

# Ceviche de Coco

Una forma deliciosa y divertida de disfrutar el ceviche, ¡ideal para toda la familia!

Este platillo no solo es refrescante y lleno de sabor, también está cargado de los beneficios del coco y presentado de una manera que encantará a los más pequeños. Perfecto como entrada o plato fuerte, ¡y 100% vegetal!

Además, al ser un platillo crudo, conserva mejor los nutrientes, favorece la digestión y nos llena de energía natural. Comer crudo puede ser una forma sencilla y deliciosa de cuidar tu salud.

¿Te animas a probarlo?

**Tiempo de preparación: 10 minutos**

## Ingredientes

**(2 porciones)**

- La pulpa de un coco
- 2 jitomates picados
- ½ taza de cebolla morada picada
- ½ taza de cilantro picado
- 1 hoja de alga nori pulverizada
- 1 pepino chico cortado en cubos sin semilla
- 1 pimiento morrón amarillo cortado en cubos
- El jugo de 2 a 3 limones
- ½ col morada
- 1 rama de apio cortada en cubos

## Preparación

Ralla el coco y mezcla junto con todos los ingredientes, agrega un poco de aceite de oliva, sal y pimienta. Sirve en hojas de col cortadas del tamaño de tu preferencia, acompaña con aguacate y picante.

*¡Comparte!*

*También te Puede Interesar: Ceviche de Lentejas*

# Ensalada Cremosa de Pepino

¿Quién dijo que las cremas solo pueden ser lácteas? En el mundo de la cocina basada en plantas, **las opciones son infinitas y deliciosas**. La crema de garbanzos es un ejemplo perfecto: es sabrosa, nutritiva, económica y, lo mejor de todo, amigable con los animales.

Imagina esta ensalada, fresca, vibrante y llena de texturas y sabores: pepino crujiente, alcaparras saladas, apio refrescante, todo en una base de crema de garbanzos con cilantro, que agrega una rica profundidad. ¡Y no podemos olvidar las semillas que aportan un toque de nutrición adicional y un crujido irresistible!

Lo mejor de todo es que estos ingredientes son tan comunes que seguramente los tienes a mano en tu cocina. Así que ¿por qué no darle un giro a tus recetas tradicionales y probar esta versión que no solo es amigable con los animales, sino también deliciosamente satisfactoria? ¡Te garantizo que será un éxito!

**Tiempo de preparación: 20 min**

## Ingredientes

**(4 porciones )**

### PARA LA CREMA

- 1 taza de cilantro picado (o un poco más dependiendo que tan fuerte la prefieras)
- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1/4 de taza de aceite de oliva (o del que tengas)
- el jugo de 2 limones
- 1/4 de taza de agua
- 1/2 cda. de cebolla en polvo
- Sal al gusto

### PARA ARMAR TU ENSALADA

- 2 pepinos grandes
- 1 taza de apio picado
- 1/2 taza de mix de semillas picadas (ajonjolí, semillas de girasol, pepitas de calabaza, nuez, almendras)
- 1/4 de taza de alcaparras (opcional)

## Preparación

### Para la crema:

Licúa todos los ingredientes hasta obtener una consistencia tersa. Si está muy espesa, agrega un poco de agua, pero procura no excederte.

### Arma tu ensalada:

Pela los pepinos y corta al gusto quitando las semillas (las semillas yo las licúo junto con la crema, esto resalta el sabor y se evita el desperdicio, te aconsejo que lo hagas). Corta los pepinos a tu gusto y en un recipiente para ensaladas o amplio colócalos, agrega el resto de ingredientes menos el mix de semillas y vierte la crema de cilantro y garbanzo, mezcla muy bien y refrigera al menos 1 hora.

Sirve y coloca las semillas de topping y acompaña con tostadas y galletas saladas.

*¡Comparte esta Receta!*

*Te Puede Interesar: Ensalada de Melón con zanahoria y Nuez*

# Ensalada de Nopales

Esta ensalada es exquisita, puedes usarla como pico de gallo y servirla sobre tus tacos preferidos, realmente está pensada para ser un excelente refrigerio lleno de proteína, que te dará la vitalidad que requieres en el día.

**Tiempo de preparación: 10 minutos**

## Ingredientes

**(2 porciones)**

- 5 nopales medianos
- 1 taza de frijoles negros cocidos
- 1 taza de jitomate picado
- 1 taza de cebolla morada picada
- 1/2 taza de jugo de limón
- 1 diente de ajo picado finamente
- 1/2 taza de cilantro o perejil picado
- Sal de mar y pimienta al gusto
- 2 cdas. de aceite de oliva
- Aguacate para acompañar
- Rábanos para acompañar

## Preparación

Hierve agua, cuece los nopales cortados con 1 cdita. de bicarbonato (para que queden verde intenso) cuece sólo por 10 minutos, retira escurre y deja enfriar. en un recipiente mezcla todos los ingredientes y disfruta con rábanos y aguacate.

*¡Comparte!*

*Te Puede Interesar: Ensalada de col cruda*

# Ensalada de Trigo con Hortalizas

Hacer ensaladas es muy fácil, y es también una buena oportunidad para no desperdiciar las verduras que nos quedan al final de la semana, antes de hacer el súper revisa qué es lo que aun tienes y prepara una deliciosa ensalada. Esta ensalada surgió así y es simplemente deliciosa.

**Tiempo de preparación: 10 minutos**

## Ingredientes

**(2 porciones)**

- 3 tazas de trigo cocido
- 3 tazas de espinaca cortada en juliana
- 1/4 de pza. de col morada cortada en juliana
- 1 calabaza grande rallada o cortada en tiras (cruda)

## PARA EL ADEREZO

- 4 cdas de mostaza dijón
- El jugo de 2-3 limones
- 1 cda. de aceite de oliva

## Preparación

Mezcla en un recipiente los ingredientes de la ensalada, y en otro recipiente mezcla los ingrediente del aderezo y vacía el aderezo en la ensalada, revuelve y disfruta.

*¡Comparte!*

*Te Puede Interesar: Ensalada de Arroz*

## Entremés de no Pulpo al Mojo de Ajo

Preparar este entremés es sorprendentemente fácil, y el resultado es un platillo lleno de carácter: con ese toque intenso del ajo, la frescura del sabor marino vegetal y ese aroma que invita a compartir.

Lo mejor de todo es que no solo es delicioso, sino que se disfruta aún más en buena compañía, porque los clásicos de la costa saben mejor cuando vienen cargados de amor, ajo... y conciencia.

### Ingredientes

- 500 gr. de tallos de champiñones
- ½ taza de cebolla morada picada finamente
- ½ taza de apio picado finamente
- 1 – 2 cdas de sazonador al mojo de ajo
- 1 cda. de condimento con sabor a mar
- 2 cdas. de margarina sin lácteos, puede ser marca Eugenia o Delicia
- Galletas saladas, limones y aderezo de chipotle para acompañar

### Preparación

En un sartén amplio calienta la margarina hasta derretir, agrega la cebolla y el apio y fríe por un minuto sin dejar de mover.

Agrega los tallos de champiñones y el de sazónador al mojo de ajo.

Cocina moviendo constantemente al menos 2 minutos, agrega el condimento con sabor a mar y mezcla. Prueba de sal, ajusta y sirve.

Coloca en el centro de la mesa galletas, limón y aderezo para compartir.

# Escabeches o Conservas Caseras

Las conservas son una manera práctica y deliciosa de darle nueva vida a esos vegetales que están a punto de pasarse. Con esta técnica, no solo reduce el desperdicio de alimentos, sino que también creas un recurso versátil para enriquecer tus comidas con un toque único y especial.

Además de mejorar los sabores de tus platillos, las conservas están llenas de probióticos naturales que favorecen tu salud intestinal y fortalecen tu sistema inmunológico. Ya sea que uses zanahorias, coliflor, calabacitas o lo que tengas en casa, estas conservas se convertirán en el aliado perfecto para darle un giro delicioso y saludable a tus comidas diarias.

**Tiempo de preparación: 20 minutos**

## Ingredientes

**(2 porciones)**

### ESCABECHE DE COLIFLOR, ZANAHORIA Y APIO

- 2 tazas de coliflor en racimos medianos
- 2 zanahorias peladas
- 2 ramas de apio
- 10 chiles serranos o 5 jalapeños cortados en rajas
- 4 dientes de ajo
- 2 cdas. de orégano
- 2 cdas. de laurel
- 1 litro de agua
- 2 tazas de vinagre blanco
- Sal al gusto
- 1/3 de taza de aceite de oliva

### ESCABECHE DE NOPALES Y CHAMPIÑONES

- 5 nopales medianos cortados en rajas largas y previamente cocidos
- 4 tazas de champiñones cortados en rebanadas
- 1 taza de chiles de árbol sin rabo
- 2 cdas. de orégano
- 4 dientes de ajo
- 2 cdas. de laurel
- 1 litro de agua
- 2 tazas de vinagre blanco
- Sal al gusto
- 1/3 de taza de aceite de oliva

### PEPINILLOS EN CONSERVA

- 2 pepinos criollos chicos cortados en rodajas
- 1 litro de agua
- 4 – 5 cdas. de sal
- 2 cdas. de orégano
- 4 dientes de ajo

## Preparación

### *Para el escabeche de coliflor, zanahoria y apio*

Calienta el agua y cuando hierva agrega los ajos (pueden ser picados finamente para más sabor), el orégano, el laurel y la sal. Deja que las hiervas saquen su color y sabor, ahora primero suaviza 4 minutos las zanahorias, pasando este tiempo retíralas y agrega el apio 3 minutos, retíralos y agrega la coliflor en racimos medianos solo 1 minuto. Apaga el fuego y la mitad de esa agua viértela en un recipiente amplio, deja que enfríe, agrega los vegetales y vierte el vinagre y el aceite de oliva. Mezcla muy bien, es momento que justes de sal y de hiervas, puedes dejarlas todas o retirarle algunos residuos al agua.

Cuando el sabor esté perfecto y haya enfriado muy bien todo vierte en frascos de vidrio perfectamente lavados, tapa y deja reposar al menos un día antes de empezar a comerlos (después de este tiempo ya puedes refrigerarles)

### *Para el escabeche de nopales con champiñones*

Calienta el agua y cuando hierva agrega los ajos (pueden ser picados finamente para más sabor) y el orégano. Deja que las hiervas saquen su color y sabor, agrega los chiles de árbol, ablándalos 3 minutos y retíralos del agua, agrega nopales en tiras y los champiñones y ablándalos por 3 minutos, retíralos del agua. Apaga el fuego y la mitad de esa agua viértela en un recipiente amplio, deja que enfríe, ya que haya enfriado agrega los chiles, los nopales y los champiñones, el vinagre y el aceite de oliva, mezcla muy bien. Deja reposar 2 horas y vacía en frascos de vidrio perfectamente lavados. Tápalos y es preferible que los consumas 24 horas después.

### *Para los pepinos encurtidos*

Expande las rodajas de pepino en un plato extendido y agrega dos cdas. de sal de grano, revuelve para que a todos les toque sal y déjalos reposar 15 minutos. Mientras, calienta el agua, el vinagre, las hiervas de olor, 1 cda. de sal de grano, y el azúcar. Deja que hierva y apaga. Pasa los pepinos por el chorro del agua para quitar la sal. En un frasco perfectamente limpio, acomoda los ajos (pueden ser picados finamente para más sabor) y los pepinos y vierte el agua de vinagre con hiervas, deja reposar al menos 12 horas, tapa con una manta. Pasado este tiempo ya podrás comerlos y almacenarlos en el refrigerador.

¡Usa tu creatividad y haz tus propias mezclas! si no comes picante sólo quítalo de los ingredientes y listo.

*¡Comparte!*

*Te Puede Interesar: 10 fáciles recetas para esta cuarentena*

# Mayonesa de Papa

**Tiempo de preparación: 10 minutos**

## Ingredientes

**(400 ml aprox.)**

- 1 taza de papa deshidratada (puré de papa)
- 1/2 taza de agua
- 1/2 taza de aceite vegetal
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 3 cdas. de vinagre de manzana o jugo de limón
- 1/2 cda. de sal o al gusto

## Preparación

Licúa todos los ingredientes hasta obtener una consistencia cremosa y espesa. Si notas que la licuadora se atora, agrega un poco más de agua, pero hazlo poco a poco para no perder la textura deseada.

Cuando la mezcla forme un remolino de manera constante, reduce a la velocidad más baja y licúa durante al menos 30 segundos para lograr una emulsión suave y uniforme.

Te quedará una mayonesa vegana, tersa y deliciosa, lista para acompañar cualquier platillo.

## Consejos

Puedes usar papa cocida, solo cerciérate de rallarla y pelarla para facilitar que se muele y se integre al resto de ingredientes.

*¡Comparte esta Receta!*

Te puede interesar: [Mayonesa de Garbanzos con Chipotle](#)

# Onigiri Vegano Express

Me encanta la comida oriental, cuando la preparo me doy cuenta de lo fácil y versátil que puede ser. Son de esas recetas que se pueden adaptar con lo que tengas a la mano y son tan perfectos que los puedes comer a cualquier hora del día, desde un almuerzo, un snack o una cena.

**Tiempo de preparación: 20 minutos**

## Ingredientes

**(4-6 piezas)**

- 1 taza de arroz para sushi
- 1 zanahoria rallada
- 3 cdas. de vinagre de arroz
- 2 a 3 algas nori cortadas en trozos pequeños
- Queso crema vegano
- 1 aguacate chico
- 1/4 de taza de ajonjolí
- 1/2 pepino chico cortado en cubos pequeños

## Preparación

Cuece el arroz para sushi como lo indica el paquete, deja enfriar a temperatura ambiente y reserva.

En un recipiente mezcla la zanahoria rallada, el ajonjolí y el alga nori. Una vez que el arroz está frío agrégale esta mezcla y el vinagre de arroz. Revuelve hasta integrar.

Yo los armé con un molde para onigiris pero si no tienes algo así puedes darles la forma que gustes con tus manos.

Tomas una porción de medio puño y forma una bola, con tu dedo pulgar haz un hoyo en medio y rellena de aguacate, pepino y queso crema en pocas cantidades.

Compacta hasta cerrar y dale la forma que prefieras. Arma todos hasta acabar con el arroz. Puedes refrigerarlos por media hora si los quieres más frescos.

Puedes disfrutarlos con salsa de soya o con nuestra deliciosa salsa teriyaki casera.

## Consejos

En esta receta puedes variar los ingredientes, yo le he puesto calabaza, coliflor, pimientos, o lo que tengas a la mano en el refrigerador.

*¡Comparte esta Receta!*

*Te Puede Interesar: Onigiris de Coliflor*

## Sazonador al Mojo de Ajo

Este es el clásico sabor del mojo de ajo, puedes usarlo en champiñones, setas o tofu. Podrás dar ese sabor fácilmente y crear aperitivos o entremeses en minutos.

Antes de usarlo revuelve y viértelo con una cuchara sobre lo que se te ocurra y saltea.

### Ingredientes

- ½ taza de ajos picados muy finamente
- ¼ de taza de jugo de limón
- ¼ de taza de jugo de naranja
- ¼ de taza de sazonador maggi
- ¼ de taza de salsa inglesa
- 3 cdas. de salsa de soya
- 2 tazas de aceite
- 2 hojas de alga nori trituradas

### Preparación

Calienta el aceite y cuando esté muy caliente agrega los ajos, deja que se frían hasta que tengan un ligero tono dorado, apaga y deja reposar hasta que enfríe.

En un recipiente de vidrio hermético vierte el jugo de limón y naranja (procura pasarlos por un colador muy fino antes), el jugo maggi, la salsa de soya, la salsa inglesa y agrega el aceite con los ajos. En un sartén a fuego muy bajo tuesta ligeramente el polvo de algas, (esto activará más su sabor) y agrégalo al resto de la mezcla, revuelve muy bien y listo.

*¡Comparte!*

*También te Puede Interesar: Tacos Estilo Baja de Tofu*

# Tacos Placeros de Requesón con Espinacas

Estos tacos están inspirados en un recuerdo, de los tacos de requesón de los mercados municipales que te daban a probar en los puestos de tortillas. Esta versión es deliciosa, super nutritiva y son un excelente aperitivo o incluso se pueden poner en la mesa como botana acompañados de una deliciosa salsa macha.

**Tiempo de preparación: 20 minutos**

## Ingredientes

**(4 persoans)**

- 2 tazas de requesón de semillas
- 10 hojas de espinacas cortadas en juliana
- 2 cdas de cebolla picada
- 1 diente ajo picado finamente
- el jugo de 1 limón
- Sal al gusto
- 1 cdita. de levadura nutricional (opcional)
- Tortillas
- Salsa macha para acompañar

## Preparación

En un recipiente amplio agrega el requesón, la cebolla, el ajo y el jugo de limón, incorpora muy bien. Agrega las espinacas, revuelve, ajusta de sal y arma tus tacos.

Te sugiero los dejes endurecer un poco al comal a fuego lento. Sirve al centro de la mesa y acompaña con salsa macha.

*¡Comparte!*

*Te Puede Interesar: Huaraches de Champiñón*

## Requesón de Semillas

El sustituto perfecto para el queso untable que además es delicioso y muy económico. Recuerda que las semillas de girasol aportan grasas totalmente libres de colesterol, proteínas y Vitamina E.

### Ingredientes

- 1 taza de semillas de girasol
- 4 cdas. de aceite
- 1 diente de ajo
- 2 cdas. de agua
- Sal al gusto

### Preparación

Remoja las semillas por 8 horas, escúrrelas y licúalas con el ajo, el aceite el agua y la sal hasta obtener una consistencia espesa.

Si deseas un sabor más fuerte, remoja las semillas por máximo dos días.

*¡Comparte!*

*También te Puede Interesar: Croissant de Jalapeño con Queso Vegano*