

# Crema y queso de Frijol de Soya

Estas recetas te encantarán por varias razones, de entre las que destacan lo baratas, rindidoras y deliciosas.

Con una sola taza de frijol de soya podrás preparar un queso vegano de aproximadamente 350 g y 250 ml de crema para antojitos.

El kilo de frijol de soya en México ronda entre los 53.00 a 65.00 pesos.

Elaborar alternativas a los lácteos con ingredientes vegetales no solo es posible, es súper económico y muy conveniente ya que el frijol de soya al ser un alimento no perecedero puedes almacenarlo en casa y recurrir a él cuando lo desees.

## Ingredientes

**(1 queso de 350 g aproximadamente y 250 ml de crema )**

### INGREDIENTES GENERALES

- 1 taza de frijol de soya crudo
- Agua
- Aceite
- Maicena
- Sal
- Levadura nutricional
- Vinagre de manzana

### PARA EL QUESO

- 1 taza de frijol de soya (cocido)
- 1 taza de agua
- 4 cdas. de maicena
- 3 cdas. de vinagre de manzana o jugo de limón
- 1/4 de taza de aceite
- 1/2 cda. de sal
- 2 cdas. de levadura nutricional (opcional)

### PARA LA CREMA

- 1 taza de frijol de soya (cocido)
- 1 taza de agua
- 3 cdas. de vinagre de manzana o jugo de limón
- 1/4 de taza de aceite
- 1/2 cda. de sal
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 cdita. de cebolla en polvo

## Preparación

### Primer paso:

Remoja los frijoles de soya en 1/2 litro de agua al menos 12 horas.

Pasando este tiempo calienta 1 1/2 litros de agua y cuando hierva pon los frijoles de soya previamente escurridos del agua de remojo.

Cocina 40 minutos a fuego medio bajo. Es como cocer cualquier otro frijol, puedes usar olla express, olla de cocción lenta o tu método de cocción preferido.

Una vez cocido tendrás 2 tazas de de frijol de soya cocidos, o tal vez un poco más, no te agobies, solo divídelos en dos. Una parte para elaborar el queso y la otra para la crema.

### Para elaborar el queso:

Agrega a la licuadora todos los ingredientes y licúa durante 1 minuto. Vierte la mezcla en una olla pequeña de preferencia antiadherente y mueve vigorosamente hasta que espese. Debe tener la consistencia de queso fundido. Vierte en un refractario, deja enfriar a temperatura ambiente y refrigera al menos 3 horas.

Obtendrás un queso firme que podrás usar en tus recetas favoritas.

### Para elaborar la crema:

Licúa todos los ingredientes excepto el aceite durante un minuto, baja la velocidad y con la licuadora encendida agrega poco a poco el aceite, esto hará que emulsione un poco y espese con la consistencia de crema líquida. Vierte en un refractario hermético y refrigera al menos 3 horas antes de usar.

*¡Comparte estas Recetas!*

*Te puede interesar: 8 recetas de quesos para salvar a las vacas*

# Choripanes con Salchicha de Lentejas

Esta receta es perfecta para sorprender a amigos y familiares en fiestas y reuniones, es extremadamente barata, deliciosa y fácil de preparar, aunque no es una receta mexicana la podrás adaptar fácilmente y encontrarás todos los ingredientes.

**Tiempo de preparación: 90 minutos**

## Ingredientes

**(6 personas)**

### PARA LAS SALCHICHAS

- 1 taza de lentejas remojadas al menos 8 horas
- 1 taza de agua
- 1 taza de harina de gluten
- 1 cda. de paprika
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 3 cdas. de salsa de soya
- 1 cdita. de humo líquido
- 1 cda. de sal
- 1 cda. de pimienta blanca en polvo

### PARA PREPARAR

- 2 panes tipo baguette
- Aceite
- [Chimichurri](#)
- [Mayonesa Vegana](#)

## Preparación

**IMPORTANTE:** Es posible que pasando el tiempo de remojo de las lentejas superen la medida de una taza porque se expandieron, usa únicamente una taza de lentejas ya remojadas.

Licúa por un minuto las lentejas con todos los ingredientes excepto la harina de gluten.

En un recipiente coloca la harina de gluten y vierte la mezcla en la licuadora, mezcla y amasa muy bien hasta que todo quede integrado. Divide esa mezcla en 6 partes iguales y reserva.

Calienta agua suficiente en una olla con tapa y deja que hierva, mientras esto sucede, prepara las salchichas.

Este paso es muy importante para que las salchichas conserven su forma y queden compactas. Corta papel aluminio, el suficiente para que la salchicha quede envuelta dos veces.

Forma las salchichas sobre esta y enrolla junto con el papel aluminio, tratando de compactar muy bien y apretando las orillas para dar forma cilíndrica, es importante que queden muy bien empacadas para que a la hora de hervir no se salga el relleno y queden salchichas deformes, esto lo irás perfeccionando con la práctica.

Una vez envueltas todas las salchichas metelas al agua hirviendo, debe ser agua suficiente para quedar cubiertas, cocina por una hora a fuego medio con la olla tapada.

Pasando este tiempo, sácalas del agua y deja que enfríen un poco, quita el papel aluminio y corta por la mitad de forma transversal.

En un sartén calienta 3 cdas. de aceite y fríe las salchichas por ambos lados hasta que doren.

Arma tus choripanes con mayonesa en el baguette y chimichurri, nuestra receta de [chimichurri a la mexicana](#) te encantará

## *Tips*

Si el baguette es grande te saldrán 4 pzas. para armar tu choripan.

*¡Comparte esta Receta!*

*Te Puede Interesar: [Salchichas Veganas de Arroz](#)*

# 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](#)*

# Ceviche de Frijoles

Esta receta es perfecta para esta época de calor, es súper económica y rendidora. Además que es súper nutritiva! Me la compartió uno de nuestros seguidores de [Instagram](#) y está espectacular.

**Tiempo de preparación: 20 minutos**

## Ingredientes

**(4 porciones)**

- 3 tazas de frijoles negros cocidos y escurridos
- 2 jitomates picados en cubos
- 1/2 cebolla morada (mediana) cortada en juliana
- 1/2 pimiento (mediana) amarillo cortado en rajas
- 1 zanahoria rallada
- 1/2 taza de cilantro picado
- El jugo de 4 o 5 limones (al gusto)
- 1 hoja de alga nori troceada (opcional)
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal, pimienta y ajo en polvo al gusto
- Tostadas

## Preparación

Mezcla todos los ingredientes en un recipiente amplio, prueba, ajusta de sal y limón y disfruta comiendo en tostadas

## Consejos

*¿Tienes alguna receta que quieras veganizar? compártela con nosotros, nos encantaría prepararla y publicarla.*

*¡Comparte!*

*Te Puede Interesar: [Ensalada de Quinoa con Frijoles](#)*

# Chimichurri a la Mexicana

Esta guarnición se lleva perfecto con cualquier platillo típico mexicano, en especial con nuestros tacos veganos. Ponlo en el centro de la mesa y será un éxito en tus reuniones con amigos y familiares.

**Tiempo de preparación: 15 minutos**

## Ingredientes

**(4-6 personas)**

- ½ taza de perejil fresco finamente picado
- 2 cdas. de orégano seco
- 4 dientes de ajo picados finamente
- ½ taza de cebolla blanca o morada picada finamente
- 2 cdas de chile de árbol molido (opcional)
- 1 lata de pimiento morrón rojo picado o si usas pimiento fresco, asarlo primero (dejar que enfríe y picarlo)
- 2 cdas. de vinagre blanco
- El jugo de 2 limones
- ½ taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

## Preparación

Mezcla todos los ingredientes en un refractario, de preferencia dejarlo en el refrigerador una noche antes de consumir para que los sabores se integren, revuelve antes de usar y disfruta.

Prepara unos deliciosos tacos de chorizo verde vegano, se llevan a la perfección.

*¡Comparte esta Receta!*

*Descarga GRATIS Recetario Mis Primeros Tacos Veganos*

# Mini Trompos al Pastor Veganos

Si eres amante del sabor inconfundible del pastor, esta versión te va a encantar. El trozo de pastor, hecho con tartaleta de soya, es una opción deliciosa y libre de crueldad que recrea a la perfección este clásico mexicano.

Con la sazón característica y una textura increíble, esta receta ofrece todo el sabor que esperas, pero en una versión más compasiva y saludable Perfecta para disfrutar sin culpa, este trozo de pastor es ideal para compartir en familia o con amigos.

¡Convierte tu cocina en una taquería!

**Tiempo de preparación: 40 min**

## Ingredientes

**(4-5 mini trompos)**

### PARA EL ADOBO

- 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
- 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.



Pasa esa mezcla por un colador fino y vierte sobre la soya cortada en láminas. mezcla bien de modo que toda la tartaleta quede cubierta.

Tapa y deja marinando al menos 1 hora para lograr que se impregne muy bien el sabor.

Arma tus minitrompos ensartando en un palo de brocheta chico laminas dobladas como se ve en la imagen, 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.

## *Consejos*

La tartaleta de soya la puedes conseguir en tiendas de productos a granel, es muy económica.

*¡Comparte!*

*También te Puede Interesar: Torta Ahogada Vegana*

# Sandwich de Ensalada de Frijoles

Esta receta me encanta porque es super práctica, es un perfecto desayuno o incluso una cena ¡comer saludable y prepararlo en minutos! esta receta es perfecta para quienes tuvimos un día ajetreado y no nos quedó mucho tiempo de cocinar ¡Anímate a prepararla!

**Tiempo de preparación: 10 minutos**

## Ingredientes

**(2 sandwiches)**

- 1 taza de frijoles peruanos refritos
- 1 rama de apio picada
- 1 jitomate picado en cuadros
- 3 cdas. de cebolla morada picada
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 2 cdas. de mostaza dijon
- 3 hojas de lechuga orejona cortada en cuadros medianos
- Sal y pimienta al gusto
- Pan de caja multigrano para armar el sandwich
- Chiles jalapeños en vinagre (opcional)

## Preparación

En un recipiente mezcla los frijoles, el apio, el jitomate, la cebolla, el ajo en polvo y mezcla muy bien. Agrega la mostaza, revuelve hasta incorporar, prueba, ajusta con sal y pimienta a tu gusto.

Cienta el pan en una tostadora o comal hasta dorarlo un poco, unta cada tapa con la ensalada de frijoles, agrega lechuga y cierra. Acompaña con chiles en vinagre.

*¡Comparte!*

*Te Puede Interesar: Sandwich de Jamón y Ensalada Cremosa*

# Tacos de Barbacoa de Habas

Si hay algo que nos une como mexicanos, es el amor por los sabores intensos, ahumados y especiados de una buena barbacoa. Este platillo, tan arraigado en nuestra cultura, es sinónimo de tradición y convivencia.

Tenemos para ti esta versión sin crueldad que mantiene toda la esencia de la barbacoa clásica: una barbacoa de habas, deliciosa, nutritiva y sorprendentemente fácil de preparar.

Es una receta que no solo honra nuestras raíces gastronómicas, sino que también nos permite disfrutar de un platillo reconfortante sin sacrificar el bienestar de los animales.

## Ingredientes

- 1 taza de habas secas
- 1/2 taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados finamente
- 5 chiles guajillo desvenados
- 3 chiles anchos desvenados
- 1 trozo de cebolla
- 2 dientes de ajo enteros
- 2 cdas. de consomé vegetal
- 1 cdita. de comino
- 1 cdita. de tomillo
- 1 cdita. de orégano
- 1 trozo de canela de 2 cm
- 3 clavos de olor
- Sal
- Agua
- Aceite
- Tortillas, salsa, limones, cebolla y cilantro picados para acompañar

## Preparación

Remoja las habas la las habas al menos 8 horas. Pasando este tiempo pica las habas (ya estarán blanditas)

En un pocillo hierva los chiles con 3 tazas de agua, cuando se ablanden vierte con todo y líquido en la licuadora y licúa con los ajos enteros, el clavo, el comino, la canela, el orégano, el tomillo, sal al gusto y el trozo de cebolla.

Pasa por un colador y reserva. En una cacerola amplia, calienta 3 cdas. de aceite y fríe la cebolla y el ajo, cuando se doren un poco agrega las habas picadas, sazona con el consomé vegetal, y cocina moviendo de vez en cuando, cuando se ablanden más y suelten su aroma agrega la mezcla del chile y las especias.

Baja el fuego y cocina hasta que seque un poco el líquido, apaga y arma tus tacos. Puedes dorarlos un poco en comal y te quedarán estilo Jalisco.

*¡Comparte!*

*Te puede interesar: Chicharrón Prensado de Berenjena*

# Tostadas de Garbanzo Especiales

Estas tostadas de garbanzo son la opción perfecta para quienes buscan un platillo delicioso, lleno de energía y altamente nutritivo. Gracias a su alto contenido proteico, proporciona una excelente fuente de energía y ayuda a mantener tus músculos fuertes y saludables. Lo mejor de todo es que están elaboradas con ingredientes frescos y mayormente crudos, lo que les otorga una gran cantidad de nutrientes esenciales como fibra, vitaminas y antioxidantes. Estas tostadas no solo te llenarán de sabor, sino que también contribuirán a tu bienestar, siendo una opción ligera pero saciante para cualquier momento del día.

**Tiempo de preparación: 30 minutos**

## Ingredientes

**(4 personas)**

- 3 tazas de garbanzos cocidos
- 1 zanahoria grande rallada
- 2 ramas de apio picado
- 1/4 de taza de cebolla picada
- 1 chile poblano desvenado y picado
- 1 calabaza grande rallada en crudo
- 1/2 taza de cilantro picado
- 1 aguacate grande
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1/2 taza de jugo de limón
- 1 cdita. de ajo en polvo
- Sal y pimienta al gusto

## Preparación

Licúa la pulpa del aguacate, el jugo de limón, el aceite de oliva, el ajo en polvo, la sal y la pimienta al gusto hasta obtener un puré. Puedes agregar 1/4 de taza de agua para facilitar la molienda. Reserva esa salsa.

En un recipiente mezcla el resto de los ingredientes y vierte la salsa, mezcla bien, prueba, ajusta de sal y disfruta en tostadas.

## Consejos

Yo uso los cortadores de vegetales en espiral para la zanahoria y la calabaza, si los tienes úsalos y las comidas lucen más y ¡tienen más volumen!

*¡Compartir!*

*Te Puede Interesar: Tostadas de Mole*