

Antojito Mexicano con Queso Vegano

Si te vas a reunir con familiares y amigos, este antojito vegano que no puede faltar.

Inspirado en el clásico queso panela a la mexicana, esta versión completamente libre de lácteos sustituye el queso tradicional con una opción vegana deliciosa y compasiva con los animales.

La mezcla de jitomate, cebolla, cilantro y chile crea un festín de sabores frescos que se complementan perfectamente con el queso vegano y las crujientes tostadas. ¡Ideal para compartir en estas fiestas o como una entrada ligera!

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes

(10- 12 tostadas)

PARA EL QUESO VEGANO

- 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

RESTO DE INGREDIENTES

- 2 jitomates medianos
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1 chile jalapeño picado
- 1/4 de taza de jugo de limón
- 1/2 taza de cilantro picado
- 2 cdas de aceite de oliva
- 1/2 cda. de sal de grano
- Pimienta al gusto

Preparación

Para el Queso Vegano:

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 300° F durante 30 minutos. Deja enfriar completamente a temperatura ambiente y después refrigera 8 horas.

Desmolda y corta cubos.

En un bowl agrega los cubos de queso vegano y el resto de ingredientes, mezcla bien, prueba, ajusta y refrigera media hora más antes de servir.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede interesar: 10 Recetas con Quesos Veganos

Cazuelitas de Papa

¿Qué tal combinar lo cremoso del guacamole con la suavidad del queso crema vegano en una deliciosa cazuelita de papa?

Esta receta es la prueba perfecta de que comer a base de plantas puede ser sorprendentemente delicioso, fácil y económico.

Todos tenemos papas en casa y esta es una gran idea de convertir un ingrediente básico en un platillo sorprendente y perfecto para botana.

Con ingredientes simples y accesibles, esta receta te invita a explorar el mundo culinario vegano sin complicaciones ni gastos excesivos. Sumérgete en el placer de cada bocado y descubre cómo la cocina basada en plantas puede ser tan satisfactoria para el paladar como para el bolsillo.

¡Prepárate para deleitarte con esta irresistible combinación de sabores y texturas en cada cazuelita!

Tiempo de preparación: 40 min

Ingredientes

(20 cazuelitas aprox.)

PARA LAS CAZUELITAS

- 3 papas grandes cocidas
- 2 tazas de harina de maíz (maseca)
- 1 cdita. de sal
- 1 cdita. de pimienta
- Aceite suficiente
- Agua

PARA SERVIR

- Guacamole
- Queso crema vegano
- Salsa macha

Preparación

En un recipiente machaca las papas sin piel y agrega la sal y la pimienta, mezcla muy bien. Agrega la harina de maíz y comienza a amasar, puedes agregar un poco de agua para amasar con más facilidad, pero procura no excederte. Debe quedar una masa como para tortillas sin tanta humedad.

Calienta en un pocillo u olla pequeños dos tazas de aceite ya que se deben freír a profundidad.

En lo que el aceite se calienta, con ayuda de un exprimidor de limones vas a formar cazuelitas, es

importante que el exprimidor tenga un recubrimiento plástico para desmontarlas con facilidad.

Ve friendo cada cazuelita hasta que tengan un color homogéneo dorado, saca del aceite, escurre muy bien y colócalas boca abajo sobre una superficie plana con papel absorbente.

Cuando termines con todas, rellénalas con tu guisado vegano favorito o unta queso crema y agrega guacamole, que es como yo me las he preparado.

Consejos

Si en tu país no venden harina de maíz maseca puedes sustituirla por otra marca de harina de maíz o por harina de trigo.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: 6 Recetas para la Mejor de las Taquizas

Chamoy

Este chamoy es el acompañante perfecto para las frutas de temporada, ideal para crear botanas saludables y deliciosas y las disfrutes viendo una película o compartiendo momentos agradables con amigos o familiares.

¿Te animas a prepararlo?

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(500 ml)

- 2 tazas de jamaica
- 3 tazas de agua
- 1/2 taza de ciruela pasa sin hueso
- 4 chabacanos deshidratados (opcional)
- 1 1/2 tazas de azúcar mascabado
- 1/4 de taza de chile tajín
- El jugo de un limón grande
- 2 chiles morita (opcional)

Preparación

Hierve el agua y agrega el azúcar y las hojas de jamaica, hierva 10 minutos a fuego medio, apaga el fuego agrega las ciruelas, el chabacano y los chiles para que se ablanden y deja enfriar.

Agrega a la licuadora te incorpora, el limón, el chile tajín. Licua muy bien hasta por 5 minutos hasta que quede una consistencia sin grumos.

Vierte en frascos de vidrio herméticos y refrigera.

Cómelo sobre lo que más te guste.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Natilla Sabor Pie de Limón

Chicharrón Preparado con Cueritos de Jícama

¡El chicharrón preparado es uno de esos antojitos que nos transportan a las calles de México! Su crujiente textura y la combinación de sabores lo hacen irresistible. Sin embargo, para quienes buscan alternativas compasivas, los cueritos de origen animal pueden ser un desafío. Por eso, en esta receta te presento una opción deliciosa y libre de crueldad: el chicharrón preparado con cueritos de jícama. Una réplica que conserva todo el sabor y la textura que tanto amamos, pero respetando a los animales.

¡Prepárate para disfrutarlo sin culpa y sorprender a todos con este giro vegano!

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes

(5 chicharrones preparados)

PARA LOS CUERITOS

- 1 jícama grande cortada en tiras finas
- 2 litros de agua
- 2 cdas. de vinagre
- 1 cda. de sal

PARA PREPARAR LOS CHICHARRONES

- 5 chicharrones grandes de trigo
- 2 tazas de col finamente cortada en tiras
- 2 jitomates cortados en cubos
- 1 aguacate cortado en rodajas delgadas
- 1 taza de crema de garbanzos o de soya
- Salsa picante al gusto
- 5 limones
- Sal al gusto

Preparación

Para los Cueritos de Jícama:

Calienta el agua y cuando hierva agrega el vinagre y la sal. Agrega la jícama cortada y hierva durante 20 minutos a fuego alto.

Pasando este tiempo escurre, y deja enfriar.

Para Preparar los Chicharrones:

Coloca la crema y expándela por toda la superficie del chicharrón.

Agrega col, jitomate, cueritos de jícama al gusto, aguacate, salsa picante y el jugo de uno o medio limón, una poca de sal y disfruta.

¡Comparte Estas Recetas!

Te puede Interesar: 5 Recetas Para Cumplir Antojos

Gomitas de Mango con Chilito

Estas gomitas caseras estarán listas en menos de una hora y son tan ricas que se volverán las favoritas de toda la familia.

A diferencia de las versiones tradicionales, no llevan grenetina —un ingrediente de origen animal hecho a base de huesos—, lo que las convierte en una opción más compasiva y saludable. Su sabor y textura encantará a los más pequeños de la casa... ¡y también a los grandes!

Ingredientes

- 2 tazas de pulpa de mango
- 1/2 taza de azúcar
- 1/4 de taza de jugo de limón
- 2 cdas. de maicena
- 1 cda. de agar agar
- Chilito en polvo

Preparación

Licúa todos los ingredientes (menos el chilito) Y lleva la mezcla a fuego bajo moviendo constantemente hasta que espese, vierte en moldes de hielos, o especiales para gomitas.

Almacénalas en un recipiente hermético dentro del refrigerador y te durarán un poco mas de una semana.

Así que este mes, celebremos con sabor, con corazón y con conciencia, porque los antojitos saben mejor cuando se disfrutan con propósito.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Pay de Limón con Jalea Vegano

Nachos con Chorizo y Cheddar Vegano

Vas a alucinar con este queso, quiero que sepas que esta es mi botana por excelencia para ver netflix. Súper fáciles de preparar y extremadamente deliciosos.

Tiempo de preparación: 20 min

Ingredientes

(2 porciones)

- 250 grs. de totopos
- 2 cdas. de chorizo de soya marcas: la chata, sabori, chimex, kir.
- Chiles en vinagre al gusto

PARA EL QUESO CHEDDAR VEGANO

- 2 zanahorias grandes ralladas
- 2 tazas de agua
- 1/4 de taza de levadura nutricional
- 1 diente de ajo
- 1 trozo de cebolla chico
- 1/4 de taza de margarina
- 1 cda. de jugo de limón
- 1 cda. de vinagre de manzana
- 1 cdita. de sal
- 4 cdas. de maicena diluídas en 1/4 de taza de agua

Preparación

Calienta el agua y cuando hierva agrega las zanahorias ralladas y cocina 5 minutos, vierte eso con todo y agua, agrega el ajo, la cebolla, la sal, el limón, el vinagre, la levadura y licúa durante 1 minuto. En una cacerola mediana calienta la margarina, cuando esta se derrita agrega la mezcla y mueve constantemente. Agrega la maicena diluída y sin dejar de mover deja que se espece.

Fríe el chorizo hasta que dore, prepara en un plato una porción de totopos, vierte el cheddar vegano, agrega chorizo y disfruta, acompaña con rodajas de chiles en vinagre.

Consejos

Si en tu región no venden aun el chorizo de soya puedes hacer el tuyo con estas recetas:

[Chorizo de Habas](#)

[Chorizo de Tofu](#)

[Chorizo de garbanzo](#)

Quesadillas con Todo

Mira esta espectacular orden de quesadillas, perfectas para cumplir antojos y fáciles de preparar. Ya existe todo para hacerlas completamente a base de plantas, con todo el sabor y la tradición.

¿Te animas a prepararlas?

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes

(8 quesadillas)

PARA LAS QUESADILLAS

- 2 tazas de harina maseca
- 1 1/2 tazas de agua tibia
- 1 cdita. de polvos para hornear o bicarbonato
- 1 cdita. de sal
- 1 taza de requesón de semillas
- 1/2 kilo de champiñones cortados al gusto
- 1 taza de cebolla finamente picada
- 2 dientes de ajo
- 10 ramas de epazote finamente picado
- 1 chile serrano picado (opcional)
- Aceite

PARA SERVIR

- 1 taza de queso de mesa
- 1/2 lechuga chica cortada en juliana para servir
- 1 cebolla mediana flameada con limón y pimienta para servir
- Salsa al gusto para servir
- 1 taza de crema de chipotle

Preparación

Para la masa:

En un recipiente agrega el harina, la sal y el bicarbonato y revuelve, agrega lentamente el agua y comienza a amasar, amasa 5 minutos hasta que tu masa está lisa y suave. Deja reposando tapada con un trapo húmedo.

En un sartén calienta 2 cdas de aceite, agrega la cebolla, el ajo, el epazote y el chile picados y fríe hasta que doren un poco. Apaga el fuego y agrega los champiñones, mezcla y reserva (los champiñones tienen que ir crudos).

Para armar las quesadillas:

En un sartén mediano calienta 1 taza de aceite a fuego medio. Divide tu masa en 8 partes, forma bolitas con cada parte y con ayuda de un rodillo o máquina para tortillas forma una tortilla mediana. Unta media cda. de requesón de semillas, agrega 1 cda. de guisado de champiñones y cierra uniendo bien para que no se abran.

Colócala lentamente en el aceite bien caliente y fríe 2 minutos de cada lado, yo suelo freír una por una, pero si deseas poner de dos en dos deja 3 minutos de cada lado.

Con mucho cuidado saca la quesadilla del aceite y déjala reposando sobre papel absorbente o papel estraza.

Repite este paso con el resto de las bolas de masa.

Sirve de 2 a 4 quesadillas en cada plato y agrega crema de chipotle, lechuga, cebolla flameada, salsa al gusto y queso de mesa.

¡Que las disfrutes!

¡Comparte esta Receta!
Te Puede Interesar: Gorditas de Plátano Macho y Betabel

Esquites

En las plazas públicas de todo México está el carrito de los elotes, aquí te damos la receta para los esquites caseros típicos del centro del país.

Tiempo de preparación: 15 – 20 minutos

Ingredientes

- 1/2 kg de granos de elote blanco
- 1/4 cebolla picada
- 1/2 taza epazote picado
- 2 cdas. de margarina
- 1 chile serrano picado finamente o un chile de árbol (opcional)
- 3 cdas. de polvo de consomé vegetal diluido en 1 ½ tazas de agua
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

Preparación

Acitrona la cebolla en la margarina y agrega los granos de elote, cocina por 5 minutos.

Añade el epazote y el chile picado y mezcla. Vierte el caldo y sal pimienta. Cocina por 15 minutos más o hasta que los granos estén cocidos y el caldo haya espesado.

Sirve y acompaña con crema de garbanzo, queso vegetal y chile piquín.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Chayotes rellenos gratinados

Molotes de Plátano Macho

Los molotes de plátano macho son una delicia típica de Puebla, una receta llena de historia y sabor que nos transporta directamente a las cocinas tradicionales de México. Con una mezcla perfecta entre el dulzor suave del plátano macho y el relleno salado, estos molotes son un platillo irresistible que ofrece una experiencia de sabor única y deliciosa.

Además de ser fácil de preparar, cada bocado celebra la riqueza de la cocina poblana y nos invita a disfrutar de una tradición que sigue conquistando paladares. ¡Prepárate para saborear un platillo auténtico y reconfortante!

Tiempo de preparación: 15 – 20 minutos

Ingredientes

- 3 plátanos macho maduro
- 200 grs. de frijoles negros refritos
- 4 cdas. de harina
- 1 taza de aceite para freír los molotes

Preparación

Cuece los plátanos con todo y cáscara por 15 minutos, retíralos del agua, pélalos y aplástalos con ayuda de un tenedor hasta obtener un puré.

Coloca un poco de harina en las manos, forma una bolita de puré de plátano, hazle forma un hueco y rellena con una cucharada de frijoles.

Dale forma de molote y pásalo por harina. Calienta el aceite a fuego medio, fríe los molotes de plátano hasta que estén doraditos por fuera, aproximadamente unos 5 minutos. Retira y escurre el exceso de aceite.

Sirve los Molotes con una cucharada de crema de tofu, salsa o guacamole.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Sopes de Plátano Macho

Tacos de Chiles Rellenos

Deliciosamente fáciles y baratos, estos tacos lucen espectaculares y ¡son perfectos para compartir!

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

(4 personas)

- 12 chiles güeros
- 1/2 kilo de champiñones
- 1 taza de cebolla picada finamente
- 2 dientes de ajo picados finamente
- 1 taza de ramas de cilantro picadas
- 1 cda. de paprika
- 1 cdita. de pimienta molida
- Aceite
- 24 tortillas taqueras
- Cilantro, cebolla y limón, crema de semillas para antojitos para servir.

Preparación

A cada chile hazle una abertura por en medio y saca con cuidado las semillas.

En un sartén calienta 2 cdas. de aceite y fríe los chiles agregando un poco de sal y pimienta al gusto. Fríe hasta que ablanden, sácalos del fuego y reserva.

Corta los champiñones en cuadros pequeños, en un recipiente agrega los champiñones cortados, la cebolla, el ajo, el cilantro picado, la paprika, sal y pimienta, mezcla muy bien hasta que todo esté integrado.

En una sartén amplio o cacerola calienta 1 cda. de aceite y fríe la mezcla por 3 minutos a fuego alto moviendo constantemente, prueba de sal, ajusta y apaga.

Rellena cada chile con champiñones guisados, calienta las tortillas y arma tus tacos, sirve con cilantro, cebolla y crema de semillas para antojitos.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Chile Relleno de Arroz

Tlacoyos

¡Disfruta de este delicioso platillo de origen prehispánico típico del centro del país!

Ingredientes

- 2 tazas de alberjones cocidos o 3 papas cocidas
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana picada
- 2 cdtas. de ajo granulado
- ½ kg. de masa de maíz

Preparación

En un sartén a fuego medio calienta el aceite, agrega la cebolla, los alberjones cocidos o las papas cocidas y machaca hasta formar un puré, sazona con sal y pimienta.

Deja enfriar y reserva. Con ayuda de tus manos forma una bolita de masa de maíz, hazle un hueco y rellena con una cucharada del relleno de papa, cierra y dale forma de tlacoyo.

En un comal a fuego medio, cocina los tlacoyos 5 minutos por ambos lados a fuego bajo, después frielos con un poco de aceite.

Decora con salsa mexicana, cebolla, cilantro, queso de semillas y crema de tofu al gusto. Puedes rellenar también de frijol o requesón de semillas.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Tortitas de Plátano Macho con Queso Vegano