

# SOPA MINISTRONE

Tradicional, deliciosa y nutritiva.

¡Tienes que probar!

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 Personas**

- Apio
- 1 zanahoria
- 1 calabacita o calabacín grande
- 20 Ejotes
- 1 taza de caldillo de jitomate (pueden imprimir la receta en:

CALDILLO DE JITOMATE – Cocina Vegan Fácil ( )

- 70 g. pasta – Sal de mar

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en una cacerola 1 y  $\frac{1}{2}$  litro de agua y  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal.

empiece a hervir, agregamos 70 gr. de pasta de moñito de preferencia, mezclamos y dejamos hervir por 10 minutos. Apagamos el fuego y escurrimos en un colador. La regresamos a la cacerola y le vertemos un poco de aceite de oliva. Mezclamos un poco con cuidado y apartamos.

una cacerola ponemos 1 litro de agua y prendemos el fuego,

cuando empiece a hervir, agregamos una zanahoria, pelada, sin puntas y partida en pequeños cubos. Tapamos la cacerola durante un minuto. Destapamos y agregamos 20 ejotes sin puntas y partidos en trozos pequeños. Tapamos la cacerola durante un minuto. Destapamos la cacerola y agregamos una calabacita grande sin puntas y partida en pequeños cubos. Agregamos un tronco de apio partido en rebanadas delgadas. Tapamos la cacerola y dejamos hervir por 10 minutos más. Pasado ese tiempo, revisamos que la verdura esté suave.

la pasta y  $\frac{1}{2}$  litro de caldo de verdura (Si no lo tienen, puede ser agua) Agregamos una taza de caldillo de jitomate y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Dejamos hervir por 3 minutos más. Apagamos el fuego.

.

Ver video

---

## SOPA DE HABAS

Deliciosa y nutritiva.

¡Tienes que probar!

### INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 Personas**

- 1 diente de ajo
- Cebolla
- Cilantro
- Chile de árbol

- 4 jitomates
- 1/2 kg. de habas
- Aceite de oliva
- Sal preparada
- Sal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un recipiente enjuagamos  $\frac{1}{2}$  kilo de habas secas, y frotamos con las manos. Las colamos y las pasamos a una olla de presión ya agregamos agua a cubrir. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y tapamos bien.

a fuego medio y cuando la olla empiece a silbar o a salir el vapor, las dejamos 45 minutos. Apagamos el fuego y dejamos enfriar la olla.

muy importante que antes de abrir la olla de presión, la hayamos dejado enfriar. La destapamos con cuidado.

una cacerola ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de cebolla finamente picada y sofreímos por 30 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y movemos 30 segundos más. Agregamos 4 jitomates partidos en pequeños cubos y mezclamos durante 5 minutos y agregamos una cucharadita de sal. Mezclamos durante un minuto. Agregamos las habas y mezclamos, si queda muy espesa la consistencia, agregamos un poco de agua. Mezclamos.

de sal y agregamos al gusto. Mezclamos. Dejamos hervir a flama baja por 15 minutos, moviendo de vez en vez. Apagamos el fuego.

con unos pedacitos de chile de árbol sofrito y cilantro picado.

Ver video

---

## ENSALADA DE CODITOS

Una ensalada tradicional vegana, pues en su elaboración no se utilizan productos de origen animal, así es que, esto la hace aun más ligera y nutritiva.

### INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 Personas**

- Apio
- Zanahoria
- 1 manzana
- 1/2 pimiento
- Sal
- Pimienta molida
- 1 y 1/2 tazas crema vegana
  - 3 cucharadas de mayonesa vegana
- 1 taza chicharos
- 200g. pasta de codito

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y

DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola agregamos agua suficiente, dejamos que caliente y agregamos 200 gr. de pasta de codito chico. Agregamos un trozo de cebolla y un diente de ajo. Dejamos entre 15 y 20 minutos y revisamos. Ésta debe de estar al dente, no muy suave y no muy dura. Apagamos el fuego. Escurrimos la pasta y agregamos un poco de aceite de oliva. Mezclamos con cuidado. Apartamos.

una cacerola agregamos 1 taza de chícharos y 1 y  $\frac{1}{2}$  zanahoria partida en pequeños cubos. Agregamos agua a cubrir y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Esperamos a que hierva y dejamos 10 minutos más. Revisamos con un cuchillo y debe de entrar suave en la zanahoria. Apagamos el fuego y escurrimos. Apartamos

en un bowl 1 y  $\frac{1}{2}$  taza de crema vegana (La de su preferencia), agregamos 3 cucharadas de mayonesa vegana, un puñito de sal y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos bien. Agregamos  $\frac{1}{2}$  pimientos sin semillas, desvenado y partido en pequeños cubos. Agregamos un tronco de apio, pelado y partido en pequeños cubos. Agregamos una manzana pelada, sin corazón y partida en pequeños cubos.

la preparación de la crema y mezclamos con cuidado. Probamos de sal y agregamos al gusto. Podemos adornar con aguacate y aceitunas.

.

Ver video

---

# CREMA DE CALABAZA DE CASTILLA

¡Sin lácteos!

Una crema con un sabor único que estamos seguros te encantará.

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 4 Personas**

- 1 diente de ajo
- Jengibre
- Cebolla
- 1 zanahoria
- Apio
- Canela en polvo
- Clavo en polvo
- Salvia
- Nuez moscada
- Sal
- Pimienta molida
- Aceite de oliva
- 700 ml de caldo de verduras (Si no lo tienes, puede ser agua)
- 800g. calabaza de castilla

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

el horno a 200 ° C o 390° F.

en trozos 800 gr. de calabaza de castilla, les retiramos las semillas y la parte que parece como hilos. Los ponemos en una charola para horno y los condimentamos con un poco de pimienta en polvo, un poco de sal y un poco de aceite de oliva.

metemos al horno por una hora.

una cacerola vertemos 2 cucharadas de aceite de oliva. Agregamos un puñito de canela en polvo, un puñito de clavo en polvo, un poco de salvia en polvo y un puñito de nuez moscada. Mezclamos muy bien durante un minuto. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de cebolla finamente picada y 1 zanahoria pelada y cortada en cubos muy pequeños, agregamos 3 trozos de apio partido en cubos muy pequeños, agregamos un trozo de jengibre pelado y finamente picado y un ajo finamente picado. Mezclamos por 2 minutos y apagamos el fuego.

la calabaza que está en el horno y la picamos con un tenedor. Les retiramos en un plato, las partes que estén suaves y volvemos a meter al horno la calabaza. Cuando ya estén todos los trozos suaves, le sacamos la pulpa y la pasamos a la cacerola junto con los demás ingredientes. Agregamos 700 ml de caldo de verdura y encendemos a fuego alto. Tapamos la cacerola. Cuando comience a hervir, bajamos a fuego bajo y dejamos 15 minutos más. Apagamos el fuego y destapamos la cacerola. Dejamos enfriar.

toda la sopa en el vaso de la licuadora y licuamos hasta integrar todos los ingredientes y hasta obtener una crema. Apagamos la licuadora y vertemos la crema en una cacerola.

Probamos y agregamos sal y pimienta al gusto. Mezclamos.

.

Ver video

---

## CONSUMÉ DE VERDURAS

Elaborado con el caldo de verduras que se hace con las cáscaras y las orillas que son cortadas al elaborar otros guisos con ellas. De este modo aprovechamos los nutrientes que de otro modo se desecharían.

### INGREDIENTES

#### **PORCIÓN: 4 Personas**

- 1 diente de ajo
- Cebolla
- Apio
- Zanahoria
- 1 calabacita
- Sal
- verduras de su preferencia
- 100g. se setas o champiñones
- 1/3 taza garbanzos secos
- Caldo de verduras
- Arroz blanco ya cocido

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

a remojar  $\frac{1}{4}$  de taza de garbanzos durante toda una noche. Al otro día los pasamos a una olla de presión, agregamos agua a cubrir y agregamos un poco de sal. Tapamos la olla y cuando empiece a silbar, los dejamos 10 minutos más. Apagamos el fuego y dejamos que enfríe completamente antes de abrir la olla.

(Si no tienen olla de presión, pueden ponerlos en una cacerola y se tardará 50 minutos aproximadamente.

una cacerola ponemos  $\frac{1}{2}$  zanahoria pelada y partida en cubos pequeños. Agregamos una taza de agua y esperamos a que hierva y las dejamos 5 minutos más. Agregamos 1 taza de caldo de verduras y 3 tazas de agua. Agregamos  $\frac{3}{4}$  de taza de verdura combinada y una calabacita partida en cubos pequeños. Agregamos un trozo de cebolla y un diente de ajo. Agregamos  $\frac{1}{2}$  tallo de apio en rebanadas medianas y 100 gr. de setas deshebradas. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y esperamos a que hierva. Bajamos a fuego medio bajo. Dejamos hervir por 7 minutos. Mezclamos, probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego.

un plato hondo, ponemos 2 tazas de arroz cocido, un poco de garbanzos y un cucharón de verdura con suficiente caldo. Agregamos una cucharada de cebolla finamente picada (opcional), un poco de cilantro, un poco de chile serrano finamente picado (opcional) y jugo de limón al gusto.

.

Ver video

---

# CREMA DE ALUBIAS

¡Sin lácteos!

Prepara esta deliciosa crema de alubias, acompañada con crema vegana de tofu y cebollín picado.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 Personas**

- 1 diente de ajo
- Cebollín
- 1 papa
- Cebolla
- Sal
- Aceite vegetal
- Crema de tofu
- 3/4 de taza de alubias

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un recipiente  $\frac{3}{4}$  de taza de alubias y agregamos agua a cubrir. Dejamos remojando toda una noche.

las alubias y las pasamos a una olla de presión. Agregamos

agua caliente a cubrir y tapamos la olla. Encendemos a fuego alto. Cuando la olla empiece a silbar, bajamos a fuego medio y las dejamos por 35 minutos. (Si no tienen olla de presión, lo pueden hacer en una olla normal y tardará aproximadamente una hora) Al pasar este tiempo apagamos el fuego y dejamos enfriar la olla.

una papa y la cortamos en cubos. La pasamos a una cacerola, agregamos agua a cubrir y la ponemos a cocer durante el tiempo que se requiera. Revisamos con un cuchillo que atraviese con suavidad. Apagamos el fuego. Apartamos unos cuantos cubitos de papa para adornar el platillo.

muy importante dejar enfriar la olla de presión antes de abrir la olla. Quitamos la tapa con cuidado. Separamos algunas alubias para presentación del platillo.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos un trozo de cebolla. Sofreímos por 30 segundos y agregamos un ajo rebanado y movemos por 30 segundos más. Apagamos el fuego.

las papas al vaso de la licuadora y agregamos un poco de caldo de su propia cocción. Agregamos las alubias con un poco de caldo de su propia cocción y agregamos el ajo y la cebolla. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes.

el contenido de la licuadora a una cacerola (Agregamos un poco del caldo de cocción de las alubias a la licuadora y revolvemos para aprovechar el residuo que queda en la licuadora. Lo vertemos en la cacerola. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y revolvemos. Prendemos el fuego y esperamos a que hierva. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego y revolvemos.

adornando con un poco de alubias enteras y unos cuadritos de papa y un poco de cebollín picado.

Ver video

---

# SOPA DE JITOMATE ASADO

Presentada con rebanadas de queso vegano de almendra. ¡Tienes que probarla!

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 4 Personas**

- 2 dientes de ajo
- Cebolla
- 10 jitomates
- Tomillo en polvo
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- Aceite de oliva – Sal – 1 taza caldo de verduras o agua

## VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

### Modo de preparación

una sartén grande, ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos 10 jitomates partidos a la mitad y dejamos que asen por ambos lados.

otra sartén ya caliente, agregamos 2 ajos partidos en 4 partes cada uno y  $\frac{1}{4}$  de cebolla grande. Dejamos que los ajos doren un poco por ambos lados y los retiramos. Los jitomates y la cebolla, dejamos asar un poco más.

todo al vaso de la licuadora y agregamos una taza de caldo de verduras (Puede ser una taza de agua si no tienen el caldo de

verduras). Licuamos hasta que se integren bien los ingredientes. Apagamos la licuadora.

una cacerola y vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos el contenido de la licuadora a través de una coladera. Bajamos a fuego bajo y esperamos a que hierva. Agregamos un poco de tomillo en polvo, un poco de pimienta en polvo,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Mezclamos bien.

de sal y agregamos al gusto. Mezclamos y dejamos hervir un minuto más.

en un plato y adornamos con rebanadas de queso de almendra y unas hojas de albaca. Acompañamos con pan con un poco de aceite y horneado. Dorado.

.

Ver video

---

## CREMA DE CHAMPIÑONES

¡Sin lácteos! Deliciosa crema a base de champiñones. ¡Te encantará!

### INGREDIENTES

#### **PORCIÓN: 4 Personas**

- 2 dientes de ajo
- Perejil (Para adornar)
- 1/4 de Cebolla
- Sal

- Nuez moscada
- Aceite vegetal
- 2 cucharadas fécula de maíz
- 250gr. de champiñones
- Crema vegana

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal, agregamos  $\frac{1}{4}$  de cebolla finamente picada y sofreímos durante 30 segundos. Agregamos 2 dientes de ajo finamente picados y mezclamos 30 segundos más. Agregamos 250 gramos de champiñones pelados, rebanados y partidos por la mitad. Movemos 30 segundos y tapamos la cacerola. Bajamos a flama baja y dejamos durante un minuto.

2 cucharadas de fécula de maíz y mezclamos. Volvemos a tapar un minuto más. Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de agua y revisamos que no se hayan pegado los champiñones. Dejamos hervir 2 minutos más. Agregamos 3 y  $\frac{1}{2}$  tazas de agua más o puede ser caldo de verduras.

a flama alta y dejamos que hierva. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal,  $\frac{1}{8}$  de cucharadita de nuez moscada y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Dejamos hervir 7 minutos. Apagamos el fuego y dejamos enfriar.

todo el contenido al vaso de la licuadora y licuamos muy bien. Regresamos el contenido a la cacerola y agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de crema vegana. Mezclamos. Encendemos el fuego y esperamos a que hierva, moviendo constantemente. Apagamos el fuego.

en un plato hondo, adornamos con 2 rebanadas de champiñón y unas hojitas de perejil.

Ver video

---

# SOPA DE TORTILLA O SOPA AZTECA

La sopa azteca o sopa de tortilla es uno de los platillos más representativos de la cocina mexicana que la mayoría de los restaurantes mexicanos tiene en su menú.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 Personas**

### CALDILLO DE JITOMATE

- 7 jitomates
- Un diente de ajo
- Un trozo de cebolla
- Sal

### SOPA

- Epazote
- 2 chiles pasilla
- 1 aguacate
- Pimienta en polvo

- Crema vegana
- Caldillo de jitomate -
- Aceite vegetal
- 14 Tortillas
- Sal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

#### CALDILLO DE JITOMATE

7 jitomates en una cacerola y le agregamos agua a cubrir. Prendemos el fuego y tapamos la cacerola. Esperamos hasta que reviente la piel. Apagamos el fuego.

los jitomates a la licuadora, agregamos un trozo de cebolla y un diente de ajo grande. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos el fuego.

una cacerola ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal. Vertemos el caldo de jitomate a través de un colador y esperamos hasta que hierva. Agregamos  $\frac{3}{4}$  de cucharadita de sal y mezclamos.

de sal y agregamos al gusto. Dejamos hervir durante un minuto y medio más.

#### SOPA DE TORTILLA

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos 2 chiles pasilla cortados a en 5 partes a lo ancho. Doramos por un minuto y retiramos en un plato. Apartamos.

la misma sartén, vertemos suficiente aceite vegetal y

esperamos a que caliente. Agregamos 14 tortillas frías cortadas en tiras medianas (Puede ser por partes) Al dorar de ambos lados las retiramos a un plato con papel de cocina absorbente para escurrir el exceso de aceite.

3 cucharones de caldo de jitomate al vaso de la licuadora y dos puños de tortillas doradas y licuamos. Vertemos este contenido al caldillo de jitomate y agregamos 2 tazas de agua. Agregamos un poco de pimienta en polvo, 5 hojas epazote fresco y sal al gusto. Dejamos hervir por 3 minutos y probamos de sal. Agregamos al gusto. Hervimos un minuto más y apagamos el fuego.

caldo en un plato hondo, agregamos tiras de tortilla doradas y adornamos con 2 rajadas de aguacate, crema vegana y un par de chiles pasilla dorados.

.

Ver video

---

## 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