Burrito Criollo

Este burrito esta lleno de proteína e ideal para comenzar el día

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(2 burritos)

- 2 tortillas de harina grandes
- 1 taza de quinoa cocida
- 1 taza de frijoles negros cocidos y escurridos
- 1/2 taza de elote amarillo cocido
- 1/4 de pimiento rojo picado finamente
- 1 jalapeño desvenado y picado finamente
- 4 cdas. de cilantro picado
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1/2 cdita. de vinagre de manzana
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

En un recipiente agrega todos los ingredientes y mezcla bien, sal pimienta. Calienta las tortillas y rellena tus burritos con la mezcla.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Bienvenida la Primavera con estas 10 recetas

Cocoacrispis

Estos chocolatitos crujientes están hechos con muy pocos ingredientes, no llevan lácteos y son tan fáciles de preparar que los niños pueden ayudarte (¡o incluso hacerlos ellos mismos con supervisión!). Son perfectos para una tarde creativa en casa, una fiesta o simplemente para compartir algo rico y hecho con amor.

Además de ser económicos, no requieren horno ni moldes especiales, y se pueden personalizar con toppings como coco rallado, frutos secos o lo que tengas a mano. Una opción deliciosa, accesible y 100 % plant-based que conquista a chicos y grandes.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes

(Depende el molde que uses entre 8 a 12 pzas.)

- 1 taza de aceite de coco
- 3 cdas. de cocoa
- 2 cdas. de leche de soya en polvo (opcional)
- 1/2 taza de arroz inflado sabor chocolate

Preparación

En un molde agrega el aceite de coco, la cocoa y la leche en polvo, revuelve vigorosamente hasta que ya no haya grumos. Agrega el arroz inflado y mezcla.

En un molde del que tengas (puede ser de cupcakes, de chocolates, o de hielos) Llena los compartimentos del molde con la mezcla y lleva al congelador. En 15 minutos tendrás una golosina irresistible, baja en grasa, y si le pones semillas o frutos secos en lugar de arroz inflado será más saludable.

Consejos

Si sigues la receta al pie de la letra te queda un chocolate amargo, puedes agregar endulzante de tu preferencia, no puede ser azúcar tradicional porque no se diluye, si los deseas más dulces te sugiero usar azúcar glass, solo 1 cda. o miel de agave.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Horchata de Ajonjolí

Espagueti Cremoso Vegano

Este espagueti cremoso de color rojo intenso es el plato perfecto para conquistar a toda la familia, especialmente a los más pequeños, que lo disfrutan por su sabor suave y textura cremosa.

Lo mejor es que esta versión es 100% libre de crueldad y, a diferencia de las opciones convencionales, está llena de nutrientes gracias a sus ingredientes vegetales.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(3 - 4 porciones)

- 1 paquete de pasta tipo espagueti (250 g)
- 2 jitomates
- 1 taza de frijol de soya cocido
- 1 diente de ajo
- 1 trozo de cebolla chico
- 3 tazas de agua
- Sal al gusto
- Queso vegano para decorar

Preparación

Cuece la pasta como lo indica el paquete y reserva.

Agrega a la licuadora el jitomate, frijol de soya, ajo, cebolla, agua y sal al gusto. Licúa al menos un minuto.

Calienta 2 cdas. de aceite y vierte la salsa cremosa, cocina por 10 minutos y cuando hierva, apaga y agrega la pasta cocida, revuelve y disfruta.

Consejos

La cremosidad se logra con otros ingredientes, puedes utilizar (en lugar de frijol de soya cocido) tofu, cacahuate previamente remojado, garbanzos cocidos o alubias blancas.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Espagueti de Calabaza al Cilantro

Mini Quiches a la Mexicana

Este quiche a la mexicana en su versión vegetal es una combinación perfecta de sabor y nutrición. Con un relleno cremoso y lleno de colores vibrantes, es un platillo vistoso que roba miradas y conquista paladares. Su mezcla de ingredientes frescos y especias mexicanas le da un toque único y delicioso, ideal para comenzar el día con energía.

Perfecto para cualquier desayuno, acompañado de un buen café y la mejor compañía.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

(8 porciones)

- 8 tortillas de harina chicas
- 1/2 taza de mix para no huevo instantáneo
- 1/2 taza de agua
- 1/2 taza de una mezcla de jitomate cebolla y chile picados finamente
- Aceite

Utensilios

- Molde para cupcakes de silicona

Preparación

En un recipiente agrega el mix para no huevo instantáneo

Vierte el agua y bate muy bien hasta que no queden grumos, agrega la mezcla mexicana (jitomate, cebolla y chile picados). Revuelve y reserva.

Alas tortillas hazles cortes en las orillas como se muestra en la imagen, engrasa el molde y coloca una tortilla en cada compartimento, agrega una cda. grande de mezcla a cada uno de como lo muestra en la imagen. Y cierra con dobleces en el exceso de tortilla. Engrasa un poco para sellar.

Hornea 250ºF durante 20 a 30 minutos y listo.

Un snack o desayuno perfecto y delicioso.

¡Comparte!

También te Puede Interesar: Hotcakes Tropicales

Mix para Preparar Hotcakes Veganos

A este mix solo le agregarás un plátano, leche vegetal o agua y listo, tendrás los mejores hotcakes veganos. Son muy fáciles y te aseguro que todos los ingredientes los tienes en casa.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

(12 porciones)

Mix de harinas para hotcakes veganos

- 1 taza de harina de trigo
- 1 taza de harina de avena
- 2 tazas de harina de quinoa
- 1/4 de taza de cocoa en polvo (opcional)
- 2 cdas. de canela en polvo
- 2 cdas. de polvos para hornear

Para preparar 4-6 hotcakes

- 1 plátano mediano
- 1 taza de leche vegetal (soya, coco, arroz, avena, almendra, etc) o agua
- 1 taza de mix para hotcakes veganos
- Aceite vegetal o margarina

Preparación

Para el mix:

Mezcla todos los ingredientes en un tazón amplio hasta que estén completamente integrados, vierte en un recipiente hermético y almacena en tu despensa.

Para preparar 4-6 hotcakes

Licúa todos los ingredientes, calienta un sartén de preferencia antiadherente y engrásalo sin excederte. Usa un cucharón chico o mediano, toma mezcla y colócala sobre el sartén caliente, también puedes verter directo del vaso de la licuadora. Cocina tus hotcakes de la forma tradicional.

De topping:

Yo usé leche condensada de la marca Veggie Express. También puedes preparar tu propia leche condensada casera con nuestra receta. También los serví con granola, rodajas de plátano y arándanos frescos.

¡Puedes servirlos como más te gusten!

¡Comparte esta Receta!

Nuggets de Chícharos y Quinoa

Tener alimentos no perecederos en la alacena siempre te sacará de apuros, es el caso de esta receta que está hecha a base de chícharos secos y quinoa, son ingredientes super ricos en proteína y solo agregarás elementos básicos para obtener esta deliciosa alternativa a los tradicionales Nuggets de pollo.

Ayudar a los animales es fácil, económico y delicioso. Ayuda hoy a los pollos, salva animales a través de tus elecciones de consumo.

Tiempo de preparación: 1 hora

Ingredientes

(10 - 12 nuggets)

- 1 taza de chícharos secos cocidos
- 1/2 taza de harina de quinoa
- 2 cdas. de harina de trigo
- 1/2 taza de agua
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 1 cda. de consomé vegetal
- 1/4 de taza de cebolla picada finamente
- 1/4 de taza de perejil picado finamente
- 1/2 cda. de comino en polvo
- Aceite

Preparación

Licúa los chícharos, el agua y los condimentos. Licúa por un minuto hasta obtener una pasta homogénea. En un recipiente coloca la harina de quinoa y la de trigo, revuelve bien y agrega la mezcla de la licuadora, integra la cebolla y el perejil picados.

Incorpora con ayuda de una cuchara y después amasa con tus manos. Divide esa masa en 10 a 12 partes y forma los nuggets.

Ve colocándolos en una charola, cuando tengas todos congélalos por 30 minutos.

Calienta 1/4 de taza de aceite en un sartén mediano y fríe los nuggets por los dos lados hasta que doren.

Sirve y acompaña con vegetales crudos como apio y zanahoria y combina con salsa pomodoro o catsup.

Consejos

Puedes preparar tu propia harina de quinoa, solo tienes que molerla.