

PAELLA

Prepara este emblemático platillo de origen valenciano, es hoy en día un referente a nivel internacional de la gastronomía española, y aunque dependiendo de la región se prepara de manera diferente al incluir ingredientes especiales.

¡Ahora la podrás hacer vegana!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria
- 2 cebollas de verdeo
- 2gr. de azafrán
- 1/2 Pimiento rojo, 1/2 verde, 1/2 amarillo, 1/2 naranja.
- Aceite de oliva
- Cúrcuma
- Pimienta en polvo
- 1 cucharadita de perejil picado.
- Sal
- 1/2 cucharadita de pimentón
- 1/4 taza caldillo de jitomate (Puedes imprimir la receta en: CALDILLO DE JITOMATE – Cocina Vegan Fácil ())
- 1 y 1/2 tazas arroz para paella
- 125 gr. de setas

- 125gr. de champiñones
- 1 taza ejotes
- 3/4 de taza chícharos
- 1/2 hoja alga nori

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

y enjuagamos bien 1 y 1/2 tazas de arroz para paella y lo colamos. Apartamos.

una taza de agua, agregamos 2 gr. de azafrán y apartamos.

una sartén caliente, vertemos un poco de aceite vegetal, agregamos $\frac{1}{2}$ pimiento verde, $\frac{1}{2}$ pimiento rojo, $\frac{1}{2}$ pimiento amarillo y $\frac{1}{2}$ pimiento naranja. (Todos deben de estar sin semillas, desvenados y partidos en tiras delgadas. Mezclamos durante 4 minutos, apagamos el fuego y apartamos.

una cacerola caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y 2 cebollitas de verdeo finamente picadas sin el rabo y mezclamos durante 30 segundos. Agregamos 2 dientes de ajo finamente picados y mezclamos 30 segundos. Agregamos una zanahoria sin puntas y partida en pequeños cubos y una taza de ajotes sin puntas y trozados en 4 partes cada uno. Mezclamos por un minuto. Agregamos 125 gr. de setas deshebradas y 125 gr. de champiñones. Mezclamos por 3 minutos.

un espacio en medio de la sartén y agregamos una cucharadita de pimentón o paprika en polvo y movemos constantemente durante 10 segundos. Agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de caldillo de jitomate. Mezclamos constantemente por 15 segundos. Agregamos el arroz y mezclamos.

el azafrán y agregamos la taza de esa agua a la sartén que contiene el arroz. Agregamos 2 y $\frac{1}{2}$ tazas más de agua. Agregamos 1 cucharadita de sal y mezclamos. Agregamos un poco de pimienta en polvo y una cucharadita de cúrcuma y mezclamos. Bajamos a flama media. Agregamos $\frac{1}{2}$ o una hoja de alga nori finamente picada y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de chícharos, mezclamos y tapamos la cacerola. Bajamos a flama baja y esperamos a que se consuma todo el líquido.

los pimientos y una cucharadita de perejil finamente picado. Revisamos con una palita que ya no haya nada de agua y apagamos el fuego.

.

Ver video

CHAYOTES RELLENOS

Deliciosa y nutritiva preparación.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 3 Personas

- Cebolla
- Pimiento rojo
- 3 chayotes
- 1/2 taza chícharos

- Aceite vegetal
- Sal
- Queso vegano (pueden comprarlo si gusta o imprimir la receta en: QUESO DE PAPA – Cocina Vegan Fácil ())
- 3 cucharadas de mayonesa
 - 3/4 taza de crema vegana (Pueden comprar si gustas o imprimir la receta en:CREMA DE TOFU – Cocina Vegan Fácil ())

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

a la mitad y a lo largo, 2 chayotes grandes. Los ponemos en una cacerola y agregamos agua a cubrir. Agregamos una cucharadita de sal, encendemos la lumbre y dejamos hervir por 25 minutos. Una vez hervidos los sacamos del agua y los ponemos en un plato. Dejamos que enfríen un poco y retiramos el centro con cuidado (ése no lo vamos a utilizar). Ahuecamos los chayotes, sin romper la cáscara. Apartamos las cáscaras.

la pulpa en cubos pequeños. La pulpa que no salga completa, la raspamos con una cuchara y la pasamos a un recipiente. La machacamos. Apartamos.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo grande de cebolla finamente picada y mezclamos por 30 segundos. Agregamos $\frac{1}{2}$ chile morrón rojo, desvenado y sin semillas y partido en pequeños cubos. Bajamos a flama baja y agregamos los cubitos de chayote. Mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

el recipiente donde tenemos la pulpa del chayote, le agregamos una taza de crema vegana, 3 cucharadas de mayonesa vegana y

sal al gusto. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de chicharos cocidos y 100 gr de queso de papa partido en pequeños cubos (Puede ser el queso vegano de su preferencia). Mezclamos bien. Agregamos todos los demás ingredientes que tenemos en la sartén. Mezclamos con cuidado. Probamos de sal y agregamos al gusto.

esta mezcla, rellenamos las cáscaras de chayote abundantemente.

.

Ver video

QUESO TIPO MOZZARELLA

Delicioso sustituto de queso mozzarella, un queso fácil de elaborar, muy nutritivo, bajo en grasa y muy rico!

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 225 gr.

- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de levadura nutricional
- 1 cucharadita de vinagre de manzana
- 3 cucharaditas de harina de tapioca
- Limón
- 2/3 taza caldo verduras o agua

– 3/4 taza almendras

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un pocillo pequeño vertemos más de la mitad de agua. La ponemos a hervir y cuando ésta hierva, le agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de almendras. Dejamos por dos minutos y apagamos el fuego. Dejamos reposar 10 minutos. Dejamos que enfríen y les retiramos la piel, apretando con los dedos de abajo hacia arriba de las almendras.

pasamos al vaso de la licuadora y agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de caldo de verdura, si no tienen, puede ser agua. Licuamos hasta que quede bien molido. Apagamos la licuadora y agregamos una cucharadita de aceite de vinagre de manzana y 20 gotas de limón. Volvemos a licuar por 40 segundos y apagamos la licuadora. Agregamos 3 cucharaditas de harina de tapioca y volvemos a licuar otros 40 segundos. Apagamos la licuadora y agregamos una cucharadita de levadura nutricional, $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Volvemos a licuar por uno o dos minutos. Apagamos la licuadora.

una cacerola, vertemos un poco de aceite vegetal y untamos por todos lados. Agregamos la mezcla que tenemos en la licuadora y la ponemos a fuego medio. Movemos constantemente durante 7 minutos y apagamos el fuego. Nos mojamos las manos y con cuidado de no quemarnos, sacamos con una cuchara, una parte de la mezcla y hacemos una bola. La ponemos en un plato. Nos volvemos a mojar las manos y sacamos el restante de la mezcla. La unimos con la bola que ya tenemos y hacemos una bola grande. La pasamos a un recipiente con agua helada y la metemos al congelador por 20 minutos.

ese tiempo, sacamos el recipiente del congelador y sacamos el

queso del recipiente.

.

Ver video

SETAS CON CHILE POBLANO

Deliciosa preparación mexicana, que te va a encantar.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 dientes de ajo
- Cebolla
- 3 chiles poblanos
- Pimienta
- Sal
- Aceite vegetal
- 1/4 de kg. de setas
- Crema vegana (La puedes comprar o la puedes imprimir 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

directamente al fuego 3 chiles poblanos y los tatemamos de todos lados. Los metemos a una bolsa de plástico y la cerramos. Los dejamos ahí durante 15 minutos para que suden. Los sacamos y les retiramos la piel. Les retiramos las semillas y los desvenamos. Los partimos en rajitas, si éstas están muy largas, las podemos partir por mitad. Apartamos.

una sartén caliente vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla rebanada en medias lunas delgadas. Sofreímos por 40 segundos y agregamos dos dientes de ajo finamente picado. Mezclamos 30 segundos y apartamos en un plato.

la misma sartén vertemos un poco de aceite vegetal, sofreímos por 4 minutos y los pasamos al plato donde tenemos la cebolla.

la misma sartén, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos $\frac{1}{4}$ de kilo de setas limpias y deshebradas. Movemos un poco para que se impregnen todas de aceite. Bajamos a fuego bajo y tapamos la sartén. Esperamos 2 minutos y destapamos. Agregamos las rajitas y la cebolla. Mezclamos bien y agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos bien. Agregamos una taza de crema vegana. Mezclamos y probamos de sal. Agregamos al gusto.

.

Ver video

ENSALADA ALEMANA

Receta deliciosa, para disfrutar como guarnición o como plato fuerte.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Cebolla
- Cebollín
- 2 jitomates
- 1 pepino
- 3 papas
- 4 cucharadas de mayonesa vegana
- 2 cucharadas de mostaza
- Sal
- Pimienta
- Crema vegana (La puedes imprimir en:

CREMA NEUTRA DE ALMENDRA – Cocina Vegan Fácil ()

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

Modo de preparación

ADEREZO

un tazón vertemos una taza de crema vegana, agregamos 4 cucharada de mayonesa vegana y agregamos 2 cucharadas de mostaza. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de leche vegetal y sal al gusto. Agregamos un poco de pimienta en polvo y mezclamos hasta integrar todos los ingredientes. Apartamos.

ENSALADA

1.- Pelamos un pepino, le retiramos las semillas y lo partimos en pequeños cubos. Lo pasamos a un tazón. Agregamos 2 jitomates en cubos pequeños y 2 cucharadas soperas de cebolla finamente picada.

3 papas cocidas, peladas y partidas en pequeños cubos y le agregamos el aderezo. Revolvemos con cuidado.

con cebollín finamente picado.

.

VER RECETA

ROMERITOS

Tradicionales y deliciosos Romeritos, ahora apta para veganos o personas que no quieren o no pueden consumir productos de origen animal.

¡Tienes que probarlos!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 5 Personas

- 3 papas grandes
- Sal
- Azúcar
- 300g. de pasta de mole preparado
- 7 nopales grandes
- 1/2kg. de romeritos

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

y lavamos bien $\frac{1}{2}$ kilo de romeritos. Los pasamos a una cacerola grande y agregamos agua a cubrir. Encendemos la estufa y tapamos la cacerola. Esperamos a que hiervan durante 35 minutos. Pasado ese tiempo, los revisamos y si ya están suave, apagamos el fuego. Esperamos a que enfríen y exprimimos bien los romeritos. Apartamos.

una cacerola ponemos 3 papas grandes con todo y cáscara, agregamos agua a cubrir. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y encendemos el fuego. Semi tapamos y dejamos hervir por 30 minutos. Pasado ese tiempo, revisamos que estén suave y si ya están listas, apagamos el fuego. Las sacamos del agua y las ponemos en un plato. Esperamos a que enfríen y les retiramos la piel. Las partimos en pequeños cubos. Apartamos.

7 nopales limpios y sin espinas, los partimos en cubos pequeños. Los pasamos a una cacerola y agregamos agua a cubrir. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y mezclamos. Encendemos el fuego y dejamos hervir por 25 minutos. Apagamos el fuego y colamos los nopales. Los tapamos con un trapo húmedo para reducir la baba. Apartamos.

al vaso de la licuadora 300 gr. de pasta de mole rojo preparado, Agregamos 2 tazas del agua de la cocción de las papas y si no alcanza, lo completamos con agua. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Vertemos el mole en una olla de barro o en una cacerola grande. Encendemos el fuego y mezclamos constantemente para que no se pegue. Dejamos que hierva y probamos de sal. Agregamos al gusto. Si está muy espeso, agregamos un poco de agua. Mezclamos. Agregamos los romeritos, mezclamos. Agregamos los nopales y mezclamos. Agregamos las papas y mezclamos. Dejamos hervir por un minuto

más y apagamos el fuego. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar y mezclamos bien.

.

.

Ver video

ENSALADA NAVIDEÑA DE BETABEL

Receta navideña, deliciosa y colorida

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 3 guayabas
- 2 limas
- 2 manzanas rojas
- Jícama
- 3 naranjas
- Betabel o remolacha (2pzas.)
- Cacahuates tostados
- Arándanos
- 2 plátanos dominico
- Azúcar

– Agua

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

Modo de preparación

2 piezas de betabel y los pasamos a una cacerola. Agregamos agua a cubrir y encendemos el fuego. Los hervimos a fuego bajo por 40 minutos. Pasado ese tiempo, los revisamos atravesando un cuchillo y éstos deben estar suaves. Dejamos que se enfríen un poco y los partimos en pequeños cubos. Los pasamos a un tazón grande.

1/2 jícamas peladas y partidas en pequeños cubos. Agregamos 2 manzanas rojas en pequeños cubos con todo y cáscara (Sin corazón). Agregamos 3 guayabas sin semillas y partidas en tiras delgadas. Agregamos una naranja partida a la mitad y esta a su vez rebanada por la mitad. Agregamos dos limas partidas a la mitad y estas a su vez rebanadas por la mitad (Puedes agregar con cáscara o sin cáscara). Agregamos el jugo de 2 naranjas y 3 cucharadas de azúcar mascabado. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de agua de la cocción de los betabeles y mezclamos. Agregamos un puñado grande de arándanos y mezclamos. Agregamos 2 plátanos dominicos partidos en rebanadas delgadas. Mezclamos.

en un plato y adornamos por encima con cacahuete tostado.

VER RECETA

BACALAO DE SOYA

Delicioso Bacalao, una delicia, ahora apta para veganos o personas que no quieren o no pueden consumir productos de origen animal.

¡Tienes que probarlo!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cebolla
- 1kg. de jitomate
- 150g. Soya texturizada grande
- manojo de Perejil
- Aceitunas
- 50g. de almendras
- 1 y 1/2 Kg de Papitas cambray
- Pimiento morrón enlatado
- Orégano
- Pimienta en polvo
- Sal
 - Chiles Güeros en vinagre
- Azúcar

– Alga Nori

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

.

250 gr. de soya texturizada grande en una cacerola. Agregamos agua hirviendo a cubrir y dejamos hidratar por 30 minutos. Pasado ese tiempo, escurrimos la soya y la exprimimos muy bien. Las deshebramos en tiras delgadas. Agregamos el jugo de un limón grande y agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Mezclamos. Apartamos.

un pocillo, ponemos 50 gr de almendras. Y agregamos agua a cubrir, esperamos a que hierva y dejamos 40 segundos más. Apagamos el fuego y esperamos a que enfríen un poco. Les retiramos la piel, apretando la almendra de abajo hacia arriba. Las secamos con papel de cocina absorbente. Las pasamos a una sartén caliente y las doramos de todos lados. Apagamos el fuego y las retiramos a un plato. Apartamos.

una cacerola ponemos 1 y $\frac{1}{2}$ kg de papitas cambray con todo y cáscara y agregamos agua a cubrir. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Prendemos el fuego y esperamos a que hierva. Tapamos la cacerola y hervimos 20 minutos más. Revisamos las papas y éstas deben de estar suaves. Apagamos el fuego. Dejamos enfriar y les retiramos la piel (Pueden dejar la piel si gustan). Apartamos.

una cacerola ponemos 1 Kg de jitomate y agregamos agua a cubrir. Prendemos el fuego y esperamos a que la piel se reviente. Apagamos el fuego y los pasamos al vaso de la licuadora con todo y cáscara. Agregamos 1 taza del líquido de su cocción y licuamos hasta integrar bien los jitomates.

Apagamos la licuadora y colamos la salsa en un recipiente. Regresamos a la licuadora una taza de salsa de jitomate y agregamos una hoja de alga nori en trozos. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora. Apartamos.

una sartén en el fuego y vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos la soya y sofreímos por todos lados. Cuando haya dorado, apagamos el fuego y apartamos.

una cacerola caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla finamente picada. Sofreímos por 30 segundos. Agregamos un ajo finamente picado y mezclamos por 30 segundos. Agregamos la salsa de jitomate, junto con la taza que licuamos con la hoja de alga nori. Agregamos $\frac{3}{4}$ de taza del agua de cocción de los jitomates a la licuadora, para enjuagar los residuos y agregamos a la cacerola. Mezclamos y agregamos una cucharadita de sal. Mezclamos. Dejamos que hierva. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos un poco de pimienta en polvo y un poco de orégano triturado. Mezclamos.

un pimiento morrón de lata partido en rebanadas. Mezclamos. Agregamos una lata de aceitunas verdes sin hueso (Al gusto de la cantidad de aceitunas que gusten poner. Agregamos un manojo grande de perejil finamente picado. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar y mezclamos. Agregamos las papitas

la soya, mezclamos y agregamos las papitas y las almendras. Agregamos unos chiles güeros en vinagre. (La cantidad que gusten) Mezclamos bien.

a que evapore un poco el caldo y apagamos el fuego.

.

Ver video

PONCHE

Tradicional, deliciosa y nutritiva.

Los españoles trajeron esta bebida a México en la época de la Colonia. Se fue adaptando con el uso de fruta de temporada. Tales como Guayaba, tejocotes, tamarindo, jamaica, manzana, ciruela pasa entre otras.

El Ponche se consume hoy en día como resultado de mestizaje entre diversas culturas.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Litros

- 1 raja de canela
- 5 guayabas
- 2 manzanas
- 14 ciruelas pasas
- 5 vainas de tamarindo
- 350g. de flor de jamaica
- 12 tejocotes
- 350g. de piloncillo

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola ponemos 15 tejocotes, agregamos agua a cubrir y los hervimos por 15 minutos. Una vez hervidos, los dejamos enfriar un poco y los pelamos. Apartamos con todo y agua.

bien 350 gr de flor de Jamaica y agregamos en una cacerola. Agregamos agua a cubrir y hervimos durante 10 minutos

una cacerola grande vertemos 3 litros de agua potable, agregamos 350 gr de piloncillo. Prendemos el fuego y agregamos los tejocotes con todo y su agua de cocción. Esperamos a que hierva y agregamos una raja de canela y 5 vainas de tamarindo sin la cáscara. Vertemos el agua de la Jamaica (Sin la flor) y agregamos 14 ciruelas pasa. Dejamos en la lumbre un minuto más.

2 manzanas con cáscara y partidas en pequeños cubos. Esperamos un minuto y agregamos 5 guayabas sin puntas y partidas por mitad. Dejamos hervir por 10 minutos más. Mezclamos y probamos de dulzor. Apagamos la lumbre.

.

Ver video

SOPA MINISTRONE

Tradicional, deliciosa y nutritiva.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Apio
- 1 zanahoria
- 1 calabacita o calabacín grande
- 20 Ejotes
- 1 taza de caldillo de jitomate (pueden imprimir la receta en:

CALDILLO DE JITOMATE – Cocina Vegan Fácil ()

- 70 g. pasta – Sal de mar

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en una cacerola 1 y $\frac{1}{2}$ litro de agua y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal.

empiece a hervir, agregamos 70 gr. de pasta de moñito de preferencia, mezclamos y dejamos hervir por 10 minutos. Apagamos el fuego y escurrimos en un colador. La regresamos a la cacerola y le vertemos un poco de aceite de oliva. Mezclamos un poco con cuidado y apartamos.

una cacerola ponemos 1 litro de agua y prendemos el fuego, cuando empieza a hervir, agregamos una zanahoria, pelada, sin puntas y partida en pequeños cubos. Tapamos la cacerola durante un minuto. Destapamos y agregamos 20 ejotes sin puntas y partidos en trozos pequeños. Tapamos la cacerola durante un minuto. Destapamos la cacerola y agregamos una calabacita grande sin puntas y partida en pequeños cubos. Agregamos un tronco de apio partido en rebanadas delgadas. Tapamos la cacerola y dejamos hervir por 10 minutos más. Pasado ese

tiempo, revisamos que la verdura esté suave.

la pasta y $\frac{1}{2}$ litro de caldo de verdura (Si no lo tienen, puede ser agua) Agregamos una taza de caldillo de jitomate y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Dejamos hervir por 3 minutos más. Apagamos el fuego.

.

Ver video