

Palitos Marinos

Los peces sienten y esa es una razón para evitar su consumo, así que te ofrezco esta deliciosa alternativa súper fácil y que tendrá todo el sabor de la comida marina.

Es una entrada o botana perfecta para cualquier ocasión.

Desde que comencé a convertir comida omnívora en versiones vegetales me hizo mucho sentido que las algas tuvieran el sabor de los peces, o ¿es que acaso es al revés? Los peces tienen el sabor de las algas. El caso es que son un ingrediente crucial a la hora de querer salvar a los peces.

Las algas marinas no pueden faltar en tu alacena, son ricas en nutrientes, altas en fibra, también contienen grandes cantidades de antioxidantes, también se ha demostrado que algunos compuestos presentes en las algas marinas promueven el crecimiento del cabello y ayudan a fortalecerlo.

Pero lo más importante para destacar es que son un alimento no perecedero que se puede almacenar por largo tiempo y que tendrás todo el sabor sin fomentar la cría intensiva ni la pesca de arrastre.

Así que manos a la cocina, disfruta estos palitos marinos con amigos y familiares.

Tiempo de preparación: 30 min

Ingredientes

(18 palitos marinos aprox.)

- 1 1/2 tazas de arroz integral cocido
- 1 papa grande rallada (en crudo)
- 1/2 taza de harina de trigo
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cdita. de sal
- 1/4 de taza de perejil picado
- 3 cdas. de cebolla picada
- 2 cdas. de alga wakame deshidratada o 3 hojas de alga nori pulverizadas
- Aceite suficiente

Preparación

En un recipiente agrega el arroz, la papa rallada en crudo, enseguida el perejil, la sal, el ajo en polvo, la cebolla, las algas y mezcla. Por último agrega la harina y comienza a amasar, te debe quedar una masa semi húmeda pero fácil de compactar, divide tu masa en 10 partes y comienza a armar los palitos marinos sobre una superficie plana.

Cuando los tengas listos congélalos durante 20 minutos.

Calienta aceite suficiente en un sartén y cuando esté bien caliente saca los palitos de congelador y comienza a freírlos de 5 en 5 máximo, fríe por ambos lados y pásalos por papel absorbente.

Colócalos sobre un plato en el centro de la mesa con tus aderezos libres de lácteos de tu preferencia y disfruta. Yo los comí con catsup.

Consejos

El alga wakame y el alga nori son fáciles de encontrar en tiendas de productos orientales. También son económicas y te rendirán para muchos platillos más de nuestros recetarios gratuitos para salvar a los animales que habitan en los océanos.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Descarga GRATIS Recetarios para la Cuaresma

Chicarrón en Salsa Verde

Esta receta es una auténtica réplica del tradicional platillo mexicano de chicharrón en salsa verde. Como sabes, el chicharrón es la piel dorada de los cerdos. Sin embargo, te ofrecemos una alternativa mucho más valiosa para los animales y el planeta: una versión económica y compasiva de este platillo, sin dañar a ningún ser vivo.

Dejar de utilizar los cuerpos de los animales como alimento no solo evita el sufrimiento innecesario de seres sensibles, sino que también contribuye significativamente a la sostenibilidad del planeta. Al optar por ingredientes de origen vegetal, reducimos nuestra huella ecológica y promovemos un estilo de vida más saludable y ético.

Espero que disfrutes esta receta y la compartas con familiares y amigos. Es una opción perfecta para introducir la alimentación a base de plantas a los más escépticos, ya que su sabor, textura y apariencia son indistinguibles de la receta tradicional. ¡Anímate a probarla y sé parte del cambio hacia un mundo más compasivo y sostenible!

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes

(4 porciones)

PARA EL CHICHARRÓN

- 1 taza de harina de gluten
- 1 taza de agua
- 1/2 cda. de paprika
- 1/2 cda. de ajo en polvo
- 1/2 cda. de cebolla en polvo
- 1 cda. de pimienta blanca

PARA LA SALSA

- 10 tomates verdes
- 1 diente de ajo
- 1 trozo de cebolla
- 3-4 chiles serranos
- 1 cda. de consomé vegetal
- 1 taza de cilantro fresco
- 1 cdita. de cominos

Preparación

En un recipiente diluye todos los condimentos en la taza de agua, coloca la harina de gluten en otro recipiente y vierte la mezcla de condimentos, comienza a amasar rápidamente. Hasta obtener una masa uniforme.

Calienta una olla pequeña con aceite suficiente. Cuando el aceite esté bien caliente corta pequeños pedazos de la masa y échalos al aceite, inmediatamente se harán chicharrón, dejalos 3 o 4 segundos cada pieza y sácalas del aceite. Pásalas por papel absorbente.

Repite este paso con toda la masa.

Calienta agua suficiente, cuando hierva agrega los tomates y los chiles, cocina durante 10 minutos.

Retira del fuego y licúa con el resto de los ingredientes más 3 tazas de agua. Calienta 1 cda. de aceite en una cacerola y vierte la salsa.

Deja que hierva, agrega los chicharrones, baja el fuego y cocina 10 min más. Ajusta de sal y sirve.

Disfruta acompañando con tortillas y frijoles de la olla.

¡Comparte esta receta!

Te puede interesar: Chicharrón de Soya en Salsa Morita con Verdolagas

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

Mix para Preparar Milanesas

Este mix es la combinación perfecta para lograr las milanesas perfectas, resulta muy práctico tenerlo ya que en cualquier momento podrás crear milanesas con los ingredientes que tengas a la mano. Además es una combinación llena de nutrientes que enriquecerá tus comidas.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

(500- 600 grs.)

- 2 tazas de harina de avena
- 2 tazas de harina de trigo integral
- 2 tazas de amaranto
- 1 taza de linaza molida
- 1 cda. de consomé vegetal
- 1 cda. de sal
- 1 cda. de comino molido
- 1 cda. de ajo granulado o en polvo

Preparación

En un recipiente amplio mezcla muy bien todos los ingredientes, después vacía esa mezcla en un refractario de vidrio hermético y almacena en un lugar fresco.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: 4 Recetas de Milanesas y la Clave para Prepararlas en Minutos

Milanesas de Frijoles Negros

Sin duda estas milanesas te encantarán, además de ser super fáciles ¡son prácticas y baratas!

Los frijoles negros son una fuente de proteína vegetal rica en nutrientes, fibra y baja en grasas saturadas.

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes

(4 pzas.)

- 1 taza de frijoles negros cocidos
- 1 papa mediana rallada en crudo
- 1/3 de taza de mix para milanesas
- 1/2 taza de cebolla picada
- 5 hojas de epazote finamente picado
- 1 jalapeño picado finamente sin semillas
- 1 taza de linaza molida

Preparación

En un recipiente amplio agrega las los frijoles y machácalos con un aplastador de frijoles o con un tenedor agrega la papa rallada, la cebolla, el epazote, el chile jalapeño picado y mezcla muy bien, agrega el mix para milanesas. Con tus manos amasa muy bien hasta tener una pasta, agrega sal y pimienta al gusto, tapa y mete al congelador por 30 minutos.

Pasando este tiempo divide la mezcla en 4 partes y forma tus milanesas compactando muy bien. Apóyate en una superficie plana. En un plato extendido agrega la linaza molida y para cada milanesa pon linaza (como si esta fuera pan molido) Sacude el exceso y reserva.

Calienta 3 cdas. de aceite y fríe una por una al menos 1 minuto por cada lado o hasta que doren, pasa por papel absorbente.

Yo acompañé estas deliciosas milanesas con una ensalada de tallos de brócoli cocidos, hojas de apio y mayonesa vegana, agregué un poco de macha en seco.

Intenta esta ensalada y ¡nunca más tires los tallos de los brócolis ni las hojas de apio!

¡Comparte esta Receta!

Te puede interesar: Mix para preparar milanesas

Costillitas BBQ de Soya

Si estás buscando una receta que impresione a todos, estas costillitas BBQ de soya son justo lo que necesitas. Son deliciosas, jugosas y con ese toque ahumado y dulce que las hace irresistiblemente irresistibles.

Perfectas para satisfacer cualquier antojo, se ven tan apetitosas que será imposible no querer probarlas. Además, son ideales para compartir en una reunión con amigos, acompañadas de risas, buena música y tus bebidas fermentadas favoritas.

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes

(4 porciones)

- 10 pzas. de tartaleta de soya
- 2 tazas de salsa BBQ
- 2 cdas. de salsa de soya
- 1 cdita. de humo líquido opcional
- 3 cdas. de azúcar
- 1/2 cda. de maicena
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de cebolla en polvo
- Agua
- Aceite

Preparación

Calienta 2 litros de agua, cuando hierva agrega las tartaletas y cocina hasta que ablanden, 20 min aproximadamente.

Retira del fuego, enjuaga, exprime y reserva.

Calienta 1/4 de taza de aceite y fríe las pzas. de tartaleta hasta que doren por ambos lados y reserva.

En un recipiente coloca la salsa BBQ, salsa de soya, humo líquido (opcional), 1/2 taza de agua, el azúcar, ajo y cebolla en polvo y la maicena. Revuelve hasta integrar.

Coloca las pzas. de tartaleta fritas en el recipiente y revuelve hasta que todas queden cubiertas de mezcla. Deja marinando al menos 20 minutos.

Pasando este tiempo calienta un sartén grande y vierte las tartaletas marinadas con todo y la mezcla, reduce el fuego y deja cocinando hasta que evapore la humedad y se cristalice la mezcla. 15 min aprox.

Retira del fuego y filetea del grosor de tu preferencia y disfruta acompañando de ensalada o unos macarrones veganos.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Croissant de Jalapeño con Queso Vegano

Chorizo de Habas

Este chorizo vegetal es increíblemente delicioso, rindidor y con un sabor único.

Las habas secas son una gran fuente de proteína, por cada 100 gr de habas secas obtienes 26 gr de proteína. Entre otros valores nutricionales de entre los que destacan: calcio, hierro, fósforo y potasio. Así que es momento de integrar a tu despensa este delicioso ingrediente que además es muy económico.

Ingredientes

- 1 taza de habas secas
- 1/2 taza de cebolla picada finamente
- 2 chiles guajillo
- 1 chile pasilla
- 2 chiles de árbol (opcional)
- 1 cdita. de vinagre de manzana
- 1 cdita. de sal
- 2 dientes de ajo
- 1 cdita. de pimienta blanca
- 1 cdita. de pimienta negra
- 1 cda. de azúcar mascabado
- 1 cda. de achiote
- 1 cda. de paprika
- Aceite
- Agua

Preparación

Remoja las habas 1 o 2 días, cuando pase este tiempo estarán tiernitas y fáciles de triturar. Si tienes un triturador de alimentos tritúralas ahí o córtalas con cuchillo pasándolo varias veces hasta que queden picaditas finamente.

Ablanda los chiles en 3 taza de agua hirviendo, deja enfriar un poco y vacía en la licuadora, agrega los ajos, las pimientas, el achiote, la paprika, la sal, el vinagre y el azúcar. Licúa muy bien hasta obtener una pasta tersa.

En un recipiente coloca las habas picadas y agrega la mezcla de chiles, revuelve, deja marinando 30 minutos.

Calienta 4 cdas. de aceite, agrega la cebolla picada, deja que se ponga transparente y agrega las habas marinadas. Fríe por 10 minutos o hasta que las habas se pongan tiernitas y el líquido se evapore.

Vacía tu chorizo a un recipiente hermético si no lo comes en ese momento, podrás usarlo en frijoles, tofu revuelto, en sincronizadas, (como en la foto) en sopas, básicamente en lo que se te ocurra.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Chorizo de Chícharos Deshidratados

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 cocidos
- 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](#)

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

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

Consejos

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

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Salchichas Veganas de Arroz