

Chicharrón Preparado con Cueritos de Jícama

¡El chicharrón preparado es uno de esos antojitos que nos transportan a las calles de México! Su crujiente textura y la combinación de sabores lo hacen irresistible. Sin embargo, para quienes buscan alternativas compasivas, los cueritos de origen animal pueden ser un desafío. Por eso, en esta receta te presento una opción deliciosa y libre de crueldad: el chicharrón preparado con cueritos de jícama. Una réplica que conserva todo el sabor y la textura que tanto amamos, pero respetando a los animales.

¡Prepárate para disfrutarlo sin culpa y sorprender a todos con este giro vegano!

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes

(5 chicharrones preparados)

Para los cueritos

- 1 jícama grande cortada en tiras finas
- 2 litros de agua
- 2 cdas. de vinagre
- 1 cda. de sal

Para preparar los chicharrones

- 5 chicharrones grandes de trigo
- 2 tazas de col finamente cortada en tiras
- 2 jitomates cortados en cubos
- 1 aguacate cortado en rodajas delgadas
- 1 taza de crema de garbanzos o de soya
- Salsa picante al gusto
- 5 limones
- Sal al gusto

Preparación

Para los Cueritos de Jícama:

Calienta el agua y cuando hierva agrega el vinagre y la sal. Agrega la jícama cortada y hierva durante 20 minutos a fuego alto.

Pasando este tiempo escurre, y deja enfriar.

Para Preparar los Chicharrones:

Coloca la crema y expándela por toda la superficie del chicharrón.

Agrega col, jitomate, cueritos de jícama al gusto, aguacate, salsa picante y el jugo de uno o medio limón, una poca de sal y disfruta.

¡Comparte Estas Recetas!

Te puede Interesar: 5 Recetas Para Cumplir Antojos

Papas al Cilantro

Una deliciosa botana por si de repente recibes visitas, o si tienes grandes planes el fin de semana viendo Netflix.

Estas papas son espectacularmente deliciosas, y muy fáciles de preparar.

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes

(4 personas)

- 3 papas grandes cortadas en cubos chicos-medianos
- 5 tazas de cilantro picado finamente (con todo y rabo)
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo
- 1/3 de taza de jugo de limón colado previamente
- 1 cda. de sal o al gusto
- Queso vegetal (cacahuete, garbanzo, semillas etc.)

Preparación

Precalienta el horno a 300 °F

Licúa el aceite, el jugo de limón, el ajo, la sal y el cilantro durante 1 minuto.

Pon las papas cortadas en cuadros medianos en un recipiente hondo y vierte la mezcla de la licuadora, revuelve muy bien hasta que las papas estén completamente embarradas.

Coloca las papas sobre una charola para horno y hornea por 15-20 minutos a 300 °F, a la mitad del proceso, sácalas y agrega queso vegano, regresa al horno y termina el proceso.

Yo suelo colocarlas en el centro de la mesa con totopos o tostadas y macha en seco.

Puedes hacerlas en la estufa, solo te recomiendo que calientes 2 litros de agua y cuando hierva coloques las papas en cubos, cuece durante 10 minutos, saca del fuego, retira y colócalas en el recipiente hondo, vierte la mezcla, revuelve y lleva a la estufa sobre una cacerola mediana y cocina a fuego medio bajo, moviendo de repente durante 20 minutos, cuando no las estás moviendo tápalas.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Papas Bravas

Empanadas de Requesón y Espinacas

Las empanadas rellenas de requesón son un platillo tradicional de algunas regiones de España, caracterizado por su sabor delicioso y su crujiente exterior.

En esta versión, hemos transformado la receta completamente a base de plantas, demostrando que es posible cocinar y disfrutar de estos sabores auténticos sin necesidad de productos de origen animal.

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes

(10-12 empanadas)

Para la masa

- ½ kg de harina de trigo
- ½ cda. de sal
- 1 cda. de polvo de hornear
- 3 cdas. de linaza + 3 cdas. de chía (ambas en polvo)
- 1 cdita. de azúcar
- 1/4 de taza de aceite vegetal
- 1 taza de leche vegetal preferente almendras o cacahuete

Para el relleno

- 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)

Preparación

Para la masa:

En un tazón grande mezcla la harina, la sal, el polvo para hornear, la chia, linaza y azúcar. Abre un hueco en el centro de la harina, añade el aceite, la leche vegetal, amasa hasta lograr una mezcla suave. Deja reposar la masa por 10 minutos tapada con un paño seco.

Para el Relleno:

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

Para las Empanadillas:

Estira la masa en una superficie enharinada y divide en porciones pequeñas.

Forma bolitas y colócalas en una charola con papel encerado o ligeramente engrasada.

Aplana las bolitas en cuadrados de tamaño uniforme.

Coloca el relleno en el centro de cada cuadrado.

Dobla los cuadrados formando triángulos y sella las orillas con un tenedor para asegurar el relleno.

Hornea a 180°C por 20-25 minutos o fríe en aceite caliente hasta que estén doradas. ¡Sirve!

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Croissant de Jalapeño con Queso Vegano

Delicia Japonesa: Tofu Frito y Pepino

Descubre la magia de la simplicidad con nuestra receta de Tofu Frito y Pepino sobre una cama de arroz blanco. Este platillo combina ingredientes sencillos y frescos para crear una explosión de sabor en cada bocado.

No solo es delicioso, sino que también es un alimento completo y totalmente de origen vegetal. Perfecto para aquellos que buscan una opción sabrosa y nutritiva, esta receta te motivará a experimentar la cocina japonesa vegana en tu propia casa.

¡Anímate a prepararla y disfruta de esta delicia!

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

(4 porciones)

Para el pepino

- 2 pepinos grandes
- ¼ de taza de salsa de soya
- ¼ de taza de vinagre de arroz
- 2 cada. de azúcar
- 3 cdas. de ajonjolí
- 1 cda. de jengibre en polvo

Para el tofu frito

- 400 g de tofu firme
- 1 cdita. de sal
- 1 cda. de aceite de ajonjolí o cualquier otro

Preparación

Saca el tofu del empaque y déjalo escurriendo, corta en cubos al gusto y escurre al menos 30 minutos.

En un recipiente coloca el aceite de ajonjolí o el de tu elección, la sal y vierte el tofu en cuadritos, mezcla y coloca en una charola de horno y hornea durante 20 minutos a 300° F.

O en una freidora de aire por 15 minutos a 300° F.

Si no tienes horno o freidora puedes solo saltear en un sartén hasta que tenga un tono dorado.

Reserva el tofu.

Corta el pepino en rodajas muy finas o usa un fileteador de verduras. Reserva.

En un recipiente coloca el resto de ingredientes para el marinado del pepino, agrega el pepino fileteado y mezcla. Refrigera durante 30 min.

Sirve un plato de arroz japonés cocido sobre un plato y agrega el pepino marinado, el tofu, espolvorea chile seco al gusto ¡Y disfruta!

¡Comparte Esta Receta!

Te Puede Interesar: Sopa Cremosa Estilo Oriental con Tofu

Lasagna de Calabaza

Esta lasagna de calabaza es la prueba de que la cocina libre de crueldad puede ser nutritiva, deliciosa y sorprendente.

La calabaza cruda no solo aporta un toque crocante que eleva la textura del platillo, sino que también suma un gran valor nutricional, una receta perfecta para disfrutar en casa, en una cita o con tus amigos.

Tiempo de preparación: 25 minutos

Ingredientes

(4 porciones)

- 1 taza de soya texturizada
- 1 taza de champiñones rallados
- 6 jitomates
- 2 diente de ajo
- 1 rama de albahaca
- 1 cebolla
- 5 calabazas Italianas grandes
- Sal y pimienta

Preparación

En una cacerola, calienta un poco de aceite, agrega cebolla y sofríe a fuego medio hasta caramelizar, incorpora la soya previamente hidratada y escurrida junto con los champiñones rallados, ajusta con sal y pimienta al gusto, reserva.

En otra cacerola, añade aceite y sofríe cebolla hasta caramelizar, agrega el ajo y deja que se rostice ligeramente, añade los jitomates cortados en cubos pequeños junto con 1 taza de agua, cocina a fuego lento hasta que estén bien cocidos y se deshagan obteniendo algo parecido a un puré, añade la albahaca finamente picada, agrega el guiso de soya y deja que todo se integre a fuego bajo por 5 minutos y apaga el fuego.

En un plato, coloca 2 láminas de calabaza cruda como base, cubre con una capa del guiso, repite alternando capas de calabaza y guiso hasta completar 3 repeticiones.

Sirve y disfruta inmediatamente.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Queso Vegano Marinado

Tinga de Nopal con Zanahoria

La tinga es por excelencia de los platillos más fáciles de convertir a su versión compasiva con los animales, con los condimentos adecuados tendremos todo el sabor sin dañar a los animales.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(4 porciones)

- 6 nopales medianos cortados en tiras largas
- 3 zanahorias ralladas
- 1 cebolla cortada en juliana
- 1 ajo
- 1 cda. de orégano
- 1 cda. de consomé vegetal
- 4 chiles chipotle
- 1 trozo mediano de piloncillo
- 1 diente de ajo
- 6 jitomates chicos o 4 grandes
- Agua
- Aceite

Preparación

Calienta 1/2 litro de agua, cuando suelte el hervor baja el fuego y cuece los nopales por 10 min. Retíralos y escurre, licúa los jitomates, con 1/2 litro de agua, agrega el piloncillo, el consomé vegetal, el ajo, el orégano y los chipotles, reserva. En una cacerola amplia calienta 3 cdas. de aceite vegetal y fríe la zanahorias ralladas junto con la cebolla cortada en juliana, cuando ablanden agrega los nopales, saltea un poco y finalmente agrega el caldillo, baja el fuego y cocina por 10 min ¡La tinga está lista para servirse! te recomiendo servirla en tostadas que es la forma tradicional de comerla.

¡Comparte!

Te Puede Interesar: Tinga de col

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 salpimiéntalos.

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!

¡Comparte esta receta!

Ceviche de Mango

Este ceviche es ideal para compartir ¡Todos quedarán encantados!

Es, además, una opción fresca y original de probar el mango. Te recomendamos acompañarlo con tostadas o totopos.

Tiempo de preparación: 15 – 20 minutos

Ingredientes

- 5 mangos
- 2 jitomates
- 1 vara de apio
- 1 pepino mediano
- 1 zanahoria rallada
- 1/4 cebolla morada
- 1/2 manojo de cilantro
- El jugo de 3 o 4 limones
- 1/4 de taza de jugo de naranja
- 1 cda. de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Pela los mangos y córtalos en cubitos, pica finamente la cebolla, pepino, apio, zanahoria, cilantro y jitomates, en un tazón incorpora todos los ingredientes y sírvelo con tostadas.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: [Aguachile de Mango](#)

Chamoy

Este chamoy es el acompañante perfecto para las frutas de temporada, ideal para crear botanas saludables y deliciosas y las disfrutes viendo una película o compartiendo momentos agradables con amigos o familiares.

¿Te animas a prepararlo?

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(500 ml)

- 2 tazas de jamaica
- 3 tazas de agua
- 1/2 taza de ciruela pasa sin hueso
- 4 chabacanos deshidratados (opcional)
- 1 1/2 tazas de azúcar mascabado
- 1/4 de taza de chile tajín
- El jugo de un limón grande
- 2 chiles morita (opcional)

Preparación

Hierve el agua y agrega el azúcar y las hojas de jamaica, hierva 10 minutos a fuego medio, apaga el fuego agrega las ciruelas, el chabacano y los chiles para que se ablanden y deja enfriar.

Agrega a la licuadora te incorpora, el limón, el chile tajín. Licua muy bien hasta por 5 minutos hasta que quede una consistencia sin grumos.

Vierte en frascos de vidrio herméticos y refrigera.

Cómelo sobre lo que más te guste.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Natilla Sabor Pie de Limón

Horchata de Melón y Coco

Deliciosa agua fresca cremosa y refrescante, es una receta que me encanta ya verás por qué.

Las semillas del melón contienen vitaminas A, B6, B12, D y E, esenciales para el funcionamiento de nuestro cuerpo. Además, contiene calcio, potasio, hierro, cobre o magnesio. Y por increíble que parezca contiene proteína (21 gramos por cada 100 gramos de semillas).

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

(1 litro de agua)

- La semillas de un melón (la parte blanda)
- 2 tazas de coco rallado
- 1 litro de agua
- Melón picado opcional

Preparación

Remoja las semillas y el coco en 1/2 litro de agua durante 10 minutos. Licua todo muy bien. Ten preparada una jarra con hielos. Pasa la mezcla por un colador fino y vierte sobre la jarra con hielos. Regresa a la licuadora el residuo y agrega el resto del agua, licua muy bien y vierte pasando por el colador fino sobre la jarra.

Mezcla y añade trozos de melón a tu gusto. Sirve y disfruta.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: [10 Recetas para Recibir la Primavera](#)