

# ENSALADA DE NOPALES

El nopal es rico en calcio, potasio, fósforo, sodio, contiene fibra, vitaminas (A, B, B2, B6, C y K), además de clorofila y proteínas. Estos beneficios se ven reflejados en nutrientes que apoyan al sistema inmunológico, glandular, nervioso, circulatorio, respiratorio y digestivo.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 6 Personas

- 8 nopales
- 2 limones
- 1 cebolla
- Cilantro
- Aceite de oliva
- Orégano
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Sal
- 3 jitomates
- 1 aguacate

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

Modo de preparación

1.- En una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos una cebolla completa rebanada en medias

lunas delgadas. Sofreímos por 50 segundos y apagamos el fuego. Apartamos.

en una olla de presión 8 nopales limpios, sin espinas y partidos en pequeños rectángulos. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de cebolla y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Agregamos agua a cubrir y tapamos la olla. Pndemos a flama media.

empiece a silbar la olla, lo dejamos 10 minutos más. Apagamos el fuego y dejamos enfriar. Es importante no abrir hasta que enfríe.

ya haya enfriado la olla de presión, abrimos con cuidado y colamos los nopales. Los pasamos a un bowl y agregamos 3 jitomates partidos en pequeños cubos. Agregamos la cebolla que ya tenemos sofrita y un manojo completo de cilantro finamente picado. Mezclamos. Podemos agregar aderezo o servirnos unos ricos tacos con la salsa de nuestra preferencia.

adornados con rebanadas de aguacate.

#### ADEREZO (opcional)

un recipiente vertemos el jugo de dos limones, por esa cantidad de limón, agregamos 3 cantidades de aceite de oliva. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal, un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo, agregamos un puño de orégano triturado y mezclamos bien.

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

#### MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

---

# CHILE EN NOGADA

Platillo de alta cocina mexicana. En México por el festejo del día de la Independencia el día 15, se elabora una fiesta en la que se preparan distintos platillos típicos para la cena de esa noche, entre ellos, el tradicional Chile en Nogada.

Según la historia popular que se conoce sobre el origen del guisado, se dice que las monjas del convento de Santa Mónica en Puebla tuvieron que elaborar su mejor platillo para celebrar el cumpleaños del caudillo independentista Agustín de Iturbide y el resultado fueron los famosos chiles.

Sin embargo, el arqueólogo Eduardo Merlo, actual coordinador de Arqueología en el Centro INAH de Puebla, niega esa versión en su artículo El mito de los chiles en nogada y la bandera de las tres garantías.

Según Merlo, el origen verdadero del platillo se remonta al Virreinato de la Nueva España, donde los primeros pobladores eran andaluces en su mayoría, que tenían una rica tradición repostera heredada por los árabes. Además, dice que “las mejores cocineras y reposteras eran las monjas y a ellas se les encargaban los platillos para las grandes fiestas señoriales”.

“Las monjas escucharon la historia y con mucha inteligencia elaboraron el postre (que ya existía), pero lo bañaron en salsa de nuez de Castilla, lo que lo daba una blancura y le pusieron verde el perejil y rojo la granada”, subraya, “se llevaron al postre a la casa del obispo donde fue el banquete y le dijeron al caudillo: mire éste ya tiene la bandera de las Tres Garantías.

HOY EN DÍA EL CHILE EN NOGADA ES UNO DE LOS MUCHOS PLATILLOS

## QUE REPRESENTA A LA COCINA MEXICANA.

### INGREDIENTES

PORCIÓN: 12 Chiles

- 1 diente de ajo
- 1/2 cebolla
- 1 limón
- 1/2kg. de jitomates
- 12 chiles poblanos
- Canela en polvo
- Pimienta en polvo
- Clavo en polvo
- 1 y 3/4tza. soya texturizada
- Crema vegana
- Perejil – Leche de almendras
  - 600 gr. de Nuez de castilla pelada
- 1 quesito vegano
- Granos de granada
- 1/4 de taza de almendra pelada
- Azúcar
- Aceite de oliva

- Sal
- 1/2 taza de pasitas
- 1 plátano macho
- 2 peras
- 2 manzanas
- 4 duraznos
- Acitrón

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

#### CALDO DE JITOMATE

en una cacerola 5 jitomates (1/2 kilo) y agregamos agua a cubrir. Esperamos a que hiervan. Cuando reviente la cáscara de los jitomates apagamos el fuego y los pasamos al vaso de la licuadora con  $\frac{3}{4}$  de taza de agua de la misma cocción. Licuamos hasta que obtengamos un caldo de jitomate. Apartamos.

#### CHILES POBLANOS

directamente en la estufa 12 chiles poblanos y dejamos que se tatem en 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. Apartamos.

#### FRUTA

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos un plátano macho sin cáscara y partido en pequeños

cubos. Movemos con cuidado hasta que doren por todos lados. Apagamos el fuego y apartamos.

un bowl ponemos 2 manzanas peladas, sin semillas y partidas en pequeños cubos. Agregamos 2 peras con peladas sin semillas y partidas en pequeños cubos. Agregamos 4 duraznos sin hueso y partidos en pequeños cubos. Agregamos 115 gr de acitrón partido en cubos pequeños y le agregamos el plátano macho ya frito.

todo a una cacerola grande y agregamos una taza de agua con una cucharada de azúcar. Esperamos que hierva y lo dejamos un minuto más en la lumbre. Mezclamos y apagamos el fuego. Apartamos.

## SOYA

en un recipiente una taza y  $\frac{3}{4}$  de soya texturizada 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. Si la soya es muy grande, podemos triturar un poco con un minipimer.

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

una satén grande o wok ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos  $\frac{1}{2}$  cebolla finamente picada y un diente de ajo grande finamente picado. Sofreímos hasta que quede transparente. Agregamos la soya texturizada y mezclamos hasta que dore.

el caldo de jitomate colado y mezclamos. Dejamos que hierva y bajamos a fuego bajo. Agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de canela en polvo, un poco de clavo en polvo, una

cucharadita de sal. Esperamos a que se cueza bien el jitomate (cambia de color). Agregamos 1/2 taza de pasas,  $\frac{1}{4}$  de taza de almendras peladas y partidas por la mitad y mezclamos bien. Probamos de sal y agregamos al gusto.

la fruta con todo y el poco de agua que quedó de la cocción. Mezclamos bien con cuidado. Dejamos hervir por un minuto más y apagamos el fuego. Apartamos.

#### SALSA DE NOGADA

en agua caliente, durante 10 minutos 600 gr de nuez de castilla y les retiramos la piel. Las pasamos a un vado de licuadora y agregamos 5 vasos (250 ml cada vaso) de leche vegetal de su preferencia. Licuamos bien. Apagamos la licuadora y agregamos un queso completo de almendra, 1/2 cucharadita de sal y 5 cucharaditas de azúcar. Volvemos a licuar. Apagamos la licuadora y agregamos  $\frac{1}{2}$  litro de crema de almendra. Volvemos a licuar. Nos debe de quedar una consistencia no espesa.

#### PREPARACIÓN

generosamente un chile con la preparación de la soya con fruta, cerramos el chile y lo bañamos con la salsa en nogada. Adornamos con perejil finamente picado y granos de granada.

.

Ver video

---

## HARINA DE AVENA Y GARNAZO

Una delicia y nutritiva receta para chicos y grandes que podrás disfrutar en familia.

## INGREDIENTES

PORCIÓN: 400 gr de harina de avena

– 400 gr de hojuelas de avena

450 gr de grano de garbanzo

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

### HARINA DE AVENA

en acción la licuadora y le ponemos la tapa. Le quitamos el centro de la tapa y vamos agregando poco a poco 200 gr de hojuelas de avena. Si a los lados tenemos hojuelas completas, podemos apagar la licuadora y con una cuchara mover hacia el centro la avena. Volvemos a prender la licuadora con la tapa sin el centro y repetimos esto cada vez que sea necesario. Vaciamos la harina a un recipiente con tapa y repetimos la operación con los otros 200 gr de avena.

terminar toda la avena y cerciorar que queda una harina muy fina, la vaciamos en un recipiente con tapa.

### HARINA DE GARBANZO

1.- Ponemos en acción la licuadora y le ponemos la tapa. Le quitamos el centro de la tapa y nos podemos proteger la mano con un guante de cocina. Se debe hacer con cuidado de que no salgan los garbanzo del vaso. Porque es peligroso. Vamos agregando poco a poco 250 gr de garbanzo. Si a los lados tenemos garbanzos completos, podemos apagar la licuadora y con una cuchara mover hacia el centro la avena. Volvemos a prender la licuadora con la tapa sin el centro y repetimos esto cada vez que sea necesario. Vaciamos la harina a un recipiente con

tapa y repetimos la operación con los otros 250 gr de garbanzo restantes.

Ver video

---

## **NUGGETS**

Una delicia y nutritiva receta para chicos y grandes que podrás disfrutar en familia.

### INGREDIENTES

PORCIÓN: 20 a 25 nuggets

- 1 diente de ajo
- Cebolla
- 2 zanahorias
- Pimienta en polvo
- Comino en polvo
- Harina de garbanzo
- Aceite vegetal
- Sal
- 2 tazas de arroz cocido
- Pan para empanizar
- Leche vegetal

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN 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  $\frac{1}{4}$  de cebolla grande, partida en medias lunas. Sofreímos por 30 segundos y agregamos un diente de ajo finamente picado, mezclamos por 40 segundos. Agregamos 2 zanahorias peladas y ralladas y mezclamos durante un minuto.

$\frac{1}{2}$  cucharadita de sal, un poco de pimienta en polvo y un poco de comino en polvo. Mezclamos bien. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de taza de agua y movemos hasta que se consuma toda el agua. Apagamos el fuego.

un recipiente ponemos 2 tazas de arroz cocido y le agregamos la preparación de la sartén. Trituramos con un minipimer o en una procesadora de alimentos.

3-Agregamos  $\frac{3}{4}$  de taza de harina de garbanzo y mezclamos hasta que quede una pasta consistente. Probamos de sal y agregamos al gusto.

humedecemos las manos y tomamos una cantidad de la mezcla. Hacemos una bolita y le vamos dando forma de nugget, lo humedecemos en un recipiente con leche vegetal y lo pasamos a pan molido mezclado con amaranto (Opcional).

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y vamos poniendo los Nuggets. Esperamos que doren de un lado y volteamos. Cuando hayan dorado de ambos lados los pasamos a un plato con papel de cocina absorbente.

Ver video

---

# PASTEL DE MANZANA

Receta originaria de los Estados Unidos, aunque la historia la rastrea años atrás en Inglaterra.

Se trata de un pastel exquisito elaborado con manzanas frescas en su versión vegana.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 300 ml

- 165gr de azúcar
- 200g. de zarzamoras
- 1/3 de taza de agua(80ml.)

NOTA: TODA LA FRUTA ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA.

## Modo de preparación

un recipiente ponemos 4 cucharadas de chía y agregamos 36 cucharadas de agua. Dejamos hidratar.

un bowl grande ponemos 2 tazas de harina de trigo y le agregamos una cucharadita de bicarbonato de sodio,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y 2 cucharaditas de polvo para hornear. Cernimos toda esta mezcla para que nos quede una harina sin grumos. Apartamos.

un recipiente grande vertemos  $\frac{1}{4}$  de taza de aceite vegetal y agregamos 1 taza de azúcar o el endulzante de su preferencia. Mezclamos bien y agregamos la chía hidratada. Mezclamos bien.

agregando la harina poco a poco y mezclamos. Agregando harina y mezclando hasta que se integren bien los ingredientes.

Agregamos 50 ml de agua y seguimos mezclando.

una hoja de papel para hornear en el fondo de un molde, aceitamos el molde y enharinamos. Vertemos la mezcla y damos unos leves golpecitos para que asiente bien la mezcla.

6 manzanas peladas y partidas en medias lunas, en toda la superficie. . De manera que se vea adornado. Lo metemos al horno pre calentado a 180° C 0 350 ° F por 45 minutos.

ese tiempo, revisamos introduciendo un palillo en el centro y si éste sale seco, apagamos el horno. Lo sacamos y lo dejamos enfriar.

y presentamos.

VER RECETA

---

## **RATATOUILLE CON CHAMPIÑONES**

Presentamos esta versión del clásico platillo de la cocina francesa.

Ratatouille con champiñones.

Versión preparada en sartén y no en horno, como el clásico ratatouille en rodajas.

### **INGREDIENTES**

- 1/2 cebolla**
- 2 dientes de ajo**
- 2 hojas de laurel**
- 1/2 pimiento amarillo**

- 1/2 pimiento naranja
- Sal preparada
- Tomillo en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite de oliva
- 1 berenjena
- Sal fina - 4 jitomates
- 1 calabaza zucchini
- 200g. champiñones

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal, le agregamos  $\frac{1}{2}$  cebolla cortada en cubos y sofreímos por un minuto. Agregamos dos dientes de ajo finamente picados y mezclamos durante 30 segundos.

$\frac{1}{2}$  pimiento de un color y  $\frac{1}{2}$  pimiento de otro color (previamente desvenados, sin semillas y cortados en cubos pequeños). Mezclamos bien durante 5 minutos.

una berenjena partida en cubos medianos (No es necesario desflemar, pero si gustan, pueden hacerlo) Mezclamos durante 10 minutos. Agregamos una calabacita partida en medias lunas gruesas y mezclamos 5 minutos.

200 gramos de champiñones pelados y cortados por la mitad. Mezclamos durante 5 minutos. Agregamos 4 jitomates en cubos medianos y seguimos moviendo durante 5 minutos más.

2 hojas secas y picadas de laurel, una cucharadita de sal, un poco de pimienta en polvo, un poco de tomillo en polvo y mezclamos bien. Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de agua y mezclamos. Bajamos a flama muy baja y tapamos la sartén. Pasados 15 minutos, destapamos y probamos de sal. Si le hace falta más sal, agregamos al gusto. Dejamos cocer por 45 minutos más.

el fuego y presentamos.

Ver video

---

## CALABACITAS RELLENAS

Deliciosa, económica y fácil receta.

Se hornean con un poco de queso de papa para simular el gratín y con pan molido espolvoreado para dar un toque de dorado.

### INGREDIENTES

#### **PORCIÓN: 4 Porciones**

- 1 diente de ajo
- Cebolla
- 2 jitomates
- 1 Pimiento morrón
- 4 Calabacitas zucchini grandes
- Aceite de oliva
- Queso de papa
- Pan molido

– Sal de mar –

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

retiramos las puntas a 4 calabacitas grandes y las cortamos a la mitad por lo largo. Las colocamos dentro de una cacerola y agregamos agua caliente a cubrir. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y prendemos el fuego. Dejamos que hiervan.

empiecen a hervir tapamos la cacerola y dejamos hervir por 10 minutos más. Apagamos el fuego y las retiramos a un plato. Dejamos que enfríen.

ahuecamos con ayuda de una cuchara (retirando la pulpa desde el centro de la calabacita) Picamos finamente la pulpa y la pasamos a un plato. Apartamos.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal y agregamos un trozo grande de cebolla finamente picada. Sofreímos por 30 segundos y agregamos un diente de ajo finamente picado. Movemos por 30 segundos más.

2 jitomates partidos en cubos pequeños y un pimiento morrón del color de su preferencia. Éste debe de estar desvenado, sin semillas y partido en cubos pequeños. Mezclamos 20 segundos. Agregamos la pulpa de las calabazas y mezclamos.

una cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos bien. Probamos de sal y agregamos al gusto. Esperamos a que reduzca el líquido y apagamos el fuego.

las calabacitas con la mezcla de la pulpa y las vamos colocando en un molde o charola previamente engrasada.

Agregamos queso vegano de su preferencia y les espolvoreamos un poco de pan molido.

metemos en un horno precalentado a 200 ° C o 400 ° F por 20 minutos.

retiramos del horno y presentamos.

Ver video

---

## CHOPSUEY

Exquisito platillo de la gastronomía china cuyo significado significa “trozos mezclados.”

En esta ocasión, claro, se trata de una versión vegana en la que dejamos fuera todo tipo de carne.

Como sugerencia, puedes acompañarlo con arroz blanco.

### INGREDIENTES

#### **PORCIÓN: 3 Porciones**

- 1 diente de ajo
- Una cucharadita de Jengibre
- 1 y 1/2 de Pimiento morrón
- 1 tallo de apio
- 1 calabaza zucchini
- 1 zanahoria
- Pimienta en polvo

- Salsa de soya
- Aceite de oliva
- 225g. champiñones
- 1/2 cucharadita de Azúcar
- 5 cebollitas de verdeo
- 1 cucharada de maizena (fécula de maíz)
- Agua
- Sal
- Ajonjolí tostado
- Un puño de brotes de soya (Opcional)

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén bien caliente vertemos un poco de aceite de oliva. Agregamos 5 cebollitas cambray o de verdeo partidas en juliana (con todo y rabito). Sofreímos por 30 segundos y agregamos un ajo finamente picado. Mezclamos 30 segundos y agregamos una zanahoria pelada y partida en juliana, 1 y  $\frac{1}{2}$  pimientos de diferente color (Sin semillas, desvenados y partido en rajitas delgadas). Mezclamos durante un minuto y agregamos un tronco de apio partido en rodajas delgadas. Mezclamos 30 segundo y agregamos una calabaza partida en juliana. Mezclamos durante un minuto.

225 gramos de champiñones frescos partidos en rebanadas delgadas y éstas partidas por la mitad. (Pueden agregar un puño grande de brotes de soya (Opcional) y Mezclamos 2 minutos

más.

una cucharadita de jengibre tallado, un poco de pimienta en polvo, 4 cucharadas de salsa de soya. Agregamos una cucharadita de fécula de maíz disuelta en 3 cucharadas de agua y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de azúcar. Mezclamos por 2 minutos más. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego

4.- Servimos en un plato y adornamos con un poco de ajonjolí tostado. Presentamos.

Ver video

---

## PAPAS CON RAJAS A LA CREMA

Exquisito y clásico platillo para taquiza o comida. Puedes acompañar con arroz.

¡Qué las disfrutes!

### INGREDIENTES

#### **PORCIÓN: 4 Porciones**

- 1 diente de ajo
- Cebolla
- 5 papas
- Sal
- Aceite vegetal -
- 5 chiles poblanos
- 2 tazas crema vegana

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

por todos lados 5 chiles poblanos directamente en la estufa. Los metemos a una bolsa de plástico y dejamos que suden por 10 minutos. Les retiramos la piel con un cuchillo y los desvenamos. También les retiramos las semillas y los cortamos en rajitas. Apartamos.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos  $\frac{3}{4}$  de cebolla cortada en medias lunas delgadas. Sofreímos por un minuto y agregamos un diente de ajo finamente picado. Mezclamos durante 30 segundos y agregamos las rajitas. Mezclamos un minuto más. Los retiramos de la sartén a un plato.

la misma sartén agregamos 5 papas peladas, hervidas y partidas en cubos medianos. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo y dejamos freír durante un minuto y medio. Volteamos y agregamos un poco más de sal y un poco de ajo en polvo. Dejamos dorar un minuto más.

las rajitas con cebolla y 2 tazas de crema vegana. Mezclamos bien y dejamos que caliente. Apagamos el fuego.

.

Ver video

---

# TOFU-HUEVO A LA MEXICANA

Huevo vegano a la mexicana, elaborado con tofu y cúrcuma, adquiere una textura y sabor muy parecido al huevo revuelto.

Si no comes huevo y deseas sustituirlo, esta es la forma de hacerlo.

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 3 Porciones**

- 1 chile verde
- 3 Jitomates
- 1/2 Cebolla
- Sal
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Cúrcuma
- Aceite vegetal
- 350 gr. de Tofu firme

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

350 gr. de tofu firme. Lo picamos finamente, si lo podemos triturar mejor. Apartamos.

una sartén ya caliente agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cebolla finamente picada y sofreímos por 50 segundos.

un chile verde finamente picado (opcional) y movemos 30 segundos.

3 jitomates partidos en pequeños cubos y mezclamos. Dejamos hervir por 2 minutos y agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Mezclamos. Agregamos el tofu y mezclamos bien.

un poco de cúrcuma en polvo y mezclamos. Nos debe quedar un color amarillo uniforme.

de sal y agregamos al gusto.

VER RECETA