

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](#)

Milanesas de Avena y Arroz

Las milanesas de avena y arroz son una opción deliciosa y nutritiva que se adapta a cualquier ocasión. Su textura crujiente y su sabor irresistible las convierten en el acompañante perfecto para una ensalada fresca, vegetales asados o incluso como parte de un platillo principal con arroz. ¡Pero eso no es todo! También puedes utilizarlas como pachola para hamburguesas, brindando un toque especial y saludable a tus comidas. Fáciles de preparar y llenas de sabor, estas milanesas se convertirán en un favorito en tu mesa, añadiendo versatilidad y alegría a tus comidas.

Tiempo de preparación: 45 minutos

Ingredientes

(4 porciones)

- 1 taza de arroz cocido
- 2 tazas de harina de avena
- ½ cebolla picada
- 1 taza de zanahorias ralladas
- ½ taza de perejil picado
- ½ taza de salsa de soya
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 taza de pan molido
- Aceite vegetal

Preparación

Mezcla en un recipiente todos los ingredientes excepto el aceite y amasa hasta lograr una consistencia compacta, si hace falta humedad agrega un poco de agua, cuidando no excederte. Refrigérala por 10 minutos. Forma las milanesas al gusto. Fríelas en aceite vegetal, retira el exceso de aceite y sirve.

¡Comparte!

Tacos de Chicharrón de Avena

El chicharrón de avena es una receta rápida y sencilla que no solo es deliciosa, sino que también ofrece una alternativa vegetal perfecta para tus antojos. Prepararlo es muy fácil, y cuando lo sirves en taquitos con frijoles, obtienes una proteína completa de alta calidad.

Este platillo es ideal para quienes buscan una opción deliciosa y nutritiva, libre de ingredientes de origen animal. ¡Sorprende a tu familia con estos taquitos crujientes y disfruta de un sabor único y lleno de beneficios!

Tiempo de preparación: 10 – 20 minutos

Ingredientes

(4 Personas)

- 4 tazas de avena
- 1 taza de cilantro picado
- 1 taza de cebolla picada
- Aceite
- Frijoles
- Salsa
- Tortillas pequeñas
- Sal de mar
- Consomé vegetal

Preparación

Pon en un sartén suficiente aceite y fríe la avena, cuando empiece a dorar agrega la cebolla, el cilantro, la sal y consomé vegetal.

Sirve en tacos y acompaña con frijoles, limón y una salsa picante de tu preferencia o guacamole.

¡Comparte esta Receta!

Te puede interesar: Molletes con Queso de Avena

Pudín de Mango con Plátano, Cúrcuma y Chía

¡Ya hay mangos en los mercados y supermercados! No puedo describir con palabras la deliciosa combinación y la mezcla de sabores y texturas así que te dejaré descubrir esta receta que estoy segura se convertirá en tu desayuno favorito.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

(2 porciones)

- 4 cdas. de chía
- 1 mango
- 1 plátano
- 1 cdita. de curcuma
- 2 cdas. de miel de maíz
- 1 1/2 tazas de leche de coco

Preparación

En un vaso o plato hondo cubre la chía de agua, mezcla bien y reserva. Licúa la leche, la pulpa del mango, medio plátano, la miel y la cúrcuma. Revuelve un poco la chía y vacía la mezcla de la licuadora y refrigerá al menos 30 minutos (puedes prepararlo un día antes para comerlo de camino al trabajo o la escuela).

Consejos

¡Te recomiendo todo lo prepares en un frasco de vidrio hermético para poder llevar este delicioso desayuno a todos lados!

¡Comparte!

Te puede Interesar: [5 desayunos fit para llevar a todos lados](#)

Hamburguesa de Amaranto y Garbanzo

¡Una explosión de sabor muy nutritiva!

Deliciosas hamburguesas, prácticas y rendidoras, son perfectas para cualquier ocasión.

Tiempo de preparación: 20 – 40 minutos

Ingredientes

(4-6 porciones)

- 4 tazas de garbanzo cocido
- 2 tazas de amaranto
- 1/4 de taza de harina de trigo o avena
- 1 pimiento rojo picado finamente
- 1/2 cebolla morada picada finamente
- 1/2 taza de perejil picado finamente
- 1/2 cda. de comino en polvo
- 1/2 cda. de sal
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite

Preparación

Machaca los garbanzos con ayuda de un tenedor, agrega el amaranto, y el resto de los ingredientes menos el aceite.

Comienza a amasar, si la masa está muy rígida agrega 3 cdas. de agua o leche vegetal sin azúcar.

Forma las hamburguesas y en un sartén con aceite fríelas por ambos lados.

Sírvelas sobre pan para hamburguesas o baguette. Con los elementos que prefieras. (lechuga, jitomate, aguacate, cebolla, etc.)

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: [Hamburguesa de Calabaza](#)

Vegatún en Ensalada

Una opción deliciosa, alta en proteínas y libre de crueldad, hecha a base de garbanzo, 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 garbanzo cocidos
- 1/2 cebolla mediana
- 1 lata pequeña de elotes
- 1/2 lechuga italiana finamente picada
- 2 zanahorias rayadas
- 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 garbanzo 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 wacame 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

Brownie de Plátano y Avena

Este brownie de plátano y avena es la opción perfecta, con su textura húmeda, el dulzor natural del plátano y el toque nutritivo de la avena, es una delicia que todos pueden disfrutar.

Además, es tan fácil de preparar que se convierte en una actividad divertida y relajante para hacer en familia o con amigos.

Cocinar juntos no solo fortalece los lazos, sino que también añade un toque especial al momento de disfrutar este postre casero. Así que reúne a tus personas queridas, ponte el delantal, y disfruta de crear y compartir un dulce placer que hará de cualquier ocasión un recuerdo inolvidable.

Ingredientes

2 plátanos maduros
2 taza de harina de avena
1/2 taza de aceite
1 cdta. de polvos para hornear
1 cda. de esencia de vainilla
1/2 taza de azúcar (opcional)
1/4 de taza. de cacao en polvo
1/2 de taza de leche vegetal (puede ser de avena)

Preparación

Precalienta el horno a 180 C o 350 F.

Machaca los plátanos y agrega el aceite, el azúcar, la esencia de vainilla y la leche. Incorpora muy bien y ve agregando la harina de avena, moviendo hasta incorporar. Mezcla hasta que no queden grumos.

En este punto puedes agregarle nueces o chispas de chocolate.

Prepara un molde, engrásalo y vierte la mezcla en el molde. Hornea durante 30 minutos a 180 C o 350 F.

Cuando lleve 20 min abre el horno y revisa con un palillo si aún le falta cocción ya que en algunos hornos necesita menos tiempo.

Puedes comerlo recién salido o refrigerarlo y comerlo frío.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: [6 Recetas con Frutas de Temporada](#)

Tacos de Chorizo de Lentejas

Las lentejas son el sustituto de carne por excelencia, ya que contiene proteína, calcio, potasio, magnesio, yodo, fósforo y zinc. Es rica fuente de fibra y vitaminas del grupo B.

Esta manera de prepararlas le aumenta valor nutricional, estos tacos de chorizo son perfectos y le encantarán a toda la familia.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(4 personas)

- 1 taza de lentejas
- 1/2 taza de harina de gluten (opcional)
- 1/2 taza de cebolla picada finamente
- 4 chiles guajillo
- 2 chile pasilla
- 2 chiles de árbol (opcional)
- 1 cda. de vinagre de manzana
- 1 cdita. de sal
- 2 dientes de ajo
- 1 trozo pequeño de cebolla
- 1 cda. de pimienta blanca
- 1 cdita. de pimienta negra
- 1 cda. de achiote
- 1 cda. de paprika
- Aceite
- Agua

Preparación

Remoja las lentejas 10 minutos, calienta 2 tazas de agua y cuando esté hirviendo agrega las lentejas previamente remojadas, a fuego medio cocina hasta que se evapore el agua y estén tiernitas. Escúrrelas y reserva.

Aparte calienta 2 tazas de agua y cuando esté hirviendo agrega los chiles secos y cuécelos hasta que estén tiernitos. Licúa con todo y agua de cocción y agrega los ajos, la cebolla, las pimientas, el achiote, el vinagre, la sal y la paprika, agrega dos taza de agua y licúa por un minuto. Reserva.

En un recipiente agrega las lentejas, la cebolla picada y el harina de gluten (la harina de gluten hará que el chorizo quede más carnoso, pero puedes omitir este ingrediente si no lo tienes a la mano). Revuelve muy bien.

En una cacerola mediana calienta 4 cdas de aceite y cuando esté bien caliente agrega las lentejas mezcladas con el harina y la cebolla, fríe moviendo constantemente. Pasando 5 minutos agrega la salsa

de la licuadora, mezcla y cocina hasta que el líquido se reduzca y te quede una consistencia pastosa de chorizo, prueba de sal y ajusta.

Si no lo comes el mismo día deja que enfríe y almacénalo en un recipiente hermético en el refrigerador para que puedas recurrir a él al preparar diversos platillos.

Puedes usarlo en sopas o enchiladas, preparar tacos, quesadillas, tortas, sopes, etc.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede interesar: Chorizo de Habas

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 calientito, 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, portobello, 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.

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.

El Mejor Ceviche de Soya

Al probar este ceviche de soya, descubrirás que su sabor y textura son sorprendentemente similares a los de las recetas tradicionales con pescado. Este platillo invita a la reflexión: si existe una alternativa tan deliciosa y nutritiva, ¿por qué no elegirla?

El ceviche de soya con alga wakame no solo es una opción más sostenible, sino que también es una forma de disfrutar de los sabores del mar sin comprometer la vida marina.

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes

(6 a 8 personas)

- 400 grs de soya texturizada
- 4 jitomates picados
- 1 cebolla morada mediana picada
- 2 tazas de cilantro picado
- 2 zanahorias ralladas (opcional)
- 1 taza de salsa de soya (si es muy salada, reduce la cantidad y compensa con agua)
- 1 taza de jugo de limón
- 1/2 taza de catsup
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 1 cda. consome vegetal (opcional)
- Sal al gusto
- 2 cdas. alga wakame
- 2 cdas. salsa inglesa

Preparación

Hidrata la soya texturizada en suficiente agua hasta que ablande, enjuaga, exprime y reserva.

En un recipiente grande coloca la soya y agrega la cebolla, jitomate, cilantro y zanahoria picados. En otro recipiente mezcla las salsas, limón con los condimentos en polvo y el alga wakame, revuelve y vierte sobre la soya texturizada con vegetales.

Mezcla, prueba, ajusta sabores, y refrigerá al menos media hora antes de servir.

Sirve sobre tostadas y acompaña con salsa picante y catsup.

Consejos

El ceviche de soya con alga wakame no solo es una opción deliciosa y nutritiva, sino también increíblemente versátil. Su preparación permite la incorporación de una variedad de vegetales, adaptándose a lo que tengamos en casa.

Al ser tan adaptable, el ceviche de soya se convierte en una receta perfecta para cualquier ocasión, permitiéndote experimentar y personalizar cada preparación según tus gustos y disponibilidad de ingredientes. ¡Anímate a probarlo y comparte en reuniones con familiares y amigos!

¡Comparte esta Receta!

También te puede interesar: [Ceviche de frijoles](#)