

# Milanesas de Arroz Integral

¡Deliciosas, súper practicas y muy nutritivas. Estas milanesas se convertirán en tus favoritas!

## Ingredientes

**(4 personas )**

- 1 taza de arroz integral
- 1 taza de chícharos cocidos
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1/3 de taza de perejil picado
- 1/2 taza de col picada finamente (cruda)
- 1 taza de harina de avena
- 3 cdas. de harina de trigo
- 4 cdas. de salsa de soya
- 1 cdita. de sal
- 1 cda. de consomé vegetal en polvo
- 1 cdita. de comino en polvo
- Agua
- Aceite
- Ensalada mixta para acompañar y mayonesa vegana

## Preparación

Remoja el arroz 10 minutos en agua caliente, calienta 3 tazas de agua y en cuanto hierva agrega el arroz previamente remojado, agrega la sal y el ajo en polvo. Cocina a fuego medio tapando la cacerola hasta que el agua se seque y el arroz esté blandito.

Cuando el arroz esté listo, expándelo en un plato grande y déjalo enfriar y sea fácil de manipular. Una vez a temperatura ambiente en un recipiente grande mezcla el arroz, los chícharos, la cebolla , el perejil, el harina de avena, la salsa de soya, el consomé y el comino y con tus manos mezcla amasando hasta que todo se incorpore, ve agregando poquita harina de trigo hasta que obtengas una masa no tan húmeda y no se peque tanto en tus manos. divide la masa en bolas del tamaño que gustes, yo la dividí en 8 partes, para sacar 8 milanesas.

Esas bolas refrigéralas al menos 15 minutos. Prepara con un poco de harina una superficie plana y dale forma a tus milanesas, yo les di forma de discos. Una vez formadas y enharinadas mételas al congelador 15 minutos.

Calienta un sartén antiadherente con 3 cdas. de aceite y cuando esté caliente fríelas cada una 2 minutos de cada lado, pásalas por papel absorbente y sirve. Te sugiero las acompañes de ensalada mixta y mayonesa vegana.

¡Buen provecho!

# Salchichas Veganas

¡Descubre lo sencillo y emocionante que es transformar cualquier platillo en su versión libre de crueldad! Las salchichas veganas son una opción deliciosa y nutritiva que no solo destacan por su sabor, sino también por su versatilidad. Ideales para compartir en un asado con amigos y familiares, puedes usarlas para preparar unos clásicos dogos o simplemente disfrutarlas como parte de tus platillos favoritos.

**Tiempo de preparación: 1 hora**

## Ingredientes

**(10-12 salchichas)**

- 1 taza arroz
- 3 cdas. de ralladura de betabel
- 1 ½ taza harina de soya o de garbanzo
- 1 y ½ taza de fécula de tapioca o maíz
- 3 dientes de ajo rallados
- 1 cda. de paprika
- 1 cda. de humo líquido
- 1 cda. de pimienta blanca
- Sal y pimienta negra al gusto
- Agua
- Aceite

## Preparación

Cocina la taza de arroz en 2 tazas de agua con la ralladura de betabel. Cuando esté listo con ayuda de un procesador de alimentos o en la licuadora muele el arroz con el betabel y los ajos rallados hasta lograr una pasta, vacía en un recipiente y agrega el harina de soya, los ajos, la fécula de tapioca o de maíz, la paprika, el humo líquido, la pimienta blanca, sal y pimienta negra al gusto hasta formar una masa.

Una vez formada la masa homogénea cúbreala y refrigérala al menos 30 minutos. Pasando este tiempo sepárala en bolas del tamaño que desees la salchicha y dales forma con tus manos, Calienta 4 cdas. de aceite en un sartén mediano y fríelas a fuego medio hasta que formen una corteza crocante.

Arma hot dogs con ellas o el platillo que más prefieras.

## Consejos

Esta masa rinde como para 10 salchichas y deben comerse al momento, si no prepararás 10 hot dogs te sugiero mantengas la masa en refrigeración y armes únicamente las salchichas que comerás. La masa te puede durar hasta 1 semana bien almacenada en tu refrigerador.

*¡Comparte!*

*Te Puede Interesar: ¡Recetario GRATIS de Hamburguesas Veganas!*

## Granola Casera

Esta versión de granola es más económica que la comprada y puedes añadir las semillas y frutos secos que más te gusten. Es perfecta para acompañar tus desayunos o como colación.

Recuerda que en una alimentación basada en plantas es crucial el consumo de frutos secos y semillas ya que de ahí obtienes nutrientes esenciales como: proteínas, fibra, grasas saludables, vitaminas y minerales. Algunos de los nutrientes específicos que se encuentran en estos alimentos incluyen hierro, magnesio, calcio, vitamina E y vitamina B6.

### Ingredientes

(400 g)

- 2 tazas de avena
- 1 taza de mix de semillas y nueces (almendra, nuez, cacahuete, semilla de girasol, pepita de calabaza, ajonjolí)
- 1/4 de taza de arándanos o pasas
- 1/2 taza de azúcar mascabado
- 2 cdas. de margarina derretida (sin lácteos) o aceite de coco
- 1 cdita. de sal

### Preparación

Precalienta el horno a 325°F / 160°C.

En un recipiente mezcla todos los ingredientes excepto los arándanos o pasas.

Coloca esa mezcla en una charola para horno y hornea durante 30 minutos a la misma temperatura que precalentaste el horno, cada 10 minutos retira del horno y revuelve para que el tostado sea parejo, harás esto 3 veces. Retira del horno y deja enfriar, cuando esté fría separa con tus manos, agrega los arándanos o pasas y revuelve.

Guárdala en un frasco hermético y úsala cuando gustes en licuados, muesli, sobre fruta o como snack.

*¡Comparte esta Receta!*

*Te Puede Interesar: ¡5 Desayunos Fit fáciles! Para Llevar a todos Lados*

# 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 enfrien 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!*

*Te Puede Interesar: Galletas de Plátano y Avena*

# Ensalada de Trigo

¡El trigo, un súper alimento que no te puede faltar en tu despensa!

Contiene proteína, vitaminas del complejo B y E, ácido fólico, tiamina, minerales como fósforo, zinc, selenio, potasio, hierro y bajo contenido de sodio. ¡Añade el trigo a tu dieta!

**Tiempo de preparación: 20 minutos**

## Ingredientes

**(2 porciones)**

- 2 tazas de trigo
- 150 grs. de hojas verdes (lechugas, espinacas, etc.)
- 1 zanahoria rallada
- 1 taza de col morada cortada en juliana
- Vinagreta balsámica o mayonesa vegana
- Aceite de oliva
- 3 cdas. de semillas de calabaza o de girasol

## Preparación

Remoja el trigo una noche antes, cuécelo hasta que esté blandito, deja enfriar. Corta y desinfecta tus hojas verdes. En un recipiente mezcla todos los ingredientes, agrega un poco de aceite de oliva y acompaña con vinagreta balsámica o mayonesa vegana para aderezar.

## Consejos

En los supermercados puedes encontrar el trigo en el área de productos a granel, con un costo bajo

*¡Comparte!*

*Te Puede Interesar: Ensalada de garbanzo*

# Tacos de Chorizo, Trigo y Champiñones

¡Me encanta esta combinación, el trigo es súper nutritivo y barato! además contiene buena cantidad de proteína y es esta forma es la mejor manera de obtener todos sus beneficios ya que a pesar de estar presente en muchas harinas, panes, pastas, etc. Resulta mejor para nosotros comerlo entero y al tener un sabor neutro es ¡perfecto para combinar con todo!

Estos tacos son exquisitos, nutritivos y muy fáciles de preparar.

**Tiempo de preparación: 1 hora**

## Ingredientes

**(4 personas)**

- 2 tazas de trigo
- 4 cdas. de chorizo de soya marca kir, sabori o la chata
- 1/2 taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo
- 5 hojas de epazote picadas
- 4 tazas de champiñones en rebanadas
- Aceite
- Agua
- Tortillas
- Salsa, limón, aguacate y rábanos para acompañar

## Preparación

Hidrata el trigo al menos os horas antes de comenzar esta preparación. Escurre esa agua y en una olla caliente 1 litro de agua, cuando suelte el hervor agrega el trigo previamente remojado y cuece al menos media hora a fuego medio. Escurre y reserva.

En un sartén agreda 1 cda. de aceite y fríe el ajo, la cebolla y el epazote. Pasando 3 minutos agrega el chorizo y mezcla, deja que todo se incorpore y fríe 5 minutos moviendo constantemente. Agrega los champiñones y el trigo y mezcla bien, cocina 5 minutos más a fuego alto, prueba de sal, ajusta y arma tus tacos.

## Consejos

El trigo es fácil de encontrar en el área de productos a granel en los supermercados.

*¡Comparte!*

*Te Puede Interesar: Tacos de Chorizo de Garbanzo*

# Mole de Amaranto

El mole de amaranto es una exquisita opción que combina la riqueza de los sabores tradicionales con un enfoque nutritivo y ético. Este platillo, fácil de preparar, está repleto de beneficios gracias al amaranto, un superalimento cargado de proteínas, fibra y minerales esenciales como el hierro y el calcio.

Perfecto para celebrar nuestras costumbres mexicanas de manera compasiva, este mole demuestra que no tienes que renunciar a los clásicos para disfrutar de una alimentación libre de crueldad. ¡Sorprende a tus seres queridos con esta delicia nutritiva y tradicional!

**Tiempo de preparación: 20 minutos**

## Ingredientes

**(4 porciones)**

- 6 jitomates
- 1 trozo de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 3 chiles morita (al gusto)
- 3 tazas de amaranto
- 1 cda. de consomé vegetal en polvo
- 5 calabacitas medianas en rodajas
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal
- Agua

## Preparación

Asa los chiles, el jitomate y la cebolla, en cuanto estén listos licúa añadiendo el amaranto, si es necesario agregue un poco de agua para que no quede muy espeso, en una cacerola, calienta 3 cdas. de aceite de oliva y fríe la mezcla hasta obtener la consistencia deseada agrega sal al gusto.

En un sartén amplio, calienta 2 cdas. de aceite de oliva y fríe las calabacitas, agrega el consomé vegetal y pimienta al gusto, deben quedar crocantes, en cuanto cambien de color retira del fuego. Sirve en un plato las calabacitas y baña de mole de amaranto, espolvorea amaranto para decorar.

*¡Comparte!*

*Te Puede Interesar: Amaranto: su riqueza cultural y nutrimental*

# Horchata de Amaranto

El amaranto ha sido un alimento ancestral en México, valorado por su aporte nutricional y su importancia cultural.

En esta versión de horchata vegetal, lo transformamos en una bebida cremosa, refrescante y llena de energía, ideal para nutrir el cuerpo de manera sencilla y deliciosa mientras elegimos ingredientes que también son más amigables con el planeta y los animales.

## Ingredientes

- 2 tazas de amaranto remojado
- 1/2 taza de coco rallado remojado
- Canela
- 1/2 cda. de vainilla
- 3 litros de agua
- Azúcar al gusto

## Preparación

Después de remojar el amaranto y el coco rallado durante al menos 2 horas, comienza por escurrirlos ligeramente.

Licúa primero el coco con una parte del agua hasta obtener una mezcla lo más fina posible, luego agrega el amaranto remojado y el resto de los ingredientes, incorporando suficiente agua para facilitar el licuado.

Licúa durante 1–2 minutos hasta que todo esté perfectamente integrado y cremoso.

Vierte la mezcla en una jarra o recipiente grande (puedes colarla si deseas una textura más ligera) y añade el resto del agua al gusto.

Refrigera y sirve bien fría.

# Pancakes de Vegetales y Quinoa

Estos pancakes no solo son increíblemente fáciles de hacer, sino que también están repletos de nutrientes esenciales que te darán la energía necesaria para comenzar el día de la mejor manera.

La quinoa, conocida como un superalimento, es una excelente fuente de proteínas completas y fibra, lo que la convierte en un ingrediente perfecto para una comida balanceada. Combinada con una variedad de vegetales frescos, estos pancakes se convierten en una opción nutritiva y deliciosa para el desayuno. Además, son una excelente manera de incorporar más vegetales a tu dieta diaria.

Así que, si estás buscando una receta rápida, nutritiva y deliciosa para tus mañanas, ¡estos pancakes de vegetales y quinoa son la opción ideal! Acompáñanos y descubre lo fácil que es prepararlos.

**Tiempo de preparación: 20 min**

## Ingredientes

**(8 a 12 pancakes)**

- 1 papa chica rallada
- 1 zanahoria chica rallada
- 1 taza de perejil picado
- 1 cdita. de cúrcuma
- 1 cdita. de sal
- 1 cdita. de pimienta
- 1 1/2 taza de harina de quinoa
- 1 taza de agua
- Aceite

## Para servir

- Hojas de espinaca
- Crema de garbanzos
- Mix de semillas

## Preparación

En un tazón amplio agrega la harina de quinoa, el agua y los condimentos y mezcla muy bien, incorpora los vegetales rallados y el perejil. Revuelve y reserva.

Calienta un sartén con superficie antiadherente, agrega aceite al gusto y expande por toda la superficie, deja que caliente bien.

El tamaño ideal para estos pancakes lo vas a lograr con una cuchara sopera por porción.

Cocina de dos en dos o dependiendo el tamaño de tu sartén, al menos 2 minutos de cada lado, como si cocinaras hotcakes.

Termina con toda la mezcla y sirve con crema de garbanzos, hojas de espinaca y semillas para decorar.

¡Que los disfrutes!

### *Consejos*

Recuerda que puedes hacer tu propia harina de quinoa, moliendo la quinoa en una licuadora hasta lograr un polvo fino.

*¡Comparte esta receta!*

*Te Puede Interesar: Hotcakes de Chocolate*

# No Huevo Revuelto de Quinoa

Amarás esta receta, es práctica, económica y es extremadamente parecida al huevo revuelto. Muy nutritiva, rica en proteína y te aseguro que se convertirá en tu desayuno favorito.

**Tiempo de preparación: 30 min**

## Ingredientes

**(1 porción)**

- 1/4 de taza de quinoa en polvo
- 2 cdas. de harina de garbanzo
- 1/2 taza de agua
- 2 cdas. de cebolla picada
- 1/4 de taza de algún vegetal (ejotes cocidos y picados, jitomate, nopalitas, brócoli picado, pimienta picado, etc)
- 1 rebanada de jamón vegetal (opcional)
- 1 cdita. de cúrcuma
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 cdita. de sal o sal negra del himalaya
- 1 cdita. de pimienta granulada
- Aceite

## Preparación

Para pulverizar la quinoa, solo licúala en crudo, te sugiero licuar de dos o más tazas para que siempre tengas a la mano este ingrediente en polvo y puedas preparar tu desayuno más rápido.

En un recipiente agrega todos los ingredientes menos el aceite y mezcla muy bien. Deja reposar 10 minutos.

En un sartén antiadherente calienta 2 cdas. de aceite y cuando esté bien caliente vierte la mezcla, deja cocinar 5 minutos sin mover a fuego medio, baja el fuego y comienza a trocear, es importante mover sin batir para obtener trozos como de huevo revuelto, cocina hasta que la mezcla esté completamente seca y parezca huevo revuelto, retira del fuego y sirve sobre lo que gustes.

*¡Comparte esta Receta!*

*Te Puede Interesar: Omelet de Garbanzos*

# Tlacoyos

¡Disfruta de este delicioso platillo de origen prehispánico típico del centro del país!

## Ingredientes

- 2 tazas de alberjones cocidos o 3 papas cocidas
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana picada
- 2 cdtas. de ajo granulado
- ½ kg. de masa de maíz

## Preparación

En un sartén a fuego medio calienta el aceite, agrega la cebolla, los alberjones cocidos o las papas cocidas y machaca hasta formar un puré, sazona con sal y pimienta.

Deja enfriar y reserva. Con ayuda de tus manos forma una bolita de masa de maíz, hazle un hueco y rellena con una cucharada del relleno de papa, cierra y dale forma de tlacoyo.

En un comal a fuego medio, cocina los tlacoyos 5 minutos por ambos lados a fuego bajo, después frielos con un poco de aceite.

Decora con salsa mexicana, cebolla, cilantro, queso de semillas y crema de tofu al gusto. Puedes rellenar también de frijol o requesón de semillas.

## ¡Comparte!

También te Puede Interesar: Tortitas de Plátano Macho con Queso Vegano

# Chilaquiles Rellenos

Los chilaquiles son de esos clásicos mexicanos que jamás pasan de moda, pero en redes sociales han cobrado nueva vida con su versión rellena, conquistando paladares al primer bocado.

Hoy te comparto la mejor manera de prepararlos rápido, fácil y sin crueldad animal, para que disfrutes de todo el sabor que los hizo tendencia.

Estos chilaquiles rellenos, acompañados de crema y queso veganos, son la prueba de que la tradición puede reinventarse con compasión, sin perder su esencia y volviéndose aún más irresistibles.

**Tiempo de preparación: 1 hora**

## Ingredientes

**(4 Porciones)**

### Para los totopos rellenos

- 1/2 kilo de masa de maíz nixtamalizada
- 1 taza de queso vegano
- Aceite suficiente

### Para la Salsa

- 2 jitomates
- 4 chiles guajillo
- 1 diente de ajo
- 1 trozo de cebolla mediano
- 1 chile de árbol
- Agua
- Aceite
- Sal al gusto

### Para Servir

- 1 taza de crema vegana
- 1/4 de taza de cilantro picado
- 1/4 de taza de cebolla picada

## Preparación

### Para los totopos rellenos

Lo mejor es comenzar haciendo dos tortillas delgadas. Sobre una de ellas coloca un poco de queso vegano rallado o desmoronado —sin excederte para evitar que se salga al freír— y cúbreala con la segunda tortilla. Presiona bien los bordes para sellarlos y luego corta la pieza en ocho triángulos.

A cada triángulo vuelve a sellarle las orillas para que el relleno quede bien seguro durante la fritura. Repite este procedimiento con el resto de la masa. Una vez listos, calienta una taza de aceite en un sartén pequeño o cazo y fríe los totopos hasta que estén dorados y crujientes.

Finalmente, colócalos sobre papel absorbente para retirar el exceso de grasa y reservalos para preparar tus chilaquiles rellenos.

### **Para la salsa**

Para preparar la salsa, calienta medio litro de agua y, una vez que hierva, agrega los chiles y los jitomates. Déjalos cocinar a fuego medio durante unos 10 minutos, o hasta que estén bien suaves.

Licúalos junto con el agua de cocción, el ajo, la cebolla y sal al gusto, hasta obtener una pasta tersa y homogénea. En una cacerola aparte, calienta una cucharada de aceite vegetal, cuela la salsa directamente sobre el sartén y cocínala a fuego medio durante unos 10 minutos para que se sazone.

Si prefieres una consistencia más ligera, añade media taza o hasta una taza de agua extra mientras se cocina.

### **Para servir**

Coloca en platos hondos de 8 a 10 totopos rellenos, baña de salsa, agrega crema vegana, cilantro y cebolla ¡y disfruta!

## *Consejos*

Los chilaquiles rellenos se prestan para muchísimas variaciones, ya que puedes prepararlos con el guiso que más te guste. Yo los he hecho de champiñones, de flor de calabaza con queso vegano e incluso de choriqueso vegano, y siempre resultan un éxito.

Lo mejor es que las posibilidades son infinitas: cada relleno es una nueva manera de disfrutar este clásico reinventado.

*¡Comparte esta Receta!*

*Te puede interesar: Chilaquiles Poblanos*

# Mix para Preparar Hotcakes Veganos

A este mix solo le agregarás un plátano, leche vegetal o agua y listo, tendrás los mejores hotcakes veganos. Son muy fáciles y te aseguro que todos los ingredientes los tienes en casa.

**Tiempo de preparación: 10 minutos**

## Ingredientes

**(12 porciones)**

### Mix de harinas para hotcakes veganos

- 1 taza de harina de trigo
- 1 taza de harina de avena
- 2 tazas de harina de quinoa
- 1/4 de taza de cocoa en polvo (opcional)
- 2 cdas. de canela en polvo
- 2 cdas. de polvos para hornear

### Para preparar 4-6 hotcakes

- 1 plátano mediano
- 1 taza de leche vegetal (soya, coco, arroz, avena, almendra, etc) o agua
- 1 taza de mix para hotcakes veganos
- Aceite vegetal o margarina

## Preparación

### Para el mix:

Mezcla todos los ingredientes en un tazón amplio hasta que estén completamente integrados, vierte en un recipiente hermético y almacena en tu despensa.

### Para preparar 4-6 hotcakes

Licúa todos los ingredientes, calienta un sartén de preferencia antiadherente y engrásalo sin excederte. Usa un cucharón chico o mediano, toma mezcla y colócala sobre el sartén caliente, también puedes verter directo del vaso de la licuadora. Cocina tus hotcakes de la forma tradicional.

### De topping:

Yo usé leche condensada de la marca Veggie Express. También puedes preparar tu propia leche condensada casera con nuestra receta. También los serví con granola, rodajas de plátano y arándanos frescos.

¡Puedes servirlos como más te gusten!

*¡Comparte esta Receta!*