

Más Legumbres

Para salvar a los pollos



UN PROYECTO DE

IGUALDADanimal



Love
Veg

Con Cariño,
Katya

Algo Mejor que el Pollo

Este recetario revolucionario está inspirado en el deseo ferviente de liberar a los pollos de la cruel industria ganadera. Te invito a sumergirte en una experiencia culinaria que transformará tus platillos favoritos en versiones sorprendentes.

Imagina esto: **los pollos, las aves más numerosas del planeta, atrapadas en un ciclo sin fin** dentro de enormes instalaciones industriales, sin la oportunidad de expresar comportamientos naturales. Su existencia se resume a satisfacer el voraz apetito por su carne. Pero aquí, romperemos con ese paradigma.

Quiero contagiarte la emoción de explorar alternativas compasivas **para reemplazar la carne de pollo en tus recetas preferidas**. ¡Prepárate para un cambio delicioso y amigable con el medio ambiente!

Nuestras recetas innovadoras **están protagonizadas por las legumbres**, no solo por su menor huella ecológica, sino también por su asequibilidad y aporte nutricional. Descubre cómo puedes disfrutar de una alimentación basada en plantas, saludable y deliciosa.

La estadística es impactante: **¡por cada mexicano, hay 14 pollos sufriendo en granjas!** En la ganadería industrial, se matan brutalmente 2,000 millones de animales, ¡y 1,900 millones de ellos son pollos! ¿Te parece abrumador?

Haz la diferencia eligiendo opciones vegetales y comparte este viaje culinario con familiares y amigos.

¡Salva a los pollos y **disfruta comiendo como nunca antes!**

¡Manos a la Cocina!

Índice

- 1. Pollo Vegano**
- 2. Pollo Vegano al Chipotle**
- 3. Alambre de Pollo Vegano**
- 4. Boneless Veganos al Coco**
- 5. Sopa de Col con Sabor A Pollo**
- 6. Milanesa a la Plancha**
- 7. Entomatado**
- 8. Albóndigas de Tofu
en Salsa Chipotle**
- 9. Tacos de Molida de no Pollo**
- 10. Hamburguesa de Amaranto
y Garbanzo**
- 11. Nuggets de Tofu**
- 12. Cubos de Consomé Vegetal**
- 13. Sazonador Vegetal
en Polvo**

Pollo Vegano

Esta receta es muy rendidora, obtendrás entre 500 y 700 g de un filete de no pollo para que elabores recetas increíbles a partir de él con ingredientes básicos y baratos.



INGREDIENTES

(500 A 700 GRAMOS)

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1 taza de harina de gluten
- 1 taza de agua
- 1 cda. de consomé vegetal
- 1/2 cda. de ajo en polvo
- 1/2 cda. de cebolla en polvo
- 1/2 cda. de comino entero
- 1/2 cdita. de pimienta molida
- 1/2 cda. de sal



90 MINUTOS

PREPARACIÓN

Licúa los garbanzos, con todos los condimentos y la taza de agua.

En un recipiente coloca la harina de gluten y vierte la mezcla de la licuadora. Mezcla y amasa muy bien hasta que todo quede integrado. Divide esa mezcla en 4 partes iguales y reserva.

Calienta agua en una olla vaporera con tapa y espera que hierva, mientras esto sucede, arma los filetes.

Expande sobre una superficie plana sobre papel film o papel encerado.

Enróllalas junto con el papel film y después envuélvelas en papel aluminio.

Llévalas a la olla que tiene el agua hirviendo y cocina al vapor durante 1 hora.

Pasando este tiempo, retira el paquete de la olla, ábrelo y deja enfriar un poco. Desenvuelve con cuidado ya que podrías trocearlas. Expáñdelas en un plato y deja que se enfríen.

En este punto ya puedes picarla, freír la pieza completa, prepararla como gustes y acompañarla con lo que quieras.

2

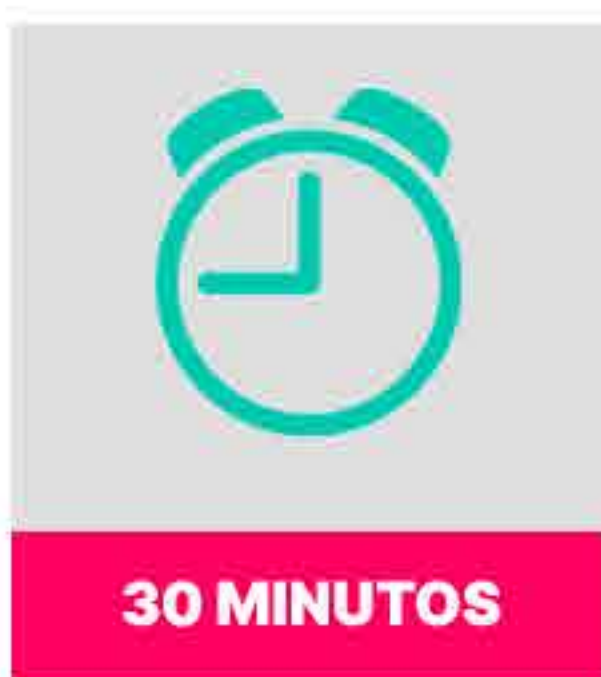
*Pollo Vegano
al Chipotle*



INGREDIENTES

(4 PERSONAS)

- 300 g de pollo vegano
- 1 taza de chiles chipotle chica (30 g)
- 1 taza de cacahuate (sin sal)
- 3 tazas de agua o leche de soya (sin azúcar)
- 1 trozo de cebolla
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cdas. de aceite



Esta receta es una delicia, con una salsa tan cremosa que no podrás creer que no tiene lácteos.



PREPARACIÓN

Remoja el cacahuate en agua hirviendo por 10 min. Escurre y licúa junto con el agua o leche de soya sin azúcar, los chiles chipotles, el ajo y la cebolla. Licúa durante 1 minuto.

Calienta 2 cdas. de aceite y fríe el pollo vegano hasta que dore. Agrega la salsa cremosa de chipotle y agrega un poco más de agua si lo prefieres menos espeso, deja que hierva, apaga y disfruta.

Este platillo lo puedes acompañar de arroz como se muestra en la imagen.

3

Alambre de Pollo Vegano



INGREDIENTES

(4 PERSONAS)

- 1/2 kilo de pollo vegano
- 1 pimiento verde picado en cuadros medianos
- 1 pimiento rojo picado en cuadros medianos
- 1 pimiento amarillo o naranja picado en cuadros medianos
- 1 cebolla mediana picada en cuadros medianos
- 1 taza de **queso vegano** rallado (opcional)
- 1 diente de ajo picado finamente
- 5 cdas. de aceite
- Sal y pimienta al gusto
- Tortillas, limón y salsa para acompañar



30 MINUTOS

Deliciosa receta de alambre típico en las reuniones familiares y asados. Colorido, saludable y fácil de preparar.



PREPARACIÓN

En una cacerola caliente el aceite y fríe primero la cebolla y el ajo, cuando se doren un poco agrega el pollo vegano cortado en cuadros medianos.

Deja dorar un poco y agrega los pimientos, mezcla bien y deja que ablanden un poco, agrega sal y la pimienta.

Mueve para incorporar todos los sabores e ingredientes, baja el fuego y agrega el queso vegano, cuando funda apaga y sirve en tacos, agrega limón y salsa a tu gusto.

Boneless Veganos al Coco

4



Para esta receta te sugiero que cortes tu pollo vegano en trozos un poco más grandes para que luzca más.

”

INGREDIENTES

(4 PERSONAS)

- 300 g de pollo vegano cortado en trozos medianos
- 1/4 de taza de maicena
- 1 cda. de harina de trigo
- 1 cdita. de sal
- 1 cdita. de comino en polvo
- 1/2 taza de agua
- 2 cdas. de salsa de soya
- 2 taza de coco deshidratado (molido)
- Aceite suficiente



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

En un recipiente coloca la maicena, el comino, la salsa de soya, la harina de trigo, el agua y la sal. Mezcla muy bien hasta incorporar y que no queden grumos, debe quedar una consistencia espesa.

Cada pza. de pollo vegano pásala por esa mezcla y enseguida por el coco molido. Trata de compactar con tus manos para que quede completamente cubierto de coco.

Repite con cada pza. de pollo vegano este proceso y congela durante 20 minutos.

Calienta 2 tazas de aceite en una cacerola pequeña y cuando esté bien caliente fríe el pollo vegano con coco de dos en dos piezas para dejar que doren parejo.

Fríe todas las piezas y coloca sobre papel absorbente, para que absorba el exceso de aceite.

Disfruta acompañando de una salsa agridulce o preparar nuestra **Salsa de Piña Habanero**, perfecta para esta receta.

5 Sopa Sabor a Pollo

Esta sopa es exquisita, acompáñala con tortillas y unas gotas de limón, se que te encantará, es fácil, muy económica y rinde para toda la familia.



30 MINUTOS



INGREDIENTES

(4 PORCIONES)

PARA LA SOPA

- 1 col chica o media col grande
- 1/2 cebolla mediana cortada en juliana
- 3 dientes de ajo
- 1 1/2 taza de puré de tomate
- 1 cubo de knor suiza de vegetales o 1 cda de consomé vegetal en polvo
- 4 chiles chipotles en adobo
- 1/4 de taza de margarina + 1 cda. de aceite
- 2 litros de agua
- Sal al gusto

PARA EL POLLO DE SOYA

- 5 pzas. de tartaleta de soya
- 4 cdas. de aceite vegetal
- 1 cdita. de comino en polvo
- 1 cdita. de pimienta granulada
- Sal al gusto
- Agua

PREPARACIÓN

Hidrata la tartaleta de soya en agua caliente hasta que ablande, filetéala a tu gusto, pásala por el chorro del agua y exprime.

En una sartén grande o cacerola caliente el aceite, agrega la tartaleta exprimida, mueve y condimenta con las especias, agrega sal al gusto, cocina por 10 minutos a fuego medio moviendo constantemente, apaga el fuego y reserva.

Licúa el puré de tomate, los ajos, los chipotles, el consomé vegetal y 1 litro de agua.

Corta la col en tiras delgadas y largas. En una cacerola amplia caliente la margarina hasta que derrita y agrega el aceite. Coloca la col y la cebolla cortadas, fríe moviendo constantemente y agrega sal al gusto (no te excedas).

Vierte el caldo que acabas de licuar y mezcla, deja que todo se incorpore, pasando 5 minutos, agrega el resto del agua, deja que hierva, ajusta de sal y apaga.

Esta sopa es exquisita ¡Que la disfrutes!

6

Milanesa a la Plancha

Con esta receta podrás sustituir la carne de pollo, de una manera super deliciosa y nutritiva.



INGREDIENTES

(4 PERSONAS)

- 2 tazas de garbanzos cocidos
- 1/2 taza de harina de avena
- 1/2 taza de amaranto
- 3/4 de taza de perejil picado
- 3/2 de taza de cebolla finamente picada
- 3 cdas. de mostaza dijón
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 cdita. de comino en polvo
- 1 cdita. de pimienta molida
- 1 cdita. de sal
- 4 cdas. de salsa de soya
- 4 cdas. de agua
- Ensalada mixta para acompañar



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

Con un tenedor machaca los garbanzos lo más que puedas. En un recipiente amplio mezcla todos los ingredientes excepto la ensalada.

Mezcla bien y amasa hasta incorporar todo muy bien. Si está muy seca la mezcla agrega agua de a poco hasta obtener una masa que no se quede pegada en tus manos, envuélvela en una bolsa de plástico y refrigera dos horas.

Pasado este tiempo divide tu masa en 4 o 5 bolas. Si tienes tortilladora forma tus milanesas ahí, si no, dales forma apoyándote en algo plano.

Consejo: En este punto puedes colocarlas sobre papel encerado y congelarlas para comerlas después.

Calienta un sartén y vierte al menos 5 cdas. de aceite vegetal. Cuando esté bien caliente fríe las milanesas. Repite estos pasos hasta freirlas todas.

Disfruta con ensalada o prepárate una deliciosa torta de milanesa.

A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with a vibrant orange-red soup. The soup contains chunks of cooked chicken, sliced green tomatoes, and dark raisins. A black spoon is visible on the right side of the bowl. The bowl is placed on a woven basket made of light-colored fibers. In the background, a whole avocado and a sliced piece of avocado are visible on a surface covered with sliced almonds. A red and yellow graphic overlay is positioned in the upper left quadrant, containing the text 'Entomatado' in a white, cursive font.

Entomatado

INGREDIENTES

(4 PERSONAS)

PARA LA CARNE VEGETAL

- 1/2 taza de harina de gluten
- 1/2 taza de harina de garbanzo
- 1/4 de taza de papa deshidratada (copos de papa con los que se prepara el puré de papa)
- Agua
- 1 cda. de sal
- 1 cda. de consomé vegetal
- 1 cda. de paprika
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cdita. de pimienta negra molida
- 1 cda. de orégano
- 1 trozo de cebolla (1/4 de pza. de una cebolla mediana)
- Sal
- Agua

¡Tenía muchas ganas de preparar esta receta! Originalmente es con pollo y he creado esta deliciosa versión 100% a base de plantas, fácil y muy económica. Te encantará este platillo tradicional de México.

”

PARA EL ENTOMATADO

- 1/2 kilo de tomate verde cortado en cuartos
- 2 dientes de ajo grandes picados
- 1 cebolla mediana cortada en cuadros medianos
- 1 cda. de consomé vegetal en polvo
- 1 cdita. de tomillo
- 3 hojas de laurel
- 2 cdas. de aceite vegetal
- 1/2 taza de cebolla picada
- 3 hojas de laurel
- 3-4 chiles morita
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

En una olla mediana caliente dos litros de agua, agrega el laurel, el orégano, el consomé vegetal, la paprika, la pimienta y deja que hierva.

Mientras, en un recipiente mezcla la harina de gluten, la de garbanzo y la papa deshidratada. Diluye la sal en 1 $\frac{1}{4}$ de taza de agua y vierte, rápidamente mezcla, y comienza a amasar hasta lograr una masa rígida.

Divide esa masa en 4 partes y agrégalas al agua condimentada que está hirviendo, tapa y cocina por 30 minutos.

Retira del fuego, escurre y deja que enfríe un poco.

Corta la carne vegetal a tu gusto. Calienta 3 cdas. de aceite vegetal y fríe la carne vegetal cortada hasta que dore un poco y reserva.

En una cacerola caliente 3 cdas. de aceite y agrega la cebolla, el ajo picado y el chile morita, deja que suelten su aroma. Agrega el tomate verde cortado, el consomé vegetal y mezcla. Cocina hasta que el tomate cambie de color.

Agrega la carne vegetal previamente guisada y mezcla. Pasando 5 minutos agrega 1 litro de agua, las hojas de laurel y el tomillo. Tapa y cocina hasta que el caldo reduzca a la mitad, prueba de sal, ajusta y sirve.

Come con aguacate y tortillas.



30 MINUTOS

*Albóndigas
de Tofu en
Salsa Chipotle*

8



INGREDIENTES

(4 PORCIONES)

- 250 gr. de tofu firme
- 4 cditas. de linaza molida disuelta en ½ taza de agua
- 1/2 pimiento rojo finamente picado
- 1/4 de cebolla chica picada
- Ajo en polvo
- Sal y pimienta
- 2 cdas. de consomé vegetal
- 1/3 de taza de harina de trigo
- 4 jitomates
- 2 chiles chipotles de lata
- 1 diente de ajo
- 1/4 de cebolla



30 MINUTOS

Las albóndigas con carne molida de pollo son fácilmente reemplazables por estas deliciosas y saludables albóndigas de tofu.



PREPARACIÓN

Machaca el tofu escurrido con un tenedor. En un recipiente incorpora todos los ingredientes.

Amasa muy bien y debe quedar una consistencia espesa casi sin humedad. En caso de que tenga exceso de humedad agrega pan molido hasta lograr una masa maleable y que no se pegue en tus manos.

Arma tus albóndigas y fríelas hasta que la superficie esté dorada.

Ponlas en papel absorbente y prepara tu salsa. Hierve los tomates y una vez cocidos licúalos con los chiles, el ajo y la cebolla.

Sazona con el consomé vegetal, sal y lleva a una cacerola y cocina a fuego medio durante 10 minutos. Agrega agua si lo crees necesario. Prueba y apaga el fuego. Sirve las albóndigas y bañalas con salsa.



9

Tacos de Molida de no Pollo

Deliciosos tacos, esta receta es deliciosa, está enriquecida y es muy económica y rendidora.

”

INGREDIENTES

(4 PORCIONES)

- 3 tazas de soya texturizada
- 1 papa mediana rallada (en crudo)
- 1 pimiento rojo chico picado
- 3 cdas. de cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 10 hojas de epazote
- 1/2 taza de avena troceada marca 3 minutos
- 1/2 taza de harina de trigo
- 1 cda. de consomé vegetal en polvo
- 1 cdita. de pimienta molida
- 3 cdas. de salsa de soya
- Tortillas y salsa verde para acompañar
- Aceite vegetal
- Agua



30 MINUTOS

PREPARACIÓN

Hidrata la soya texturizada por 10 minutos en agua caliente. Pasado este tiempo, escurre, enjuaga y exprime lo más que puedas.

En una recipiente amplio agrega la soya texturizada, la papa rallada, la cebolla picada, el pimiento morrón picado, el ajo y las hojas de epazote picadas finamente.

Con una cuchara grande mueve hasta incorporar.

Agrega la harina de trigo y la avena troceada, con tus manos revuelve. Trata de que toda la soya texturizada quede impregnada y agrega el comino, el consomé y la pimienta.

Te debe quedar una consistencia desmoronable. Calienta en un sartén amplio 3 cdas. de aceite vegetal, fríe la mezcla dejando que se dore un poco y mueve de manera homogénea para que todos los sabores se unan.

Pasados unos 3 minutos al fuego agrega la salsa de soya, deja que se reseque un poco y listo, arma tus tacos y acompaña de salsa verde.

Hamburguesa de Amaranto y Garbanzo

10



INGREDIENTES

(4 PORCIONES)

- 4 tazas de garbanzo cocido
- 2 tazas de amaranto
- 1/4 de taza de harina de trigo o avena
- 1 pimiento rojo picado finamente
- 1/2 cebolla morada picada finamente
- 1/2 taza de perejil picado finamente
- 1/2 cda. de comino en polvo
- 1/2 cda. de sal
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite



30 MINUTOS

¡Una explosión de sabor muy nutritiva!

Deliciosas hamburguesas, prácticas y rendidoras. Son perfectas para cualquier ocasión.



PREPARACIÓN


Machaca los garbanzos con ayuda de un tenedor. Agrega el amaranto y el resto de los ingredientes menos el aceite.

Comienza a amasar, si la masa está muy rígida agrega 3 cdas. de agua o leche vegetal sin azúcar.

Forma las hamburguesas y en un sartén con aceite caliente fríelas por ambos lados.

Sírvelas sobre pan para hamburguesas o baguette. Con los elementos que prefieras. (lechuga, jitomate, aguacate, cebolla, etc.)

11 *Nuggets de Tofu*



Esta es una alternativa deliciosa, súper económica y rendidora, además a los niños les encanta.

PREPARACIÓN

INGREDIENTES

(2 PORCIONES)

- Un bloque de tofu extra firme de 400 g aprox.
- 1 taza de pan molido
- 2 cdas. de maicena
- 1 /4 de taza de agua
- 1 cda. de mix de finas hierbas
- 2 cdas. de ajonjolí
- 1 cda. de consomé vegetal en polvo
- 1/2 cdita. de sal
- 1/2 cdita. de ajo el polvo
- 1/2 cdita. de cebolla en polvo
- 1/2 taza de aceite



30 MINUTOS

Saca el tofu del empaque y deja escurrir, envuélvelo en papel absorbente o un trapo de cocina limpio para que absorba la mayor parte de humedad, córtalo en rebanadas y después en cuadros o rectángulos de acuerdo a tu gusto.

En un plato extendido agrega el pan molido, el ajonjolí, las finas hierbas y mezcla.

En un recipiente agrega la maicena y el agua, mezcla bien y agrega la sal, el consomé vegetal, el ajo en polvo y la cebolla en polvo, mezcla muy bien y deja reposar 5 minutos.

Cada cuadro o rectángulo de tofu pásalo por la mezcla húmeda de maicena y condimentos, escurre el exceso y pasa por el pan molido con las finas hierbas, cubre muy bien de pan y repite este peso con todos los nuggets de tofu. Una vez que tengas todos empanizados, mete al congelador 15 min.

Calienta el aceite y fríe los nuggets hasta que doren por ambos lados y pasa por papel absorbente.

Estos nuggest los puedes acompañar de arroz, ensalada o preparar un dip o salsa para botanear.

Recetas Extra

¡Consomé y sazónador caseros y libres de crueldad animal!

Los consomés y sazónadores del mercado provienen del pollo, y aun que existen alternativas vegetales comerciales estas versiones caseras resultan deliciosas, fáciles y prácticas.

Estas alternativas las podrás usar exactamente en los mismos platillos donde sueles integrar consomés de pollo o sazónadores de pollo, como sopas, salsas, guisos y más.



*Cubos de
Consomé Vegetal*



INGREDIENTES

(2 PORCIONES)

- 1 calabaza
- 2 zanahorias
- 1 rama de apio
- 4 dientes de ajo
- Media cebolla
- 1 papa mediana
- 2 chiles jalapeños desvenados o pimienta morrón
- 1/2 taza de sal
- 1 cda de comino en polvo
- 4 pimientas gordas
- 1 cdita. de cúrcuma (opcional)
- 1/4 de taza de aceite
- 1 taza de Cilantro y/o perejil picado
- Agua

PREPARACIÓN

Corta todos los vegetales en cuandros chicos, calienta 1 taza de agua y cuando hierva agrégalos y cocíalos durante 20 minutos a fuego medio o bajo, te podrá parecer poca agua pero los vegetales irán soltando más.

Deja que enfríen un poco y licúa junto con el líquido, la sal, el comino, la pimienta y el aceite.

Licúa hasta tener un puré terso y sin grumos, si se te dificulta un poco agrega un poco más de agua pero sin excederte, solo para facilitar la molienda.

Lleva esa mezcla al fuego sobre una cacerola chica o mediana y cocina moviendo constantemente, baja el fuego y deja que se consuma el líquido.

Te debe quedar una pasta difícil de mover, es muy importante que estés al pendiente y muevas la mezcla ocasionalmente para facilitar la evaporación del líquido.

Cuando obtengas una pasta apaga el fuego y deja enfriar un poco.

Hay dos maneras de almacenar este consomé.

1.- Mételo a un refractario hermético y después al refrigerador: Recurre al él cada que desees cocinar. Agrégalo a sopas, guisados y básicamente a cualquier preparación, yo uso una cda. de consomé de medida, pero puedes ir agregando o quitando dependiendo tu gusto.

2. Coloca la mezcla en moldes para hielos y congela: Esta manera la recomiendo cuando no lo usarás tanto, al estar en el congelador se conservan perfectamente y puedes usarlos solo desmoldando el cuadro. A cada compartimento del molde le cabe 1 cda. de consomé. Te quedan porciones ideales para sopas y guisados.

*Sazonador
Vegetal en Polvo*



INGREDIENTES

(2 PORCIONES)

- 1 taza de levadura nutricional
- 1/4 taza sal de mar
- 1/4 taza de ajo en polvo
- 1/4 taza de cebolla en polvo
- 1/4 taza de apio en polvo
- 1/4 taza perejil o cilantro seco
- 1 cda. de orégano seco
- 1 cda. romero seco
- 1 cda. tomillo seco
- 1 cdita. pimienta granulada
- 1 cda. cúrcuma



10 MINUTOS

Una manera práctica de sazonar tus comidas es con este sazonador en polvo. Un sustituto ideal para el consomé de pollo tradicional.



PREPARACIÓN

Lleva todos los ingredientes a la licuadora o a un procesador de alimentos y muele hasta obtener un polvo fino y homogéneo.

Vierte el polvo en un contenedor de vidrio hermético.

Almacena junto con tus demás condimentos.

Es perfecto para sazonar y un excelente sustituto del consomé de pollo.



UN PROYECTO DE
IGUALDADanimal



Los animales necesitan ser salvados, no cocinados.

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 en granjas.

IgualdadAnimal.mx



LoveVeg.mx



Igualdad Animal México

Av. Chapultepec 223, Guadalajara Jal. México | +52 (33) 3826 4599 | info@igualdadanimal.mx