

# BOTANA DE HABAS VERDES

Elabora esta deliciosa y sana receta, que contiene proteínas, vitaminas C, A,E,B1 y B2, además de antioxidantes, entre otros beneficios.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 2 porciones

- 1 chile serrano
- 1/2 cebolla
- 400gr de habas verdes
- Aceite
- Sal
- Ajo en polvo

## Modo de preparación

en una cacerola 400 gr. De habas frescas y agregamos agua a cubrir. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y dejamos que hiervan.

empiece a hervir, bajamos a flama baja y tapamos la cacerola. Dejamos que siga hirviendo por 20 minutos más. Revisamos y deben de estar suaves. Apagamos el fuego y las colamos. Apartamos

una sartén caliente, agregamos un poco de aceite vegetal y  $\frac{1}{2}$  cebolla cortada en medias lunas delgadas. Sofreímos por 40 segundos.

un chile verde partido en rajitas (sin semillas) (opcional) y movemos por 30 segundos.

las habas, un poco de ajo en polvo y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y mezclamos. Agregamos el jugo de  $\frac{1}{2}$  limón y volvemos a mezclar.

Apagamos el fuego.

.

Ver video

---

## PASTEL DE ZANAHORIA

Una delicia que estamos seguros le encantará a toda tu familia. Preparado sin mantequilla ni huevo, este pastel vegano adquiere un sabor único. Para la cubierta te enseñamos a preparar un frosting también vegano, sin huevo. Estamos seguros que será uno de tus pasteles favoritos.

### INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 6 rebanadas

- 4 zanahorias
- 2 cucharaditas de canela en polvo
- 1/4 cucharadita de nuez moscada
- 1/2 cucharadita de jengibre en polvo
- 4 cucharaditas de chía
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 cucharaditas de polvo para hornear.
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 50ml. aceite vegetal
- 50ml. de agua

- 1/2 cucharadita de sal
- 100g. de nuez pecana picada
- 50g. de pasas
- 1 taza de azúcar
- 2 tazas de harina de trigo

NOTA: TODA LA FRUTA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA

Modo de preparación

4 zanahorias sin piel. Apartamos.

a un recipiente 4 cucharadas de chía y agregamos  $\frac{3}{4}$  de agua. Dejamos a que hidrate por 15 minutos.

un bowl agregamos 2 tazas de harina de trigo, agregamos 2 cucharaditas de polvo para hornear y una cucharadita de bicarbonato. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal,  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de nuez moscada,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de jengibre en polvo y 2 cucharaditas de canela en polvo. Mezclamos bien los ingredientes. Apartamos

50 ml de aceite vegetal a un bowl y agregamos y añadimos poco a poco una taza de azúcar. Movemos constantemente hasta integrar bien. Agregamos la chía que ya tenemos hidratada. Mezclamos. Agregamos una cucharadita de vainilla y 50 ml de agua. Mezclamos. Agregamos poco a poco la mezcla de harina que tenemos. Agregando y mezclando hasta terminar con toda la harina. (Pueden hacerlo con batidora eléctrica o con un batidor de globo) mezclamos hasta integrar bien los ingrediente.

la zanahoria rallada y mezclamos bien. Agregamos 100 gr de nueces pecanas picadas y mezclamos. Agregamos 50 gr de pasas y mezclamos.

un molde de 20 cm de diámetro y enharinamos. Vertemos la mezcla y esparcimos con ayuda de una palita de cocina.

al horno precalentado a 180 ° C o 350° F por 40 minutos. Al pasar este tiempo, introducimos un palillo en el pan y si éste sale seco, apagamos el horno. Sacamos nuestro pan y dejamos enfriar. Desmoldamos. Apartamos.

hacer el Frosting, agregamos a un bowl, 50 ml de aceite vegetal. Agregamos poco a poco 3 tazas de azúcar glas. Mezclando y agregando hasta integrar bien los ingredientes. Agregamos la ralladura de un limón y mezclamos. Si vemos que está muy densa la pasta, agregamos un poquito más de agua. Mezclamos. Guardamos en el refrigerador por 25 minutos.

el Frosting y lo vamos untando en nuestro pan, hasta cubrirlo por completo.

VER RECETA

---

## **SALSA ROJA CON CACAHUATE**

Muy sencilla de preparar y a la vez exquisita. Una salsa con propiedades antioxidantes, vitaminas del complejo B (para la memoria), vitaminas E y C, entre otras.

INGREDIENTES

**PORCIÓN: 250 ml**

- Cebolla
- 4 chiles piquín
- 1 chile guajillo

- 1 jitomate
- Sal
- Aceite vegetal
- 20gr. de cacahuete tostado
- Agua

#### Modo de preparación

y abrimos un chile guajillo, le retiramos las semillas y desvenamos. Lo partimos en e partes.

y retiramos las puntas a 4 chiles piquín secos. Los dejamos enteros.

una sartén ya caliente agregamos un poco de aceite vegetal, agregamos el chile guajillo. Dejamos dorar por los lados, de 10 a 15 segundos. Retiramos de la sartén.

la misma sartén ya caliente, agregamos los 4 chiles piquín y dejamos dorar por ambos lados, de 10 a 15 segundos. Retiramos.

la misma sartén ponemos un trozo de cebolla y un jitomate partido por la mitad. Cuando dore por ambos lados la cebolla, la retiramos. Dejamos el jitomate a que se tateme un poco más. Retiramos de la sartén y apagamos el fuego.

a un caso de licuadora, los chiles, el jitomate y la cebolla. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y  $\frac{1}{4}$  de taza de agua tibia. Licuamos. Si notamos que está un poco espesa, agregamos sólo un poquito más de agua.

la licuadora en acción, agregamos 20 gramos de cacahuete tostado. Dejamos que mezclen bien los ingredientes y apagamos la licuadora.

.

NOTA: Toda la verdura debe estar lavada y desinfectada.

Ver video

---

## FIDEO SECO

Tradicional y deliciosa Sopa de Fideo, pero con un toque diferente. ¡Tienes que probarla!

### INGREDIENTES

#### **PORCIÓN: 4 Personas**

- 200g. de fideo n°0
- 1 chile pasilla
- Aceite vegetal
- 1 aguacate
- 3/4tza. Caldillo de jitomate
- Crema vegana
- 2 y 1/2tzas. caldo de verduras (si no tienes caldo puedes utilizar agua)
- Sal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un poco de aceite vegetal a una sartén ya caliente y vaciamos

un paquete de fideos de 200 gr del número cero. Movemos constantemente hasta que esté dorado.

$\frac{3}{4}$  de taza de caldillo de jitomate y mezclamos. Agregamos  $2 \frac{1}{2}$  tazas de caldo de verduras (Si no lo tienen puede ser agua). Mezclamos y dejamos a que hierva.

hervir probamos de sal y agregamos al gusto. Esperamos a que se evapore todo el líquido. Apagamos el fuego.

una sartén ya caliente, agregamos aceite vegetal. Agregamos un chile pasilla (previamente desvenado, sin semilla y partido en 4 partes) Dejamos que doren por todos lados durante 2 minutos. Apagamos el fuego.

el fideo adornando con 2 trozos de chile pasilla sofrito, una rebanada de aguacate y un poco de queso y crema vegana.

Ver video

---

## ¿CÓMO PREPARAR SOYA TEXTURIZADA?

Te enseñamos a preparar la soya texturizada para ser utilizada en cualquiera de los guisos que se pueden hacer con ella. De este modo, podrás tenerla lista para preparar un guiso rápido, nutritivo y con el doble de proteínas que la carne.

### INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 2 Tazas de soya texturizada para guisar.

- 1 Taza de soya texturizada
- Limón

- Sal
- Agua caliente

Modo de preparación

en un recipiente una taza se 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.

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

podemos guardar en un recipiente con tapa y meterla al refrigerador para tenerla lista cuando la necesitemos.

Ver video

---

## ENSALADA DE EJOTES CON JÍCAMA

Su aportación en vitaminas C, A, B1, E, proteínas y calcio entre otros, la convierte en un alimento muy completo y bajo en calorías.

Una ensalada diferente, nutritiva y muy fácil de elaborar.

INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 2 Personas

- Cebolla
- 1/2 Jícama grande -
- 1/4 de taza de almendras fileteadas
- 300 gr. de ejotes
- Aceite de oliva
- Sal

#### Modo de preparación

en una olla 300 gramos de ejotes congelados y agregamos agua a cubrir. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y esperamos a que hierva. Cuando empiece a hervir semi tapamos y bajamos a flama baja. Dejamos hervir por 15 minutos más. Pasado ese tiempo, revisamos los ejotes, deben de estar suaves. Apagamos el fuego y colamos. (Podemos guardar el agua de cocción de los ejotes, como caldo de verdura para otro guiso). Apartamos.

una sartén y caliente agregamos  $\frac{1}{4}$  de taza de almendras fileteadas y movemos constantemente hasta que doren por ambos lados. Las retiramos del sartén y las ponemos en un recipiente. Apartamos.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de cebolla finamente picada y sofreímos por 40 segundos. Agregamos de  $\frac{1}{2}$  jícama grande (previamente pelada y partida en pequeños cubos).

durante 50 segundos. Agregamos los ejotes ya cocidos y agregamos una cucharadita de sal. Mezclamos durante 2 minutos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

las almendras y mezclamos.

NOTA: TODA LA VERDURA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA

Ver video

---

# FALAFEL

Es una croqueta de garbanzos. Suele consumirse en Oriente Medio, y en los últimos años se ha dado a conocer en occidente gracias a los restaurantes especializados en comida oriental y vegetariana. Tradicionalmente se sirve con salsa tahini, en pan de pita o bien como entrada.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: ENTRE 8 y 10 tortitas.**

- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 limones
- 1 jitomate
- Perejil
- Cilantro
- Comino en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite de oliva
- Aceite para freír
- 250gr. de garbanzo
- 3 cucharaditas de bicarbonato

- Sal
- 1 pimiento morrón
- Semillas de ajonjolí
- Pan pita

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

bien 250 gramos de garbanzo. Escurrimos y los ponemos en un recipiente. Agregamos agua a cubrir y dejamos remojar toda una noche.

otro día, agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de agua tibia al vaso de la licuadora. Agregamos un poco de garbanzos y licuamos. Con la licuadora en acción vamos agregando poco a poco todos los garbanzos. Si notamos que se espesa mucho, apagamos la licuadora y ayudamos con una palita de cocina (No agregar más agua). Volvemos a encender la licuadora hasta que se mezclen bien todos los garbanzos. Pasamos la pasta de los garbanzos a un recipiente y apartamos.

a la licuadora  $\frac{1}{2}$  cebolla en trozos. un manojo grande de perejil y un manojo grande de cilantro. Agregamos un diente de ajo. Licuamos así en seco. Hasta que se haga una pasta. La agregamos al recipiente con la pasta de garbanzo. Apartamos.

una sartén ya caliente, agregamos 90 gramos de ajonjolí y movemos constantemente hasta tostar. Ya que esté bien tostado apagamos el fuego.

al vaso de la licuadora  $\frac{3}{4}$  de taza de agua y accionamos la licuadora, vamos agregando poco a poco el ajonjolí tostado,  $\frac{1}{2}$

taza de aceite de oliva y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Dejamos hasta que se mezclen bien los ingredientes. Apagamos la licuadora. Probamos de sal y agregamos al gusto.

$\frac{1}{2}$  taza de la crema de ajonjolí al recipiente que contiene la pasta de los garbanzos. Agregamos un poco de comino en polvo y un poco de pimienta en polvo y mezclamos bien todos los ingredientes. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos 3 cucharaditas de bicarbonato de sodio y mezclamos. Si queda un poco aguada, podemos agregar un poco de pan rallado. Hasta que obtengamos la consistencia como para hacer una tortita. Dejamos reposar 15 minutos.

una sartén ya caliente, agregamos aceite vegetal suficiente. Hacemos tortitas medianas con la pasta y las vamos agregando a la sartén. Dejamos que dore bien de un lado y volteamos. Cuando ya hayan dorado por ambos lados, las retiramos a un plato con papel de cocina absorbente. Apartamos

## SALSA 1

un recipiente agregamos un jitomate partido en pequeños cubos y le agregamos un poco de la salsa de ajonjolí. Agregamos gotas de limón al gusto y un poquito de agua. Mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos.

## SALSA 2

un recipiente agregamos un pimiento finamente picado, desvenado y sin semillas. (del color de su preferencia). Agregamos unas gotas de limón y un poco de aceite de oliva.  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y un poco de aceite de oliva. Mezclamos.

-Calentamos pan pita o pan árabe en un comal. Lo cortamos por la mitad y lo abrimos. Colocamos un poco de la salsa de ajonjolí con jitomate. Agregamos una tortita y agregamos de la salsa con pimiento y un poco de lechuga

Presentamos

Ver video

---

# SETAS CON NOPALES EN SALSA GUAJILLO

¡Un guiso delicioso y nutritivo, con una explosión de sabor!

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 Personas**

- 1 papa grande
- Un trozo de cebolla
- 1 diente de ajo
- 6 nopales medianos
- Tomillo en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite vegetal
- Ajo en polvo
- Sal
- 1/4 de Kilo de setas
- 3 jitomates

- 5 chiles guajillo

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

a una olla de presión 6 nopales medianos (previamente lavados, sin espinas y partidos en pequeños cuadros) y agregamos una papa entera con todo y cáscara.

agua caliente a cubrir y una cucharadita de sal. Tapamos bien la olla y en cuanto empiece a silbar la válvula, dejamos por 10 minutos más.

3.- Dejamos que la olla enfríe y abrimos la tapa con cuidado. Retiramos la papa y apartamos en un plato. Colamos los nopales. Apartamos.

una cacerola agregamos 3 jitomates enteros y 5 chiles guajillo (desvenados y sin semillas) Agregamos agua a cubrir y dejamos que hiervan por 10 minutos. Apagamos el fuego.

los jitomates y los chiles al vaso de la licuadora, un trozo de cebolla y un diente de ajo. Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de agua de la cocción y licuamos. Apartamos

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal y  $\frac{1}{4}$  de kilo de setas, limpias y deshebradas. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo, revolvemos y dejamos que doren de un lado. Volteamos y agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo, y dejamos que doren del otro lado. Apagamos el fuego y retiramos a un recipiente. Apartamos.

7.- Ponemos al fuego una cazuela y dejamos que caliente un poco. Agregamos un poco de aceite vegetal y vertemos la salsa. Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de agua de la cocción de los jitomates y una

cucharadita de sal, un poco de tomillo en polvo y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos y dejamos a que hierva.

vez que haya hervido la salsa, probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos y agregamos la papa ya pelada y partida en pequeños cubos. Agregamos las setas y los nopales. Dejamos hervir por 5 minutos. Volvemos a probar de sal y agregamos al gusto. Mezclamos.

.

Ver video

---

## GRANOLA HECHA EN CASA

Deliciosa granola, perfecta para consumir con leche vegetal de preferencia, como botana, golosina o en fruta.

### INGREDIENTES

**PORCIÓN: 750 gr**

- Miel de maple
- Aceite vegetal
- 3 tazas de avena
- 1/4 de taza de almendras
- 1/4 de taza de nueces pecanas
- 1/4 de taza de semillas de calabaza
- 1/4 de taza de semillas de girasol
- 3/4 de taza de ajonjolí garapiñado

- 3/4 de taza de coco rayado
- 1/3 de taza de azúcar morena o mascabado
- 1/4 de taza de arándanos
- 1/4 de taza de cacahuates tostados

## VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

### Modo de preparación

una sartén grande ya caliente a flama alta, ponemos un poco de aceite vegetal.

3 tazas de avena,  $\frac{1}{4}$  de taza de almendras,  $\frac{1}{4}$  de taza de semillas de calabaza y  $\frac{1}{4}$  de taza de semillas de girasol. (Si tus cacahuates no son tostados, los puedes agregar en este paso también)

durante 3 minutos y notamos que se van dorando los ingredientes. Bajamos a flama baja.

mezclando constantemente durante 10 minutos.

$\frac{1}{4}$  de taza de nueces pecanas (Pueden ser mitades completas) y seguimos mezclando durante 3 minutos.

poco a poco 1/3 de taza de azúcar mascabado (o el endulzante de su preferencia). Seguimos moviendo constantemente. Durante 4 minutos más.

un poco de miel maple o miel de agave y seguimos mezclando. Durante 5 minutos más. Apagamos el fuego.

enfriar y despegamos la granola del sartén. Podemos despegar triturando con las manos.

$\frac{3}{4}$  de ajonjolí garapiñado. Revolvemos.

$\frac{3}{4}$  de taza de coco rallado y mezclamos. (En caso que sus cacahuates ya estuvieran tostados, los agregan en este

momento)

$\frac{1}{4}$  de taza de arándanos y mezclamos.

la granola en un recipiente con tapa y guardamos en un lugar fresco y seco para cuando la necesitemos.

VER RECETA

---

# LICUADO DE ZARZAMORA CON AMARANTO

¡Colorida, refrescante y nutritiva bebida!

INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 2 Vasos

- 2 Cucharadas de amaranto
- 3 Cucharadas de azúcar (el endulzante de su preferencia)
- 1 Taza de zarzamoras
- 2 Tazas leche de almendras

NOTA: LA FRUTA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA.

Modo de preparación

al vaso de la licuadora hielo y una taza de zarzamoras (de preferencia congeladas)

2 tazas de leche vegetal (La de su preferencia. Agregamos 2 cucharadas de amaranto inflado y 3 cucharadas de azúcar (El endulzante es al gusto, azúcar, mascabado, fruto del monje,

miel de agave o el endulzante de su preferencia. Licuamos.

3.- Presentamos.

Ver video