

Hamburguesa Vegana con Queso

Jugosa, llena de sabor y con una textura increíble, esta hamburguesa de seitán es perfecta para quienes buscan una opción vegetal que realmente satisfaga.

El toque de betabel no solo aporta color, también ayuda a lograr una consistencia más suave y atractiva, mientras que las especias le dan ese sabor intenso que tanto nos gusta.

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes

(3 a 4 hamburguesas)

Para la carne vegetal (seitán)

- 1/2 taza de gluten de trigo
- 1/2 taza de caldo vegetal o agua
- 1 cdita. de pimienta negra
- 1 cdita. de pimienta blanca
- 1 cdita. de paprika
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 cda. de betabel rallado
- 1 cdita. de aceite vegetal
- 1 cdita. de humo líquido

Para la cocción

- 1/2 taza de caldo vegetal o agua
- 2 cdas. de salsa BBQ
- Sal al gusto
- 1 cda. de mostaza

Para montar la hamburguesa

- Pan tipo bollo
- Mayonesa vegana
- Queso vegetal tipo amarillo
- Lechuga
- Jitomate

Preparación

En un bowl, integra el gluten de trigo con todas las especias (pimienta negra, pimienta blanca, paprika y ajo en polvo).

En la licuadora, mezcla el betabel con el caldo vegetal o agua, aceite y humo líquido hasta obtener una mezcla homogénea.

Incorpora la mezcla líquida a los ingredientes secos y mezcla hasta formar una masa firme, divide la masa en 2 o 3 porciones y forma discos tipo hamburguesa.

En una olla, coloca el caldo vegetal o agua, salsa BBQ, mostaza y sal, agrega las piezas de carne vegetal y cocina durante aproximadamente 10 minutos, retira y reserva.

En un sartén con un chorrito de aceite, cocina la carne vegetal a fuego medio-bajo hasta que estén bien doradas por fuera.

Unta un poco de mayonesa vegana en los bollos y caliéntalos ligeramente en el sartén, arma la hamburguesa colocando pan, carne vegetal, queso, lechuga, jitomate. Cierra con el pan superior.

Acompaña con camote fries para un combo perfecto, crujiente y delicioso.

¡Comparte!

también te Puede Interesar: Ponle sazón al verano y conciencia al plato

pizzitas veganas de salchicha

Pequeñas, divertidas y perfectas para compartir, estas pizzitas son una de las formas más bonitas de celebrar con sabor y creatividad. A las infancias les encanta preparar sus propias combinaciones, jugar con ingredientes y disfrutar cada bocado.

Tiempo de preparación: 90 minutos

Ingredientes

(7 pizzitas)

Para la masa

- ½ taza de agua tibia o a temperatura ambiente
- 2 ½ cdas de levadura para pan
- 1 cdita de azúcar
- 3 tazas de harina de trigo
- Aceite de oliva
- ½ taza de agua adicional (o la necesaria)

Para la salsa

- 4 jitomates
- 1 diente de ajo
- Hierbas finas al gusto
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Queso vegetal
- Salchichas de trigo u otros ingredientes al gusto

Preparación

En un bowl pequeño, mezcla el agua tibia con la levadura y el azúcar, deja reposar unos minutos hasta que se active (verás que forma espuma y crece).

En un bowl grande, coloca la harina de trigo (reserva un poco para después), agrega la levadura activada y comienza a mezclar hasta formar una masa, si es necesario, añade poco a poco el agua adicional hasta lograr una textura suave y manejable.

Pon un poco de aceite encima y cubre la masa, deja reposar durante al menos 30 minutos o hasta que doble su tamaño, divide la masa en 6 a 8 bolitas y deja reposar nuevamente durante 30 minutos.

Mientras tanto, cocina los jitomates en agua hasta que estén suaves, licúalos con el ajo, las hierbas finas, sal y pimienta, usa la menor cantidad de agua posible para obtener una salsa espesa.

Espolvorea harina sobre tu mesa de trabajo y estira cada bolita con un rodillo hasta formar discos pequeños para mini pizzas, agrega una capa de salsa sobre cada disco.

Si las vas a consumir en el momento: añade queso vegetal y tus toppings favoritos (como salchichas de trigo) y hornea por 20 minutos o hasta que estén doradas. Disfruta !

Consejos

Si deseas congelarlas, hornea los discos solo con la salsa durante aproximadamente 10 minutos, déjalos enfriar, agrega los toppings y congéalalos, para cuando quieras comerlos.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: [Pizza con Corteza de Papa](#)

Mini Banderillas de Zanahoria

Crujientes por fuera y suaves por dentro, este clásico es uno de los favoritos por su textura y practicidad.

En su versión vegetal, se convierte en una opción deliciosa que demuestra que podemos disfrutar lo mismo, pero con más empatía hacia los animales.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(16 banderillas)

- 4-5 zanahorias grandes
- 1/4 de taza de salsa de soya
- 1 cdita. de pimienta negra molida
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1/2 cda. de humo líquido (opcional)
- 1 taza de agua

Para el rebosado

- 1 taza de harina de trigo
- 1/4 de taza de maicena
- 1 cdita. de sal
- 1 cdita. de consomé vegetal en polvo o cúrcuma
- 1 cdita. de polvos para hornear
- 1/2 taza de agua o leche vegetal sin azúcar
- Aceite suficiente

Preparación

Pela las zanahorias y córtalas en 4 o 5 partes cada una y pínchalas con un tenedor. En un recipiente mezcla el resto de los ingredientes, en una cacerola chica vierte esa mezcla y calienta, agrega las zanahorias y cocina durante 10 minutos a fuego medio.

Retira del fuego, escurre el líquido restante y deja enfriar.

Para el Rebosado

En un recipiente mezcla todos los ingredientes excepto el aceite. Mezcla muy bien hasta que no queden grumo y si es necesario pon un poco de agua, debe quedar una pasta espesa que no gotee.

Calienta 2 tazas de aceite en un pocillo pequeño. Pincha cada uno de los trozos de las zanahorias marinadas en palitos de brocheta. Pásalas por la mezcla del rebosado y cuando esté el aceite bien caliente fríe, no pongas más de 3 banderillas al mismo tiempo para que doren parejo.

Pasa por papel absorbente, deja que enfríen y sirve, acompaña con tu dip favorito o catsup.

¡Comparte!
también te Puede Interesar: Salchichas Veganas

Rollos de Paté de Garbanzo

Divertidos, suaves y llenos de sabor, estos rollitos son ideales para las manos pequeñas y curiosas.

El paté de garbanzo aporta proteína y nutrición, mientras que su preparación libre de crueldad permite disfrutar con empatía en cada bocado.

Ingredientes

- 1 paquete de pan blanco chico
- 1 taza de garbanzos cocidos
- 3 cdas. de copos de papa deshidratados (los que venden para hacer puré instantáneo)
- 2 cdas. de ralladura de betabel
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- 1 cdita. de consomé vegetal en polvo
- 1 cdita. de cebolla en polvo
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 cdita. de pimienta blanca
- El jugo de 1/2 limón grande
- 5 cdas. de salmuera de aceituna (el líquido donde regularmente vienen las aceitunas)
- 1/2 cdita. de humo líquido (opcional)
- Hojas de espinaca
- Aceitunas para acompañar

Preparación

Machaca los garbanzos con un tenedor hasta hacerlos puré, agrégalos en la licuadora con el betabel rallado, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, el consomé en polvo, la pimienta blanca, el aceite, la salmuera, el humo líquido. Licúa intermitentemente para facilitar la molienda hasta que la licuadora no se trabe, mientras la licuadora está encendida vierte el jugo de limón.

Puedes agregar un poco de agua (sin excederte) para que este proceso sea más fácil, recuerda que deseamos una consistencia pastosa como la del paté.

Para armar tus rollos: cada rollo lleva dos panes, quita las orillas y aplánalos con un vaso o rodillo, júntalos de las orillas para crear una superficie más larga, pon una capa de paté de garbanzo y enrolla, a la mitad agrega las espinacas para terminar el enrollado (como se muestra en la imagen). Corta los rollos del tamaño deseado, yo lo hice por la mitad.

Repite este proceso hasta acabar con el pan, o puedes hacer los bocadillos que desees y guardar el paté para después comerlo en un sandwich o sobre galletas saladas. **Estos bocadillos saben mejor fríos, puedes refrigerarlos media hora antes de comerlos.**

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Paté de Chicharo

Las Mejores Albóndigas de Soya

Jugosas y llenas de sabor, las albóndigas son un clásico que conecta con la infancia por su forma y lo reconfortantes que son.

En su versión vegetal, aportan nutrientes esenciales y nos invitan a disfrutar con empatía, cuidando a los animales.

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes

(12 albóndigas)

- 3 tazas de soya texturizada
- 1/4 de taza de cebolla picada
- 1/4 de taza de perejil picado
- 1 cda. de paprika
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1/2 cda. de sal o al gusto
- 1 cdita. de pimienta negra molida o granulada
- 1 taza de agua
- 1/4 de taza de salsa de soya
- 2 cdas. de maicena
- 4 cdas. de harina de quinoa, de garbanzo o de trigo

Preparación

En un recipiente diluye los condimentos y la salsa de soya en el agua y mezcla muy bien, agrega la soya texturizada sin hidratar y mezcla, hasta que toda esté húmeda, agrega la maicena, la harina y comienza amasar.

Deja reposando al menos 10 minutos hasta que la soya esté blanda y amasa nuevamente.

Expande plástico film sobre una superficie plana y corta recuadros. Coloca una porción del tamaño de una pelota de pin pon y compacta, envuelve con film (como en la imagen). Esto nos ayudará a que no se deshagan a la hora de freírlas y cocinarlas.

Cuando empaques todas, congélalas 20 minutos. Pasando este tiempo quítalas el empaque de film y calienta 1/4 de taza de aceite en un sartén mediano, fríelas hasta que doren.

Estas albóndigas las puedes servir como gustes, acompañadas de ensalada, con pasta al pomodoro o en alguna salsa.

Consejos

Puedes congelarlas y recurrir a ellas cuando quieres preparar una comida o cena rápidas.

Ensalada Rusa

La ensalada rusa es una opción deliciosa y satisfactoria que combina a la perfección el sabor cremoso con la suavidad de la papa. Este clásico platillo es ideal para acompañar cualquier comida o para disfrutarlo por sí solo. Cada bocado trae una mezcla irresistible de texturas y sabores, que se complementan con ingredientes frescos y un aderezo suave. Fácil de preparar y siempre un éxito en la mesa, la ensalada rusa es ese toque sabroso que eleva cualquier reunión o cena.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

(6 porciones)

- 3 papas
- 1 zanahoria y media
- 1 taza de chícharos congelados
- 1 taza de mayonesa vegana
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Mezcla todos los ingredientes ya cocidos y cortados en cubos y vierte la mayonesa vegana, sal pimienta al gusto.

Consejos

Puedes usar mayonesa vegetal comercial como las marcas mikary, Hellmans o just mayo.

¡Comparte!

Te Puede Interesar: Romeritos

Macarrones con Queso Vegetal

Si hay una receta que grita confort y felicidad, son los macarrones con queso, en esta versión vegetal, mantenemos lo cremoso, lo sabroso y lo irresistible, pero sin causar daño a ningún animal, porque sabemos que la empatía también se cocina.

Este platillo es un favorito entre niñas y niños, fácil de preparar, accesible para cualquier bolsillo y perfecto para compartir. Una opción libre de crueldad que demuestra que no hay que renunciar al sabor para vivir con conciencia.

Ingredientes

- 1 pimiento morrón rojo y 1 naranja (medianos)
- 2 dientes de ajo
- 1/2 taza de leche vegetal sin azúcar
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1 taza de frijol de soya cocido
- 3 cdas. de levadura nutricional
- 500 grs. de pasta de codito cocida
- 1/4 de cebolla

Preparación

Agrega a la licuadora o procesador los pimientos morrones cortados y desvenados, con el ajo, cebolla, levadura nutricional, frijol de soya, leche y el aceite, tritura y licúa hasta obtener una mezcla homogénea, calienta una cacerola amplia y vierte la mezcla, sazona con sal (solo si le falta) hasta que cambie de color, apaga el fuego y vierte la pasta cocida. Revuelve bien y sirve.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Pasta Verde con Albóndigas de Brócoli

Vegan Cookie Monster

Mientras buscaba inspiración en Pinterest, me encontré con las famosas galletas Cookie Monster, un ícono de ternura y diversión.

Sin embargo, al revisar las recetas, noté que la mayoría estaban cargadas de ingredientes de origen animal. Fue entonces cuando pensé en lo importante que es visibilizar que **todo aquello que se vuelve tendencia también puede elaborarse sin causar sufrimiento**.

Esta versión 100% a base de plantas es nuestra manera de demostrar que la creatividad en la cocina no necesita comprometer nuestros valores. Cada elección que hacemos al cocinar puede ser una oportunidad para disfrutar, nutrirnos y actuar con compasión.

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes

(8 - 10 galletas)

Para la Masa

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1/2 taza de leche vegetal
- 1 cdita. de vainilla
- 1 cdita. de polvos para hornear
- 2 cdas. de aceite de coco
- 1/2 taza de azúcar o al gusto
- 1 taza de harina de trigo
- 2 cdas. de maicena
- Colorante vegetal azul

Para la Decoración

- 15 galletas mini oreo
- 7 galletas de vainilla sin lácteos ni huevo
- 1/2 taza de chispas de chocolate amargo sin leche
- Ojos de azúcar decorativos (opcional)

Preparación

Precalienta el horno a 180 °C.

Licúa los los garbanzos, la leche vegetal, el aceite, la vainilla y los polvos para hornear hasta obtener una mezcla homogénea. En un recipiente aparte, mezcla la harina con la maicena y vierte sobre ella la preparación licuada. Integra con un batidor de globo o una batidora hasta eliminar los grumos, y poco a poco añade el colorante hasta lograr el tono azul intenso característico del personaje.

Trocea las galletas de vainilla y agrégalas a la mezcla junto con las mini Oreo y las chispas de chocolate, reservando algunas (unas cinco mini Oreo y dos galletas de vainilla) para decorar al final.

Prepara una bandeja para horno con papel encerado o engrásala ligeramente con aceite de coco. Coloca porciones de masa formando de ocho a diez galletas, y decora la superficie con los trozos de galleta reservados y más chispas de chocolate. Hornea a 180 °C durante 30 a 40 minutos, o hasta que estén ligeramente doradas en los bordes.

Retira del horno, deja enfriar por completo y disfruta de estas galletas llenas de color, sabor y compasión.

¡Comparte esta Receta!

Te puede Interesar: Galletas de Avena para Llevar a Todos Lados

Magnum Vegana

¿Te imaginas disfrutar de una Magnum deliciosa, cremosa y cubierta de chocolate crujiente... totalmente libre de crueldad? Esta receta de Magnum vegana casera lo hace posible.

Lo mejor de todo es que es increíblemente fácil de preparar con ingredientes simples y naturales, ideal para todos ya seas vegano, curioso o simplemente amante del buen sabor, esta versión casera te hará olvidar por completo la versión comercial.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

(4 paletas)

- 1 plátano maduro
- 1 cda. de avena
- 1 cda. de crema de coco
- 1 cda. de crema de cacahuete
- 1 cda. de leche de soya en polvo (opcional)
- 1/2 cucharadita de vainilla
- 1 barra 50 grs. de chocolate libre de lácteos o a granel
- 1/4 de taza de almendras troceadas o el topping de tu preferencia

Preparación

Pela el plátano y colócalo en la licuadora junto con la crema de cacahuete, la crema de coco y la avena y leche de soya en polvo, licúa durante aproximadamente un minuto, o hasta obtener una mezcla suave y homogénea.

Vierte la mezcla en moldes para paletas y lleva al congelador por al menos una hora, o hasta que estén firmes, una vez congeladas, desmolda con cuidado.

Derrite el chocolate a baño María, si notas que está muy espeso, añade un chorrito de aceite de coco para que quede más fluido y fácil de manejar.

Sumerge cada paleta en el chocolate derretido o cúbrela con ayuda de una cuchara, agrega de inmediato tus toppings favoritos: nuez troceada, almendras, coco rallado, semillas, o lo que tengas en casa.

Vuelve a congelar por 5 a 10 minutos para que el chocolate se endurezca... ¡y listo!

Consejos

Si no tienes moldes, puedes usar vasitos pequeños reutilizables o cualquier recipiente que tengas a mano, colocando un palito en el centro.

¡Comparte!

Donitas Espolvoreadas Veganas

Esta receta nace de esos antojos que nos conectan con las golosinas de antes, pero adaptados a las decisiones que hoy tomamos con conciencia. Estas donitas conservan todo el sabor y la nostalgia, pero en una versión sin lácteos y libre de crueldad.

Prepáralas, compártelas con quienes quieres y disfruta cada bocado, porque no hay nada mejor que consentirse sin dañar a los animales.

Tiempo de preparación: 50 minutos

Ingredientes

(12 donitas)

- 1/2 taza de harina de trigo
- 1/4 taza + 1 cda. de leche vegetal tibia
- 1/2 plátano
- 1 cdita. de levadura seca
- 1/4 taza + 1 cda. de aceite
- 1 cdita. de esencia de vainilla
- 1/4 taza de azúcar
- 1 pisco de sal
- 1/2 taza de azúcar glass
- 1/4 de taza de leche en polvo de soya (opcional)

Utensilios

- Molde para donas

Preparación

Diluye la levadura seca en la leche tibia y ponle una pisco de azúcar para acelerar la fermentación y reserva 15 minutos.

En un recipiente machaca el plátano y mezcla con el aceite y el azúcar, la vainilla, la sal. Agrega la levadura, mezcla e integra la harina. Amasa durante 10 minutos y deja reposar 20 minutos.

Divide la masa en bolitas 12 aprox. Hazles un hueco y acomoda en el molde para donas. Deja reposar 10 minutos más y hornea durante 15 minutos a 180° C Retira del horno y deja enfriar.

Mezcla el azúcar glass con la leche de soya en polvo y cubre las donitas con esta mezcla hasta que quede una capa gruesa.

Disfruta con tu bebida vegana favorita.

Consejos

Es ideal y práctico usar molde de silicón pero si es de metal solo engrasa con un poco de aceite para que desmoldar las donas sea más fácil.

Gomitas de Mango con Chilito

Estas gomitas caseras estarán listas en menos de una hora y son tan ricas que se volverán las favoritas de toda la familia.

A diferencia de las versiones tradicionales, no llevan grenetina —un ingrediente de origen animal hecho a base de huesos—, lo que las convierte en una opción más compasiva y saludable. Su sabor y textura encantará a los más pequeños de la casa... ¡y también a los grandes!

Ingredientes

- 2 tazas de pulpa de mango
- 1/2 taza de azúcar
- 1/4 de taza de jugo de limón
- 2 cdas. de maicena
- 1 cda. de agar agar
- Chilito en polvo

Preparación

Licúa todos los ingredientes (menos el chilito) Y lleva la mezcla a fuego bajo moviendo constantemente hasta que espese, vierte en moldes de hielos, o especiales para gomitas.

Almacénalas en un recipiente hermético dentro del refrigerador y te durarán un poco mas de una semana.

Así que este mes, celebremos con sabor, con corazón y con conciencia, porque los antojitos saben mejor cuando se disfrutan con propósito.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: [Pay de Limón con Jalea Vegano](#)

Jarabes Para Soda Natural

Refrescante, ligera y llena de sabor, esta soda natural es ideal para acompañar cualquier momento divertido.

Prepararla con ingredientes naturales no solo es mejor para su salud, también es una forma de elegir con empatía y disfrutar de lo simple.

Ingredientes

Jarabe de Piña

- 3 tazas de piña cortada en cubos
- 1/2 taza de acúcar
- 1/2 litro de agua
- 2 pedazos de cascara piel de limón

Jarabe de Frutos Rojos

- 3 tazas de mezcla de frutos ojos
- 1/2 taza de acúcar
- 1/2 litro de agua
- 2 twist de cáscara de limón

Jarabe de Cítricos

- 1 taza de jugo de naranja natural
- 1 taza de jugo de mandarina natural
- 1/2 taza de acúcar
- 1 taza de jugo de limón de preferencia amarillo
- 1/2 litro de agua
- 2 twist de cáscara de limón

Preparación

Para los 3 es el mismo procedimiento. Vierte los ingredientes en una cacerola y cocina durante 20 minutos a fuego medio bajo. Deja que enfriar por completo, retira la cascara de limón y licúa durante 1 minuto.

Pasa por un colador y vierte en un frasco de vidrio.

Para cada soda sirve hielos, 1/4 de taza de pulpa y el resto de agua mineral, mezcla y disfruta, puedes reducir mas el azúcar.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Horchata de Mazapán