

Leche de Cacahuete

Deliciosa y con una textura ideal para postres y cereales, su sabor aporta mucho a los batidos y es muy económica.

Ingredientes

- 1 litro de agua
- 1 taza de cacahuates sin cáscara y sin piel
- 1 cda. de vainilla (opcional)
- 2 cdas. de miel de maíz (opcional)

Preparación

Remoja los cacahuates cubriendo de agua toda la taza durante la noche, pasado este tiempo escurre y licúa con medio litro de agua durante 1 minuto, agrega el resto del agua, la vainilla y la miel, licúa por otro minuto a velocidad alta.

Pasa la mezcla por un colador fino dos veces, retira el gabazo o residuo y vierte en un refractario de vidrio. Podrás refrigerarla hasta por 5 días. Recuerda agitar muy bien antes de servir.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Queso de Cacahuete tipo Mozzarella

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, voltea 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



La Mejor Carne Asada de Soya

Todo lo que piensas de la soya texturizada hoy cambiará, pese a lo que la gente opina la carne de soya es un excelente alimento, es un producto de bajo contenido en grasas saturadas y sal, libre de azúcares, gran fuente de fibra y muy rico en proteínas y carbohidratos de calidad. La **soya texturizada no contiene aditivos químicos, ni colorantes y es 100% natural.**

Con esta receta quedarás enganchado a la soya como nunca ya que además de sustituir a la carne en nutrientes la supera en sabor en un platillo tradicional de nuestra gastronomía. La famosa “Asada de soya” que es tan popular en las parrilladas de los mexicanos y muy habitual en el norte del país. Arma taquizas sin precedentes con esta receta.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

(6 personas)

- 500 grs. de soya texturizada
- 3/4 de taza de salsa de soya
- 2 cdas. de ajo en polvo
- 2 cdas. de pimienta molida
- 1 cdas. de clavo en polvo
- 1/2 taza de ajonjolí tostado
- Agua suficiente
- 1/2 taza de aceite vegetal
- 1 taza de cebolla picada

Preparación

Vierte tu soya en un recipiente amplio, vierte un litro de agua hirviendo y deja remojando hasta que ablande.

Escurre y lava en el chorro del agua sobre un colador hasta que el agua salga transparente.

Exprime lo más que puedas. En un wok o sartén muy amplio calienta el aceite y fríe la cebolla, cuando esté transparente agrega la soya y mezcla muy bien, deja que la mayor cantidad de agua se evapore, cuando ya casi no salga vapor, agrega la salsa de soya, y el resto de condimentos.

Mueve constantemente para que se distribuya bien todo. prueba, ajusta de sabor a tu gusto y finalmente agrega el ajonjolí tostado.

Tips

Te sugiero comprar una salsa de soya no tan concentrada para no salar la receta, puedes ir añadiéndola poco a poco hasta que te guste el sabor. Puede variar la cantidad dependiendo la marca.

¡Disfruta esta asada en guisados o en tacos a tu gusto!

Licuado de Frutos Rojos

Sin duda, una de nuestras recetas favoritas. Si deseas empezar el día con mucha energía y la mejor actitud, este licuado te dará todo lo que necesitas.

Tiempo de preparación: 10 – 20 minutos

Ingredientes

- 1/4 de tofu firme
- 1/2 taza de frutos rojos (zarzamora / frambuesas / fresas)
- 2 cdas. de miel de agave
- 500 ml de agua o leche de coco

Preparación

Licúa todos los ingredientes. Te sugerimos poner los frutos congelados para iniciar tu día refrescándote con esta deliciosa bebida.

Es probable que se asiente si lo dejas reposar. Así que recuerda batir antes de beber.

¡Comparte!

Milanesas de Frijoles Negros

Sin duda estas milanesas te encantarán, además de ser super fáciles ¡son prácticas y baratas!

Los frijoles negros son una fuente de proteína vegetal rica en nutrientes, fibra y baja en grasas saturadas.

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes

(4 pzas.)

- 1 taza de frijoles negros cocidos
- 1 papa mediana rallada en crudo
- 1/3 de taza de mix para milanesas
- 1/2 taza de cebolla picada
- 5 hojas de epazote finamente picado
- 1 jalapeño picado finamente sin semillas
- 1 taza de linaza molida

Preparación

En un recipiente amplio agrega los frijoles y machácalos con un aplastador de frijoles o con un tenedor agrega la papa rallada, la cebolla, el epazote, el chile jalapeño picado y mezcla muy bien, agrega el mix para milanesas. Con tus manos amasa muy bien hasta tener una pasta, agrega sal y pimienta al gusto, 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. En un plato extendido agrega la linaza molida y para cada milanesa pon linaza (como si esta fuera pan molido) Sacude el exceso y reserva.

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.

Yo acompañé estas deliciosas milanesas con una ensalada de tallos de brócoli cocidos, hojas de apio y mayonesa vegana, agregué un poco de macha en seco.

Intenta esta ensalada y ¡nunca más tires los tallos de los brócolis ni las hojas de apio!

¡Comparte esta Receta!

Te puede interesar: Mix para preparar milanesas

Mix para Licuados Rico en Proteína

Es muy práctico tener esta mezcla, podrás prepararte batidos deliciosos en minutos y tendrás un súper desayuno si añades estos polvos ricos en proteína, todos los ingredientes además de contener proteína son ricos en otros minerales como potasio, calcio, hierro, magnesio, vitamina E y C ¡Omega 3 y fibra!

Al añadir 2 cdas. a tu licuado diario te ayudará a obtener requerimientos esenciales para llevar una vida saludable.

Este tipo de recetas te ayudan a incorporar alimentos saludables a tu día si ya te has propuesto cambiar esta es una buena receta para lograr pequeños cambios que se conviertan en hábitos saludables.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

(500 grs.)

- 2 taza de avena
- 1 taza de ajonjolí
- 1 taza de semillas de girasol
- 1 taza de chía
- 1 taza de proteína aislada de soya (opcional)
- 2 taza de amaranto
- 1 taza de linaza
- 1 taza de cocoa si quieres darle sabor

Preparación

En un recipiente grande mezcla todos los ingredientes, licúa en la licuadora en 3 partes para lograr un polvo fino y no saturar el motor mezclando todo junto.

Vacía tu mezcla a un recipiente hermético y guarda en un lugar fresco y seco, como tú alacena.

Agrega 3-4 cdas. en cada licuado, yo uso agua en lugar de leche vegetal, pero tu puedes usar la leche vegetal que más te guste y agregar de 1-2 frutas de temporada.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Mix para Milanesas

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!

Consejos

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

Arroz con Leche de Coco

Sin duda uno de los postres más significativos de nuestro país. Esta versión de arroz con leche de coco es muy nutritivo y absolutamente delicioso. Si eres fan del coco como nosotros, ¡te fascinará!

Tiempo de preparación: 15 – 20 minutos

Ingredientes

- 1 taza de arroz
- 1 raja de canela
- 4 cdas. de azúcar
- 3 tazas de agua
- 4 tazas de leche de coco
- Ralladura de limón al gusto
- 3 cdas. de crema de coco

Preparación

Lava el arroz, calienta el agua y agrega el azúcar y la canela, agrega el arroz y cuece hasta que se evapore el agua, agrega la leche de coco y la crema de coco, mezcla, baja el fuego y agrega ralladura de limón al gusto. Deja hervir y apaga.

Decora con frambuesas o alguna fruto rojo y canela en polvo.

¡Comparte esta Receta!

Requesón de Semillas

El sustituto perfecto para el queso untable que además es delicioso y muy económico. Recuerda que las semillas de girasol aportan grasas totalmente libres de colesterol, proteínas y Vitamina E.

Ingredientes

- 1 taza de semillas de girasol
- 4 cdas. de aceite
- 1 diente de ajo
- 2 cdas. de agua
- Sal al gusto

Preparación

Remoja las semillas por 8 horas, escúrrelas y licúalas con el ajo, el aceite el agua y la sal hasta obtener una consistencia espesa.

Si deseas un sabor más fuerte, remoja las semillas por máximo dos días.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Croissant de Jalapeño con Queso Vegano

Tacos Placeros de Requesón con Espinacas

Estos tacos están inspirados en un recuerdo, de los tacos de requesón de los mercados municipales que te daban a probar en los puestos de tortillas. Esta versión es deliciosa, super nutritiva y son un excelente aperitivo o incluso se pueden poner en la mesa como botana acompañados de una deliciosa salsa macha.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

(4 persoans)

- 2 tazas de requesón de semillas
- 10 hojas de espinacas cortadas en juliana
- 2 cdas de cebolla picada
- 1 diente ajo picado finamente
- el jugo de 1 limón
- Sal al gusto
- 1 cdita. de levadura nutricional (opcional)
- Tortillas
- Salsa macha para acompañar

Preparación

En un recipiente amplio agrega el requesón, la cebolla, el ajo y el jugo de limón, incorpora muy bien. Agrega las espinacas, revuelve, ajusta de sal y arma tus tacos.

Te sugiero los dejes endurecer un poco al comal a fuego lento. Sirve al centro de la mesa y acompaña con salsa macha.

¡Comparte!

Te Puede Interesar: Huaraches de Champiñón

3 Sazonadores para Salvar Animales

Nuestra gastronomía está llena de sabores, recuerdos y tradiciones que nos acompañan en cada bocado. No buscamos imitar la carne porque la necesitamos, sino porque queremos disfrutar de la comida que conocemos y amamos, pero libre de crueldad.

Por eso, hemos creado estas recetas de sazónadores de origen vegetal con sabores a mar, pollo y res, perfectas para darle un toque delicioso y familiar a tus platillos, sin renunciar a tus valores. Porque comer sin crueldad no significa renunciar al sabor, sino encontrar nuevas formas de disfrutar y celebrar la cocina de manera ética y deliciosa.

Ingredientes

SABOR A MAR

- 15 hojas de alga nori
- 2 cdas. de sal
- 1 cda. de ajo granulado

SABOR A POLLO

- 1 taza de levadura nutricional
- ¼ taza sal de mar
- ¼ taza de ajo en polvo
- ¼ taza de cebolla en polvo
- ¼ taza de apio en polvo
- ¼ taza perejil o cilantro seco
- 1 cda. de orégano seco
- 1 cda. de comino en polvo
- 1 cda. tomillo seco
- 1 cdita. pimienta granulada
- 1 cda. cúrcuma

SABOR A RES

- 1 taza de azúcar
- ⅓ de taza de sal
- ¼ de taza de ajo granulado
- ⅓ de taza de apio molido
- ¼ de cebolla en polvo
- ¼ de taza de paprika
- 3 cdas. de chile chipotle en polvo
- 1 cda. de pimienta granulada

• 1 cda. de pimienta granada

- 1 cita. de pimienta con limón
- 1/2 cda. de tomillo molido
- 1 cda. de clavo en polvo

Preparación

Sabor a mar:

Tritura las algas en la licuadora hasta obtener un polvo fino, mezcla la sal, alga y ajo en polvo. Vacía en un recipiente de vidrio hermético.

Para saborizar la soya texturizada, una vez que está remojada, lavada y exprimida agrega suficiente sazónador. Integra muy bien y puedes preparar deliciosos ceviches o deja la soya marinando y después fríe con ajo picado y tendrás una delicia marina en minutos.

Sabor a Pollo:

Mezcla todos los ingredientes en un recipiente y listo. Guárdalo en un especiero.

Para saborizar la soya texturizada, una vez que está remojada, lavada y exprimida, fríela y agrega el sazónador sabor pollo, moviendo constantemente hasta que dore.

En este punto ya tendrás una carne de soya preparada perfecta para cualquier platillo en el que pondrías pollo.

Sabor a Res:

Mezcla todos los ingredientes en un recipiente y listo. Guárdalo en un especiero.

Para saborizar la soya texturizada, una vez que está remojada, lavada y exprimida, fríela con suficiente cebolla picada, agrega salsa de soya y suficiente sazónador. Mueve constantemente hasta que dore.

En este punto ya tendrás una carne de soya preparada perfecta para cualquier platillo en el que pondrías carne roja.

Consejos

Te he puesto las sugerencias para saborizar soya pero puedes aplicarlo a cualquier vegetal, yo lo he preparado con todo tipo de hongos, col, coliflor, papas y calabacitas. Y aun ha más por explorar.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Todo Sobre la Soya Texturizada