

# LASAÑA DE ESPINACAS CON CHAMPIÑONES

Un platillo clásico de la gastronomía italiana, la famosa lasaña. Elaborada con salsa bechamel vegana.

Así, esta es una versión vegana de este delicioso platillo proveniente de Italia.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 4 Personas

- 2 dientes de ajo
- Perejil
- Cebolla
- 80g. harina de trigo
- Nuez moscada en polvo
- 600g. champiñones
- Aceite vegetal
- 1 lt. leche de almendras
- 50g. de nueces
- 80ml. aceite vegetal
- Queso de papa (opcional)
- Sal fina
- Láminas de lasaña
- 600g. espinacas

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

Modo de preparación

### SALSA BECHAMEL

un litro de leche de almendras a una cacerola y encendemos el fuego. Antes de que hierva, apagamos el fuego.

otra cacerola vertemos 80 ml de aceite vegetal y con el fuego apagado. Agregamos 80 gr de harina de trigo cernida y mezclamos con un batidor de globo durante un minuto o hasta que se deshagan todos los grumos. Le agregamos la leche vegetal. Movemos constantemente.

un poco de nuez moscada en polvo,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos hasta integrar bien los ingredientes. Probamos de sal y agregamos al gusto.

el fuego y mezclamos constantemente durante un minuto. Apagamos la lumbre. Apartamos.

### LASAÑA

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cebolla finamente picada y sofreímos por 30 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y mezclamos durante 30 segundos. Agregamos un puño grande de perejil finamente picado y mezclamos durante 30 segundos más.

600 gr de champiñones en rebanadas delgadas y partidas a la mitad. Mezclamos. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y mezclamos. Tapamos la sartén y dejamos cocer por 10 minutos. Apartamos.

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos  $\frac{1}{2}$  cebolla finamente picada. Sofreímos por 30 segundos y agregamos un diente de ajo finamente picado. Mezclamos por 30 segundos. Agregamos 50 gr. De nueces finamente picadas y mezclamos. Agregamos 600 gr. de espinacas

(pueden ser congeladas o frescas) (Si son frescas, agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de agua) Tapamos la sartén y dejamos cocer por 5 minutos. Agregamos 1 y  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal y mezclamos. Tapamos las espinacas y dejamos cocer por 10 minutos más. Apagamos.

una charola para horno formamos láminas de lasaña y agregamos agua caliente, una vez que están húmedas, las pasamos a un refractario previamente aceitado, formando una capa. Agregamos una cama del guiso de los champiñones, y una capa de láminas de lasaña. Vertemos salsa blanca hasta cubrir toda la pasta. Agregamos una capa del guiso de espinacas y otra capa de láminas de lasaña. Vertemos otra vez salsa blanca hasta cubrir la pasta. Y así seguimos hasta que llenemos el molde.

Tenemos que terminar con una capa de láminas de lasaña cubierta de salsa blanca.

Agregamos finalmente una capa de queso vegano (opcional).

con papel aluminio y metemos el molde al horno precalentado a 180 ° C o 350 ° F durante 25 minutos.

del horno y presentamos.

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

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

---

# TEMPURA DE VERDURA

El tempura se refiere a una fritura japonesa, en este caso preparada con verduras, lo cual es también común en este tipo de receta, sin embargo, lo que hace vegana a esta preparación es que no se usan las yemas de huevo comúnmente utilizadas para el tempura.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 2 Personas

- Jengibre en polvo
- Sal fina
- 1 naranja
- Salsa de soya
- Aceite vegetal para freír
- 1 berenjena
- 1 cebolla
- 1 pimiento morrón
- 1 zanahoria
- 1 calabacita
- Agua fría
- 200g. harina de trigo

Modo de preparación

en rebanadas a lo largo una calabacita grande (Sin puntas).

Cortamos en bastones una zanahoria grande (sin cáscara y sin puntas).

Cortamos en bastones una berenjena grande.

Rebanamos en rodajas una cebolla y separamos rodaja por rodaja.

Cortamos en bastones un pimiento morrón (sin semillas y desvenado).

Apartamos

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.

una sartén ya caliente agregamos suficiente aceite vegetal. Dejamos que caliente bien el aceite.

en la preparación de la harina una por una la verdura y las vamos pasando al aceite caliente. Dejamos que doren de un lado y volteamos. Cuando doren de ambos lados, retiramos a un plato con papel absorbente de cocina.

SALSA

un recipiente agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de jugo de naranja,  $\frac{1}{3}$  de taza de salsa de soya y  $\frac{1}{2}$  taza de agua. Agregamos un poco de jengibre en polvo y mezclamos.

acompañarse de esta salsa o con el aderezo de su preferencia.

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

Ver video

---

# YOGURTH DE FRESA CON PLÁTANO

¡Libre de lácteos!

Sencilla, pero deliciosa receta elaborada con tofu suave. Si deseas un poco de acidez, puedes agregar una gotas de limón.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 500 ml**

- 1 plátano dominico
- 5 fresas
- Tofu suave
- Miel de agave
- Leche vegetal de su preferencia
  - Granola

NOTA: LAS FRUTAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un vaso de licuadora agregamos 275 gr de tofu suave partido en cubos (el tofu debe de estar drenado). Agregamos 5 fresas partidas a la mitad y un plátano dominico pelado partido por la mitad. Agregamos 4 cucharadas de miel de agave. Licuamos.

Lo pueden hacer en licuadora o minipimer.

$\frac{1}{2}$  taza de leche vegetal de su preferencia. (Si les gusta espeso, no le agreguen la leche vegetal)

con un poco de granola, una fresa partida por la mitad y dos rodajas de plátano dominico.

.

VER RECETA

---

## CREMA DE CALABAZA

Deliciosa crema de calabaza, elaborada con calabazas frescas y crema vegana.

INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 Personas**

- Cebolla
- Apio
- 4 calabacitas
- Aceite de oliva
- Sal preparada
- Sal
- Crema vegana

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

## VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

### Modo de preparación

una cacerola ponemos 4 calabacitas partidas en 4 partes cada una y 1/2 tronquito de apio pelado.

agua a cubrir y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Esperamos a que hierva y le bajamos a flama baja. Semi tapamos la cacerola.

3,.Dejamos hervir por 20 minutos y revisamos las calabacitas (éstas deben estar suaves). Apagamos el fuego y le agregamos un trozo de cebolla.

que enfríe y vaciamos todas las calabacitas al vaso de la licuadora con todo y líquido. Licuamos durante un minuto.

una cacerola ya caliente, ponemos un poco de aceite de oliva y agregamos el contenido de la licuadora. Agregamos una taza de agua al vaso de la licuadora, enjuagamos el contenido restante. Y lo agregamos también a la cacerola.

$\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y mezclamos. Dejamos hervir, probamos de sal y agregamos al gusto. Dejamos hervir un minuto más y apagamos el fuego.

2 cucharones de crema vegana y mezclamos.

con crutones y perejil fresco picado.

.

Ver video

---



# BROCHETAS A LA PLANCHA

Exquisitas brochetas veganas, que preparadas a la plancha adquieren un sabor único.

¡Qué las disfrutes!

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 12 Brochetas**

- 1 Cebolla
- Sal
- 2 pimiento morrón (colores diferentes) – Cebolla en polvo
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite de oliva
- Vinagre balsámico
- 24 tomes cherry
- 24 Champiñones chicos
- Tofu extra firme
- 12 palillos para brocheta

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

retiramos la piel a 24 champiñones chico y les cortamos la patita. (las patitas de los champiñones, los pueden guardar

para otro guiso). Apartamos.

un recipiente vertemos un poco de vinagre balsámico, agregamos 3 cucharadas de agua,  $\frac{3}{4}$  de cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo, un poco de cebolla en polvo y mezclamos. Agregamos un poco de aceite de oliva y mezclamos. Apartamos.

350 gr de tofu extra firme y lo partimos en cubos pequeños, los agregamos a una sartén caliente con un poco de aceite vegetal, los sazonamos con un poco de sal, un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo y un poco de cebolla en polvo. Dejamos que doren de un lado y volteamos para que doren del otro lado. Volvemos a sazonar con un poco de sal, un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo y un poco de cebolla en polvo. Al dorar de ambos lados retiramos de la sartén y apartamos en un plato.

un palillo para brocheta, insertamos un tomate Cherry, un cuadro pequeño de pimiento amarillo, un cuadro de cebolla, un champiñón, un cubo de tofu, un cuadro pequeño de pimiento rojo. Insertamos otro cuadro de cebolla, otro champiñón, un cuadro de pimiento verde y al final un tomate Cherry. (Cada que insertemos un ingrediente, le damos vuelta al palillo para facilitar la inserción).

cada broche con el vinagre balsámico que preparamos y las ponemos en una parrilla o sartén con un poco de aceite vegetal. Dejamos que doren de un lado y vamos girando hasta que se doren por todos lados. Las retiramos.

.

Ver video

---

# TORTITAS DE BRÓCOLI

¡Sin huevo!

Deliciosas. fáciles y nutritivas tortitas de brócoli.

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 6 Tortitas**

- 1/2kg. brócoli
- 1 diente de ajo
- 1 trozo de cebolla
- 1/2 queso vegano
- 2 cucharadas harina de garbanzo
- 1 cucharada de harina de arroz
- Aceite vegetal -
- Sal
- 2 Cucharadas de chía
- 1/3 de taza de agua
- 4cdas. queso de papa

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un recipiente ponemos 2 cucharadas de chía y agregamos 1/3 de taza de agua. Dejamos a que hidrate por 15 minutos. Apartamos.

$\frac{1}{2}$  kilo de brócoli en una cacerola y agregamos agua a cubrir. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y prendemos el fuego. Cuando empiece a hervir, dejamos así por 4 minutos y apagamos el fuego. Colamos y podemos guardar el agua como caldo de verduras para un futuro guiso.

una sartén ya caliente, agregamos un trozo grande de cebolla finamente picada y sofreímos por 50 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y movemos 30 segundos más.

el brócoli y lo pasamos a un bowl. Agregamos la chía hidratada, el ajo y la cebolla. Mezclamos hasta integrar bien los ingredientes. Agregamos 4 cucharadas de queso vegano de su preferencia y mezclamos.

una cucharada de harina de arroz, 2 cucharadas de pan rallado y 2 cucharadas de harina de garbanzo. Mezclamos bien.

de sal y agregamos al gusto. Mezclamos.

$\frac{1}{2}$  queso vegano de almendras tipo ranchero y mezclamos.

humedecemos las manos y tomamos un poco de la mezcla. Hacemos una tortita y así hacemos con toda la mezcla.

una sartén ya caliente agregamos un poco de aceite vegetal y ponemos las tortitas que quepan sin que éstas se peguen entre sí. Esperamos que doren de un lado y volteamos para que doren del otro lado.

10-Las vamos pasando a un plato con papel de cocina absorbente y presentamos.

Ver video

---

# ENSALADA MEDITERRÁNEA

Prepara una ensalada sencilla, deliciosa y ligera.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 2 Personas

- 1 limón
- 1 pepino
- 2 Jitomates
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Sal
- Aceite de oliva
- Orégano
- Aceitunas
- Queso vegano
- Lechuga orejona

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

## Modo de preparación

la cáscara de un limón y la apartamos). Partimos a la mitad el limón y lo exprimimos en un frasco de cristal que tenga tapa. Agregamos 25 ml de agua,  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal, un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo y un poco de orégano triturado. Tapamos el frasco y agitamos.

(En caso de no tener un frasco, lo pueden mezclar bien en un

plato con un tenedor.)

3 veces la cantidad de aceite de oliva y volvemos a agitar hasta mezclar bien los ingredientes. Apartamos.

un platón ponemos una cama de lechuga orejona o de su preferencia. Colocamos por encima rodajas gruesas de jitomate bola. Colocamos por encima de cada una de las rodajas de jitomate, una rodaja de pepino (sin cáscara), un cubo de queso de almendra y una rodaja de aceituna negra. Agregamos por encima la ralladura de limón.

el aderezo en toda la ensalada.

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

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

---

# TORTILLA ESPAÑOLA DE ESPINACAS

Versión vegana, ya que no se utiliza huevo en su preparación.

Una delicia que podrás acompañar con una ensalada.

¡Que la disfrutes!

INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 personas**

– Un trozo de cebolla

- 1/2 cucharadita sal
- 16 cucharadita de harina de garbanzo
- 1 cucharadita de chía
- Aceite vegetal
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- 50 ml de agua para la chía
- 1/3 taza de agua para la harina de garbanzo
- 500 gr de espinacas.

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un recipiente ponemos una cucharada de chía y agregamos 50 ml de agua. Dejamos hidratar por 15 minutos.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal y agregamos un trozo grande de cebolla finamente picada. Sofreímos durante un minuto y agregamos 500 gr de espinaca (Pueden ser congeladas o frescas). Si son frescas, agregamos  $\frac{3}{4}$  de taza de agua.

un poco de ajo en polvo,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y mezclamos.

la sartén y dejamos cocer por 7 minutos. Apagamos el fuego y apartamos.

un bowl grande, vertemos 1/3 de taza de agua y agregamos 16

cucharadas de harina de garbanzo. Agregamos la chía hidratada y mezclamos. Agregamos esta mezcla a las espinacas e integramos bien los ingredientes. Probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos bien.

una sartén ya caliente, agregamos la mezcla de las espinacas y esparcimos en toda la sartén y compactamos. Bajamos a fuego bajo y tapamos la sartén. Dejamos de esa manera durante 10 minutos.

un plato extendido en la sartén y volteamos, de manera que la tortilla de espinaca quede en el plato, ponemos un poco más de aceite vegetal en la sartén y la deslizamos la tortilla para que dore del otro lado. Tapamos la sartén y dejamos cocer durante 10 minutos.

la tortilla a un plato y presentamos.

Ver video

---

## **CREMA NEUTRA DE ALMENDRA**

Deliciosa y práctica crema neutra de almendra para guisos tanto salados como dulces.

### **INGREDIENTES**

**PORCIÓN: 500 ml**

- 1/2 taza de almendras
- 1 Tazas de agua
- 1 pizca de sal
- 1/2 cucharadita de azúcar



– 2 cucharadas de fécula de maíz

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un recipiente ponemos  $\frac{1}{2}$  taza de almendras y agregamos agua caliente a cubrir. Dejamos remojar mínimo 2 horas.

retiramos la cáscara, apretando la almendra y veremos que se desprende muy fácil.

las almendras al vaso de la licuadora y agregamos una taza de agua tibia. Licuamos por 2 minutos. Agregamos otra taza de agua tibia y 2 cucharadas de maicena (fécula de maíz), agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y una pizca de sal.

por un minuto y vertemos el contenido a una cacerola pequeña. Lo llevamos a la estufa a fuego bajo. Movemos constantemente hasta el fondo y esperamos a que hierva. Apagamos el fuego.

(Se conserva en refrigeración hasta 5 días aproximadamente)

Ver video

---

## ESPAGUETI A LA CREMA

Preparar una pasta a la crema, claro, con crema de almendras. Una delicia que estamos seguros será de tu agrado.

INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 4 Personas

- 1 trozo de cebolla
- Perejil
- Pimiento morrón (Fresco o de lata)
- 50gr de nueces
- Aceite de oliva
- 3 Tazas de crema vegana
- 1/4 de taza de vino blanco
- Sal
- 250gr de espagueti

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

#### Modo de preparación

una cacerola vertemos 1 y  $\frac{1}{2}$  litro de agua, agregamos una 1 y  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal. Prendemos el fuego y esperamos a que hierva.

250 gr de espagueti. Dejamos que hierva por 12 minutos. Revisamos el espagueti, debe de quedar al dente. Si no está listo, dejamos 3 minutos más. Apagamos el fuego y lo colamos. Agregamos un poco de aceite de oliva y mezclamos con cuidado. Apartamos.

una sartén ya caliente agregamos un poco de aceite vegetal y un trozo grande de cebolla finamente picada. Sofreímos por 40 segundos. Agregamos un puño de perejil finamente picado y movemos por 40 segundos. Agregamos 50 gr de nueces picadas y mezclamos.

un pimiento partido en pequeños cubos (Puede ser fresco o de lata) mezclamos por 40 segundos y agregamos  $\frac{1}{4}$  de taza de vino

blanco (opcional) y 3 tazas de crema vegana. Mezclamos. Agregamos una cucharadita de sal y mezclamos.

que hierva y probamos de sal. Si hace falta sal, agregamos al gusto.

el espagueti y mezclamos con cuidado hasta que se impregne todo el espagueti. Apagamos el fuego.

.

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

## MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video