

AGUA DE HORCHATA

Durante la época de la **conquista española**, la horchata de chufa llegó a nuestro país y sentó las bases para la bebida que conocemos actualmente.

En México, esta agua fresca se prepara con granos de arroz remojado y molido; después, se mezclan con agua endulzada y canela.

Prepara esta deliciosa agua fresca tradicional mexicana.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1 Litro

- Canela
- Azúcar o endulzante de su preferencia
- 1/2 taza de arroz crudo
- 1/2 taza de leche condensada vegana
- 1 y 1/2 tazas de leche vegetal
- 2 tazas de agua

Modo de preparación

bien $\frac{1}{2}$ taza de arroz crudo y lo escurrimos. Lo ponemos en un recipiente y agregamos una taza de agua potable. Dejamos remojar por 30 minutos.

ese tiempo, pasamos el arroz con todo y agua al vaso de la licuadora y agregamos 1 y $\frac{1}{2}$ taza de leche vegetal de su preferencia, $\frac{1}{2}$ taza de leche condensada vegana, 1 taza de agua y una raja de canela. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes (2 minutos aproximadamente). Apagamos la licuadora. Probamos de dulzor y agregamos al gusto.

En caso de no tener la leche condensada, pueden utilizar el endulzante de su preferencia.

el agua en una jarra con mucho hielo.

en un vaso y agregamos un poco de canela en polvo.

.

NOTA: Tenemos las recetas veganas de leche condensada y leche vegetal en esta página.

Ver video

ENCHILADAS DE MOLE VERDE

El mole es único, sin embargo, tiene muchas variantes en sus recetas, según los expertos en México tenemos, más o menos, 50 tipos de moles.

El mole es sin duda uno de los platillos más representativos de nuestra gastronomía, sabroso y popular, su origen se remonta a la época prehispánica, pero igual que nuestra cultura se ha transformado a través del paso del tiempo.

Su término proviene del náhuatl *molli* o *mulli*, y se refiere a varios tipos de salsas preparadas a partir de chiles y otros ingredientes.

¡Una verdadera delicia que debes probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

– Perejil

- Cilantro
- Epazote
- Lechuga
- Cebolla
- Diente de ajo
- 5 tomates verdes
- 2 chiles serranos
- 2 cucharadas de ajonjolí tostado
- 1/2 taza de pepita de calabaza
- trozo de tortilla o tostada
- Pan
- Aceite de oliva
- Sal de mar

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola ponemos $\frac{1}{2}$ taza de ejotes picados y agregamos agua a cubrir. Encendemos a fuego medio y esperamos a que hiervan. Cuando empiecen a hervir, bajamos a fuego bajo. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de chícharos, una calabacita cortada en pequeños cubos y una papa cortada en cubos pequeños. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Cuando comience a hervir de nuevo, los dejamos 10 minutos más. Apagamos el fuego y apartamos.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y

sofreímos por 30 segundos. Agregamos un diente de ajo partido por la mitad y sofreímos 30 segundos más. Apagamos el fuego.

el ajo y la cebolla sofritos al vaso de una licuadora agregamos 5 tomates verdes partidos por mitad, 2 chiles verdes sin rabito partidos en 4, unas hojas de lechuga, unas ramitas de perejil, un puñado de cilantro y unas hojas frescas de epazote. Agregamos un trozo de pan y unos trozos de tostada. Agregamos $\frac{3}{4}$ de taza del agua de cocción de las verduras y licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora y agregamos $\frac{1}{2}$ taza de pepita pelada y tostada, 2 cucharadas soperas de ajonjolí tostado. Licuamos hasta integrar bien todos los ingredientes. Agregamos el agua de cocción restante y seguimos licuado hasta integrar. Apagamos la licuadora.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos la salsa y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Mezclamos y bajamos a flama baja. Esperamos hasta que hierva, moviendo de vez en vez. Probamos de sal y agregamos al gusto. Dejamos hervir 5 minutos más. Si quedara muy espeso, podemos agregar un poco de agua. Mezclamos bien y dejamos hervir un minuto más. Apagamos el fuego.

un comal calentamos tortillas de ambos lados. Sumergimos una a una en el mole y pasamos a un plato. Rellenamos con la verdura y doblamos la tortilla. Bañamos con más mole. Podemos adornar con rodajitas de cebolla y crema vegana.

.

Ver video

MALTEADA DE CHOCOLATE

¡Sin lácteos!

Sencilla pero deliciosa malteada vegana de chocolate, elaborada con leche vegetal (leche de almendras, leche de coco, etc.) y con helado vegano de chocolate (elaborado con leche condensada vegana y crema vegana).

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 vasos de 400 ml

MALTEADA

- 250 ml. de leche vegetal
- 400 ml. de helado vegano de chocolate

HELADO

- 1/3 taza de cocoa
- 400ml. de leche condensada vegana
- 2 tazas crema vegana

Modo de preparación

un bowl bien frío agregamos 400 mililitros de leche condensada vegana y 1/3 de taza de cocoa tamizada. Mezclamos bien.

un recipiente aparte batimos bien 2 tazas de crema vegana y le agregamos la mezcla de la cocoa. Mezclamos bien hasta que se incorporen todos los ingredientes.

la mezcla al congelador toda una noche.

otro día sacamos el helado del congelador y hacemos las bolas de preferencia con cuchara para helado.

400 ml de helado de chocolate al vaso de la licuadora, agregamos una taza de leche vegetal (250 ml). Licuamos hasta integrar bien los ingredientes.

adornar con chispas de chocolate o trozos de chocolate nibs

Ver video

HAMBURGUESAS DE LENTEJA

Elaborar estas deliciosas y nutritivas hamburguesas de lentejas,

para comer con bollo, o acompañadas de una rica ensalada.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 5 Hamburguesas medianas

- Ajo
- Cebolla
- 2 tazas de lentejas cocidas
- 2 cucharadas de harina de maíz
- 3 cucharadas de harina de garbanzo
- Ajo en polvo
- Cebolla en polvo
- Aceite vegetal
- Sal

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y

DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un recipiente 2 tazas de lentejas ya cocidas y machacamos. Agregamos 2 cucharadas de harina de maíz y mezclamos con una espátula de cocina. Agregamos 3 cucharadas de harina de garbanzo y mezclamos. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de ajo en polvo, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de cebolla en polvo e integramos bien. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal e integramos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

humedecemos las manos y tomamos una porción de la mezcla. La vamos moldeando en forma de tortita. Así hacemos con toda la mezcla.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y pasamos una a una las tortitas de lentejas. Bajamos a flama baja. Dejamos freír aproximadamente 5 minutos de cada lado. (Si se necesita, ponemos un poco más de aceite). Deben de quedar doradas por ambos lados.

las tortitas a un plato con papel absorbente de cocina.

comer estas tortitas solas o pueden hacer unas deliciosas hamburguesas con lechuga, jitomate, pepinillos o los ingredientes de su preferencia.

.

Ver video

MACARRONES CON QUESO

El nacimiento de esta pasta no está del todo claro.

Algunos historiadores lo sitúan en Nápoles mientras que otros lo hacen en los Alpes Suizos.

Lo que sí, es que todos estamos de acuerdo con su exquisito sabor y su fácil preparación

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

SALSA DE QUESO

PORCIÓN: 500 ml. aproximadamente.

- 1 y 1/2 zanahorias
- 2 papas
- 1 cucharadita de sal
- 1/3 de taza de aceite de oliva
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1/2 taza levadura nutricional
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo

- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
- 1/2 taza de agua o caldo de verduras

PASTA

300 gr. de macarrón (Pasta)

NOTA: Todas las verduras deben de estar lavadas y desinfectadas.

Modo de preparación

SALSA DE QUESO

a cocer 1 y $\frac{1}{2}$ zanahorias peladas y partidas en cubos. Agregamos 2 papas peladas y partidas en cubos. Agregamos una cucharadita de sal.

la cocción con un cuchillo y si éste entra suave a las verduras. Apagamos el fuego.

pasamos las verduras al vaso de la licuadora y agregamos $\frac{1}{2}$ taza del caldo de la cocción de las verduras. Agregamos $\frac{1}{3}$ de taza de aceite de oliva, una cucharada de jugo de limón, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de cebolla en polvo y $\frac{1}{2}$ taza de levadura nutricional.

bien. (Podemos apagar la licuadora de vez en vez y ayudarnos de una palita para bajar la mezcla. Seguimos licuando hasta que se integren bien los ingredientes. Apartamos.

PASTA

una cacerola honda en el fuego con 2 litros y medio de agua y esperamos a que hierva. Agregamos 2 y $\frac{1}{2}$ cucharaditas de sal y 300 gr. de pasta de macarrones o la pasta de su preferencia. Mezclamos y esperamos a que vuelva a hervir. Bajamos a flama baja y dejamos hervir 15 minutos más. Apagamos el fuego y colamos. (Pueden utilizar el agua para las plantas, cuando

ésta haya enfriado.

en una cacerola queso cheddar suficiente y vaciamos la pasta caliente. Se estuviera muy espeso el queso, pueden agregar un poco de caldo de verduras o agua. Mezclamos bien.

.

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

PALETAS DE YOGURT

¡Sin lácteos!

Elabora unas fáciles y deliciosas paletas de yogurt con frutos rojos.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 5 Paletas

- 180 gr. de Tofu suave
- Limón
- Leche vegetal
- Miel de agave o el endulzante de su preferencia.

Modo de preparación

en un contenedor 180 gr. de tofu suave. Agregamos $\frac{1}{4}$ de leche vegetal de su preferencia, $\frac{1}{2}$ cucharadita de miel de agave y $\frac{3}{4}$ de cucharadita de jugo de limón.

con un mini pimer (también se puede hacer en licuadora). Si queda muy espeso, podemos agregar un poco más de leche vegetal. Volvemos a mezclar hasta que nos quede una consistencia cremosa.

en el vaso de la licuadora o lo pueden hacer en un mini pimer, $\frac{3}{4}$ de taza de yogurt natural, $\frac{3}{4}$ de taza de leche condensada vegana y $\frac{3}{4}$ de taza de leche vegetal. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes.

$\frac{3}{4}$ de taza de frutos rojos y agregamos a la mezcla, revolvemos con cuidado con una espátula de cocina.

con la mezcla, los moldes de paletas y ponemos los palitos que son parte del molde. (En caso que no tengan moldes, entonces vierten mezcla en vasos pequeños y dejan enfriar en el refrigerador, cuando la mezcla esté espesa, ponen palitos de paleta de madera y vuelven a meter al congelador) de preferencia toda una noche.

y presentamos.

VER RECETA

CREMA DE ALUBIAS

¡Sin lácteos!

Prepara esta deliciosa crema de alubias, acompañada con crema vegana de tofu y cebollín picado.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

– 1 diente de ajo

- Cebollín
- 1 papa
- Cebolla
- Sal
- Aceite vegetal
- Crema de tofu
- 3/4 de taza de alubias

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un recipiente $\frac{3}{4}$ de taza de alubias y agregamos agua a cubrir. Dejamos remojando toda una noche.

las alubias y las pasamos a una olla de presión. Agregamos agua caliente a cubrir y tapamos la olla. Encendemos a fuego alto. Cuando la olla empiece a silbar, bajamos a fuego medio y las dejamos por 35 minutos. (Si no tienen olla de presión, lo pueden hacer en una olla normal y tardará aproximadamente una hora) Al pasar este tiempo apagamos el fuego y dejamos enfriar la olla.

una papa y la cortamos en cubos. La pasamos a una cacerola, agregamos agua a cubrir y la ponemos a cocer durante el tiempo que se requiera. Revisamos con un cuchillo que atraviese con suavidad. Apagamos el fuego. Apartamos unos cuantos cubitos de papa para adornar el platillo.

muy importante dejar enfriar la olla de presión antes de abrir la olla. Quitamos la tapa con cuidado. Separamos algunas alubias para presentación del platillo.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos un trozo de cebolla. Sofreímos por 30 segundos y agregamos un ajo rebanado y movemos por 30 segundos más. Apagamos el fuego.

las papas al vaso de la licuadora y agregamos un poco de caldo de su propia cocción. Agregamos las alubias con un poco de caldo de su propia cocción y agregamos el ajo y la cebolla. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes.

el contenido de la licuadora a una cacerola (Agregamos un poco del caldo de cocción de las alubias a la licuadora y revolvemos para aprovechar el residuo que queda en la licuadora. Lo vertemos en la cacerola. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y revolvemos. Prendemos el fuego y esperamos a que hierva. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego y revolvemos.

adornando con un poco de alubias enteras y unos cuadritos de papa y un poco de cebollín picado.

Ver video

PANQUÉ DE MORAS

¡Sin huevo y sin lácteos!

Prepara este delicioso y sencillo panqué de moras o blueberries.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 6 A 8 rebanadas

– Leche vegetal

- 150gr. de azúcar
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1/4 cucharadita de sal
- 3 cucharadas de fécula de maíz
- 250 gr. de harina de trigo
- 1/4 de taza de aceite vegetal
- 1 taza de moras azules o blueberries

NOTA: TODAS LAS FRUTAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

Modo de preparación

un recipiente hondo, cernimos 250 gr. de harina de trigo, 3 cucharadas razas de fécula de maíz, 2 cucharaditas de polvos para hornear y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Apartamos

otro recipiente hondo vertemos $\frac{1}{4}$ de taza de aceite vegetal y agregamos poco a poco 150 gr de azúcar (Puede ser mascabado o el equivalente en fruto del monje). Batiendo y agregando el azúcar hasta integrar bien.

poco a poco la mezcla de harina y mezclamos con una espátula de cocina. Agregamos poco a poco $\frac{3}{4}$ de taza de leche vegetal. Mezclamos hasta obtener una textura cremosa.

un recipiente enharinamos por partes una taza de moras. Ya que estén bien enharinadas, las agregamos la mezcla cremosa. Mezclamos con movimientos envolventes con ayuda de una espátula de cocina.

y enharinamos un molde para panqué o pueden utilizar si gustan, papel para hornear. Agregamos la mezcla y damos pequeños golpes al molde, para que se esparza por todos lados.

metemos al horno precalentado a 180 ° C o 350 ° F, durante 30

minutos. Pasado ese tiempo revisamos con un palillo, y si éste sale seco, apagamos el horno. (Si su horno necesita más tiempo, lo pueden dejar cuidando de que no se queme).

el panqué del horno y dejamos enfriar- Desmoldamos.

VER RECETA

NATILLA DE CHOCOLATE

¡Sin lácteos!

Delicioso, cremoso y fácil postre.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 30 gr. de fécula de maíz
- 6 cucharadas de azúcar (la de su preferencia)
- Zarzamoras, fresas y nueces.
- 1/3 de taza de cocoa en polvo
- 1/2 litro de leche vegetal (la de su preferencia)

Modo de preparación

el vaso de la licuadora, vertemos $\frac{1}{2}$ litro de leche vegetal (la de su preferencia). Agregamos 6 cucharadas de azúcar (o el endulzante de su preferencia), 1/3 de taza de cocoa en polvo, 30 gr. de fécula de maíz y licuamos hasta integrar bien los ingredientes.

todo el contenido en una cacerola y la llevamos a la estufa.

Encendemos a fuego medio y mezclamos constantemente hasta que empiece a hervir. En ese momento bajamos a fuego bajo y seguimos moviendo hasta que espese. Mezclamos un minuto más y apagamos el fuego.

moviendo durante un minuto más y esperamos que enfríe.

adornar con frutos rojos y presentamos.

VER RECETA

YOGURT NATURAL

¡Sin lácteos!

Elabora un sustituto de yogurt natural, con tofu.

Versión deliciosamente vegana

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1 Persona, 250 ml aproximadamente.

– 180 gr, Tofu suave

– Limón

– Leche vegetal

– Miel de agave

-Frutos rojos (opcional)

NOTA: LAS FRUTAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un contenedor 180 gr. de tofu suave. Agregamos $\frac{1}{4}$ de leche vegetal de su preferencia, $\frac{1}{2}$ cucharadita de miel de agave y $\frac{3}{4}$ de cucharadita de jugo de limón.

con un mini pimer (también se puede hacer en licuadora). Si queda muy espeso, podemos agregar un poco más de leche vegetal. Volvemos a mezclar hasta que nos quede una consistencia cremosa.

adornar con frutos rojos y granola.

VER RECETA