

# Falafel de Habas

Esta versión de falafel es deliciosa, práctica y muy fácil de preparar. Las habas son una leguminosa super accesible y nutritiva, también fácil de conseguir. Intégralas a tu lista de compras.

**Tiempo de preparación: 1 hora**

## Ingredientes

**(15 bolitas de falafel aproximadamente )**

- 1 taza de habas secas
- 1 zanahoria grande rallada
- 1 taza de perejil finamente picado
- 1/2 taza de cebolla finamente picada
- 2 dientes de ajo grandes picados
- 1/2 taza de harina de trigo o de garbanzo
- 1/2 taza de pan molido
- 1 taza de agua
- 1 cdita. de comino molido o 2 al gusto
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite

## Preparación

Remoja las habas 1 día antes en un recipiente amplio ya que duplicarán su tamaño.

En un recipiente amplio, mezcla las habas, con la zanahoria, la cebolla, el ajo y el perejil, agrega el agua y muele en un procesador o licuadora (en tres partes) ten paciencia y no fuerces tu licuadora, ve poco a poco.

Regresa la mezcla al recipiente y agrega la harina, el comino, la sal, la pimienta y mezcla muy bien. Deja reposar esa masa al menos 20 minutos para que la humedad se absorba bien. Pasando este tiempo agarra la masa con tus manos y no debe estar tan húmeda, si aun lo está puedes agregar más harina o más pan, lo que desees.

Arma bolitas con lo que agarre una cda. para que te queden compactas y se cuezan bien por dentro. Calienta 2 tazas de aceite en una olla pequeña de modo que el aceite cubra casi en su totalidad la bolita.

Cuando el aceite esté bien caliente, fríe de 3 en 3 hasta que tomen un tono dorado como el de la foto.

Déjalas escurrir en papel absorbente para quitar el exceso de aceite y termina con toda la masa, si no las harás todas, puedes refrigerar la masa en un refractario hermético hasta por 5 días.

Sirve calientes y acompáñalas de ensalada, guacamole, pan pita o humus.

## Onigiri Vegano Express

Nos encanta la comida japonesa; son fáciles de preparar y son de esas recetas que se pueden adaptar con lo que tengas a la mano y son tan perfectos que los puedes comer a cualquier hora del día, desde un almuerzo hasta un snack o una cena.

**Tiempo de preparación: 30 minutos**

### Ingredientes

- 1 taza de arroz para sushi
- 1 zanahoria rallada
- 3 cdas. de vinagre de arroz
- 2 a 3 algas nori cortadas en trozos pequeños
- Queso crema vegano
- 1 aguacate chico
- 1/4 de taza de ajonjolí
- 1/2 pepino chico cortado en cubos pequeños

### Preparación

Cuece el arroz para sushi como lo indica el paquete, deja enfriar a temperatura ambiente y reserva.

En un recipiente mezcla la zanahoria rallada, el ajonjolí y el alga nori. Una vez que el arroz está frío agrégale esta mezcla y el vinagre de arroz. Revuelve hasta integrar.

Yo los armé con un molde para onigiris pero si no tienes algo así puedes darles la forma que gustes con tus manos.

Tomas una porción de medio puño y forma una bola, con tu dedo pulgar haz un hoyo en medio y rellena de aguacate, pepino y queso crema en pocas cantidades.

Compacta hasta cerrar y dale la forma que prefieras, arma todos hasta acabar con el arroz, puedes refrigerarlos por media hora si los quieres más frescos.

Puedes disfrutarlos con salsa de soya o con nuestra deliciosa salsa teriyaki casera.

*¡Comparte!*

*También te Puede Interesar: Onigiri de Coliflor*

# Baos Teriyaki de Soya

Cada vez buscamos más sabores, más experiencias y más formas de reinventar las cocinas del mundo desde nuestro propio espacio, nos encanta explorar recetas tradicionales, jugar con sus texturas y aromas, y transformarlas en versiones accesibles y libres de crueldad.

Estos baos rellenos de soya teriyaki son una muestra de cómo es posible viajar a través del sabor, reinterpretando platillos clásicos con ingredientes vegetales, sin perder su esencia reconfortante y compartible.

**Tiempo de preparación: 1 hora**

## Ingredientes

**(5-6 Baos)**

### para los baos

- 2 tazas de harina de trigo
- 1 cda. de levadura seca (para pan)
- 1 cdita. de azúcar
- 1/2 taza de agua tibia

### Para el relleno

- 5 piezas de tartaletas de soya texturizada
- 1/2 taza de aceite vegetal
- 1 diente de ajo grande
- Gengibre, la misma cantidad que el ajo
- 1 ½ tazas de salsa de soya
- Jugo de 2 limones
- 2 cdas. de azúcar
- 2 cdas. de pimienta blanca
- Cilantro

## Preparación

En un bowl pequeño mezcla la levadura y el azúcar con el agua tibia, deja reposar unos minutos hasta que se active.

Coloca la harina en un bowl grande, agrega la mezcla de levadura y comienza a integrar hasta formar una masa.

Amasa con las manos hasta obtener una textura suave y elástica, cubre y deja reposar durante 30 minutos en un lugar tibio.

Divide la masa en porciones pequeñas y forma bolitas, estira cada una con un rodillo hasta darles forma ovalada, coloca un poco de aceite en el centro de cada pieza, dóblalas por la mitad y colócalas sobre papel encerado, deja reposar al menos 10 minutos más.

Hidrata las tartaletas de soya en agua caliente, escurre, enjuaga y exprime bien para retirar el exceso de líquido, córtalas en cuadros pequeños.

En un sartén amplio con suficiente aceite caliente, dora la soya hasta que tome una textura firme y ligeramente crujiente.

Una vez dorada, añade al mismo sartén el ajo y el jengibre finamente picados o rallados, sofríe durante unos segundos a fuego medio, solo hasta que suelten su aroma.

En un bowl, mezcla la salsa de soya, el jugo de limón, azúcar y pimienta blanca, vierte esta preparación en el sartén con la soya y los aromáticos.

Cocina a fuego medio, moviendo ocasionalmente, hasta que la salsa reduzca y se impregne completamente en la soya.

Cocina los baos al vapor durante aproximadamente 10 minutos, hasta que estén esponjosos, ábrelos con cuidado y rellénalos con la carne de soya teriyaki.

Decora con cilantro y añade un toque extra con salsa macha mezclada con salsa de soya y limón.

## *Consejos*

Para el aderezo, utilice esta [mayonesa vegetal](#), pero en lugar de chipotle use sriracha

*¡Comparte!*

*También te Puede Interesar: Noodles con Vegetales en Salsa Teriyaki*

# Feijoada Vegana

Para hacer una versión vegana de la feijoada, el platillo nacional de Brasil, puedes improvisar con lo que quieras. En esta versión se usaron tofu, champiñones y zanahoria.

Pero, si lo prefieres, puedes ahumar las verduras y omitir el tofu y los champiñones, lo que hará que la receta sea mucho más económica.

**Tiempo de preparación: 30 minutos**

## Ingredientes

- 2 tazas de frijoles negros
- 2 tazas de tofu extra firme
- 1 taza de champiñones (u hongos de tu preferencia)
- 3 cdas. de salsa de soya
- 3 cdas. de agua
- 1/2 cebolla
- 1 zanahoria
- 4 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 1 cda. de humo líquido
- 3 cdas. de aceite
- Sal y pimienta al gusto
- Cilantro y perejil picados (al gusto)

## Preparación

Deja remojar los frijoles negros en agua durante al menos 8 horas.

Seca el tofu con un trapo de cocina o papel absorbente hasta que ya no suelte agua (presiónalo bien, pero con cuidado de no desmoronarlo).

Corta el tofu en cubos y colócalo en un tazón con la salsa de soya, el agua y el humo líquido. Déjalo marinar durante 8 horas (puedes aprovechar el tiempo de remojo de los frijoles).

Desecha el agua donde se remojaron los frijoles, pásalos a una olla y agrégales 8 tazas de agua limpia. Añade las hojas de laurel y sal al gusto, y cocínalos a fuego medio durante unos 40 minutos.

En un sartén con un poco de aceite, sofríe la cebolla y el ajo picados hasta que estén doraditos.

Agrega un cucharón de los frijoles cocidos al sartén, revuelve bien machacando un poco y regresa

todo a la olla principal, incorpora también la zanahoria picada a la olla y deja cocinar por 10 minutos más.

En otro sartén, calienta un chorrito de aceite, cuando esté caliente, pon a dorar el tofu. Baja el fuego y presiónalo con una espátula (sin romperlo) hasta que escuches que chisporrotea ("tssss"), voltéalo cuando esté bien doradito y crujiente.

Agrega los champiñones al sartén con el tofu y déjalos dorar por unos 5 minutos, después, pasa todo a la olla de los frijoles, sazona con sal, pimienta y añade cebollín picado (o rabo de cebolla cambray) al gusto. ¡Buen provecho!

*¡Comparte!*

*También te Puede Interesar: Cocido con Champiñones y Frijoles*

# Quiche Vegano de Vegetales

¡Fácil y muy versátil! Esta increíble quiche, inspirada en la clásica tarta salada de la cocina alemana, no necesita huevo ni queso real.

Si lo deseas, puedes cambiar la calabacita por otras verduras de temporada como espárragos, champiñones, brócoli, coliflor o pimiento morrón. Sea cual sea la opción que elijas, ¡esta deliciosa receta te convencerá de lo rico que es hornear platillos salados y veganos!

**Tiempo de preparación: 40 minutos**

## Ingredientes

### para la masa

- 1 1/2 taza de harina de trigo
- 1/2 taza de margarina vegetal
- 1 pizca de sal
- 1 cda. de agua

### Para el relleno

- 400 g de tofu suave natural
- 1/2 taza de leche vegetal (sin azúcar)
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 2 cdas. de fécula de maíz (Maizena)
- 1 zanahoria en cubos
- 1 taza de brocoli troceado
- 1 cebolla cortada en trozos
- 1 cda. de jugo de limón
- Sal, pimienta y nuez moscada al gusto
- 1 taza de queso vegano rallado (que derrita)

## Preparación

Amasa con las manos todos los ingredientes para la masa quebrada y déjala reposar en el refrigerador durante media hora, después, extiende la masa sobre papel para hornear (papel estrella) a un tamaño un poco mayor que el de tu molde para tarta o quiche, y colócala dentro del molde.

Hornea la masa durante 10 minutos en un horno precalentado a 180°C con ventilación (o 200°C con calor arriba y abajo), pasado el tiempo, retírala del horno.

Corta los vegetales, con una licuadora de mano (o licuadora normal), procesa el tofu, leche vegetal, jugo de limón, aceite de oliva, fécula de maíz y las especias hasta obtener una mezcla cremosa y homogénea.

Incorpora los trozos de vegetales a la crema de forma envolvente, revierte la mezcla sobre la base de quiche ligeramente preheada, espolvorea el queso vegano rallado por encima y hornea por otros 35 minutos a 160°C con ventilación (o 180°C con calor arriba y abajo). ¡Sírvela calientita!

TIP. Puedes usar cualquier vegetal que tengas en tu refrigerador.

*¡Comparte!*

*También te Puede Interesar: Mini Quiches a la Mexicana*

# Bruschettas Capresse Vegan

Si te gusta consentirte con algo ligero, sabroso y lleno de frescura, esta receta es para ti. La Bruschetta Caprese es una botana italiana que combina sabores mediterráneos con una textura crujiente irresistible.

En esta versión 100% vegetal, usamos queso tipo mozzarella vegano y aceite de oliva extra virgen para lograr una preparación compasiva, sin dejar de lado el sabor.

Es perfecta como entrada, para compartir en reuniones o simplemente para disfrutar algo diferente en casa. Fácil de hacer, llena de color y súper deliciosa — ¡anímate a probarla!

## Ingredientes

- 1 pan artesanal estilo italiano (puede ser chapata o baguette), cortado en 4 rebanadas gruesas
- 1 diente de ajo
- 200 g de jitomates cherry (puedes usar saladet si no encuentras)
- 15 aceitunas negras sin hueso
- 400 g de queso tipo mozzarella vegano, en rebanadas
- 1/2 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de sal
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Hojas frescas de albahaca (puedes sustituir con espinaca baby si no tienes)

## Preparación

Empieza cortando el pan en rebanadas gruesas, de unos dos centímetros aproximadamente. En una sartén antiadherente, calienta un poco de aceite de oliva a fuego medio y coloca las rebanadas de pan para dorarlas por ambos lados hasta que estén crujientes y ligeramente doraditas. En cuanto estén listas, frota un diente de ajo sobre cada una mientras aún están calientes, para que absorban bien el sabor.

Luego, corta los jitomates cherry en cubitos y pícalos junto con las aceitunas negras. Mezcla todo en un tazón y añade la albahaca fresca picada, el orégano, la sal y un chorrito generoso de aceite de oliva extra virgen. Revuelve bien para que todos los sabores se integren.

Toma las rebanadas de pan ya tostadas y coloca encima una o dos rebanadas de queso mozzarella vegano. Sobre el queso, agrega una buena porción de la mezcla de jitomate y aceitunas. Puedes decorar con una hojita de albahaca fresca para dar un toque especial.

¡Y listo! Disfruta esta bruschetta alla Caprese como una entrada ligera, una botana fresca o incluso como cena acompañada de una ensalada. Ideal para días calurosos o para compartir con amistades.

*¡Comparte!*

# Paella Vegana Marina

Colorida, abundante y perfecta para compartir, esta versión vegetal conserva el espíritu festivo de la paella, el plato más icónico de la gastronomía española, mientras contribuye a la protección de los ecosistemas marinos.

¡Una delicia que demuestra que se puede disfrutar de los sabores del mar de forma 100% compasiva!

**Tiempo de preparación: 40 minutos**

## Ingredientes

### Para los mariscos veganos

- 250 g de champiñones grandes
- 2 a 3 cdas. de sazónador al mo

### Para el arroz

- 2 tazas de arroz especial para paella
- 1/2 taza de perejil picado
- 1 pimiento rojo picado
- 1 1/2 cebolla picada finamente
- 2 dientes de ajo picados
- 1 taza de apio picado
- Azafrán infundido o 1/2 cda. de cúrcuma
- Aceite de oliva suficiente
- Agua suficiente
- Sal y pimienta al gusto
- 4 rebanadas de limón amarillo

## Preparación

Calienta 14 de taza de aceite de oliva y agrega el ajo, la cebolla y el apio, fríe hasta que cambien de tono y agrega el arroz especial para paella. Mezcla y mueve de vez en cuando para que el arroz también se fría.

Agrega el pimiento morrón, mezcla y fríe 5 minutos más. Vierte 5 tazas de agua, sal y el azafrán infundido, baja el fuego a medio y tapa. Separa los tallos de los champiñones y córtalos por la mitad, esto será nuestro pulpo, corta los champiñones a lo ancho para sacar unos aros, esto serán nuestros calamares y los demás trozos dejalos medianos para que no se pierdan en la preparación.

Coloca los champiñones cortados en un recipiente y agrega el sazón al mojo de ajo. Mezcla y lleva a un sartén caliente, saltea y moviendo únicamente el sartén y cocina hasta que estén blandos, pero no demasiado, un par de minutos solamente.

Destapa la paella y cuando el agua esté casi reducida coloca 4 rebanadas de limón y agrega los champiñones. Cocina hasta que se evapore el agua por completo. Esta paella está lista para servirse.

*¡Comparte!*

*También te Puede Interesar: Jitomates Rellenos de Arroz Basmati*

# Avial

Si buscas una receta vegana diferente, llena de texturas y sabor, el Avial te va a encantar. Este clásico de la cocina hindú destaca por su deliciosa combinación de calabacita, plátano macho y ejotes, envueltos en una tersa pasta de coco fresco y nuez de la India.

¡Una joya saludable y muy fácil de preparar!

**Tiempo de preparación: 50 minutos**

## Ingredientes

### Para la mezcla de verduras

- 1 taza de zanahorias, cortadas en tiras (julianas)
- 1 taza de ejotes, picados
- 1 taza de plátano macho verde (sin madurar), picado
- 1 taza de calabacita, en cubos
- ½ taza de coco fresco rallado

### Para la pasta de coco

- 1 taza de coco fresco rallado
- 2 chiles verdes (puedes usar serrano o jalapeño)
- ½ cdita. de jengibre fresco, rallado
- ½ taza de nueces de la India crudas (remoja en agua por 30 minutos)
- 1 taza de yogur vegetal (sin azúcar)
- 1 cdita. de comino

### Para el templado

- 2 cdas. de aceite de coco
- 1 cdita. de semillas de mostaza
- 1 o 2 cdas. de cilantro fresco, picado
- 2 cditas. de ajo en polvo
- Sal al gusto

## Preparación

Lava y corta todas las verduras en trozos de tamaño uniforme.

En una olla grande, coloca las verduras picadas con un poco de agua (aproximadamente un centímetro de agua en el fondo de la olla) y cocínalas hasta que estén suaves pero que aún conserven una textura ligeramente firme (al dente).

En la licuadora, combina el coco fresco rallado, los chiles verdes, el jengibre rallado, las nueces de la India ya escurridas, el yogur vegetal y las semillas de comino. Licúa todo hasta obtener una pasta suave y cremosa. Si es necesario, agrega un chorrillo de agua para ajustar la consistencia.

Una vez que las verduras estén listas, añade la pasta de coco a la olla. Mezcla bien para asegurarte de que todas las verduras queden perfectamente cubiertas con la salsa.

Deja que la mezcla hierva a fuego bajo durante 5 a 7 minutos para que los sabores se integren bien. Sazona con sal al gusto.

un sartén pequeño aparte, calienta el aceite de coco. Agrega las semillas de mostaza y deja que empiecen a tronar (saltar). Añade el cilantro y el ajo en polvo, y sofríe moviendo rápidamente durante unos segundos.

inmediatamente este aceite aromatizado sobre el Avial y revuelve suavemente para distribuirlo bien. Retira del fuego y sírvelo bien caliente acompañado de arroz al vapor o pan hindú (como roti o naan).

Decora con un poco más de coco fresco rallado por encima antes de servir.

Para que la pasta quede con una textura aún más cremosa, puedes agregar un chorrillo de leche de coco (sin azúcar) al momento de licuar los ingredientes.

*¡Comparte!*

*También te Puede Interesar: Soyatún*

# Papas Rellenas de Pimientos Gratinados

Este es un platillo simplemente delicioso, super basto y fácil de preparar, la combinación de todos los ingredientes es perfecta.

**Tiempo de preparación: 40 minutos**

## Ingredientes

**(2 porciones)**

- 2 papas grandes cocidas
- 1 pimiento rojo picado
- 1 pimiento verde picado
- 1 pimiento amarillo picado
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 tazas de queso rallado vegano tipo cheddar (opcional)
- Sal y pimienta al gusto
- 3 cdas. de aceite
- 1/2 taza de salsa pomodoro
- Espinacas baby para acompañar

## Preparación

Forma un hueco en la parte alargada de la papa, saca el relleno hasta dejar un espacio amplio para rellenar, reserva la papa que has sacado. En un sartén fríe la cebolla y el ajo, agrega los pimientos en cuadros y cuando estos se ablanden un poco agrega sal y pimienta al gusto, agrega la papa que sacaste del hueco, mezcla bien, baja el fuego y vierte la salsa pomodoro, cuando se consuma un poco vierte el queso rallado. Deja derretir moviendo bien y apaga. Rellena las papas y sirve sobre una cama de espinacas.

*¡Comparte!*

*Te Puede Interesar: [3 Quesos Veganos de Venta en México](#)*

# Macarrones con Queso Veganos

Cremoso, reconfortante y absolutamente irresistible, este platillo es todo un ícono de la comida casera estadounidense y uno de los favoritos de las infancias.

En su versión vegetal, mantiene toda su esencia deliciosa mientras aporta nutrición y refuerza la empatía hacia los animales.

**Tiempo de preparación: 30 minutos**

## Ingredientes

- o 1 pimiento morrón rojo y 1 naranja (medianos)
- o 2 dientes de ajo
- o ½ taza de leche vegetal sin azúcar
- o ½ taza de aceite de oliva
- o 2 papas medianas cocidas
- o 3 cdas. de levadura nutricional
- o 500 grs. de pasta de codito cocida
- o ¼ de cebolla

## Preparación

Licúa los morrones cortados y desvenados, con el ajo, la cebolla, la levadura nutricional la papa, la 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: Macarrones Verdes*

# Choripanes con Salchicha de Lentejas

Esta choripan sorprenderá a tus amigos y familiares en fiestas y reuniones, es económica, deliciosa y fácil de preparar, aunque no es una receta mexicana la podrás adaptar fácilmente y encontrarás todos los ingredientes.

**Tiempo de preparación: 90 minutos**

## Ingredientes

**(6 personas)**

### Para las salchichas

- 1 taza de lentejas remojadas al menos 8 horas
- 1 taza de agua
- 1 taza de harina de gluten
- 1 cda. de paprika
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 3 cdas. de salsa de soya
- 1 cdita. de humo líquido
- 1 cda. de sal
- 1 cda. de pimienta blanca en polvo

### Para preparar

- 2 panes tipo baguette
- Aceite
- [Chimichurri](#)
- [Mayonesa Vegana](#)

## Preparación

IMPORTANTE: Es posible que pasando el tiempo de remojo de las lentejas superen la medida de una taza porque se expandieron, usa únicamente una taza de lentejas ya remojadas.

Licúa por un minuto las lentejas con todos los ingredientes excepto la harina de gluten.

En un recipiente coloca la harina de gluten y vierte la mezcla en la licuadora, mezcla y amasa muy bien hasta que todo quede integrado. Divide esa mezcla en 6 partes iguales y reserva.

Calienta agua suficiente en una olla con tapa y deja que hierva, mientras esto sucede, prepara las salchichas.

Este paso es muy importante para que las salchichas conserven su forma y queden compactas. Corta papel aluminio, el suficiente para que la salchicha quede envuelta dos veces.

Forma las salchichas sobre esta y enrolla junto con el papel aluminio, tratando de compactar muy bien y apretando las orillas para dar forma cilíndrica, es importante que queden muy bien empacadas para que a la hora de hervir no se salga el relleno y queden salchichas deformes, esto lo irás perfeccionando con la práctica.

Una vez envueltas todas las salchichas metelas al agua hirviendo, debe ser agua suficiente para quedar cubiertas, cocina por una hora a fuego medio con la olla tapada.

Pasando este tiempo, sácalas del agua y deja que enfríen un poco, quita el papel aluminio y corta por la mitad de forma transversal.

En un sartén calienta 3 cdas. de aceite y fríe las salchichas por ambos lados hasta que doren.

Arma tus choripanes con mayonesa en el baguette y chimichurri, nuestra receta de [chimichurri a la mexicana](#) te encantará

## *Consejos*

Si el baguette es grande te saldrán 4 pzas. para armar tu choripan.

*¡Comparte esta Receta!*

*Te Puede Interesar: Salchichas Veganas de Arroz*

# Pambazos

Él es Francisco Ramírez, se describe a sí mismo como **garnachero**, y sabemos en México lo que eso significa. Un apasionado por la comida tradicional mexicana pero en específico todo aquello que conocemos como antojitos.

Al pedirle que nos compartiera su receta favorita de las fiestas patrias se le abrieron los ojos y muy emocionado dijo: **¡Pambazos! " Es lo que comía después de cada desfile del 16 de septiembre!**

Francisco es experto en crear antojitos sin usar ingredientes de origen animal con tal perfección que nadie notará la diferencia.

**Tiempo de preparación: 40 minutos**

## Ingredientes

**(8 personas )**

- 8 panes para pambazo (puedes usar teleras chicas)
- 1/4 de chile guajillo
- 2 ajos
- 1 trozo de cebolla
- 1/2 litro de agua
- 1 cda. de consomé vegetal
- 5 papas cortadas en cubos muy pequeños
- 1 paquete de chorizo de soya marca la chata
- 1 taza de cebolla picada
- Aceite
- Sal y pimienta
- 1 lechuga chica picada en juliana lavada y desinfectada
- 1 taza de crema de tofu
- 1 taza de queso de mesa vegano
- 2 tazas de salsa verde hervida

## Preparación

**Para el adobo:** Desvena los chiles y hiérvelos, cuando ablanden licúalos con 1/2 litro de agua, 1 cda. de consomé vegetal, los dos dientes de ajo y el trozo de cebolla, licua la mitad con 3/4 de agua, pasa por un colador y regreso el bagazo a la licuadora y licúa el resto con el agua restante, así aprovechas toda la pulpa. Debe quedar una salsa espesa.

**Para las papas con chorizo:** En una sartén amplio o cacerola caliente suficiente aceite, fríe la cebolla picada y a los dos minutos agrega las papas en cuadros pequeños, fríe moviendo constantemente y sazona con sal y pimienta a tu gusto, cuando la papa se ablande agrega el paquete de chorizo marca la chata e incorpora muy bien.

En un comal calienta aceite, baja un poco el fuego, abre los panes, baña cada parte con el adobo y fríelos hasta que doren por ambos lados, a una mitad pon la papa con chorizo, la lechuga, la crema y el queso y tapa con la otra mitad.

Usa papel estraza o papel de grado alimenticio para envolverlos y que sea más fácil comerlos, como tip; fríe todos los panes primero y después solo armalos.

*¡Comparte!*

*Te Puede Interesar: Recetario patrio*

# Pay Vegano de Plátano y Nuez

Crear postres deliciosos sin lácteos ni huevo no solo es posible, es saludable y delicioso. Este pay de plátano y nuez es un deleite, perfecto para disfrutar con tu bebida caliente preferida y también es ideal para compartir en alguna celebración o rodeado de familiares y amigos.

**Tiempo de preparación: 40 Minutos**

## Ingredientes

**(6-8 porciones)**

### Para la base

- 1 paquete de galletas estilo marías de 170 g. sin lácteos ni huevo
- 1/4 de taza de azúcar mascabado
- 1/2 taza de margarina suavizada marca Delicia o Eugenia. Puedes utilizar aceite de coco

### Para el relleno

- 2 plátanos medianos maduros
- 1 taza de nuez
- 4 cdas.de harina de trigo
- 1 cdita .de polvos para hornear
- 1 taza de azúcar
- 1/4 de taza de leche vegetal (avena, almendra, arroz, coco)

### Para decorar

- 1 taza de nueces enteras
- 1/4 de taza de miel de maiz

## Preparación

Tritura las galletas estilo maría en la licuadora, vacía esas galletas en un recipiente, vierte el azúcar y la margarina o aceite de coco derretidos, mezcla muy bien hasta formar una pasta.

Coloca en tu molde para pay y expande muy bien con ayuda de una cuchara, mete el congelador en lo que haces el siguiente proceso.

Precalienta el horno a 300° F o a 180° C.

Pica la nuez y reserva, machaca el plátano en un recipiente con ayuda de un tenedor, agrega el azúcar y revuelve vigorosamente, agrega la harina y los polvos para hornear y sigue mezclando, vierte la leche y sigue mezclando hasta que quede todo completamente incorporado. Agrega la nuez troceada y mezcla nuevamente.

Saca del congelador el molde con la base y vierte la mezcla. Hornea por 15 minutos a 300° F o a 180° C.

Mientras se hornea mezcla las nueces enteras con la miel de maíz.

Cuando el pay esté listo deja enfriar y coloca las nueces con miel encima y refrigera al menos una noche.

Disfruta con tu bebida caliente favorita.

Para reducir los costos de este pay puedes no decorarlo y queda igualmente delicioso.

*¡Comparte esta Receta!*

*Te Puede Interesar: Vegan Cheese Cake de Mazapán*