

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

Mix para Preparar Hotcakes Veganos

A este mix solo le agregarás un plátano, leche vegetal o agua y listo, tendrás los mejores hotcakes veganos. Son muy fáciles y te aseguro que todos los ingredientes los tienes en casa.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

(12 porciones)

MIX DE HARINAS PARA HOTCAKES VEGANOS

- 1 taza de harina de trigo
- 1 taza de harina de avena
- 2 tazas de harina de quinoa
- 1/4 de taza de cocoa en polvo (opcional)
- 2 cdas. de canela en polvo
- 2 cdas. de polvos para hornear

PARA PREPARAR 4-6 HOTCAKES

- 1 plátano mediano
- 1 taza de leche vegetal (soya, coco, arroz, avena, almendra, etc) o agua
- 1 taza de mix para hotcakes veganos
- Aceite vegetal o margarina

Preparación

Para el mix:

Mezcla todos los ingredientes en un tazón amplio hasta que estén completamente integrados, vierte en un recipiente hermético y almacena en tu despensa.

Para preparar 4-6 hotcakes

Licúa todos los ingredientes, calienta un sartén de preferencia antiadherente y engrásalo sin excederte. Usa un cucharón chico o mediano, toma mezcla y colócala sobre el sartén caliente, también puedes verter directo del vaso de la licuadora. Cocina tus hotcakes de la forma tradicional.

De topping:

Yo usé leche condensada de la marca Veggie Express. También puedes preparar tu propia leche condensada casera con nuestra receta. También los serví con granola, rodajas de plátano y arándanos frescos.

¡Puedes servirlos como más te gusten!

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Hotcakes de Café

Pan Francés Vegano

Esta receta de pan francés vegano es deliciosa, facilísima de preparar y extremadamente saludable, será un desayuno perfecto para un día donde tengas mucha actividad.

Tiempo de preparación: 30 min

Ingredientes

(2 porciones)

- 4 rebanadas de pan de caja integral sin leche ni huevo
- 1 taza de harina de quinoa
- 1 1/2 taza de leche vegetal (soya, almendra, coco, etc.)
- 1 cdita. de polvos para hornear
- 1/2 taza de azúcar
- 2-3 cdas. de canela en polvo depende tu gusto y que tan fuerte quieras la presencia de la canela
- Fruta para acompañar, nueces o semillas, miel de agave o de maple
- Aceite o margarina

Preparación

En un recipiente mezcla la harina de quinoa y la leche, deja reposar 10 minutos. Si pasado este tiempo la mezcla es muy espesa agrega un poco más de leche vegetal, debe quedar una mezcla semilíquida para que traspase bien el pan.

En un plato extendido mezcla el azúcar con la canela y reserva.

Ten la fruta picada y lista para montar el plato.

Calienta un sartén y agrega aceite o margarina, solo lo suficiente para que no se pegue el pan francés. Sumerge una rebanada de pan en la mezcla de harina de quinoa con leche vegetal y deja que el pan se cubra por completo, escurre el exceso y pásalo al plato con el azúcar y la canela y cubre por los dos lados. Colócalo sobre el sartén con margarina o aceite y cocina hasta que doren por los dos lados, empezará a oler delicioso, en lo particular me gusta sacarlos cuando el azúcar comienza a quemarse o caramelizarse, esto le da una textura crujiente a la hora de comerlos y realza el sabor.

Repite este paso con el resto de panes.

Coloca 2 panes en cada plato, agrega los elementos frutales que prefieras, yo usé moras azules, fresas, avellanas y plátano con un poco de miel de agave.

Pero puedes servir con lo que tengas a la mano, estos panes se llevan con todas las frutas, en especial con manzana y frutos rojos, siempre agregando plátano.

¡Que los disfrutes!

Tips

Para esta receta también puedes usar harina de garbanzo en lugar de harina de quinoa, recuerda que para hacer harina de quinoa solo debes molerla en la licuadora hasta obtener un polvo fino.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Quinoa con Leche y Crema de Cacahuete

Omelet sin Huevo

¡Dale un giro delicioso a tus desayunos con este omelet vegano! Rico en proteínas y nutrientes esenciales, este plato es perfecto para iniciar tu día con energía y sabor. Su textura suave y su versatilidad para combinar con tus ingredientes favoritos lo convierten en un desayuno completo que encanta a todos. Además, está hecho sin ingredientes de origen animal, lo que significa que es una elección ética, libre de crueldad y llena de compasión. ¡Prepáralo y disfruta de una mañana nutritiva y deliciosa!

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

(3 porciones)

- 1/2 taza de harina de garbanzo
- 1 taza de agua
- 2 rebanadas de jamón de soya cortado en cuadros pequeños
- 5 champiñones asados
- 4 cdas. de cebollín
- 1 pizca de cúrcuma
- Sal y pimienta al gusto
- 1/2 taza de queso vegano rallado
- Aceite de oliva

Preparación

En un recipiente mezcla la harina de garbanzo, el agua, el ajo en polvo, la cúrcuma, sal y pimienta. Mezcla muy bien hasta que no queden grumos. Deja reposar por 15 minutos. Agrega a la mezcla el jamón de soya y 2 cdas. de cebollín. Calienta aceite de oliva en sartén antiadherente. Vierte la mezcla y deja el fuego medio.

Tapa y a los diez minutos destapa, agrega el queso vegano rallado y con una pala de madera forma tu omelet, dale la vuelta y cocina por 5 minutos más. Sirve con champiñones asados y más cebollín.

Tips

Para tu primer omelet te sugiero que dividas la mezcla y formes dos omelets pequeños, con el fin de que te vayas familiarizando con la cocción de la harina de garbanzo y sepas cuanto tarda en cocerse y cómo reacciona. Cuando domines la técnica con esta porción podrás hacer un omelet más grande.

¡Comparte!

Te Puede Interesar: Revuelto de Coliflor

Tortilla Española

La tortilla española es uno de los platillos más emblemáticos de la gastronomía, pero ¿sabías que puedes disfrutar de su textura esponjosa y sabor delicioso sin necesidad de usar huevo? Esta versión vegana, hecha con harina de garbanzo, no solo es fácil de preparar, sino que también está llena de nutrientes.

La harina de garbanzo es una fuente fantástica de proteínas vegetales, fibra y hierro, convirtiendo este platillo en una opción saludable y sostenible.

Ingredientes

- 2 papas medianas
- 1/2 taza de harina de garbanzo
- 6 cdas. de agua
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- 1/2 pimiento picado en cuadros pequeños
- 4 hojas de espinaca

Preparación

Cuece las papas, déjalas enfriar y rállalas. En un recipiente, mezcla las papas, los pimientos y la espinaca con la harina de garbanzos, agrega sal y pimienta y amasa. Deja reposar 10 minutos.

Calienta un sartén antiadherente agrega aceite de oliva y vierte la mezcla, con una pala de madera extiéndela en todo el sartén. Pasando diez minutos a fuego medio bajo usa un plato para darle la vuelta, pon un poco de aceite, regrésala al sartén, cocina por diez minutos más y ¡sirve!

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Mix para Preparar Milanesas

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](#)

Brownie de Plátano y Avena

Este brownie de plátano y avena es la opción perfecta, con su textura húmeda, el dulzor natural del plátano y el toque nutritivo de la avena, es una delicia que todos pueden disfrutar.

Además, es tan fácil de preparar que se convierte en una actividad divertida y relajante para hacer en familia o con amigos.

Cocinar juntos no solo fortalece los lazos, sino que también añade un toque especial al momento de disfrutar este postre casero. Así que reúne a tus personas queridas, ponte el delantal, y disfruta de crear y compartir un dulce placer que hará de cualquier ocasión un recuerdo inolvidable.

Ingredientes

2 plátanos maduros
2 taza de harina de avena
1/2 taza de aceite
1 cdita. de polvos para hornear
1 cda. de esencia de vainilla
1/2 taza de azúcar (opcional)
1/4 de taza. de cocoa en polvo
1/2 de taza de leche vegetal (puede ser de avena)

Preparación

Precalienta el horno a 180 C o 350 F.

Machaca los plátanos y agrega el aceite, el azúcar, la esencia de vainilla y la leche. Incorpora muy bien y ve agregando la harina de avena, moviendo hasta incorporar. Mezcla hasta que no queden grumos.

En este punto puedes agregarle nueces o chispas de chocolate.

Prepara un molde, engrásalo y vierte la mezcla en el molde. Hornea durante 30 minutos a 180 C o 350 F.

Cuando lleve 20 min abre el horno y revisa con un palillo si aún le falta cocción ya que en algunos hornos necesita menos tiempo.

Puedes comerlo recién salido o refrigerarlo y comerlo frío.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: [6 Recetas con Frutas de Temporada](#)

Pan de Plátano

El pan de plátano es un clásico reconfortante que sabe a hogar y a esos momentos cálidos con mamá. Su aroma dulce y su textura esponjosa evocan recuerdos entrañables, convirtiéndolo en el postre ideal para compartir con seres queridos. Lo mejor de todo es que esta versión es completamente libre de crueldad, permitiéndote disfrutar de su delicioso sabor sin comprometer tus valores. Además, es fácil de preparar, así que no necesitas ser un experto en la cocina para deleitar a todos con esta rica receta.

Ingredientes

- 3 plátanos maduros
- 1 1/2 tazas de harina de trigo
- 1/2 taza de aceite vegetal
- 1/2 taza de azúcar moscabado
- 1/2 cda. de extracto de vainilla
- 1 cda. de crema de cacahuete
- 2 cdas. de semillas de girasol
- 2 cdas. de arándanos secos o chispas de chocolate sin leche
- 1 1/2 cdas. de polvos para hornear
- 1 pizca de sal

Preparación

Precalienta el horno a 180°C, machaca los plátanos hasta obtener un puré, agrega la crema de cacahuete e incorpora. En un molde mezcla el azúcar, el aceite y el puré de plátano hasta que no queden grumos, cierne la harina y el bicarbonato, vierte esa mezcla en la harina y agrega las semillas y los arándanos o las chispas de chocolate. Hornea de 40 a 50 minutos o hasta que al pinchar el pan con un palillo este salga limpio.

¡Comparte!

Te Puede Interesar: Gelatina de Chocolate