

# LECHE DE ALMENDRA

Forma más práctica, fácil y rápida. Una versión en la que la leche conserva de igual forma todos sus nutrientes y con la que podrás prepararte ricos licuados, en el cereal, o en cualquier receta que lo necesites.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 1 y 1/2 Litros aproximadamente.

- Pizca de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 taza de almendras
- 1 y 1/2 litros de agua

## Modo de preparación

a hervir 1 y  $\frac{1}{2}$  tazas de agua. Cuando empiece a hervir, apagamos el fuego y agregamos 1 taza de almendras. Esperamos 15 minutos y verificamos que la piel de las almendras se ha suavizado. Escurrimos las almendras. Apretamos una por una, de abajo hacia arriba, para quitar la piel.

las almendras peladas al vaso de la licuadora, agregamos una pizca de sal y una cucharadita de azúcar o pueden agregar el endulzante de su preferencia. Agregamos 1 litro de agua y licuamos por 1 y  $\frac{1}{2}$  minuto. Apagamos la licuadora.

una manga de tela de manta de punto cerrado y vertemos la leche y exprimimos lo más que se pueda.

al vaso de la licuadora el residuo de almendra que queda en la manga y agregamos  $\frac{1}{2}$  litro de agua. Licuamos por un minuto. Vertemos en la manga de tela de punto cerrado y exprimimos lo más que se pueda.

Guardamos la okara o residuo que queda en la manga de tela para poder hacer un queso de almendra.

.

Ver video

---

## ARROZ A LA MEXICANA

Elabora este delicioso, fácil y tradicional Arroz a la Mexicana.

### INGREDIENTES

PORCIÓN: 5 Personas

- 1 diente de ajo
- Cebolla
- Apio
- Zanahoria
- 2 jitomates
- 1 taza de arroz
- Sal
- Aceite vegetal
- 1 y 2/3 tazas caldo de verduras
- 1/3 taza chícharos

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

## VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

### Modo de preparación

varias veces 1 taza de arroz y frotamos con las manos, hasta que el agua del enjuague quede clara. (Podemos utilizar el agua que queda para regar las plantas). Apartamos

en el vaso de la licuadora 2 jitomates partidos en 4 partes, un trozo de cebolla, un diente de ajo y  $\frac{1}{2}$  taza de verduras (Si no la tienen, pueden agregar agua). Licuamos bien. Apagamos la licuadora.

una sartén honda y ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y vertemos el caldo de jitomate a treves de un colador. Mezclamos un poco y bajamos a flama baja. Cuando cambie de color a un rojo más oscuro o intenso, mezclamos y dejamos por 3 minutos más. Apagamos el fuego y apartamos.

una cacerola ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos una taza de arroz ya lavado y escurrido. Agregamos  $\frac{1}{2}$  zanahoria pelada y partida en pequeños cubos. Mezclamos constantemente por 5 minutos o hasta que se dore el arroz. (No debe quemarse).

el caldo de jitomate y mezclamos. Agregamos 1 y  $\frac{1}{4}$  de taza de caldo de verduras (Si no tienen el caldo de verduras, puede ser agua). Mezclamos bien. Agregamos una cucharadita de sal, un tronco de apio finamente rebanado y mezclamos.

de sal y agregamos al gusto. Cuando empiece a hervir, bajamos a flama baja y tapamos la cacerola. Cuando ya no se vea nada de líquido en la superficie, agregamos  $\frac{1}{3}$  de taza de chícharos.

el fuego hasta que ya no haya nada de líquido en el fondo. Podemos revisar por una orilla con una palita de cocina.

Ver video

---

## QUESO DE SOYA

Aprovechar la okara de la soya al elaborar la leche, haciendo un delicioso queso fresco para ser utilizado en sopes, tacos, enchiladas, o sobre cualquier otro platillo.

### INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 2 QUESITOS MEDIANOS O UNO GRANDE.

- 1 limón
- 1 cucharadita de sal
- 5 cucharadas de levadura nutricional
  - 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- Okara o residuo de la leche de soya

**RECETA DE LECHE DE SOYA Y OBTENER LA OKARA DE SOYA PARA EL QUESO**

**PORCIÓN:** 1 y 1/2 Litros aproximadamente.

- 1 cucharadita de azúcar o el endulzante de su preferencia.
- 1 pizca de sal

- Aprox. 12 nueces
- 1 y 1/2 tazas frijol de soya
- 2 y 1/2 litros. de agua

Modo de preparación

## LECHE DE SOYA

muy bien 1 y  $\frac{1}{2}$  tazas de frijol de soya seco. Vertemos el agua en un colador. Tratando de sacar todas las cascaritas posibles del frijol. Repetimos esta acción 3 veces. Colamos el frijol. (Podemos utilizar el agua para las plantas)

una olla honda, ponemos los frijoles y agregamos agua a cubrir. Encendemos a flama alta y esperamos a que hierva. Dejamos 5 minutos más. Apagamos el fuego y colamos con cuidado.

la mitad de los frijoles de soya en el vaso de la licuadora y agregamos 1 litro de agua. Licuamos durante 30 segundos. Apagamos la licuadora y colocamos, ayudándonos con una cuchara a exprimir el agua lo más que se pueda. Esta agua debe de caer en una cacerola limpia.

en el vaso de la licuadora, el resto de los frijoles de soya y agregamos 1 litro de agua. Licuamos por 30 segundos. Apagamos la licuadora y colamos, ayudándonos con una cuchara a exprimir el agua lo más que se pueda. Esta agua debe de caer en la cacerola donde tenemos el agua del primer procedimiento.

la olla donde tenemos el agua a hervir, estando pendientes de cuando suba la leche. Cuando suba la lache apagamos el fuego y retiramos la espuma que se formó.

a prender la estufa y dejamos hervir por 30 minutos más. Mezclamos cada 10 minutos más, para que ésta no vuelva a subir y se tire. Después de los 30 minutos, apagamos el fuego y mezclamos.

en el vaso de la licuadora  $\frac{1}{2}$  litro de agua y 3 cucharones de la leche de soya que ya hicimos. Agregamos una cucharadita de azúcar o el endulzante de su preferencia y una pizca de sal. Agregamos 12 mitades de nueces pecanas. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora. Colamos el contenido de la licuadora y lo agregamos a la olla donde se encuentra la leche y mezclamos bien.

sobre una jarra una manga de tela de manta de punto cerrado. Vertemos la leche y exprimimos con las manos lo más que se pueda. Así hacemos con toda la leche. APARTAMOS EL RESIDUO QUE QUEDA, SE LLAMA OKARA Y LO GUARDAMOS PARA PODER HACER EL QUESO DE SOYA.

#### RECETA DEL QUESO DE SOYA

$\frac{1}{2}$  taza de agua al vaso de la licuadora (125ml) y agregamos la mitad de la okara que nos quedó de hacer la receta de la leche de soya. Licuamos hasta obtener una mezcla suave y sin grumos. Podemos apagar la licuadora de vez en vez, para ayudar a bajar la mezcla y volver a licuar.

la mezcla a un pedazo de tela de manta de punto cerrado y cerramos la tela. Exprimimos lo más que se pueda, dando vuelta a la tela. Retiramos a un plato el residuo que queda en la tela.

en el vaso de la licuadora  $\frac{1}{2}$  taza de agua y la otra mitad de la okara que nos quedó de hacer la leche de soya. Licuamos hasta obtener una mezcla suave y sin grumos. Podemos apagar la licuadora de vez en vea, para ayudar a bajar la mezcla y que se facilite el licuarla.

la mezcla al pedazo de tela de manta de punto cerrado y exprimimos con las manos lo más que se pueda.

esta mezcla con la que ya tenemos en el plato y las juntamos.

Pasamos todo el residuo a la tela de punto cerrado (Ya debe de estar limpia) y la envolvemos con la tela como si fuera un tamal. La ponemos sobre un plato y encima ponemos una servilleta de cocina absorbente. Ponemos peso sobre la servilleta, para que drene lo más que se pueda y lo dejamos de esa manera por 30 minutos.

ese tiempo, escurrimos el plato y cambiamos la servilleta de cocina por una seca y volvemos a poner peso por encima. Lo dejamos por 30 minutos más.

desenvolvemos con cuidado y lo pasamos a un bowl. Agregamos una cucharada de sal, una cucharada de cebolla en polvo, una cucharadita de ajo en polvo, 5 cucharadas de levadura nutricional y el jugo de un limón grande. Agregamos 2 cucharadas de aceite de oliva y con las manos muy limpias mezclamos todo hasta integrar bien todos los ingredientes. Probamos de sal y agregamos al gusto. Le damos forma de queso, ya sea cuadrado o redondo.

Ver video

---

## **LECHE DE SOYA**

Elabora esta rica y nutritiva leche de soya

**INGREDIENTES**

**PORCIÓN:** 1 y 1/2 Litros aproximadamente.

- 1 cucharadita de azúcar o el endulzante de su preferencia.
- 1 pizca de sal
- Aprox. 12 nueces
- 1 y 1/2 tazas frijol de soya
- 2 y 1/2 litros. de agua

#### Modo de preparación

muy bien 1 y  $\frac{1}{2}$  tazas de frijol de soya seco. Vertemos el agua en un colador. Tratando de sacar todas las cascaritas posibles del frijol. Repetimos esta acción 3 veces. Colamos el frijol. (Podemos utilizar el agua para las plantas)

una olla honda, ponemos los frijoles y agregamos agua a cubrir. Encendemos a flama alta y esperamos a que hierva. Dejamos 5 minutos más. Apagamos el fuego y colamos con cuidado.

la mitad de los frijoles de soya en el vaso de la licuadora y agregamos 1 litro de agua. Licuamos durante 30 segundos. Apagamos la licuadora y colamos, ayudándonos con una cuchara a exprimir el agua lo más que se pueda. Esta agua debe de caer en una cacerola limpia.

en el vaso de la licuadora, el resto de los frijoles de soya y agregamos 1 litro de agua. Licuamos por 30 segundos. Apagamos la licuadora y colamos, ayudándonos con una cuchara a exprimir el agua lo más que se pueda. Esta agua debe de caer en la cacerola donde tenemos el agua del primer procedimiento.

la olla donde tenemos el agua a hervir, estando pendientes de cuando suba la leche. Cuando suba la leche apagamos el fuego y retiramos la espuma que se formó.

a prender la estufa y dejamos hervir por 30 minutos más. Mezclamos cada 10 minutos más, para que ésta no vuelva a subir



y se tire. Después de los 30 minutos, apagamos el fuego y mezclamos.

en el vaso de la licuadora  $\frac{1}{2}$  litro de agua y 3 cucharones de la leche de soya que ya hicimos. Agregamos una cucharadita de azúcar o el endulzante de su preferencia y una pizca de sal. Agregamos 12 mitades de nueces pecanas. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora. Colamos el contenido de la licuadora y lo agregamos a la olla donde se encuentra la leche y mezclamos bien.

sobre una jarra una manga de tela de manta de punto cerrado. Vertemos la leche y exprimimos con las manos lo más que se pueda. Así hacemos con toda la leche. Apartamos la okara para hacer un queso de soya.

.

Ver video

---

## SOPA DE HABAS

Deliciosa y nutritiva.

¡Tienes que probar!

### INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 Personas**

- 1 diente de ajo
- Cebolla
- Cilantro

- Chile de árbol
- 4 jitomates
- 1/2 kg. de habas
- Aceite de oliva
- Sal preparada
- Sal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un recipiente enjuagamos  $\frac{1}{2}$  kilo de habas secas, y frotamos con las manos. Las colamos y las pasamos a una olla de presión ya agregamos agua a cubrir. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y tapamos bien.

a fuego medio y cuando la olla empiece a silbar o a salir el vapor, las dejamos 45 minutos. Apagamos el fuego y dejamos enfriar la olla.

muy importante que antes de abrir la olla de presión, la hayamos dejado enfriar. La destapamos con cuidado.

una cacerola ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de cebolla finamente picada y sofreímos por 30 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y movemos 30 segundos más. Agregamos 4 jitomates partidos en pequeños cubos y mezclamos durante 5 minutos y agregamos una cucharadita de sal. Mezclamos durante un minuto. Agregamos las habas y mezclamos, si queda muy espesa la consistencia, agregamos un poco de agua. Mezclamos.

de sal y agregamos al gusto. Mezclamos. Dejamos hervir a flama

baja por 15 minutos, moviendo de vez en vez. Apagamos el fuego.

con unos pedacitos de chile de árbol sofrito y cilantro picado.

Ver video

---

## ADEREZO RANCH

Tradicional aderezo

Inventado en los años 50, el ranch es ahora el aderezo de ensaladas más popular en .

Según un estudio, el 40 % de los estadounidenses nombró al ranch como su aderezo favorito.

### INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 Personas**

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

- 1/2 taza crema vegana
- 1 taza mayonesa vegana

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un bowl agregamos 1 taza de mayonesa vegana y  $\frac{1}{2}$  taza de crema vegana. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de cebolla en polvo,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo, una cucharada de perejil finamente picado, 2 cucharadas de cebollín finamente picado y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal.

bien todos los ingredientes y agregamos 2 cucharadas soperas de jugo de limón, volvemos a mezclar, probamos de sal y agregamos al gusto.

Ver video

---

## ENSALADA DE CODITOS

Una ensalada tradicional vegana, pues en su elaboración no se utilizan productos de origen animal, así es que, esto la hace aun más ligera y nutritiva.

INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 Personas**

- Apio

- Zanahoria
- 1 manzana
- 1/2 pimiento
- Sal
- Pimienta molida
- 1 y 1/2 tazas crema vegana
  - 3 cucharadas de mayonesa vegana
- 1 taza chicharos
- 200g. pasta de codito

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola agregamos agua suficiente, dejamos que caliente y agregamos 200 gr. de pasta de codito chico. Agregamos un trozo de cebolla y un diente de ajo. Dejamos entre 15 y 20 minutos y revisamos. Ésta debe de estar al dente, no muy suave y no muy dura. Apagamos el fuego. Escurrimos la pasta y agregamos un poco de aceite de oliva. Mezclamos con cuidado. Apartamos.

una cacerola agregamos 1 taza de chícharos y 1 y  $\frac{1}{2}$  zanahoria partida en pequeños cubos. Agregamos agua a cubrir y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Esperamos a que hierva y dejamos 10 minutos más. Revisamos con un cuchillo y debe de entrar suave en la zanahoria. Apagamos el fuego y escurrimos. Apartamos

en un bowl 1 y  $\frac{1}{2}$  taza de crema vegana (La de su preferencia), agregamos 3 cucharadas de mayonesa vegana, un

puñito de sal y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos bien. Agregamos  $\frac{1}{2}$  pimientos sin semillas, desvenado y partido en pequeños cubos. Agregamos un tronco de apio, pelado y partido en pequeños cubos. Agregamos una manzana pelada, sin corazón y partida en pequeños cubos.

la preparación de la crema y mezclamos con cuidado. Probamos de sal y agregamos al gusto. Podemos adornar con aguacate y aceitunas.

.

Ver video

---

## **BRÓCOLI CON SALSA BECHAMEL**

Delicioso y nutritivo brócoli, con esta rica salsa.

La salsa bechamel, también es conocida como salsa blanca, es una de las salsas más versátiles y populares de la cocina francesa.

### **INGREDIENTES**

#### **SALSA BECHAMEL**

**PORCIÓN:** 1 litro

- Sal
- 90 ml. de aceite vegetal
- Pimienta en polvo
- Nuez moscada

- 1 litro de leche vegetal (la de su preferencia)
- 90 gr de harina de trigo

#### GUISADO

- Pan molido
- Sal
- Queso parmesano vegano (pueden comprarlo o imprimir la receta en:

QUESO PARMESANO – Cocina Vegan Fácil ()

- Queso de papa (pueden imprimir la receta en:

QUESO DE PAPA – Cocina Vegan Fácil ()

- Salsa bechamel
- Leche vegetal
- 1/2 kg. brócoli

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

#### SALSA BECHAMEL

una cacerola ponemos a calentar 1 litro de leche vegetal (Sólo calentar, no hervir). Cuando empiece a burbujear un poco, apagamos el fuego.

otra cacerola, vertemos 90 ml de aceite vegetal y dejamos que caliente el aceite. Agregamos 90 gr. de harina de trigo y mezclamos constantemente por un minuto y medio. Vertemos la leche caliente y seguimos mezclando. Cuando notemos que espesa

un poco, bajamos a fuego bajo. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y mezclamos. Agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de nuez moscada. Seguimos mezclando. Probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos por 3 minutos más y apagamos el fuego.

.

## GUISADO

el horno a 180° C o 350° F.

un molde para horno y agregamos 500 gr. de floretes de brócoli medianos. Lo bañamos generosamente con salsa bechamel y agregamos una capa de queso de papa de su preferencia. Espolvoreamos queso parmesano vegano (Opcional) y un poco de pan molido.

llevamos al horno por 10 minutos. Pasado ese tiempo lo sacamos y apagamos el horno.

Ver video

---

# CREMA DE CALABAZA DE CASTILLA

¡Sin lácteos!

Una crema con un sabor único que estamos seguros te encantará.

INGREDIENTES



**PORCIÓN: 4 Personas**

- 1 diente de ajo
- Jengibre
- Cebolla
- 1 zanahoria
- Apio
- Canela en polvo
- Clavo en polvo
- Salvia
- Nuez moscada
- Sal
- Pimienta molida
- Aceite de oliva
- 700 ml de caldo de verduras (Si no lo tienes, puede ser agua)
- 800g. calabaza de castilla

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

el horno a 200 ° C o 390° F.

en trozos 800 gr. de calabaza de castilla, les retiramos las semillas y la parte que parece como hilos. Los ponemos en una charola para horno y los condimentamos con un poco de pimienta

en polvo, un poco de sal y un poco de aceite de oliva.

metemos al horno por una hora.

una cacerola vertemos 2 cucharadas de aceite de oliva. Agregamos un puñito de canela en polvo, un puñito de clavo en polvo, un poco de salvia en polvo y un puñito de nuez moscada. Mezclamos muy bien durante un minuto. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de cebolla finamente picada y 1 zanahoria pelada y cortada en cubos muy pequeños, agregamos 3 trozos de apio partido en cubos muy pequeños, agregamos un trozo de jengibre pelado y finamente picado y un ajo finamente picado. Mezclamos por 2 minutos y apagamos el fuego.

la calabaza que está en el horno y la picamos con un tenedor. Les retiramos en un plato, las partes que estén suaves y volvemos a meter al horno la calabaza. Cuando ya estén todos los trozos suaves, le sacamos la pulpa y la pasamos a la cacerola junto con los demás ingredientes. Agregamos 700 ml de caldo de verdura y encendemos a fuego alto. Tapamos la cacerola. Cuando comience a hervir, bajamos a fuego bajo y dejamos 15 minutos más. Apagamos el fuego y destapamos la cacerola. Dejamos enfriar.

toda la sopa en el vaso de la licuadora y licuamos hasta integrar todos los ingredientes y hasta obtener una crema. Apagamos la licuadora y vertemos la crema en una cacerola. Probamos y agregamos sal y pimienta al gusto. Mezclamos.

.

Ver video

---

# CONSOMÉ DE VERDURAS

Elaborado con el caldo de verduras que se hace con las cáscaras y las orillas que son cortadas al elaborar otros guisos con ellas. De este modo aprovechamos los nutrientes que de otro modo se desecharían.

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 4 Personas**

- 1 diente de ajo
- Cebolla
- Apio
- Zanahoria
- 1 calabacita
- Sal
- verduras de su preferencia
- 100g. se setas o champiñones
- 1/3 taza garbanzos secos
- Caldo de verduras
- Arroz blanco ya cocido

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

a remojar  $\frac{1}{4}$  de taza de garbanzos durante toda una noche. Al otro día los pasamos a una olla de presión, agregamos agua a

cubrir y agregamos un poco de sal. Tapamos la olla y cuando empiece a silbar, los dejamos 10 minutos más. Apagamos el fuego y dejamos que enfríe completamente antes de abrir la olla.

(Si no tienen olla de presión, pueden ponerlos en una cacerola y se tardará 50 minutos aproximadamente.

una cacerola ponemos  $\frac{1}{2}$  zanahoria pelada y partida en cubos pequeños. Agregamos una taza de agua y esperamos a que hierva y las dejamos 5 minutos más. Agregamos 1 taza de caldo de verduras y 3 tazas de agua. Agregamos  $\frac{3}{4}$  de taza de verdura combinada y una calabacita partida en cubos pequeños. Agregamos un trozo de cebolla y un diente de ajo. Agregamos  $\frac{1}{2}$  tallo de apio en rebanadas medianas y 100 gr. de setas deshebradas. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y esperamos a que hierva. Bajamos a fuego medio bajo. Dejamos hervir por 7 minutos. Mezclamos, probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego.

un plato hondo, ponemos 2 tazas de arroz cocido, un poco de garbanzos y un cucharón de verdura con suficiente caldo. Agregamos una cucharada de cebolla finamente picada (opcional), un poco de cilantro, un poco de chile serrano finamente picado (opcional) y jugo de limón al gusto.

.

Ver video