

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 Betabel y Arroz Integral

Coloridas, deliciosas y perfectas para este clima y acompañarlas con espinacas y alguna fruta de temporada.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(4-6 milanesas)

- 1 taza de betabel rallado en crudo
- 1 taza de arroz integral cocido
- 1/3 de taza de mix para milanesas
- 1/4 de taza de pan molido
- 1/4 de taza de cebolla finamente picada
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

En un recipiente coloca el betabel y la cebolla, mezcla y agrega el mix para milanesas, revuelve, agrega el arroz integral y el pan, con tus manos amasa muy bien hasta tener una pasta, agrega sal y pimienta al gusto y finalmente el pan. Vuelve a amasar, 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.

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 y acompaña con guacamole y ensalada al gusto.

Sirve y acompaña con espinacas y aguacate y naranja.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Milanesas de Frijoles

Milanesas de Calabaza y Espinaca

Antes de que las espinacas y las calabazas comiencen a perder vida en tu refrigerador prepara estas deliciosas milanesas, puedes armarlas y congelarlas y disfrutarlas después.

Evita que tus vegetales se marchiten y puedes basarte en esta receta para usar la combinación de vegetales que tengas a la mano.

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 2 tazas de espinacas picadas
- 1/4 de taza de cebolla picada finamente
- 1 calabaza chica rallada (cruda)
- 1/2 taza de mix para milanesas
- Sal y pimienta al gusto
- 1/4 de taza de pan molido

Preparación

Coloca los garbanzos en un recipiente amplio y machácalos con ayuda de un tenedor o con un aplanador de frijoles, agrega la calabaza, las espinacas, la cebolla. Con tus manos amasa muy bien hasta tener una pasta, agrega sal, el mix para milanesas y pimienta al gusto y finalmente el pan. Vuelve a amasar, 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.

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.

Sirve acompañando con ensalada.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Pancakes de Vegetales y Quinoa

Milanesas de Lentejas y Brócoli

Económicas y super fáciles de preparar, me gusta en tortas o acompañar con deliciosas ensaladas, también puedes cortarlas en fajitas y hacer tacos.

Ingredientes

- 1 taza de lentejas cocidas
- 1 taza de brócoli picado (solo las partes blandas cortadas finamente)
- 1/2 de taza de cebolla picada finamente
- 1/4 de taza de semillas de girasol
- 4 cdas. de salsa de soya
- 1/2 taza de hojas verdes finamente picadas (cilantro, perejil, hojas de apio)
- 1/2 taza de mix para milanesas
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

En un recipiente agrega el brócoli (las partes blandas) agrega una taza de agua hirviendo y deja reposar 30 segundos, escurre y reserva.

En un recipiente amplio agrega las lentejas, el brócoli remojado y escurrido, la cebolla, las hojas verdes de tu elección, la salsa de soya, mezcla muy bien y 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.

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.

¡Prepárate una torta de milanesa! No olvides añadir todos los elementos de una torta como: jitomate, mayonesa vegana, aguacate, cebolla y chiles en vinagre.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Nuggets de Chicharos y Quinoa

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 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