

ARROZ BLANCO

El arroz es un alimento básico y el segundo cereal más cultivado en todo el mundo.

Más de millones de personas lo consumen de forma habitual.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1 diente ajo
- Cebolla
- Aceite vegetal
- 2 tazas de caldo verduras o agua
- 1 taza arroz
- Sal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una taza de arroz, hasta que el agua quede clarita. Colamos y apartamos.

una cacerola ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo de cebolla finamente picada. Movemos 30 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y movemos 30 segundos más. Agregamos 2 tazas de caldo de verduras o 2 tazas de agua. Dejamos que caliente. Agregamos el arroz. Mezclamos. Agregamos sal al gusto. Esperamos a que

hierva. Tapamos la cacerola y bajamos a flama baja. (Pueden poner verdura si gustan). Esperamos hasta que se consuma toda el agua. Revisamos con un cucharón el fondo. Cuando ya se haya consumido toda el agua, apagamos el fuego.

.

Ver video

SALSA PICO DE GALLO

Muy sencilla de preparar y deliciosa salsa tradicional.

El **Pico de Gallo** es una salsa típica de la cocina mexicana.

Se trata de una de las preparaciones más clásicas de nuestro país, y se encuentra en casi todas las regiones con sus variantes.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1 y 1/2 tazas.

- 2 jitomates
- 1 limón
- 1 chile serrano
- 1 trozo de cebolla
- Cilantro
- Sal
- Aceite de oliva

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

Modo de preparación

en un recipiente 2 jitomates partidos en pequeños cubos y agregamos 1/4 de cebolla finamente picada. Agregamos un manojo de cilantro finamente picado. Agregamos de 1 a dos chiles serranos finamente picados. Agregamos el jugo de un limón y $\frac{3}{4}$ de cucharadita de sal. Agregamos un poco de aceite de oliva. Mezclamos muy bien y agregamos un poquito de agua (opcional) Mezclamos.

Ver video

MOLDE VEGANO

Te invitamos a elaborar esta deliciosas receta.

¡Estamos seguros que a tu familia, le va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

en un recipiente 5 cucharadas de chía y agregamos 10 cucharadas de agua. Dejamos hidratar por 15 minutos. Apartamos.

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo mediano de cebolla finamente picada y un diente de ajo finamente picado. Sofreímos durante un minuto.

1 taza de champiñones rebanados y agregamos una cucharadita de

sal. Mezclamos. Bajamos a flama baja y tapamos la sartén. Dejamos por 5 minutos. Apagamos el fuego y apartamos.

una licuadora en acción con tapa, agregamos por el orificio de en medio de la tapa, 1 taza de nuez pecana por partes, hasta triturarla toda. Apagamos la licuadora y apartamos

un tazón agregamos la chía que ya tenemos hidratada, agregamos $\frac{1}{2}$ taza de queso vegano tipo fondue (tenemos la receta en el canal) y mezclamos. Agregamos 1 taza de arroz cocido y mezclamos. Agregamos los champiñones y mezclamos.

$\frac{1}{2}$ taza de harina de avena y mezclamos. Agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de salvado de trigo y mezclamos (Si no lo tienen, pueden omitir). Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos la nuez triturada y mezclamos bien.

un molde o un refractario, ponemos nuestra mezcla y aplanamos bien. Rayamos por encima con un tenedor. Lo metemos al horno precalentado a 180 grados centígrados por 25 minutos. Revisamos con un palillo, éste debe salir seco. Apagamos el horno y sacamos el molde. Dejamos enfriar.

.

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un recipiente 5 cucharadas de chía y agregamos 10 cucharadas de agua. Dejamos hidratar por 15 minutos. Apartamos.

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo mediano de cebolla finamente picada y un diente de ajo finamente picado. Sofreímos durante un minuto.

1 taza de champiñones rebanados y agregamos una cucharadita de sal. Mezclamos. Bajamos a flama baja y tapamos la sartén. Dejamos por 5 minutos. Apagamos el fuego y apartamos.

una licuadora en acción con tapa, agregamos por el orificio de en medio de la tapa, 1 taza de nuez pecana por partes, hasta triturarla toda. Apagamos la licuadora y apartamos

un tazón agregamos la chía que ya tenemos hidratada, agregamos $\frac{1}{2}$ taza de queso vegano tipo fondue (tenemos la receta en el canal) y mezclamos. Agregamos 1 taza de arroz cocido y mezclamos. Agregamos los champiñones y mezclamos.

$\frac{1}{2}$ taza de harina de avena y mezclamos. Agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de salvado de trigo y mezclamos (Si no lo tienen, pueden omitir). Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos la nuez triturada y mezclamos bien.

un molde o un refractario, ponemos nuestra mezcla y aplanamos bien. Rayamos por encima con un tenedor. Lo metemos al horno precalentado a 180 grados centígrados por 25 minutos. Revisamos con un palillo, éste debe salir seco. Apagamos el horno y sacamos el molde. Dejamos enfriar.

.

Ver video

COLIFLOR A LA ESPAÑOLA

Aunque es un alimento globalizado, no fue si no hasta el siglo XVIII que España adoptó la coliflor.

Y nos regala esta deliciosa y nutritiva receta.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 dientes de ajo
- Hojas de laurel
- Cebolla
- Mejorana
- Tomillo
- Aceite de oliva
- 1 coliflor
- 3/4 garbanzo seco
- 2 papas grandes
- 350 gr. de chorizo vegano (pueden comprar o imprimir la receta en:

Chorizo de soya – Cocina Vegan Fácil ()

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

a remojar $\frac{3}{4}$ de taza de garbanzo seco toda una noche.

día siguiente, enjuagamos los garbanzos y los vaciamos a una olla de presión. Agregamos agua a cubrir y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Agregamos un poco de aceite de oliva y tapamos bien la olla. Encendemos el fuego y cuando empiece a silbar la olla, dejamos por 10 minutos. (Si no tienen olla de presión, los

podemos cocer en una cacerola de 35 a 45 minutos).

hayan pasado los 10 minutos, apagamos el fuego y dejamos que la olla de presión enfríe un poco, antes de abrirla (Este paso es muy importante). Colamos los garbanzos (podemos guardar el agua como aquafaba) Apartamos.

una licuadora ponemos $\frac{1}{2}$ k de jitomate (previamente lavado y partido en cubos grandes). Agregamos un poquito de agua y licuamos hasta integrar bien. Apartamos.

una cacerola ponemos una coliflor completa (previamente desinfectada) y cortada en floretes pequeños. Agregamos agua caliente a cubrir. Encendemos la lumbre a flama alta, agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y cuando empiece a hervir, bajamos a flama media. Semi tapamos y dejamos hervir 10 minutos. Apagamos el fuego y colamos la coliflor. Apartamos. (podemos guardar el agua como caldo de verdura, para una receta futura).

una cacerola ponemos 2 papas (Previamente peladas y cortadas en cubos medianos). Ponemos agua caliente a cubrir y agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Encendemos a fuego alto y cuando empiece a hervir, dejamos por 20 minutos. Apagamos el fuego y colamos. (Podemos guardar el agua como caldo de verdura, para una receta futura).

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal, agregamos un trozo mediano de cebolla finamente picado y movemos 40 segundos, agregamos 2 dientes de ajo finamente picados y movemos 30 segundos más. Agregamos 350 gr de chorizo vegano. Mezclamos bien los ingredientes y movemos constantemente por 10 minutos. Hacemos un espacio en el centro de la sartén y agregamos el caldo de jitomate colado. Mezclamos 5 minutos. Agregamos $\frac{3}{4}$ de cucharadita de sal, un poco de comino, un poco de mejorana y dos hojitas de laurel. Mezclamos todos los ingredientes por dos minutos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos los garbanzos, agregamos

los floretes de coliflor y $\frac{3}{4}$ de taza del agua de cocción de las papas. Agregamos las papas. Y mezclamos bien. Dejamos durante 3 minutos más. Apagamos el fuego.

Ver video

HONGOS PORTOBELLO EMPANIZADOS

Platillo para una cena especial, o para disfrutar cualquier día en familia.

¡Te invitamos a probar esta delicia!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 4 hongos portobello
- Cebolla en polvo
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Sal
- Aceite de Oliva
- Aceite vegetal para freír
- Pan molido
- 5 cucharadas de linaza molida
- 1 y $\frac{1}{4}$ de tazas de agua

– Harina de trigo para empanizar.

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un recipiente ponemos 5 cucharadas de linaza molida y una taza y $\frac{1}{4}$ de agua caliente. Mezclamos y apartamos.

un recipiente pequeño, ponemos un poco de aceite de olivo, agregamos un poco de cebolla en polvo, un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Mezclamos bien con una brocha de cocina.

un tenedor, picamos con cuidado 4 hongos portobello, por los dos lados. Barnizamos por todos lados con nuestra mezcla de aceite. Los dejamos reposar por una hora. (Si lo prefieres, pueden dejarlos así en el refrigerador por toda una noche, para que se impregnen mejor).

una sartén ya caliente, agregamos bastante aceite vegetal. Dejamos que caliente el aceite.

los hongos por harina, hasta cubrir bien. Sumergimos en la mezcla de linaza y los revolcamos en pan rallado hasta impregnar bien por todos lados. Pasamos a la sartén y bajamos a fuego medio.

í hacemos con todos los hongos. Dejamos dorar un minuto y medio por cada lado y los pasamos a una charola previamente engrasada. Los metemos a un horno de gas o eléctrico. Durante 20 minutos a 180 grados centígrados o a 356 grados F. Apagamos el horno.

.

Ver video

ENSALADA DE MANGO

¡Fácil, rápido, deliciosa y fresca!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Cilantro
- Cebolla de rabo
- 1 limón
- 1 jitomate
- 1 mango paraíso
- Salsa de soya
- Pimienta
- Coco rayado
- Cacahuete
- Azúcar

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

Modo de preparación

en un tazón un mango paraíso (previamente lavado, pelado y

partido en pequeños cubos. Agregamos un jitomate (previamente lavado y partido en pequeños cubos). Agregamos 2 cebollitas cambray finamente picadas con todo y tallo y un manojo grande de cilantro (previamente lavado, desinfectado y finamente picado). Apartamos

un plato hondo, ponemos el jugo de un limón, agregamos un poco de salsa de soya. Agregamos un poco de pimienta en polvo y una cucharadita de azúcar. Mezclamos bien los ingredientes. Le agregamos un poquito de agua y seguimos mezclando. Agregamos este aderezo al tazón donde tenemos el mango con el jitomate. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de cacahuete y media taza de coco rallado. Mezclamos bien.

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

TALLARINES A LA CREMA CON CHAMPIÑONES

¡Sin lácteos!

Una receta que te recomendamos ampliamente.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Perejil
- Cebolla
- Limón

- Sal
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite vegetal
- 1 diente ajo
- Perejil
- Cebolla
- Pimienta en polvo
- Crema • Crema de tofu – Cocina Vegan Fácil – Aceite oliva
- 250g. champiñones
- Sal
- 200 g. tallarines o pasta

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola en la lumbre y llenamos $\frac{3}{4}$ de la olla con agua caliente. Agregamos una cucharadita y media de sal. Cuando empiece a hervir agregamos 200 gr de pasta de tallarines. Movemos un poco. Dejamos hervir por 10 minutos. Revisamos que esté al dente. Apagamos el fuego y pasamos a un colador. Cuando esté bien colada la pasta, ponemos un poco de aceite de oliva. Mezclamos un poco. Apartamos.

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite de olivo, agregamos un trozo grande de cebolla finamente picado y sofreímos 40 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente

picado y movemos 30 segundos más. Agregamos 250 gr de champiñones (previamente pelados y rebanados) Mezclamos por 4 minutos. Agregamos $\frac{3}{4}$ de sal y mezclamos durante 2 minutos.

un puño de perejil finamente picado (previamente desinfectado). Mezclamos un minuto. Agregamos una taza de crema vegana. Mezclamos, probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos un minuto y medio. Agregamos los tallarines. Mezclamos muy bien. Apagamos la lumbre.

Ver video

SOPA DE PAPA, ZANAHORIA Y APIO

Deliciosa, fácil y rápido

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 Zanahorias
- 2 Papas
- 4 Troncos de apio
- 1 Jitomate
- Cebolla
- Sal
- Sal preparada
- Aceite de oliva

– Cilantro

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

dos zanahoria, dos papas grandes y cuatro troncos de apio (toda la verdura debe estar previamente lavada y desinfectada). Ponemos en una olla todas las cáscaras de las verduras que recién pelamos, agregamos un litro y medio de agua caliente y encendemos la lumbre a flama alta. Tapamos y cuando empiece a hervir, dejamos 15 minutos más. Apagamos el fuego.

las zanahorias, las papas y los troncos de apio en pequeños cubos.

una cacerola ya caliente, ponemos un poco de aceite de oliva. Agregamos un trozo grande de cebolla finamente picada, sofreímos 30 segundo y agregamos un jitomate (previamente lavado y cotado en pequeños cubos) movemos 30 segundo más y agregamos el caldo de verduras colado. (Podemos desechar las cáscaras de verdura). Agregamos las verduras que ya tenemos picadas y mezclamos. Agregamos una cucharadita de sal (Si gustan pueden agregar un poco de pimienta y ajo en polvo) Mezclamos. Tapamos la olla y dejamos hasta que hierva, destapamos, probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos. Volvemos a tapar y dejamos 15 minutos más a flama baja. Apagamos el fuego.

.

Ver video

LECHE DE COCO FRESCO

Es una bebida natural, con muchos beneficios nutricionales y con propiedades preventivas y curativas.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1 y 1/2 Litros, aproximadamente.

- La pulpa de un coco
- 1 cucharadita de azúcar o endulzante de tu preferencia.
- Una pizca de sal
- 6 tazas de agua
- Un recipiente o jarra
- Una manga, tela o coladera de punto cerrado.

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

3 tazas de agua en una licuadora, agregamos la pulpa de un coco y licuamos por 2 minutos. Vaciamos un poco de este contenido en una manga o tela de manta de punto cerrado que tenga debajo una jarra. Agregamos 3 tazas más de agua a la licuadora, una cucharadita de azúcar y una pizca de sal.

por 1 minuto. Vaciamos el líquido de la licuadora a la manga que tenemos sobre la jarra y dejamos que escurra un poco. Exprimimos la manga lo más que se pueda. Y así nos queda esta deliciosa leche de coco fresco. Se conserva en refrigeración hasta 5 días.

(Pueden guardar la okara o el residuo del coco, para otra receta)

Ver video

ALBÓNDIGAS DE SOYA

¡Sin carne!

En su versión vegana, preparadas con soya texturizada.

Una receta que te recomendamos ampliamente.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Perejil
- Cebolla
- Limón
- Sal
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo

- Aceite vegetal
- 2 cucharadas de chía
- Agua
- 3/4 de taza de Soya texturizada
- 3/4 de taza de Arroz cocido
- 5 Cucharadas de harina de avena
- Caldillo de jitomate (Pueden comprar o imprimir la receta en:

CALDILLO DE JITOMATE – Cocina Vegan Fácil ()

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un bowl ponemos $\frac{3}{4}$ de taza de soya texturizada y agregamos agua muy caliente a cubrir. Dejamos en remojo por 15 minutos. Apartamos

un recipiente ponemos 2 cucharadas de chía y agregamos 3 cucharadas de agua. Dejamos en remojo.

los 15 minutos, enjuagamos la soya y la exprimimos con las manos lo más que se pueda. La regresamos al bowl, le agregamos el jugo de $\frac{1}{2}$ limón, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y mezclamos. (Si tu soya viene en trozos muy grandes, puedes triturar un poco en la licuadora)

un manojo de perejil (Previamente enjuagado, desinfectado y finamente picado), un trozo de cebolla finamente picada, agregamos la chía que ya tenemos hidratada, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo y

mezclamos. Agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de arroz cocido. Mezclamos muy bien. Agregamos poco a poco 5 cucharadas de harina de avena, mezclando constantemente. Agregamos un poquito de agua caliente Y Mezclamos. Nos humedecemos las manos con agua, tomamos una porción mediana y empezamos a hacer bolitas del mismo tamaño con la mezcla. Las vamos poniendo en una charola (previamente engrasada)

la charola en el horno a 200 grados centígrados por 20 minutos. Pasado ese tiempo, sacamos la charola y apagamos el horno

podemos presentar bañadas en salsa de jitomate.

Ver video