

Sopa de Camote

Deliciosa y nutritiva, prepara esta sopa para relajarte ya que los camotes contienen grandes concentraciones de magnesio, mineral que combate el estrés. Promueven la relajación y un estado de ánimo favorable. ¡Así que es una manera deliciosa de consentirnos!

Ingredientes

- 2 camotes medianos cocidos y cortados en cuadros
- 1/4 de cebolla
- 2 cdas. de consomé vegetal en polvo disuelto en 3 tazas de agua caliente
- 1 diente de ajo
- 2 cdas. de margarina o aceite de oliva

Preparación

Licúa el camote, la cebolla, el ajo y el consomé, calienta el aceite o la margarina en una cacerola y vierte la mezcla, baja el fuego y ve agregando agua de acuerdo al espesor que desees, prueba y ajusta con sal y pimienta si es necesario. Sirve.

¡Comparte!

Te Puede Interesar: Sopa de Habas

Queso Tipo Cheddar de Camote

Este queso cheddar luce mucho, su color es perfecto y con la consistencia que tiene podrás crear platillos increíbles. A mí me encanta rebanarlo y colocarlo en sandwiches.

Ingredientes

- 1 taza de camote amarillo cocido sin cáscara
- 1/3 de taza de aceite de oliva
- 3 cdas. de vinagre de manzana
- ½ cda. de sal
- ¼ de taza de levadura nutricional
- 4 cdas. de maicena
- 1 de taza de agua
- 1 cda. de margarina (opcional)

Preparación

Agrega a la licuadora el camote, el agua, el aceite, la sal, la levadura nutricional, el vinagre y licúa por 1 minuto. En una cacerola derrite la margarina y vierte la mezcla, a fuego medio mueve constantemente con una pala de madera hasta que hierva.

Diluye la maicena en 1/4 de taza de agua. Vierte lentamente sobre la mezcla sin dejar de mover, sentirás como va espesando.

Mueve cada vez más rápido. Pasará como un minuto cuando ya tengas la consistencia de queso fundido, prepara un molde hermético y vierte la mezcla, deja enfriar a temperatura ambiente, tapa y refrigera al menos 24 horas antes de comer.

Podrás desmoldarlo con facilidad, incluso rallarlo, si bien no es un queso muy firme te permite usarlo en rebanadas para sandwiches, y básicamente como usarías cualquier queso.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Croissant de Jalapeño con Queso Vegano

Camote al Horno Tipo Antojito Vegano

El camote tiene ese sabor dulcesito que lo hace único, y cuando se combina con ingredientes salados como el chicharrón de soya y el tocino vegano, se crea una mezcla simplemente irresistible.

Este contraste de sabores, entre lo dulce, lo salado y lo crujiente, da como resultado un platillo lleno de personalidad y muy antojero.

Tiempo de preparación: 25 minutos

Ingredientes

(2 o 3 porciones)

- 2 camotes (amarillos, morados o mixtos)
- 2 cdas de margarina vegetal o aceite de coco
- Sal al gusto
- Queso vegetal al gusto
- Chicharrón de soya al gusto
- Tocino vegano al gusto

Para acompañar

- Salsa mexicana (jitomate, cebolla, cilantro y chile verde picados)
- Mayonesa de chipotle
- Limones
- Pepinos

Preparación

Pela los camotes y córtalos en cuadros medianos, pre-cuécelos en agua durante aproximadamente 5 minutos, escurre y reserva.

Forma una especie de "bolsa" con papel aluminio, doblando los lados para evitar que se salga el contenido y dejando una apertura en el centro, coloca los camotes dentro, agrega sal y margarina vegetal o el aceite de coco.

Lleva al horno previamente precalentado y hornea durante 5 minutos, retira del horno, agrega el queso vegetal y vuelve a hornear por otros 5 minutos hasta que se funda, saca nuevamente del horno y añade el chicharrón de soya y el tocino vegano.

Sirve caliente y acompaña con salsa mexicana, mayonesa de chipotle, jugo de limón y pepinos frescos.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Papa Rellena Vegana

Pasta con Salsa de Camote y Champiñones

Suave, cremosa y con un toque naturalmente dulce, esta pasta con camote es una forma deliciosa de reinventar un clásico, el camote aporta una textura increíble y un sabor reconfortante que se equilibra perfecto con los champiñones y las especias. Es una receta nutritiva, fácil de preparar y perfecta para disfrutar algo diferente, lleno de sabor y muy reconfortante.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(4 personas)

- 2 ½ tazas de camote cocido
- 1/2 cebolla
- 2 dientes de ajo grandes
- 1/2 kg de champiñones
- 1/2 taza de cilantro fresco
- 1 ½ tazas de leche vegetal (soya o coco sin endulzar)
- 1 cda. de sal (ajustar al gusto)
- 1/2 cdita. de pimienta negra
- 1/2 cdita. de nuez moscada (opcional)
- Pasta de tu preferencia (previamente cocida y escurrida)
- Aceite vegetal
- Pepitas de calabaza
- Pan para acompañar

Preparación

En un sartén con un poco de aceite, cocina la cebolla en rodajas o trozos hasta que esté dorada y ligeramente caramelizada, agrega los ajos y cocina un minuto más, incorpora los champiñones troceados (puedes hacerlo con las manos) y cocina hasta que se doren y suelten su jugo.

Lleva a la licuadora el camote cocido, la mezcla de cebolla, ajo y champiñones, cilantro, leche vegetal, sal, pimienta y nuez moscada. Licúa hasta obtener una salsa suave, cremosa y homogénea.

En un sartén amplio con un chorrito de aceite, agrega la pasta cocida y saltea ligeramente hasta que tome un poco de textura doradita.

Vierte la salsa de camote sobre la pasta y mezcla bien, cocina a fuego medio durante unos minutos hasta que todo esté caliente y bien integrado, si la salsa está muy espesa, puedes añadir un poco más de leche vegetal o agua.

Sirve caliente y acompaña con pepitas de calabaza para un toque crujiente y pan al lado.

¡Comparte!

Ceviche de Quinoa sobre Tost de Camote

Fresco, ligero y lleno de textura, este ceviche de quinoa servido sobre tostadas de camote es una forma creativa y deliciosa de reinventar un clásico. El camote aporta un contraste perfecto: suave por dentro y ligeramente crujiente por fuera, elevando cada bocado con su dulzor natural. Es una opción nutritiva, colorida y perfecta para compartir en días cálidos o como una entrada diferente.

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes

(4 personas)

Para las tostadas de camote

- 1 camote grande
- Aceite vegetal (cantidad necesaria)

Para el ceviche de quinoa

- 1 taza de quinoa
- ½ cebolla
- 2 jitomates
- 1 pepino
- 1 rama de apio
- 1/4 de taza de cilantro picado
- 1 zanahoria rallada
- Jugo de 3-4 limones
- Jugo de ½ naranja
- 1 cda. de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Cuece la quinoa en agua (2 tazas de agua por 1 de quinoa) hasta que esté suave, deja enfriar completamente.

Corta el camote en rebanadas delgadas, precocina al vapor (baño maría) o en el horno durante unos minutos hasta que esté ligeramente suave, en un sartén con un poco de aceite, cocina las rebanadas a fuego medio-bajo hasta que se doren y queden ligeramente crujientes por fuera, reserva.

Pica finamente la cebolla, jitomates, pepino, cilantro, zanahoria y apio, en un bowl, mezcla la quinoa cocida con los vegetales, agrega el jugo de limón, el jugo de naranja, el aceite de oliva, sal y pimienta al gusto, mezcla bien y deja reposar unos minutos para que los sabores se integren.

Coloca una porción de ceviche de quinoa sobre cada tostada de camote y sirve de inmediato.

Tortitas de Camote

Las tortitas de camote son una de esas recetas que lo tienen todo: deliciosas, fáciles de preparar, libres de crueldad y súper accesibles.

El camote, además de su sabor dulzón y reconfortante, es un alimento lleno de beneficios: rico en antioxidantes, fibra, vitamina A y C, y con propiedades que lo hacen especialmente benéfico para la salud hormonal de las mujeres.

Es un ingrediente noble, económico y lleno de color que se transforma en una comida nutritiva, sabrosa y muy reconfortante.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(8-10 piezas)

- 1 camote grande cocido
- ½ taza de harina integral de trigo
- 1 taza de pan molido
- 4 cdas. de linaza molida
- 1 taza de cebolla picada
- ½ taza de epazote seco o perejil
- Sal y pimienta al gusto
- Ajo en polvo

Preparación

Machaca el camote y agrega todos los ingredientes y amasa. Refrigerar por 20 minutos.

Arma tus tortitas. En un sartén pon 4 cucharadas de aceite y cuando esté bien caliente fríe las tortitas, escúrrelas en papel absorbente y sirve.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: [10 recetas con alimentos desintoxicantes](#)

Camotes con Salsa Extra Picante

El camote no solo es delicioso, sino que también está lleno de beneficios para la salud, especialmente para las mujeres, gracias a sus fitoestrógenos naturales que favorecen el equilibrio hormonal. Esta receta combina el dulzor natural del camote con un toque picosito que hará que tus papilas gustativas exploren un contraste increíble. Ideal como snack saludable y nutritivo, este platillo es perfecto para disfrutar en cualquier momento del día mientras cuidas tu cuerpo con un alimento lleno de fibra, vitaminas y antioxidantes.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(2 porciones)

- 1 camote grande cortado en gajos
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de consomé vegetal
- 1 cdita. de orégano seco
- 1 cdita. de pimienta molida
- 1 cdita. de sal
- 1 cda. de ajonjolí
- 3 cdas. de aceite de oliva

Preparación

En un recipiente mezcla todos los condimentos incluyendo el ajonjolí. En otro recipiente amplio agrega los camotes cortados en gajo y vierte el aceite, revuelve muy bien hasta que todas las papas estén cubiertas de aceite, si tienes aceite en aerosol este paso es más práctico.

Espolvorea los condimentos y revuelve hasta que todos los camotes tengan algo de ellos, coloca en la rejilla de tu freidora de aire y fríe durante 15 minutos a 350 F° o precalienta tu horno a 180 C° y hornea por 20 minutos.

Acompaña con tu aderezo predilecto, en esta ocasión yo revolví puré de tomate con [salsa macha en seco](#) y el resultado fue perfecto para este platillos.

Consejos

¡Puedes usar papas o zanahorias para esta receta si no tienes camotes!

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: [Papas Bravas](#)

Galletas de Camote

Dulces, suaves y con un toque reconfortante, estas galletas de camote son perfectas para un antojo sencillo y nutritivo. El camote les da una textura húmeda increíble y un dulzor natural que combina perfecto con la canela y los arándanos, mientras que el centro de chocolate las convierte en un pequeño momento de felicidad en cada bocado.

Tiempo de preparación: 60 minutos

Ingredientes

(6 galletas)

- 2 tazas de camote cocido
- 1 taza de avena
- 1 taza de coco rallado
- ¼ de taza de azúcar mascabado
- 1 cdita. de vainilla
- 1 cda. de aceite de coco
- Chocolate 70% cacao (en trozos pequeños)

Preparación

En un bowl grande, machaca el camote cocido hasta obtener un puré suave y sin grumos.

Agrega la avena, el azúcar mascabado, canela, coco rallado y el aceite de coco, mezcla con las manos hasta integrar todo, la masa debe quedar húmeda y moldeable; si la sientes muy seca, puedes añadir 1-2 cucharadas de agua.

Divide la mezcla en 6 porciones y forma bolitas, haz un pequeño hueco en el centro de cada una, coloca un trozo de chocolate, cierra y aplana ligeramente para dar forma de galleta.

Coloca en una charola y hornea en horno previamente precalentado a 180°C durante 35-45 minutos, hasta que estén firmes por fuera.

Deja enfriar unos minutos antes de servir para que tomen mejor textura.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Galletas de Plátano con Coco

Galletas de Corazón para Perritos

Galletas de corazón para nuestros mejores amigos ¡Los perros! Espero que les encanten tanto como a mis perros. Son deliciosas, baratas y fáciles de preparar.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(24 galletas aproximadamente.)

- 1 taza de camote cocido ya hecho puré
- 1 taza de crema de cacahuete
- 2 tazas de harina integral

Utensilios

- Charola para galletas
- Cortador de galletas en forma de corazón
- Rodillo
- Frasco de vidrio con tapa hermética

Preparación

Precalienta el horno a 180°

En un recipiente amplio mezcla todos los ingredientes hasta formar una masa, lleva esa masa a una superficie plana y limpia. Amasa por 10 minutos hasta que quede un masa tersa.

Expándela con ayuda de un rodillo y déjala de un grosor aproximado de 1 cm y corta con el cortador de galletas.

Salen 24 galletas aproximadamente.

Engrasa la charola y ve colocando las galletas. Hornea por 15 minutos a 180° Déjalas enfriar y colócalas en un frasco de vidrio.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Galletas de Chocolate y Red Velvet