

## Menudo de Hongos

Nada como despertar un fin de semana, después de una semana larga y llena de pendientes, y darte ese merecido apapacho con un menudo bien calentito, ese aroma inconfundible que se mezcla con la cebollita fresca, el chile, la mejorana y unas gotas de limón, crea una experiencia que reconforta desde el primer sorbo.

Y claro, no pueden faltar unas tortillas recién hechas y humeantes que hacen de este platillo un verdadero abrazo para el corazón y el cuerpo.

**Tiempo de preparación: 20 minutos**

### Ingredientes

**(4 porciones)**

- 8 chiles guajillo
- 3 chiles de árbol (opcional)
- 2 dientes de ajo
- 3 clavos de olor o 1 cdita. de clavo en polvo
- 1 cdita. de orégano
- 1 cdita. de comino en polvo
- 1/4 de pieza de cebolla mediana
- 4 cdas. de aceite
- 300 grs. de mezcla de hongos cortados en rodajas (setas, portobellos, champiñones) puedes usar solo uno de ellos o dos diferentes
- 2 jitomates
- 3 hojas de laurel
- 1 1/2 litros de agua
- 2 cdas. de consomé vegetal (Opcional)
- Sal y pimienta
- Cebolla picada, limón y orégano para acompañar

### Preparación

En medio litro de agua hierva los chiles guajillo y de árbol hasta que se ablanden, retira del fuego y deja enfriar un poco. Vierte en la licuadora los chiles junto con el agua de cocción y agrega, el ajo, la cebolla, los jitomates, el comino, el orégano, el clavo, el consomé vegetal y licúa hasta obtener una pasta.

En una cacerola amplia calienta el aceite y fríe los hongos con un poco de sal y un poco de orégano, solo 3 minutos moviendo constantemente. Pon un colador grande sobre la cacerola donde freíste los hongos y vierte la pasta y agrega poco a poco el resto del agua moviendo con una cuchara para dejar pasar el líquido.

Si lo requiere vierte una taza más y exprime muy bien con la cuchara y el colador la mezcla de chiles. Quita el colador, mueve e incorpora los ingredientes, prueba de sal. Agrega 3 hojas de laurel y deja cocinando 10 minutos a fuego bajo. Sirve bien caliente y agrega cebolla picada, y gotas de limón.

*¡Comparte!*

*Te Puede Interesar: Caldo Tlalpeño*

# Hotcakes de Zanahoria

Deliciosos, esponjosos y sin huevo!

**Tiempo de preparación: 10 minutos**

## Ingredientes

**(2 porciones)**

- 1 paquete de harina para hotcakes sin huevo
- 2 cdas. de linaza molida por cada huevo que indique el paquete
- 1 cdita. de canela en polvo
- Agua o leche vegetal
- 2 zanahorias ralladas
- 1 taza de jarabe de maple
- Aceite de coco o margarina

## Preparación

Sigue las instrucciones del paquete y sustituye el huevo por la linaza y la leche de vaca por leche vegetal (coco, avena, almendra etc.) agrega la canela al proceso. Cocina tus hotcakes con un poco de aceite de coco o margarina hasta terminar con la mezcla.

En un recipiente mezcla la zanahoria con la miel y revuelve, sirve 3 hotcakes y vierte zanahoria endulzada encima. Disfruta por la mañana o por la noche.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: [Cajeta Vegana](#)

## Machaca con Huevo Version Vegana

La **machaca con huevo** es uno de esos clásicos nortños que siempre reconfortan... y lo mejor es que **también puede disfrutarse sin crueldad animal**. Esta versión vegana conserva ese sabor casero y sustancioso que tanto nos encanta, pero usando ingredientes compasivos: la **tartaleta de soya** para recrear la textura de la machaca y nuestro **mix para preparar “no huevo” instantáneo**, hecho a base de harinas nutritivas, que le da ese toque perfecto.

El resultado es una machaca vegana **fácil de preparar, extremadamente deliciosa y nutritiva**, ideal para armar burritos, tortas o disfrutarla tal cual, recién salida de la sartén. Una prueba más de que la tradición también puede ser consciente.

**Así que manos a la cocina, que esto se va a poner buenísimo.**

**Tiempo de preparación: 20 minutos**

### Ingredientes

**(2 porciones)**

- 2 pzas. de tartaleta de soya
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 cdita. de cebolla en polvo
- 1 cdita. de pimienta granulada
- 1 cdita. de sal
- 3 cdas. de salsa de soya
- 1/4 de taza de cebolla picada finamente
- 1/2 taza de mix para preparar no huevo instantáneo
- 1/2 taza de agua + 3 cdas.
- Aceite

### Preparación

Hidrata las tartaletas en agua caliente hasta que ablanden, enjuaga, escurre y exprime. Córtalas en tiras delgadas simulando carne deshebrada y reserva.

Mezcla el mix para preparar no huevo instantáneo con el agua y bate hasta que todo se disuelva y reserva.

Calienta 3-4 cdas. de aceite y fríe la cebolla hasta que cristalice, agrega la tartaleta cortada y sazona con ajo y cebolla en polvo, agrega la sal y la salsa de soya. Fríe moviendo constantemente durante 5 minutos. Expande la machaca por la superficie del sartén y vierte la mezcla de mix para preparar no huevo instantáneo. Cocina durante 3 minutos a fuego medio bajo, cuando comiencen a salir burbujas en la superficie trata de voltear en una sola pza.

Cocina el otro lado 3 minutos a fuego bajo y comienza a trocear sin batir hasta separa en partes que parezcan huevo revuelto (como te lo muestro en la imagen)

Apaga el fuego y sirve en un plato acompañando con frijoles como cualquier desayuno tradicional o prepara burritos o tortas.

*¡Comparte esta Receta!*

*Te puede interesar: 10 recetas con tartaleta de soya*

## Soyatún

Esta receta de *atún* a base de soya texturizada es una versión completamente vegetal de un clásico muy popular en la cocina mexicana.

Al utilizar ingredientes como la alga nori y la soya texturizada, logramos replicar la frescura y el sabor del mar sin necesidad de productos animales.

Además, esta receta es una excelente fuente de proteínas, fibra y grasas saludables, gracias a la combinación de la soya, el aguacate y la mayonesa de garbanzo.

Ideal para quienes buscan disfrutar de un platillo nutritivo, delicioso y comprometido con el bienestar animal y el medio ambiente. ¡Perfecto para compartir en reuniones o como una opción ligera y refrescante!

**Tiempo de preparación: 30 minutos**

## Ingredientes

**(4 a 6 porciones)**

- 2 tazas de soya texturizada
- 1/2 pepino cortado en cubos
- 1/2 cebolla mediana
- 1/2 taza de cilantro
- 1/2 de granos de elote cocidos
- 2 jitomates cortados en cubos
- El jugo de 1 limón
- 1 cdta. sal
- 1/2 cdta. ajo en polvo
- 1/4 cdta oregano
- 1 taza de mayonesa de garbanzo
- 1 cda. aceite de oliva
- 1 aguacate cortado en cubos (opcional)
- 4 cdas. de alga wakame o 4 hojas de alga nori pulverizadas

## Preparación

Hidrata la soya texturizada hasta que ablande, enjuaga, escurre y exprime hasta quitar el exceso de agua.

En un bowl agrega todos los ingredientes, comenzando por la soya, los vegetales, los condimentos y finalmente la mayonesa y el jugo de limón. Mezcla hasta que todo esté integrado.

Te recomiendo refrigerar al menos una hora antes de servir y disfrutar.

Esta versión de vegatún la puedes comer en sándwiches, como refrigerio, botana, sobre tostadas o

## Garbanzos al Pesto

Hoy les presento una receta deliciosa y nutritiva. Esta receta destaca por su cremosidad lograda con cacahuete, que aporta una textura suave y un sabor inigualable. La combinación de ingredientes, desde el pesto aromático hasta los versátiles garbanzos, crea un platillo que deleitará a todos.

Además de ser deliciosa, esta receta es compasiva con los animales, sostenible y muy económica. Los garbanzos y el cacahuete son ingredientes accesibles y rendidores, ideales para una comida abundante sin gastar de más.

¡Atrévete a preparar esta receta y disfruta de un platillo que es tan bueno para ti como para el planeta!

### Ingredientes

#### (4 porciones)

- 4 tazas de garbanzos cocidos
- 1 taza de cacahuete natural (sin sal)
- 2 dientes de ajo picado
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1 taza de albahaca fresca
- 2 tazas de espinacas
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cda. de aceite de oliva
- 2 cdas. de levadura nutricional (opcional)
- Jitomate cherry para acompañar

### Preparación

Remoja los cacahuates en dos tazas de agua caliente por 15 minutos. Pasando este tiempo, escurre y reserva.

Calienta el aceite y fríe la cebolla y el ajo, cuando suelten aroma agrega las espinacas y la albahaca, cocina hasta que ablanden y lleva a la licuadora junto con los cacahuates remojados y escurridos, agrega 2 tazas de agua, el aceite de oliva, la sal y la levadura nutricional. Licúa durante 1 minuto para lograr una crema tersa.

Vierte la mezcla en una cacerola o sartén amplio y agrega los garbanzos. Cocina hasta que reduzca un poco el líquido.

Prueba y ajusta de sal y sirve sobre tu pasta preferida.

*¡Comparte esta Receta!*

## *Tortitas de Elote Amarillo*

Esta receta originalmente lleva huevo en la preparación y la he adaptado en su versión basada en plantas para que la disfrutes. Es super fácil y económica, puedes acompañarlas de arroz o comerlas con ensalada. Yo las preparé como botana saludable y a los niños les ha encantado.

¡Anímate a prepararlas!

**Tiempo de preparación: 30 minutos**

### *Ingredientes*

#### **PARA LAS TORTITAS DE ELOTE AMARILLO**

- 1 taza de harina de quinoa
- 1 taza de agua
- 1 cdita. de sal
- 1 cdita. de cebolla en polvo
- 1/2 cda. de consomé vegetal en polvo
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 2 tazas de granos de elote amarillo
- 1/2 taza de cebollín finamente picado
- Aceite

#### **PARA LA SALSA DE LA IMAGEN**

- 1/4 de kilo de chiles morita
- 2 dientes de ajo
- 1 trozo chico de cebolla
- 1 cda. de sal
- Agua

### *Preparación*

En un recipiente amplio agrega la harina de quinoa y los condimentos secos, vierte el agua y deja reposar 10 minutos. Pasando este tiempo agrega los granos de elote y el cebollín picado.

Mezcla muy bien.

Calienta en un sartén antiadherente 4 cdas. de aceite. Vas a colocar una cda. (con cuchara sopera) porciones de la mezcla sobre el aceite caliente y las vas a expandir un poco, máximo 3 a la vez.

Fríe por ambos lados hasta que doren, repite este paso hasta terminar con la mezcla.

Pasa las tortitas por papel absorbente. Prepara una salsa o dip para acompañarlas, puede ser una crema de semillas también o crema de garbanzo.



Para la salsa, hierva los chiles en 3 tazas de agua hasta que ablande licúa con el agua de cocción y el resto de ingredientes y listo. Esta salsa es extremadamente picante, puedes disminuir el picor, agregando tomates verdes cocidos a la molienda.

## *Consejos*

La harina de quinoa no es más que quinoa pulverizada finamente, la puedes preparar con la licuadora de tu casa.

*¡Comparte esta Receta!*

*Te Puede Interesar: Tortitas de Plátano Macho con Queso Vegano*

## *Sopes de Garbanzo Estilo Chicharrón Prensado*

Estos sopos son una delicia, me encantan. Yo soy del estado de Hidalgo y este estilo de chicharrón es muy popular en los puestos de sopos y quesadillas, la versión vegetal es deliciosa, super fácil y sobretodo libre de crueldad animal.

Anímate a prepararlos y comparte en reuniones con familiares y amigos.

**Tiempo de preparación: 30 minutos**

### *Ingredientes*

**(10 a 12 sopos)**

#### **PARA EL CHICHARRÓN**

- 2 tazas de garbanzos cocidos
- 1/2 taza de harina de gluten
- 2 cdas. de paprika
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de pimienta blanca molida
- 1 cda. de cebolla en polvo
- Sal al gusto
- Aceite

#### **PARA ARMAR LOS SOPES**

- 10-12 sopecitos
- Cebolla morada flameada
- Guacamole

### *Preparación*

En un recipiente coloca los garbanzos y machácalos con ayuda de un aplanador de frijoles o un tenedor, agrega los condimentos en polvo y mezcla muy bien, espolvorea el harina de gluten y revuelve hasta que quede una mezcla homogénea.

Calienta 1/4 de taza de aceite y fríe el chicharrón hasta que dore, moviendo constantemente.

Prepara tus sopos, fríendolos un poco y agrega guacamole, chicharrón prensado de garbanzo y cebolla morada flameada.

¡Que los disfrutes!

## *Milanesas de Arroz con Ajonjolí*

Sustituye el pollo de una manera deliciosa y económica, estas milanesas te encantarán.

Esta receta es deliciosa, super rendidora, económica y nutritiva. Con estas milanesas además de comerlas acompañadas de una ensalada, puedes hacer tortas, o fajitas.

Espero las disfrutes como yo.

### *Ingredientes*

- 1 taza de arroz blanco
- 1/4 de taza de ajonjolí
- 1/2 taza de harina de gluten
- 1/4 de cda. de cúrcuma
- 1/2 cda. de comino en polvo
- 1/2 cda. de ajo en polvo
- 1/2 cda. de cebolla en polvo
- Sal al gusto
- Aceite

### *Preparación*

Calienta 3 tazas de agua y cuando hierva agrega el arroz previamente enjuagado. Cocina a fuego medio bajo hasta que el agua se evapore. Deja enfriar a temperatura ambiente.

En un recipiente agrega el arroz frío, la cúrcuma, el ajo y la cebolla en polvo, el comino y el ajonjolí, la sal y mezcla muy bien hasta que todo esté homogéneo. Agrega la harina de gluten espolvoreando y mezclando.

Leva esa masa a una superficie plana y amasa hasta que todo esté compactado. Divide tu masa en 6 – 7 partes. Forma bolas y con ayuda de un rodillo aplana poniendo una bolsa abajo y arriba para evitar que se pegue.

Puedes hacerlas del grosor que decidas solo no muy delgadas para que no se rompan.

Calienta 1/4 de taza de aceite en un sartén grande y fríelas por los dos lados hasta que doren. Pásalas por papel absorbente para quitar el exceso de aceite y listo.

Acompáñalas de ensalada o alguna guarnición que prefieras.

*¡Comparte esta Receta!*

# 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*

## *Galletas de Avena para Llevar a Todos Lados*

Estas galletas son perfectas para llevar a todos lados, ya que es muy común que de repente no tengamos el tiempo de desayunar apropiadamente y estas galletas son un alivio. Son saludables y llenas de energía y muy fáciles de preparar.

**Tiempo de preparación: 30 minutos**

### *Ingredientes*

**(12-15 galletas)**

- 1 taza de avena
- 1/2 taza de harina de avena
- 1/2 taza de arándanos rojos secos, pasas u otras frutas secas
- 1/2 taza de semillas de calabaza sin sal (pepitas) u otra semilla/nuez o cacahuates
- 1/4 taza de linaza molida
- 1 cda. de semillas de chía
- 1 cdita. de canela
- 1/2 cdita. de polvo de hornear
- 1/4 cdita. de sal
- 1 plátano grande
- 3 cdas. de aceite de coco derretido o margarina sin lácteos
- 3 cdas. de miel de agave, de maple o de maíz
- 2 cdas. de leche vegetal

### *Preparación*

En un recipiente machaca el plátano con ayuda de un tenedor hasta obtener un puré, agrega el resto de ingredientes comenzando con los líquidos, integra todos mientras vas revolviendo.

Con una cuchara sopera toma porciones generosas y colócalas sobre una charola para horno previamente engrasada. Dales forma aplastada de galleta, la forma no debe ser perfecta.

Hornea durante 15-20 minutos a 320 °F o 160 °C.

Deja que enfríen y colócalas en un refractario hermético. Estas galletas bien almacenadas duran hasta 2 semanas.

Si no tienes todos los ingredientes (semillas y frutos rojos) puedes prepararlas con lo que tengas a la mano, quedarán igualmente deliciosas.

*¡Comparte esta Receta!*

## Horchata de Mazapán

Amo esta bebida, es super fácil de preparar y es perfecta para esta temporada de calor, prepárala en fiestas o reuniones y será todo un éxito.

**Tiempo de preparación: 10 minutos**

### Ingredientes

**(4 vasos)**

- 1/2 taza de harina de arroz
- 1 taza de mazapán desmoronado, aprox. 5 pzas. de mazapán grandes
- 1 1/2 litros de agua
- 1 raja de canela
- 1 cda. de esencia de vainilla
- Hielo

### Preparación

Licúa todos los ingredientes durante 1 minuto (excepto el hielo) es probable que solo quepa la mitad del agua, no te preocupes, el resto la integras al final.

Vierte sobre una jarra grande con suficientes hielos.

Me gusta escarchar el vaso con mazapán en polvo, además de que luce mucho le da un extra de sabor a tomarla.

*¡Comparte esta Receta!*

*Te Puede Interesar: Horchata de Moka*