manos y la regresamos a su recipiente. Agregamos el jugo de un limón grande y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Revolvemos hasta integrar bien y apartamos.

retiramos los rabitos a 4 chiles guajillo y 2 chiles anchos, los desvenamos y les retiramos las semillas. Los pasamos a una cacerola pequeña o un pocillo y agregamos agua a cubrir. Encendemos el fuego y esperamos a que hiervan. Una vez que hayan hervido, apagamos la lumbre y los pasamos al vaso de la licuadora. Agregamos el jugo de una naranja grande, un trocito de cebolla y licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora.

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal de su preferencia y agregamos toda la salsa que tenemos en la licuadora. Bajamos a fuego bajo. Agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de canela en polvo, un poco de clavo en

polvo. Movemos para integrar los ingredientes y ponemos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Removemos. La consistencia debe de ser espesa. Dejamos hervir durante 30 segundos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos la lumbre.

la salsa en nuestra soya que ya tenemos preparada y mezclamos perfectamente hasta impregnar toda la soya con la salsa. La dejamos marinar.

un sartén ya caliente asamos 2 rebanadas grandes de piña por los dos lados. (debe ser a fuego bajo) Sacamos las rebanadas de piña y la cortamos en cuadros pequeños. Apartamos

un sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal y agregamos la soya ya marinada. Sofreímos durante 15 minutos, moviendo constantemente. Apagamos el fuego.

nuestros tacos, poniendo un poco de soya al pastor en las tortillas calientes, agregamos piña asada, cilantro, un poco de cebolla picada y salsa de su preferencia y un poco de limón.

Presentamos

Ver video

---

## **HAMBURGUESAS DE AVENA**

Deliciosa, fácil y nutritiva hamburguesa.

Sin culpa, libre de crueldad.

INGREDIENTES

PORCIÓN: De 6 a 8 Hamburguesas.

- 2 tazas de hojuelas de avena
- 4 cucharadas de germen de trigo
- Ajo en polvo
- Pimienta negra en polvo
- Sal
- Cebolla picada
- Perejil picado
- Aceite vegetal
- Agua (caliente)

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un bowl vaciamos 2 tazas de hojuelas de avena. Agregamos 4 cucharadas de germen de trigo (Es opcional). Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta negra en polvo, una cucharadita de sal,  $\frac{1}{2}$  cebolla mediana finamente picada y un puño grande de perejil finamente picado. Mezclamos bien todos los ingredientes. Agregamos una taza de agua muy caliente y revolvemos hasta integrar bien todo. Dejamos 15 minutos a que se hidrate bien nuestra mezcla.

y volvemos a mezclar. Dejamos reposar 5 minutos más. La consistencia nos debe de quedar como tipo masita. Probamos de sal y agregamos al gusto.

humedecemos las manos, tomamos una bolita mediana y torteamos para darle forma de tortita, no muy gruesa. Así hacemos con



toda la mezcla.

con aceite vegetal una sartén y dejamos que caliente. Acomodamos las tortitas que nos quepan dentro de la sartén y dejamos por un minuto. Las giramos. Bajamos la flama a fuego medio y volteamos. (Si se necesita, podemos poner un poco más de aceite vegetal).

tener nuestras tortitas listas, preparamos el pan para hamburguesa con mayonesa vegana, mostaza, lechuga, ponemos la hamburguesa de avena, una rodaja de jitomate, una rodajita de aguacate, una pizca de sal, unas rodajitas de cebolla y le ponemos su tapa de pan.

Ver video

---

## **ARROZ DE COLIFLOR**

Muy buena opción, para variar en la mesa o para las personas que tienen prohibido el arroz.

Delicioso, fácil y rápido.

### **INGREDIENTES**

**PORCIÓN:** 4 Personas

- 1 diente ajo
- Cebolla
- Cilantro
- Pimiento morrón
- 1 y 1/2 jitomates

- Sal - Aceite de oliva
- 350 gr. floretes de coliflor

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

los orificios más grandes del rallador, rallamos 350 gramos de floretes de coliflor cruda (previamente lavados y desinfectados) Apartamos.

una sartén ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo de cebolla finamente picada y movemos 30 segundos. Agregamos un ajo finamente picado y mezclamos 30 segundos. Agregamos  $\frac{1}{2}$  pimiento verde (desvenado, sin semillas y partido en pequeños cubos). Mezclamos durante un minuto. Agregamos 1 y  $\frac{1}{2}$  jitomates (partido en pequeños cubos) Mezclamos y dejamos durante 2 minutos. Agregamos la coliflor que ya tenemos rallada. Integramos bien los ingredientes. Agregamos una cucharadita de sal de mar y mezclamos. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de taza de agua y mezclamos un poco. Bajamos a flama baja y tapamos la sartén. Dejamos así durante 4 minutos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Volvemos a tapar y dejamos 2 minutos más. Destapamos y dejamos que se consuma el líquido que queda. Apagamos la lumbre.

con un poco de cilantro finamente picado.

Ver video

---

# CHILES RELLENOS DE ELOTE Y FLOR DE CALABAZA

Prepara esta deliciosa receta.

Estamos seguros que te encantará.

## INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 dientes de ajo
- Cebolla
- 10 Hojas de epazote o paico
- 1 elote grande
- Queso vegano (Opcional) Pueden comprarlo o imprimir la receta en:

QUESO DE PAPA – Cocina Vegan Fácil ()

- Aceite vegetal
- 225 g. de champiñones
- Sal
- 350 g. flor de calabaza
- 4 chiles poblanos
- Crema vegana (Pueden comprarla o pueden imprimir la recetas en:

CREMA NEUTRA DE ALMENDRA – Cocina Vegan Fácil ()

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en la flama de la estufa, tatemamos por todos lados 5 chiles poblanos. Los metemos en una bolsa de plástico y la cerramos.

Los dejamos ahí por 15 minutos y los sacamos. Les retiramos la piel con un tenedor o cuchara. Los limpiamos bien con una servilleta. Los abrimos de un lado con cuidado de no romperlos. Les retiramos las semillas y las venas. Apartamos.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos  $\frac{1}{2}$  cebolla partida en medias lunas. Sofreímos por 40 segundos y agregamos 2 dientes de ajo finamente picados y mezclamos por 30 segundos. Agregamos los granos de un elote grande y mezclamos durante 2 minutos, hasta que se transparenten un poco los granos de elote. Agregamos 225 gr. de champiñones partidos en rebanadas delgadas partidas por la mitad y mezclamos por 3 minutos. Agregamos 350 gr. de flor de calabaza cortada en pequeños trozos y mezclamos. Agregamos una cucharadita de sal y volvemos a mezclar. Bajamos a flama baja. Agregamos 10 hojas de epazote o paico finamente picadas. Mezclamos. Tapamos la sartén por 2 minutos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego.

con este guisado los chiles poblanos y agregamos un trozo de queso del de su preferencia. Cerramos los chiles.

con un poco de crema vegana.

.

Ver video

---

# SAZONADOR HECHO EN CASA

Súper TIP

Una Sal Preparada con ingredientes que le darán un sabor y una sazón especial a tus guisados.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 250 gr.

- Sal de mar (250g.)
- Ajo en polvo
- Tomillo
- Pimienta molida
- Ralladura de cáscara de limón.

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

sobre una servilleta la cáscara de un limón mediano, teniendo cuidado que solo sea lo verde. Ponemos la ralladura de limón en una servilleta y lo dejamos secar al sol.

un recipiente hondo ponemos 250 gr. de sal de mar y agregamos una cucharadita de ajo en polvo, una cucharadita de tomillo en polvo y una cucharadita de pimienta en polvo. Agregamos la ralladura de limón, cuando ésta esté completamente seca.

bien todos los ingredientes y pasamos a un frasco de cristal y

tapamos bien. (Opcional: Podemos agregar un sobrecito de sílice, de grado alimenticio)

.

Ver video

---

## CREPAS RELLENAS

Las crepas son una capa muy delgada de harina, que se puede preparar de forma dulce o salada, enrollado o doblado con diferentes rellenos.

Su origen nos lleva al año 1390, en Francia, específicamente Bretaña que se encuentra al oeste del País. La primera receta según varias investigaciones era un alimento tradicional al igual que el pan.

Su origen etimológico viene del latín “crispa” que significa “pliegues”, pues se consideraba como una especie de panqueque delgado que se podía doblar o enrollar.

### INGREDIENTES

PORCIÓN: 6 Crepas

- 1 diente de ajo
- Cebolla
- 2 calabacitas o calabacines
- 1 elote
- 3/4 taza de crema vegana (Pueden comprar o imprimir la receta en:

## CREMA NEUTRA DE ALMENDRA – Cocina Vegan Fácil ()

- Aceite oliva
- Sal
- 200g. champiñones
- 6 crepas (Puedes imprimir tu receta de crepas en: CREPAS – Cocina Vegan Fácil ())

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

### VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

#### Modo de preparación

en un recipiente 1 y  $\frac{1}{2}$  taza de harina de trigo, junto con 1 y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de azúcar y una pizca de sal. Agregamos poco a poco 1 y  $\frac{1}{2}$  taza de leche vegetal y mezclamos hasta deshacer todos los grumos. Puede ser con mezclador de globo, minipimer o licuadora. Tapamos el recipiente y lo llevamos al refrigerador por 30 minutos.

la media hora, sacamos el recipiente del refrigerador, mezclamos un poco. Calentamos una sartén anti adherente y engrasamos con un poco de aceite vegetal. Bajamos a flama media. Vaciamos un cucharón de la mezcla y ladeamos la sartén por todos lados hasta que la mezcla abarque toda la superficie de la sartén. A los 40 segundos, despegamos las orillas con una espátula y le damos la vuelta. La dejamos 40 segundos más y la retiramos. (No debe de quedar dorada).

#### GUIISO PARA RELLENO

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos  $\frac{1}{4}$  de cebolla finamente picada. Sofreímos por 30 segundos. Agregamos un ajo finamente picado y sofreímos por 30 segundos más. Agregamos 200 gr. de champiñones pelados y

partidos en rebanadas a la mitad. Bajamos a fuego medio bajo y mezclamos un poco. Tapamos la sartén por 8 minutos. Revisamos hasta que se evapore el líquido. Apagamos el fuego.

otra sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos  $\frac{1}{4}$  de cebolla grande finamente picada. Sofreímos por 30 segundos y agregamos un diente de ajo finamente picado y movemos 30 segundos más. Agregamos 2 calabacitas ralladas y mezclamos durante un minuto y medio. Agregamos los granos de un elote y mezclamos bien durante 2 minutos. Tapamos la sartén y bajamos a flama baja. Dejamos así durante 5 minutos más, mezclando de vez en vez. Vaciamos los champiñones que ya tenemos preparados, agregamos una cucharadita de sal y mezclamos. Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de agua y tapamos la sartén por 3 minutos. Apagamos el fuego y agregamos  $\frac{3}{4}$  de taza de crema vegana y mezclamos bien. Probamos de sal y agregamos al gusto.

nuestras crepas, doblamos y presentamos.

Ver video

---

## CALABACITAS RELLENAS EN SALSA DE JITOMATE

Prepara este deliciosos y nutritivo guiso.

Estamos seguros que te encantará.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

– 1 diente de ajo



- Cebolla
- 4 jitomates
- 2 mitades de Pimientos
- 1 chile guajillo
- 4 calabacitas o calabacines
- Aceite de oliva
- 2 tazas arroz cocido
- 1/3 taza de arándanos
- Comino en polvo
- Sal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en una cacerola 4 jitomates y un chile guajillo, sin rabo, desvenado y sin semilla. Agregamos agua a cubrir y dejamos que hiervan hasta que se les reviente la cáscara. (Aproximadamente 5 minutos). Los pasamos al vaso de la licuadora junto con el chile guajillo y agregamos una cabeza de cebollita cambray (guardamos el rabo). Agregamos un ajo partido por la mitad y licuamos hasta integrar todos los ingredientes.

una cacerola ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos la salsa de jitomate. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos y dejamos que hierva por 5 minutos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego y apartamos.

retiramos las puntas a 4 calabacitas grandes y las partimos a

la mitad. Las pasamos a una cacerola y les agregamos agua a cubrir. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Encendemos el fuego y las dejamos hervir por 10 minutos. Las revisamos introduciendo un cuchillo, no deben de quedar muy cocidas. Apagamos el fuego. Las sacamos del agua y las ponemos en un plato. Apartamos.

en un recipiente  $\frac{1}{3}$  de taza de arándanos y les agregamos un cucharon de agua de la cocción de las calabazas. Apartamos.

una sartén grande, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de pimienta amarilla y  $\frac{1}{4}$  de pimienta naranja (desvenados, sin semillas y partidos en pequeños cubos). Agregamos finamente picado, el rabo de la cebollita cambray que guardamos. Sofreímos durante un minuto y medio. Agregamos 2 tazas de arroz cocido y mezclamos durante 2 minutos. Agregamos los arándanos y mezclamos durante 3 minutos más. Apagamos el fuego.

las calabazas (Sólo retiramos las semillas) de tal manera que nos quede una cazuelita. Con cuidado de no romper las calabacitas. Las vamos rellenando de nuestro guisado, apretadito, para que le quepa más. Las ponemos en un plato y las bañamos de la salsa de jitomate.

.

Ver video

---

## ¿CÓMO PREPARAR QUINOA?

¿Cómo elaborar este versátil y nutritivo alimento?

Prepara esta fácil y deliciosa Quinoa para cualquiera de tus guisos o postres.

## INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1 taza quinoa
- Sal
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- 2 tazas de agua

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

1-Enjuagamos 1 taza de quinoa, frotando las semillas con las manos. Desechamos esa agua. Volvemos a enjuagar la quinoa de esa manera 2 veces más. Escurrimos la quinoa en un colador de punto muy fino.

una cacerola vertemos 2 tazas de agua y prendemos el fuego. Cuan esté caliente, agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo y  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal. Mezclamos y agregamos la quinoa. Mezclamos un poco. Cuando empiece a hervir, bajamos la flama a fuego muy bajo y tapamos. Dejamos así hasta que se consuma toda el agua. (Aproximadamente 20 minutos) Apagamos el fuego.

.

Ver video