

¿CÓMO ELABORAR TOFU EN CASA?

¡De las recetas más esperadas!

Elabora Tofu en casa, de una manera fácil.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 600 gr. aproximadamente.

- 2 limones (de preferencia 3 limones o 40 ml. de jugo de limón)
- 2 tazas frijol de soya (soja) seco
- Agua

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un recipiente grande o bowl, ponemos 2 tazas de frijol de soya seco. Agregamos agua a cubrir y hasta que se llene el recipiente. Dejamos remojar de 8 a 10 horas.

ese tiempo colamos el frijol de soya. Ponemos en la licuadora una taza de frijol de soya ya remojado y 2 tazas de agua. Licuamos por un minuto. Vaciamos el contenido de la licuadora en una manga o trapo de tela de manta de punto cerrado. Debajo de la tela de manta debemos tener una coladera y una olla grande para que vaya cayendo el líquido. Cerramos la tela y exprimimos todo el líquido poco a poco. Apartamos en un recipiente el residuo que nos queda de haber exprimido la manga o la tela de manta. (ese residuo se llama okara)

bien la tela y repetimos la operación hasta acabar con el frijol de soya.

momento de escurrir el líquido va creando una espuma. Ésa la tenemos que retirar con una cuchara. Pasamos la olla a la estufa y encendemos a fuego alto. Movemos de vez en vez y vamos retirando la espuma que vaya apareciendo.

estar muy pendientes de la leche. Cuando empiece a hervir y a subir la leche, apagamos la lumbre. Volvemos a retirar toda la espuma. Encendemos la lumbre a fuego medio bajo. Dejamos en el fuego 15 minutos. Moviendo de vez en vez y retirando la espuma que se vaya haciendo. Apagamos la estufa y retiramos de la hornilla. Dejamos enfriar por 10 minutos, retiramos la última nata que se haya hecho y agregamos el jugo de 3 limones (30 ml aproximadamente) Mezclamos hasta integrar bien los ingredientes. Dejamos reposar 45 minutos. Pasado ese tiempo, notaremos que ya se cortó la leche. Ponemos la manga o tela de manta sobre una coladera y esto sobre un recipiente grande. Vamos pasando todo el contenido, poco a poco a la tela o manga. Vamos exprimiendo lo más que podamos.

un plato mediano volteado sobre un plato grande (Como tipo escalón). Y ponemos arriba de ese escalón un recipiente de plástico con pequeños agujeros para que permita salir el suero. Pasamos la tela junto con su contenido al molde y vamos oprimiendo el residuo, dando forma del molde. Cerramos la manga, doblando con cuidado por los 4 lados de la tela. el contenido de la manga de tela. Le ponemos peso sobre la tela. (entre más peso mejor) y dejamos por una hora aproximadamente. Desmoldamos.

.

Ver video

CREMA DE VERDURAS

Deliciosa, fácil y rápido

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1/2 papa
- 1 Zanahoria
- 1 calabacita
- 1 tronco de apio
- 1 trozo de cebolla
- 1/2 taza de chicharos
- Nuez moscada
- 1/2 taza de crema vegana (La puedes comprar o pueden imprimir la receta en: [CREMA NEUTRA DE ALMENDRA – Cocina Vegan Fácil](#) ())
- Sal
- 1 diente de ajo
- Aceite

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una olla con agua caliente en la estufa. Agregamos una zanahoria (previamente lavada, pelada y partida en cubos grandes) la dejamos hervir, al momento que hierva, la dejamos

3 minutos más. Agregamos una papa (previamente lavada, pelada y partida en cubos grandes). Agregamos una calabacita grande (previamente lavada y partida en cubos) Agregamos un tronco de apio (previamente pelado y partido en 3 trozos). Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de chícharos. Dejamos hervir por 10 minutos más. Revisamos la verdura y cuando esté blanda (no muy cocida) Apagamos el fuego. Dejamos enfriar un poco.

una sartén ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal (el de su preferencia). Agregamos un trozo de cebolla partido en medias lunas grandes. Movemos 30 segundos y agregamos un diente de ajo finamente picado. Movemos 30 segundos más y apagamos el fuego.

la verdura a una licuadora, la cebolla y el ajo ya sofritos. Agregamos el caldo de las verduras y tapamos la licuadora. Ponemos un trapo cubriendo la tapa de la licuadora (Por seguridad). Encendemos y apagamos inmediatamente con nuestra mano sobre el trapo. Licuamos normalmente hasta que se mezclen las verduras. Vaciamos la licuadora a una olla y agregamos un poco de agua al vaso de la licuadora, para aprovechar toda la crema que quedó ahí. Vaciamos en la olla y mezclamos. Encendemos el fuego a flama baja. Agregamos una cucharada de sal, un poco de nuez moscada y revolvemos. Dejamos que hierva. Probamos de sal y agregamos al gusto.

y dejamos que suelte el hervor. La dejamos $\frac{1}{2}$ minuto y la revolvemos. Apagamos el fuego. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de crema vegana. Mezclamos bien.

.

Ver video

TORTILLA ESPAÑOLA

¡Sin huevo!

Tradicional platillo de la cocina española.

Veganizado para ti.

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 5 papas
- Cebolla
- Sal
- Ajo en polvo
- Aceite de oliva
- 85gr. de harina de garbanzo (puedes moler los garbanzos)
- 2 medias tazas de agua

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos 5 papas (previamente lavadas, peladas y rebanadas en rebanadas delgadas). Bajamos a fuego medio y agregamos poca sal. Esperamos que doren un poco y vamos volteando con cuidado, para que las papas de abajo queden arriba. Agregamos otra poca de sal. Dejamos que doren un poco de ese lado y

volvemos a voltear con cuidado. Hacemos un hueco en el centro de la sartén y agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla grande finamente picada. Movemos un poco y dejamos que transparente. Mezclamos. Agregamos otra poca de sal y una taza de agua. Subimos la lumbre a fuego alto y esperamos a que hierva el agua. Tapamos la sartén y bajamos a flama baja. Dejamos así por 10 minutos. Destapamos la sartén y volteamos las papas. Volvemos a tapar y dejamos así 10 minutos más. Destapamos la sartén y dejamos 5 minutos más. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego.

un bowl ponemos 85 gr de harina de garbanzo y $\frac{1}{2}$ taza de agua. Mezclamos bien, agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y un poco de ajo en polvo. Mezclamos. Agregamos un chorrito de agua y mezclamos. Le vaciamos las papas a esta mezcla. Revolvemos con cuidado hasta que se impregnen todas las papas con la mezcla.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos las papas y bajamos a fuego bajo. Con una palita de cocina vamos acomodando las papas de forma que abarque toda la sartén. Tapamos y dejamos así 10 minutos. Apagamos la lumbre. Ponemos un plato sobre el sartén y volteamos con cuidado. Ponemos un poco más de aceite vegetal en la sartén y volvemos a encender la lumbre a flama baja. Regresamos la tortilla de papas para que se dore del otro lado. Tapamos la sartén y dejamos así 10 minutos. Pasamos a un plato y dejamos que se enfríe un poco.

Ver video

CREMA DE CACAHUATE

Elabora rápido y fácil esta deliciosas receta de Crema de Cacahuate.

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 350 ml aproximadamente.

-1/4 de cucharadita sal fina

– 4 y 1/2 cucharadas de aceite vegetal.

– 2 y 1/2 tazas cacahuate tostado sin sal.

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén ya caliente, agregamos 2 tazas y media de cacahuates tostados sin sal. Movemos constantemente. Bajamos la lumbre a flama baja y seguimos moviendo hasta que se calienten todos.

2.- Pasamos los cacahuates a una licuadora y agregamos 2 y media cucharadas de aceite vegetal, por cada taza de cacahuate. Licuamos. Cada 30 segundos apagamos la licuadora y bajamos el polvo al centro con una palita de cocina, volvemos a prender la licuadora hasta que se trituren perfectamente (pueden hacerlo en dos partes siguiendo los mismos pasos).

la mezcla de la licuadora a un contenedor y presentamos.

Ver video

ADEREZO THAI

Típico de la cocina tailandesa.

El **aderezo thai** es una mezcla de sabores dulces y frescos con textura cremosa.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 250 ml aproximadamente.

- 1 diente ajo
- 1 limón
- 1/4 de cucharadita.
- sal
- 1/4 de cucharadita de jengibre
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de miel de agave
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1 cucharada de salsa de soya
- 1/2 taza de cacahuete sin sal
- 1/3 de taza de agua

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

Modo de preparación

Pueden usar una licuadora, o un mini pimer.

en el vaso $\frac{1}{2}$ taza de cacahuates o maní sin sal, el jugo de un limón, un diente mediano de ajo, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de jengibre,

$\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal, 3 cucharadas de aceite vegetal (de preferencia de oliva), una cucharada de Salsa de soya, 1 cucharada de vinagre de manzana, 2 cucharadas de miel de agave y $\frac{1}{3}$ de taza de agua. Licuamos muy bien o mezclamos con el mini pimer. Así de sencillo.

.

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

COCKTAIL DE CHAMPIÑONES

Deliciosa, fácil y nutritivo Cocktail de Champiñones.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 limones
- Cilantro
- 1 chile serrano
- 2 jitomates
- 1 vaso de jugo de naranja
- $\frac{1}{2}$ taza de salsa Cátsup
- Pimienta molida
- Cebolla

- Aceite de oliva
- 1/2 pepino
- 1 Aguacate o palta
- Sal
- 300 gr. de champiñones
- Galletas saladas

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un bowl ponemos $\frac{1}{2}$ pepino (previamente pelado, sin semillas y partido en pequeños cubos. Agregamos Un puño grande de cilantro (previamente desinfectado y finamente picado). Agregamos un chile verde (sin semillas y finamente picado) es opcional. Agregamos $\frac{3}{4}$ de cebolla, finamente picada. Agregamos 2 jitomates (previamente lavados y partidos en pequeños cubos). Mezclamos y agregamos el jugo de un limón. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Mezclamos.

un chorrito de aceite de oliva. Mezclamos y agregamos un vaso de jugo de naranja. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de salsa cátsup y mezclamos. (Pueden poner más cátsup si ustedes gustan). Mezclamos y probamos de sal, agregamos al gusto. Agregamos 300 gr de champiñones (previamente pelados y rebanados). Mezclamos. Agregamos un aguacate partido en pequeños cubos. Agregamos el jugo de medio limón. Metemos al refrigerador 30 minutos.

Ver video

TINGA DE SETAS

Deliciosa, fácil y nutritiva Tinga de Setas.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1/2 Kg. de setas
- 4 jitomates
- 1 y 1/2 manzanas
- Cebolla
- 2 dientes de ajo
- Salsa Cátsup (opcional)
- Pimienta
- Clavo en polvo
- Canela en polvo
- Ajo en polvo
- Sal
- Azúcar
- Aceite de oliva

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén grande ya caliente, le ponemos un poco de aceite vegetal (Si no tienes una sartén grande o un wok, puedes hacerlo en 2 o 3 partes)

$\frac{1}{2}$ kilo de setas deshebradas, ponemos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo. Subimos el fuego a flama alta, dejamos dorar de un lado y volteamos con cuidado, ponemos un poco de sal y un poco de ajo en polvo. Cuando ya esté dorado de ambas partes vaciamos en un recipiente.

la misma sartén o wok, ponemos un poco de aceite vegetal y agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla partida en medias lunas. Bajamos el fuego a flama baja y movemos hasta que transparente. Vaciamos en un recipiente.

la misma sartén agregamos un poco de aceite vegetal y agregamos 4 jitomates partidos en cubos pequeños. Subimos a flama media. Agregamos una cucharadita de sal, un poco de pimienta en polvo, un poco de clavo en polvo, un poco de canela en polvo y $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar. Mezclamos hasta integrar bien. Dejamos hasta que hierva y bajamos el fuego a flama baja. Agregamos un poco de agua. Agregamos una cucharada de salsa de chipotle (opcional). Mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos un poco de salsa cátsup ($\frac{1}{3}$ de taza aproximadamente) Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita más de azúcar, agregamos la cebolla y las setas, mezclamos. Agregamos un poco más de agua. Dejamos hervir y agregamos una manzana pelada y picada en cuadros pequeños. Mezclamos. Dejamos hervir por 5 minutos. Y nos queda lista.

Presentamos.

Ver video

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