

# SOPA DE JITOMATE ASADO

Presentada con rebanadas de queso vegano de almendra. ¡Tienes que probarla!

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 4 Personas**

- 2 dientes de ajo
- Cebolla
- 10 jitomates
- Tomillo en polvo
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- Aceite de oliva – Sal – 1 taza caldo de verduras o agua

## VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

### Modo de preparación

una sartén grande, ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos 10 jitomates partidos a la mitad y dejamos que asen por ambos lados.

otra sartén ya caliente, agregamos 2 ajos partidos en 4 partes cada uno y  $\frac{1}{4}$  de cebolla grande. Dejamos que los ajos doren un poco por ambos lados y los retiramos. Los jitomates y la cebolla, dejamos asar un poco más.

todo al vaso de la licuadora y agregamos una taza de caldo de verduras (Puede ser una taza de agua si no tienen el caldo de verduras). Licuamos hasta que se integren bien los ingredientes. Apagamos la licuadora.

una cacerola y vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos el contenido de la licuadora a través de una coladera. Bajamos a fuego bajo y esperamos a que hierva. Agregamos un poco de tomillo en polvo, un poco de pimienta en polvo,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Mezclamos bien.

de sal y agregamos al gusto. Mezclamos y dejamos hervir un minuto más.

en un plato y adornamos con rebanadas de queso de almendra y unas hojas de albaca. Acompañamos con pan con un poco de aceite y horneado. Dorado.

.

Ver video

---

## SALSA DE QUESO TIPO CHEDDAR

Receta perfecta para pasar un fin de semana viendo películas y disfrutando de unos nachos con queso, sólo que claro, sin lácteos y en una versión mucho más sana. Te mostramos como elaborar la salsa de queso vegana tipo cheddar, para nachos.

También puede utilizarse en sandwiches, tortas, tostadas etc.

### INGREDIENTES

**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
- Rodajas de chile jalapeño en vinagre (opcional)

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

Modo de preparación

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 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.

la mezcla en un recipiente y podemos adornar con rodajas de chiles jalapeños en vinagre.

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

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

---

# TORTITAS DE ZANAHORIA Y CALABACITA

Capeadas isin huevo!

Deliciosas tortitas de zanahoria y calabaza, sólo que con un estilo de capeado vegano.

INGREDIENTES

PORCIÓN: Entre 6 y 8 tortitas

- 1 calabacita o calabacín
- 1/2 zanahoria
- Cebolla
- Sal
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- Aceite
- Tempura

- 4cdas. harina de garbanzo
- 1 cucharada de fécula de maíz

#### TEMPURA

- Sal
- Agua fría
- 200g. harina de trigo

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

#### TEMPURA

en un bowl 200 gr de harina de trigo y agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. (Pueden agregar un poco de pimienta en polvo si gustan. Agregamos una taza de agua muy fría. Mezclamos con mezclador de globo. Agregamos  $\frac{3}{4}$  de taza de agua muy fría y seguimos mezclando hasta que nos de la consistencia de una caída continua. Apartamos

#### TORTITAS

en un tazón grande  $\frac{1}{2}$  zanahoria pelada y rallada, agregamos una calabacita rallada, agregamos  $\frac{1}{4}$  de cebolla finamente picada y revolvemos hasta integrar bien.

con las manos, lo más que se pueda. Apartamos.

otro tazón ponemos 6 cucharadas de harina de garbanzo y agregamos una cucharada de fécula de maíz. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Agregamos un poco de ajo en polvo y revolvemos bien.

lo agregamos a la verdura e integramos todo. Probamos de sal y

agregamos al gusto.

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal y esperamos a que caliente. Bajamos a flama baja

una porción generosa de la mezcla y le vamos dando forma de tortita y apretamos muy bien, teniendo cuidado de que no se desbaraten. Así hacemos con toda la mezcla y las vamos pasando a la sartén. Dejamos que doren de un lado y damos vuelta con cuidado. Al dorar de ambos lados, retiramos a un plato con servilleta absorbente.

una tortita en nuestra mezcla de tempura y la pasamos a una sartén ya caliente con un poco de aceite vegetal. Tapamos la sartén y dejamos que dore de un lado, destapamos, volteamos con cuidado y volvemos a tapar la sartén. Una vez que hayan dorado por ambos lados, las pasamos a un plato con servilleta absorbente.

solas o las podemos bañar con caldillo de jitomate.

Ver video

---

## **CARLOTA DE LIMÓN**

Postre clásico, sencillo y delicioso.

Preparado con ingredientes veganos .

**INGREDIENTES**

**PORCIÓN:** 6 A 8 rebanadas

– 6 limones (120ml.)

– 1 y 3/4 de taza de leche condensada

- 1 y 3/4 taza de leche evaporada
- Galletas marías sin leche y sin huevo (pueden ser de animalitos)

Modo de preparación

el vaso de la licuadora, vertemos 1 y 3/4 de tazas de leche evaporada vegana. Agregamos 1 y  $\frac{3}{4}$  de leche condensada vegana. Agregamos 120 ml de jugo de limón. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes.

un molde ponemos una capa de galletas marías sin leche. Cubrimos generosamente con la mezcla de la licuadora. Colocamos otra capa de galletas y volvemos a cubrir generosamente la mezcla de la licuadora.

í hacemos hasta que se acabe la mezcla de la licuadora. Quedan aproximadamente 4 capas de galletas.

al congelador mínimo por 2 horas.

.

VER RECETA

---

## **SAL PREPARADA (SAZONADOR DE GUISOS VEGANO)**

Con este sazoador veganos, le darás un toque especial a tus guisos.

Sal preparada, con ingredientes fáciles de encontrar y que hacen una gran diferencia.

## INGREDIENTES

PORCIÓN: 250 gr.

- Sal de mar (250g.)
- Ajo en polvo
- Tomillo
- Pimienta molida
- Ralladura de cáscara de limón.

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un plato hondo 250 gramos de sal de mar, agregamos una cucharadita de ajo en polvo, una cucharadita de tomillo en polvo y una cucharadita de pimienta en polvo.

la cascarita de un limón mediano, teniendo cuidado que sólo sea lo de color verde (lo blanco no, porque amarga).

dejamos secar al rayo del sol.

esté completamente seca, la agregamos al plato de los ingredientes que ya tenemos. Mezclamos muy bien los ingredientes.

en un frasco de cristal con tapa.

poner una bolsita de sílica (grado alimentario o médico), para que absorba la humedad.

.



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

Ver video

---

# HUMMUS

Una crema de puré de garbanzos cocidos, exquisito.

Puede ser untado en pan, en tortilla, en galleta, utilizado como dip, y claro, consumido también con el tradicional pan pita.

En su versión más purista es una pasta cremosa (¡muy cremosa!), **de garbanzos cocidos, jugo de limón y tahini (pasta de sésamo), sal y aceite de oliva.** También es muy común que se prepare con ajo y pimentón.

La base es tan simple y sabrosa, que hoy por hoy, vemos «hummus» de muchas cosas. Nos encanta que así sea: ¡no somos puristas! **La gastronomía es un fenómeno cultural que afortunadamente está en constante movimiento.**

Hay algo que debemos dejar en claro; si bien hay muchas recetas y combinaciones diferentes, **para que sea hummus necesariamente tiene que tener garbanzos.** ¿Por qué? **En árabe, hummus significa simplemente “garbanzos”.**

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 500 gr. aproximadamente.

- 1 diente de ajo
- Sal

- 2 limones
- 1 taza de garbanzos
- 1/2 taza de tahini
- Agua

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

Modo de preparación

en una licuadora 2 tazas de garbanzos cocidos,  $\frac{1}{2}$  taza de salsa tahini, una cabeza de ajo picada, el jugo de dos limones,  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal y 125 ml de agua. Licuamos.

vez en vez apagamos la licuadora y nos ayudamos de un miserable de cocina para bajar la mezcla y volver a licuar. De esta manera se incorporarán bien todos los ingredientes.

con ramitas de perejil y algunos garbanzos cocidos enteros.

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

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

---

# CREMA DE AVELLANA (TIPO

# NUTELLA)

Un delicia que no podrás resistir, pruébala en panes, hotcakes, crepas, etc.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 250 ml aproximadamente.

- Sal
- 5 cucharadas de cocoa
- 1 taza de avellanas
- 1 taza de azúcar
- 140 ml de leche vegetal
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1/4 de cucharadita de esencia de vainilla

## Modo de preparación

en un recipiente para horno, ponemos una taza de avellanas sin caparazón. Las metemos al horno a 180° C o 350° F durante 10 minutos. Sin apagar el horno, removemos las avellanas y las dejamos otros 10 minutos. Las volvemos a mezclar y dejamos 10 minutos más.

del horno y dejamos enfriar.

las manos desprendemos la piel que podamos de las avellanas.

la licuadora en acción y con la tapa puesta, vamos agregando poco a poco las avellanas por el orificio de en medio de la

tapa. Las pulverizamos hasta que quede polvo todo. Agregamos una taza de azúcar poco a poco y una cucharada de aceite vegetal. Agregamos una pizca de sal,  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de esencia de vainilla y 140 ml de leche vegetal. Agregamos 5 cucharadas de cocoa en polvo, de una en una, y dejamos mezclar bien.

la licuadora y con un miserable de cocina, ayudamos de vez en vez a bajar la mezcla para que se integren bien todos los ingredientes.

en un frasco, ayudando con el miserable de cocina.

VER RECETA

---

## PAPAS A LA HUANCAÍNA

Exquisita receta del Perú.

Su origen tiene varias versiones, pero hay dos que son las más conocidas y verídicas. La primera señala que, desde fines del siglo XIX, se servía ya este plato en la región peruana de Junín. Esto debido a que el creador de su receta compraba la papa en el Valle del Río Mantaro, ubicado en Huancayo-Junín.

Es así que se le dio el nombre de «Papa a la Huancayo», más tarde conocida como papa a la huancaína hasta el día de hoy.

Esta vez nosotros preparamos con una salsa adaptada para países en los que no conseguimos el ají (chile) tan fácilmente, y por supuesto al estilo vegano.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1/2 Cebolla
- 1 chile serrano o un ají
- 2 pimientos (Naranja y amarillo)
- Sal
- 4 papas
- 1 taza de leche evaporada
- 1/2 taza de aceite vegetal
- Aceite para sofreír.
- 200g. queso de almendras
- 10 galletas saladas
- Aceitunas
- Hojas de lechuga
- Perejil

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos  $\frac{1}{2}$  cebolla en cubos. Sofreímos por 30 segundos y agregamos un chile serrano partido en a la mitad y éstas en 2 rebanadas. Agregamos 2 pimientos morrón de preferencia amarillo y naranja, partidos en cubos (Sin semillas y desvenados).

durante 7 minutos y los agregamos al vaso de la licuadora. Agregamos una taza de leche evaporada vegana y licuamos.

la licuadora en acción agregamos 200 gr. de queso de almendra en trozos y  $\frac{1}{2}$  taza de aceite vegetal. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y 10 cuadros de galletas saladas. Esperamos hasta que se integren bien todos los ingredientes y apagamos la licuadora.

un plato colocamos una papa cocida, sin cáscara y rebanada. Agregamos generosamente la salsa en todas las rebanadas de papa y de guarnición ponemos dos hojas romanas con unas cuantas aceitunas sin hueso.

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

Ver video

---

## **CALABACITAS RELLENAS DE GUACAMOLE**

Rico platillo como guarnición o bien como un rico entremés.

Preparado con calabacita o calabacín, es una receta muy sencilla pero muy rica.

### **INGREDIENTES**

**PORCIÓN:** 6 Calabacitas

- 6 calabacitas o calabacines.
- Sal
- Ajo en polvo

- Aceite de oliva
- Lechuga
- Jitomate
- Limón

## GUACAMOLE

- 1 chile serrano
- $\frac{1}{2}$  cebolla mediana
- Cilantro
- Limón
- Ajo en polvo
- Sal
- Aceite de oliva
- 1 y 1/2 aguacates grandes

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

por el extremo que tiene rabito a 6 calabacitas redondas. Las colocamos boca abajo en una cacerola y agregamos agua a cubrir. Prendemos el fuego, agregamos una cucharadita de sal y dejamos que hierva. Cuando suelte el hervor, bajamos a flama baja y tapamos la cacerola. Dejamos así durante 15 minutos.

las calabacitas y las ponemos en un plato, Dejamos que enfríen.

un recipiente vertemos  $\frac{1}{4}$  de taza de aceite de olivo, agregamos  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de ajo en polvo y mezclamos bien.

las calabacitas, con ayuda de una cuchara y con cuidado de no romper las calabacitas. Las barnizamos por dentro y por fuera, con el aceite que acabamos de preparar.

de guacamole y presentamos sobre una cama de lechuga con jitomate y limón.

## GUACAMOLE

un recipiente agregamos un  $\frac{1}{2}$  cebolla finamente picada. Agregamos la pulpa de un aguacate y medio. Machacamos con un tenedor.

$\frac{1}{4}$  de taza de agua y mezclamos. Agregamos el jugo de medio limón y  $\frac{3}{4}$  de cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo y una cucharada de aceite de oliva. Mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

un puño generoso de cilantro finamente picado y mezclamos.

.

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

Ver video

---



# PASTEL DE CHOCOLATE

¡Sin huevo y sin lácteos!

Deliciosos pastel de chocolate.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 6 Rebanadas

- 160 gr. de harina de trigo
- 250 gr. de azúcar blanca
- 100 ml de aceite vegetal
- 60gr. de cocoa
- 1 y 1/2 cucharaditas de polvo para hornear
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- 2 cucharadas de semillas de chía
- 120ml. de leche de almendras
  - 100ml. de agua caliente
- Harina y aceite para el molde
- Ganache de chocolate

## Modo de preparación

en un recipiente dos cucharadas de semillas de chía y agregamos 120 ml de agua. Dejamos a que hidrate por 15

minutos.

un bowl, vertemos 100 ml de aceite vegetal y agregamos poco a poco 250 gr. de azúcar. (Puede ser el equivalente en fruto del monje). Vamos batiendo poco a poco con un batidor de globo.

toda la chía mientras seguimos batiendo. Agregamos 120 ml de leche vegetal y seguimos batiendo constantemente. Agregamos poco a poco 16 gr. de harina de trigo y seguimos batiendo hasta incorporar bien los ingredientes.

2 cucharadas de fécula de maíz. Mientras seguimos mezclando, agregamos 60 gr. de cocoa en polvo. Agregamos 1 y  $\frac{1}{2}$  cucharaditas de polvo para hornear y seguimos mezclando. Agregamos 100 ml de agua caliente y mezclamos hasta incorporar todo muy bien.

un molde de 25 cm de diámetro aproximadamente y vertemos la mezcla. Damos pequeños golpes para que asiente.

al horno que debe estar precalentado a 180° C o 350° F. Lo dejamos ahí durante 30 minutos.

el paste, introduciendo un palillo, si éste sale seco, sacamos el molde del horno. Dejamos enfriar y desmoldamos.

adornar con ganache de chocolate o disfrutar así.

.

VER RECETA