

A vibrant photograph of a meal. In the upper left, a white bowl contains a thick, green vegetable soup, garnished with fresh green herbs and sliced red onions. To the right, several bright red bell peppers are sliced into strips. In the foreground, several burritos are stacked, with one cut open to reveal a filling of shredded brown meat, green bell peppers, and yellow pickled jalapeños. The background features a blue and green woven placemat.

# Recetas Vegetarianas

para sustituir el pollo

DESCUBRE UN MUNDO LLENO DE  
INCREÍBLES SABORES Y TEXTURAS

# Recetas

- 1 **Pipián**
- 2 **Mole de cacahuete**
- 3 **Milanesas de avena con arroz**
- 4 **Fajitas**
- 5 **Alitas de coliflor**
- 6 **Caldo de verduras con seitán**
- 7 **Tinga de col**
- 8 **Enmoladas**
- 9 **Tortitas de papa en salsa verde**
- 10 **Sandwich primavera**

El primer recetario vegetariano que **Igualdad Animal** México publicó ha tenido un gran éxito, gracias a su publicación nos dimos cuenta que habíamos ayudado a muchas personas a tener nuevas ideas para alimentarse de forma compasiva. Es por eso que ahora traemos para ti estas increíbles y sencillas recetas con una misión maravillosa: ayudarte a reducir tu consumo de pollo.

El pollo es el animal más consumido en México y como lo mostramos en la investigación **Pollo Hecho en México** que difundimos en 2018, es también uno de los animales más maltratados. Además de la crueldad detrás de su crianza y matanza, el abuso de antibióticos para acelerar su crecimiento también ofrece un motivo para eliminarlo de nuestro consumo: nuestra salud.

Así que inicia hoy mismo con recetas que te permitirán conservar lo mejor de la cocina mexicana en una versión succulenta, saludable y sobre todo respetuosa con los animales. ¡Que lo disfrutes!





# Pipián

Uno de los platillos tradicionales de nuestro país, disfruta esta versión con setas. ¡Queda espectacular!

## INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- ½ kilo de setas
- ¼ de pepitas de calabaza
- ½ kilo de tomates verdes
- 1 chile verde
- ¼ de cebolla
- 1 diente de ajo

## PROCEDIMIENTO

Sofríe los tomates, el chile, la cebolla y el ajo, cuando cambien de color agrega las pepitas y sofríe 3 minutos más, licúa y agrega agua hasta obtener una consistencia espesa.

Fríe en poco aceite las setas con sal y cuando estén tiernitas, agrega el pipián. Cocina por 5 minutos y sirve. Acompaña con un rico arroz blanco.

01

RECETAS  
VEGETARIANAS



# Mole de cacahuates

*De entre todos los moles, este es especial pues además de que el cacahuates y las setas hacen una combinación perfecta, es muy sencillo de elaborar. ¡Anímate a prepararlo!*

## INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 1 kilo de setas
- 6 tomates
- ¼ de cacahuates
- 6 chiles guajillo
- 1 chile de árbol (opcional)
- ¼ de cebolla
- 1 diente de ajo

## PROCEDIMIENTO

Sofríe los tomates, la cebolla, los chiles y el ajo. En un sartén aparte tuesta los cacahuates. Licúa todo con sal al gusto, agregando agua hasta obtener una consistencia espesa.

Fríe en poco aceite las setas con sal. Finalmente cuando estén tiernitas agrega el mole a las setas, cocina por 10 minutos más y sirve. Puedes decorar con ajonjolí o cilantro finamente picado.

02

RECETAS  
VEGETARIANAS

# Milanesas de avena con arroz

*Esta versátil y nutritiva receta se convertirá en una de las favoritas ya que puedes ponerla en una deliciosa hamburguesa o servirla con ensalada. ¡Podrás disfrutarlas como más te gusten!*

## INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 1 taza de arroz cocido
- 2 tazas de harina de avena
- ½ cebolla picada
- 1 taza de zanahorias ralladas
- ½ taza de perejil picado
- ½ taza de salsa de soya
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 taza de pan molido
- Aceite vegetal

## PROCEDIMIENTO

Mezcla en un recipiente todos los ingredientes excepto el aceite y amasa hasta lograr una consistencia compacta, si hace falta humedad agrega un poco de agua, cuidando no excederte. Refrigérala por 10 minutos. Forma las milanesas al gusto. Fríelas en aceite vegetal, retira el exceso de aceite y sirve.



03

RECETAS  
VEGETARIANAS



# Fajitas

*Deliciosas, nutritivas y llenas de color, típicas en la región del norte, las fajitas nunca fueron tan fáciles de preparar. ¡Disfruta de este platillo típico con un guacamole!*

## INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 8 pzas. de tartaleta de soya hidratada, exprimida y cortada en filete
- 200 g. de pimientos de diferentes colores en rajas largas
- ½ cebolla picada
- ½ cdita. de pimienta
- ½ cdita. de sal de ajo
- ½ cdita. de clavo en polvo o pimienta negra molida
- Tortillas de harina

## PROCEDIMIENTO

Sofríe la cebolla en aceite, cuando se haga transparente agrega las fajitas de tartaleta de soya, el ajo en polvo, el clavo y sal al gusto, sazona por 10 minutos moviendo constantemente. Incorpora los pimientos, mezcla bien y deja cocinar 10 minutos más.

Sirve acompañando con tortillas de harina.

# Alitas de coliflor

Las alitas se popularizaron tanto que hemos creado la versión más rica del mundo y es a base de vegetales. ¡Báñalas en aderezo de limón, BBQ o Bufalo!

## INGREDIENTES (PARA COMPARTIR)

- 1 taza de harina de trigo
- 1 cerveza oscura
- ½ cdita. de paprika o cúrcuma
- 2 cdas. de salsa de soya
- ½ cdita. de polvos para hornear
- 1 pza. de coliflor
- Pimienta al gusto
- Ajo y cebolla en polvo al gusto

Para el Aderezo puedes hacerlo tu o comprar una salsa bbq si decides hacerlo mezcla catsup al gusto, salsa de soya al gusto y el jugo de 2 limones.

## PROCEDIMIENTO

Parte la coliflor en ramilletes, lava y deja secar. Mezcla el resto de los ingredientes en un recipiente batiéndolos muy bien para que no queden grumos. Una vez lista la mezcla, sumerge los ramilletes de coliflor y fríelos en una olla pequeña con 3 tazas de aceite caliente (puedes usar freidora). ¡Sírvelas calientes!

05

RECETAS  
VEGETARIANAS

# Caldo de verduras con seitán

Probablemente este sea uno de los platillos más emblemáticos de la cocina tradicional mexicana y ahora puedes disfrutarlo en su versión vegetal. ¡Te sorprenderá!

## INGREDIENTES (PARA COMPARTIR)

- 400 g. de seitán estilo pollo troceado
- 2 elotes partidos por la mitad
- 2 zanahorias en rebanadas
- 2 calabacitas en rebanadas
- 1 papa en rebanadas
- 1 taza de garbanzos lavados y remojados
- 6 hojas de espinaca en tiras
- 2 litros de agua
- 1 cdta. de apio en polvo
- 1 cdta. de ajo en polvo
- 1 cdta. de cebolla en polvo
- 1 pizca de cúrcuma

## PROCEDIMIENTO

Pon a hervir el agua con la pizca de cúrcuma, el apio, el ajo y la cebolla en polvo. Agrega los elotes y los garbanzos, deja hervir por 15 minutos. Agrega las zanahoria y la papa, pon sal al gusto, deja hervir otros 10 minutos. Luego, agrega las calabacitas, las espinacas y el seitán, espera 3 minutos más. Apaga y sirve caliente.

06

RECETAS  
VEGETARIANAS



# Tinga de col

Hay muchas maneras de comer con tostadas, pero ¡esta receta supera a todas!  
Es económica, nutritiva y llena de sabor.

## INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 1 col mediana
- 2 tomates
- 1 caja de 210 g. de puré de tomate
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla fileteada
- 1 lata de 100 g. de chiles chipotle adobados
- Trozo de piloncillo al gusto
- Orégano al gusto
- Aguacate para decorar
- Crema de tofu para decorar
- Tostadas para montar

## PROCEDIMIENTO

Pica la col en tiras finas, lávala y escúrrela bien. Licúa los chiles chipotles, el puré y los tomates con un diente de ajo, orégano al gusto y el trocito de piloncillo. En un sartén sofríe la cebolla y la col hasta que se ablanden, vacía la salsa en la col y la cebolla ya fritas, cocina por 15 minutos y monta en tostadas. Decora con crema de tofu y aguacate.



07

RECETAS  
VEGETARIANAS



# Enmoladas de berenjena

Este es un platillo típico de nuestra cultura prehispánica, lleno de sabor y con una gran variedad de presentaciones.

¡Simplemente delicioso!

## INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- ½ kg. de mole pre cocinado
- 16 tortillas
- 2 berenjenas en cubitos previamente remojadas en agua con sal
- ½ taza de nuez en trocitos
- 1 ramito de cilantro finamente picado
- 1 diente de ajo finamente picado
- ½ cebolla finamente picada
- Sal y pimienta al gusto
- Queso de semillas para decorar
- Crema de tofu para decorar
- Aguacate para decorar
- Cebolla morada curtida para decorar
- Ajonjolí para decorar

## PROCEDIMIENTO

En un poco de aceite fríe el ajo y la cebolla, agrega la berenjena previamente escurrida y el cilantro, sazona con sal y pimienta al gusto, agrega los trocitos de nuez previamente tostados y deja cocinar 10 minutos. Aparta.

Calienta el mole. Una a una, fríe ligeramente las tortillas y pásalas por el mole caliente y aparta.

Luego, rellena tus tortillas enmoladas con el guiso de berenjena y báñalas del mole restante. Decora con aguacate, cebolla morada, ajonjolí, crema de tofu y un poco de queso de semillas.

08

RECETAS  
VEGETARIANAS

# Tortitas de papa en salsa verde

Comida casera, con un toque del centro del país que hará que repitas el plato. ¡Esta receta se convertirá en una de tus favoritas!

## INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 2 papas ralladas
- ½ cebolla rallada
- 3 cdas. de salsa de soya
- ½ taza de harina de trigo
- ½ taza de perejil picado
- ½ cebolla rallada
- 5 tomates verdes
- 1 chile verde
- 1 diente de ajo
- 1 pizca de comino
- Aceite

## PROCEDIMIENTO

Mezcla las papas y la cebolla ralladas con la salsa de soya, harina y perejil. Con la mano humedecida en agua, haz tortitas y fríelas. Hierva los tomates bien lavados con los chiles. Luego, licúalos con la cebolla, el diente de ajo, la sal, el comino y poca agua, hasta quedar una salsa espesa. Sazona la salsa en una cazuela con cebolla y ajo. Sirve las tortitas bañándolas con la salsa caliente, ¡disfruta con frijoles negros y tortillas!



09

RECETAS  
VEGETARIANAS



# Sandwich primavera

Una receta muy útil que te sacará de apuros. Muchos panes de caja comerciales ya no contienen productos lácteos ni huevo, elige entre

ellos para disfrutar de esta receta. ¡Provecho!

10

RECETAS  
VEGETARIANAS

## INGREDIENTES

- 100 g. de seitán tipo pollo
- Tomate en rodajas al gusto
- Calabacita en rodajas al gusto
- Cebolla morada en rodajas al gusto
- Mayonesa vegetal al gusto
- Mostaza al gusto
- Pan de caja
- Aceituna para decorar
- Sal y pimienta al gusto

## PROCEDIMIENTO

Sancocha el seitán salpimentado al gusto. Arma tu sandwich usando el seitán como ingrediente principal.



# IGUALDADanimal

*«La próxima vez que estés en el supermercado o en un restaurante pregúntate de dónde viene tu comida. Recuerda que tienes opciones ¿Me acompañarías en escoger las más compasivas?»*

*PETER DINKLAGE, actor*

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***