

Tacos de Nopales Con "No Huevo"

Si buscas un desayuno mexicano lleno de sabor pero 100% a base de plantas, estos tacos de nopales con "no huevo" son la opción perfecta.

El tofu desmenuzado y sazonado con cúrcuma, ajo y sal negra del Himalaya imita sorprendentemente la textura y el sabor del huevo revuelto, mientras que los nopales aportan frescura, fibra y ese toque tradicional que no puede faltar en la mesa mexicana.

Es una receta rápida, económica y rica en calcio y proteína vegetal — ideal para comenzar el día con energía.

Tiempo de preparación: 20 min

Ingredientes

(2 porciones)

Para el no huevo

- 300 g de tofu extra firme
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1 cdita. de cúrcuma
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 cdita. de cebolla en polvo
- 1 cdita. de sal negra del Himalaya o sal normal
- 2 cdas. de aceite

Para los nopales

- 5 nopales medianos picados al gusto
- 2 tazas de agua
- 1 cdita. de bicarbonato de sodio
- 1 cdita. de sal

Para servir

- Tortillas
- Salsas o chiles a to gusto

Preparación

1 Calienta el agua en una olla y agrega la sal y el bicarbonato. Cuando hierva, apaga el fuego, agrega los nopales y déjalos reposar 10 minutos. Escurre el agua y reserva.

Escurre el tofu hasta que suelte la mayor cantidad de líquido posible (para mejores resultados, envuélvelo en un paño limpio y presiónalo con algo pesado unos minutos, o usa una prensa de tofu). Con ayuda de un tenedor, desmenúzalo sin batirlo, dejando trozos irregulares que imiten al huevo revuelto.

En un sartén mediano, calienta el aceite y agrega la cebolla. Cuando cambie de color, incorpora el tofu y déjalo reposar 1 a 2 minutos para que evapore el líquido. Agrega los condimentos y mueve de vez en cuando, sin batir.

Agrega los nopales escurridos, incorpora y deja cocinar todo junto entre 3 y 5 minutos más, moviendo ocasionalmente. Prueba y ajusta de sal.

Sirve en tortillas de maíz calientes y acompaña con la salsa de tu preferencia (salsa verde, roja o un pico de gallo fresco combinan muy bien).

Consejos

El bicarbonato y la sal ayudan a reducir la "baba" (mucílago) natural de los nopales al cocerlos y hace que mantengan un color verde intenso.

¡Comparte esta Receta!

Te puede interesar: Mix para No Huevo Instantáneo

Información nutricional aproximada (por porción)

- Proteína: 18-20 g
- Calcio: 180-220 mg
- Fibra: 5-6 g

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 cdita. de bicarbonato
- 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
- 2 tazas de agua

Preparación

Hierve el 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 esta Receta!

Te Puede Interesar: Ensalada de col cruda

Nopalitos Asados Rellenos de Requesón Vegano Picosito

Esta receta me encanta para esos días donde tenemos reunión con familiares y amigos. Se prepara en minutos y puedes compartir. Es una manera amigable de llevar comida sin ingredientes de origen animal a las fiestas ¡Te aseguro que todos probarán!

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

(4 personas)

Para el requesón

- 2 tazas de semillas de girasol
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- 1 lata pequeña de chiles chipotles
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de levadura nutricional (opcional)
- 1/2 taza de agua

Para los rollos

- 10 nopales chicos asados
- Palillos
- Chiles en vinagre para acompañar

Preparación

Remoja las semillas de girasol al menos una noche antes, si no te es posible remójalas unos 20 minutos en agua caliente.

Pasado este tiempo escúrrelas y licúalas con el aceite, el ajo en polvo, el agua, la levadura nutricional y los chiles chipotles (puedes poner solo el líquido de la lata o los chiles que tú prefieras)

Licúa intermitentemente y detén para ayudar con una cuchara, no te desesperes, poco a poco se va armando la mezcla, puedes licuar en dos partes si lo deseas.

Una vez que tenga la textura de requesón vacía en un refractario de vidrio y refrigera.

Si los llevas a la reunión, puedes llevarte los nopalitos y asarlos ahí con un toque de sal y pimienta.

Arma tus rollos, ayúdate de un palillo para que conserven la forma. Móntalos en un plato para compartir y listo.

¡Comparte!

Te Puede Interesar: Tacos de barbacoa de jamaica

Consomé de Nopales

Este consomé es delicioso, te encantará su sabor y es perfecto para esta temporada ¡muy barato y rendidor!

¿Te animas a prepararlo?

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(4 personas)

- 1 taza de lentejas
- 1/2 kilo de nopales picados finamente
- 1 cdita. de bicarbonato
- 1/2 taza de cebolla picada finamente
- 2 dientes de ajo picados finamente
- 1/2 cda. de orégano
- 3 jitomates medianos picados finamente
- 1 rama de cilantro
- 1 – 2 chile mora seco cortado en rebanadas
- 1 cda de consomé vegetal en polvo o sal al gusto
- Agua
- Aceite
- Aguacate y limones para servir

Preparación

Remoja las lentejas al menos 30 minutos.

Calienta 1/2 litro de agua, cuando hierva agrega el bicarbonato y 1 cdita. de sal, a fuego medio coloca los nopales picados y deja cocinar 10 minutos, retira del fuego escurre y reserva.

En una cacerola, calienta 3 cdas. de aceite y fríe la cebolla, el ajo y el chile morita, cuando doren agrega las lentejas y previamente escurridas.

Cocina durante 5 minutos a fuego alto moviendo constantemente, agrega el jitomate picado y mezcla. Sazona con consomé vegetal o sal.

Pasando 10 minutos y después de que el jitomate haya soltado su jugo agrega 1 1/2 litros de agua, la rama de cilantro y el orégano. Pon el fuego medio y tapa.

Deja cocinando 10 minutos, quita la tapa y checa si las lentejas ya están un poco tiernas, agrega los nopales y ya sin tapar cocina 10 minutos más.

Sirve, acompaña con aguacate y limón.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Sopa de Nopales con Alverjón

Sopa de Habas con Nopales

¡Deliciosa sopa! esta sopa contiene proteína, las habas son ricas en vitaminas B3, B9, A y K. Además de estas propiedades, las habas secas contienen hierro, fibra y potasio. Los nopales además de contener calcio contienen vitamina C y fibra. El toque de pepitas y nuez aportan omega 3, magnesio, zinc, antioxidantes, entre otras bondades.

¡Es una súper sopa! Además de ser deliciosa.

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes

(4 personas)

- 3 tazas de habas deshidratadas
- 4 nopales medianos cortados a tu gusto y cocidos
- 1 cda. de consomé vegetal
- 1 cdita. de bicarbonato
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 2 cdas. de aceite vegetal
- 3 cdas. de pepita de calabaza
- 3 cdas. de nuez troceada

Preparación

Remoja las habas una noche antes, cuece los nopales en agua hirviendo con un poco de bicarbonato para resaltar su verdor, escurre y reserva.

Cuece las habas hasta que estén blanditas, con poca agua a fuego medio. Escúrrelas, licúa las habas con su caldo, agrega el consomé vegetal y el ajo en polvo.

En una cacerola calienta el aceite y vierte la mezcla fría por 5 minutos moviendo constantemente.

Agrega medio litro de agua y deja hervir, agrega los nopales cocidos, hierve 5 minutos más y apaga.

Calienta un sartén y tuesta las pepitas y la nuez, no dejes que se quemen.

Esparce la nuez y las pepitas sobre la superficie de la sopa y sirve.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Delicia Japonesa: Tofu Frito y Pepino

Tinga de Nopal con Zanahoria

La tinga es por excelencia de los platillos más fáciles de convertir a su versión compasiva con los animales, con los condimentos adecuados tendremos todo el sabor sin dañar a los animales.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(4 porciones)

- 6 nopales medianos cortados en tiras largas
- 3 zanahorias ralladas
- 1 cebolla cortada en juliana
- 1 ajo
- 1 cda. de orégano
- 1 cda. de consomé vegetal
- 4 chiles chipotle
- 1 trozo mediano de piloncillo
- 1 diente de ajo
- 6 jitomates chicos o 4 grandes
- Agua
- Aceite

Preparación

Calienta 1/2 litro de agua, cuando suelte el hervor baja el fuego y cuece los nopales por 10 min.

Retíralos y escurre, licúa los jitomates, con 1/2 litro de agua, agrega el piloncillo, el consomé vegetal, el ajo, el orégano y los chipotles, reserva.

En una cacerola amplia calienta 3 cdas. de aceite vegetal y fríe la zanahorias ralladas junto con la cebolla cortada en juliana, cuando ablanden agrega los nopales, saltea un poco y finalmente agrega el caldillo, baja el fuego y cocina por 10 minutos.

¡La tinga está lista para servirse! te recomiendo servirla en tostadas que es la forma tradicional de comerla.

¡Comparte!

Te Puede Interesar: Tinga de col

Tacos de Asada de Lentejas con Nopales

De los tacos más ricos que he creado, además son super rendidores, fáciles de preparar y extremadamente baratos.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(2 personas)

- 1 taza de lentejas
- 1/2 kilo de nopales cortados al gusto
- 1 cdita. de bicarbonato de sodio
- 1 cdita. de sal
- 1 cebolla mediana cortada en juliana
- 2 cdas. de ajonjolí
- 2 dientes de ajo chicos picados
- 1 cdita. de pimienta negra molida
- 1 cdita. de clavo en polvo
- 1/4 de taza de salsa de soya
- Agua
- Aceite

Preparación

Remoja las lentejas una noche antes o 10 minutos en agua caliente.

En una olla chica calienta 2 taza de agua, cuando hierva agrega las lentejas previamente remojadas, la pimienta, el clavo en polvo y la salsa de soya.

Tapa y cocina hasta que el agua se reduzca por completo. 15 min aprox. a fuego alto.

En otra cacerola calienta 2 tazas de agua, cuando hierva agrega 1 cdita. de bicarbonato de sodio y 1 cdita. de sal, agrega los nopales y cocina durante 10 minutos, pasando este tiempo, retira del fuego, escúrrelos y reserva.

En una cacerola calienta 3 cdas. de aceite, fríe el ajo y la cebolla, cuando estén transparentes agrega las lentejas, el ajonjolí y mezcla muy bien, enseguida los nopales, cocina 5 minutos más hasta integrar, prueba de sal, ajusta y apaga.

Arma tus tacos y acompaña de salsa de cacahuete y gotas de limón.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Tacos de Barbacoa de Lentejas

Mole de Tamarindo con Papas y Nopales

Este mole es un platillo típico mexicano me convenzo más de que el sabor de nuestra gastronomía se encuentra en todo menos en la carne y los derivados de los animales. Es exquisito, lo disfrutarás mucho y además es super fácil de preparar. Compártelo en reuniones con familiares y amigos.

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes

(4 personas)

Para el mole

- 400 g. de tamarindo pelado
- 1/4 de taza de aceite
- 250 g. de chile ancho
- 1 trozo de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1/4 de taza de ajonjolí
- 1 litro de agua
- 2 cdas. de consomé vegetal en polvo
- ½ tablilla de chocolate de mesa
- 250 g. de tomate verde cortado en 4 partes cada uno
- 1 rajita de canela
- 1 cda. de sal
- 1 cda. de azúcar mascabado

Para servir

- 1/2 kilo de nopales cortados al gusto
- 1 cdita. de bicarbonato
- 4 papas medianas cortadas en cubos
- Agua
- Aceite
- Sal

Preparación

Para el mole:

Calienta 1 litro de agua y hierva el tamarindo a fuego alto durante una hora, cuando pase este tiempo pasa por un colador y extrae la pulpa, con todo y el agua de cocción. Reseva

En un sartén calienta el aceite y fríe los chiles anchos, reserva y en el mismo aceite fríe el ajo y la cebolla, retira y fríe los tomates, retira y fríe el ajonjolí.

Agrega todo lo que freíste a la licuadora, incorpora el chocolate, la sal, el azúcar, el consomé vegetal en polvo, la pulpa de tamarindo, y la canela.

Licúa muy bien durante 1 minuto y reserva.

Para servir:

Calienta medio litro de agua y cuando hierva agrega los nopales con 1 cdita. de bicarbonato y cocina durante 10 minutos, pasando este tiempo retira del fuego, escurre y reserva.

Calienta medio litro de agua y cuando hierva agrega las papas cortadas en cubos y cocina durante 15 minutos.

En una olla de barro o cacerola calienta 3 cdas de aceite y agrega los nopales y las papas, moviendo constantemente fríe durante 5 minutos, vierte la mezcla de la licuadora, baja el fuego y cocina durante 10 minutos, prueba, ajusta de sal y sirve.

Acompaña con tortillas y decora con ajonjolí.

Consejos

Este mole lo puedes preparar con champiñones, setas, carne de soya, seitán, chayotes, etc.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: Mole de Olla Vegano

Tacos de Pipián con Nopales y Arroz

Deliciosa manera de comer pipián, este mole es muy nutritivo, súper fácil de preparar y se lleva con muchas cosas, es fácil sacar el pollo de cualquier receta de mole de nuestro país. ¿Te animas a prepararla?

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(4 personas)

- 1 kilo de nopales cortados en cubos pequeños
- 1 cdita. de bicarbonato
- 1/2 kilo de tomates
- 2 jalapeños (si no quieres que pique quítales las venas)
- 3 dientes de ajo
- 1/2 taza de pepitas de calabaza
- 1 trozo de cebolla
- 1 cda. de consomé vegetal
- 1 cdita. de comino
- Sal
- Aceite
- 1 taza de arroz integral
- Agua
- Tortillas

Preparación

Calienta 1 litro de agua y cuando hierva agrega 1 cdita. de sal y 1 de bicarbonato y hierva los nopales hasta que tengan un tono verde intenso, escurre, enjuaga en el chorro del agua y reserva.

En una cacerola calienta 3 cdas. de aceite fríe los tomates, los chiles, 2 dientes de ajo, la cebolla y las pepitas.

Cuando estén ablandados y dorados licúa con 1 1/2 de agua, el consomé y el comino. Regresa la mezcla a la cacerola y mueve constantemente hasta lograr el espesor deseado (puedes agregar un poco más de agua dependiendo tu gusto)

Agrega los nopales y mezcla, deja cocinar a fuego bajo 5 minutos más y reserva.

Para el arroz, remóvalo en agua caliente al menos 10 minutos. Calienta las 4 tazas de agua y cuando hierva agrega 1 cda. de aceite 1 diente de ajo y sal.

Agrega el arroz que remojaste previamente escurrido y cocina a fuego medio bajo hasta que el agua se consuma, debe ir tapado.

¡Calienta las tortillas y arma tus tacos con arroz y pipián! Buen provecho

¡Comparte!

Te Puede Interesar: Mole de Amaranto

Tacos de Chuleta de Soya con Nopales

Este platillo nace de un recuerdo que tengo de mi infancia, mi abuela mezclaba los dos tipo de chuleta de cerdo (ya que la ahumada se le hacía muy salada) entonces al mezclarlas las neutralizaba, las preparaba con nopales y chiles serranos. Y tenían este toque no tan predominante de chuleta ahumada.

Bueno quiero decirles que esta versión vegetal es insuperable, es completamente lo que recuerdo, carnosa, ahumada y picante. Perfecta para taquizas y es así como hoy te la presento. Anímate a preparar estos tacos espectaculares.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(2 personas)

- 2 tazas de soya texturizada (sin hidratar)
- 3 cdas. de harina de gluten
- 3 cdas. de paprika
- 1 cdita. de humo líquido o 3 cdas de trocitos de soya sabor tocino
- 1 cdita. de pimienta granulada
- 3 dientes de ajo picados
- 3 cdas. de salsa de soya
- 1 cdita. de sal
- 1 kilo de nopales cortados al gusto
- 1 cebolla mediana picada (en cuadros medianos a grandes)
- 5 chiles serranos cortados en rajas (opcional)
- Aceite
- Agua suficiente

Preparación

Hidrata las soya texturizada en agua caliente hasta que ablande, enjuaga, escurre, exprime y reserva.

En un recipiente mezcla la paprika, la pimienta y el ajo, agrega 2 cdas. de aceite, el humo líquido (o los trocitos de soya sabor tocino).

Vierte esta mezcla sobre la soya texturizada que reservaste y con tus manos incorpora hasta que todo tenga mezcla de condimentos. Reserva.

Calienta 1 1/2 litro de agua, cuando hierva agrega el bicarbonato y cuece los nopales durante 10 minutos a fuego medio bajo (para que no se suba)

Cuando pasen los diez minutos, retira del fuego y vierte sobre un colador para escurrir todo el líquido.

Mezcla la sal con el harina de gluten, extiende la soya condimentada en un plato grande y espolvorea la harina de gluten con sal. Mezcla con una cuchara hasta que todo quede homogéneo.

En un sartén grande o wok calienta 2 cdas. de aceite agrega la cebolla y los chiles en rajas, cuando estos se ablanden agrega la carne de soya y fríe moviendo constantemente.

Cuando haya dorado un poco, agrega los nopales, agrega la salsa de soya. Sazona 10 min más a fuego medio y apaga.

Sirve en tacos y acompaña con gotas de limón.

¡Comparte esta Receta!

Te Puede Interesar: 10 Recetas Mexicanas para Salvar a los Cerdos

Nopales en Escabeche

Si hay un básico que no puede faltar en tu refri, son los nopales en escabeche.

Son de esas recetas que parecen simples pero que le dan un giro completo a tus comidas: un toque ácido, un piquete que despierta el paladar y esa textura crocante que hace que cualquier taco, tostada o torta se sienta completo.

Además, el nopal es uno de los ingredientes más nobles de la cocina mexicana: ligero, lleno de fibra, calcio y antioxidantes, y con una capacidad increíble para absorber todos los sabores con los que lo cocines.

Prepara una tanda el domingo y tendrás sabor y nutrientes listos para toda la semana.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Preparación

Calienta dos tazas de agua y, en cuanto rompa el hervor, agrega el bicarbonato junto con media cdita. de sal. Incorpora los nopales cortados y déjalos cocer diez minutos; este pequeño truco del bicarbonato ayuda a que suelten menos baba y queden con mejor textura. Cuando estén listos, escúrrelos bien y resérvalos mientras preparas el escabeche.

En otra olla, calienta las dos tazas de agua restantes junto con las dos cdas. de sal, la pimienta gorda, el orégano, las hojas de laurel y el vinagre blanco.

Deja que hierva para que todas las especias suelten su aroma, y entonces añade las papas cortadas y los chiles de árbol. Cocina hasta que las papas estén suaves pero firmes, sin llegar a deshacerse.

Una vez que las papas estén en su punto, regresa los nopales reservados a la olla junto con el aceite de oliva.

Deja que todo se cocine diez minutos más a fuego medio, permitiendo que los sabores se integren por completo. Prueba y ajusta la sal si hace falta: este es el momento de hacerlo tuyo.

Retira del fuego y deja enfriar completamente antes de envasar, para que el escabeche no se "cueza" de más con el calor residual. Vierte en frascos de vidrio bien limpios o refractarios; con estas cantidades te alcanza para dos frascos de 400 ml aproximadamente.

Guárdalos en refrigeración y disfrútalos durante las próximas dos semanas en tacos, tostadas, o simplemente como botana directo del frasco.

¡Comparte esta Receta!

Te puede interesar: Tacos de Nopales Con No Huevo