

POSTRE DE GUAYABA

Delicioso postre de guayaba. Sírvelo frío. ¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: De 6 a 8 porciones

- Canela
- 6 Guayabas medianas (600 gr)
- Clavo en polvo
- 1/2tza. de azúcar
- Sal
- 1/2 litro de agua aprox.

NOTA: TODA LA FRUTA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA

Modo de preparación

quitamos a 6 guayabas medianas las puntas. Las partimos a la mitad y con una cuchara les retiramos las semillas. Pasamos las semillas al vaso de la licuadora. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de agua y licuamos. Apartamos.

en rodajas los guacales de las guayabas y las pasamos a una olla. Agregamos una raja de canela, un poco de clavo en polvo, $\frac{1}{2}$ taza de azúcar y una pizca de sal.

1 taza de agua, prendemos el fuego. Le vertemos sobre un colador las semillas ya licuadas. Esperamos a que hierva y bajamos a flama baja. Mezclamos y probamos de dulzor. Agregamos azúcar al gusto. Mezclamos y semi tapamos. Dejamos que hiervan de 25 a 30 minutos más.

que no se derrame, si notamos que va a derramar, quitamos la tapa. Apagamos el fuego y dejamos enfriar. Retiramos la raja de canela.

.

VER RECETA

ENSALADA DE FRIJOL

Original, fresca y deliciosas ensalada mexicana. ¡Tienes que probarla!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 Personas

- Granos de un elote
- 1 chile verde
- 1 trozo de cebolla
- 1/2 jitomate
- 1 limón
- 1/2 pimiento amarillo
- 1/2 pimiento rojo
- Aguacate
- Cilantro
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo

- 1/2tza. aceite de oliva
- 1tza. de frijol negro cocido
- Sal

Modo de preparación

una sartén ya caliente agregamos los granos de un elote tierno. Agregamos agua a cubrir y media cucharadita de sal. Cuando empiece a hervir, los dejamos un minuto más. Apagamos el fuego y colamos los elotes. Apartamos.

un bowl agregamos $\frac{1}{2}$ pimiento amarillo y medio pimiento rojo (Previamente desvenados y partidos en pequeños cubos.

$\frac{1}{4}$ de cebolla finamente picada y un chile verde sin semillas, desvenado y finamente picado (Opcional)

$\frac{1}{2}$ jitomate partido en pequeños cubos.

los granos de elote y una taza de frijol negro cocido sin caldo y mezclamos bien todos los ingredientes

ADEREZO

al vaso de la licuadora el jugo de un limón, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, unas ramitas de cilantro, un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo. Tapamos la licuadora y licuamos.

el centro de la tapa y agregamos $\frac{1}{2}$ taza de aceite de olivo con la licuadora en acción. Apagamos la licuadora.

el aderezo a nuestra ensalada y mezclamos.

con unas rodajas de aguacate.

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

VER RECETA

LENTEJAS

Tradicional Sopa de Lentejas de todos los hogares mexicanos.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Cilantro
- Cebolla
- 1 diente de ajo
- 3 jitomates
- 1 plátano macho
- Aceite vegetal
- Sal preparada
- 2/3 de taza de lentejas

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

muy bien 2 /3 de taza de lentejas. Dejamos en remojo durante 2 horas.

ese tiempo, pasamos las lentejas con todo y agua a una cacerola. Agregamos más agua hasta cubrir. En total deben de

ser 1 y $\frac{1}{2}$ de agua. Dejamos hasta que hierva. Tapamos la cacerola, bajamos a fuego bajo y dejamos así por 25 minutos. Revisamos que estén suaves. Apagamos el fuego y apartamos-

un vaso de la licuadora, agregamos 3 jitomates partidos en cubos, agregamos $\frac{1}{4}$ de cebolla. Agregamos un diente de ajo picado y licuamos hasta integrar los ingredientes.

4.- Colamos la salsa a treves de una coladera, a una sartén ya caliente, con un poco de aceite. Dejamos que hierva y agregamos una cucharadita de sal. Mezclamos

a prender el fuego a las lentejas y agregamos la salsa de tomate. Mezclamos. Dejamos que hierva. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego.

6.- Podemos adornar nuestro plato con rodajas de plátano macho frito y con cilantro picado.

Ver video

ARROZ INTEGRAL

El secreto para preparar un buen Arroz Integral, es la cantidad de agua que utilicemos.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1 diente de ajo
- Cebolla
- ltaza de arroz integral

- Sal
- Aceite
- 2 y 1/3 tazas de agua

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

bien una taza de arroz integral, colamos y pasamos a un recipiente. Agregamos agua a cubrir. Dejamos remojar por 20 minutos. Colamos. Apartamos.

una cacerola ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo de cebolla finamente picada y sofreímos durante 40 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y movemos durante 30 segundos.

2 y $\frac{3}{4}$ de taza de agua, una cucharadita de sal y mezclamos.

el arroz ya colado, tapamos la cacerola y bajamos la flama a fuego muy bajo.

de vez en vez, hasta que veamos que se consumió todo el líquido. (35 aproximadamente 35 minutos)

6.- (Podemos adornar con un poco de perejil picado)
Presentamos

Ver video

QUESADILLAS DE PAPA CON CHAMPIÑONES

Deliciosas quesadillas para un rico antojo o un almuerzo muy nutritivo.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 10 Quesadillas

- 2 chiles serranos
- Hojas de epazote
- Champiñones
- Aceite
- Queso de papa
- Sal
- Cebolla
- Tortillas (maíz o harina)

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

Guiso de Queso de papa

una cacerola ponemos 2 papas medianas (previamente peladas y partidas en cubos), agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Agregamos agua a cubrir y cuando empieza a burbujear, las dejamos hervir por 25 minutos. Pasado ese tiempo, revisamos atravesando una papa con un cuchillo, deben de estar suaves. Apagamos la

lumbre.

las papas (Sin líquido) a un bowl, agregamos $\frac{1}{2}$ taza del caldo de la cocción de las papas y machacamos.

$\frac{1}{2}$ taza de aceite de oliva, el jugo de $\frac{1}{2}$ limón, un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y $\frac{1}{4}$ de taza de levadura nutricional. Mezclamos bien hasta deshacer todos los grumos. Podemos mezclar con un minipimer o con un mezclador de globo.

.

Guiso de champiñones

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cebolla finamente picada y un chile verde finamente picado (opcional). Sofreímos por 50 segundos.

1/2 kilo de champiñones (previamente pelados y rebanados) (Los champiñones no se lavan). Mezclamos. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Mezclamos nuevamente.

a flama baja y tapamos la sartén. Cuando suelten agua los champiñones, agregamos de 7 a 10 hojitas frescas y finamente picadas de epazote. Mezclamos. Volvemos a tapar la sartén. Dejamos 5 minutos más. Apagamos el fuego.

una tortilla caliente, untamos queso de papa y agregamos un poco de champiñones. (Opcional agregar hojas de epazote y chile verde) Doblamos y pasamos a un comal. Dejamos que caliente bien por ambos lados.

hacer quesadillas de sólo papa o sólo champiñones. O podemos combinar queso y champiñones.

Presentamos.

VER RECETA

SALSA VERDE CON AGUACATE

Una variante de la salsa verde, agregando un poco de aguacate, esta salsa adquiere una textura cremosa y especial para ser utilizada en tacos dorados, flautas, quesadillas y en lo que prefieras.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 500 ml aproximadamente.

- Un trozo de cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 Chiles verdes -

Cilantro

- 5 tomates verdes
- 1 Aguacate
- Sal

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

Modo de preparación

al vaso de la licuadora 5 tomates verdes partidos por la mitad, un trozo de cebolla, un diente de ajo, 2 chiles serranos sin rabito y un puño grande de cilantro trozado.

2.- Agregamos la pulpa de un aguacate, una cucharadita de sal y licuamos hasta que se integren bien todos los ingrediente (sin agua)

la licuadora. Probamos de sal y agregamos al gusto. Si le agregan más sal, recuerden que hay que volver a licuar.

.

Ver video

GUISO DE GARBANZO AMARILLO

Receta de garbanzos guisados, un clásico de la gastronomía, ya que constituyen un plato económico, nutritivo, completo y cargado de energía.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 5 Personas

- Raíz de azafrán
- 3 chiles serranos
- 1 diente de ajo
- 1 trozo de cebolla
- 2 jitomates
- 2 hongos portobello
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Comino en polvo
- Aceite vegetal –
- Sal

- 3 cucharadas de harina de maíz
- 1 y 1/2 tazas de garbanzos remojados

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

1.- Ponemos en un recipiente 1 $\frac{1}{2}$ taza de garbanzo amarillo. Agregamos agua suficiente a cubrir y dejamos remojar toda una noche.

otro día lavamos y enjuagamos. Los pasamos a una olla de presión y agregamos agua hasta cubrir. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y cerramos. Dejamos en la lumbre por 12 minutos. (Si lo hacen en olla normal, dejamos por 45 minutos.) Apagamos el fuego y dejamos enfriar antes de abrir la tapa.

3.- Agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de agua al vaso de la licuadora. Accionamos la licuadora y agregamos un trozo de raíz de azafrán pelada, dejamos hasta que se integren bien los ingredientes. Apagamos la licuadora.

4.- En un plato hondo agregamos 3 cucharadas de harina de maíz y le agregamos el contenido de la licuadora (debe de estar colado). Mezclamos bien. Apagamos el fuego y apartamos.

una sartén ya caliente agregamos un poco de aceite vegetal, agregamos 2 hongos portobello partidos en 8 partes cada uno. Dejamos que doren de un lado y volteamos. Dejamos que doren del otro lado y apagamos el fuego.

una cacerola caliente o una olla de barro agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cebolla finamente picada y sofreímos por 40 segundos. Agregamos un diente de ajo, finamente picado y movemos por 30 segundos más. Agregamos 2 jitomates partidos en 8 cubos cada uno. Movemos. Agregamos 3

chiles verdes completos (Sin rabito) y mezclamos hasta que los jitomates cambien de color o se les desprenda la piel.

la mezcla de harina de maíz con azafrán y movemos. Agregamos 1 taza de agua y mezclamos. Agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de comino en polvo y una cucharadita de sal. Mezclamos. Dejamos hervir y agregamos $\frac{1}{2}$ taza más de agua. Mezclamos.

los hongos portobello y los garbanzos con todo y líquido. Mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Dejamos hervir por 5 minutos y apagamos el fuego.

Ver video

MOLLETES

Delicioso y fácil platillo que puedes disfrutar a cualquier hora del día.

El frijol es una fuente considerable de fibra (pectinas, pentosanos, hemicelulosa, celulosa y lignina), proteína de origen vegetal, calcio, hierro, fósforo, magnesio, zinc y de las vitaminas tiamina, biotina, niacina, ácido pantoténico y ácido fólico

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 Personas

- Frijoles refritos
- 2 bolillos
- Queso de papa

– Salsa pico de gallo

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén ya caliente, agregamos 2 cucharones de frijoles refritos. Movemos hasta que estén bien calientes.

bolillos frescos a la mitad. Retiramos de preferencia algo de migajón. Untamos frijoles refritos. Agregamos queso de papa tipo fondue vegano o el queso de su preferencia y extendemos.

metemos al horno precalentado a 180 ° C o 350° F, hasta que gratine el queso (3 o 4 minutos).

salsa pico de gallo.

.

Ver video

FRIJOLES DE LA OLLA Y FRIJOLES REFritos

Guiso nutritivo, que no puede faltar en la mesa mexicana.

El frijol es una fuente considerable de fibra (pectinas, pentosanos, hemicelulosa, celulosa y lignina), proteína de origen vegetal, calcio, hierro, fósforo, magnesio, zinc y de las vitaminas tiamina, biotina, niacina, ácido pantoténico y ácido fólico

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

FRIJOLES DE LA OLLA

- 1/2 Cebolla
- Sal
- Aceite de oliva
- 350g. de frijol

FRIJOLES REFRITOS

- 1/2Cebolla
- Sal
- Aceite de oliva
- 2 cucharones de frijoles de la olla
- 1/2 manojo de cilantro
- 1/2 aguacate

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

FRIJOLES DE LA OLLA

350 gr de frijoles. Quitamos piedritas y basurita que pudieran contener. Enjuagamos bien. (El agua de enjuague, la podemos utilizar para las plantas) Ponemos los frijoles en un recipiente y agregamos agua a cubrir. Dejamos remojar toda una noche.

día siguiente los colamos. Los pasamos a una olla de presión o a una olla honda. Incluso pueden utilizar una olla de barro. Agregamos 2 litros de agua potable, un poco de aceite vegetal. Tapamos la olla de presión y dejamos en la lumbre por 35 minutos. (Si es en olla común o una olla de barro, dejamos por una hora). Pasado este tiempo, apagamos el fuego y dejamos enfriar. Quitamos la tapa con mucho cuidado.

un trozo de cebolla, 1 y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Encendemos la lumbre y mezclamos. Cuando empiece a burbujear, dejamos hervir durante 2 minutos más. Apagamos el fuego.

2 cucharones de frijoles de la olla en un plato hondo. Agregamos un poco de cebolla finamente picada, quesito vegano desmoronado y unas rajitas de aguacate.

FRIJOLES REFRITOS

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo de cebolla partida en medias lunas. Sofreímos por 40 segundos.

2 cucharones de frijoles de la olla (Sin el caldo) y machacamos bien.

de sal y agregamos al gusto.

.

Ver video

QUESO DE PAPA TIPO FONDUE

Totalmente vegano, fácil y delicioso. Disfrútalo con cubos de pan tostado, en quesadillas o para gratinar.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 papas grandes
- 1/2 limón
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- Sal
- 1/4 taza levadura nutricional
- 1/2 taza aceite de oliva

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

NOTA: TODAS LA VERDURA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA.

VER DIFERENTES MANERAS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola ponemos 2 papas medianas (previamente peladas y partidas en cubos), agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Agregamos agua a cubrir y cuando empiece a burbujear, las dejamos hervir por 25 minutos. Pasado ese tiempo, revisamos atravesando una papa con un cuchillo, deben de estar suaves. Apagamos la lumbre.

las papas (Sin líquido) a un bowl, agregamos $\frac{1}{2}$ taza del caldo de la cocción de las papas y machacamos.

$\frac{1}{2}$ taza de aceite de oliva, el jugo de $\frac{1}{2}$ limón, un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y $\frac{1}{4}$ de taza de levadura nutricional. Mezclamos bien hasta

deshacer todos los grumos. Podemos mezclar con un minipimer o con un mezclador de globo.

.

Ver video