

Soya Texturizada Vol.1

10 recetas para transformar
tus platillos favoritos



UN PROYECTO DE

IGUALDADanimal

¡Te Doy La Bienvenida

A este recetario dedicado a la soya, uno de los alimentos más versátiles y sorprendentes del mundo vegetal! Estamos emocionadas de que hayas dado este paso hacia una alimentación más consciente, saludable y amigable con el planeta.

La soya es una fuente poderosa de proteína completa, fibra y nutrientes esenciales como el hierro y el calcio. Lo que la hace especial es su capacidad para adaptarse a cualquier receta que imagines. Aunque a veces carga con tabúes, queremos invitarte a redescubrirla sin miedo. Este recetario te mostrará lo delicioso y fácil que puede ser usarla, recordándote por qué elegirla es un acto de amor: **por tu cuerpo, los animales y el planeta.**

Además de ser nutritiva, la soya es accesible y económica, convirtiéndose en una aliada perfecta para tu bolsillo. Al incluirla en tu alimentación, no solo cuidas de ti y tu familia, sino que también reduces tu impacto ambiental y contribuyes a un futuro más sostenible.

Este recetario es el primero de tres, diseñados especialmente para ti, donde explorarás nuevas formas de disfrutar la soya en su máxima versatilidad. ¡Gracias por estar aquí y por abrir tu mente y corazón a la alimentación basada en plantas! Prepárate para disfrutar de todo lo que la soya tiene para ofrecer.

Con Cariño:
Katya



Índice

- 1 3 Sazonadores
- 2 La Mejor Carne Asada de Soya
- 3 Carne de Soya a la Bolognesa con Chipotle
- 4 Tlayuda de Carne de Soya Mechada
- 5 Gorditas de Pastor con Carne de Soya
- 6 Sopa de Fideo con Carne de Soya Sabor Res
- 7 Tacos de Chuleta de Soya con Nopales
- 8 El Mejor Ceviche de Soya
- 9 Guisado Arriero
- 10 Soyatún
- 11 Sopes de Chicharrón Estilo Prensado de Soya

3 Sazonadores

Sabor Pollo

Sabor Res

Sabor Pescado

Con estos tres sazónadores caseros, transforma la soya texturizada en deliciosas alternativas a la carne de res, pollo y pescado, perfectas para cualquier platillo.

Sazonador Sabor Res

Ingredientes:



PORCIONES: 60 GRAMOS
TIEMPO: 10 MINUTOS

- 1 taza de azúcar
- 1/3 de taza de sal
- 1/4 de taza de ajo granulado
- 1/3 de taza de apio molido
- 1/4 de taza de cebolla en polvo
- 1/4 de taza de paprika
- 3 cdas. de chile chipotle en polvo
- 1 cda. de pimienta granulada
- 1 cdita. de pimienta con limón
- 1/2 cdita. de tomillo molido
- 1 cda. de clavo en polvo

Preparación:

Para saborizar la soya texturizada, una vez que está remojada, lavada y exprimida, fríela con suficiente cebolla picada, agrega salsa de soya y suficiente sazonador. Mueve constantemente hasta que dore.

En este punto ya tendrás una carne de soya preparada perfecta para cualquier platillo en el que pondrías carne roja.

Sazonador Sabor Pollo

Ingredientes:



PORCIONES: 60 GRAMOS
TIEMPO: 10 MINUTOS

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

Preparación:

Para saborizar la soya texturizada, una vez que está remojada, lavada y exprimida, friela y agrega el sazonzador sabor pollo, moviendo constantemente hasta que dore.

En este punto ya tendrás una carne de soya preparada perfecta para cualquier platillo en el que pondrías pollo.

Sazonador Sabor Pescado

Ingredientes:



PORCIONES: 60 GRAMOS
TIEMPO: 10 MINUTOS

- 15 hojas de alga nori
- 2 cdas. de sal
- 1 cda. de ajo granulado

Preparación:

Tritura las algas en la licuadora hasta obtener un polvo fino, mezcla la sal, alga y ajo en polvo. Vacía en un recipiente de vidrio hermético.

Para saborizar la soya texturizada, una vez que está remojada, lavada y exprimida agrega suficiente sazonzador. Integra muy bien y puedes preparar deliciosos ceviches o deja la soya marinando y después fríe con ajo picado y tendrás una delicia marina en minutos.

SOYA TEXTURIZADA

La Mejor Carne Asada de Soya

Descubre la famosa 'Asada de Soya,' una joya del norte de México transformará tus parrilladas en taquizas inolvidables.

Ingredientes:



PORCIONES: 6
TIEMPO: 20 MINUTOS

- 500 g. de soya texturizada
- ¾ de taza de salsa de soya
- 2 cdas. de ajo en polvo
- 2 cdas. de pimienta molida
- 1 cda. de clavo en polvo
- ½ taza de ajonjolí tostado
- Agua suficiente
- ½ taza de aceite vegetal
- 1 taza de cebolla picada

Preparación:

Vierte tu soya en un recipiente amplio, vierte un litro de agua hirviendo y deja remojando hasta que ablande.

Escurre y lava en el chorro del agua sobre un colador hasta que el agua salga transparente. Exprime lo más que puedas.

En un wok o sartén muy amplio calienta el aceite y fríe la cebolla, cuando esté transparente agrega la soya y mezcla muy bien, deja que la mayor cantidad de agua se evapore, cuando ya casi no salga vapor, agrega la salsa de soya y el resto de condimentos.

Mueve constantemente para que se distribuya bien todo.

Prueba, ajusta de sabor a tu gusto y finalmente agrega el ajonjolí tostado.

Carne de Soya a la Bolognesa con Chipotle

“

Deliciosa carne de soya a la boloñesa, ideal para coronar cualquier pasta. Económica, sabrosa y con un toque que la hace única.

Ingredientes:



PORCIONES: 4
TIEMPO: 30 MINUTOS

- 300 g. de soya texturizada
- 1 taza de cebolla picada
- 1 frasco de salsa de tomate tradicional para pasta de 680 g.
- 3 dientes de ajo picados
- 1 rama de romero fresco
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite
- 3 - 4 chiles chipotles adobados

Preparación:

Remoja la salsa de soya en agua hirviendo 10 minutos, escurre, enjuaga y exprime lo más que puedas.

En una cacerola amplia calienta 5 cucharadas. de aceite vegetal, fríe la cebolla y el ajo, cuando suelte aroma agrega las soya texturizada previamente lavada y exprimida. Pon la rama de romero para que suelte su sabor.

Mueve constantemente para incorporar, agrega sal y pimienta al gusto y baja el fuego al mínimo.

Licua la salsa de tomate tradicional para pasta con los chiles chipotles (es vaciar toda la lata, si no comes picante solo agrega el caldo de la lata de chipotles en adobo) y $\frac{1}{4}$ de taza de agua.

Vierte esta mezcla sobre la carne de soya y revuelve muy bien, pon el fuego medio y deja cocinar hasta que la salsa seque un poco y tenga la consistencia perfecta. Retira la rama de romero y sirve sobre una pasta.

Podrás usar esta carne de soya a la bolognesa para pastas, lasañas, pizzas etc.

SOYA TEXTURIZADA

Tlayuda de Carne de Soya Mechada



Carne mechada vegana al estilo
venezolano sobre tlayuda: una fusión
perfecta entre dos tradiciones que
conquista el paladar.

Ingredientes:

PORCIONES: 4
TIEMPO: 20 MINUTOS

- 1 taza de harina de maíz azul nixtamalizado (maseca)
- Agua (para elaborar la masa)
- 3 tazas de soya texturizada, hidratada, lavada y exprimida
- 1 taza de cebolla picada
- 2 jitomates medianos
- 2 tazas de puré de tomate
- 2 dientes de ajo
- 2 cdas. de paprika
- 4 cdas. de salsa inglesa
- 1 cdita. de comino molido
- 1 cda. de orégano seco
- Sal y pimienta
- 3 chiles chipotle (toque mexicano)
- Sal
- Aceite
- Cilantro, cebolla y salsa verde cruda para acompañar

Preparación:

Prepara la masa como lo indica el paquete de maseca de maíz azul y reserva.

Para la soya mechada:

Licúa por 30 segundos el jitomate, puré de tomate, orégano, comino, ajo, paprika, salsa inglesa y chiles chipotles.

En un recipiente amplio agrega la cebolla picada y la soya texturizada, hidratada, lavada y exprimida, revuelve y agrega la mezcla de la licuadora. Integra todo tapa y refrigera mientras haces las tlayudas.

Calienta un comal a fuego medio. Divide tu masa en 4 partes y haz bolas. Forma un cilindro con esa bola, estirando para que vaya tomando forma un poco alargada. Ponla en medio de una bolsa y aplana con un rodillo, hasta obtener el tamaño deseado. Cocina sobre el comal por ambos lados, repite esto con cada bola de masa.

Saca la soya mechada del refrigerador, en un sartén amplio o cacerola calienta 3 cdas. de aceite y fríe la soya mechada moviendo constantemente, prueba y agrega sal al gusto. Cocina hasta que el líquido se reduzca, apaga y reserva.

A cada tlayuda ponle soya mechada, cilantro, cebolla flameada y salsa verde cruda.

Gorditas de Pastor con Carne de Soya



Estas gorditas son un verdadero manjar, llenas de sabor y tradición. ¡Prepáralas y sorprende a tu familia y amigos!

Ingredientes:

PORCIONES: 4 - 6
TIEMPO: 60 MINUTOS

Para las gorditas:

- 2 tazas de harina de maíz (maseca)
- Agua (para elaborar la masa)
- 1 plátano macho grande maduro
- 1 cdita. de polvos para hornear o bicarbonato de sodio
- 1 cdita. de sal

Para el pastor de soya:

- 4 tazas de soya texturizada
- 1 taza de cebolla picada
- 1 trozo de cebolla mediano
- 2 dientes de ajo
- 1 cda. de clavo en polvo
- ½ cda. de consomé vegetal en polvo (opcional)
- ⅓ cdita. pimienta negra molida
- ½ cdita. de vinagre de manzana
- 1 cda. de pasta de achiote (opcional)
- 500 ml. de jugo de piña natural o 1 taza de piña en cubos
- 2 chiles guajillo
- 2 chiles chipotle o morita
- 3 cdas. de salsa de soya
- ½ taza de piña picada en cubos pequeños
- Aceite
- Agua
- Sal al gusto

Para servir:

- 1 taza de queso vegano (puede ser queso tipo panela, queso de mesa)
- Cilantro picado
- Salsa picante

Preparación:

Para las gorditas:

Cuece en agua hirviendo el plátano con todo y cáscara, (el plátano lo puedes partir en 3 pedazos) agrégale 1 cdita. del sal. Quítale la cáscara al plátano una vez cocido y machácalo hasta obtener un puré, agrega 1 cdita. de sal.

La clave de esta masa está en el proceso, primero coloca 2 tazas de harina de maíz en un recipiente. Agrega el puré de plátano, revuelve con una palita de madera, ve agregando poco a poco el agua aproximadamente ½ taza (varía por la humedad del plátano) deberás tantearlo, agrega los polvos para hornear.

Amasa por 5 minutos y déjala reposar al menos media hora tapando con un trapo húmedo. Pasando este tiempo, amasa nuevamente y si necesita más humedad agrega agua poco a poco, debe quedar una masa suave y fácil de malear. Divide tu masa en bolitas (un poco más grandes que las de los sopos). Te saldrán aproximadamente 10-12.

Calienta un comal a fuego medio, pon las bolitas entre una bolsa y aplana hasta formar un disco (no tan delgado como una tortilla) si tienes tortilladora aplana ahí. Ve colocando los discos en el comal y voltea cuando la parte de abajo esté cocida y se desprenda fácilmente del comal (aproximadamente dos minutos cada lado). Cuando estén listos todos déjalos enfriar un poco y con un cuchillo abre por la mitad de forma horizontal hasta formar un hueco para el relleno.

Para el pastor:

Hidrata la soya en agua caliente hasta que ablande, escurre, enjuaga en el chorro del agua, exprime y reserva.

Hidrata los chiles secos hasta que ablanden, licúalos con los condimentos, el trozo de cebolla, 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. Pasa esa mezcla por un colador fino y reserva.

En una cacerola calienta 2 cucharadas de aceite y fríe la cebolla picada, la piña en cubos, la salsa de soya y mezcla bien. Cuando esté un poco seca o dorada agrega la soya hidratada, enjuagada y escurrida. Incorpora y cocina por dos minutos moviendo constantemente. Agrega la mezcla de chiles (la que pasaste por el colador) pon el fuego medio y revuelve, cocina hasta que el líquido se reduzca.

¡Arma tus gorditas!

Calienta 3 cucharadas de aceite y fríe las gorditas hasta dorarlas un poco, rellena con pastor de soya y sirve con queso vegano, cilantro y salsa picante al gusto.

SOYA TEXTURIZADA

Sopa de Fideo con Carne de Soya Sabor Res



Esta sopa de soya texturizada es deliciosa, económica y rica en proteína. ¡Fácil de preparar, con ingredientes que seguramente ya tienes en casa!

Ingredientes:



PORCIONES: 4
TIEMPO: 20 MINUTOS

- 4 tazas de soya texturizada
- 3 tazas de champiñones en rebanadas
- ½ cebolla mediana picada finamente
- 1 taza de apio picado
- 2 dientes de ajo
- 2 tazas de fideos
- ¼ de taza de salsa de soya
- 1 cda. de consomé vegetal en polvo
- ½ cda. de pimienta negra molida
- Aceite
- Agua

Preparación:

En una cacerola amplia calienta 6 cucharadas de aceite y agrega la soya texturizada (sin hidratar) a fuego bajo fríe moviendo constantemente hasta que la soya texturizada se dore.

Agrega la cebolla picada, el apio, el ajo picado y mezcla.

Diluye en la salsa de soya la pimienta negra y el consomé vegetal y vierte.

Agrega los champiñones y sigue mezclando durante 3 minutos más, sube el fuego a medio y agrega 1 ½ tazas de agua previamente calentada, agrega los fideos, tapa y deja hervir durante 8 minutos.

Prueba de sal, ajusta y sirve.

SOYA TEXTURIZADA

Tacos de Chuleta de Soya con Nopales

“

Completamente carnosa, ahumada y picante, esta receta es perfecta para taquizas. ¡Anímate a preparar estos tacos espectaculares!

Ingredientes:

PORCIONES: 3
TIEMPO: 30 MINUTOS

- 2 tazas de soya texturizada (sin hidratar)
- 3 cdas. de harina de gluten
- 3 cdas. de paprika
- 1 cdita. de humo líquido o 3 cdas. de trocitos de soya sabor tocino
- 1 cdita. de pimienta granulada
- 3 dientes de ajo picados
- 3 cdas. de salsa de soya
- 1 cdita. de sal
- 1 kilo de nopales cortados al gusto
- 1 cebolla mediana picada (en cuadros medianos a grandes)
- 5 chiles serranos cortados en rajas (opcional)
- Aceite
- Agua suficiente

Preparación:

Hidrata la soya texturizada en agua caliente hasta que ablande, enjuaga, escurre, exprime y reserva.

En un recipiente mezcla la paprika, la pimienta y el ajo, agrega 2 cucharadas de aceite, el humo líquido (o los trocitos de soya sabor tocino). Vierte esta mezcla sobre la soya texturizada que reservaste y con tus manos incorpora hasta que todo tenga mezcla de condimentos. Reserva.

Calienta 1 ½ litro de agua, cuando hierva agrega el bicarbonato y cuece los nopales durante 10 minutos a fuego medio bajo (para que no se suba). Cuando pasen los diez minutos, retira del fuego y vierte sobre un colador para escurrir todo el líquido.

Mezcla la sal con la harina de gluten, extiende la soya condimentada en un plato grande y espolvorea la harina de gluten con sal. Mezcla con una cuchara hasta que todo quede homogéneo.

En un sartén grande o wok calienta 2 cucharadas de aceite agrega la cebolla y los chiles en rajas, cuando estos se ablanden agrega la carne de soya y fríe moviendo constantemente. Cuando haya dorado un poco, agrega los nopales, agrega la salsa de soya. Sazona 10 min más a fuego medio y apaga.

Sirve en tacos y acompaña con gotas de limón.

El Mejor Ceviche de Soya



Este ceviche de soya con alga wakame ofrece el sabor del mar en una opción deliciosa y sostenible, sin comprometer la vida marina.

Ingredientes:



PORCIONES: 6 - 8
TIEMPO: 40 MINUTOS

- 400 g. de soya texturizada
- 4 jitomates picados
- 1 cebolla morada mediana picada
- 2 tazas de cilantro picado
- 2 zanahorias ralladas (opcional)
- 1 taza de salsa de soya (si es muy salada, reduce la cantidad y compensa con agua)
- 1 taza de jugo de limón
- ½ taza de catsup
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 1 cda. consome vegetal (opcional)
- Sal al gusto
- 2 cdas. de alga wakame o 2 cdas. de sazónador sabor pescado
- 2 cdas. salsa inglesa

Preparación:

Hidrata la soya texturizada en suficiente agua hasta que ablande, enjuaga, exprime y reserva.

En un recipiente grande coloca la soya y agrega la cebolla, jitomate, cilantro y zanahoria picados. En otro recipiente mezcla las salsas, limón con los condimentos en polvo y el alga wacame, revuelve y vierte sobre la soya texturizada con vegetales.

Mezcla, prueba, ajusta sabores, y refrigera al menos media hora antes de servir.

Sirve sobre tostadas y acompaña con salsa picante y catsup.

Guisado Arriero

El guisado arriero vegano combina carne de soya, frijoles y rajas de chile poblano en un caldo sustancioso. **Acompáñalo con tortilla y queso de garbanzo para disfrutar este clásico lleno de tradición.**

Ingredientes:

PORCIONES: 4
TIEMPO: 20 MINUTOS

- 4 jitomates
- 2 chiles serranos o al gusto
- 1 trozo de cebolla
- ½ cdita. de comino entero
- 1 cdta. pimienta negra
- 2 dientes de ajo
- Aceite vegetal
- 400 g. de soya texturizada
- 3 cdas. de salsa de soya
- 1 ½ Lt. de agua
- 2 cdas. de consomé vegetal en polvo y sal
- 2 chiles poblanos
- 4 tazas de frijoles cocidos de la olla
- Queso de garbanzo al gusto
- Tortillas para acompañar

Preparación:

Hidrata la soya en agua suficiente, cuando ablande escurre, enjuaga, exprime y reserva.

Calienta 2 cucharas de aceite y fríe los jitomates troceados en 4, la cebolla, ajos, pimienta, el comino y los chiles serranos sin dejar de mover hasta que cambien de color. Licúa todo esto con 1 Lt. de agua y reserva.

Calienta 3 cucharadas de aceite y fríe la soya sazonando con consomé vegetal y/o sal. Mueve constantemente hasta dorar y agrega la salsa de soya, cocina por 5 min.

Vierte la salsa de la licuadora con el resto del agua y los frijoles, y cocina hasta el hervor.

Tatema los chiles poblanos, ponlos a sudar en una bolsa y quita la piel, luego córtalos en rajas y agrégalos a tu guisado.

Sirve, acompaña con una rebanada de queso de garbanzo y tortillas.

¡Disfruta!

Soyatún



Este atún vegano de soya combina sabor, nutrición y compromiso ético. ¡Perfecto para reuniones o como opción ligera!

Ingredientes:



PORCIONES: 4 - 6
TIEMPO: 30 MINUTOS

- 2 tazas de soya texturizada
- ½ pepino cortado en cubos
- ½ cebolla mediana
- ½ taza de cilantro
- ½ lata de granos de elote cocidos
- 2 jitomates cortados en cubos
- El jugo de 1 limón
- 1 cdita. de sal
- ½ cdta. ajo en polvo
- ¼ cdita. oregano
- 1 taza de mayonesa de garbanzo
- 1 cda. aceite de oliva
- 1 aguacate cortado en cubos (opcional)
- 4 cdas. de sazónador sabor pescado o de alga wakame

Preparación:

Hidrata la soya texturizada hasta que ablande, enjuaga, escurre y exprime hasta quitar el exceso de agua.

En un bowl agrega todos los ingredientes, comenzando por la soya, los vegetales, los condimentos y finalmente la mayonesa y el jugo de limón.

Mezcla hasta que todo esté integrado.

Te recomiendo refrigerar al menos una hora antes de servir y disfrutar.

Esta versión de soyatún la puedes comer en sándwiches, como refrigerio, botana, sobre tostadas o galletas.

Sopes de Chicharrón Estilo Prensado de Soya

Esta versión vegana de chicharrón prensado es un antojito fácil, rendidor y económico. Sacar la carne de las recetas mexicanas nunca fue tan delicioso.

Ingredientes:

PORCIONES: 3 - 4
TIEMPO: 30 MINUTOS

Para el chicharrón prensado de soya:

- 4 tazas de soya texturizada
- ½ de taza de aceite
- 1 cda. de sal
- 1 cda. de pimienta blanca
- ¼ de taza de pepitas de calabaza
- 3 tazas de agua
- ½ taza de salsa de soya (si la salsa es muy concentrada usa la mitad)
- 2 hojas de laurel

Para servir:

- 12 mini sopes
- Salsa picante al gusto
- Cebolla morada flameada
- 1 taza de frijoles refritos
- Puedes agregar más elementos como crema y queso veganos y lechuga

Preparación:

Trocea las pepitas de calabaza, calienta el aceite y fríe la soya texturizada sin hidratar y las pepitas troceadas, baja el fuego y dora moviendo constantemente (al no estar hidratada es más sensible al calor y se puede quemar muy rápido, debes estar muy pendiente de este proceso). Solo debes dorarla.

Diluye en el agua todos los condimentos y la salsa de soya, vierte sobre la soya y cuando tenga un dorado parejo, sube el fuego, tapa y deja que el agua se consuma por completo, destapada y sigue moviendo hasta que ya no haya tanta humedad.

Fríe tus sopes, unta una capa de frijoles y agrega chicharrón estilo prensado de soya, acompaña con salsa picante a tu gusto y cebolla morada flameada.

Esta versión de chicharrón prensado de soya puedes usarla sobre cualquier antojito mexicano.



Nutritiva, sostenible y compasiva.
La soya texturizada es el ingrediente
que hace la diferencia.

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

