

Sopa de Habas con Nopales

¡Deliciosa sopa! esta sopa contiene proteína, las habas son ricas en vitaminas B3, B9, A y K. Además de estas propiedades, las habas secas contienen hierro, fibra y potasio. Los nopales además de contener calcio contienen vitamina C y fibra. El toque de pepitas y nuez aportan omega 3, magnesio, zinc, antioxidantes, entre otras bondades.

¡Es una súper sopa! Además de ser deliciosa.

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes

(4 personas)

- 3 tazas de habas deshidratadas
- 4 nopales medianos cortados a tu gusto y cocidos
- 1 cda. de consomé vegetal
- 1 cdita. de bicarbonato
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 2 cdas. de aceite vegetal
- 3 cdas. de pepita de calabaza
- 3 cdas. de nuez troceada

Preparación

Remoja las habas una noche antes, cuece los nopales en agua hirviendo con un poco de bicarbonato para resaltar su verdor, escurre y reserva. Cuece las habas hasta que estén blanditas, con poca agua a fuego medio. Escúrrelas, licúa las habas con su caldo, agrega el consomé vegetal y el ajo en polvo.

En una cacerola calienta el aceite y vierte la mezcla fría por 5 minutos moviendo constantemente, agrega medio litro de agua y deja hervir, agrega los nopales cocidos, hierva 5 minutos más y apaga.

Calienta un sartén y tuesta las pepitas y la nuez, no dejes que se quemen.

Esparce la nuez y las pepitas sobre la superficie de la sopa y sirve.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Delicia Japonesa: Tofu Frito y Pepino

Sopes de Plátano Macho

Los sopes de plátano macho son una deliciosa reinención de una receta tradicional que aporta un sabor único y sorprendente. Con este ingrediente, hemos creado una versión libre de crueldad que no solo es sabrosa, sino también nutritiva. Cada bocado de estos sopes te llevará a un viaje de sabores y texturas que encantarán a tus sentidos. Perfectos para cualquier ocasión, estos sopes son una excelente manera de disfrutar de la cocina mexicana con un giro innovador.

Ingredientes

- 3 plátanos macho
- 1 taza de harina de trigo o harina de avena
- 1 cdita. de sal
- 1 cdita. de polvos para hornear
- ¼ de champiñones picados
- 1 taza de cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 taza de frijoles negros cocidos
- 1 chile serrano picado
- 1 ramita de epazote fresco / 2 cditas. de epazote deshidratado
- Aceite

Preparación

En medio litro de agua pon a cocer los plátanos con todo y cáscara, una vez cocidos déjalos enfriar y machácalos bien, agrega la harina, los polvos para hornear, y la sal, mezcla muy bien hasta obtener una masa.

Deja reposar la masa 10 min. Arma tus sopes y fríelos en suficiente aceite y escúrrelos en papel absorbente, para el relleno, pon un poco de aceite en un sartén, una vez caliente agrega la taza de cebolla picada, el ajo picado y el chile.

Cuando cambien de color agrega los champiñones, sazona con sal y agrega los frijoles cuando los champiñones estén cocidos, pica el epazote fresco y pónselo, revuelve, baja el fuego y cocina por 10 min.

Consejos

Monta en cada plato 3 sopes con guisado y disfruta esta deliciosa y saludable manera de comer antojitos mexicanos, prepara una salsa cruda!

¡Comparte!

Medallones de Coliflor y Quinoa

Una comida completa, esta receta es fácil, económica y ¡súper rendidora!

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes

(6 porciones)

- 1 coliflor chica rallada
- 4 cdas. de salsa de soya
- ½ taza de cebolla picada
- 1 taza de quinoa cocina
- ½ taza de pan molido
- 1 cda. de consomé vegetal en polvo
- 3 cdas. de linaza molida
- 4 cdas. de aceite de oliva
- 1 zanahoria rallada
- ¼ de taza de harina de trigo

Preparación

Mezcla todo en un recipiente hasta formar una masa, déjala reposar media hora en el refrigerador, arma tus medallones con ayuda de un cortador de galletas y fríelos. Pásalos por papel absorbente y sirve con tus verduras favoritas.

¡Comparte!

Te Puede Interesar: Ensalada de Garbanzo

Chorizo Verde Vegano

Este chorizo de chícharos es una delicia, es perfecto para armar taquizas o usarlo en cualquier preparación típica mexicana.

Es fácil y muy económico, además de nutritivo y cargado de proteína ya que el chícharo es una legumbre con alto valor nutricional.

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes

(4 personas)

- 2 tazas de chícharos deshidratados
- 3 chiles jalapeños
- 10 hojas de espinaca (si es baby el doble)
- 1/4 de taza de pepita de calabaza
- 1/4 de taza de cacahuete natural
- 1/4 de taza de vinagre de manzana
- 2 cdas. de laurel molido
- 2 cdas. de orégano
- 1 taza de cilantro picado finamente
- 1 taza de cebolla picada finamente
- 1 cda. de ajo molido o granulado
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 1 cda. de consomé vegetal en polvo
- 1 cda. de pimienta blanca
- 1 cda. de comino en polvo
- Agua
- Aceite

Preparación

Remoja los chícharos al menos un día antes. Escurre y reserva.

Calienta 5 tazas de agua y cuando hierva agrega los chícharos y cuece durante 15- 20 minutos tapados. Pasando este tiempo, escurre y reserva.

Tuesta las pepitas y los cacahuates, en la licuadora agrega las espinacas, los chiles, el cilantro, todos los condimentos, el vinagre, las pepitas y el cacahuete tostados y agrega 2 tazas de agua. Licúa muy bien durante 1 minutos.

Calienta 3 cdas de aceite, y fríe la cebolla, agrega los chícharos y fríe durante 5 minutos moviendo constantemente, vierte la mezcla de la licuadora, incorpora, deja se reduzca un poco el líquido a tu gusto,

prueba de sal, ajusta y sirve.

Puedes usarlo en platillos como cualquier chorizo.

Consejos

Si deseas que no pique, puedes desvenar los chiles antes o usar un chile poblano.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Chorizo de Habas

Pay de Limón con Jalea Vegano

Este pay de limón vegano es la prueba de que lo simple puede ser extraordinario. Su textura suave, el sabor fresco del limón y una capa de jalea brillante coronan un postre que enamora desde la primera cucharada. Pero lo que realmente lo hace especial es lo que *no* contiene: ningún ingrediente de origen animal.

En lugar de grenetina (gelatina hecha con huesos y cartílagos), usamos ingredientes vegetales que respetan a todos los seres vivos sin comprometer el sabor ni la textura. Cada rebanada es una elección consciente que demuestra que endulzar la vida no necesita crueldad.

Fácil de preparar, cremoso, crujiente, y con un toque cítrico inolvidable... este pay es ideal para compartir, celebrar o simplemente disfrutar con la tranquilidad de saber que es un postre tan compasivo como delicioso.

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes

(8 porciones)

PARA EL RELLENO

- 1 taza de frijol de soya remojado 8 horas
- 1/2 taza de jugo de limón colado
- 1/4 de taza de azúcar o endulzante al gusto
- 1 cda. de ralladura de limón
- 1/4 de taza de leche vegetal o crema de coco
- 1 taza de agua
- 2 cdas. de harina de trigo
- 2 cdas. de fécula de maíz (maicena)
- 1 cdita. de polvos para hornear

PARA LA CORTEZA

- 2 tazas de harina de avena
- 1/4 de taza de aceite de coco o margarina derretida
- 1/4 de taza de miel de agave o crema de coco

PARA LA JALEA

- 1/4 de taza de maicena
- 1/4 de taza de jugo de limón
- 1 cda. de ralladura de limón
- 2 cdas. de azúcar o endulzante de tu preferencia
- 1 taza de agua

Preparación

Comenzamos con la corteza:

En un recipiente, mezcla todos los ingredientes hasta obtener una masa pastosa y uniforme. Colócala en un molde para pay y distribúyela bien cubriendo el fondo. Presiona con firmeza para compactarla; si lo prefieres, también puedes extenderla por las paredes del molde (como se muestra en la foto).

Hornea durante **10 minutos a 180°C (350°F)** para que tome una textura crujiente. Mientras se hornea, continuamos con el relleno.

Para el relleno:

Licúa todos los ingredientes del pay hasta obtener una mezcla suave y homogénea. Vierte sobre la base ya horneada y regresa al horno por **30 minutos a la misma temperatura**. A los 20 minutos, revisa la cocción y ajusta el tiempo si es necesario.

Retira del horno y deja enfriar a temperatura ambiente.

Para la jalea:

Mezcla todos los ingredientes hasta integrar, lleva la mezcla a fuego bajo y mueve hasta que quede una consistencia espesa y cristalina. Coloca esa mezcla sobre el pay y expande por la superficie. Refrigerar al menos dos horas antes de partirlo y disfrutarlo.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Pumpkin Pie Vegano

Bolognesa de Lentejas

Comer sin carne nuestros platillos favoritos es fácil y saludable. Intenta esta exquisita versión de bolognesa. Es perfecta y muy económica.

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes

(4 personas)

- 4 tazas de lentejas cocidas
- 5 jitomates grandes picados
- 2 zanahorias medianas picadas
- 1 cebolla picada
- 1 pimiento verde picado
- 1 cdita. de orégano seco
- 1 cdita. de comino
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva
- Parmesano vegano

Preparación

Calienta un poco de aceite y fríe la cebolla, e ajo hasta que se pongan transparentes. Agrega la zanahoria, el pimiento y el jitomate, baja el fuego, tapa y cocina por 10 minutos.

Pasando este tiempo sazona con el orégano, el comino y salpimienta al gusto, cocina por 5 minutos más e incorpora las lentejas cocidas. Apaga, revuelve y sirve sobre tu pasta favorita.

¡Comparte!

Te Puede Interesar: 5 Recetas de Albóndigas sin Carne

Bisquets de Chocolate y Lentejas

Estas galletas no solo satisfacen tus antojos de chocolate, sino que también están llenas de beneficios para la salud gracias a la inclusión de lentejas, una fuente rica en proteínas, fibra y nutrientes esenciales.

A través de esta receta, no solo disfrutarás de un bocado indulgente, sino que también obtendrás un impulso nutritivo que te dejará satisfecho y feliz.

¡Descubre cómo convertir las lentejas en un ingrediente estrella en estas irresistibles galletas de chocolate!

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes

(12-15 galletas aprox.)

- 2 tazas lentejas cocidas
- 1/2 taza azúcar
- 1/2 taza harina de trigo
- 1 1/2 cda. aceite de coco
- 1/4 de taza de cocoa
- 1/2 cdita. de polvos para hornear
- 1 pizca sal
- 1/2 taza agua
- 1/2 cda. de vainilla

Preparación

Precalienta el horno a 180°C o 350°F. Forra una bandeja para hornear con papel encerado o engrasa la charola.

Licúa las lentejas, el agua, la vainilla, el azúcar la cocoa, el aceite de coco, la sal y los polvos para hornear.

Cierne la harina en un tazón, vierte la mezcla de la licuadora y mezcla muy bien.

Con tus manos húmedas divide la masa en bolitas del tamaño de una pelota de pin pon. Te saldrán aproximadamente 12.

Colócalas en la charola para hornear y con ayuda de una cuchara hazles un cuenco semi hondo para rellenar con mermelada si lo deseas cuando salgan del horno.

Hornea durante 20 min a 180°C o 350°F.

Deja que enfríen por completo y decora con mermelada.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Tortillas de Lentejas

Tacos de Lengua de Soya en Salsa con Nopales

Este guiso típico de los estados del centro del país te encantará en su versión vegana, el filetín de soya es el ingrediente clave para lograr una réplica exacta en sabor y textura de este platillo tradicional.

Anímate a preparar esta receta, que además es súper económica no contiene ingredientes de origen animal.

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes

(2-3 personas)

- 4 tazas de filetín de soya
- 1/4 de taza de salsa de soya
- 1 cda. de comino molido
- 1 cda. de consomé vegetal en polvo
- 1 kilo de nopales cortados al gusto
- 1 cda de bicarbonato
- 6 chiles morita
- 1/2 kilo de tomate verde
- 2 ajos medianos
- 1 cebolla mediana
- Sal y pimienta al gusto
- Agua suficiente
- Aceite

Preparación

Calienta un litro de agua y cuando hierva remoja el filetín de soya hasta que ablande, enjuaga, exprime y reserva.

Calienta 1 litro de agua y cuando hierva agrega el bicarbonato y 1/2 cda. de sal, cuece ahí los nopales durante 10 minutos a fuego medio, escurre y reserva.

Calienta 1 litro de agua y cuando hierva agrega los tomates y los chiles morita y hierve durante 15 minutos a fuego alto.

Licúa los tomates y los chiles con la mitad del agua de cocción y agrega el consomé vegetal, el comino, los ajos y 1/4 de pza. de la cebolla mediana.

Corta el resto de la cebolla en juliana, en una cacerola mediana calienta 4 cdas. de aceite y fríe la cebolla hasta que se ablande, agrega el filetín previamente enjuagado y exprimido y fríe moviendo constantemente hasta que dore, agrega sal y pimienta al gusto y final mete la salsa de soya, sigue cocinando hasta que dore un poco. Vierte la salsa de la licuadora y los nopales, revuelve y cuando suelte el hervor agrega el resto del agua de cocción. Cocina 10 min más a fuego medio bajo.

Apaga y sirve en tacos o como prefieras.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Gorditas de no Lengua en Salsa