

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!

Sopa de Alubias

Deliciosa sopa para iniciar la semana, es simplemente lo que necesitas con este clima!

Ingredientes

(4 personas)

- 2 tazas de alubias
- 1 taza de sopa de codito #2
- 1 taza de pimiento morrón verde cortado en cuadritos
- 1 taza de pimiento morrón amarillo cortado en cuadritos
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 taza de cebolla picada finamente
- 1 cda. de salsa de soya
- 2 cdas. de consomé vegetal
- 1 cdita. de cúrcuma (opcional)
- 3 cdas. de aceite vegetal
- 1 rama de romero fresco (opcional)
- Sal y pimienta al gusto
- Agua

Preparación

Cuece las alubias como si fueras a cocinar frijoles, usa una olla exprés, para reducir el tiempo de cocción (puedes cocer un kilo y reservar el resto para otras sopas o guisados con alubias). Cuece la pasta de coditos como lo indica el paquete.

Con estos dos ingredientes cocidos procede a la preparación de esta deliciosa sopa. En una cacerola mediana calienta el aceite y fríe el ajo y la cebolla al menos un minuto, agrega los pimientos y mueve constantemente, agrega la salsa de soya y deja cocinando 5 minutos. Agrega la pasta y las alubias y revuelve muy bien hasta integrar, agrega el consomé vegetal y vierte poco a poco agua previamente calentada hasta cubrir los ingredientes, tapa. Deja hervir a fuego bajo con la rama de romero, prueba de sal, ajusta y sirve.

¡Comparte!

Te Puede Interesar: Sopa de Tortilla

Leche, Crema, Queso y Mantequilla de Garbanzo

En la cocina vegana, los garbanzos destacan por su versatilidad y valor nutricional, permitiéndonos crear alternativas deliciosas y saludables a los productos lácteos tradicionales. Al elegir estos productos, evitamos las crueles prácticas de la industria lechera, donde las vacas son separadas de sus crías y sometidas a un ciclo constante de ordeño y embarazo.

Las recetas de leche, crema, mantequilla y queso a base de garbanzo no solo son una opción económica y fácil de preparar, sino que también representan una elección consciente por el bienestar animal. Cada vez que optamos por estas alternativas, promovemos un mundo más compasivo y justo.

Acompáñame en este viaje culinario y descubre cómo los garbanzos pueden transformar tus comidas y tu perspectiva. ¡Es hora de preparar, compartir y saborear el cambio!

Ingredientes

PARA LA LECHE

- 2 tazas de garbanzos remojados al menos 12 horas
- 2 litros de agua + 1 litro opcional

PARA EL QUESO

- 1 tazas de garbanzos recién cocidos
- 1 taza de agua
- 2 cdas. de levadura nutricional (opcional)
- 5 cdas. de vinagre de manzana
- 4 cdas. de maicena
- 5 cdas. de aceite

PARA LA MANTEQUILLA

- ½ taza de garbanzos cocidos
- ½ taza de agua
- ¼ de taza de aceite de coco
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 1/2 cdita. de cúrcuma
- 1/2 cdita. de ajo en polvo
- 1/2 cda. de orégano seco o mezcla de finas hierbas

PARA LA CREMA

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1/2 taza de agua de cocción de garbanzos o agua
- 1/2 taza de aceite

- 1 cda. de sal o al gusto
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 4 cdas. de vinagre de manzana

Preparación

Para la Leche

Agrega una una taza de garbanzos a la licuadora y un litro de agua, Licúa durante 1 minuto y pasa por un colador fino. Repite este paso con el resto de agua y garbanzos. Cuando tengas los dos litros, pásalos por una malla o tela más fina para tener una leche sin residuos.

Lleva al fuego y moviendo constantemente deja que hierva, durante 10 minutos a fuego bajo. Deja enfriar y vierte en un refractario para leche. Si deseas la leche mas liquida ya que esté fría licúala con 1 litro de agua más y tendrás una consistencia ideal para cereal o tomarla sola con tus galletas favoritas.

Esta leche vegetal es perfecta para comidas dulces y batidos, por su consistencia podrás obtener el espesor ideal.

Para el Queso

Licúa todos los ingredientes. Vierte la mezcla en una cacerola pequeña y lleva al fuego medio bajo.

Con ayuda de un globo para batir o pala de madera mueve hasta que comience a espesar y a formarse una consistencia elástica. No dejes de mover hasta que quede tan espeso que te cueste trabajo mover.

Vierte esta mezcla en un refractario de la forma que le quieras dar al desmontarlo. Refrigerar y puedes comerlo en 1 hora. Si deseas un sabor más concentrado déjalo por 3 días en refrigeración en el refractario con tapa hermética.

Para la Mantequilla

Licúa los garbanzos con el resto de los ingredientes 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. Si deseas una consistencia más cremosa usa leche de soya sin endulzar en lugar de agua.

Para la Crema

Agrega todos los ingredientes a la licuadora y licúa a velocidad alta durante 1 minuto, checa la consistencia, si deseas una crema más líquida agrega agua, pero por cdas. hasta lograr la que deseas.

Vacía la mezcla en un recipiente de vidrio y refrigera al menos 30 minutos antes de usar.

Antes de usarla siempre revuelve un poco. Yo la coloco en un contenedor de catsup (como el que usan en los restaurantes, para que sea más fácil montarla en los platillos)

¡Qué la disfrutes!

¡Comparte estas Recetas!

Medallones de Lentejas y Portobello

Los medallones de lentejas y portobellos son una opción deliciosa y versátil que no puede faltar en tu mesa. Con su increíble consistencia y sabor, estos medallones son fáciles de preparar y perfectos para cualquier ocasión. Hechos con ingredientes nutritivos, son libres de culpa y aportan una excelente dosis de proteínas, fibra y antioxidantes a tu dieta. Su textura jugosa y su sabor profundo convertirán este platillo en el protagonista de tus comidas.

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes

(4 porciones)

- 1 taza de lentejas cocidas
- ¼ taza de salsa de soya
- 1 taza de portobellos en cuadritos
- 1 taza de pan molido
- ½ taza de harina integral de trigo
- Sal, pimienta, clavo, ajo en polvo al gusto
- 1 taza de cebolla picada

Preparación

Licúa las lentejas junto con la salsa de soya y todos los condimentos, en un recipiente pon el resto de los ingredientes y vierte la mezcla, amasa hasta obtener la consistencia maleable y sin tanta humedad, prueba. Refrigera media hora, forma medallones con ayuda de un cortador de galletas, fríelos y sirve con lo que se te ocurra.

¡Comparte!

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

Falafel de Habas

Esta versión de falafel es deliciosa, práctica y muy fácil de preparar. Las habas son una leguminosa super accesible y nutritiva, también fácil de conseguir. Intégralas a tu lista de compras.

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes

(15 bolitas de falafel aproximadamente)

- 1 taza de habas secas
- 1 zanahoria grande rallada
- 1 taza de perejil finamente picado
- 1/2 taza de cebolla finamente picada
- 2 dientes de ajo grandes picados
- 1/2 taza de harina de trigo o de garbanzo
- 1/2 taza de pan molido
- 1 taza de agua
- 1 cdita. de comino molido o 2 al gusto
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite

Preparación

Remoja las habas 1 día antes en un recipiente amplio ya que duplicarán su tamaño.

En un recipiente amplio, mezcla las habas, con la zanahoria, la cebolla, el ajo y el perejil, agrega el agua y muele en un procesador o licuadora (en tres partes) ten paciencia y no fuerces tu licuadora, ve poco a poco.

Regresa la mezcla al recipiente y agrega la harina, el comino, la sal, la pimienta y mezcla muy bien. Deja reposar esa masa al menos 20 minutos para que la humedad se absorba bien. Pasando este tiempo agarra la masa con tus manos y no debe estar tan húmeda, si aun lo está puedes agregar más harina o más pan, lo que desees.

Arma bolitas con lo que agarre una cda. para que te queden compactas y se cuezan bien por dentro. Calienta 2 tazas de aceite en una olla pequeña de modo que el aceite cubra casi en su totalidad la bolita.

Cuando el aceite esté bien caliente, fríe de 3 en 3 hasta que tomen un tono dorado como el de la foto.

Déjalas escurrir en papel absorbente para quitar el exceso de aceite y termina con toda la masa, si no las harás todas, puedes refrigerar la masa en un refractario hermético hasta por 5 días.

Sirve calientes y acompáñalas de ensalada, guacamole, pan pita o humus.

Nuggets de Chicharos y Quinoa

Tener alimentos no perecederos en la alacena siempre te sacará de apuros, es el caso de esta receta que está hecha a base de chicharos secos y quinoa, son ingredientes super ricos en proteína y solo agregarás elementos básicos para obtener esta deliciosa alternativa a los tradicionales Nuggets de pollo.

Ayudar a los animales es fácil, económico y delicioso. Ayuda hoy a los pollos, salva animales a través de tus elecciones de consumo.

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes

(10 - 12 nuggets)

- 1 taza de chicharos secos cocidos
- 1/2 taza de harina de quinoa
- 2 cdas. de harina de trigo
- 1/2 taza de agua
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 1 cda. de consomé vegetal
- 1/4 de taza de cebolla picada finamente
- 1/4 de taza de perejil picado finamente
- 1/2 cda. de comino en polvo
- Aceite

Preparación

Licúa los chicharos, el agua y los condimentos. Licúa por un minuto hasta obtener una pasta homogénea. En un recipiente coloca la harina de quinoa y la de trigo, revuelve bien y agrega la mezcla de la licuadora, integra la cebolla y el perejil picados.

Incorpora con ayuda de una cuchara y después amasa con tus manos. Divide esa masa en 10 a 12 partes y forma los nuggets.

Ve colocándolos en una charola, cuando tengas todos congélalos por 30 minutos.

Calienta 1/4 de taza de aceite en un sartén mediano y fríe los nuggets por los dos lados hasta que doren.

Sirve y acompaña con vegetales crudos como apio y zanahoria y combina con salsa pomodoro o catsup.

Consejos

Puedes preparar tu propia harina de quinoa, solo tienes que molerla.

¡Comparte esta Receta!

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

Wrap de Lechuga con Tofu

¡Esta receta me encanta por práctica, además la puedes empacar y llevar a donde quieras!

Pero lo que destaca es te wrap es que le puedes poner los ingredientes vegetales que tengas a la mano y es una excelente manera de obtener los nutrientes diarios ya que comer alimentos vegetales crudos aporta múltiples beneficios, como la obtención de fibra.

También los alimentos vegetales crudos suelen conservar mejor sus nutrientes en comparación con aquellos que se cocinan. Algunas vitaminas, como la vitamina C y algunas del complejo B, son sensibles al calor y pueden perderse durante la cocción.

Al comer vegetales crudos, puedes obtener una mayor cantidad de vitaminas, minerales y enzimas que son esenciales para el buen funcionamiento del cuerpo.

Tiempo de preparación: 10 min

Ingredientes

(2 wrap)

- 6 hojas de lechuga romana desinfectada
- 300 g de vegetales mixtos cortados en trozos largos (puedes usar combinaciones como: calabaza, zanahoria, aguacate o pimientos, cebolla, pepino y aguacate)
- 200 g de tofu extra firme
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cda. de aceite
- Mayonesa Vegana

Preparación

Corta el tofu en rebanadas y salpimíentalos.

Calienta el aceite en un sartén y dora las rebanadas de tofu por ambos lados hasta que la superficie esté crocante.

Sobre una superficie plana coloca un pedazo de papel aluminio, papel encerado, o papel para envolver alimentos y con 3 hojas de lechuga romana forma una base y sobre ella unta mayonesa vegana, coloca todos los vegetales y el tofu frito.

Envuelve con ayuda del papel que hayas elegido. Compacta y corta por la mitad, esta manera de envolverlo hará que todo quede en su lugar y puedas comerlo sin que se te desarme.

Consejos

Este wrap es perfecto para un desayuno, comida o cena ¡Que lo disfrutes!

Sopa de Fideo con Carne de Soya Sabor Res

Esta sopa es deliciosa, hoy te enseñaré a preparar la soya texturizada para darle la textura y el sabor a carne de res. La combinación de ingredientes la hace deliciosa y rica en proteína.

Anímate a prepararla, es muy económica y estoy segura que tienes todos los ingredientes en casa.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

(4 personas)

- 4 tazas de soya texturizada
- 3 tazas de champiñones en rebanadas
- 1/2 cebolla mediana picada finamente
- 1 taza de apio picado
- 2 dientes de ajo
- 2 tazas de fideos
- 1/4 de taza de salsa de soya
- 1 cda. de consomé vegetal en polvo
- 1/2 cda. de pimienta negra molida
- Aceite
- Agua

Preparación

En una cacerola amplia calienta 6 cdas. de aceite y agrega la soya texturizada (sin hidratar) a fuego bajo fríe moviendo constantemente hasta que la soya texturizada se dore.

Agrega la cebolla picada, el apio, el ajo picado y mezcla. Diluye en la salsa de soya la pimienta negra y el consomé vegetal y vierte.

Agrega los champiñones y sigue mezclando durante 3 minutos más, sube el fuego a medio y agrega 1 1/2 de agua previamente calentada, agrega los fideos, tapa y deja hervir durante 8 minutos.

Prueba de sal, ajusta y sirve.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Sopa de Fideo Poblana

Bisquets de Chocolate y Lentejas

Estas galletas no solo satisfacen tus antojos de chocolate, sino que también están llenas de beneficios para la salud gracias a la inclusión de lentejas, una fuente rica en proteínas, fibra y nutrientes esenciales.

A través de esta receta, no solo disfrutarás de un bocado indulgente, sino que también obtendrás un impulso nutritivo que te dejará satisfecho y feliz.

¡Descubre cómo convertir las lentejas en un ingrediente estrella en estas irresistibles galletas de chocolate!

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes

(12-15 galletas aprox.)

- 2 tazas lentejas cocidas
- 1/2 taza azúcar
- 1/2 taza harina de trigo
- 1 1/2 cda. aceite de coco
- 1/4 de taza de cocoa
- 1/2 cdita. de polvos para hornear
- 1 pizca sal
- 1/2 taza agua
- 1/2 cda. de vainilla

Preparación

Precalienta el horno a 180°C o 350°F. Forra una bandeja para hornear con papel encerado o engrasa la charola.

Licúa las lentejas, el agua, la vainilla, el azúcar la cocoa, el aceite de coco, la sal y los polvos para hornear.

Cierne la harina en un tazón, vierte la mezcla de la licuadora y mezcla muy bien.

Con tus manos húmedas divide la masa en bolitas del tamaño de una pelota de pin pon. Te saldrán aproximadamente 12.

Colócalas en la charola para hornear y con ayuda de una cuchara hazles un cuenco semi hondo para rellenar con mermelada si lo deseas cuando salgan del horno.

Hornea durante 20 min a 180°C o 350°F.

Deja que enfríen por completo y decora con mermelada.

¡Comparte esta Receta!