

# Chorizo de Habas

Este chorizo vegetal es increíblemente delicioso, rendidor y con un sabor único.

Las habas secas son una gran fuente de proteína, por cada 100 gr de habas secas obtienes 26 gr de proteína. Entre otros valores nutricionales de entre los que destacan: calcio, hierro, fósforo y potasio. Así que es momento de integrar a tu despensa este delicioso ingrediente que además es muy económico.

## Ingredientes

- 1 taza de habas secas
- 1/2 taza de cebolla picada finamente
- 2 chiles guajillo
- 1 chile pasilla
- 2 chiles de árbol (opcional)
- 1 cdta. de vinagre de manzana
- 1 cdta. de sal
- 2 dientes de ajo
- 1 cdta. de pimienta blanca
- 1 cdta. de pimienta negra
- 1 cda. de azúcar mascabado
- 1 cda. de achiote
- 1 cda. de paprika
- Aceite
- Agua

## Preparación

Remoja las habas 1 o 2 días, cuando pase este tiempo estarán tiernitas y fáciles de triturar. Si tienes un triturador de alimentos tritúralas ahí o córtalas con cuchillo pasándolo varias veces hasta que queden picaditas finamente.

Ablaña los chiles en 3 taza de agua hirviendo, deja enfriar un poco y vacía en la licuadora, agrega los ajos, las pimientas, el achiote, la paprika, la sal, el vinagre y el azúcar. Licúa muy bien hasta obtener una pasta tersa.

En un recipiente coloca las habas picadas y agrega la mezcla de chiles, revuelve, deja marinando 30 minutos.

Calienta 4 cdas. de aceite, agrega la cebolla picada, deja que se ponga transparente y agrega las habas marinadas. Fríe por 10 minutos o hasta que las habas se pongan tiernitas y el líquido se evapore.

Vacia tu chorizo a un recipiente hermético si no lo comes en ese momento, puedes usarlo en ensaladas, todo revuelto, en sincronizadas, (como en la foto) en sopas, básicamente en lo que se te ocurra.

*¡Comparte esta Receta!*

*Te Puede Interesar: Chorizo de Chicharos Deshidratados*

# *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, ademas 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 cacahuate 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 cacahuate 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.

*iComparte esta Receta!*

*Te Puede Interesar: Chorizo de Habas*

# Choripanes con Salchicha de Lentejas

Esta receta es perfecta para sorprender a amigos y familiares en fiestas y reuniones, es extremadamente barata, deliciosa y fácil de preparar, aunque no es una receta mexicana la podrás adaptar fácilmente y encontrarás todos los ingredientes.

**Tiempo de preparación: 90 minutos**

## Ingredientes

(6 personas)

### PARA LAS SALCHICHAS

- 1 taza de lentejas remojadas al menos 8 horas
- 1 taza de agua
- 1 taza de harina de gluten
- 1 cda. de paprika
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 3 cdas. de salsa de soya
- 1 cdita. de humo líquido
- 1 cda. de sal
- 1 cda. de pimienta blanca en polvo

### PARA PREPARAR

- 2 panes tipo baguette
- Aceite
- Chimichurri
- Mayonesa Vegana

## Preparación

**IMPORTANTE:** Es posible que pasando el tiempo de remojo de las lentejas superen la medida de una taza porque se expandieron, usa únicamente una taza de lentejas ya remojadas.

Licúa por un minuto las lentejas con todos los ingredientes excepto la harina de gluten.

En un recipiente coloca la harina de gluten y vierte la mezcla en la licuadora, mezcla y amasa muy bien hasta que todo quede integrado. Divide esa mezcla en 6 partes iguales y reserva.

Calienta agua suficiente en una olla con tapa y deja que hierva, mientras esto sucede, prepara las salchichas.

Este paso es muy importante para que las salchichas conserven su forma y queden compactas. Corta

papel aluminio, el suficiente para que la salchicha quede envuelta dos veces.

Forma las salchichas sobre esta y enrolla junto con el papel aluminio, tratando de compactar muy bien y apretando las orillas para dar forma cilíndrica, es importante que queden muy bien empacadas para que a la hora de hervir no se salga el relleno y queden salchichas deformes, esto lo irás perfeccionando con la práctica.

Una vez envueltas todas las salchichas metelas al agua hirviendo, debe ser agua suficiente para quedar cubiertas, cocina por una hora a fuego medio con la olla tapada.

Pasando este tiempo, sácalas del agua y deja que enfríen un poco, quita el papel aluminio y corta por la mitad de forma trasversal.

En un sartén calienta 3 cdas. de aceite y fríe las salchichas por ambos lados hasta que doren.

Arma tus choripanes con mayonesa en el baguette y chimichurri, nuestra receta de chimichurri a la mexicana te encantará

## *Consejos*

Si el baguette es grande te saldrán 4 pzas. para armar tu choripan.

*iComparte esta Receta!*

*Te Puede Interesar: Salchichas Veganas de Arroz*

# Tacos de Barbacoa de Lentejas

La barbacoa de lentejas es una deliciosa alternativa vegetal que conserva los sabores tradicionales que tanto amamos, pero con un giro libre de crueldad. Las lentejas, además de ser altamente nutritivas, son una fuente excepcional de proteínas, fibra y minerales esenciales, lo que las convierte en un ingrediente perfecto para una comida completa y balanceada.

**Tiempo de preparación: 20 minutos**

## Ingredientes

(4 personas)

- 2 tazas de lentejas grandes
- 4 chiles guajillo desvenados
- 3 chiles anchos desvenados
- 1 trozo de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 cdas. de consomé vegetal
- 1 cdita. de comino
- 1 cdita. de tomillo
- 1 cdita. de orégano
- 1 trozo de canela de 2 cm
- 3 clavos de olor
- Agua
- Sal
- Tortillas, salsa, frijoles de la olla, limones, cebolla y cilantro picados para acompañar

## Preparación

Calienta 3 tazas de agua y cuándo hierva cuece las lentejas solo 10 minutos, para que no se deshagan y reserva.

En un pocillo hiere los chiles en 3 tazas de agua, cuando se ablanden vierte con todo y líquido en la licuadora y licúa con el ajo, el clavo, el comino, la canela, el orégano, el tomillo, sal, el consomé vegetal y el trozo de cebolla.

Pasa por un colador y reserva. En una cacerola amplia, calienta 2 cdas. de aceite y fríe las lentejas, sazona con un poco de sal, cuando doren agrega la mezcla del chile y las especias.

Baja el fuego y cocina hasta que seque un poco el líquido, apaga y arma tus tacos. Puedes dorarlos un poco en comal y te quedarán estilo Jalisco.

*¡Aprovecha!*

# Mini Trompos al Pastor Veganos

Si eres amante del sabor inconfundible del pastor, esta versión te va a encantar. El tropo de pastor, hecho con tartaleta de soya, es una opción deliciosa y libre de crueldad que recrea a la perfección este clásico mexicano.

Con la sazón característica y una textura increíble, esta receta ofrece todo el sabor que esperas, pero en una versión más compasiva y saludable Perfecta para disfrutar sin culpa, este tropo de pastor es ideal para compartir en familia o con amigos.

¡Convierte tu cocina en una taquería!

**Tiempo de preparación: 40 min**

## Ingredientes

(4-5 mini trompos)

### PARA EL ADOBO

- 10 pzas de tartaleta de soya
- 1 taza de cebolla picada
- 1 trozo de cebolla mediano
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cda. de clavo en polvo o 10 clavos enteros
- 1/2 cda. de consomé vegetal en polvo (opcional)
- 1 cdita. de pimienta negra molida
- 1 cda. de vinagre de manzana
- 500 ml. de jugo de piña natural o 1 taza de piña en cubos
- 1 cda. de pasta de achiote (opcional)
- 2 chiles guajillo
- 2 chiles chipotle o morita
- 3 cdas. de salsa de soya
- Aceite
- Agua
- Sal al gusto
- Piña cortada en rebanadas chicas para servir, tortillas, cebolla, cilantro picados y salsa para acompañar

## Preparación

Hidrata las tartaletas cubriendolas de agua hasta que ablanden, filetea en láminas delgadas, enjuaga muy bien, exprime y reserva.

mezcla los chiles suenos hasta que ablanden, medias con los condimentos, el zumo de limon, los ajos, la pasta de achiote y el jugo de piña o la piña en cubos, agrega el consomé vegetal, el vinagre y sal al gusto.

Pasa esa mezcla por un colador fino y vierte sobre la soya cortada en láminas. mezcla bien de modo que toda la tartaleta quede cubierta.

Tapa y deja marinando al menos 1 hora para lograr que se impregne muy bien el sabor.

Arma tus minitrompos ensartando en un palo de brocheta chico laminas dobladas como se ve en la imagen, compactando muy bien hasta cubrir el largo del palo de brocheta, a mi me gusta ponerle una cebolla cambray en un extremo y en el otro y un pedazo de piña.

Una vez armado el trompo, calienta 3 cdas de aceite en un comal o sartén amplio y fríe a fuego medio-alto, girando las brochetas ocasionalmente para que se doren por todos lados y queden bien impregnadas de sabor.

Al ser la versión de mini trompos puedes comerlos a mordidas o desmontar de palo y comer en tacos.

## *Consejos*

La tartaleta de soya la puedes conseguir en tiendas de productos a granel, es muy económica.

*¡Comparte!*

También te Puede Interesar: [Torta Ahogada Vegana](#)

## Vegatún en Ensalada

Una opción deliciosa, alta en proteínas y libre de crueldad, hecha a base de garbanzos, lo que la convierte en una fuente nutritiva y económica, los garbanzos aportan una gran cantidad de proteínas, mientras que los vegetales frescos añaden vitaminas y minerales esenciales, además, el toque marino del alga le da un sabor auténtico y único, es fácil de preparar y puedes disfrutarla en tostadas, sándwiches, wraps o sola, convirtiéndola en una alternativa versátil para cualquier ocasión.

### Ingredientes

- 2 tazas de garbanzos cocidos
- 1/2 cebolla mediana
- 1 lata pequeña de elotes
- 1/2 lechuga italiana finamente picada
- 2 zanahorias cortadas en cubos pequeños
- 2 jitomates cortados en cubos
- El jugo de 1 limón
- Sal y pimienta al gusto
- 1/2 cdta. ajo en polvo
- 1 taza de mayonesa de garbanzo
- 1 cda. aceite de oliva
- 4 cdas. de alga wakame o 4 hojas de alga nori pulverizadas
- 1 aguacate para acompañar

### Preparación

Machaca o Tritura los garbanzos cocidos en un tazón grande hasta obtener una consistencia suave pero con algunos trozos.

Agrega los vegetales previamente picados y los condimentos.

Incorpora el alga wakame o nori bien triturada para darle un toque marino.

Mezcle bien todos los ingredientes, incluida la mayonesa de garbanzo ajuste el sazón si es necesario.

Refrigere por al menos 30 minutos para que los sabores se integren.

Disfrute sobre tostadas, galletas, en un sándwich o wrap.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Tacos Estilo Marlin

# Sopes de Chicharrón Estilo Prensado de Soya

Este sí que es un verdadero antojito, deliciosa versión de chicharrón prensado, completamente a base de plantas. Fácil, rendidor y muy económico.

Sacar la carne de las recetas mexicanas favoritas no solo es posible, es deliciosamente fácil.

**Tiempo de preparación: 30 minutos**

## Ingredientes

(3-4 porciones)

### PARA EL CHICHARRÓN PRENSADO DE SOYA

- 4 tazas de soya texturizada
- 1/2 de taza de aceite
- Sal al gusto
- 1 cda. de pimienta blanca
- 1/4 de taza de pepitas de calabaza
- 3 tazas de agua
- 1/2 taza de salsa de soya (si la salsa es muy concentrada usa la mitad)
- 2 hojas de laurel

### PARA SERVIR

- 12 mini sopes
- Salsa picante al gusto
- Cebolla morada flameada
- 1 taza de frijoles refritos
- Puedes agregar más elementos como crema y queso veganos y lechuga

## Preparación

Trocea las pepitas de calabaza, calienta el aceite y fríe la soya texturizada sin hidratar y las pepitas troceadas, baja el fuego y dora moviendo constantemente (al no estar hidratada es más sensible al calor y se puede quemar muy rápido, debes estar muy al pendiente de este proceso). Solo debes dorarla.

Diluye en el agua todos los condimentos y la salsa de soya, vierte sobre la soya cuando tenga un dorado parejo, sube el fuego, tapa y deja que el agua se consuma por completo, destapada y sigue moviendo hasta que ya no haya tanta humedad.

Fríe tus sopes,unta una capa de frijoles y agrega chicharrón estilo prensado de soya, acompaña con salsa picante a tu gusto y cebolla morada flameada.

Esta versión de chicharrón prensado de soya puedes usarla sobre cualquier antojito mexicano.

# Crema y queso de Frijol de Soya

Estas recetas te encantarán por varias razones, de entre las que destacan lo baratas, rendidoras y deliciosas.

Con una sola taza de frijol de soya podrás preparar un queso vegano de aproximadamente 350 g y 250 ml de crema para antojitos.

El kilo de frijol de soya en México ronda entre los 53.00 a 65.00 pesos.

Elaborar alternativas a los lácteos con ingredientes vegetales no solo es posible, es súper económico y muy conveniente ya que el frijol de soya al ser un alimento no perecedero puedes almacenarlo en casa y recurrir a él cuando lo deseas.

## Ingredientes

(1 queso de 350 g aproximadamente y 250 ml de crema )

### INGREDIENTES GENERALES

- 1 taza de frijol de soya crudo
- Agua
- Aceite
- Maicena
- Sal
- Levadura nutricional
- Vinagre de manzana

### PARA EL QUESO

- 1 taza de frijol de soya (cocido)
- 1 taza de agua
- 4 cdas. de maicena
- 3 cdas. de vinagre de manzana o jugo de limón
- 1/4 de taza de aceite
- 1/2 cda. de sal
- 2 cdas. de levadura nutricional (opcional)

### PARA LA CREMA

- 1 taza de frijol de soya (cocido)
- 1 taza de agua
- 3 cdas. de vinagre de manzana o jugo de limón
- 1/4 de taza de aceite
- 1/2 cda. de sal
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 cdita. de cebolla en polvo

# Preparación

## Primer paso:

Remoja los frijoles de soya en 1/2 litro de agua al menos 12 horas.

Pasando este tiempo calienta 1 1/2 litros de agua y cuando hierva pon los frijoles de soya previamente escurridos del agua de remojo.

Cocina 40 minutos a fuego medio bajo. Es como cocer cualquier otro frijol, puedes usar olla express, olla de cocción lenta o tu método de cocción preferido.

Una vez cocido tendrás 2 tazas de frijol de soya cocidos, o tal vez un poco más, no te agobies, solo divídelos en dos. Una parte para elaborar el queso y la otra para la crema.

## Para elaborar el queso:

Agrega a la licuadora todos los ingredientes y licúa durante 1 minuto. Vierte la mezcla en una olla pequeña de preferencia antiadherente y mueve vigorosamente hasta que espese. Debe tener la consistencia de queso fundido. Vierte en un refractario, deja enfriar a temperatura ambiente y refrigerá al menos 3 horas.

Obtendrás un queso firme que podrás usar en tus recetas favoritas.

## Para elaborar la crema:

Licúa todos los ingredientes excepto el aceite durante un minuto, baja la velocidad y con la licuadora encendida agrega poco a poco el aceite, esto hará que emulsione un poco y espese con la consistencia de crema líquida. Vierte en un refractario hermético y refrigerá al menos 3 horas antes de usar.

*¡Comparte estas Recetas!*

*Te puede interesar: 8 recetas de quesos para salvar a las vacas*

# Burrito de No Huevo

Este burrito está hecho con esta mezcla instantánea de no huevo vegano, a base de harinas de garbanzo y quinoa, más una combinación de especias que logran una textura suave y esponjosa, muy parecida al huevo revuelto, pero sin sufrimiento animal y con un perfil nutricional más completo.

Acompañado de vegetales frescos y envuelto en una tortilla doradita, este burrito no solo es delicioso, también es una muestra de cómo podemos reinventar el desayuno (¡o cualquier comida!) de forma ética, práctica y nutritiva.

**Tiempo de preparación: 15 minutos**

## Ingredientes

(1 porción)

- 1/4 de taza de Mix para No Huevo Instantáneo
- 1/4 de agua
- 2 hojas de espinaca picadas
- 1 cda. de cebolla picada
- 4 rodajas de jitomate
- 1 tortilla de harina grande
- Aceite

## Preparación

Mezcla el Mix para No Huevo Instantáneo con el agua y bate vigorosamente hasta que no queden grumos, agrega las espinacas y la cebolla picados.

Calienta una o dos cucharadas de aceite vegetal en un sartén mediano y, cuando esté bien caliente, vierte la mezcla procurando que se extienda por toda la superficie, como si estuvieras haciendo una crepa. Baja el fuego y agrega las rodajas de jitomate.

Deja que se cocine hasta que la base esté firme y ligeramente dorada. Entonces, coloca una tortilla de harina sobre la mezcla y presiona suavemente. Con cuidado, volteá todo el conjunto para que la tortilla quede abajo y cocina un par de minutos más a fuego bajo.

Finalmente, enrolla, dora por ambos lados y sirve caliente.

Sigue los pasos de la imagen y te será mas sencillo, puedes hacer las combinaciones vegetales que mas te gusten o tengas a la mano.

*¡Comparte esta Receta!*

*Te puede interesar: Mini Quiches a la Mexicana*