

# 10 Recetas Rápidas y Nutritivas

Máxima Energía y Sabor  
para Universitarios



UN PROYECTO DE

IGUALDADanimal

# ¡Te Doy La Bienvenida!

En Love Veg sabemos que la vida universitaria puede ser un torbellino. Entre clases, tareas y exámenes, apenas hay tiempo para pensar en qué comer... pero tu alimentación es clave para mantenerte con energía, en concentración y lista para enfrentar cada reto.

Ahora imagina que, además de cuidar de ti, también puedes cuidar del planeta y de los animales con cada bocado. No se trata solo de comer mejor, sino de hacerlo con conciencia y corazón.

## **El sistema alimentario actual es cruel e insostenible:**

La ganadería industrial no solo impacta nuestra salud con el exceso de grasas saturadas y antibióticos en los productos de origen animal, también es una de las mayores causas de contaminación, deforestación y, lo más importante, de sufrimiento para millones de animales que no merecen ser vistos como máquinas de producción.

Pero aquí viene lo mejor: comer delicioso y sin contribuir a todo esto es más fácil de lo que imaginas.

En este recetario encontrarás versiones 100% vegetales de los desayunos y los refrigerios clásicos que nos han acompañado desde la niñez. Hot cakes, licuados, tortas y sándwiches ¡listos para adaptarse a tu ritmo sin complicaciones! ¡Recetas rápidas, nutritivas y sin crueldad!

Porque elegir lo que comes es una decisión poderosa: ¡tienes en tus manos el hacer la diferencia!

¡Manos a la cocina!

*Con Cariño:*  
**Katya**





# Índice

- 1 Mix para Licuados Ricos en Proteína
- 2 Mix para No huevo Instantáneo
- 3 Mix para preparar Hot Cakes Veganos
- 4 Licuado de Mango con Zanahoria
- 5 Pudín con Leche de Coco y Fruta
- 6 Sándwich de Ensalada de Frijoles
- 7 Torta de Panela
- 8 Sándwich con Untable de Avena
- 9 Omelet Vegano con Espinacas
- 10 Hot Cakes Veganos



# Mix para Licuados Ricos en Proteína



# Mix para Licuados Ricos en Proteína

## Ingredientes:

PORCIONES: 2

- 2 tazas de avena
- 2 tazas de amaranto
- 1 taza de ajonjolí
- 1 taza de chía
- 1 taza de linaza
- 1 taza de semillas de girasol
- 1 taza de proteína aislada de soya (opcional)
- 1 taza de cocoa si quieres darle sabor

## Preparación:

En un recipiente grande mezcla todos los ingredientes: divide en 3 partes y licúa para lograr un polvo fino y no saturar el motor mezclando todo junto. Vacía tu mezcla a un recipiente hermético y guarda en un lugar fresco y seco, como en tu alacena.

Agrega a cada licuado de 3 a 4 cucharadas.

¡Que lo disfrutes!



---

# Mix para No Huevo Instantáneo

“

Un básico para el desayuno: práctico, proteico y perfecto para sustituir el huevo en recetas tradicionales. En minutos, puedes preparar un revuelto, omelet o tortilla vegana; solo agrega agua, tus ingredientes favoritos ¡y listo!  
¡Vamos a la receta!



## Ingredientes:

- 2 tazas de harina de garbanzo
- 2 tazas de harina de quinoa
- 2 cdas. de cúrcuma
- 1 cda. de sal
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 1 cda. de ajo en polvo



**PORCIONES: 10-12**  
**TIEMPO: 10 MINUTOS**

## 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.

¡Que lo disfrutes!



---

# Mix para Preparar Hot Cakes Veganos



Preparar este mix te ahorrará tiempo en tus mañanas al tener el ingrediente principal para unos deliciosos hot cakes. ¡Tendrás los mejores y no podrás creer que son veganos! Con estos ingredientes de origen natural ¡esta mezcla está de diez!



## Ingredientes:

- 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

**PORCIONES: 12**  
**TIEMPO: 10 MINUTOS**

## Preparación:

Mezcla todos los ingredientes en un tazón amplio hasta que estén completamente integrados. Vierte en un recipiente hermético y almacena en tu despensa. ¡Ahora tienes tu mezcla lista para ocupar cuando la necesites!



Las harinas de avena y quinoa, las obtienes al licuar estos dos cereales.



# Licuado de Mango con Zanahoria

“

Esta receta es perfecta para tu ración de vegetales diaria. La zanahoria combinada con mango es exquisita, y los licuados son perfectos para esos desayunos a prisa. Además, potenciarás tu dosis de proteína al incorporar el mix proteico para licuados y ocupar la leche de soya. ¡En solo unos minutos este licuado quedará listo!

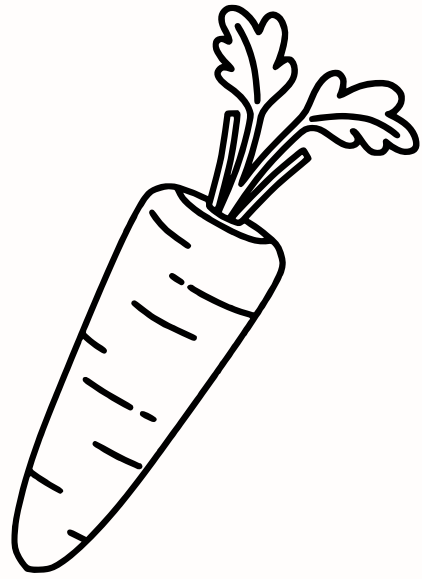


# Ingredientes:

**PORCIONES: 2**  
**TIEMPO: 10 MINUTOS**

## Para la leche:

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



## Para el licuado:

- 2 zanahorias
- 1 mango
- [Mix rico en proteína para licuados](#) (opcional)
- 4 tazas de leche de soya, la leche vegetal de tu preferencia o agua
- Granola para servir o coco rallado (opcional)

# Preparación:

## Para la leche:

Cuando la soya se remoja se multiplica en volumen, así que esta receta se hace por partes. Mezcla los frijoles con los dos litros de agua y licúa por partes 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 y retira la nata. Vacía en botellas o recipientes herméticos y refrigera.

Esta leche puede durar en el refrigerador hasta por una semana.

## Para el licuado:

Pela y corta las zanahorias en trozos pequeños, extrae la pulpa del mango y licúa junto con la leche o agua durante un minuto. Puedes agregar tu mix rico en proteína para licuados que preparaste con antelación.

Sirve y decora con granola o coco rallado.



# Pudín de Chía con Chocolate y Frutas



Cuando hay prisa, nada como la practicidad de un desayuno preparado desde la noche anterior. Nutritiva y con todo el sabor del chocolate, esta receta es práctica de hacer, además de ayudar a ponerte de buen humor y con toda la actitud para iniciar el día.



## Ingredientes:

PORCIONES: 1

- 1 taza de leche de coco
- 1/2 taza de semillas de chía
- 2 cdas. de cocoa
- Fruta y nueces para servir
- Endulzante de tu preferencia (opcional)

## Preparación

En un recipiente hermético agrega las semillas de chía. Licúa la leche de coco, la cocoa y el endulzante que elijas y vierte sobre la chía: revuelve muy bien, tapa y refrigera. Al siguiente día tendrás un súper desayuno. Agrega frutas como plátano, fresas, durazno y nueces.



Al agregar una o dos cucharadas de hojuelas de avena, te sentirás satisfecho por más tiempo.



---

# Sándwich de Ensalada de Frijoles



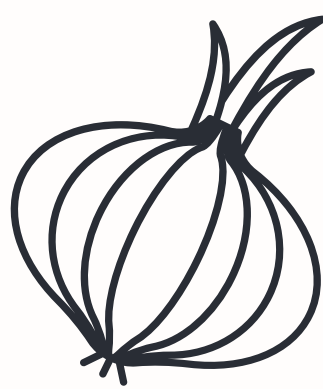
Esta receta me encanta porque es súper práctica. Perfecta para un desayuno o refrigerio saludable ¡se prepara en minutos! Si tienes días ajetreados y no cuentas con mucho tiempo para cocinar, es ideal. ¡Anímate a prepararla!



## Ingredientes:

**PORCIONES: 2**  
**TIEMPO: 10 MINUTOS**

- 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 dijón
- 3 hojas de lechuga orejona cortada en cuadros medianos
- Sal y pimienta al gusto
- Pan de caja multigrano para armar el sándwich
- 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 y revuelve hasta incorporar. Prueba y ajusta con sal y pimienta a tu gusto.

Calienta el pan en una tostadora o comal hasta dorarlo un poco; unta cada tapa con la ensalada de frijoles, agrega lechuga y cierra. Si es de tu agrado, acompaña con chiles en vinagre.





# Torta de Queso Tipo Panela

“

Te comparto una receta fácil y nutritiva de queso tipo panela vegano, ideal para tortas y sándwiches. Está hecho a base de semillas de girasol, lo que lo convierte en una opción rica en proteínas, vitaminas, minerales, fibra y grasas saludables.



## Ingredientes:

PORCIONES: 1  
TIEMPO: 40 MINUTOS

### Para el queso:

- 1 taza de semillas de girasol
- 1 taza de agua
- 1/4 de taza de vinagre de manzana
- 1/3 de taza de aceite de oliva
- 1/2 cda. de sal
- 1/4 de taza de levadura nutricional
- 5 cdas. de maicena

### Para la torta:

- 1 bolillo
- 2 rebanadas de queso tipo panela
- 1 cda. de mostaza dijón
- 1/2 calabaza cortada en crudo
- 2 rodajas de cebolla
- 1 jitomate grande cortado en rebanadas
- Chiles jalapeños en vinagre para acompañar



## Preparación:

### Para el queso:

Remoja las semillas de girasol al menos 3 horas; escurre y reserva. Licúa con el resto de ingredientes durante 2 minutos. Engrasa un molde para panqué y vierte la mezcla. Hornea a 180° C durante 30 minutos.

Deja enfriar completamente a temperatura ambiente y después refrigera 8 horas. Desmolda y corta en rebanadas para usarlas como prefieras.

Y si tienes antojo de torta, te compartimos esta receta donde podrás disfrutar del queso tipo panela que hiciste como uno de los ingredientes principales:

### Para la torta:

Corta el pan a la mitad de forma transversal y agrega la mostaza dijón en cada tapa. Si tienes hornito tostador calienta el pan un poco, coloca el queso, el jitomate, la cebolla y la calabaza.

Parte por la mitad y disfruta acompañando con chiles en vinagre.

---

# Omelet Vegano con Espinacas

“

Preparar un omelet sin huevo es sencillo y delicioso. Esta versión con el mix de no huevo es una manera más de sacarle provecho a esa mezcla. Lograrás una textura suave y nutritiva, ideal para el desayuno o lunch. Rico en proteínas, fibra y nutrientes, es una alternativa 100% vegetal.



## Ingredientes:

PORCIONES: 2  
TIEMPO: 15-20 MINUTOS

- 1 taza de mix de no huevo
- 1 taza de agua más 4 cdas.
- 5 hojas de espinacas cortadas en tiras
- [Queso vegetal](#) rallado al gusto
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite

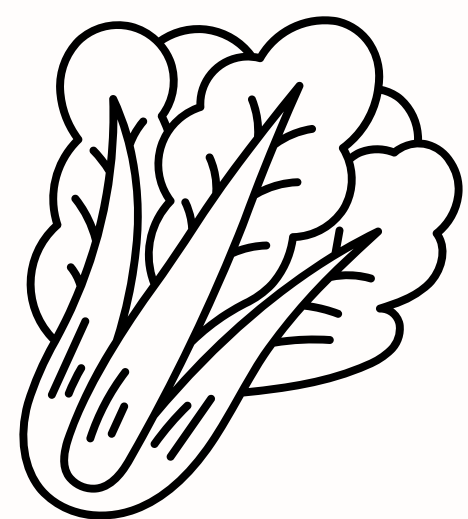
## Preparación:

En un recipiente, incorpora el mix de no huevo: mezcla y agrega la taza de agua, batiendo muy bien. Necesitas lograr una mezcla casi líquida como de huevo batido. Puedes agregar las otras 4 cucharadas de agua hasta lograrlo.

Calienta un sartén chico y agrega 4 cucharaditas de aceite vegetal. Una vez que el aceite esté caliente, vierte la mitad de la mezcla y esparcela por toda la superficie.

Espera un minuto, baja el fuego, y cuando la parte de arriba no esté húmeda, agrega la espinaca y el queso vegetal y dobla por la mitad; voltea y deja cocinar a fuego lento por 4 minutos más. Repite este paso con el resto de la mezcla.

Sirve con la guarnición que prefieras o como en la imagen.





# Hot Cakes Veganos



¿Recuerdas el mix para hot cakes que preparaste? Aquí lo usarás junto a los siguientes ingredientes, que te aseguro, los tienes todos en casa.



## Ingredientes:

PORCIONES: 4-6

- 1 plátano mediano
- 1 taza de mix para hotcakes veganos
- 1 taza de [leche vegetal](#) (soya, coco, arroz, avena, almendra) o agua
- Aceite vegetal o margarina (Ojo: para la margarina, asegúrate que no contenga derivados lácteos, leyendo la etiqueta).

## Preparación:

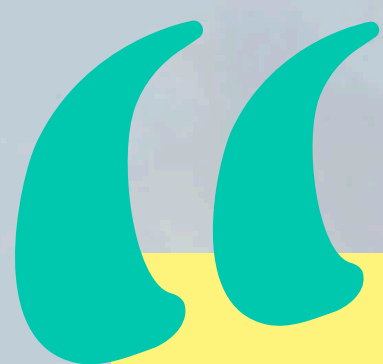
Licúa todos los ingredientes. Calienta un sartén, de preferencia antiadherente, y engrásalo sin excederte. Vierte la mezcla directo del vaso de la licuadora al sartén caliente o ayúdase con un cucharón. Cocina tus hot cakes de la forma tradicional.

De topping:

Puedes agregarle mermelada, miel de agave o leche condensada casera (¡Tenemos la receta!). Yo usé leche condensada de la marca Veggie Express; los serví con granola, rodajas de plátano y arándanos frescos.

¡Puedes servirlos como más te guste!





# Respetar la vida, elige sin crueldad

Sofía Ortega, estudiante de  
Comunicación en la UAM Cuajimalpa.



UN PROYECTO DE

**IGUALDAD**animal

**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](https://igualdadanimal.mx)



[loveveg.mx](https://loveveg.mx)

