

# Sustituye el Huevo y Salva a las Gallinas

**20 Recetas con Alternativas Vegetales**



UN PROYECTO DE  
**IGUALDADanimal**





*Te doy la Bienvenida*



A nuestro recetario de **alternativas al huevo**. En esta colección de deliciosas recetas veganas, te presentamos diversas razones por las cuales es beneficioso eliminar el consumo de huevos de tu alimentación. Además, te brindaré soluciones prácticas para reemplazarlos sin sacrificar sabor ni textura en tus platillos favoritos.

Existen **tres poderosas razones** para optar por alternativas al huevo en tu alimentación:

### **Cuidando tu salud:**

Las condiciones higiénicas en las granjas industriales pueden facilitar la entrada de bacterias dañinas a los huevos, poniendo en riesgo nuestra salud. Al sustituir los huevos, evitas el riesgo de contraer enfermedades transmitidas por alimentos como la salmonela.

### **No más crueldad:**

Detrás de cada huevo que llega a nuestra mesa se esconde un gran sufrimiento animal. Las gallinas destinadas a la producción de huevos viven en condiciones deplorables, privadas de su libertad y negadas de expresar sus comportamientos naturales. Al elegir alternativas al huevo, ayudarás a poner fin a esta cruel realidad.

### **El futuro de nuestro planeta:**

La producción de huevos, al igual que la de carne y lácteos, tiene un impacto negativo en el medioambiente. Genera emisiones de gases de efecto invernadero y contamina el suelo y el agua. Está en nuestras manos tomar decisiones responsables para preservar el medio ambiente y asegurar un futuro sostenible.

En este recetario, te ofrezco una amplia variedad de alternativas al huevo que te permitirán disfrutar de exquisitos platillos sin sacrificar el sabor ni la textura. Desde un delicioso desayuno típico con nuestra versión de huevo hasta una tortilla española. Te sorprenderás al descubrir las nuevas posibilidades culinarias que se abren ante ti.

**¡Prepárate para cambiar el mundo con cada bocado!**

Con cariño, *Katya*





# Índice:

- 1** - Mix Para Preparar No Huevo Instantáneo
- 2** - Pan Francés con Espinacas
- 3** - Pan Francés con Canela
- 4** - Mix para Preparar Hotcakes Veganos
- 5** - Desayuno Mexicano
- 6** - Omelet
- 7** - Tofu Revuelto con Chorizo
- 8** - Tofu Revuelto en Salsa de Cilantro
- 9** - Revuelto de Coliflor
- 10** - Sopa Cremosa Estilo Oriental con Tofu
- 11** - Sandwich de Tofu Especial
- 12** - Tortilla Española
- 13** - Mayonesa de Garbanzos
- 14** - Ensalada de no Huevo
- 15** - 3 Sustitutos de Huevo para Empanizar
- 16** - Fajitas de Milanesa
- 17** - Chile Relleno
- 18** - Roles de Canela
- 19** - Donas Veganas Horneadas
- 20** - Pay Vegano de Nuez



Mix Para Preparar  
No Huevo Instantáneo



# Receta

| PORCIONES: 10 - 12 |

## Ingredientes:

- 2 tazas de harina de garbanzo
- 2 tazas de harina de quinoa
- 2 cdas. de cúrcuma
- 1 cda. de sal
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 1 cda. de ajo en polvo

## Preparación:

En un recipiente mezcla todos los ingredientes hasta que estén completamente integrados, vacía el mix en un recipiente hermético y estará listo para cuando lo desees.

En este caso la medida de agua es la misma que de mix. Para una porción individual agrega en un plato hondo un cuarto de taza del mix y un cuarto de taza de agua.

Bate muy bien cómo si fuera huevo. En este punto puedes agregar elementos como jitomate, cebolla, chiles verdes, champiñones, espinacas.

Calienta una cucharada de aceite en un sartén de preferencia antiadherente y vierte la mezcla, deja que se expanda por el sartén y a los dos minutos voltea, en este punto trocea sin batir, hasta formar trozos parecidos al huevo, cocina hasta que ya no haya humedad y sirve.

**¡Qué lo disfrutes!**

“

Esta receta no puede faltar en tus básicos para desayunar, podrás preparar sustituto de huevo revuelto, omelet, tortilla de no huevo y todo en minutos ya que solo agregarás agua, complementos de tu preferencia y listo.

**¡Vamos a la receta!**



# Pan Francés con Espinacas





# Receta

| PORCIONES: 2 |

## Ingredientes:

- 4 panes de caja integrales
- ½ taza de mix para no huevo instantáneo
- 1 taza de agua + 4 cdas.
- ½ taza de espinacas cortadas finamente
- 2 cdas. de cebolla picada finamente
- 3 cdas. de aceite e oliva

## Preparación:

En un recipiente mezcla el [mix para no huevo instantáneo](#) con agua y bate muy bien con ayuda de un tenedor, agrega las espinacas, la cebolla y mezcla.

Calienta el sartén antiadherente, agrega el aceite. Sumerge el pan en la mezcla y deja que este la absorba, cubre por ambos lados y de inmediato llévalo al sartén, repite este paso con el otro pan y lo que quede de mezcla agregala ya que estén en el sartén. Cocina por dos minutos cada lado, es importante que no los muevas para que no se te deshagan en el sartén, dales su tiempo de secarse de cada lado.

Sirve y acompaña con lo que más te guste, puede ser aguacate, pico de gallo o jitomates. **¡Que los disfrutes!**

¡Mira cómo luce! Su preparación es super sencilla, es mi platillo con harina de garbanzos favorito.



# Pan Francés con Canela

Esta receta de **pan francés vegano** es deliciosa, facilísima de preparar y extremadamente saludable, será un desayuno perfecto para un día donde tengas mucha actividad.



# Receta

| PORCIONES: 2 |

## Ingredientes:

- 4 rebanadas de pan de caja integral sin leche ni huevo
- 1 taza de harina de quinoa
- 1 ½ taza de leche vegetal (soya, almendra, coco, etc.)
- 1 cdita. de polvos para hornear
- ½ taza de azúcar mascabado
- 2-3 cdas. de canela en polvo (depende tu gusto y que tan fuerte quieras la presencia de la canela)
- Fruta para acompañar, nueces o semillas, miel de agave o de maple
- Aceite o margarina

## Preparación:

En un recipiente mezcla la harina de quinoa y la leche, deja reposar diez minutos. Si pasando este tiempo la mezcla es muy espesa agrega un poco más de leche vegetal, debe quedar una mezcla semilíquida.

En un plato extendido mezcla el azúcar con la canela y reserva. ten la fruta picada y lista para montar el plato.

Calienta un sartén y agrega aceite o margarina, solo lo suficiente para que no se pegue el pan. Sumerge una rebanada en la mezcla de harina de quinoa con leche vegetal y deja que el pan se cubra por completo, escurre el exceso y pásalo al plato con el azúcar y la canela y cubre por los dos lados.

Colócalo sobre el sartén con margarina o aceite y cocina hasta que doren por los dos lados, empezará a oler delicioso, en lo particular me gusta sacarlos cuando el azúcar comienza a caramelizarse, esto le da una textura crujiente a la hora de comerlos y realza el sabor.

**Repite este paso con el resto de panes.**

Coloca dos panes en cada plato, agrega los elementos frutales que prefieras, yo usé moras azules, fresas, avellanas y plátano con un poco de miel de agave, pero puedes servir con lo que tengas a la mano, estos panes se llevan con todas las frutas, en especial con manzana y frutos rojos, siempre agregando plátano.

### Tip:

Para esta receta también puedes usar harina de garbanzo en lugar de harina de quinoa, recuerda que para hacer harina de quinoa solo debes molerla en la licuadora hasta obtener un polvo fino.



# Mix para Preparar Hotcakes Veganos

A este mix solo le agregarás un plátano, leche vegetal o agua y listo, tendrás los mejores hotcakes veganos.

**Son muy fáciles y te aseguro que todos los ingredientes los tienes en casa.**



# Receta

| PORCIONES: 4 - 6 |

## Ingredientes:

### Para el mix:

- 1 taza de harina de trigo
- 1 taza de harina de avena
- 2 tazas de harina de quinoa
- ¼ de taza de cocoa en polvo (opcional)
- 2 cdas. de canela en polvo
- 2 cdas. de polvos para hornear

### Para preparar los hotcakes:

- 1 plátano mediano
- 1 taza de leche vegetal (soya, coco, arroz, avena, almendra, etc) o agua
- 1 taza de mix para hotcakes veganos
- Aceite vegetal o margarina

## Preparación:

### Para el mix:

Mezcla todos los ingredientes en un tazón amplio hasta que estén completamente integrados, vierte en un recipiente hermético y almacena en tu despensa.

### Para los hotcakes:

Licúa todos los ingredientes, calienta un sartén de preferencia antiadherente y engrásalo sin excederte. Usa un cucharón chico o mediano, agarra mezcla y colócala sobre el sartén caliente, también puedes verter directo del vaso de la licuadora. Cocina tus hotcakes de la forma tradicional.

### Para servir:

Yo usé leche condensada de la marca Veggie Express, pero también puedes preparar tu propia leche condensada casera con [nuestra receta](#).

A mi me gusta servirlos con granola, rodajas de plátano y arándanos. **¡Puedes servirlos como más te guste!**



# Desayuno Mexicano



Este desayuno es delicioso, fácil de preparar y te dará la energía que necesitas para comenzar el día.



# Receta

| PORCIONES: 2 |

## Ingredientes:

### Para el no huevo:

- ½ taza de mix para preparar no huevo
- ½ taza de agua
- Aceite

### Para los chilaquiles:

- 2 jitomates
- 4 chiles guajillo
- 1 diente de ajo
- 1 trozo de cebolla mediano
- 1 chile de árbol
- Agua
- Aceite
- Sal al gusto
- 300 grs. de totopos
- 1 taza de crema vegana
- ½ taza de queso vegano
- ¼ de taza de cilantro picado
- ¼ de taza de cebolla picada

## Preparación:

### Para el no huevo:

En un recipiente agrega el mix para no huevo instantáneo y vierte el agua, bate muy bien hasta que quede una consistencia homogénea.

Calienta un sartén y agrega una cucharada de aceite, cuando el aceite se caliente vierte la mezcla y expande por toda la superficie del sartén. Cocina hasta que puedas desprender fácilmente, dale la vuelta y cuando ambos lados estén cocinados trocea con cuidado para darle forma de huevo revuelto y reserva.

### Para los chilaquiles:

Calienta medio litro de agua y cuando hierva agrega los chiles, y los jitomates, cocina hasta que ablanden, aproximadamente 10 minutos a fuego medio. Licua junto con el agua de cocción y agrega el ajo, la cebolla y la sal al gusto.

En una cacerola calienta una cucharada de aceite vegetal y vierte la salsa pasándola antes por un colador fino y sazona diez minutos a fuego medio. Agrega media o una taza de agua más si deseas una consistencia más líquida. Apaga el fuego y vierte los totopos, revuelve y sirve dos porciones en platos diferentes, **agrega la crema, el queso vegano, el cilantro, la cebolla y disfruta.**



# Omelet





# Receta

| PORCIONES: 2 |

## Ingredientes:

- ½ taza de mix para no huevo instantáneo
- 1 taza de agua + 4 cdas.
- Aceite
- Ingredientes varios para preparar el omelet (queso vegano, jamón vegano, espinacas, cebolla).

## Preparación:

En un recipiente mezcla el mix para no huevo instantáneo con el agua y bate muy bien con ayuda de un tenedor. Calienta tres cucharadas de aceite en un sartén antiadherente, cuando esté bien caliente vierte la mitad de la mezcla y expande por toda la superficie del sartén, cocina durante cinco minutos a fuego medio.

Voltea de modo que quede una pieza completa, si te da un poco de inseguridad voltearlo puedes cocinarlo tapado.

Agrega los ingredientes que desees para preparar el omelet.

Una vez colocados los elementos dobla tu omelet y **cocina cinco minutos más por ambos lados, sirve y disfruta.**

“

¡Este omelet lo podrás preparar con el mix de no huevo instantáneo! Fácil, práctico y súper versátil ya que le puede poner los elementos que tengas en casa.



# *Tofu Revuelto con Chorizo*





# Receta

| PORCIONES: 2 |

## Ingredientes:

- 200 grs. de tofu extra firme
- 3 cdas. de chorizo de soya
- 2 cdas. de cebolla picada finamente
- Aguacate
- Pan para acompañar

## Preparación:

Esta receta es muy sencilla, el chorizo ya está más que condimentado entonces hace que usarlo sea muy práctico, en un sartén fríe el chorizo, este ya contienen aceite así que no es necesario agregar más.

Desmenuza con un tenedor el tofu sin batirlo, agrégale la cebolla picada, mezcla y vierte los dos ingredientes al chorizo cuando ya esté frito, mueve para incorporar, y deja cocinando al menos cinco minutos para que la humedad del tofu se evapore.

**Sírvelo sobre un pan para sandwich** y acompaña con aguacate.

“

Una manera deliciosa de comenzar el día o terminarlo, el tofu sustituye perfectamente al huevo en las maneras que se te ocurran.

**Descubre esta deliciosa versión del famoso chorizo con huevo pero en una alternativa sin ingredientes de origen animal.**



# Tofu Revuelto en Salsa de Cilantro



¡Versión vegana del huevo en salsa verde tan típico en los desayunos del centro del país!

| PORCIONES: 2 |

## Ingredientes:

- 350 g. de tofu firme
- 10 tomates verdes
- 1 diente de ajo
- ¼ de cebolla
- 1 chile serrano
- 1 rama de cilantro desinfectado
- ¼ de pza. de aguacate
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite

## Preparación:

Escurre el tofu y con un tenedor machácalo sin batir, en un sartén fríelo y salpiméntalo al gusto.

Para la salsa, licúa los tomates, el chile, la cebolla, el diente de ajo, el aguacate, y el ramillete de cilantro. En una cacerola pon una cucharadita de aceite, cuando esté caliente vierte la salsa, sazona con sal y cocina durante diez minutos, **agrega el tofu y apaga.**

Sirve con aguacate y come con tortilla de maíz o bolillos.



# Revuelto de Coliflor





# Receta

| PORCIONES: 3 |

## Ingredientes:

- 1 coliflor chica
- ½ taza de cebolla picada
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cdita. de cúrcuma
- ½ taza de queso vegano
- 1 cdita. de sal negra del himalaya (opcional)
- Agua
- Aceite

## Preparación:

Corta la coliflor en racimos pequeños, calienta medio litro de agua y cuando hierva coloca los racimos solo cinco minutos, retira del fuego, escurre y reserva.

En un sartén calienta dos cucharadas de aceite y fríe la cebolla, cuando esté transparente agrega la coliflor, sazona con el ajo en polvo y la sal negra del himalaya o sal convencional, mezcla y agrega la cúrcuma, mezcla bien, baja el fuego, deja que la coliflor se ablande aún más. Pasando cinco minutos agrega el queso rallado y tapa.

**Apaga cuando el queso se haya fundido** y disfruta en tacos con tortillas de maíz o de harina o en un bolillo o telera.

“

Le he puesto revuelto de coliflor porque sustituye perfectamente al huevo revuelto, es súper fácil de preparar y es exquisito de desayuno, **una excelente alternativa y muy económica!**



# Sopa Cremosa Estilo Oriental con Tofu





# Receta

| PORCIONES: 2 |

## Ingredientes:

- 2 porciones de fideos de arroz orientales (puedes usar pasta de trigo tipo espagueti)
- 1 taza de apio
- 2 tazas de racimos de brócoli
- 2 zanahorias medianas cortadas al gusto
- 2 cdas. de crema de cacahuete natural (sin azúcar)
- 3 cdas. de ajonjolí
- 1 cda. de jengibre fresco
- 1 taza de cebolla picada
- 1 cda. de ajo picado
- 250 grs. de tofu extra firme
- Agua
- Aceite
- 1 cda. de consomé vegetal en polvo

## Preparación:

En una cacerola o wok caliente tres cucharadas de aceite y agrega la zanahoria, el ajo, el jengibre, el brócoli (crudo), la cebolla, el apio, el ajonjolí y saltea durante cinco minutos a fuego alto, después baja el fuego y saltea cuatro minutos más. Vierte de cuatro a cinco tazas de agua caliente y mezcla, agrega la crema de cacahuete y mueve constantemente hasta diluir.

Cuando hierva agrega las porciones de fideos de arroz y tapa. Cocina durante diez minutos más.

Mientras corta el tofu en cubos, diluye el consomé vegetal en dos cucharadas de aceite y agrega a los cubos y mezcla. Fríe los cubos condimentados en un sartén hasta que doren. Sirve la sopa y agrega cubos de tofu de topping.

**¡Qué la disfrutes!**

Esta sopa es exquisita, super fácil de preparar y muy económica, **perfecta para este clima lluvioso**, puede prepararla como comida o cena.



# Sandwich de Tofu Especial

¡Versión vegana del huevo en salsa verde tan típico en los desayunos del centro del país!



# Receta

| PORCIONES: 1 |

## Ingredientes:

### Para el tofu:

- 1 rebanada de tofu extra firme (del mismo grosor que el pan de caja)
- 1 cda. de aceite de oliva
- ½ cdita. de curcuma
- ½ cdita. de paprika
- ½ cdita. de sal
- ½ cdita. de pimienta molida

### Para armar el sandwich:

- Hojas de espinaca al gusto
- Cebolla al gusto
- 2 rodajas de pimiento morrón (el color que tengas)
- ½ aguacate
- 1 cdita. de mostaza Dijón
- Pan de caja integral o multigrano

## Preparación:

### Para el tofu:

Deja escurrir el tofu al menos diez minutos sobre un plato, o envuélvelo en una manta limpia para que esta absorba el exceso de líquido que por lo general tiene.

En un plato pequeño mezcla el aceite, la cúrcuma, la paprika y la sal, embarra el tofu con este aceite condimentado y fríe a la plancha hasta que dore, puedes usar el horno eléctrico y colocarlo doce minutos a 180° grados, también puedes usar freidora de aire, es importante que lo coloques sobre una rejilla para que se dore por los dos lados en caso de que uses el horno.

Para armar el sándwich, calienta el pan en comal, en horno o en tostadora. Machaca el aguacate y agrégale la mostaza, úntalo en las tapas, coloca las hojas de espinaca, el tofu frito, la cebolla, las rodajas de pimientos, más hojas de espinaca y tapa.

**Acompaña con chiles en vinagre.**



# Tortilla Española





# Receta

| PORCIONES: 2 |

## Ingredientes:

- 2 papas medianas
- ¼ de taza de mix de no huevo instantáneo
- ¼ de taza de agua
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- ½ pimiento picado en cuadros pequeños
- 4 hojas de espinaca picada

## Preparación:

Cuece las papas, déjalas enfriar y rállalas. En un recipiente, mezcla el mix de no huevo instantáneo con el agua, bate y agrega las papas, el pimiento, la espinaca, sal, pimienta y mezcla. Deja reposar por diez minutos.

Calienta un sartén antiadherente agrega aceite de oliva y vierte la mezcla, con una pala de madera extiéndela en todo el sartén.

Pasando diez minutos a fuego medio-bajo usa un plato para darle la vuelta, pon un poco de aceite, regrésala al sartén, **cocina por diez minutos** más y ¡sirve!

¡Deliciosa, esponjosa,  
súper vistosa y nutritiva!



# Mayonesa de Garbanzos



“

Las mayonesas veganas caseras contienen menos grasa y por el origen de sus ingredientes son saludables.

| PORCIONES: 500 ML |

## Ingredientes:

- 1 taza de garbanzos
- 1 taza de aquafaba (el agua de cocción de los garbanzos)
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 cdita. de sal
- ½ taza de aceite
- ¼ de taza de vinagre de manzana

## Preparación:

Agrega a la licuadora el aquafaba y licúa por un momento, con la licuadora encendida agrega el resto de los ingredientes menos el aceite. Licúa durante un minuto. Pasando este tiempo y con la licuadora aún prendida a una velocidad baja, agrega lentamente el aceite, muy lentamente casi en hilo. Deja que se incorpore, apaga y vierte en un recipiente hermético, puede ser de vidrio o en un dispensador de mayonesa.

Disfruta en tus platillos favoritos y **úsala como una mayonesa tradicional.**



# Ensalada de no Huevo



| PORCIONES: 2 |

## Ingredientes:

- 300 g de tofu extra firme
- 1 taza de mayonesa vegana
- ¼ de taza de cebollín
- ¼ de taza de jugo de limón
- ¼ de taza de apio picado finamente
- 2 cdas. de mostaza
- Sal y pimienta al gusto

## Preparación:

Corta el tofu en cuadros pequeños, deja escurrir durante una hora. En un recipiente amplio coloca los cuadros de tofu y agrega el resto de ingredientes con cuidado mezclando sin batir para que los cuadros no se destruyan. Enfría durante cuarenta minutos y disfruta.

**Sirve con ensalada, acompaña con pan.**



# 3 Sustitutos de Huevo para Empanizar



Logra el empanizado perfecto para tus platillos con estas 3 maneras de sustituir el huevo en el proceso previo al pan molido.

Todas las recetas mexicanas empanizadas previo al pan se sumerge en huevo batido, no es la única manera que existe para hacer que el pan no se desprenda.



# Rebozador de Maicena

## Ingredientes:

- ½ taza de maicena
- 1 cdita de sal
- 1 cdita de pimienta
- ⅓ de taza de agua

## Procedimiento:

En un recipiente mezcla todos los ingredientes y deja reposar al menos diez minutos y listo, úsalo para empanizar los vegetales que se te antojen, como coliflor, brócoli, aros de cebollas, etc.

# Rebozador de Avena

## Ingredientes:

- ½ taza de harina de avena
- 1 cdita. de sal
- 1 cdita. de pimienta
- ⅓ de taza de agua
- 4 cdas. de salsa de soya
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cdita. de clavo en polvo

## Procedimiento:

En un recipiente mezcla todos los ingredientes y deja reposar al menos diez minutos y listo, úsalo para empanizar tus vegetales.

# Rebozador de Linaza

## Ingredientes:

- ½ taza de linaza molida
- 1 cdita. de sal
- 1 cdita. de pimienta
- ⅓ de taza de agua

## Procedimiento:

En un recipiente mezcla todos los ingredientes y deja reposar al menos diez minutos y listo, es ideal para empanizar milanesas de vegetales, racimos de coliflor o brócoli y es sumamente efectivo.



# Fajitas de Milanesa

Deliciosas fajitas de milanesa de soya, ¡Fáciles y muy económicas!

| PORCIONES: 4 |

## Ingredientes:

- 10 piezas de tartaleta de soya hidratada, lavada y cortada en fajitas
- [Rebozador de avena](#)
- 2 tazas de pan molido
- 1 taza de aceite

## Preparación:

En un plato extendido o una charola esparce el pan molido. Sumerge cada fajita en la mezcla para rebozar. Quita el exceso y pásala por el pan, quita el exceso de pan y continúa con las demás.

**Una vez empanizadas refrigéralas por treinta minutos.** Frielas en aceite bien caliente y ponlas en papel absorbente para quitar exceso de grasa, deja enfriar un poco y sirve, ideales para botanear, acompañadas de ensalada o verduras.



# Chiles Rellenos Capeados



La receta mexicana por excelencia, los chiles rellenos capeados, son posibles sin huevo como ingrediente principal, mira esta deliciosa versión.



# Receta

| PORCIONES: 2 |

## Ingredientes:

- 2 chiles poblanos grandes
- 1 taza de [mix para no huevo instantáneo](#)
- ½ taza de harina de trigo
- 1 taza de maicena
- 1 cdita. de bicarbonato
- 1 cdita. de vinagre
- 1 cdita. de cúrcuma
- 1 cdita. de sal y pimienta
- Agua
- [Picadillo vegano de lentejas](#) para rellenar o [queso vegano](#)
- 4 jitomates
- 1 trozo de cebolla
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta al gusto
- Arroz blanco para acompañar
- Aceite

## Preparación:

Asa los chiles, desvénelos y colócalos en una bolsa para que la piel se les separe, cuando sudan los chiles es muy fácil quitarles la cutícula transparente, para esta receta es vital quitarla para que el empanizado no se caiga.

Cuando hayas quitado la cutícula rellénalos de [picadillo de lentejas](#) o de [queso vegano](#), lo que tengas más a la mano. Pásalos por harina de trigo y reserva.

En un recipiente mezcla el [mix para no huevo instantáneo](#), tres cucharadas de harina de trigo, el bicarbonato, el vinagre, la cúrcuma, la maicena, sal y pimienta al gusto.

Agrega media taza de agua y revuelve muy bien, te debe quedar una pasta como si fueras a hacer hot cakes, si le falta agua agrega de poco en poco hasta obtener esa consistencia.

Calienta una taza de aceite cuando esté bien caliente, pasa uno de los chiles previamente relleno y enharinado por la mezcla, cubre bien y lleva al sartén. Cocina por ambos lados hasta que doren un poco, repite el mismo paso con el otro chile. Déjalos escurriendo en papel absorbente y reserva.

Licúa los jitomates con la cebolla, el ajo, sal y pimienta al gusto con una taza de agua. En una cacerola caliente una cucharada de aceite y cuando esté caliente vierte la salsa, cocina durante diez minutos o hasta que hierva, prueba, ajusta de sal y apaga el fuego.

Sirve en un plato, arroz, caldo de jitomate y un chile. **Disfruta acompañado de tortillas.**



# Roles de Canela



“

Delicioso pan casero sin leche de vaca ni huevo. **Disfruta en compañía de tu familia, este pan que aromatizará toda la casa.**



# Receta

| PORCIONES: 8 |

## Ingredientes:

### Para la masa:

- 3 tazas harina de trigo
- 1 taza harina trigo integral
- 1/3 de taza aceite vegetal
- 1/3 de taza de azúcar
- 1 plátano maduro
- 3/4 de taza + 3 cucharadas agua tibia
- 2 1/2 cdas. levadura seca

### Para el relleno:

- 1/2 taza de margarina a temperatura ambiente
- 1/2 taza azúcar morena
- 1/3 de taza canela en polvo

## Preparación:

Diluye la levadura en el agua tibia y deja reposar diez minutos. En un recipiente machaca el plátano, agrega el azúcar y el aceite, revuelve muy bien, agrega la levadura diluida y finalmente las harinas, mezcla primero con una cuchara de madera y después lleva la masa a una mesa de trabajo, amasa tres minutos, regresa la masa al recipiente, tapa con un trapo y deja reposar por una hora.

Mientras, mezcla los ingredientes para el relleno, hasta obtener una pasta.

Pasando el tiempo de reposo de la masa, llévala a una mesa de trabajo y con ayuda de un rodillo dale forma de rectángulo, la masa extendida debe tener 5 mm de grosor aproximadamente.

Unta la pasta del relleno por toda la superficie del rectángulo, ahora enrolla y corta ese rollo en ocho a diez partes. Engrasa un molde y coloca los rollos cuidando que no se toquen entre sí.

**Precalienta el horno a 350 °F y hornea por veinticinco minutos.**

Saca del horno, deja enfriar y ¡disfruta con leche de coco bien fría!



# Donas Veganas Horneadas

Para esos antojos de pan, estas donas son súper fáciles y lo que me encanta de hacer pan casero es que puedes controlar la cantidad de azúcar y grasa y ajustarlas a tus necesidades. ¡Además que no llevan huevo ni leche de vaca!



# Receta

| PORCIONES: 4 - 8 |

## Ingredientes:

### Para la masa:

- 1 taza de harina de trigo normal
- 1 taza de harina de trigo integral
- ½ taza de azúcar mascabado
- 1 cda. de levadura seca
- ½ taza de leche vegetal + 2 cdas. (leche de avena, soya, coco, almendra)
- ⅓ de taza de aceite

### Para la cubierta:

- 1 taza de chocolate al 70% de cacao (turín)
- 3 cdas. de nueces picadas

## Preparación:

Entibia la leche vegetal, disuelve la levadura y agrega una cucharada de azúcar, revuelve y deja reposar cinco minutos. En un recipiente agrega la harina, el azúcar, el aceite y poco a poco agrega la leche vegetal con la levadura, mezcla con una cuchara hasta integrar.

Lleva la masa a una mesa de trabajo y amasa hasta que obtengas una masa lisa, regresa al recipiente, tapa con un trapo y deja reposar una hora. Pasando este tiempo, regresa a la mesa y amasa un poco más, divide la masa en cuatro para donas grandes o en ocho para donas chicas, forma bolitas y a cada bolita hazles un agujero en el centro, puede ser con tu dedo.

Tapando con un trapo, deja reposar las donas veinte minutos para que la masa se expanda. **Calienta el horno a 300 °F** y hornea por veinte minutos.

Para la cobertura derrite el chocolate a baño maría, cuando las donas estén listas cúbreelas con chocolate y agrega nuez troceada.



# Pay Vegano de Plátano y Nuez



**Crear postres deliciosos sin lácteos ni huevo no solo es posible, es saludable y delicioso.**

Este pay es un deleite, perfecto para compartir en alguna celebración o rodeado de familiares y amigos.



# Receta

| PORCIONES: 6 - 8 |

## Ingredientes:

### Para la base:

- 1 paquete de galletas estilo marías de 170 g. sin lácteos ni nuevo
- 1/4 de taza de azúcar mascabado
- 1/2 taza de margarina suavizada marca Delicia o Eugenia. Puedes utilizar aceite de coco

### Para el relleno:

- 2 plátanos medianos maduros
- 1 taza de nuez
- 4 cdas. de harina de trigo
- 1 cdita. de polvos para hornear
- 1 taza de azúcar
- 1/4 de taza de leche vegetal (avena, almendra, arroz, coco)

### Para decorar:

- 1 taza de nueces enteras
- 1/4 de taza de miel de maíz

## Preparación:

Tritura las galletas estilo maría en la licuadora, vacía esas galletas en un recipiente, vierte el azúcar y la margarina o aceite de coco derretidos, mezcla muy bien hasta formar una pasta.

Coloca en tu molde para pay y expande muy bien con ayuda de una cuchara, mete el congelador en lo que haces el siguiente proceso. Precalienta el horno a 300° F o a 180° C.

Pica la nuez y reserva. Machaca el plátano en un recipiente con ayuda de un tenedor, agrega el azúcar y revuelve vigorosamente, agrega la harina y los polvos para hornear y sigue mezclando, vierte la leche y sigue mezclando hasta que quede todo completamente incorporado. Agrega la nuez troceada y mezcla nuevamente.

Saca del congelador el molde con la base y vierte la mezcla. Hornea por quince minutos a 300° F o a 180° C. Mientras se hornea mezcla las nueces enteras con la miel de maíz.

**Cuando el pay esté listo deja enfriar y coloca las nueces con miel encima y refrigera al menos una noche.**





UN PROYECTO DE

**IGUALDAD**animal

*Por cada huevo que elijas sustituir  
por deliciosas alternativas vegetales  
estarás salvando a las gallinas.*

*Katya,* **Love Veg México**

**Igualdad Animal** es una organización internacional actualmente presente en México, España, Estados Unidos, Alemania, India, Italia, Reino Unido y Brasil que trabaja con la sociedad, los gobiernos y las empresas para acabar con la crueldad hacia los animales de granja.

[IgualdadAnimal.mx](http://IgualdadAnimal.mx)



[LoveVeg.mx](http://LoveVeg.mx)



**Igualdad Animal México**

Av. Chapultepec 223. Guadalajara, JAL, México. | +52 (33) 3826 4599 | [info@igualdadanimal.mx](mailto:info@igualdadanimal.mx)