

Crema de Brócoli con Chícharos

Las cremas son muy fáciles de preparar y son esenciales en la comida mexicana ya que a todos nos encanta comer sopas antes del plato fuerte.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

(4 porciones)

- 3 tazas de brócoli cocido
- 150 grs. de tofu suave
- 1 diente de ajo
- 1 taza de chícharos cocidos
- 1/2 litro de agua
- 1/2 taza de cebolla cortada en juliana
- Aceite de oliva
- Consomé Vegetal

Preparación

Licúa el brócoli, el tofu, el ajo y el agua, agrega una cda. de consomé vegetal en polvo, en una cacerola caliente 2 cdas. de aceite de oliva y sofríe la cebolla, cuando cambie de color vierte la mezcla, agrega un poco más de agua de acuerdo al espesor deseado, cuando hierva agrega los chícharos y apaga.

Ponte creativa y sirve en un pimiento rojo desvenado y decora con perejil y de topping agrega gomasio.

¡Comparte!

Si esta Receta te Encantó, Conoce como Preparar: Sopa de Camote

Coctel de Setas

¡Prepárate para disfrutar de un cóctel de setas que no solo es exquisito, sino también éticamente responsable! Al elegir esta opción, no solo evitas el sufrimiento de los animales acuáticos, sino que también te deleitas con un sabor único y envolvente.

Las setas, con su textura jugosa y su perfil de sabor profundo, se convierten en la estrella de este platillo, ofreciendo una experiencia culinaria que encantará a todos en la mesa.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(4 porciones)

- 500 g de setas
- Jugo de 2 limones
- 4 tazas de agua
- 2 cdas. de vinagre de manzana
- ½ taza salsa cátsup
- ½ taza de jugo de 7 verduras
- 1 cda. de salsa picante
- 1 cdita. salsa inglesa
- 1 tomate rojo picado
- ½ pepino en cubitos
- 2 cdas. cebolla morada picada
- 2 cdas. cilantro o al gusto
- 2 a 3 limones o al gusto
- 3 cdas. de alga nori en polvo
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Deshebra las setas, en un recipiente remójalas con 4 tazas de agua, el jugo de los dos limones y el vinagre por 30 min.

Para el coctel en un refractario amplio mezcla todos los demás ingredientes, incorpora las setas escurridas y revuelve, sirve en copas cocteleras, decora con aguacate y cómelo con galletas saladas!

¡Comparte!

Te Puede Interesar: Soyatún

Ensalada de Nopales

Esta ensalada es exquisita, puedes usarla como pico de gallo y servirla sobre tus tacos preferidos, realmente está pensada para ser un excelente refrigerio lleno de proteína, que te dará la vitalidad que requieres en el día.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

(2 porciones)

- 5 nopales medianos
- 1 taza de frijoles negros cocidos
- 1 taza de jitomate picado
- 1 taza de cebolla morada picada
- 1/2 taza de jugo de limón
- 1 diente de ajo picado finamente
- 1/2 taza de cilantro o perejil picado
- Sal de mar y pimienta al gusto
- 2 cdas. de aceite de oliva
- Aguacate para acompañar
- Rábanos para acompañar

Preparación

Hierve agua, cuece los nopales cortados con 1 cdita. de bicarbonato (para que queden verde intenso) cuece sólo por 10 minutos, retira escurre y deja enfriar. en un recipiente mezcla todos los ingredientes y disfruta con rábanos y aguacate.

¡Comparte!

Te Puede Interesar: Ensalada de col cruda

Ensalada de Duraznos

¡Es temporada de duraznos, aprovechemos! Esta ensalada es facilísima de preparar y es deliciosa.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

(2 porciones)

Para la ensalada

- 200 grs de hojas de espinaca baby lavadas y desinfectadas
- 4 duraznos partidos en rodajas
- 1/2 taza de cebolla morada cortada en juliana
- 1 taza de apio picado
- 4 cdas. de arándanos secos

Para el aderezo

- 1/3 de taza de vinagre de manzana
- 1/3 de taza aceite de oliva
- 3 cdas. de agua
- 1 cdita. de mostaza Dijon suave
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 1 cdita. de miel de agave
- 1 cda. de ajo picado finamente

Preparación

Para la ensalada, revuelve los ingredientes en un recipiente amplio, para el aderezo licúa todos los ingredientes menos el ajo, vierte la mezcla en un frasco para aderezo o uno de vidrio con tapa hermética vierte el ajo y revuelve.

Sirve la ensalada, y agrega aderezo (prueba primero el aderezo para que sepas cuánto echarle dependiendo tu gusto) y ¡disfruta!

¡Comparte!

Te Puede Interesar: Ensalada de Nopales

Tacos de Lentejas con Ejotes a la Mexicana

¡Están de temporada los ejotes! agrégalos a tus tacos y comidas favoritas, son baratos y deliciosos y en esta receta le brindan un extra de proteína al ser también una legumbre como las lentejas ¿Te animas a prepararlos?

Tiempo de preparación: 20 min

Ingredientes

(4 personas)

- 1 taza de lentejas
- Agua
- 250 gr de ejotes picados al gusto
- 2 jitomates grandes picados
- 1 diente de ajo picado
- 1 cebolla mediana picada
- 1 taza de tallos de cilantro picados finamente
- 4 cdas. de salsa de soya
- 1/4 de taza de ajonjolí
- Pimienta negra granulada
- Sal y consomé vegetal en polvo al gusto

Preparación

Remoja las lentejas al menos 2 horas.

Calienta dos tazas de agua, cuando hierva agrega los ejotes y cocina 5-7 minutos, retira del fuego, escurre y reserva (deben quedar casi crudos)

Pasando el tiempo del remojo, escurre las lentejas. En una cacerola calienta 3 cdas. de aceite y fríe la cebolla, los tallos de cilantro picados, el ajonjolí y el ajo, cuando se doren un poco agrega las lentejas, mezcla bien, pasando 5 minutos moviendo constantemente agrega consomé vegetal, pimienta y sal al gusto.

A media taza de agua agrégale la salsa de soya y revuelve, vierte esa mezcla sobre las lentejas y cocina hasta que el agua se evapore, incorpora los ejotes y el jitomate, mueve constantemente y cuando estén más secas apaga el fuego y sirve en tacos.

Acompaña con limón y guacamole.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Tacos de Barbacoa de Lentejas

Carne Fileteada de Soya con Chayotes

Deliciosa combinación, súper fácil de preparar y de las recetas más económicas y rindidoras que existen.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

(4 porciones)

- 2 chayotes chicos cortados en tiras largas
- 10 pzas. de tartaleta de soya deshidratada
- 1 taza de cebolla picada
- 1 cdita de pimienta
- 1 diente de ajo picado
- 5 cdas. de salsa de soya
- 2 cdas. de salsa inglesa
- Aceite vegetal
- Agua

Preparación

Calienta un litro de agua y cuando hierva cuece los chayotes únicamente 5 minutos, retira del agua y deja escurrir. En un recipiente amplio pon las tartaletas y vacía el agua caliente donde cociste los chayotes, déjalas remojando hasta que estén totalmente blanditas y suaves. Pasando este tiempo, exprímelas y filetéalas.

En una cacerola amplia calienta 4 cdas. de aceite y fríe la cebolla y el ajo, pasando un minuto agrega la tartaleta, baja un poco el fuego, y agrega los chayotes precocidos. Mezcla muy bien, agrega la salsa de soya, la salsa inglesa y finalmente la pimienta. Revuelve, tapa 5 minutos prueba, ajusta sabores y sirve.

¡Comparte!

Te Puede Interesar: [¡Carne en su Jugo!](#)

Calabazas Rellenas con Chorizo de Quinoa

Dale un giro saludable y delicioso a tus comidas con estas calabacitas rellenas de chorizo de quinoa. Este platillo es una opción nutritiva gracias a la quinoa, rica en proteínas, fibra y minerales esenciales, y a las calabacitas, una excelente fuente de antioxidantes y vitaminas.

Perfectas para una cena especial o para sorprender a tus seres queridos, estas calabacitas son fáciles de preparar, económicas y 100% libres de crueldad. Una receta que combina sabor, salud y tradición en cada bocado.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(4 porciones)

- 4 calabazas medianas
- 2 tazas de agua
- taza de quinoa cocida
- 2 dientes de ajo
- 1 chile guajillo desvenado
- 1 chile pasilla desvenado
- 2 cdas. vinagre blanco
- 2 cdas. de agua (puede ser el agua de la cocción de los chiles)
- 1 pizca de comino molido
- 1 pizca de orégano
- Sal y pimienta al gusto
- 1 taza de agua
- Cilantro picado
- Cebolla morada picada
- Limones
- Guacamole

Preparación

Corta las calabazas por la mitad a lo largo, calienta 2 tazas de agua y cuando hierva agrega las calabazas, cocina por 10 min, retíralas déjalas enfriar y quita la pulpa con ayuda de una cuchara. Calienta una taza de agua y cuando hierva agrega los chiles y cocina hasta que se ablanden, licúa con todos los ingredientes excepto la quinoa, en un sartén calienta 2 cdas. de aceite, vierte la mezcla, sazona, prueba de condimentos, ajusta y agrega la quinoa. Sazona por 5 min más y listo.

Sirve dos mitades y rellena de chorizo, agrega cilantro, cebolla, guacamole, gotas de limón y ¡Disfruta!

¡Comparte!

Leche de Coco con Melón

Esta leche es deliciosa para preparaciones dulces, combinada con frutas de temporada es una delicia. Así que para tus próximos batidos, licuados y cereales usa leche de coco y te encantará el sabor.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes

(1.5 litros)

- 1 taza de coco deshidratado
- 1 litro de agua
- 1/2 melón mediano

Preparación

Remoja el coco en 2 tazas de agua hasta que ablande (1 hora aprox.) Licúa durante 30 segundos con el resto de agua y pasa por un colador muy fino.

En un frasco hermético vierte la leche de coco y agrega el melón cortado al gusto, refrigera al menos 3 horas antes de comer, es perfecto para un desayuno ligero y es ideal para prepararlo una noche antes.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Pay Vegano de Plátano y Nuez

Paletas Heladas de Mango Tropical

¡Estas paletas de mango son deliciosas, perfectas para disfrutar el clima caluroso, a los niños les encantan y también puedes hacerlas bolis!

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

(5 paletas o 5 bolis)

- 1 + 3/4 de tazas de agua
- 1/2 taza de leche de soya en polvo
- La pulpa de 2 mangos medianos
- 1/4 de taza de crema de coco
- 1/4 de taza de coco seco

Preparación

Licúa el agua, la leche de soya en polvo, la crema de coco y la pulpa del mango durante 1 minuto.

Vierte la mezcla en un molde y agrega el coco seco y mezcla muy bien.

Vierte la mezcla en tus moldes para paletas o en las bolsitas para bolis.

Congela 24 horas y disfruta.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Paletas Heladas de Mazapán

Carlota de Piña Colada

Este delicioso postre frío es tan fácil de preparar que se convertirá en tu favorito para cualquier ocasión. Con su sabor tropical y cremosidad irresistible.

La Carlota de piña es la manera perfecta de disfrutar de un capricho dulce sin culpa.

Al estar libre de crueldad, no solo deleitarás a tu paladar, sino que también harás una elección compasiva por el bienestar de los animales.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(4 - 6 porciones)

- 2 paquetes de galletas tipo maría sin lácteos
- 5 rebanadas de piña
- 1 barra de tofu firme
- 2 taza de leche de coco
- 1/2 taza de crema de coco

Preparación

Licuar el tofu, la crema de coco, la taza de leche de coco y 3 rebanadas de piña, agregar crema de coco en caso de querer más dulce.

En un molde vierte una capa gruesa de mezcla en la leche de coco restante remoja las galletas una por una y pon una capa de galletas sobre la capa de mezcla, repite esto hasta acabar con la mezcla, cuando vayas por la mitad puedes poner mermelada de piña o trozos de piña picados.

Usa la última rebanada de piña para decorar tu carlota y congela por 3 horas.

¡Comparte!

Te Puede Interesar: Carlota de Mango

Aguacate Relleno de

“Cremoso, fresco y lleno de grasas saludables, una opción perfecta de temporada, una comida rápida o una entrada que demuestra que no necesitas animales en tu plato para disfrutar de un gran sabor marino.”

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

- 2 aguacates grandes
- 2 tazas de garbanzos cocidos
- ¼ de taza de cebolla picada
- ¼ de taza de perejil picado
- 1 jitomate grande picado
- ¼ de taza de apio picado
- 3 cdas. de alcaparras
- 1 cda. de condimento con sabor a mar
- 1 cda. de mostaza dijón
- 1 cda. de mayonesa vegana
- El jugo de dos limones
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Machaca los garbanzos con ayuda de un tenedor, integra los ingredientes excepto los aguacates y mezcla muy bien, prueba ajusta de limón y sal.

Parte los aguacates por la mitad y quítales la piel y retira el hueso, rellenalos de vegetún y sirve, para evitar que los aguacates se hagan negros embárralos de aceite de oliva o ponles jugo de limón.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Humus de Aguacate