

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

(4 personas)

- 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](#)

Ensalada de Melón con Zanahoria y Nuez

Mira esta deliciosa combinación, esta ensalada de melón con zanahoria es muy rica y fácil de preparar ¿La intentas?

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

(2 porciones)

- 1 melón mediano cortado en cuadros chicos
- 2 zanahorias grandes ralladas
- 1/4 de taza de nuez troceada y previamente tostada
- 1 taza de crema de garbanzo

Preparación

En un recipiente grande o ensaladera mezcla todos los ingredientes, refrigera por 30 minutos y sirve.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Ensalada Rusa

Pizza Hawaiana con la Orilla Rellena

Esta pizza hawaiana con orilla rellena de queso es de esas recetas que hacen feliz a toda la familia, especialmente a las y los más peques, que no solo la disfrutan, sino que también pueden participar en su preparación, lo mejor: está hecha 100 % libre de crueldad.

Cambiar hábitos no cuesta nada cuando el resultado es tan delicioso y empático con los animales.

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes

(1 pizza grande)

- 3 tazas de harina de trigo
- 1 sobre de levadura de cerveza
- Aceite vegetal
- 1 diente de ajo
- Agua
- 5 jitomates
- Hierbas Italianas
- Sal
- 1 taza de piña picada
- 5 rebanadas de jamón vegetal
- 250 grs Queso de cacahuete

Preparación

En un bol grande, coloca la harina, reservando un pequeño puñado para usar al momento de amasar, disuelve la levadura en el agua tibia y, una vez activada, incorpórala poco a poco a la harina, mezcla hasta formar una masa y comienza a amasar con las manos limpias hasta obtener una textura suave y elástica, agrega un chorrito de aceite y un poco más de agua si es necesario, y continúa amasando hasta integrar bien.

Cubre la masa con un paño limpio y déjala reposar durante 30 minutos en un lugar cálido, notarás que dobla su tamaño.

Mientras tanto, prepara la salsa: licúa los jitomates previamente cocidos con un diente de ajo, una pizca de sal y hierbas finas al gusto, asegúrate de que quede una salsa espesa y con buen sabor.

Cuando la masa haya fermentado, espolvorea la mesa de trabajo con la harina que reservaste y extiéndela con un rodillo (o una botella limpia si no tienes rodillo) hasta formar un círculo del tamaño del molde que vayas a utilizar.

Transfiere la masa al molde o bandeja para pizza, para el borde relleno de queso: coloca el queso vegetal a lo largo de todo el contorno de la masa y dóblalo cuidadosamente hacia adentro, presionando bien para sellar el queso dentro de la orilla, cubre con la salsa, distribuye el jamón vegetal y los trocitos de piña de forma uniforme.

Hornea en horno precalentado a 180°C (350°F) durante 25 a 30 minutos o hasta que la masa esté dorada y crujiente por debajo.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Lasagna Express de Champiñones

Tortitas de Plátano Macho con Queso Vegano

Esta receta es deliciosa, la combinación de el queso vegano con el plátano macho es exquisita. Hace unos días te compartí [LEAF: La historia de los quesos que están en boca de todos](#), he utilizado su queso manchego para realzar esta receta pero si no tienes acceso a esta marca de quesos puedes prepararla con el queso veganos de nuestro ultimo lanzamiento "[Mis primeros quesos veganos](#)" descarga este recetario gratuito.

Los quesos veganos te permiten preparar alternativas vegetales de las recetas más famosas de México como esta, y por si fuera poco ayudas a las vacas y a sus terneros.

¡Anímate a preparar esta receta!

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes

(8-10 tortitas)

- 2 plátanos macho maduros
- 1 taza de harina (de trigo o avena)
- 1 cdita. de polvos para hornear
- 1/4 de taza de cebolla picada finamente
- 1/4 de taza de epazote picado finamente
- 1 taza de queso vegano (rallado o en cuadros)
- Sal al gusto
- Agua
- Aceite

Preparación

Caliente 1 litro de agua y deja que hierva. Lava los plátanos y córtalo en 3 partes, agrégalos al agua con todo y cáscara y cuécelos por 10 minutos.

Escúrrelos del agua, deja que enfríen, quítales la cáscara y machácalos con un tenedor hasta formar un puré. Agrega la cebolla picada y el epazote y mezcla.

Mezcla la harina con sal al gusto y los polvos para hornear, agrega la harina a los plátanos machacados y comienza a amasar, debe quedar una masa no tan pegajosa, puede que requieras agregar un poco más de harina esto varía por qué tanta agua contienen los plátanos pero no serán más de 2 cdas. extra.

Refrigera la masa por media hora. Pasando este tiempo divídela en 8-10 partes y arma bolitas. hunde tu dedo en la bolita, rellena de queso vegano y dale la forma de tortitas.

Repite el proceso con todas las bolitas.

Calienta 1/4 de taza de aceite en un sartén amplio y fríe las tortitas hasta que doren por cada lado, pasa por papel absorbente y sirve acompañando de arroz o frijoles negros de la olla.

¡Que las disfrutes mucho!

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Milanesas de Plátano Macho

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. Refrigerera 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

Pay Vegano de Aguacate - Limón

Este pay de aguacate es un deleite, no requiere horno y es perfecto para esta temporada de calor. Te encantará su sabor cremoso e irresistible, estoy segura que se convertirá en uno de tus postres favoritos.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(6-8 porciones)

Para la base del pay

- 1 paquete de 106 g de galletas tipo maría sin huevo ni lácteos
- 1/4 de taza de margarina sin lácteos o aceite de coco

Para el relleno del pay

- 340 g de tofu firme
- 1 aguacate grande o dos chicos
- 1/4 de taza de aceite de coco
- 1/4 de taza de miel de agave o de maíz o al gusto de endulzante
- 2 cdas. de leche vegetal
- 1/3 de taza de jugo de limón
- 2 cdas. de ralladura de limón

Preparación

Para la base:

Tritura las galletas hasta lograr un polvo fino, en un recipiente mezcla con la margarina o el aceite de coco hasta lograr una pasta, En un molde para pay coloca esta pasta y expándela por toda la superficie compactando muy bien, hasta que quede rígida.

Congela mientras haces el siguiente proceso.

Para el relleno:

Licúa todos los ingredientes excepto la ralladura de limón, es probable que te cueste un poco de trabajo porque es una mezcla pastosa, pero ten paciencia, debes crear una mezcla tersa, suave y espesa sin grumos, puedes detener la licuadora de repente y mover con una cuchara para seguir licuando.

A esa mezcla agrégale la ralladura de limón y revuelve. Vierte sobre el molde de pay que congelaste y acomoda la mezcla por toda la superficie. Congela durante 3 horas.

Importante: Si no lo comes todo, vuelve a congelar (tapado) y sácalo una hora antes de partirlo de nuevo.

Consejos

En los supermercados venden bases de galleta para pay aptas para veganos, esto quiere decir que no contienen ingredientes de origen animal, checa en el área de postres y lee los ingredientes antes de elegir, encontrarás algunas opciones.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Pay de Chocolate

Guayabas Rellenas de Quinoa

Deliciosos bocadillos de guayaba súper saludables y saciadores.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes

(3 - 5 porciones)

- 3 - 5 guayabas
- 1 taza de quinoa cocida
- 1 taza de leche de coco (puede ser comprada o casera)
- 2 cdas. de miel de maple

Preparación

Lava las guayabas y córtalas de la parte de arriba, con ayuda de una cuchara pequeña, saca el relleno y reserva.

Licúa el relleno, la leche de coco y la miel de maple, viértela sobre la quinoa pasando la mezcla por un colador fino (para quitar las semillas) mezcla bien y rellena las guayabas con esta mezcla empaca en un refractario o recipiente para llevar.

Puedes prepararlas una noche antes o al momento y disfrutar en el camino.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Pay Vegano de Aguacate - Limón

Pay de Manzana

El pay de manzana es uno de esos postres clásicos que nunca pasan de moda. La buena noticia es que veganizarlo es mucho más sencillo de lo que parece.

Con unos cuantos ingredientes de origen vegetal podemos lograr una masa suave y un relleno aromático lleno de especias que recuerda a los postres caseros de siempre. Esta receta es fácil de preparar y perfecta para compartir en cualquier ocasión.

Tiempo de preparación: 60 minutos

Ingredientes

(8 personas)

Para la masa

- 2 ½ tazas de harina de trigo
- ¼ de taza de azúcar
- 200 g de margarina sin lácteos
- ¼ de taza de agua fría o leche vegetal

Para el relleno de manzana

- 5 manzanas
- 60 g de margarina sin lácteos
- ¼ de taza de azúcar mascabado (puedes agregar más si prefieres un sabor más dulce)
- 1 cda. de canela molida
- 1 cdita. de clavo de olor en polvo
- Jugo de 1 limón
- 1 cda. de maicena

Preparación

Prepara la masa: en un bowl grande mezcla la harina y el azúcar, agrega la margarina sin lácteos y mezcla con tus manos hasta obtener una textura arenosa.

Añade el agua fría o la leche vegetal poco a poco hasta formar una masa suave y manejable, forma una bola, cúbreala y déjala reposar en el refrigerador mientras preparas el relleno.

Prepara el relleno: pela las manzanas, retira el corazón y córtalas en cubos pequeños, en un sartén derrite la margarina a fuego medio, procurando que no se queme, agrega las manzanas, azúcar mascabado, canela en polvo, clavos, jugo de limón y la maicena.

Cocina todo junto durante unos minutos, mezclando constantemente, hasta que las manzanas estén suaves y la mezcla tenga una consistencia similar a una compota aromática, retira del fuego y deja enfriar ligeramente.

Forma el pay: saca la masa del refrigerador y con ayuda de un rodillo extiéndela formando un círculo más grande que tu molde.

Coloca la masa en el molde, ajustándola bien a la base y los bordes. Corta el exceso de masa de las orillas y resérvalo, ya que lo usarás para la cubierta, agrega el relleno de manzana sobre la base.

Con la masa sobrante forma tiras largas y colócalas encima del pay formando una rejilla o el diseño que prefieras.

Hornea en un horno previamente precalentado a 180 °C durante 45 a 50 minutos, o hasta que la masa esté ligeramente dorada y crujiente.

Deja reposar unos minutos antes de servir.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: [Pay Vegano de Guayaba](#)

Helados de Frutos Rojos

Es una bella época, todos los árboles están floreciendo y es el mes donde podemos celebrar a mamá. Darnos la oportunidad de demostrarle nuestro cariño, este postre es perfecto para tener ese bello momento a lado de la persona que nos ha traído a este mundo.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

(4 personas)

Helado de fresa

- 450 grs. de tofu suave
- ½ taza de leche de arroz
- ½ taza de miel de maple
- 2 cdas. de jugo de limón
- 1 cdita. de vainilla
- 1 taza de fresas lavadas
- 1 pizca de sal de mar

Helado de zarzamora

- 450 grs. de tofu suave
- ½ taza de leche de arroz
- ½ taza de miel de maple
- 2 cdas. de jugo de limón
- 1 cdita. de vainilla
- 1 taza de zarzamoras congeladas
- 1 pizca de sal de mar
- Arándanos congelados para decorar

Preparación

Procesa todos los ingredientes hasta que esté todo homogéneo y suave. Si es necesario, realice el proceso en dos partes, vierte la mezcla en un refractario expandiendo con pequeños golpes para evitar que el aire salga. Congela y cada 30 minutos, rompe los cristales de la mezcla y bate a velocidad media-alta por 3 minutos.

Nuevamente coloca en el refractario. Repite dos veces más y obtendrás la consistencia deseada.

¡Comparte!

Te Puede Interesar: Carlota de Piña

Licuado de Mamey

¡Esta deliciosa fruta está de temporada y en licuado es deliciosa! Contiene altas cantidades de vitamina C, nutrientes de efectos antioxidantes, **lo que lo hace fundamental para la cicatrización, formación del colágeno y reparación de cartílagos, huesos y dientes.**

Su característico color anaranjado es gracias a la gran cantidad de carotenos que contiene, estos poderosos antioxidantes son esenciales para nuestra salud ya que protegen las células **y mejoran el sistema inmune.**

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

(2 porciones)

- 1/2 mamey maduro
- 1 litro de leche de coco
- Arándanos congelados para decorar

Preparación

Licúa el mamey y la leche de coco, sirve y decora con arándanos.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: 10 Jugos y Batidos que Transforman tu Día

Croissants de Plátano con Nutella Vegana

Cuando vi esta receta en tendencia en redes sociales, supe que tenía que crear una versión completamente vegetal. Me encantan los retos culinarios porque demuestran que no necesitamos ingredientes de origen animal para disfrutar de los sabores y texturas que tanto nos gustan.

Y esta receta es la prueba perfecta: un plátano dulce y cremoso, relleno de nuestra irresistible nutella vegana y envuelto en capas de hojaldre dorado y crujiente. Fácil, deliciosa y perfecta para compartir.

Porque cuando se trata de cocina vegetal, las posibilidades son infinitas. No hay nada que no se pueda replicar, reinventar y disfrutar de una forma más compasiva. ¡Anímate a prepararla y descubre por qué esta tendencia merece ser preparada sin sufrimiento animal!

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes

(4 porciones)

- 4 plátanos grandes
- 1 taza de [nuestra nutella vegana](#)
- 400 g de masa de hojaldre
- Azúcar morena

Preparación

Pela los plátanos y hazles un surco en la parte posterior para rellenar de [nutella vegana](#) (como se muestra en la imagen).

Corta tiras de un centímetro de la masa de hojaldre y aplana con un rodillo (como se muestra en la imagen).

Enrolla cuidadosamente los plátanos con las tiras de hojaldre y cubre el plátano por completo, puede ser que sean dos tiras por plátano.

Repite este proceso con los 4 plátanos, espolvorea con azúcar, coloca en una bandeja de horno y hornea durante 15-20 minutos a 150 °C ó 300 °F

Retira del horno y sirve, calientitos son una delicia.

¡Comparte esta Receta!

Te puede interesar: [10 Recetas con Plátanos](#)