

SALSA THAHINI

Receta del Medio Oriente, una salsa o pasta elaborada a partir de las semillas del ajonjolí o sésamo.

Muy útil para sus guisos.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 Porciones

– 170g. ajonjolí – 40ml. aceite vegetal – Sal – Agua caliente

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

Modo de preparación

una sartén ya caliente, agregamos 180 gramos de ajonjolí o sésamo. Bajamos a flama baja. Movemos durante 4 minutos aproximadamente, hasta notar que dore un poco. Apagamos la estufa.

el ajonjolí o sésamo al vaso de la licuadora y agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Licuamos.

la licuadora en acción, agregamos 40 mililitros de aceite vegetal y 60 mililitros de agua caliente. Seguimos licuando hasta que se incorpore bien.

40 mililitros más de agua caliente y esperamos a que se incorpore. Agregamos 60 mililitros de agua caliente y esperamos a que incorpore. Apagamos la licuadora y mezclamos con una palita de cocina.

a encender la licuadora y agregamos 60 mililitros más de agua caliente, dejamos que incorpore bien. Apagamos la licuadora.

(En total se agregan poco a poco entre 240 y 260 mililitros de agua caliente)

.

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

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

LECHE CONDENSADA

Sin lácteos, una delicia que podrás utilizar en postres o simplemente sobre unos hotcakes, waffles o pan.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1 Persona

- 180 gr. de leche de soya en polvo
- 200 gr. de azúcar
- 1/4 de cucharadita de esencia de vainilla
- 1 taza de agua
- 1 pizca de sal

Modo de preparación

una cacerola honda agregamos 200 gr. de azúcar refinada y una taza de agua. Encendemos a fuego medio bajo y dejamos que

hierva. Mezclamos con cuidado hasta disolver todos los grumos. Dejamos hervir por 3 minutos más y apagamos el fuego. Dejamos enfriar hasta que tome temperatura ambiente.

al vaso de la licuadora, tapamos y encendemos. Por el orificio de la licuadora agregamos poco a poco 180 gr de leche de soya en polvo, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de es esencia de vainilla y una pizca de sal. Dejamos licuar por 3 minutos más.

en un contenedor y refrigeramos mínimo 2 horas para que espese.

del refrigerador y presentamos.

VER RECETA

ENSALADA DE LENTEJAS CON ARROZ

Rica, fresca y nutritiva ensalada de lentejas con arroz. Estamos seguros que te encantará.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Porciones

- 1/2 pepino
- Un trozo de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1/2 Jícama
- 3 cebollas de cambray

- 2/3 de taza de lentejas crudas
- Sal
- 1/2 ramo de Perejil
- 2 tazas de arroz cocido
- 2 zanahorias

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

Modo de preparación

bien 2/3 de taza de lentejas y las ponemos en una cacerola. Agregamos agua a cubrir, una cucharadita de sal, un trozo de cebolla y un diente de ajo pelado. Dejamos hervir a fuego alto y cuando suelte el hervor bajamos a flama baja y medio tapamos la cacerola. Dejamos de esa manera 35 minutos. Escurrimos las lentejas y apartamos. (El agua de cocción la pueden utilizar para las plantas)

un frasco con tapa, agregamos 6 cucharadas de aceite de oliva, 6 cucharadas de aceite vegetal, 6 cucharadas de vinagre de manzana y 6 cucharadas de jugo de limón. Agregamos una pizca de azúcar, una poco de pimienta en polvo y sal al gusto. Tapamos el frasco y agitamos vigorosamente. Apartamos.

en un bowl $\frac{1}{2}$ pepino rallado sin semillas, 2 zanahorias peladas y ralladas y la mitad de una jícama pelada y rallada. Agregamos 3 rabillos de cebollita cambray finamente rebanadas y $\frac{1}{2}$ ramo de perejil picado.

las lentejas ya coladas y 2 tazas de arroz cocido. Mezclamos bien y agregamos el aderezo. Volvemos a mezclar.

.

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

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

POSTRE NUTRITIVO DE CHÍA Y FRUTA

Tradicional, fácil y delicioso postre mexicano.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1 Persona

- 1 plátano dominico o tabasco
- 2 fresas
- Miel de agave
- Leche vegetal
- 1/2 taza de agua tibia
- 3 cucharadas de semillas de chía

NOTA: TODA LA FRUTA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA

Modo de preparación

en un recipiente 3 cucharadas de chía y agregamos $\frac{1}{2}$ taza de agua. Dejamos hidratar por 15 minutos.

una taza de cristal transparente agregamos 3 cucharadas de chía ya hidratada y acomodamos un plátano dominico en rebanadas. Agregamos un poco de leche vegetal y acomodamos el resto de la chía. Agregamos una fresa grande en rodajas y

acomodamos de manera que se vean todos los ingredientes por capas.

un poco más de leche vegetal y un chorrito de miel de agave o la de su preferencia.

.

VER RECETA

PAPAS RELLENAS AL HORNO

Deliciosas papas al horno, acompañadas de dos ricas salsas o aderezos preparados con mayonesa vegana y perejil, o mayonesa vegana y chiles chipotles en adobo. Una receta que no debes dejar de probar.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 papa

- Un trozo grande de Cebolla
- 1 diente de ajo
- Perejil
- 2 papas
- Aceite de oliva
- Pimienta en polvo
- Verdura picada
- Mayonesa vegana

-Chiles chipotles en adobo.

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola ponemos 2 papas grandes con todo y cáscara. Agregamos agua a cubrir y una cucharadita de sal. Dejamos hervir por 40 minutos y revisamos introduciendo un cuchillo. Apagamos el fuego.

las papas de la cacerola y dejamos que medio enfríen. Les rebanamos una pequeña parte de la superficie a lo largo. Les retiramos a esta tapa la pulpa, sin romper la cáscara y también le retiramos pulpa a l otra parte, hasta ahuecar. Agregamos un poco de sal y pimienta a las cazuelitas de papa. Apartamos.

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos un trozo grande de cebolla finamente picado. Sofreímos por 30 segundos y agregamos un diente de ajo finamente picado y mezclamos por 30 segundos más. Agregamos una taza de verdura picada (Puede ser fresca o congelada) Sofreímos por 40 segundos. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal, un poco de pimienta en polvo y mezclamos bien. Apagamos el fuego.

la pulpa de la papa y le agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Machacamos. Agregamos un poco de pimienta en polvo y mezclamos. Agregamos una cucharadita de mayonesa vegana y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos otra cucharadita de mayonesa vegana y mezclamos. Agregamos la verdura e integramos.

esta preparación de puré y verduras, rellenamos abundantemente las cazuelitas de papa. Las ponemos sobre una hoja de aluminio

y vertemos un poco de aceite de oliva. Abrazamos las papas con el papel aluminio, dejando la superficie descubierta y las metemos al horno a 200 ° C o 400° F hasta que doren. (Aproximadamente por 25 minutos)

5 cucharaditas de mayonesa vegana al vaso de la licuadora, dos cucharadas de agua, unas hojas de perejil fresco y licuamos. Apartamos esta salsa en un recipiente.

5 cucharaditas de mayonesa vegana al vaso limpio de la licuadora, un chile chipotle (Puede ser menos) y dos cucharadas de agua. Licuamos. Apartamos esta salsa en un recipiente

las papas del horno y agregamos alguna de las dos salsas que preparamos.

Ver video

TOFU SAZONADO

Preparar o sazona el tofu para cualquiera de tus guisados. También te mostramos cómo prepararlo de forma que puedas utilizarlo como rebanadas de queso panela asado para tu sandwich o torta.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 700 gr

- Sal
- Ajo en polvo
- Cebolla en polvo

- Pimienta en polvo
- Aceite vegetal
- 700 gr. de Tofu extra firme

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

y drenamos 2 piezas de tofu de 350 gr cada una.

una pieza de tofu en cubos medianos y agregamos por encima un poco de sal, un poco de ajo en polvo y un poco de cebolla en polvo a cada cubo. Tratando de cubrir todos los lados de los cubos.

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y dejamos que caliente y bajamos la flama a fuego medio.

los cubos de tofu en la sartén y dejamos que doren de todos lados. Si es necesario puedes agregar un poco más de aceite vegetal.

el fuego y colocamos los cubos de tofu en un plato, sobre papel absorbente de cocina.

segundo tofu, lo podemos cortar en rebanas no muy delgadas y sazonarlo de la misma manera por los dos lados. Un poco de sal, un poco de ajo en polvo y un poco de cebolla en polvo a cada rebanada.

las rebanadas de tofu sazonadas en la misma sartén ya caliente con un poco de aceite vegetal y dejamos que doren bien de ambos lados. Los retiramos y ponemos en un plato con papel de cocina absorbente y apagamos la sartén.

.

Ver video

CHAPATA DE VERDURAS

Sencilla y exquisita receta para disfrutar en un fin de semana, Torta o Chapata con verduras.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Chapatas

- 1 Zanahoria
- 1 Calabacita
- 1 Limón -
- 1 Jitomate
- 1 Pimiento morrón
- Sal
- 1/2 Cebolla
- Hierbas provenzales en polvo (opcional)
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite de oliva
- 1/2 taza de mayonesa vegana
- 200g. de setas o champiñones
- 1 Aguacate

– 4 Panes chapata

– Lechuga

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en juliana una zanahoria previamente pelada, una calabacita y un pimiento morrón. Ponemos toda esta verdura en un bowl por separado y agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla partida en cubos pequeños. Sazonamos con un poco de hierbas provenzales en polvo, un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo. Agregamos sal al gusto y un poco de aceite de oliva. Apartamos.

un bowl ponemos 200 gr. de setas deshebradas y agregamos un poco de hierbas provenzales en polvo, un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo. Agregamos sal al gusto y un poco de aceite de oliva. Apartamos.

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos la zanahoria y movemos por 20 segundos. Agregamos la cebolla y los pimientos. Mezclamos por un minuto. Agregamos la calabacita y mezclamos a flama alta durante 5 minutos. Pasmos la verdura a un recipiente y apartamos.

la misma sartén vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos las setas, movemos durante 2 minutos y dejamos dorar de un lado por 30 segundos. Luego volteamos y doramos del otro lado por 30 segundos más. Mezclamos durante un minuto más. Retiramos a un recipiente y apagamos el fuego.

5.- Ponemos en el vaso de la licuadora $\frac{1}{2}$ taza de mayonesa vegana y agregamos una cucharada de pimiento morrón en lata. Licuamos hasta integrar los ingredientes. Vaciamos en un recipiente.

por la mitad una pan de chapata y le retiramos el migajón. Le untamos generosamente a las dos mitades la mayonesa de morrón. En una mitad de pan agregamos unas hojas de lechuga, una pizca de sal, unas gotas de limón. Ponemos una cama de setas y una cama de verdura. Agregamos dos rodajas de jitomate y una rebanada grande de aguacate. Cubrimos con la otra mitad del pan.

calentar en una parrilla o disfrutar así, si gustan.

.

Ver video

SOPA DE TORTILLA O SOPA AZTECA

La sopa azteca o sopa de tortilla es uno de los platillos más representativos de la cocina mexicana que la mayoría de los restaurantes mexicanos tiene en su menú.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

CALDILLO DE JITOMATE

-7 jitomates

-Un diente de ajo

-Un trozo de cebolla

-Sal

SOPA

- Epazote
- 2 chiles pasilla
- 1 aguacate
- Pimienta en polvo
- Crema vegana
- Caldillo de jitomate -
- Aceite vegetal
- 14 Tortillas
- Sal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

CALDILLO DE JITOMATE

7 jitomates en una cacerola y le agregamos agua a cubrir. Prendemos el fuego y tapamos la cacerola. Esperamos hasta que reviente la piel. Apagamos el fuego.

los jitomates a la licuadora, agregamos un trozo de cebolla y un diente de ajo grande. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos el fuego.

una cacerola ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal. Vertemos el caldo de jitomate a través de un colador y esperamos hasta que hierva. Agregamos $\frac{3}{4}$ de cucharadita de sal y mezclamos.

de sal y agregamos al gusto. Dejamos hervir durante un minuto y medio más.

SOPA DE TORTILLA

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos 2 chiles pasilla cortados a en 5 partes a lo ancho. Doramos por un minuto y retiramos en un plato. Apartamos.

la misma sartén, vertemos suficiente aceite vegetal y esperamos a que caliente. Agregamos 14 tortillas frías cortadas en tiras medianas (Puede ser por partes) Al dorar de ambos lados las retiramos a un plato con papel de cocina absorbente para escurrir el exceso de aceite.

3 cucharones de caldo de jitomate al vaso de la licuadora y dos puños de tortillas doradas y licuamos. Vertemos este contenido al caldillo de jitomate y agregamos 2 tazas de agua. Agregamos un poco de pimienta en polvo, 5 hojas epazote fresco y sal al gusto. Dejamos hervir por 3 minutos y probamos de sal. Agregamos al gusto. Hervimos un minuto más y apagamos el fuego.

caldo en un plato hondo, agregamos tiras de tortilla doradas y adornamos con 2 rajas de aguacate, crema vegana y un par de chiles pasilla dorados.

.

Ver video

CHILI CON CARNE DE SOYA

Exquisito guiso propio del sur de los Estados Unidos, propiamente de Texas.

El famoso Chili con carne, sólo que claro, en su versión vegana.

¡Que lo disfrutes!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 chiles de árbol
- 2 dientes de ajo
- Cilantro
- 1 pimiento morrón
- 4 jitomates
- Comino en polvo
- Orégano
- Pimienta
- Paprika o pimentón
- Aceite vegetal
- Cebolla
- 3 jitomates (para picar)
- 2 tazas de soya preparada
- 2 tazas de frijol cocido
- Sal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

SOYA TEXTURIZADA

en un recipiente una taza se soya texturizada seca y natural. Agregamos agua caliente a cubrir y dejamos hidratar durante de 15 a 20 minutos.

ese tiempo, colamos y enjuagamos bien. (El agua del enjuague pueden utilizarla para riego de plantas)

la soya con las manos, lo más que se pueda. Y la colocamos en un recipiente.

el jugo de $\frac{1}{2}$ limón grande, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos.

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos la soya. Dejamos que se dore 1/2 minuto y revolvemos hasta que se dore toda de todos lados. Apartamos.

CHILI

a hervir 4 jitomates en una cacerola y agregamos agua a cubrir. Cuando la piel de los jitomates se desprenda, apagamos el fuego. Pasamos los jitomates al vaso de la licuadora y licuamos. Colamos el líquido y apartamos.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla finamente picada y sofreímos durante 50 segundos. Agregamos 2 dientes de ajo finamente picados y mezclamos 40 segundos más. Agregamos un pimiento de color que gusten, partido en pequeños cubos, desvenado y sin semillas. Mezclamos por un minuto. Agregamos 2 chiles de árbol finamente picados con todo y semillas. Mezclamos por un minuto. Agregamos una taza de jitomate partido en pequeños cubos.

una cucharadita de sal, una cucharadita de comino en polvo,

una cucharadita de orégano, $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta en polvo, una cucharadita de paprika o pimentón y mezclamos bien. Agregamos la salsa de jitomate y dejamos hervir por 10 minutos. Agregamos la soya texturizada y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Bajamos a flama baja y agregamos 1/2 taza de agua de la cocción de los jitomates. Agregamos un puño de cilantro finamente picado y tapamos la sartén. Dejamos hervir por 15 minutos más. Agregamos 2 tazas de frijol cocido sin caldo e integramos. Hervimos por dos minutos más y apagamos el fuego.

.

Ver video

TORTILLAS DE MAÍZ

Las personas que han probado las tradicionales tortillas de maíz elaboradas a mano, coinciden en que son indudablemente superiores a las industrializadas.

La **gastronomía mexicana** es considerada por la Unesco como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad, resulta necesario proteger también los ingredientes que le confieren tal distinción.

La tortilla de maíz es, un eje fundamental de todas las cocinas regionales de nuestro país (MÉXICO).

INGREDIENTES

PORCIÓN: 30 Tortillas aproximadamente

– Sal

– 700g de harina de maíz

– Agua

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

750 gr. de harina de maíz a un bowl y agregamos poco a poco 4 tazas de agua tibia. Agregando e integrando poco a poco. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal y amazamos bien.

reposar durante 10 minutos.

un plástico sobre la base de la prensa, colocamos una bolita de masa y cubrimos con otro plástico. Prensamos para obtener la tortilla de preferencia delgada. La colocamos en un comal muy caliente. Dejamos la tortilla 30 segundos y le damos la vuelta 30 segundos más. Volvemos a dar la vuelta y la dejamos 40 segundos más de cada lado.

retiramos a una servilleta de tel y tapamos bien.

í hacemos con toda la masa.

.

Ver video