

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 voltea, 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!

Te Puede Interesar: Mix para Preparar Milanesas

Mayonesa de Frijol de Soya

Esta mayonesa de frijol de soya puedes usarla en todo, nutritiva, económica y deliciosa.

Las mayonesas veganas caseras contienen menos grasa y por el origen de sus ingredientes son saludables. Prepárala y úsala en tus platillos veganos favoritos.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

(500 ml)

- 1 taza de frijol de soya cocida
- 1 taza de el agua de cocción del frijol o agua natural
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 cdita. de sal
- 1/2 taza de aceite
- 1/4 de taza de vinagre de manzana

Preparación

Agrega a la licuadora el agua de la cocción del frijol y licúa por un momento, con la licuadora encendida agrega el resto de los ingredientes menos el aceite. Licúa durante 1 minuto. Pasando este tiempo y con la licuadora aún prendida a una velocidad baja, agrega lentamente el aceite, muy lentamente casi en hilo.

Deja que se incorpore, apaga y vierte en un recipiente hermético, puede ser de vidrio o en un dispensador de mayonesa.

Disfruta en tus platillos favoritos y úsala como una mayonesa tradicional.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Mayonesa Vegana Especial Para Hamburguesas

Machaca con Huevo Version Vegana

La **machaca con huevo** es uno de esos clásicos nortños que siempre reconfortan... y lo mejor es que **también puede disfrutarse sin crueldad animal**. Esta versión vegana conserva ese sabor casero y sustancioso que tanto nos encanta, pero usando ingredientes compasivos: la **tartaleta de soya** para recrear la textura de la machaca y nuestro **mix para preparar "no huevo" instantáneo**, hecho a base de harinas nutritivas, que le da ese toque perfecto.

El resultado es una machaca vegana **fácil de preparar, extremadamente deliciosa y nutritiva**, ideal para armar burritos, tortas o disfrutarla tal cual, recién salida de la sartén. Una prueba más de que la tradición también puede ser consciente.

Así que manos a la cocina, que esto se va a poner buenísimo.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

(2 porciones)

- 2 pzas. de tartaleta de soya
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 cdita. de cebolla en polvo
- 1 cdita. de pimienta granulada
- 1 cdita. de sal
- 3 cdas. de salsa de soya
- 1/4 de taza de cebolla picada finamente
- 1/2 taza de mix para preparar no huevo instantáneo
- 1/2 taza de agua + 3 cdas.
- Aceite

Preparación

Hidrata las tartaletas en agua caliente hasta que ablanden, enjuaga, escurre y exprime. Córtalas en tiras delgadas simulando carne deshebrada y reserva.

Mezcla el mix para preparar no huevo instantáneo con el agua y bate hasta que todo se disuelva y reserva.

Calienta 3-4 cdas. de aceite y fríe la cebolla hasta que cristalice, agrega la tartaleta cortada y sazona con ajo y cebolla en polvo, agrega la sal y la salsa de soya. Fríe moviendo constantemente durante 5 minutos. Expande la machaca por la superficie del sartén y vierte la mezcla de mix para preparar no huevo instantáneo. Cocina durante 3 minutos a fuego medio bajo, cuando comiencen a salir burbujas en la superficie trata de voltear en una sola pza.

Cocina el otro lado 3 minutos a fuego bajo y comienza a trocear sin batir hasta separa en partes que parezcan huevo revuelto (como te lo muestro en la imagen)

Apaga el fuego y sirve en un plato acompañando con frijoles como cualquier desayuno tradicional o prepara burritos o tortas.

¡Comparte esta Receta!

Te puede interesar: 10 recetas con tartaleta de soya

Chiles Rellenos Capeados Veganos

Los chiles rellenos capeados son de esas recetas que abrazan el corazón y llenan el alma. Su sabor es delicioso y su versatilidad los convierte en un clásico irresistible de la cocina casera. Además del chile, puedes capear flor de calabaza, chayotes, calabacitas y muchos vegetales más, creando combinaciones sabrosas y coloridas.

Siempre serán una opción fácil y rendidora, perfectos para acompañar con una sopa de arroz, frijolitos o un buen caldillo. Una receta que sabe a hogar, a tradición y que, en su versión vegetal, también sabe a conciencia.

Tiempo de preparación: 45 minutos

Ingredientes

(4 chiles)

- 4 chiles asados, sin piel y desvenados
- ½ taza de Mix para preparar no huevo instantáneo
- 4 cditas. de fécula de maíz
- 1 pizca de polvos para hornear
- ½ taza de agua
- Aceite
- Sal y pimienta al gusto

Para el relleno

- Asada de soya, queso vegano, o champiñines salteados.

Preparación

En un recipiente incorpora todos los ingrediente secos, mezcla y agrega la taza de agua, batiendo muy bien.

Rellena tus chiles con el guiso de tu preferencia. Puedes preparar champiñones, queso de semillas etc.

En una cacerola pon aceite suficiente, pasa los chiles por la mezcla y cuando el aceite esté muy caliente fríelos, escúrrelos en papel absorbente y ¡báñalos de una salsa de jitomate!

Consejos

Este chile relleno capeado vegano no se puede agregar directamente al caldillo, ya que al no ser huevo no resiste los líquidos de la misma manera. Lo ideal es bañarlo con la salsa justo antes de servirlo o cuando estés a punto de comerlo, para mantener su textura y evitar que se deshaga.

¡Comparte!

La Mejor Milanesa Vegana

Hecha a base de frijol de soya, garbanzo u otra legumbre rica en proteína, se combina con ingredientes adicionales para lograr una textura firme y un sabor increíble. Lo mejor de todo es que puedes hacer varias, congelarlas y tener las listas para cuando se te antoje una comida rápida y saludable.

Crujiente por fuera, suave por dentro y cargada de nutrientes, esta milanesa es la opción ideal para disfrutar de un platillo completo sin esfuerzo.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(6-8 pzas.)

- 1 taza de garbanzos remojados al menos 8 horas
- 1 tazas de harina de gluten
- 1 taza de agua
- 1 cda. de consomé vegetal en polvo
- 1 cdita. de sal
- 1/2 cda. de comino entero
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 1 cda. de ajo en polvo
- 2 tazas de pan molido
- Aceite

Preparación

Licúa los garbanzos o frijoles con los condimentos: ajo y cebolla en polvo, comino, consomé vegetal y la taza de agua. Licúa durante 30 segundos.

En un recipiente vierte esa mezcla y agrega la harina de gluten, comienza a amasar hasta integrar todo muy bien.

Divide esa masa en 6 u 8 partes dependiendo el tamaño que prefieras tus milanesas.

En un plato extendido coloca el pan molido, agarra una de las partes y aplana sobre el plato con pan molido, aplana por ambos lados hasta lograr el tamaño ideal y que toda quede cubierta de pan (no es necesario ponerle nada para que el pan pegue).

Repite este paso hasta empanizar todas las piezas. Es importante congelarlas al menos 30 minutos antes de freírlas.

Esto evitará que el aceite se llene de residuos de pan.

Para congelarlas y usarlas después es importante usar papel encerado entre cada una para evitar que se peguen, también puedes usar bolsa.

Disfruta de estas milanesas en los platillos tradicionales o sirve con ensalada.

Consejos

Te aconsejo que al pan molido le agregues orégano o comio, ajonjolí y un poco de sal, esto lo hará mas rico y le aportarás nutrientes.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Tacos de Tofu Frito Bañados en Salsa de Frijoles

Muffins de Espinacas y Champiñones

Esta receta es tendencia, originalmente se hace con huevo, me complace ofrecerte la alternativa compasiva.

Queda increíble, justo lo que necesitas para cuando llegan visitas, son un desayuno delicioso o cena. Son muy fáciles de preparar y quedan en minutos.

¡Puedes adaptarla usando vegetales que tengas en casa!

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

- 1 1/2 de harina de garbanzo
- 1 taza de agua
- 1 taza de champiñones picados finamente
- 1 taza de espinacas cortadas en tiras delgadas
- 1 cdita. de sal
- 1 cdita. de cúrcuma
- 1/2 cdita. de pimienta negra molida
- 1 cdita. de polvos para hornear
- 1 taza de salsa de tomate
- 1 cda. de macha en seco

Preparación

Precalienta el horno a 180°

En un recipiente amplio, agrega la harina de garbanzo, la sal, la cúrcuma, los polvos para hornear y revuelve, agrega el agua y deja reposar 10 minutos.

Incorpora las espinacas y los champiñones y mezcla.

Engrasa un poco el molde para cupcakes si es de metal, si es de silicón no será necesario.

y agrega 1 cda. en cada compartimento. Hornea por 15 minutos.

Deja enfriar un poco para desmoldar y sirve en un plato para compartir, acompaña con salsa de tomate picante.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Omelet sin Huevo

Salchicha Tipo Frankfurt

Esta salchicha es simple, rica y hecha con ingredientes vegetales !

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes

(4 porciones)

- 1 taza de arroz cocido
- 1/2 taza de agua
- 4 cdas. de maicena
- 1/2 taza de harina de gluten
- 1/2 cda. de sal
- 1 cdita. de vinagre blanco
- 1 cda. de paprika
- 1 cda. de humo líquido

Preparación

Coloca en la batidora el arroz cocido, agua, maicena, sal, vinagre, paprika y humo líquido. Tritura hasta obtener una mezcla lisa y sin grumos.

Pasa la mezcla a un bol, añade el gluten de trigo y amasa durante unos cinco minutos hasta conseguir una masa homogénea y elástica.

Deja reposar la masa unos diez minutos para que gane consistencia.

Envuelve la masa muy bien apretada con film transparente para compactarla, puedes hacer una pieza grande y dividirla después con hilo de cocina o formar salchichas individuales.

Prepara una olla con aproximadamente un litro de agua y coloca una vaporera o rejilla, cocina las salchichas al vapor durante una hora a fuego medio-bajo.

Cuando estén listas, deja enfriar completamente y refrigera al menos cinco horas para que ganen firmeza.

Retira el film y dora en una sartén con un poco de aceite hasta que estén doradas por fuera.

Perfectas para preparar perritos calientes al estilo argentino con mostaza, mayonesa vegetal y tus ingredientes favoritos.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Choripanes con Salchicha de Lentejas

Tortitas de Ejotes Veganas en Caldillo

Tradicionales en las mesas mexicanas pero en una versión compasiva con las gallinas, sustituir el huevo de tus recetas favoritas como estas tortitas de ejotes con nuestro Mix de no huevo instantáneo es fácil, económico y muy nutritivo.

¡Que las disfrutes!

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes

(4 porciones)

Para las tortitas

- 1 taza de mix de no huevo instantáneo
- 1 taza de ejotes picados en rodajas delgadas
- 1/4 de taza de cebolla picada
- 1 taza de agua
- 1/4 de taza de aceite

Para el caldillo

- 2 jitomates
- 4 tazas de agua
- 1 cdita. de orégano
- 4 cdas. de puré de tomate
- 1 rama de cilantro
- 1 diente de ajo
- 1 trozo de cebolla chico
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

En un recipiente amplio diluye el mix de no huevo instantáneo en el agua y bate hasta que no queden grumos. Agrega los ejotes y la cebolla y mezcla. Deja reposar 10 minutos para que espese.

Calienta el aceite y con ayuda una cuchara sopera grande coloca en el aceite porciones de la mezcla, cocina por ambos lados y coloca en papel absorbente.

Repite este proceso hasta terminar con toda la mezcla.

Licúa todos los ingredientes del caldillo menos la rama de cilantro, Calienta 1 cda. de aceite y vierte el caldillo, agrega la rama de cilantro, deja hervir y apaga. Sirve en un plato dos o 3 tortitas y baña de caldillo, acompaña con tortillas.

¡Comparte esta Receta!

Pan de Plátano

El pan de plátano es un clásico reconfortante que sabe a hogar y a esos momentos cálidos con mamá, su aroma dulce y su textura esponjosa evocan recuerdos entrañables, convirtiéndolo en el postre ideal para compartir con seres queridos.

Lo mejor de todo es que esta versión es completamente libre de crueldad, permitiéndote disfrutar de su delicioso sabor sin comprometer tus valores, además, es fácil de preparar, así que no necesitas ser un experto en la cocina para deleitar a todos con esta rica receta.

Tiempo de preparación: 60 minutos

Ingredientes

(10 porciones)

- 3 plátanos maduros
- 1 1/2 tazas de harina de trigo
- 1/2 taza de aceite vegetal
- 1/2 taza de azúcar moscabado
- 1/2 cda. de extracto de vainilla
- 1 cda. de crema de cacahuete
- 2 cdas. de semillas de girasol
- 2 cdas. de arándanos secos o chispas de chocolate sin leche
- 1 1/2 cdas. de polvos para hornear
- 1 pizca de sal

Preparación

Precalienta el horno a 180°C, machaca los plátanos hasta obtener un puré, agrega la crema de cacahuete e incorpora, en un molde mezcla el azúcar, el aceite y el puré de plátano hasta que no queden grumos, cierne la harina y el bicarbonato, vierte esa mezcla en la harina y agrega las semillas y los arándanos o las chispas de chocolate.

Hornea de 40 a 50 minutos o hasta que al pinchar el pan con un palillo este salga limpio.

¡Comparte!

Te Puede Interesar: Gelatina de Chocolate