

Enchiladas Potosinas

Las enchiladas Potosinas son una joya culinaria de México, originarias de San Luis Potosí, que destacan por su sabor auténtico y su historia arraigada en la tradición. Este platillo, con su masa teñida de chile y rellena de delicias, es un símbolo de la riqueza gastronómica de nuestro país.

Lo mejor de todo es que podemos disfrutarlas sin crueldad, adaptando la receta para que sea completamente a base de plantas. Con ingredientes básicos como masa de maíz y chiles secos, son una prueba de que lo tradicional puede ser delicioso, ético y fácil de preparar.

Ingredientes

- 4 pzas. de chiles guajillo desvenados y remojados, con todo y líquido
- 1 diente de ajo
- Aceite vegetal
- 3 cdas. de cebolla finamente picada
- 1 taza de requesón de semillas
- Sal
- 4 tazas de harina de maíz nixtamalizado
- Agua

Preparación

Licúa los chiles con un poco del líquido de remojo y el diente de ajo, hasta obtener una salsa y reserva.

Amasa la harina con una pizca de sal, añadiendo la salsa de chile conforme vaya siendo necesario para obtener una masa húmeda, forma tortillas con ayuda de una prensa para tortillas y rellena con un poco de requesón de semillas, cierra en forma de quesadilla.

Fríe las enchiladas hasta que estén cocidas por completo, escurre sobre papel absorbente, sirve con lechuga, aguacate y crema de tofu.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Mole de Tamarindo con Papas y Nopales

Queso Crema de Almendras

Este queso crema es increíblemente fácil de preparar, con un sabor suave y delicioso que lo convierte en un complemento ideal para cualquier platillo, ya sea para untar, acompañar un snack o incluso como base de recetas más elaboradas.

Lo mejor de todo es que puedes disfrutar de esta rica opción sin crueldad, demostrando que es posible disfrutar de los sabores tradicionales con ingredientes a base de plantas. ¡Un queso cremoso y delicioso, sin comprometer tus valores!

Tiempo de preparación: 30 min

Ingredientes

(300 g)

- 1 taza de almendras remojadas un día antes
- 1/2 taza de agua
- 1/4 de taza de aceite de coco sin sabor o margarina sin lácteos
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 1/2 cda. de ajo en polvo
- 4 cdas. de vinagre de manzana
- 1/2 cda. de sal

Preparación

Quita la piel a las almendras, llévalas a un procesador y agrega, el vinagre, el aceite de coco o la margarina, la sal, el ajo y la cebolla en polvo y el agua.

Procesa hasta obtener una consistencia pastosa y tersa como de queso crema.

¡Comparte!

Te Puede Interesar: Empanadas Argentinas de Requesón con Espinacas

Leches Vegetales Caseras

Bienvenidos a nuestro recetario de leches de origen vegetal, donde descubrirás un mundo de sabores deliciosos y nutritivos que puedes preparar en casa.

Estas leches, elaboradas con una variedad de ingredientes como almendras, avena, coco y más, no solo son versátiles y deliciosas, sino que también representan una opción compasiva que no fomenta la crueldad hacia los animales.

Cada receta es fácil de seguir y te permitirá disfrutar de alternativas saludables y respetuosas con el medio ambiente en tus preparaciones diarias.

Ingredientes

ARROZ

- 2 tazas de arroz cocido
- 2 litros de agua

COCO RALLADO

- 1 taza de coco rallado
- 1 litro de agua más 2 tazas

FRIJOLDE SOYA

- 2 tazas de frijol de soya remojado al menos 8 horas
- 2 litros de agua

CACAHUATE

- 1 taza de cacahuete
- 1 litro de agua más 2 tazas

AVENA

- 1 taza de avena
- 1 litro de agua más 2 tazas
- 1 trozo de canela (opcional)

ALMENDRAS

- 1 taza de almendras
- 1 litro de agua más 2 tazas

Preparación

Arroz:

Licúa en dos partes los dos ingredientes y vierte la mezcla en un refractario o frasco hermético pasando por un colador fino o una malla para leches vegetales.

Coco Rallado:

Remoja el coco en dos tazas de agua caliente durante 10 minutos. Escurre y reserva.

Licúa el coco junto con el litro de agua al menos un minuto a velocidad alta. Vierte pasando por un un colador fino y después por una malla para leches vegetales.

Vacía en un refractario o frasco hermético y está lista para beber

Frijol de Soya:

Cuando la soya se remoja se multiplica en volumen así que esta receta se hace por partes. Mezcla los frijoles con los dos litro de agua y licúa por partes porciones iguales.

Licúa cada parte durante un minuto y vierte en una olla amplia pasando por un colador muy fino o por una malla para leches vegetales.

Cuando termines de licuar todo, prende el fuego y cocina moviendo constantemente y retirando la espuma que se va generando al menos 15 minutos o hasta que suelte el hervor.

Deja enfriar a temperatura ambiente, retira la nata. Vacía en en botellas o recipientes herméticos y refrigera.

Esta leche te dura en el refrigerador una semana.

Cacahuate:

Remoja el cacahuate en dos tazas de agua caliente durante 10 minutos. Escurre y reserva.

Licúa el cacahuate junto con el litro de agua al menos un minuto a velocidad alta. Vierte pasando por un un colador fino y después por una malla para leches vegetales.

Vacía en un refractario o frasco hermético y está lista para beber.

Avena:

Remoja la avena en dos tazas de agua caliente durante 10 minutos.

Licúa la avena junto con el litro de agua y la canela al menos un minuto a velocidad alta. Vierte pasando por un un colador fino y después por una malla para leches vegetales.

Vacía en un refractario o frasco hermético y está lista para beber.

Almendras:

Remoja las almendras en dos tazas de agua caliente durante 10 minutos. Escurre y retira la cáscara si lo deseas.

Licúa las almendras junto con el litro de agua al menos un minuto a velocidad alta. Vierte pasando por un un colador fino y después por una malla para leches vegetales.

Vacía la mezcla en un refractario o frasco hermético y está lista para beber.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Leche, Crema, Queso y Mantequilla de Garbanzo

Leche, Crema, Queso y Mantequilla de Garbanzo

En la cocina vegana, los garbanzos destacan por su versatilidad y valor nutricional, permitiéndonos crear alternativas deliciosas y saludables a los productos lácteos tradicionales. Al elegir estos productos, evitamos las crueles prácticas de la industria lechera, donde las vacas son separadas de sus crías y sometidas a un ciclo constante de ordeño y embarazo.

Las recetas de leche, crema, mantequilla y queso a base de garbanzo no solo son una opción económica y fácil de preparar, sino que también representan una elección consciente por el bienestar animal. Cada vez que optamos por estas alternativas, promovemos un mundo más compasivo y justo.

Acompáñame en este viaje culinario y descubre cómo los garbanzos pueden transformar tus comidas y tu perspectiva. ¡Es hora de preparar, compartir y saborear el cambio!

Ingredientes

PARA LA LECHE

- 2 tazas de garbanzos remojados al menos 12 horas
- 2 litros de agua + 1 litro opcional

PARA EL QUESO

- 1 tazas de garbanzos recién cocidos
- 1 taza de agua
- 2 cdas. de levadura nutricional (opcional)
- 5 cdas. de vinagre de manzana
- 4 cdas. de maicena
- 5 cdas. de aceite

PARA LA MANTEQUILLA

- ½ taza de garbanzos cocidos
- ½ taza de agua
- ¼ de taza de aceite de coco
- ¼ 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

PARA LA CREMA

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1/2 taza de agua de cocción de garbanzos o agua
- 1/2 taza de aceite
- 1 cdita. de sal o al gusto
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 4 cdas. de vinagre de manzana

Preparación

Para la Leche

Agrega una una taza de garbanzos a la licuadora y un litro de agua, Licúa durante 1 minuto y pasa por un colador fino. Repite este paso con el resto de agua y garbanzos. Cuando tengas los dos litros, pásalos por una malla o tela más fina para tener una leche sin residuos.

Lleva al fuego y moviendo constantemente deja que hierva, durante 10 minutos a fuego bajo. Deja enfriar y vierte en un refractario para leche. Si deseas la leche mas liquida ya que esté fría licúala con 1 litro de agua más y tendrás una consistencia ideal para cereal o tomarla sola con tus galletas favoritas.

Esta leche vegetal es perfecta para comidas dulces y batidos, por su consistencia podrás obtener el espesor ideal.

Para el Queso

Licúa todos los ingredientes. Vierte la mezcla en una cacerola pequeña y lleva al fuego medio bajo.

Con ayuda de un globo para batir o pala de madera mueve hasta que comience a espesar y a formarse una consistencia elástica. No dejes de mover hasta que quede tan espeso que te cueste trabajo mover.

Vierte esta mezcla en un refractario de la forma que le quieras dar al desmontarlo. Refrigerera y puedes comerlo en 1 hora. Si deseas un sabor más concentrado déjalo por 3 días en refrigeración en el refractario con tapa hermética.

Para la Mantequilla

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

Para la Crema

Agrega todos los ingredientes a la licuadora y licúa a velocidad alta durante 1 minuto, checa la consistencia, si deseas una crema más líquida agrega agua, pero por cdas. hasta lograr la que deseas.

Vacía la mezcla en un recipiente de vidrio y refrigera al menos 30 minutos antes de usar.

Antes de usarla siempre revuelve un poco. Yo la coloco en un contenedor de catsup (como el que usan en los restaurantes, para que sea más fácil montarla en los platillos)

¡Qué la disfrutes!

¡Comparte estas Recetas!

Te Puede Interesar: 10 Recetas con Cacahuete

Queso de Cacahuete tipo Mozzarella

Práctico, fácil y sobretodo muy económico. Este queso lo he usado sobre pizzas, sopes, tacos dorados, en sincronizadas, ¡he gratinado platillos! Se lleva con todo y su sabor único realza las comidas, por ahora se ha convertido en mi queso vegetal favorito.

Espero te guste tanto como a mi y otra cosa que te súper sorprenderá es que con sólo 1 taza de cacahuete sale un queso de 700 gr.

Ingredientes

- 1 taza de cacahuete natural sin cáscara
- 1/3 de taza de aceite de oliva
- 1/4 de taza de vinagre de manzana
- 1/2 cda. de sal
- 1/4 de taza de levadura nutricional
- 5 cdas. de maicena
- Agua
- 1 cda. de margarina (opcional)

Preparación

Remoja los cacahuates al menos 4 horas en 2 tazas de agua, pasando este tiempo escurre y en la licuadora agrega el cacahuete remojado, 1 1/2 taza de agua, el aceite, la sal, la levadura nutricional, el vinagre y licúa por 1 minuto.

En una cacerola derrite la margarina y vierte la mezcla, a fuego medio mueve constantemente con una pala de madera hasta que hierva.

Diluye la maicena en 1/4 de taza de agua, vierte lentamente sobre la mezcla sin dejar de mover, sentirás como va espesando y cada vez mueve más rápido.

Pasará como un minuto cuando ya tengas la consistencia de queso fundido, prepara un molde hermético y vierte la mezcla, deja enfriar a temperatura ambiente, tapa y refrigera al menos 24 horas antes de comer.

Podrás desmoldarlo con facilidad, incluso rallarlo, si bien no es un queso muy firme te permite usarlo como usarías un queso mozzarella convencional.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Queso Vegano Marinado

Requesón de Semillas

El sustituto perfecto para el queso untable que además es delicioso y muy económico. Recuerda que las semillas de girasol aportan grasas totalmente libres de colesterol, proteínas y Vitamina E.

Ingredientes

- 1 taza de semillas de girasol
- 4 cdas. de aceite
- 1 diente de ajo
- 2 cdas. de agua
- Sal al gusto

Preparación

Remoja las semillas por 8 horas, escúrrelas y licúalas con el ajo, el aceite el agua y la sal hasta obtener una consistencia espesa.

Si deseas un sabor más fuerte, remoja las semillas por máximo dos días.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Croissant de Jalapeño con Queso Vegano

Nachos con Chorizo y Cheddar Vegano

Vas a alucinar con este queso, quiero que sepas que esta es mi botana por excelencia para ver netflix. Súper fáciles de preparar y extremadamente deliciosos.

Tiempo de preparación: 20 min

Ingredientes

(2 porciones)

- 250 grs. de totopos
- 2 cdas. de chorizo de soya marcas: la chata, sabori, chimex, kir.
- Chiles en vinagre al gusto

PARA EL QUESO CHEDDAR VEGANO

- 2 zanahorias grandes ralladas
- 2 tazas de agua
- 1/4 de taza de levadura nutricional
- 1 diente de ajo
- 1 trozo de cebolla chico
- 1/4 de taza de margarina
- 1 cda. de jugo de limón
- 1 cda. de vinagre de manzana
- 1 cdita. de sal
- 4 cdas. de maicena diluídas en 1/4 de taza de agua

Preparación

Calienta el agua y cuando hierva agrega las zanahorias ralladas y cocina 5 minutos, vierte eso con todo y agua, agrega el ajo, la cebolla, la sal, el limón, el vinagre, la levadura y licúa durante 1 minuto. En una cacerola mediana calienta la margarina, cuando esta se derrita agrega la mezcla y mueve constantemente. Agrega la maicena diluída y sin dejar de mover deja que se espece.

Fríe el chorizo hasta que dore, prepara en un plato una porción de totopos, vierte el cheddar vegano, agrega chorizo y disfruta, acompaña con rodajas de chiles en vinagre.

Tips

Si en tu región no venden aun el chorizo de soya puedes hacer el tuyo con estas recetas:

[Chorizo de Habas](#)

[Chorizo de Tofu](#)

[Chorizo de garbanzo](#)

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Nachos al Chipotle

Queso de Avena

Fácil, perfecto para quesadillas y molletes. Es baratísimo, con una sola taza tendrás un queso de 500 gr. aproximadamente

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(500 grs. de queso de avena aprox.)

- 1 taza de copos de avena
- 2 tazas de agua para remojo
- 1/3 de taza de aceite de oliva
- 1/4 de taza de vinagre de manzana
- 1/4 de taza de levadura nutricional (opcional)
- 1 1/2 taza de agua para la mezcla
- 1 cdita. de sal
- 4 cdas. de margarina (opcional)

Preparación

Remoja la avena en 2 tazas de agua hasta que ablande (una hora), pasando este tiempo, escúrrela y licúala con el resto de ingredientes a velocidad alta durante 1 minuto. En una cacerola derrite la margarina, y vierte la mezcla de la licuadora.

Mueve constantemente hasta que la mezcla se espese y se haga ligosa. Vierte en un molde, deja enfriar a temperatura ambiente y después refrigera.

Lo ideal es comenzar a consumir tu queso de avena un día después de la preparación.

Este queso no es muy firme, es perfecto para quesadillas, molletes, chiles rellenos, para untar en pan, gratinar enchiladas etc.

¡Qué lo disfrutes!

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: [8 Recetas de Quesos Veganos para Salvar a las Vacas](#)