

Burrito Salad

Esta es una excelente alternativa para comer pimientos que son ricos en vitamina c, puedes comerla como ensalada o envolverla en una gran tortilla de harina y armar un delicioso burrito.

Ingredientes

- 3 hojas de lechuga
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 pimiento amarillo
- 1 chile jalapeño o 1/2 pimiento verde
- 4 cdas. de granos de elote amarillo
- Jitomate cortado al gusto
- 3 cdas. de cebolla picada

PARA LAS FAJITAS

- 5 pzas. de tartaleta de soya
- 1/4 de taza de salsa de soya (si es muy salda usa la mitad y complementa la cantidad con agua)
- 1/4 de taza de aceite
- 1/4 de taza de cebolla picada
- 1/4 de taza de cilantro o perejil picado
- 1 diente de ajo chico picado
- 1 cdita. de consomé vegetal en polvo
- 1 cdita. de paprika
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Hidrata la soya hasta que ablande, córtala en tiras largas tipo fajitas. Enjuaga, escurre y exprime.

Calienta el aceite y agrega el ajo, la cebolla. Cuando doren un poco agrega las fajitas y saltea durante 10 minutos a fuego medio hasta que doren un poco. Agrega la salsa de soya, el consomé vegetal, la paprika, la sal y pimienta al gusto, sigue moviendo y finalmente agrega el cilantro o perejil, revuelve y apaga.

Coloca en un plato tipo bowl las fajitas y los vegetales acomodados a tu gusto.

Acompaña con salsa picante o aguacate.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: 7 Burritos para toda ocasión

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

Sopa Miso con Hongos Shiitake

Nos encanta la comida japonesa, así que te traemos esta deliciosa receta de sopa miso con un toque especial: hongos shiitake. Este platillo es increíblemente sabroso y reconfortante, lleno de umami y totalmente libre de ingredientes animales. Los hongos aportan una textura y un sabor único, haciendo que no eche de menos nada en tu plato. Además de ser nutritiva, esta sopa es fácil de preparar y perfecta para cualquier ocasión. ¡Disfruta de todo el sabor sin crueldad!

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

(4 porciones)

- 10 hongos shiitake deshidratados
- 250 grs. de tofu firme cortado en cubos medianos
- 2 hojas de alga nori o alga wakame
- 4 cdas. de pasta miso
- 2 litros de agua

Preparación

Hidrata los hongos en medio litro de agua, cuando ablanden córtalos en rebanadas, hierva el resto del agua y agrega la pasta miso, las algas cortadas en tiras, el tofu en cuadros y los hongos, deja hervir 10 minutos a fuego bajo y sirve.

Consejos

Todos los ingredientes los podrás encontrar en tiendas de productos importados u orientales.

¡Comparte!

Te Puede Interesar: ¿Antojo de Sushi?

Zanahorias al Curry sobre Arroz Blanco

Este platillo es exquisito, muy económico y facilísimo de preparar. Estoy segura que tienes todos los ingredientes en casa.

Ingredientes

- 2 tazas de arroz blanco
- 4 zanahorias medianas
- 1 cda. de aceite de oliva
- 3 cdas. de curry en polvo
- 1 cda. de comino molido
- 1 cebolla morada mediana picada
- 3 dientes de ajo picados finamente
- 2 cdas. de puré de tomate
- 2 cudras. de azúcar mascabado
- Sal al gusto
- 1 taza de agua fría
- 1/2 cda. de maicena
- 1/2 taza de cilantro picado finamente
- Ajonjolí para decorar

Preparación

Calienta 4 1/2 tazas de agua y cuando hierva agrega el arroz previamente remojado. Cuece hasta que el agua se evapore y reserva.

Corta las zanahorias en rodajas, calienta el aceite y fríe la cebolla, el ajo y agrega las zanahorias, mueve constantemente, agrega el curry en polvo, el puré de tomate, el comino en polvo. Diluye la maicena en el agua y agrega. Mueve constantemente hasta que espese un poco y sazona con sal al gusto.

Sirve una cama de arroz y encima las zanahorias al curry. Espolvorea cilantro picado y ajonjolí. Disfruta.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Ensalada de Melón con Zanahoria

Camotes con Salsa Extra Picante

El camote no solo es delicioso, sino que también está lleno de beneficios para la salud, especialmente para las mujeres, gracias a sus fitoestrógenos naturales que favorecen el equilibrio hormonal. Esta receta combina el dulzor natural del camote con un toque picosito que hará que tus papilas gustativas exploren un contraste increíble. Ideal como snack saludable y nutritivo, este platillo es perfecto para disfrutar en cualquier momento del día mientras cuidas tu cuerpo con un alimento lleno de fibra, vitaminas y antioxidantes.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(2 porciones)

- 1 camote grande cortado en gajos
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de consomé vegetal
- 1 cdita. de orégano seco
- 1 cdita. de pimienta molida
- 1 cdita. de sal
- 1 cda. de ajonjolí
- 3 cdas. de aceite de oliva

Preparación

En un recipiente mezcla todos los condimentos incluyendo el ajonjolí. En otro recipiente amplio agrega los camotes cortados en gajo y vierte el aceite, revuelve muy bien hasta que todas las papas estén cubiertas de aceite, si tienes aceite en aerosol este paso es más práctico.

Espolvorea los condimentos y revuelve hasta que todos los camotes tengan algo de ellos, coloca en la rejilla de tu freidora de aire y fríe durante 15 minutos a 350 F° o precalienta tu horno a 180 C° y hornea por 20 minutos.

Acompaña con tu aderezo predilecto, en esta ocasión yo revolví puré de tomate con salsa macha en seco y el resultado fue perfecto para este platillos.

Consejos

¡Puedes usar papas o zanahorias para esta receta si no tienes camotes!

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Papas Bravas

Pasta Verde con Albóndigas de Brócoli

¡Descubre lo fácil y sabroso que es incorporar más vegetales a tu alimentación con esta receta de pasta verde con albóndigas de brócoli! Las hojas verdes, como la espinaca, están repletas de nutrientes esenciales que benefician nuestra salud, mientras que el brócoli aporta una dosis extra de antioxidantes, fibra y vitaminas. Esta preparación no solo es un festín para el paladar, sino que también es una manera deliciosa de asegurar que estás disfrutando de una comida rica en beneficios para tu cuerpo.

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes

PARA LA PASTA:

- 1 paquete de espagueti de 500 grs. cocido
- 150 grs. de espinaca
- ½ taza de aceite de oliva
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cdita. de levadura nutricional
- 20 grs. de tofu
- ½ taza de agua
- Sal al gusto

PARA LAS ALBÓNDIGAS:

- 1 ramo de brócoli
- ½ taza de cebolla finamente picada
- 1/2 taza de harina de trigo
- 2 cdas. de linaza en polvo
- ¾ de taza de salsa de soya
- Pan molido

Preparación

Para la pasta:

Licúa la espinaca, el aceite de oliva, ajo en polvo, la levadura nutricional, el tofu, el agua y la sal al gusto, sazona esa mezcla a fuego medio hasta que cambie de color, agrega el espagueti cocido y mezcla.

Para las Albóndigas:

Hierve medio litro de agua, apaga y reposa ahí por 5 minutos las ramitas de brócoli, en un recipiente apovándote de un rallador desmenuza el brócoli. aorea la harina. la cebolla. la linaza en polvo. la salsa

de soya y un poco de pan molido, mezcla y agrega pan molido hasta que tengas una consistencia adecuada para formar pequeñas albóndigas, arma todas las bolitas y fríelas con suficiente aceite, escúrrelas en papel absorbente, sirve la pasta y pon de 3 a 4 albóndigas.

¡Comparte!

Mantequilla de Almendras

Deliciosa, ¡perfecta para untar en un pan o preparar platillos como pastas!

Ingredientes

- ½ taza de almendras
- 2 taza de agua
- ¼ de taza de aceite de coco de preferencia desodorizado (sin olor ni sabor)
- ¼ de taza de aceite de oliva
- ½ cdita. de cúrcuma
- ½ cdita. de ajo en polvo

Preparación

Remoja las almendras en 1 taza de agua 8 horas antes o remoja durante 20 minutos con el agua caliente. Retira la piel y reserva.

Lleva a la licuadora las almendras sin piel, una taza de agua y agrega el resto de ingredientes, licúa durante 1 minuto o hasta obtener una mezcla suave.

Vierte sobre un recipiente con tapa hermética, deja enfriar a temperatura ambiente y refrigera al menos 2 horas.

El resultado será una mantequilla suave perfecta para untar o sazonar platillos a tu gusto.

TIP: Si solo tienes aceite de coco tradicional también puedes hacer esta receta, su sabor será con un toque de coco pero igualmente deliciosa. También puedes especiarla, yo le echo orégano y un poco de ajo en polvo.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Leche, Crema, Queso y Mantequilla de Garbanzo

Milanesas de Zanahoria y Espinacas

Esta receta es perfecta para evitar el desperdicio de comida, ya que puedes usar los vegetales que te han quedado, es fácil y práctica.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(8 pzas.)

- 1 taza de harina de avena
- 1 taza de harina de trigo integral
- 1/4 de taza de linaza molida
- 1 cda de sal
- 2 zanahorias medianas ralladas
- 100 grs. de espinacas o acelgas
- 1 diente de ajo rallado
- 1/2 taza de cebolla picada
- 2 cdas de mostaza dijón
- 1 cdita de comino molido
- 1 cdita de sal
- 1/4 de taza de salsa de soya
- Aceite
- Ensalada mixta para acompañar

Preparación

En un recipiente mezcla las harinas y linaza, agrega la zanahoria rallada, la espinaca o acelga cortada en tiras finas, la cebolla picada el ajo, mezcla bien, ahora añade la mostaza dijón, la salsa de soya y el comino molido, mezcla y comienza a amasar. deja reposar esa masa por 30 minutos en el refrigerador, si la masa está muy seca agrega agua poco a poco comenzando por 2 cdas.

Después del reposo, divide tu masa en 8 partes y arma milanesas, (en este punto puedes empaquetarlas para congelar) Calienta 1/4 de taza de aceite y fríe tus milanesas 3 minutos por cada lado, pasa por papel absorbente y disfruta acompañando de ensalada.

¡Comparte!

Te Puede Interesar: Milanesas de Frijoles

Pastel de Chocolate con kiwi

Un verdadero agasajo para quien lo reciba, este pastel es baratísimo de hacer, descubrí un ingrediente que lo hará aun más fácil y además tendrá valor nutricional!

Encontré en el supermercado una harina para pasteles ya preparada sabor chocolate, y encontré una marca que se llama harinas selecta que maneja dos sabores, chocolate y vainilla. No he checado más marcas que sean aptas, ya que algunas que vi contienen lácteos pero esta no ¡Es cuestión de leer los ingredientes y encontrar más opciones!

En las instrucciones solo debes agregar ciertos ingredientes como agua, aceite y sugiere huevos, pero **es muy fácil sustituirlo por plátano**, cada huevo equivale a medio plátano hecho puré y listo. Estoy muy contenta de poder compartir este tip contigo. Eso hace que realizar pasteles esponjosos y chocolatosos sea muy fácil y económico.

Ingredientes

(5-6)

PARA EL PAN

- 500 grs. de harina preparada sabor chocolate marca selecta
- 1 1/2 plátanos grandes hechos puré
- 1/2 taza de aceite vegetal (cánola o soya)
- 1 1/3 de agua

PARA DECORAR

- 2 kiwis pelados y picados en cubos
- 10 avellanas (opcional)
- 1 aguacate grande
- 5 cdas. de cocoa
- 1/4 de taza de leche de soya
- 1/4 de taza de miel de agave, maple o maíz o azúcar glas
- 1 pizca de sal

Preparación

Lee y sigue las instrucciones de preparado del pastel que vienen al reverso del empaque únicamente sustituyendo el huevo por plátano machacado. Yo usé un molde de corazón pero puedes usar uno que ya tengas.

Una vez el pan salido del horno déjalo enfriar muy bien antes de decorar.

Agrega en la licuadora la leche de soya, la miel de maple, agave o maíz, agrega la cocoa y la pulpa del

aguacate, la pizca de sal. Licúa muy bien hasta obtener una pasta tersa, prueba y si quieres más sabor a chocolate puedes agregar más cocoa a tu gusto, también más dulzor agregando más miel o azúcar glass.

Cubre tu pastel con esa mezcla y mételo al congelador 20 minutos, sácalo y decora con kiwi y avellanas, mantenlo refrigerado hasta ser consumido.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Mini Vegan Cheesecakes de Triple Chocolate

Biónico

El biónico no es mas que un coctel de frutas con crema dulce, el reto aquí es elaborarla deliciosa, cremosa, dulce y ¡sin lácteos! Es tradición en muchos estados del país desayunar un biónico.

Esta versión es compasivamente deliciosa, te aseguramos que no notarás la diferencia.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

(4 porciones)

- 1 manzana cortada en cuadros
- 1 pera cortada en cuadros
- 1 kiwi cortado en cuadros
- ½ melón en cuadros
- 4 fresas cortadas en cuadros
- 1 carambola en rebanadas

PARA LA CREMA DULCE

- 2 tazas de frijol de soya cocido
- ½ taza de leche de coco
- ¼ de taza de jarabe de maple
- ½ cdita. de vinagre de manzana

1/2 taza de granola

(puedes usar la que tengas o preparar una con las semillas y frutos secos que tengas ala mano)

Preparación

Agrega el vinagre a la leche y disuelve, licúa el frijol de soya, leche y el jarabe de maple. Refrigera por 30 minutos. En un recipiente amplio mezcla la fruta, sírvela en vasos de cristal o platos hondos y vierte la crema, decora con granola, frutos secos, nueces y coco tostado rallado.

Consejos

Puedas hacer combinaciones con frutas de temporada, las que más te gusten o según tu región.

¡Comparte!

Te Puede Interesar: Carlota de Mango

Zanahoria Vegan Latte

¡Esta bebida es deliciosa, luce genial y resulta muy reconfortante!

Ingredientes

- 2 tazas de leche de almendras, soya o avena
- 1/2 taza de zanahoria rallada
- 1 -2 cdas. de miel de agave
- 1 trozo de canela de 2 cm

Preparación

Coloca en la licuadora todos los ingredientes, licua por 30 segundos, vierte pasando por un colador a un posillo mediano.

Calienta hasta que hierva y sirve. Disfruta bien caliente

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Pumpkin Pie Vegano