

Fajitas de Soya

Fáciles de preparar y económicas, son perfectas para aquellos momentos en que buscas un snack rápido y satisfactorio. La soya aporta una textura increíble y un sabor que se combina a la perfección con tus verduras favoritas y especias. Ya sea para una reunión con amigos, una cena ligera o un antojo durante el día, estas fajitas te brindan una explosión de sabor y son una forma saludable de disfrutar de un platillo lleno de energía.

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes

(4 porciones)

- 10 piezas de tartaleta de soya hidratada, lavada y cortada en fajitas
- 1 taza de harina de avena
- Salsa de soya al gusto
- 1 taza de agua tibia
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 cdita. de pimienta molida
- 1 cdita. de clavo en polvo (opcional)
- 2 tazas de pan molido
- 1 taza de aceite de canola

Preparación

En un molde agrega la harina, el agua, los condimentos y la salsa de soya, la salsa de soya es para salar y dar sabor, así que esto será totalmente a tu gusto. Bate y deja reposar por 10 minutos, si la consistencia es muy espesa agrega un poco más de agua, debe quedar como harina para hotcakes. En un plato extendido o una charola esparce el pan molido. Sumerge cada fajita en la mezcla, quita el exceso y pásala por el pan, quita el exceso de pan y continua con las demás. Una vez empanizadas refrigéralas por 30 minutos. Fríelas en aceite bien caliente y ponlas en papel absorbente para quitar exceso de grasa, deja enfriar un poco y sirve, ideales para botana, acompañadas de ensalada o verduras o en una deliciosa torta con espinaca.

¡Comparte!

Te Puede Interesar: Chimichangas

Hotcakes de Café

Un delicioso desayuno, práctico y fácil de preparar para los amantes del café, este ingrediente le da un sabor único a los típicos hotcakes, ¡qué los disfrutes!

Ingredientes

- 1 Taza de harina para hotcakes (que no contenga huevo ni leche en sus ingredientes)
- 1 cda. de café soluble o 1 shot de expreso
- 1/2 platano
- 3/4 de taza de agua o leche vegetal (soya, arroz, almendra)
- Chispas de chocolate al 70 % de cacao (opcional) o sin leche

PARA SERVIR

- Miel de maple al gusto
- 1/2 platano para acompañar
- Granos de café para decorar (opcional)

Preparación

Licúa todos los ingredientes excepto las chispas de chocolate, calienta un sartén y engrasa un poco con aceite o margarina. Con un cucharón mediano agrega la mezcla al sartén de manera que queden hotcakes medianos, agrega la superficie chispas de chocolate, cuando la superficie tenga orificios voltear y cocina del otro lado (es un minuto por cada lado aproximadamente)

Cocina todos y sirve. Acompaña con plátano y miel de maple.

Consejos

La harina para hot cakes tradicionales de la marca 3 estrellas es apta, ya que no contiene en sus ingredientes nada de origen animal y son muy fáciles de encontrar en cualquier supermercado.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Hotcakes de Zanahoria

La Mejor Tortilla de no Huevo

Fácil y deliciosa con 2 de los mejores ingredientes para sustituir el huevo.

¿Te animas a preparar este genial desayuno?

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(2 porciones)

- 1/2 taza de harina de garbanzo
- 1/2 taza de tofu extra firme
- 1 cdita. de sal negra del himalaya (opcional)
- 1 cdita. de curcuma
- 1/3 de taza de agua
- 1 cdita. de polvos para hornear
- 1 cdita. de mihienta granulada
- 2 jitomates picados
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- 1 diente de ajo mediano picado finamente
- 2 cdas. de cebolla picada finamente
- Aceite
- Salsa de tomate y chiles para acompañar

Preparación

Precalienta el horno a 180°.

Agrega a la licuadora el agua, el tofu, la pimienta, la cúrcuma, la sal negra del himalaya, el aceite, los polvos para hornear, el ajo picado y licúa muy bien durante 1 minuto. Vacía la mezcla en un recipiente y agrega el jitomate picado, la cebolla y un poco de sal, si al probarlo sientes que le falta.

Prepara un molde para horno, yo tenía dos moldes chicos he hice dos tortillas, pero si tienes un refractario más grande también sirve, solo considera que entre más grande queda menos gruesa la tortilla.

Hornea por 15 a 20 minutos a 180°

Desmonta y sirve acompañado de salsa de tomate y chiles jalapeños.

¡Lo puedes hacer en estufa! pero procura tener un sartén antiadherente y a fuego muy bajo cocina por 10 minutos cada lado. Al voltear la tortilla procura hacerlo con ayuda de otro plato, no uses una sartén tan grande para que no se te dificulte voltearlo.

Milanesas de Plátano Macho

Prácticas, súper ricas y con el mix para milanesas las prepararás en minutos. Me encanta ahorrarme tiempo, este tipo de recetas te salvan de un día ajetreado, no tener tiempo no implica no comer bien.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

(5-7 milanesas)

- 2 plátanos macho medianos
- 1 1/2 tazas de mix para milanesas
- Aceite
- 2 tazas de agua
- Ensalada mixta para servir

Preparación

Cienta el agua y corta el plátano macho en 3 partes cada uno sin quitarles la cáscara, hiérvelos en el agua por 10 minutos.

Sácalos de agua, deja que enfrien un poco, quita la cáscara y con ayuda de un machacador de papas o de frijoles aplástalos, hasta tener un puré, agrega el mix de milanesas y amasa hasta que tengas una masa que no se pegue en tus manos, puedes ir agregando un poco de mix si consideras que hace falta.

Tapa la masa y congela al menos media hora, divídela en 5-7 partes y con cada una de las partes arma una milanesa, calienta 3 cdas. de aceite y fríelas al menos 1 minuto por cada lado o hasta que doren.

Sirve y acompaña con ensalada mixta.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Aprende a Hacer el Mix de Milanesas y Descubre como Usarlo para otras Recetas

Mug Cake de Plátano con Arándanos

Un desayuno o cena fácil, este mug es delicioso y sacia cualquier antojo de pan.

Anímate a prepararlo, es una delicia.

Tiempo de preparación: 20 min

Ingredientes

(1 porción)

- 1/2 plátano
- 2 cdas. de harina de trigo
- 2 cdas. de quinoa pulverizada
- 1/4 de taza de leche vegetal o agua
- 1/2 cda. de esencia de vainilla
- 1/2 cdita. de polvos para hornear
- 1/2 cda. de vinagre de manzana
- 2 cdas. de aceite
- 2 cdas. de arándanos deshidratados

Preparación

Pulveriza la quinoa en la licuadora, te sugiero pulverices suficiente para siempre tener a la mano, ya que te estaré compartiendo platillos en donde la necesitarás en esa presentación como el no huevo revuelto de quinoa.

En una taza o tazón pequeño agrega todos los ingredientes comenzando con el plátano para que lo machaques antes con un tenedor. Incorpora, agrega los arándanos y mezcla muy bien.

Mete al microondas durante 1 a 2 minutos (esto varía por la potencia con la que lo tengas programado) u hornea en horno eléctrico 15 minutos a 350° F

Deja que enfríe y disfruta de desayuno o cena acompaña con tu bebida vegetal favorita.

Consejos

Procura usar un plátano maduro, así no tendrás que agregar azúcares o endulzantes, pero si es un plátano normal puedes agregar 1 cda. de azúcar.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Quinoa con Leche y Crema de Cacahuete

Pan Francés con Espinacas

¡Mira cómo luce! Su preparación es super sencilla, es mi platillo con harina de garbanzos favorito.

Ingredientes

- 2 panes de caja integrales
- 1/2 taza de harina de garbanzo
- 1/2 taza de agua
- 1/4 de taza de linaza molida
- 1 cita. de sal
- 1 cdita. de cúrcuma
- 1 cdita. de bicarbonato
- 1 cdita. de pimienta
- 1/2 taza de espinacas cortadas finamente
- 2 cdas de cebolla picada finamente
- 3 cdas. de aceite e oliva

Preparación

Mezcla todos los ingredientes, debe quedar una consistencia semi espesa como cuando preparas hotcakes, es importante usar un comal o sartén antiadherente ya que no se agregará más aceite.

Calienta el sartén, sumerge el pan en la mezcla y deja que este la absorba, bate bien por ambos lados y de inmediato llévalo al sartén, repite ese paso con el otro pan y lo que quede de mezcla agrégaselos ya que estén en el comal.

Cocina por 2 minutos cada lado, es importante que no los muevas para que no se te deshagan en el comal, dales su tiempo de secarse de cada lado.

Sirve con lo que gustes o como en la imagen.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Tortitas de Quinoa y Espinaca

Roles de Canela

Ahora que comienzan las lluvias en muchas partes del país esta receta es perfecta para combinar con esos momentos, esas tardes de lluvia en compañía de nuestra familia, preparando pan casero que aromatizará toda la casa.

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes

(8 roles)

PARA LA MASA

- 3 tazas harina de trigo
- 1 taza harina trigo integral
- 1/3 de taza aceite vegetal
- 1/3 de taza de azúcar
- 1 plátano maduro
- 3/4 taza + 3 cucharadas agua tibia
- 2 1/2 cucharaditas levadura seca

PARA EL RELLENO

- 1/2 taza de margarina a temperatura ambiente
- 1/2 taza azúcar morena
- 1/3 taza canela en polvo

Preparación

Diluye la levadura en el agua tibia y deja reposar 10 minutos. En un recipiente machaca el plátano, agrega el azúcar y el aceite, revuelve muy bien, agrega la levadura diluida y finalmente las harinas, mezcla primero con una cuchara de madera y después lleva la masa a una mesa de trabajo, amasa 3 tres minutos, regresa la masa al recipiente, tapa con un trapo y deja reposar por una hora.

Mientras, mezcla los ingredientes para el relleno, hasta obtener una pasta.

Pasando el tiempo de reposo de la masa, llévala a una mesa de trabajo y con ayuda de un rodillo dale forma de rectángulo, la masa extendida debe tener 50 mm de grosor aprox.

Unta la pasta del relleno por toda la superficie del rectángulo, ahora enrolla y corta ese rollo en 8 a 10 partes. Engrasa un molde y coloca los rollos cuidando que no se toquen entre sí.

Precalienta el horno a 350 °F y hornea por 25 minutos.

Saca del horno, deja enfriar y ¡disfruta con leche de coco bien fría!

Mix para No Huevo Instantáneo

Esta receta no puede faltar en tus básicos para desayunar, es súper práctica, llena de proteína y sustituye al huevo en las preparaciones tradicionales de nuestra gastronomía, podrás preparar un sustituto de huevo revuelto, omelette, tortilla de no huevo y todo en minutos ya que es una preparación instantánea, solo agregarás agua y pondrás elementos de tu preferencia y listo.

¡Vamos a la receta!

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

(10-12 porciones)

- 2 tazas de harina de garbanzo
- 2 taza de harina de quinoa
- 2 cdas. de cúrcuma
- 1 cda. de sal
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 1 cda de ajo en polvo

Preparación

En un recipiente mezcla todos los ingredientes hasta que estén completamente integrados, vacía el mix en un recipiente hermético y estará listo para cuando lo desees.

En este caso la medida de agua es la misma que de mix. Para una porción individual agrega en un plato hondo 1/4 de taza del mix + 1/4 de taza de agua. Bate muy bien cómo si fuera huevo. En este punto puedes agregar elementos como jitomate, cebolla, chiles verdes, champiñones, espinacas.

Calienta 1 cda. de aceite en un sartén de preferencia antiadherente y vierte la mezcla, deja que se expanda por el sartén y a los dos minutos volteas, en este punto trocea sin batir, hasta formar trozos parecidos al huevo, cocina hasta que ya no haya humedad y sirve.

Para preparar no huevo revuelto como el de la imagen yo agregué una cda. de jitomate picado y 1 cda. de cebolla picada.

¡Qué lo disfrutes!

Tips

Si no encuentra la harina de quino solo debes licuar quinoa hasta obtener un polvo fino.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Mix para Preparar Milanesas

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

Pan de Plátano

El pan de plátano es un clásico reconfortante que sabe a hogar y a esos momentos cálidos con mamá. Su aroma dulce y su textura esponjosa evocan recuerdos entrañables, convirtiéndolo en el postre ideal para compartir con seres queridos. Lo mejor de todo es que esta versión es completamente libre de crueldad, permitiéndote disfrutar de su delicioso sabor sin comprometer tus valores. Además, es fácil de preparar, así que no necesitas ser un experto en la cocina para deleitar a todos con esta rica receta.

Ingredientes

- 3 plátanos maduros
- 1 1/2 tazas de harina de trigo
- 1/2 taza de aceite vegetal
- 1/2 taza de azúcar moscabado
- 1/2 cda. de extracto de vainilla
- 1 cda. de crema de cacahuete
- 2 cdas. de semillas de girasol
- 2 cdas. de arándanos secos o chispas de chocolate sin leche
- 1 1/2 cdas. de polvos para hornear
- 1 pizca de sal

Preparación

Precalienta el horno a 180°C, machaca los plátanos hasta obtener un puré, agrega la crema de cacahuete e incorpora. En un molde mezcla el azúcar, el aceite y el puré de plátano hasta que no queden grumos, cierne la harina y el bicarbonato, vierte esa mezcla en la harina y agrega las semillas y los arándanos o las chispas de chocolate. Hornea de 40 a 50 minutos o hasta que al pinchar el pan con un palillo este salga limpio.

¡Comparte!

Te Puede Interesar: Gelatina de Chocolate