

FIDEOS CHINOS

Fideos chinos transparentes, este es un fideo elaborado con frijol y es muy fácil de conseguir en supermercados.

Una receta rica y nutritiva que esperamos sea de tu gusto.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Jengibre
- 1 diente de ajo
- 1/2 Cebolla
- 1 zanahoria
- 1 calabacita
- Salsa de soya
- Aceite de oliva
- 200 gr de champiñones
- 2 pimientos
- Sal
- 200 gr de fideo chino de frijol

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén honda y ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla partida en medias lunas delgadas y sofreímos por 40 segundos. Agregamos un ajo grande finamente picado y mezclamos 30 segundos más. Agregamos una zanahoria pelada y partida en mitades de juliana. Seguimos moviendo 30 segundos más. Agregamos 2 pimientos de diferente color, sin semillas, desvenados y partidos en rodajas delgadas. Mezclamos 30 segundos. Agregamos una calabaza zucchini partida en mitades de juliana y seguimos moviendo 40 segundos más. Agregamos 200 gr. de champiñones pelados, rebajados y partidos por mitades con todo y tallo. Mezclamos 30 segundos.

$\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Seguimos mezclando por 20 segundos y apagamos el fuego.

una cacerola agregamos litro y medio de agua. Dejamos que hierva y apagamos el fuego. Agregamos 200 gr. de fideos chinos. Hundimos con una cuchara y dejamos reposar en el agua caliente durante 4 minutos. Los colamos muy bien y los incorporamos a la verdura.

a prender a fuego medio y agregamos un trocito de jengibre ya pelado y finamente picado. Agregamos 2 cucharadas de salsa de soya y mezclamos bien durante 30 segundos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

.

Ver video

PAPAS AL CILANTRO

Deliciosas papas al cilantro, ya sea como botana o como acompañamiento, serán una excelente opción para el antojo.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 dientes de ajo
- 1/2 ramo de Cilantro
- 1 limón
- Pimienta en polvo
- Paprika en polvo
- Aceite de oliva
- 700 gr. de papa chica
- sal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola grande, ponemos 700 gr. de papa chica entera, con todo y cáscara. Agregamos agua a cubrir y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Esperamos a que hierva a flama alta y una vez que estén hirviendo, tapamos la cacerola y bajamos a flama media. Esperamos que hiervan durante 20 minutos más.

la cocción introduciendo un cuchillo, éste debe de entrar suavemente. Las sacamos a escurrir y las partimos por la mitad.

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite de oliva y

agregamos todas las papas. Dejamos que doren de ambos lados y agregamos 2 dientes de ajo finamente picados y mezclamos un poco. Agregamos $\frac{1}{2}$ ramos de cilantro finamente picado. Agregamos un poco de pimienta en polvo y mezclamos. Bajamos a flama baja. Agregamos la ralladura de cáscara de un limón y un poco de paprika en polvo. Agregamos el jugo de medio limón y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Mezclamos bien con cuidado.

.

Ver video

GANACHE DE CHOCOLATE

Cobertura de chocolate para pastel.

Se puede utilizar como relleno, e incluso, como chocolate para untar en pan.

Una receta sencilla y deliciosa.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1/2 Litro aproximadamente

- 4 cucharadas de aceite vegetal
- 1 taza de crema vegana
- 225gr. de chocolate amargo

Modo de preparación

un refractario o contenedor que soporte altas temperaturas, ponemos 225 gr. de chocolate trozado sin leche. Apartamos.

en una cacerola una taza de crema vegana y prendemos a flama

baja. Movemos un minuto y medio. Agregamos 4 cucharadas de aceite vegetal y mezclamos constantemente hasta que hierva. Apagamos el fuego

esta crema al chocolate que ya tenemos troceado y mezclamos bien con un batidor de globo, hasta que se integren bien los ingredientes.

.

VER RECETA

CREMA DE TOFU

¡Sin lácteos!

Otra opción de crema vegana.

Prepara esta deliciosa crema de tofu, crema neutra para guisos salados o para postres.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1/2 Litro

- 1/4de cucharadita de azúcar
- 1/4 de cucharadita de sal
- 350 gr. de Tofu suave
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- 3/4 de taza leche vegetal (de su preferencia)

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

Modo de preparación

y drenamos 350 gr. de tofu suave. Trozamos el tofu y lo ponemos en el vaso de la licuadora. Agregamos $\frac{3}{4}$ de leche vegetal, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de azúcar y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Agregamos 4 cucharadas de aceite vegetal y licuamos por un minuto. Vertemos en un recipiente si se va a utilizar en el momento o en un contenedor de cristal con tapa si es que se va a refrigerar.

.

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

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

HAMBURGUESA DE FRIJOL

¡Pura proteína!

Una opción más para preparar deliciosas y nutritivas hamburguesas, en esta ocasión te presentamos la hamburguesa de frijol.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 5 hamburguesas

- Cebolla
- Perejil
- 1/4 de taza de harina de maíz
- 1/4 de taza de harina de garbanzo
- Sal
- Comino en polvo
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- Aceite vegetal
- Caldo de frijoles
- 1 taza de frijoles cocidos

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

con un tenedor una taza de frijol cocido y agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de caldo de frijol. Mezclamos. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cebolla finamente picada y mezclamos. Agregamos $\frac{1}{2}$ ramito de perejil fresco finamente picado y mezclamos. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo, un poco de comino en polvo y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Mezclamos bien. Agregamos poco a poco $\frac{1}{4}$ de taza de harina de maíz y $\frac{1}{4}$ de taza de caldo de frijol. Incorporamos todos los ingredientes.

$\frac{1}{4}$ de taza de harina de garbanzo y mezclamos hasta formar una pasta que no se nos pegue en las manos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

humedecemos las manos y tomamos una porción de la pasta, hacemos una bola y le vamos dando la forma de tortita. Apartamos en un plato.

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y ponemos las hamburguesas. Dejamos dorar de un lado y volteamos. Dejamos que doren bien de ambos lados. Retiramos en un plato con papel absorbente de cocina. Apagamos el fuego.

mayonesa vegana en las dos partes del bollo para hamburguesa, agregamos una tortita de frijol, una hoja de lechuga, una rebanada de jitomate y una raja de aguacate. Agregamos mostaza y salsa cátsup al gusto.

.

Ver video

HELADO DE CHOCOLATE

¡Sin lácteos!

Exquisito helado vegano de chocolate, el cual, estamos seguros que te va a encantar.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1 Litro aproximadamente

- 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.

.

VER RECETA

HOTCAKES

¡Sin lácteos y sin huevo!

Se le conoce con el nombre de pancakes o hotcakes.

Ahora los tenemos en versión deliciosamente vegana (sin lácteos, mantequilla, ni huevo)

¡Esponjosos, suaves y muy sabrosos!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 6 Hotcakes

– 4 cucharadas de aceite vegetal

– pizca de sal

- 2 tazas de harina de trigo
- 1 y 1/2 tazas de leche vegetal
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 2 cucharadas de azúcar

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un bowl cernimos 2 tazas de harina de trigo, una cucharadita de polvo para hornear, una cucharadita de bicarbonato de sodio y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Mezclamos los ingredientes.

poco a poco 1 y $\frac{1}{2}$ tazas de leche vegetal (De su preferencia). Mezclando constantemente con un mezclador de globo, mientras agregamos la leche vegetal. Cuando se deshagan todos los grumos, agregamos 4 cucharaditas de aceite vegetal o de mantequilla vegana y 2 cucharadas de azúcar mascabado o su equivalente a azúcar de fruto del monje, o el endulzante de su preferencia. Integramos bien los ingredientes.

una sartén bien caliente, untamos un poco de aceite vegetal y agregamos un cucharón de la mezcla y esperamos a que salgan burbujas. Cuando estén medio secas las orillas, volteamos el hotcake. Dejamos que se cocine por el otro lado y retiramos a un plato. Así hacemos con toda la mezcla.

.

VER RECETA

ESQUITES

Elaborar estos tradicionales esquites (granos de maíz) de forma clásica. Una botana simplemente deliciosa.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 chiles serranos
- Epazote
- Sal
- Pimienta en polvo
- Aceite vegetal
- 5 elotes

Modo de preparación

una sartén grande o una cacerola ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos $\frac{1}{2}$ de cebolla finamente picada y sofreímos por 30 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y mezclamos por 30 segundos. Agregamos 2 chiles serranos sin semillas y finamente picados (El chile es opcional) y movemos por 30 segundos.

los granos de 5 elotes grandes y movemos por 5 minutos, cuidando que no se peguen.

una cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos bien. Agregamos agua a cubrir y un ramo de epazote picado. Probamos de sal y agregamos al gusto.

a flama media baja y tapamos. Dejamos hervir durante 10 minutos. Quitamos la tapa y dejamos que hiervan 5 minutos más. Apagamos el fuego.

en una taza, agregamos mayonesa vegana, queso vegano desmoronado, jugo de limón y chile piquín en polvo.

.

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

Ver video

LECHE EVAPORADA

¡Sin lácteos!

Prepara leche evaporada, para acompañar tu café, para utilizar en postres o en guisados.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 50 ml

– 5 cucharadas de leche de soya en polvo – 1 taza de leche de almendras

– 1cucharadita de aceite vegetal

Modo de preparación

una cacerola honda, ponemos 5 cucharadas de leche vegetal en polvo. Agregamos una taza de leche vegetal líquida y encendemos el fuego a flama media baja.

hasta disolver todos los grumos. Dejamos un minuto sin mover y

agregamos una cucharadita de aceite vegetal. Mezclamos por un minuto. Dejamos de mover otro minuto y así hasta completar 5 minutos. Apagamos el fuego.

la leche al vaso de la licuadora y licuamos por un minuto. Apagamos la licuadora.

.

Ver video

CREMA DE CHAMPIÑONES

¡Sin lácteos! Deliciosa crema a base de champiñones. ¡Te encantará!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 dientes de ajo
- Perejil (Para adornar)
- 1/4 de Cebolla
- Sal
- Nuez moscada
- Aceite vegetal
- 2 cucharadas fécula de maíz
- 250gr. de champiñones
- Crema vegana

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal, agregamos $\frac{1}{4}$ de cebolla finamente picada y sofreímos durante 30 segundos. Agregamos 2 dientes de ajo finamente picados y mezclamos 30 segundos más. Agregamos 250 gramos de champiñones pelados, rebanados y partidos por la mitad. Movemos 30 segundos y tapamos la cacerola. Bajamos a flama baja y dejamos durante un minuto.

2 cucharadas de fécula de maíz y mezclamos. Volvemos a tapar un minuto más. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de agua y revisamos que no se hayan pegado los champiñones. Dejamos hervir 2 minutos más. Agregamos 3 y $\frac{1}{2}$ tazas de agua más o puede ser caldo de verduras.

a flama alta y dejamos que hierva. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, $\frac{1}{8}$ de cucharadita de nuez moscada y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Dejamos hervir 7 minutos. Apagamos el fuego y dejamos enfriar.

todo el contenido al vaso de la licuadora y licuamos muy bien. Regresamos el contenido a la cacerola y agregamos $\frac{1}{2}$ taza de crema vegana. Mezclamos. Encendemos el fuego y esperamos a que hierva, moviendo constantemente. Apagamos el fuego.

en un plato hondo, adornamos con 2 rebanadas de champiñón y unas hojitas de perejil.

Ver video