

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

CUPCAKES DE CHOCOLATE

¡Sin lácteos!

Elabora estos deliciosos cupcakes de chocolate.

¡Te van a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 12 Cupcakes

- 150 g. azúcar blanca
- 50 g. azúcar mascabado o de coco
- 300 g. harina de trigo
- 1/2 taza cocoa
- 120 ml. aceite vegetal
- 1 y 1/3 tazas de leche vegetal
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- 2 y 1/2 de cucharaditas de polvo para hornear
- 1/4 cucharadita de bicarbonato- unas
- Una pizca de sal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un recipiente 300 gr de harina de trigo, 2 cucharadas de fécula de maíz, 2 y $\frac{1}{2}$ cucharaditas de polvo para hornear, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de bicarbonato de sodio y una pizca de sal.

un colador de ponto fino cernimos todos estos ingredientes. Nos ayudamos con una cuchara para deshacer los grumos. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza cernida de cocoa en polvo y apartamos.

el horno a 180° C o 350 ° F

un recipiente grande y hondo, vertemos 120 ml de aceite vegetal, agregamos 50 gramos de azúcar de coco o azúcar mascabado. Mezclamos bien con un mezclador de globo y agregamos 159 gramos de azúcar blanca. Incorporamos bien y vamos agregando poco a poco 1 y $\frac{1}{3}$ de tazas de leche vegetal de su preferencia. Intercalando con la mezcla de la harina. Poco a poco, harina, leche y mezclando. Hasta obtener una consistencia suave al caer.

capacillos en un molde para cupcakes. Rellenamos con la mezcla, hasta $\frac{3}{4}$ de su capacidad. Damos unos golpecitos al molde, para que se asiente bien la mezcla.

al horno por 20 minutos. Pasado ese tiempo, revisamos introduciendo un palillo, Éste debe de salir seco. Sacamos el molde del horno y esperamos a que enfríe un poco. Desmoldamos.

.

Ver video

SOPA DE FIDEO

La sopa favorita de chicos y grandes, que no puede faltar en los hogares mexicanos.

Con sabor a grandes recuerdos.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Sal
- 3/4 taza verdura (opcional)
- 3/4 taza caldillo de jitomate (Pueden imprimir la receta en:
CALDILLO DE JITOMATE – Cocina Vegan Fácil ())
- Aceite
- 1 litro de caldo de verduras (Puede ser el que gusten, o pueden imprimir la receta en:
CALDO DE CÁSCARAS DE VERDURA – Cocina Vegan Fácil ())
- 100 gr. fideo
- Un puñito de cilantro (opcional)

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola ponemos a hervir 1 litro de caldo de verduras.

Cuando ya haya hervido, apagamos el fuego.

otra cacerola ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos 100 gr. de fideos delgado. Mezclamos constantemente a fuego bajo, hasta que dore la pasta. Apagamos el fuego y seguimos moviendo durante 3 minutos más. Agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de caldillo de jitomate y mezclamos. Volvemos a encender el fuego a flama media. Agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de verdura mixta picada (opcional) y mezclamos. Agregamos el litro de caldo de verdura y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Esperamos a que hierva. Una vez que haya hervido lo dejamos 5 minutos más. Revisamos los fideos de cocción, deben de estar suaves. Si aún no están suaves, los dejamos hervir 3 minutos más. Agregamos un puñito de cilantro finamente picado (opcional). Apagamos el fuego.

.

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 cucharon 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).

GUISO 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

CREMA DE BRÓCOLI

Deliciosa, fácil y nutritiva crema de Brócoli.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Cebolla
- Fécula de maíz (maizena)
- Sal
- Pimienta en polvo
- Ajo en Polvo
- Aceite de oliva
- 400 g. brócoli
- 2/3 taza. crema de almendra (La pueden comprar o imprimir en :)

CREMA NEUTRA DE ALMENDRA – Cocina Vegan Fácil ()

- 2 y 1/2 tazas. caldo de verduras (sale del la cocción del brócoli)

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola ponemos 400 gr. de brócoli y agregamos agua a cubrir. Prendemos el fuego y esperamos a que hierva. Cuando empiece a hervir lo dejamos 6 minutos más. Revisamos con un cuchillo, éste debe de entrar suavemente. Apagamos el fuego. Dejamos enfriar un poco.

al vaso de la licuadora el brócoli con todo y agua. (Deben de ser 2 tazas y media de líquido, si nos hiciera falta, podemos agregar agua). Agregamos 2/3 de crema vegana y licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora.

una cacerola ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos un trozo de cebolla finamente picada. Mezclamos por un minuto y agregamos la mezcla que tenemos en el vaso de la licuadora. Esperamos a que hierva y bajamos a flama baja.

una cucharadita de sal, agregamos 2 cucharadas de fécula de maíz diluida en agua fría y mezclamos hasta que hierva. Agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Dejamos hervir por un minuto más. Apagamos el fuego.

.

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 pimiento amarillo y $\frac{1}{4}$ de pimiento 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. Escurremos 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