



# Alternativas al Huevo

Recetas vegetarianas

DESCUBRE UN MUNDO LLENO DE  
INCREÍBLES SABORES Y TEXTURAS

# Índice

- 00 Las 6 maneras más sencillas de reemplazar el huevo
- 01 Tofu revuelto a la mexicana
- 02 Omelette de garbanzo con espinacas
- 03 Bananacakes
- 04 Licuado de frutos rojos
- 05 Tortilla española
- 06 Milanesa de berenjena
- 07 Chiles capeados
- 08 Albóndigas de brócoli
- 09 Pastel de zanahoria
- 10 Pastel de chocolate

## ¡Gracias por descargar nuestro recetario!

Aquí encontrarás algunas ideas increíbles para reemplazar los huevos en tu alimentación: algo que parece simple, pero que realmente hace la diferencia para millones de gallinas que viven encerradas en las granjas cada día.

Gracias a nuestra investigación **La Vida En Una Jaula**, en México pudimos conocer la terrible realidad que viven las gallinas en la industria del huevo, donde alrededor de 195 millones de ellas viven hacinadas en jaulas en donde apenas pueden moverse. El uso de las jaulas es claramente el sistema más cruel. Para ellas es imposible siquiera desarrollar comportamientos tan básicos como extender las alas y son tratadas como máquinas y no como los animales inteligentes que son y dignas de vivir sus vidas en libertad.

Varios estudios demuestran que las aves son animales sensibles y, al contrario de lo que se suele pensar, muy inteligentes. Por lo tanto, está claro que sus vidas, así como las de todos los otros animales, no deben ser consideradas un instrumento para la satisfacción de nuestro paladar. Una dieta basada en proteínas vegetales es deliciosa, saludable, respetuosa con los animales y amigable con el medioambiente: ¿qué otra razón necesitas para elegir la compasión?

Dejar los huevos fuera de tu plato es fácil. Prueba las recetas que hemos preparado para ti y crea también unas nuevas: ¡las gallinas te lo agradecerán!

¡Comienza el viaje!



# Las 6 maneras más sencillas de reemplazar el huevo

Una de las principales dudas que surgen cuando alguien se plantea dejar el huevo fuera de su alimentación es qué pasará con sus recetas de **repostería** y qué opciones tendrá para sus **desayunos**, especialmente en **México** donde se acostumbran almuerzos fuertes.

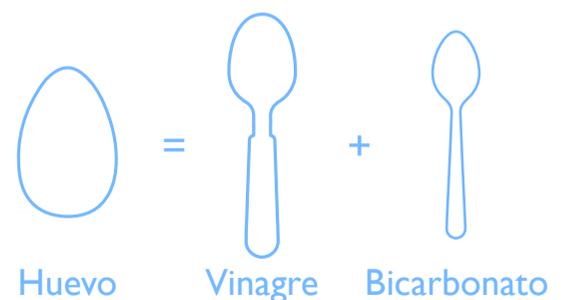
La buena noticia es que **dejar de utilizar huevos no significa que tengas que dejar de disfrutar de tus comidas favoritas**, sino que podrás elegir opciones compasivas con los animales y al mismo tiempo seguirás disfrutando de los postres y platillos que más te gustan.

A continuación, te compartimos 6 increíbles maneras de sustituir el huevo.



## 1 VINAGRE Y BICARBONATO DE SODIO

La unión del vinagre y el bicarbonato de sodio genera una reacción química que, en las recetas para preparar pastelería, tiene la misma función que el huevo.



00

RECETAS  
VEGETARIANAS



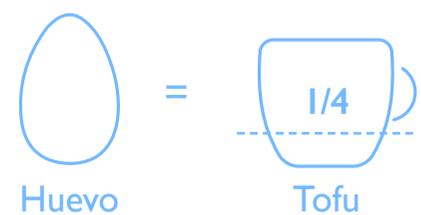
## 2 LINAZA (SEMILLA DE LINO)

Para panes, muffins o galletas, y lo mejor para pegar albóndigas, milanesas, tortitas de ejote, etc.



## 3 TOFU

Para preparar brownies, galletas, omelettes, licuados y mayonesa.





## 4 PURÉ DE MANZANA

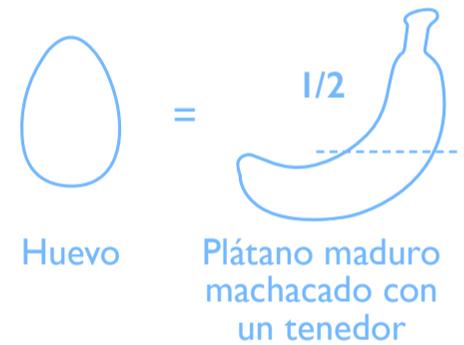


Si quieres reemplazar el huevo en tus comidas y, a la vez, obtener preparaciones más húmedas, especialmente en panes o brownies.



## 5 PLÁTANO

Para la preparación de pasteles, hot cakes o galletas.



## 6 HARINA DE GARBANZO

La harina de garbanzo y la harina de trigo con un poco de agua y especias, son ideales para rebozar tus platillos favoritos.





# Tofu revuelto a la mexicana

Combinado con una pizca de cúrcuma, el tofu es el sustituto ideal para el huevo revuelto, y puedes prepararlo como mejor te guste. ¡Te sorprenderás!

## INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- ½ cebolla
- 2 jitomates
- 1 chile serrano (opcional)
- 350 g. de tofu firme
- ¼ cda. de cúrcuma en polvo
- Sal
- Aceite

## PROCEDIMIENTO

Pica los jitomates, la cebolla y el chile. En un sartén con poco aceite pon primero el jitomate, después la cebolla y el chile. Escurre el tofu y con la ayuda de un tenedor desmenúzalo en trozos medianos sin batir. Cuando la cebolla se haga transparente agrega el tofu, incorpora la cúrcuma, sin batir, mueve pocas veces solo para que se incorporen los ingredientes.

Cocina por 7 minutos y sazona con sal al gusto y consomé vegetal si tienes en tu cocina. El tofu revuelto es tan versátil que puedes hacerlo con nopales, en salsa verde, con champiñones o con ejotes.

01

RECETAS  
VEGETARIANAS



# Omelette de garbanzo con espinacas

*Este platillo está lleno de sabores y texturas que te encantarán, y su aporte nutricional es vasto gracias a la harina de garbanzo.*

## INGREDIENTES (1 PERSONA)

- ½ taza de harina de garbanzo cernida
- 4 cditas. de fécula de maíz
- 1 cdita. de cúrcuma
- 1 pizca de polvos para hornear
- 1 taza de agua
- 5 hojas de espinacas cortadas en tiras
- Queso vegetal rallado al gusto
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite

## PROCEDIMIENTO

En un recipiente, incorpora todos los ingrediente secos, mezcla y agrega la taza de agua, batiendo muy bien. Calienta un sartén con 4 cucharaditas de aceite vegetal. Una vez que el aceite esté caliente, vierte la mezcla y espárcela por toda la superficie. Espera un minuto, baja el fuego, y cuando la parte de arriba no esté húmeda, pon la espinaca y el queso vegetal y dobla por la mitad, voltea y deja cocinar a fuego lento por 4 minutos más. Sirve con la guarnición que tu prefieras.



# Hot cakes de plátano

*Ideales para consentir a chicos y grandes, estos hot cakes de plátano son muy fáciles y económicos de hacer.*

## INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- ½ taza de harina de avena o amaranto
- 2 plátanos maduros
- 2/3 de taza de leche vegetal
- 1 cdta. de vainilla
- Canela al gusto
- Azúcar o miel de agave
- Aceite

## PROCEDIMIENTO

Procesa los ingredientes hasta incorporarlos bien, debe quedar una consistencia espesa. En un sartén antiadherente con un poquito de aceite, sirve la mezcla y haz tus hot cakes del tamaño que desees. Puedes agregar a la masa arándanos, pasas, coco rallado o nueces troceadas. Sirve con miel de maple, de agave o de piloncillo.

03

RECETAS  
VEGETARIANAS



# Licuada de frutos rojos

*Sin duda, una de nuestras recetas favoritas. Si deseas empezar el día con mucha energía y la mejor actitud, este licuado te dará todo lo que necesitas.*

## **INGREDIENTES (PARA COMPARTIR)**

- ¼ de tofu firme
- ½ taza de frutos rojos (zarzamora / frambuesas / fresas)
- 2 cdas. de miel de agave
- 500 ml de agua o leche de coco

## **PROCEDIMIENTO**

Licúa todos los ingredientes. Te sugerimos poner los frutos congelados para iniciar tu día refrescándote con esta deliciosa bebida.



# Tortilla española

## INGREDIENTES (PARA COMPARTIR)

- 500 g. de papas
- Aceite de oliva extra virgen
- 150 g. de harina de trigo
- 2 cdas. de linaza molida
- 100 g. de queso vegano
- Sal y pimienta al gusto

## PROCEDIMIENTO

Cuece las papas, déjalas enfriar y rállalas. En un recipiente, mezcla las papas con la harina y la linaza, agrega sal y pimienta y amasa. Una vez que todo esté mezclado, pon aceite de oliva en una sartén de teflón, vierte la mitad de la mezcla y con una palita de madera extiéndela en todo el sartén. Ponle el queso vegano rallado y la espinaca y cubre con el resto de la mezcla. Como paso crucial, con la palita de madera une las dos partes de la mezcla y cocina por 10 minutos a fuego medio. Usa un plato para darle la vuelta, pon un poco de aceite, regrésala al sartén, cocina por diez minutos más y ¡sirve!

05

RECETAS  
VEGETARIANAS

# Milanesa de berenjena

*¡Sencillamente espectacular! Acompaña-la con ensalada.*

## INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 2 berenjenas
- 500 ml de agua con 4 cdas. de sal
- 4 cdas. de polvo de linaza (linaza molida)
- ½ taza de agua caliente
- 1 taza de harina integral de trigo
- Ajo en polvo al gusto
- 2 tazas de pan molido
- Sal y pimienta al gusto

## PROCEDIMIENTO

Corta las berenjenas a lo largo por 1 cm de ancho (quedan como filetes). Sumérgelas en el agua con sal por 10 minutos, escurre y seca con papel absorbente. Pásalas por la harina integral para quitarle el resto de humedad, y en un recipiente, mezcla el polvo de la linaza, el agua caliente, agrega la sal, el ajo en polvo y la pimienta mezclando todo muy bien.

Prepara un plato con las dos tazas de pan molido, pasa tus milanesas enharinadas por la linaza, escurre y empaniza colocándolos en un refractario, y cuando termines de empanizar refrigera los filetes por 15 minutos. Fríelos con suficiente aceite, y escurre en papel absorbente. ¡Sirve con ensalada!



06

RECETAS  
VEGETARIANAS



# Chiles capeados

*Un platillo lleno de tradición y calor de hogar ¡Te encantará!*

## INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 4 chiles asados, sin piel y desvenados
- ½ taza de harina de garbanzo cernida
- 4 cditas. de fécula de maíz
- 1 pizca de polvos para hornear
- ½ taza de agua
- Aceite
- Sal y pimienta al gusto

## PROCEDIMIENTO

En un recipiente incorpora todos los ingrediente secos, mezcla y agrega la taza de agua, batiendo muy bien. Rellena tus chiles con el guiso de tu preferencia. Puedes preparar champiñones, queso de semillas etc. En una cacerola pon aceite suficiente, pasa los chiles por la mezcla y cuando el aceite esté muy caliente fríelos, escúrrelos en papel absorbente y ¡báñalos de una salsa de tomate!

07

RECETAS  
VEGETARIANAS

# Tortitas de camote

*Este platillo es muy versátil, puedes servir las tortitas con ensalada o bañadas en la salsa que más te guste.*

## INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 1 camote grande cocido
- ½ taza de harina integral de trigo
- 1 taza de pan molido
- 4 cdas. de linaza molida
- 1 taza de cebolla picada
- ½ taza de epazote seco o perejil
- Sal y pimienta al gusto
- Ajo en polvo

## PROCEDIMIENTO

Machaca el camote y agrega todos los ingredientes y amasa. Refrigera por 20 minutos. Arma tus tortitas. En un sartén pon 4 cucharadas de aceite y cuando esté bien caliente fríe las tortitas, escúrrelas en papel absorbente y sirve.

08

RECETAS  
VEGETARIANAS





# Pastel de zanahoria

## INGREDIENTES

---

- 300 g. de harina integral
- 270 g. de azúcar
- 3/4 de nuez troceada
- 1 cdita de: sal, canela, bicarbonato, polvo para hornear y esencia de vainilla
- 300 g. de zanahoria rallada cruda
- 200 ml. de agua
- 225 ml. de aceite vegetal

## PROCEDIMIENTO

---

Calentar previamente el horno por 15 minutos a 180° C. Mezclar primero sólidos con sólidos y líquidos con líquidos. Después, ir incorporando lentamente los sólidos en el recipiente que contiene los líquidos. Al final, agregar la zanahoria y la nuez (con las manos bien lavadas se puede incorporar mejor). Hornear a 180° C por entre 50 y 60 minutos.

Nota: Esta es una receta muy básica pero requiere que uses las medidas exactas. Trata de conseguir tazas medidoras, no cuestan mucho y las podrás usar varias veces.

09

RECETAS  
VEGETARIANAS

# Pastel de chocolate

## INGREDIENTES

- 1 taza de leche de soya
- 1 cda. de vinagre de manzana
- 3/4 de taza de azúcar
- 1/3 de taza de aceite de canola
- 1 1/2 cdita. de vainilla
- 1 taza de harina de trigo
- 1/3 de taza de cocoa natural sin azúcar
- 3/4 de cdita. de bicarbonato de sodio
- 1/2 cdita. de polvo para hornear
- 1/4 de cdita. de sal

## PROCEDIMIENTO

Precalienta el horno a 170° C. Primero debes batir la leche de soya con el vinagre y dejar reposar unos minutos. Agrega el azúcar, el aceite y la vainilla, batiendo muy bien. Aparte, en otro tazón, mezcla los ingredientes secos (excepto azúcar que ya agregamos anteriormente). En seguida, junta las dos mezclas y bate muy bien. Engrasa con un poco de aceite el molde para hornear y hornea por 35 minutos.



10

RECETAS  
VEGETARIANAS



# IGUALDADanimal

*«Todos los días tengo la opción de vivir una vida de compasión que no sólo salva animales, sino que ayuda al medio ambiente»*

—  
*KAT VON D, artista*

Igualdad Animal es una organización internacional dedicada a la protección de los animales actualmente presente en España, Estados Unidos, Alemania, India, Italia, México, Reino Unido y Brasil. Trabajamos a través de la sensibilización, concienciación e investigación con el objetivo de promover cambios en la sociedad y en las leyes que sean favorables para los animales.

---

***¿Estás interesado en el trabajo que hace Igualdad Animal?***

***Más información en:***

***IGUALDADANIMAL.MX***