

PAMBAZOS

Exquisito antojito mexicano, elaborado con un pan tipo telera, relleno de papa con chorizo y bañado en salsa guajillo. Un clásico en fiestas, ferias y festejos. Ahora lo traemos en su versión vegana, para que puedas seguir disfrutando de estos antojitos tradicionales.

INGREDIENTES

PORCIÓN: Entre 6 y 8 PAMBAZOS

- 1 diente ajo
- Cebolla
- 5 chiles guajillo
- 3 papas
- Sal
- 250g. chorizo vegano (en el canal)
- Vinagre
- Pimienta en polvo
- Comino en polvo
- Clavo en polvo
- Aceite vegetal
- 8 panes

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola agregamos 3 papas peladas y partidas en pequeños cubos. Agregamos agua a cubrir y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Ponemos a hervir 20 minutos. Revisamos que estén bien cocidas y apagamos el fuego. Escurrimos las papas. Apartamos.

una licuadora ponemos 5 chiles guajillo (previamente hervidos, desvenados y sin semillas) con $\frac{1}{2}$ taza de agua de su propio hervor. Agregamos un trozo de cebolla y un diente de ajo. Agregamos. Agregamos un poco de clavo, un poco de comino en polvo y un poco de pimienta en polvo. Agregamos 1 y $\frac{1}{2}$ cucharadita de vinagre blanco y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Vertemos en un recipiente y apartamos.

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo grande de cebolla finamente picada y sofreímos por 30 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y mezclamos durante 30 segundos más. Agregamos 250 gr. de chorizo de soya (pueden comprarlo o tenemos la receta en el canal. Mezclamos durante 4 minutos y agregamos las papas. Mezclamos durante 3 minutos más.

un poco para integrar bien los ingredientes. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego.

un pan para pambazo o bolillo a la mitad y le retiramos un poco de migajón.

una sartén ya caliente untamos un poco de aceite vegetal y ponemos las mitades del pan del lado de la miga hacía abajo. Dejamos que dore un poco. Mientras untamos con una brocha de cocina la salsa de chile guajillo por la otra parte posterior del pan. Volteamos el pan y dejamos dorar dos minutos más.

las dos mitades del pan a un plato, ponemos generosamente en una mitad del guiso de chorizo con papas. Agregamos lechuga finamente picada y agregamos crema vegana y queso vegano.

Ponemos salsa de su preferencia y cubrimos con la otra tapa del pan.

.

Ver video

TAMALES

Una delicia tradicional de México y países Centro Americanos. Los hay de muchas modalidades y sabores.

Los tamales son un platillo que se remonta a la época prehispánica de México, se dice que eran un alimento para las grandes fiestas, también se preparaban para agradecer la fertilidad de la tierra, en cualquier evento social y como ofrenda a los muertos. Este tamal era más firme y apelmazado, elaborado con verduras como calabaza, chile y maíz, productos tradicionales de nuestro país.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 25 Tamales medianos

- Sal
- 5 cucharadas de vinagre
- 1 y 1/2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1/2 cucharadita de bicarbonato
- Hojas de maíz para tamal o papel aluminio
- Setas en salsa verde (video en el canal) – Champiñones en

salsa roja (video en el canal)

- Rajas con cebolla (video en el canal)
- 80ml. aceite vegetal
- 1/2 kilo de harina Maseca
- Agua

(Tenemos las recetas de los guisos en esta página y también en nuestra página de Youtube)

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

a remojar las hojas de maíz con agua tibia, durante 40 minutos. Sumergimos las hojas con las manos en el recipiente.

las hojas y las secamos con un trapo de cocina.

una olla honda o una vaporera para tamales. (Si gustan pueden poner unas moneditas en el fondo para poder escuchar el hervor) Ponemos agua de una manera que no rebase la parrilla con agujeros que pondremos, para que se cuezan a baño María. Sobre esta parrilla ponemos una cama de hojas de maíz. Apartamos.

un bowl grande ponemos $\frac{1}{2}$ kilo de harina de maíz, agregamos 1 y $\frac{1}{2}$ cucharadita de polvo para hornear y $\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato. Agregamos 2 cucharaditas de sal y mezclamos todos los ingredientes.

poco a poco 3 de tazas y 1/2 de agua. Agregando y mezclando de poco en poco. Agregamos 5 cucharadas de vinagre blanco y mezclamos. Nos debe de quedar una consistencia cremosa. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos 80 ml de

aceite vegetal y mezclamos hasta integrar bien.

una hoja de maíz untamos de nuestra masa. Abundante, que no quede muy delgada la untada y extendemos por toda la hoja. Agregamos en el centro, cualquiera de los guisos que tenemos. Doblamos en 3 partes y damos un ligero apretón en la base, hacia arriba. Doblamos la colita hacia adelante y así hacemos hasta acabar con la masa.

pasando tamal por tamal en la vaporera de manera que queden parados. Ponemos otra cama de hojas de maíz. Ponemos en la superficie un trapo limpio de cocina. Tapamos la olla y prendemos a flama alta. Cuando empiecen a sonar las moneditas, bajamos a flama medio baja. Dejamos en la lumbre por una hora. Si llega a faltar agua, debemos agregar un poco de agua caliente.

los tamales y la hoja se debe de desprender. Debe de ser una masa porosa.

.

Ver video

RAJAS CON CEBOLLA

Este deliciosos y sencillo guiso, se puede utilizar para el relleno de tamales.

INGREDIENTES

PORCIÓN: RELLENO PARA 10 TAMALES

- Sal
- 1/2 Cebolla

- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite vegetal
- 2 chiles jalapeños

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 partida en medias lunas delgadas. Sofreímos hasta que se transparente. Retiramos y las colocamos en un plato.

la misma sartén vertemos un poco de aceite vegetal, esperamos a que caliente y agregamos 2 chiles jalapeños sin rabitos partidos en rajas delgadas, desvenados y sin semillas. Movemos hasta que doren de todas partes. Agregamos la cebolla que habíamos apartado y mezclamos.

un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y un chorrito de vinagre blanco. Dejamos 2 minutos y mezclamos. Apagamos el fuego y ya tenemos listo este guiso para relleno de tamales.

Ver video

SETAS EN SALSA VERDE

Este deliciosos y sencillo guiso, se puede utilizar para el relleno de tamales.

INGREDIENTES

PORCIÓN: RELLENO PARA 10 TAMALES

- Sal
- Cebolla
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite vegetal
- 250gr. de Setas

SALSA VERDE

- 1 diente de ajo
- 2 chiles verdes
- 10 tomates o tomatillos
- 1 Cucharada de ajonjolí tostado
- 3 Cucharadas de pepita de calabaza tostada
- Un trozo de cebolla
- Sal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

SALSA VERDE

en una cacerola 10 tomates verde medianos y 2 chiles verdes (Serranos) Agregamos agua a cubrir y dejamos hasta que hiervan. Cuando notemos que cambian de color, apagamos el fuego y los pasamos al vaso de una licuadora.

una sartén caliente, agregamos un poco de aceite vegetal, un trozo de cebolla y un diente de ajo grande. Sofreímos por 40 segundos y los agregamos al vaso de la licuadora que contiene los tomates.

3 cucharones de agua de la cocción de los tomates y licuamos. Con la licuadora en acción, agregamos 3 cucharadas soperas de pepitas de calabaza, una cucharada soperas de ajonjolí o sésamo tostado, dejamos hasta integrar bien los ingredientes.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal y agregamos el contenido de la licuadora. Agregamos una cucharadita de sal y movemos un poco. Bajamos a flama baja. Si notamos que está muy espesa, agregamos un poco de agua. Cuando notemos que está hirviendo, agregamos 2 pizcas de azúcar y mezclamos. Apagamos el fuego.

SETAS EN SALSA VERDE

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos 250gr. de setas deshebradas.

2.- Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Bajamos a fuego medio y esperamos a que doren de un lado. Volteamos y agregamos otro poco de ajo en polvo, otro poco de pimienta en polvo y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Dejamos así durante 3 minutos. Mezclamos y cuando hayan dorado de ambos lados agregamos la salsa verde.

Apagamos el fuego y tenemos listo este guisado para rellenar tamales.

Ver video

POZOLE ROJO

El pozole (proviene del náhuatl pozolli, de tlapozonalli, 'hervido' o 'espumoso' ☐) es un caldo tradicional mexicano hecho a base de granos de maíz nixtamalizados, comúnmente de la variedad cacahuazintle.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 300 g. maíz precocido para pozole
- 1/4 de k de setas
- 1 taza de champiñones
- 4 rábanos
- 1 chile ancho - 3 chiles guajillo
- 1 cebolla
- 3 limones
- Sal
- Orégano
- 1 Lechuga romana

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y

DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

300 gr. de maíz precocido en una olla de presión y agregamos agua a cubrir. Encendemos a fuego alto y a partir de que salga el vapor, lo dejamos cocer por 15 minutos más. Apagamos el fuego y esperamos a que enfríe la olla de presión. Es muy importante dejar enfriar la olla.

un pocillo grande ponemos un chile ancho y 3 chiles guajillos (limpios, desvenados y sin semillas) Agregamos agua a cubrir y dejamos que hiervan. Al hervir, dejamos por 10 minutos más y apagamos el fuego. Dejamos que enfríen un poco y los pasamos al vaso de la licuadora. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cebolla, un diente de ajo, $\frac{3}{4}$ de taza de agua de la cocción de los chiles y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora y apartamos.

3.- En una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos una taza de champiñones pelados y rebanados, partidos en mitades. Agregamos un poco de ajo en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y dejamos que doren de un lado, volteamos y dejamos que doren del otro lado. Retiramos y los pasamos a un plato.

la misma sartén vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos $\frac{1}{4}$ de kilo de setas deshebradas. Agregamos un poco de ajo en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, dejamos que doren por un lado. Volteamos y dejamos que doren del otro lado. Cuando hayan dorado bien de ambos lados, retiramos junto con los champiñones.

una cacerola grande ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal, agregamos la salsa que tenemos en el vaso de la licuadora, sofreímos un poco y agregamos $\frac{1}{2}$ litro de agua. Agregamos los granos de maíz con todo y su agua de cocción y

mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos un poco de pimienta en polvo y mezclamos. Dejamos que hierva y dejamos en el fuego por 10 minutos más. Apagamos el fuego.

en un plato pozolero de preferencia el caldo con granos de maíz, agregamos champiñones y setas. Agregamos un poco de lechuga finamente rebanada, algunas rebanadas de rábano, cebolla picada, orégano triturado y jugo de limón al gusto.

Ver video

CHAMPIÑONES EN SALSA ROJA

Este deliciosos y sencillo guiso, se puede utilizar para el relleno de tamales.

INGREDIENTES

PORCIÓN: RELLENO PARA 10 TAMALES

- Sal
- Cebolla
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite vegetal
- 250gr. champiñones

SALSA ROJA

- 3 chiles guajillo

- 2 chiles de árbol
- 1 diente de ajo grande
- 5 jitomates o tomates rojos medianos
- Sal
- Aceite
- Un trozo de Cebolla

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

SALSA ROJA

en una cacerola 5 jitomates medianos y 3 chiles guajillo y 2 chiles de árbol (los chiles deben de estar previamente desvenados y sin semillas). Agregamos agua a caliente hasta cubrir. Dejamos hasta que hiervan y cuando desprenda la cáscara de los jitomates, les damos vuelta a cada uno. Cuando ya estén bien cocidos, apagamos el fuego.

2-En una sartén ya caliente, agregamos un trozo de cebolla y un ajo grande. Sofreímos por 40 segundos. Apagamos el fuego.

los jitomates y los chiles al vaso de una licuadora, agregamos la cebolla y el ajo. Agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de agua de la cocción de los jitomates. Licuamos hasta que se integren bien los ingredientes.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal y vertemos la salsa que tenemos en la licuadora. Agregamos una cucharadita de sal y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego.

CHAMPIÑONES EN SALSA ROJA

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos 250 gr. de champiñones partidos en cubos medianos. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Bajamos a fuego medio y mezclamos bien. Agregamos otro poco de ajo en polvo, otro poco de pimienta en polvo y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Dejamos así durante 3 minutos.

la salsa roja. Movemos constantemente hasta que hierva la salsa roja. Bajamos a flama baja y dejamos por 3 minutos más. Apagamos el fuego y tenemos listo este guisado para rellenar tamales.

Ver video

ENFRIJOLADAS

Platillo mexicano, deliciosos, sencillo y nutritivo.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

– 1 diente de ajo

– Perejil picado

1 chile chipotle adobado (opcional)

– Queso de almendras

– Ajo en polvo

- 3 papas
- 3 tazas de frijoles cocidos
- Aceite
- Sal
- Tortillas
- Crema vegana
- Cebolla
- Ajo en polvo

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén caliente vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo de cebolla y sofreímos durante 30 segundos. Agregamos un diente grande de ajo en trozos y movemos 30 segundos más. Apagamos el fuego.

a al vaso de la licuadora 3 tazas de frijol cocido, agregamos el ajo y la cebolla que acabamos de freír y licuamos por un minuto. Lo pasamos a una sartén y ponemos a hervir. Cuando suelte el hervor, probamos de sal y agregamos al gusto. (Si gustan pueden agregar un poco de chile chipotle)

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal, agregamos un trozo de cebolla finamente picada y sofreímos por 30 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y mezclamos por 30 segundos. Agregamos 3 papas cocidas medianas, peladas y cortadas en cubos y movemos 30 segundos. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y un poco de ajo en polvo. Machacamos y agregamos un puño grande de perejil finamente picado.

Mezclamos durante 3 minutos. Apagamos el fuego

por los dos lados una tortilla en un comal. La sumergimos en el caldo de frijol. La ponemos en un plato y la rellenos con el puré de papa. La doblamos por la mitad. Así hacemos con todas. Sugerencia de 3 enfrijoladas por plato. Las bañamos bien con caldo de frijol y adornamos con crema vegana, queso vegano desmoronado y rebanadas de cebolla.

Ver video

ENSALADA INDEPENDENCIA

Festeja la independencia de México, con esta deliciosa, nutritiva y fácil ensalada que tenemos para ti.

Representa a nuestra querida Bandera en este importante y tradicional festejo.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 6 Personas

- 4 chiles poblanos
- Un manojo de Perejil
- 1 lechuga
- Cebolla
- 2 granadas
- 1 manzana
- 1 pera

- Nueces pecanas
- Sal
- 1/2 taza quinoa
- Cebolla en polvo
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite
- Azúcar
- 3/4 taza crema almendras
- 24 nueces de castilla
- 2 tazas leche vegetal

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

Modo de preparación

directamente en la estufa 4 chiles poblanos y dejamos que se tatemem por todos lados. Los metemos a una bolsa de plástico y dejamos que suden por 15 minutos. Les retiramos la piel quemada con ayuda de un cuchillo. Los abrimos con cuidado a la mitad, cuidando que no se nos rompan y les retiramos venas y semillas. Los cortamos en rajas delgadas y luego en cubos pequeños. Apartamos.

$\frac{1}{2}$ taza de quinoa sobre una coladera y un recipiente debajo. Enjuagamos bien con agua tallando entre sí la quinoa. (El agua que cayó en el recipiente, se puede utilizar para las plantas).

la quinoa ya lavada en una cacerola y agregamos una taza de agua caliente, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal, un poco de ajo en

polvo y un poco de cebolla en polvo.

el fuego y esperamos a que hierva y bajamos a flama baja. Tapamos la cacerola y esperamos a que se consuma todo el líquido. Apagamos el fuego y apartamos.

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos las rajas de chile poblano. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo y un poco de cebolla en polvo. Mezclamos. Dejamos 5 minutos moviendo y mezclando cada minuto. Apagamos el fuego y dejamos enfriar.

una licuadora vertemos 2 tazas de leche vegetal, agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de crema de almendra, agregamos 2 docenas de nueces de castilla limpias (sin piel) y agregamos dos cucharadas de azúcar. Licuamos por un minuto. Apartamos.

un recipiente rectangular ponemos una cama de lechuga de su preferencia. En la parte izquierda del molde ponemos las rajas abarcando $\frac{1}{3}$ del molde. Encima de las rajas ponemos una capa de perejil finamente picado. En el centro ponemos una cama de quinoa y encima de la quinoa ponemos una capa de manzana picada sin piel. Y por encima de la manzana ponemos una capa de pera picada. Podemos poner por encima una capa de cebolla picada (opcional). Y en el último tercio ponemos una capa de granos de granada roja. En el centro podemos simular un águila.

en un plato y agregamos la salsa blanca de nuez de castilla-

.

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

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

SOPES

Te mostramos cómo elaborar sopos y cómo prepararlos para una rica botana, para un desayuno o incluso para la hora de la cena.

El sope se ha extendido por todo el territorio de México, y se fabrican miles de variantes regionales. A pesar de que los sopos son tradicionalmente de México, muchos países centroamericanos han adoptado este plato en su cocina, con ingredientes ligeramente diferentes.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 12 Sopos

- Sal
- Agua (3 tazas)
- 1/2kg. de harina de maíz.

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

el comal

un bowl ponemos $\frac{1}{2}$ kilo de harina de maíz de la marca de su preferencia. Agregamos 3 tazas de agua y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Mezclamos con las manos y amasamos. Nos debe de quedar una mezcla firme, no muy dura.

3-Tomamos una porción pequeña y vamos torteando con las manos,

le damos forma de tortita de de ancho. (Lo pueden hacer en una prensa si desean)

ponemos en el comal y así vamos haciendo hasta que se nos termine la masa.

que se cocinen de los dos lados y apartamos para que se vayan enfriando.

se hayan enfriado un poco, les vamos a ir pellizcando las orillas.

untamos frijoles refritos, pueden poner el ingrediente que gusten, setas, soya, champiñones, quinoa. Les agregamos lechuga, crema vegana y un poco de queso vegano. Pueden poner la salsa de su preferencia.

.

Ver video

ARROZ CON LECHE

Tradicional, fácil y delicioso postre mexicano.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Porciones

- 1 raja de canela
- 1taza de arroz
- 250ml. leche de almendras
- 250ml. leche evaporada

- 300ml. leche condensada
- 1/3 taza. de azúcar
- Nueces
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Modo de preparación

una cacerola honda, ponemos una taza de arroz previamente lavado y agregamos 1 y $\frac{1}{2}$ taza de agua muy caliente. Prendemos la lumbre a flama media alta. Cuando veamos que hierve, semi tapamos y bajamos a flama baja.

consumirse el agua agregamos 250 ml de leche evaporada vegana y mezclamos y dos trozos de canela. Agregamos 300 ml de leche condensada vegana y 1/3 de taza de azúcar. Agregamos una cucharadita de esencia de vainilla y mezclamos. Cuando empiece a hervir, bajamos a flama baja y removemos constantemente para que no se pegue. Cuando espese, le retiramos los trozos de canela. Apagamos el fuego.

con nueces, pasas y un poco de canela en polvo.

.

VER RECETA