

*Las Mejores Recetas
de Love Veg en el 2024*



UN PROYECTO DE
IGUALDADanimal

Índice:

- 1 Longaniza Vegana
- 2 Wrap de Lechuga con Tofu
- 3 Palitos Marinos
- 4 El Mejor Pollo Vegano
- 5 Onigiri Vegano Express
- 6 Tortillas de Quinoa y Betabel
- 7 Mini Trompos al Pastor de Soya
- 8 Pulled Col
- 9 Empanadas de Requesón y Espinacas
- 10 Mantequilla de Garbanzos
- 11 Trufas Especiales
- 12 Pastisetas Veganas de Chocolate

¡Manos a la Cocina!

Te Damos la Bienvenida

Este 2024 ha sido un año increíble para Love Veg. Nos enorgullece haber compartido momentos inolvidables con nuestra comunidad, desde **talleres en universidades y eventos locales hasta la publicación de recetas** que han transformado la forma en que las personas se alimentan, cuidando a los animales, al planeta y a nosotros mismos.

Queremos ofrecerte para celebrar con ustedes nuestras **12 recetas favoritas del 2024, seleccionadas por nuestros suscriptores y seguidores en redes sociales**, fueron las favoritas por su impresionante sabor y la facilidad con la que demuestran que una alimentación sin crueldad puede ser accesible para todos.

Un Año de Grandes Logros

Este año no solo compartimos recetas, sino que también llevamos nuestro mensaje a diferentes comunidades. Cada taller y receta compartida representó **una oportunidad para demostrar que la alimentación basada en plantas no solo es deliciosa**, sino también una forma poderosa de generar un impacto positivo.

¡Gracias por ser Parte de Love Veg!

Estamos felices de haber compartido este camino con ustedes, nuestros lectores, seguidores, amigos y familiares. **Su apoyo nos inspira a seguir promoviendo una vida libre de crueldad.** Iniciamos el 2025 juntos, con más recetas, talleres y momentos compartidos.

¡Comencemos el nuevo año celebrando con **platos que respetan y cuidan todas las formas de vida!**

Con Cariño,
Katya



Longaniza Vegana



Ingredientes:

- 4 tazas de soya texturizada
- 1 taza de harina de gluten
- 2 chiles pasilla
- 6 chiles guajillos
- 10 dientes de ajo
- 2 cdas. de pimienta
- 2 clavos de olor
- 1/4 de taza de chile de árbol
- 2 cdas. de orégano
- 1 cda. de comino
- 1/4 de taza de vinagre de manzana
- Sal al gusto
- 15 hojas de arroz de preferencia cuadradas

Preparación:

Hierve los chiles hasta que estén blandos y reserva media taza del agua de cocción. Hidrata la soya con agua caliente, enjuágala, exprímela y resérvala.

Licúa los chiles con ajos, condimentos, vinagre, el agua de cocción y aceite hasta obtener una pasta homogénea.

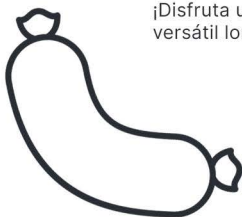
Mezcla esta pasta con la soya y agrega harina de gluten poco a poco, amasando hasta formar una masa firme. Deja reposar una hora para intensificar los sabores.

Humedece hojas de arroz hasta que estén flexibles, coloca porciones de masa en el centro y forma cilindros tipo chorizo.

Déjalos secar al aire por una hora. Fríe los rollos en aceite caliente hasta que estén dorados y colócalos sobre papel absorbente.

¡Disfruta una deliciosa y versátil longaniza vegana!

Un clásico mexicano: esta longaniza vegana es perfecta para taquizas con un sabor y textura sorprendentes.



Wrapp de Tofu con Lechuga



Ingredientes:

- 6 hojas de lechuga romana desinfectada
- 200 g de tofu extra firme
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cda. de aceite
- **Mayonesa vegana**
- 300 g de vegetales mixtos cortados en trozos largos (puedes usar combinaciones como: calabaza, zanahoria, aguacate o pimientos, cebolla, pepino y aguacate)



Un wrap práctico,
versátil y lleno de
nutrientes esenciales
para tu día.

Preparación:

Corta el tofu en rebanadas y salpiméntalos.

Calienta el aceite en un sartén y dora las rebanadas de tofu por ambos lados hasta que la superficie esté crocante.

Sobre una superficie plana coloca un pedazo de papel aluminio, papel encerado, o papel para envolver alimentos y con 3 hojas de lechuga romana forma una base y sobre ella unta mayonesa vegana, coloca todos los vegetales y el tofu frito.

Envuelve con ayuda del papel que hayas elegido. Compacta y corta por la mitad, esta manera de envolverlo hará que todo quede en su lugar y puedas comerlo sin que se te desarme.

Palitos Marinos



Ingredientes:

- 1 ½ tazas de arroz integral cocido
- 1 papa grande rallada (en crudo)
- 1/2 taza de harina de trigo
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cdita. de sal
- 1/4 de taza de perejil picado
- 3 cdas. de cebolla picada
- 2 cdas. de alga wakame deshidratada o 3 hojas de alga nori pulverizadas
- Aceite suficiente

Preparación:

En un recipiente agrega el arroz, papa rallada en crudo, perejil, sal, ajo en polvo, cebolla, algas y mezcla. Por último agrega la harina y comienza a amasar, te debe quedar una masa semi húmeda pero fácil de compactar, divide tu masa en 10 partes y comienza a armar los palitos marinos sobre una superficie plana.

Cuando los tengas listos congéalos durante 20 minutos.

Calienta aceite suficiente en un sartén y cuando esté bien caliente saca los palitos del congelador y comienza a freírlos de 5 en 5 máximo, fríe por ambos lados y pásalos por papel absorbente.

Colócalos sobre un plato en el centro de la mesa con tus aderezos libres de lácteos de tu preferencia y disfruta. Yo los comí con catsup.

Los peces sienten,
¡Elige compasión!
Prueba esta alternativa
fácil y con todo el sabor
del mar.



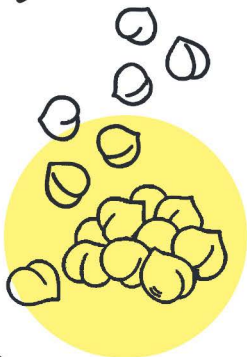
El Mejor Pollo Vegano



Ingredientes:

- 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

Esta receta rinde 500 gramos de filete de pollo ¡Perfecto para crear platillos increíbles!



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 deja que hierva, mientras esto sucede, arma los filetes.

Aplana sobre una superficie plana y con papel film. 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 trozarlas. Expáñdelas en un plato y deja que enfríen.

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

Onigiri Vegano Express



Ingredientes:

- 1 taza de arroz para sushi
- 1 zanahoria rallada
- 3 cdas. de vinagre de arroz
- 2 a 3 algas nori cortadas en trozos pequeños
- **Queso crema vegano**
- 1 aguacate chico
- 1/4 de taza de ajonjolí
- 1/2 pepino chico cortado en cubos pequeños

La comida oriental es fácil de adaptar en su versión basada en plantas y un deleite en todo momento.



Preparación:

Cuece el arroz para sushi como lo indica el paquete, deja enfriar a temperatura ambiente y reserva.

En un recipiente mezcla la zanahoria rallada, el ajonjolí y el alga nori. Una vez que el arroz esté frío agrégale esta mezcla y el vinagre de arroz. Revuelve hasta integrar.

Yo los armé con un molde para onigiris pero si no tienes algo así puedes darles la forma que gustes con tus manos.

Tomas una porción de medio puño y forma una bola, con tu dedo pulgar haz un hoyo en medio y rellena de aguacate, pepino y queso crema en pocas cantidades.

Compacta hasta cerrar y dale la forma que prefieras. Arma todos hasta acabar con el arroz. Refrigerálos por media hora si los quieres más frescos.

Puedes disfrutarlos con salsa de soya o con nuestra deliciosa **salsa teriyaki casera**.

Tortillas de Quinoa y Betabel



Ingredientes:

- 1 taza de quinoa cruda
- 1 taza de agua
- 1/4 de taza de babel rallado en crudo
- Pizca de sal

Preparación:

Remoja la quinoa al menos 4 horas.

Pasando este tiempo licúa todos los ingredientes hasta obtener una pasta semi líquida sin grumos.

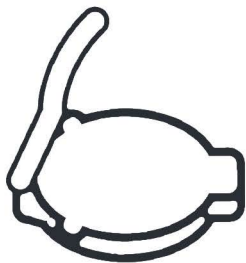
Calienta un sartén antiadherente, elige una cuchara o cucharón mediano para que tus tortillas queden del mismo tamaño.

Coloca con el cucharón, la cantidad a tu gusto y ve dando forma con la base de el mismo. Cocina por 1 minuto y dale la vuelta.

Cocina 1 minuto más y retira del fuego, repite hasta terminar con la mezcla.

Estas tortillas lucen geniales, arma tacos o cómelas como prefieras.

La quinoa, superalimento versátil y nutritivo, es ideal para llenarte de energía.



Mini Trompos al Pastor



Ingredientes:

- 10 pzas. de tartaleta de soya
- 1 taza de cebolla picada
- 1 trozo de cebolla mediano
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cda. de clavo en polvo o 10 clavos enteros
- 1/2 cda. de consomé vegetal en polvo (opcional)
- 1 cdita. de pimienta negra molida
- 1 cda. de vinagre de manzana

Lo mejor de México en su versión compasiva con los animales.

- 500 ml. de jugo de piña natural o 1 taza de piña en cubos
- 1 cda. de pasta de achiote (opcional)
- 2 chiles guajillo
- 2 chiles chipotle o morita
- 3 cdas. de salsa de soya
- Aceite
- Agua
- Sal al gusto
- Piña cortada en rebanadas chicas para servir, tortillas, cebolla, cilantro picados y salsa para acompañar



Preparación:

Hidrata las tartaletas cubriéndolas de agua hasta que ablanden, filetea en láminas delgadas, enjuaga muy bien, exprime y reserva.

Hidrata los chiles secos hasta que ablanden, licúalos con los condimentos, el trozo de cebolla, los ajos, la pasta de achiote y el jugo de piña o la piña en cubos, agrega el consomé vegetal, el vinagre y sal al gusto.

Cuela y vierte sobre la soya cortada en láminas. Mezcla de modo que toda la tartaleta quede cubierta.

Tapa y deja marinando al menos 1 hora.



Arma tus minitrompos ensartando en un palo de brocheta chico laminas dobladas, compactando muy bien hasta cubrir el largo del palo de brocheta, a mi me gusta ponerle una cebolla cambray en un extremo y en el otro y un pedazo de piña.

Una vez armado el trompo, calienta 3 cdas de aceite en un comal o sartén amplio y fríe a fuego medio-alto, girando las brochetas ocasionalmente para que se doren por todos lados y queden bien impregnadas de sabor.

Al ser la versión de mini trompos puedes comerlos a mordidas o desmontar de palo y comer en tacos.



Pulled Col



Ingredientes:

- 1 col chica o mediana
- 1 cebolla grande cortada en juliana
- 1 taza de salsa BBQ
- 1 cdita. de humo líquido (opcional)
- 1 cda. de pimienta molida
- 1 cda. de sal
- Aceite

PARA SERVIR

- **Mayonesa Vegana al gusto**
- Guacamole al gusto
- Pan de tu gusto

Preparación:

Calienta dos cucharadas de aceite y agrega la cebolla y la col, mueve constantemente hasta que la col se ablande.

En un recipiente vierte la salsa bbq, agrega pimienta, sal y el humo líquido (opcional)

Vierte sobre la col y la cebolla y mezcla muy bien. Cocina durante 10 minutos y apaga el fuego.

Para servir calienta el pan, unta guacamole, agrega pulled col y decora con mayonesa vegana.

¡Disfruta!



*Fácil, nutritivo y económico,
una deliciosa alternativa
que cuida tu bienestar
y tu bolsillo.*

Empanadas de Quesón y Espinacas



Ingredientes:

PARA LA MASA

- 1/2 kg de harina de trigo
- 1/2 cdita. de sal
- 1 cdita. de polvo de hornear
- 3 cdas. de linaza + 3 cdas. de chía (ambas en polvo)
- 1 cdita. de azúcar
- 7 cdas. de aceite vegetal
- 1 taza de leche vegetal preferente almendras o cacahuete

PARA EL RELLENO

- **2 tazas de requesón de semillas**
- 10 hojas de espinacas cortadas en juliana
- 2 cdas. de cebolla picada
- 1 diente ajo picado finamente
- El jugo de 1 limón
- Sal al gusto
- 1 cdita. de levadura nutricional (opcional)

Preparación:

PARA LA MASA:

En un tazón grande mezcla la harina, sal, polvo para hornear, chia+linaza y azúcar. Abre un hueco en el centro de la harina, añade el aceite, la leche vegetal, amasa hasta lograr una mezcla suave. Deja reposar la masa por 10 minutos tapada con un paño seco.

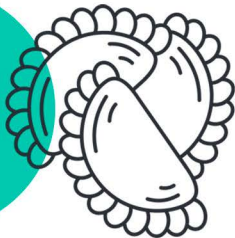
PARA EL RELLENO:

En un recipiente amplio agrega el requesón, la cebolla, el ajo y el jugo de limón, incorpora muy bien. Agrega las espinacas, revuelve y ajusta de sal.

PARA LAS EMPANADILLAS:

Estira la masa en una superficie enharinada y divide en porciones pequeñas. Forma bolitas y colócalas en una charola ligeramente engrasada o con papel encerado. Aplana las bolitas en cuadrados de tamaño uniforme.

Coloca el relleno en el centro de cada cuadrado. Dobla los cuadrados formando triángulos y sella las orillas con un tenedor para asegurar el relleno. Hornea a 180°C por 20-25 minutos o fríe en aceite caliente hasta que estén doradas. ¡Sirve!



Mantequilla de Garbanzo



Ingredientes:

- 1/2 taza de garbanzos cocidos
- 1/2 taza de agua
- 1/4 de taza de aceite de coco
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- 1/2 cdita. de cúrcuma
- 1/2 cdita. de ajo en polvo
- 1/2 cda. de orégano seco o mezcla de finas hierbas

Preparación:

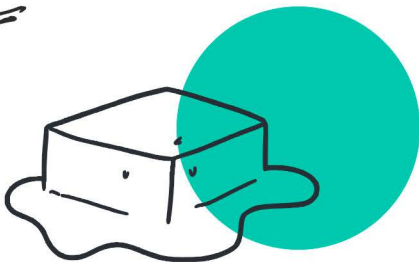
Licúa los garbanzos con el resto de los ingredientes hasta obtener una mezcla suave.

Vierte sobre un recipiente con tapa hermética, deja enfriar a temperatura ambiente y refrigera al menos 2 horas.

El resultado será una mantequilla suave perfecta para untar o sazonar platos a tu gusto.

Si deseas una consistencia más cremosa usa leche de soya sin endulzar en lugar de agua.

La mantequilla vegana a base de garbanzos, cremosa y llena de sabor, es una alternativa saludable y deliciosa para tus recetas.



Trufas Especiales



Ingredientes:

- 1/2 taza de cocoa en polvo
- 2 latas de crema de coco
- 1/8 de cucharadita de sal marina
- 2 cdas. de margarina sin lácteos
- Toppings: Puedes ponerte creativo y decorar con los frutos secos que tengas a la mano, desde coco, nueces, almendras, cacahuete, semillas de girasol, solo triturarlas o córtalas en pedazos más pequeños

Preparación:

En una olla mediana vierte la leche de coco, calienta hasta que se reduzca un poco, agrega la cocoa, margarina sin lácteos, sal y mueve constantemente a fuego bajo, deja que se reduzca hasta que quede una consistencia tan espesa que se vea el fondo de la olla cuando lo muevas.

Vacía la mezcla espesa en un recipiente previamente engrasado y deja enfriar a temperatura ambiente y después refrigera por 2 horas.

Pasando este tiempo con ayuda de una cuchara arma bolitas, usa la misma cuchara para todas y así quedarán de un tamaño homogéneo.

Pásalas por los toppings de tu preferencia, colócalas sobre una charola o bases para trufas y cuando todas estén listas vuelve a refrigerar al menos 1 hora antes de ofrecerlas o comerlas.



Estas trufas son un regalo formidable, te encantarán hacerlas ya que son fáciles y muy económicas.

Pastisetas Veganas de Chocolate



Ingredientes:

- 1 ½ tazas de harina de trigo
- 1/2 taza de azúcar glass
- 1 cdita. de polvos para hornear
- 1 cdita. de esencia de vainilla
- 1/2 taza de cocoa
- 1 taza de aceite de coco derretido

Preparación:

Precalienta el horno a 180°C o 300°F.

Cierne la harina, la cocoa y los polvos para hornear en el mismo recipiente.

Vierte el aceite de coco derretido, la vainilla y comienza a amasar hasta lograr una masa homogénea.

Separa la masa en 20 bolitas, coloca esas bolitas sobre una charola para horno con papel encerado o previamente engrasada.

Con ayuda de un tenedor aplana, yo lo hago dos veces en sentido contrario, pero tú puedes darles la forma que desees.

Hornea durante 20 min a 180°C o 300°F.

Sácalas y estarán blanditas aún, solo debes dejar que enfrién completamente, para obtener unas galletas firmes y crocantes.

Espolvorea un poco de azúcar glass para decorar. Si no las compartes todas, guárdalas en un refractario para galletas.

Te durarán frescas hasta 20 días.

Deliciosas galletas que se deshacen en tu boca, ¡Una versión irresistible y sin ingredientes de origen animal!



El propósito más noble nace del corazón, porque es ahí donde se cultiva la pasión que transforma **ideas en acciones y sueños en realidades.**

Love Veg México



UN PROYECTO DE
IGUALDADanimal

LOVE VEG es un programa de **IGUALDAD ANIMAL**, 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