

Espagueti de Calabaza al Cilantro

Los vegetales crudos son exquisitos y la presentación queda genial con ayuda de este cortador de verduras en espiral, yo compré uno hace algún tiempo y me ha sido más fácil saber qué prepararme con las verduras que tengo en el refrigerador, tu imaginación será el límite.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

(2 porciones)

- 4 calabazas medianas
- 3 cdas. de mayonesa vegana (helmans)
- El jugo de 2 limones
- 1 cda. de vinagre de manzana
- 1 cda. de consomé vegetal en polvo
- 1/4 de taza de cilantro picado
- 1 diente de ajo chico
- 2 cdas. de aceite de oliva
- Jitomate cherry para decorar
- Mix de semillas y nueces (girasol pepita de calabaza y nuez) tostadas

Preparación

Pasa por tu cortador las calabazas, una vez que tengas las tiras, acomódalas en un recipiente amplio. Licúala mayonesa y el jugo de limón y el ajo. Destapa la licuadora y pon la velocidad más baja, agrega el consomé, deja que se incorpore, agrega el cilantro, deja que se incorpore, agrega el aceite de oliva lentamente, deja que se incorpore y finalmente el vinagre, (este ayuda a que espese) apaga y vacía sobre tu espagueti de calabaza.

Mezcla con ayuda de dos tenedores para no romper las tiras y agrega los jitomates cherry. Sirve y agrega de topping las semillas tostadas.

¡Comparte esta receta!

Te puede interesar: Hamburguesa de calabaza

Aguachile de Mango

¡Ya hay mangos y esta receta es perfecta para el fin de semana!

La combinación de ingredientes se siente tan tropical, te encantará esta versión de aguachile.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

(4 personas)

- 500 grs. de setas deshebradas
- 1 cebolla morada mediana fileteada
- 4 pepinos cortados en medias lunas
- 3 chiles serranos o 2 chiles habaneros desvenados
- ½ taza de cilantro
- 2 tazas de pulpa de mango
- El jugo de 10 limones
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Licúa el jugo de los limones, el cilantro, los chiles, 1 taza de mango, sal y pimienta. En un refractario mezcla la cebolla, el pepino y las setas y el resto de mango y baña de salsa de mango, revuelve bien, refrigera al menos media hora y come con tostadas.

Tips

En esta receta puedes sustituir las setas por champiñones o coco.

¡Comparte esta receta!

Te puede interesar: [5 Recetas que salvan a los mares](#)

Mayonesa de Garbanzos con Chipotle

Esta mayonesa está para usarla en todo, desde sándwiches, tortas, ensaladas, etc. Es perfecta para comida inspirada en el mar. Súper barata y deliciosa.

Las mayonesas veganas caseras contienen menos grasa y por el origen de sus ingredientes son saludables. Prepárala y úsala en tus platillos veganos favoritos.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

(500 ml de mayonesa aproximadamente)

- 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
- 1/2 taza de aceite
- 1 lata chica de chipotles o a tu gusto
- 1/4 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 1 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.

¡Comparte esta receta!

Te pueden interesar: [Descarga Recetas Costeras](#)

[Tacos Estilo Baja](#)

Mix para No Huevo Instantáneo

Esta receta no puede faltar en tus básicos para desayunar, es súper práctica, llena de proteína y sustituye al huevo en las preparaciones tradicionales de nuestra gastronomía, podrás preparar un sustituto de huevo revuelto, omelette, tortilla de no huevo y todo en minutos ya que es una preparación instantánea, solo agregarás agua y pondrás elementos de tu preferencia y listo.

¡Vamos a la receta!

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

(10-12 porciones)

- 2 tazas de harina de garbanzo
- 2 taza 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 1/4 de taza del mix + 1/4 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 1 cda. de aceite en un sartén de preferencia antiadherente y vierte la mezcla, deja que se expanda por el sartén y a los dos minutos volteas, en este punto trocea sin batir, hasta formar trozos parecidos al huevo, cocina hasta que ya no haya humedad y sirve.

Para preparar no huevo revuelto como el de la imagen yo agregué una cda. de jitomate picado y 1 cda. de cebolla picada.

¡Qué lo disfrutes!

Tips

Si no encuentra la harina de quino solo debes licuar quinoa hasta obtener un polvo fino.

¡Comparte esta Receta!

Te puede interesar: Mix para preparar milanesas

Tostadas de pata (setas)

Esta receta es sorprendente, no solo porque no contiene partes de animales si no que es extremadamente deliciosa y sustituye por completo a la receta original. Además es ¡fácil y muy económica!

¿Te animas a prepararla?

Ingredientes

(6 personas)

PARA LAS PATAS

- 1 kilo de setas con tallo
- 1 1/2 tazas de vinagre (a mí me gusta mucho el vinagre si te parece mucho usa menos)
- Una pizca de comino molido
- 1 cda. de orégano
- 5 hojas de laurel
- Sal al gusto
- 2 cebollas medianas
- 2 zanahorias medianas

PARA LA SALSA Y EL MONTAJE

- 8 Jitomates medianos
- 1 diente de ajo
- Orégano
- Sal
- 1 taza de frijoles negros refritos
- 1/2 lechuga en juliana
- 1 taza de queso de mesa

Preparación

Corta las setas en trozos grandes (evita que se desprendan del tronco).

En una olla con suficiente agua, coloca las hojas de laurel, un poco del orégano y sal, deja que hierva y pasa las setas por el agua hirviendo un minuto y sácalas. En un recipiente lo suficientemente grande y hermético coloca las setas, y vierte un poco del agua de cocción, apenas las cubras, agrega el comino, el resto del orégano, las 2 cebollas cortadas en rodajas delgadas, sal al gusto, zanahoria cortada en rebanadas y el vinagre, prueba y asegúrate de poner suficiente sal y vinagre. Refrigerálas por 12 horas.

Para la salsa: Cuece los jitomates, licúalos con el ajo, el orégano y la sal.

Para el montaje: Pon una cama de frijoles refritos, las patas de setas, lechuga, queso y salsa.

¡Comparte esta receta!

Te puede interesar: [Recetario patrio](#)

Tostadas de Salpicón Vegano

Delicioso salpicón con portobellos deshebrados, perfectos para sustituirla carne de esta receta tan popular en México.

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes

(3 porciones)

- 6 portobellos cortados en tiras largas
- 1 cebolla morada cortada en tiras delgadas
- 8 rábanos picados
- 1/2 lechuga chica cortada en tiras largas
- 1/3 de taza de salsa de soya (si es muy salada divide esa cantidad en agua y salsa de soya)
- 1/3 de taza de vinagre blanco
- 2 jitomates medianos cortados en cubos
- El jugo de 3 limones
- 2 cdas. de orégano seco
- Sal y pimienta al gusto
- 1 chile serrano cortado en rodaja para decorar

Preparación

En un recipiente coloca los portobellos (crudos) y marina por 10 minutos en la salsa de soya.

En otro recipiente coloca la lechuga, los rábanos, el jitomate en cubos, la cebolla, agrega el jugo de limón, el vinagre y revuelve muy bien. Escurre los portobellos que marinaste en la salsa de soya y agrégalos al resto de ingredientes, prueba, ajusta con sal, pimienta y agrega el orégano.

Mezcla y sirve en tostadas con rodajas de chile serrano.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Tostadas de Pata (Setas)

Vegatún en Ensalada

Una opción deliciosa, alta en proteínas y libre de crueldad, hecha a base de garbanzos, lo que la convierte en una fuente nutritiva y económica. Los garbanzos aportan una gran cantidad de proteínas, mientras que los vegetales frescos añaden vitaminas y minerales esenciales. Además, el toque marino del alga le da un sabor auténtico y único. Es fácil de preparar y puedes disfrutarla en tostadas, sándwiches, wraps o sola, convirtiéndola en una alternativa versátil para cualquier ocasión.

Ingredientes

- 2 tazas de garbanzos cocidos
- 1/2 cebolla mediana
- 1 lata pequeña de elotes
- 1/2 lechuga italiana finamente picada
- 2 zanahorias cortadas en cubos pequeños
- 2 jitomates cortados en cubos
- El jugo de 1 limón
- Sal y pimienta al gusto
- 1/2 cda. ajo en polvo
- 1 taza de mayonesa de garbanzo
- 1 cda. aceite de oliva
- 1 aguacate cortado en cubos (opcional)
- 4 cdas. de alga wakame o 4 hojas de alga nori pulverizadas
- 1 aguacate para acompañar

Preparación

Machaca o tritura los garbanzos cocidos en un tazón grande hasta obtener una consistencia suave pero con algunos trozos.

Agrega los vegetales previamente picados y los condimentos.

Incorpora el alga wakame o nori bien triturada para darle un toque marino.

Mezcle bien todos los ingredientes y ajuste el sazón si es necesario.

Refrigere por al menos 30 minutos para que los sabores se integren.

Disfrute sobre tostadas, galletas, en un sándwich o wrap.