

Recetas Vegetarianas

DESCUBRE UN MUNDO LLENO DE
INCREÍBLES SABORES Y TEXTURAS

Gracias por descargar nuestro recetario para una deliciosa alimentación saludable y respetuosa con los animales y el planeta. Estás a punto de embarcarte en un fantástico viaje lleno de increíbles sabores y texturas, ¡enhorabuena!

Durante mucho tiempo nuestra alimentación ha estado basada en la carne. Sin embargo, a día de hoy, un nuevo modelo alimentario está ganando terreno. En esta nueva manera de alimentarnos toman protagonismo las verduras y legumbres, los cereales, las frutas y los cada vez más abundantes productos alternativos a la carne. Millones de personas en todo el mundo están eligiendo ya estas sanas y deliciosas opciones.

Cada vez que decidimos hacerlo, estamos salvando la vida de animales de granja y ayudando a detener el calentamiento global y los desastres medioambientales. Reducir el consumo de carne o dejarla fuera de nuestra alimentación es además bueno para nosotros. Cada vez más expertos en salud apuntan las ventajas de alimentarnos con opciones vegetarianas y veganas.

Este es un viaje hacia un mundo lleno de ventajas y estamos encantados de darte la bienvenida. Esperamos que este recetario te resulte de ayuda y te inspire para probar cada vez más deliciosas recetas con alternativas a la carne.

Este es un gran momento y estamos orgullosos de acompañarte en este viaje hacia un mundo mejor: tú eres el cambio que ese mundo mejor necesita.

¡Comienza el viaje!



00

RECETAS
VEGETARIANAS

—
INTRODUCCIÓN



01

RECETAS
VEGETARIANAS

—
DESAYUNOS

Tofu revuelto

INGREDIENTES

1/4 cebolla picada finamente
Chile de árbol picado (al gusto)
2 jitomates
1 bloque de tofu firme desmenuzado
con un tenedor
1/4 cucharadita cúrcuma en polvo
Sal
Aceite

PROCEDIMIENTO

Pica la cebolla, el chile y el jitomate finamente. Con la ayuda de un tenedor desmenuza el tofu. En un sartén con un poco de aceite fríe la cebolla y los chiles, añade los jitomates cocinándolos por unos minutos y agrega el tofu, incorpora los ingredientes sin batir, agrega la cúrcuma, cocina por unos 10 minutos y sazona con sal al gusto. Puedes hacerlos con nopales o con ejotes.

Muesli

INGREDIENTES

6 cds. de avena

1 plátano y 4 fresas

1 taza de leche de soya

Miel de agave

3 cds. de semillas

1/2 cda. de chía

PROCEDIMIENTO

En un tazón sirve la avena, la chía, la fruta picada, la colación y al último la leche con la miel de agave.



02

RECETAS
VEGETARIANAS

—
DESAYUNOS



Bananacakes

INGREDIENTES

1/2 taza de harina de avena o amaranto
2 plátanos maduros
2/3 taza de leche vegetal
1 cda. de vainilla
Canela al gusto
Azúcar o miel de agave
Aceite

PROCEDIMIENTO

Procesa los ingredientes hasta incorporarlos bien, debe quedar una consistencia espesa. En un sartén antiadherente, con un poquito de aceite sirve la mezcla y haz tus bananacakes del tamaño que desees. Puedes agregar a la masa arándanos, pasas, coco rallado o nueces troceadas. Sírvelos con miel de maple, de agave o de piloncillo.

03

RECETAS
VEGETARIANAS

—
DESAYUNOS



Emparedado de hummus y aguacate

INGREDIENTES

2 rebanadas de pan de caja
1/2 aguacate
1 taza de espinacas lavadas y secas
Hummus

PROCEDIMIENTO

Unta el hummus a las rebanadas de pan, coloca las espinacas y el aguacate. ¡Disfruta!

04

RECETAS
VEGETARIANAS

—
DESAYUNOS

Ceviche de mango

INGREDIENTES

3 mangos
2 jitomates
1/2 pepino
1/4 cebolla morada
1/2 manojo de cilantro
Jugo de 2 limones
Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

Pela los mangos y córtalos en cubitos. Pica finamente la cebolla, el manojo de cilantro y los jitomates sin las semillas. Pela los pepinos, quítales las semillas y pícalos en pequeños cubos. En un tazón incorpora todos los ingredientes y sírvelo con tostadas.



05

RECETAS
VEGETARIANAS

SOPAS Y ENTRADAS



Ensalada fresca

INGREDIENTES

500 grs. col

3 tallos de apio

3 pimientos rojos

Sustituto de mayonesa (puedes hacerla en casa o comprar Just Mayo)

Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Lava y ralla finamente la col, escúrrela en un colador perfectamente. Pica finamente los pimientos rojos y el apio. En un tazón mezcla todos los ingredientes con el sustituto de la mayonesa, refrigera y sirve con aguacate, rajas en escabeche, tostadas y galletas saladas.

06

RECETAS
VEGETARIANAS

SOPAS Y ENTRADAS

Ceviche de champiñones

INGREDIENTES

500 gr. de champiñones
5 jitomates
1 manojo de cilantro
1 cebolla
2 cdtas. de pimienta negra en polvo
Sal
Jugo de 3 limones
Aguacate
2 cda. de alga nori hechas polvo

PROCEDIMIENTO

Corta en cubos los champiñones, pica finamente los jitomates, el cilantro y la cebolla. En un tazón mezcla todos los ingredientes sin batir. Acompaña tu ceviche con tostadas.



07

RECETAS
VEGETARIANAS

SOPAS Y ENTRADAS

Mac AND Cheese

INGREDIENTES

2 papas chicas
1 zanahoria
1/4 cebolla
1/2 taza de nuez de la India
1 cda. de ajo en polvo
1 cda. de cebolla en polvo
1 cda. de sal
200 grs. de sopa codito

PROCEDIMIENTO

Pela y corta en cubos las papas, en una olla con suficiente agua hirviendo cocínalas dos minutos. Pela y corta las zanahorias agregándolas al agua hirviendo, cocinar por cinco minutos más, pica la cebolla y añádela, cocina por 7 minutos o hasta que estén suaves. Retira las verduras y reserva el agua de cocción. En una olla por separado en agua hirviendo cocina la pasta al dente. Licúa los vegetales con las nueces, la sal, la cebolla y ajo en polvo con 1 1/2 tazas de agua de cocción hasta que no queden grumos. En un refractario coloca la pasta e incorpora la mezcla y sirve.

08

RECETAS
VEGETARIANAS

SOPAS Y ENTRADAS

Tofu marinado con avena y verduras

INGREDIENTES

1/2 cebolla
1 diente de ajo
3 calabacitas
3 zanahorias
1/2 brócoli
1/2 taza de tomates deshidratados
1 taza de avena
1 cucharada de sal
1 pizca de comino
1 cda. de hierbas finas
1 cda. de orégano

PROCEDIMIENTO

Tofu marinado:

Marina el tofu durante una noche con 1/2 taza de salsa de soya y 1/4 taza de jugo de naranja. Puedes hacer el marinado que más te guste. En un sartén con un poco de aceite fríelo.

Avena con vegetales:

Ralla las calabacitas, la zanahoria y el brócoli, pica finamente la cebolla y el ajo. Fríe la cebolla junto con el ajo, agrega el brócoli y revuelve durante 5 minutos. Añade la avena y remueve hasta que tome un color dorado. Incorpora las calabacitas y zanahorias. Sazona con la sal, hierbas finas, comino y orégano.



Idea: Las verduras deben estar crujientes.

09

RECETAS
VEGETARIANAS

PLATOS FUERTES



Hamburguesa de amaranto y garbanzo

INGREDIENTES

4 tazas de garbanzo cocinadas
2 tazas de amaranto
1/2 cebolla morada grande picada
1/2 taza de cilantro picado
Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

En una sartén sofríe la cebolla. Reserva para que enfríe un poco. En un procesador incorpora todos los ingredientes hasta lograr una consistencia homogénea. Sazona al gusto. Forma las hamburguesas y en un sartén con un poco de aceite fríelas.

10

RECETAS
VEGETARIANAS

PLATOS FUERTES

Nota: Si está muy firme la masa agrega un poco de leche de arroz o soya.

Alitas de coliflor

INGREDIENTES

1 taza de harina de trigo
1/2 taza de fécula de papa o maíz
3/4 cdta. de bicarbonato de sodio
1/2 cdta. de polvos para hornear
2 cdts. de caldo vegetal
1/4 cdta. de cúrcuma (no indispensable)

PROCEDIMIENTO

Mezcla todos los ingredientes secos, excepto el panko, revuelve muy bien. Agrega la salsa de soya y el agua fría incorporando todos los ingredientes hasta que no haya grumos. Corta la coliflor en pequeños trozos, báñalos en la mezcla y después pásalos por el pan, fríelos a 180°C por dos minutos o hasta que estén dorados, retíralos y déjalos enfriar sobre papel absorbente.



RECETA: ElVegano Urbano

11

RECETAS
VEGETARIANAS

—
PLATOS FUERTES



Nuggets de avena

INGREDIENTES

250 grs. de avena
750 ml. de leche de soya
3 cdas. de sazón vegetal
1 taza de cebolla picada
1 cda. de ajo
1/4 cda. comino en polvo
200 grs. de harina de trigo
Sal y pimienta al gusto
Pan molido o Panko
1 taza de baba de nopales

PROCEDIMIENTO

Pon en remojo la avena con el sazón vegetal 5 minutos. Pasando el tiempo añade sal, pimienta, comino, cebolla, ajo e incorpora todos los ingredientes. En una olla antiadherente a fuego medio cocina la avena por unos 10 minutos, debes mover constantemente para que no se pegue, agrega la harina y una parte de la baba de nopales, mezcla perfectamente los ingredientes. Deja enfriar por unos minutos, haz los nuggets con la masa, pásalos por harina, luego por la baba de nopal y posteriormente por el pan molido o panko. Fríelos en abundante aceite bien caliente.

12

RECETAS
VEGETARIANAS

PLATOS FUERTES

Nota: Puedes hacer hamburguesas y salchichas con esta misma mezcla.

Filetes de tofu

INGREDIENTES

- 1 bloque de tofu firme
- Alga nori deshidratada (las que se utilizan para sushi)
- 1/2 taza de salsa soya
- 1 taza de avena en copos
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 taza de harina de trigo

PROCEDIMIENTO

Escurre el bloque de tofu y córtalo en filetes. Corta el alga nori en tiras de manera que puedas envolver los filetes de tofu, ya envueltos con el alga, colócalos en un tazón con la salsa de soya para que se marinen por unos minutos. Muele la avena con el ajo en polvo, esto te servirá para empanizar. Puedes utilizar pan molido o panko si lo deseas. Pasa por la harina el tofu, remoja nuevamente en salsa de soya y posteriormente por la avena. En una sartén con aceite bien caliente fríe por ambos lados y sirve con la guarnición que desees. ¡Disfruta!



13

RECETAS
VEGETARIANAS

PLATOS FUERTES

Tortitas de lentejas y avena

INGREDIENTES

2 tazas de lentejas
1 taza de avena en hojuelas
2 cdas. de ajonjolí
1/2 cebolla mediana
Cilantro
1 zanahoria
Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

Lava y pica el cilantro. Pica finamente la cebolla. Ralla la zanahoria. Cocina por separado las lentejas y la avena, en cuanto estén listas escúrrelas en un colador. Reserva para que enfríe un poco. En un sartén con aceite fríe el ajonjolí, cuando esté dorado agrega la cebolla, la zanahoria y el cilantro, sofríe por unos minutos, incorpora la avena y las lentejas, sazona con sal y pimienta al gusto mezclando perfectamente todos los ingredientes. Deja enfriar un poco la masa, forma las tortitas y fríelas con poco aceite.

14

RECETAS
VEGETARIANAS

—
PLATILLOS TÍPICOS

Burritos de asada de soya

INGREDIENTES

3 tazas de soya texturizada
1 cda. de clavos de olor
1 cda. sopera de salsa de soya
1 cda. de ajo
1/2 cda. cafetera de pimienta
1 cda. de sal ahumada
1/2 cebolla

PROCEDIMIENTO

Pon en remojo la soya, lávala y escúrrela perfectamente. Pica finamente la cebolla y el ajo. Tritura el clavo y ponlo a fuego medio en 1/2 taza de agua para hacer una infusión. En una cacerola coloca la soya, agrega la infusión del clavo filtrando los pedazos grandes, añade la salsa de soya, la sal ahumada, el ajo y la pimienta. Deja que se reduzca hasta que no se vea líquido. En otro sartén calienta el aceite, acitróna la cebolla y fríe la soya de 3 a 5 minutos.



15

RECETAS
VEGETARIANAS

—
PLATILLOS TÍPICOS

Pasta a la bolonuesa

INGREDIENTES

500 g de pasta sin huevo
150-200 g de soya texturizada fina
800 g de jitomate
2 zanahorias medianas
1 cebolla
1 pimiento verde
Orégano
Comino
Sal
Pimienta negra molida
Aceite de oliva

PROCEDIMIENTO

Cuece la pasta en abundante agua hirviendo con sal hasta que esté al dente y escúrrela. Mientras, corta la cebolla fina, la zanahoria en rodajas y el pimiento verde en trozos pequeños y sofríelo con aceite a fuego medio/bajo durante unos 7 minutos. Después echa el tomate en trocitos, la sal al gusto y pon a cocer 10 minutos.

Pon la soya texturizada a hidratar y agrégala a la salsa de tomate totalmente enjuagada y exprimida. Remueve para que la salsa no se pegue a la sartén (si queda demasiado seca puedes echarle un chorrito de agua). Salpimentar si se necesita, echar un pellizco de orégano y servir caliente.



16

RECETAS
VEGETARIANAS

PLATILLOS TÍPICOS

Veganesa, crema al chipotle y crema

MAYONESA

1/4 taza de leche de soya
1 cda. de sal
1/2 cda. de ajo en polvo
1 cda. de mostaza en polvo
1/2 taza de aceite neutro
2 cdas. de jugo de limón
2 cdas. de vinagre de manzana

Licua la leche de soya con la sal, ajo y mostaza en polvo. Agrega el aceite en un fino hilo mientras la licuadora sigue funcionando, bate hasta que comience a espesar, incorpora poco a poco el limón y el vinagre.

CREMA VEGETAL

1 paquete de tofu silken
1 cda. de ajo en polvo
1/4 taza de leche de soya sin azúcar
2 cdas. de aceite
Sal al gusto

Licua todos los ingredientes, hasta que quede una mezcla homogénea.

CREMA DE CHIPOTLE

1 tofu
1/2 taza de agua
El jugo de un limón
1 cda. de sal
1 diente de ajo
1 chile chipotle adobado (al gusto)

Procesar o licuar todos los ingredientes hasta conseguir una consistencia homogénea.

17

RECETAS
VEGETARIANAS

DIPS

Patés

PATÉ DE SEMILLA DE GIRASOL

- 1 taza de semilla de girasol
- 1 diente de ajo
- El jugo de 1 limón
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 cda. de salsa tamari o salsa soya

Remoja en agua las semillas de girasol ocho horas. En un procesador incorpora todos los ingredientes hasta obtener una consistencia cremosa.

PATÉ DE ALMENDRAS

- 1/2 taza de almendras
- 1/2 taza de agua
- 1 cda. de levadura nutricional
- 2 dientes de ajo machacados
- 3/4 cda. de sal
- 1 cda. de sazónador vegetal o especias al gusto
- 1 taza de aceite vegetal, si lo deseas puedes usar 1/2 aguacate
- 3 cdtas. de jugo de limón
- 1/2 cda. de vinagre de manzana

En un procesador mezcla todos los ingredientes hasta obtener una pasta cremosa.



18

RECETAS
VEGETARIANAS

DIPS



19

RECETAS
VEGETARIANAS

—
POSTRES Y HELADOS

RECETA: Sabor Vegano México / Adaptado de
"The Ultimate Chocolate Fudge Pie" - Chocolate
Covered Katie

Pie de chocolate

INGREDIENTES

Para la base:

1 paquete de galletas marías
1/4 de azúcar mascabado
1/2 taza de margarina suavizada
Puedes utilizar mantequilla de
coco o aceite de coco

Para el relleno:

1 paquete de tofu silken suave
1 cda. de cacao en polvo
1 cda. de extracto de vainilla
2 cdas. de leche vegetal
1 taza de chocolate derretido (sin
derivados de origen animal como
grasa butírica) ya sea en baño María
o en microondas
1 pizca de sal

PROCEDIMIENTO

Para la base:

Muele perfectamente las galletas en un procesador o licuadora, en un tazón mézclalas con el azúcar mascabado y agrega la margarina, incorpora los ingredientes hasta formar una masa homogénea, coloca en un refractario y esparce en el fondo de manera uniforme. Reserva.

Para el relleno:

En un procesador o licuadora incorpora todos los ingredientes, vierte la mezcla en el refractario sobre la base de galleta esparciéndola uniformemente. Refrigerar por unas 4 horas. ¡Disfruta!

20

RECETAS
VEGETARIANAS

—
POSTRES Y HELADOS



RECETA: Adaptado de la receta de BuzzFeed Español "Cómo hacer helado con dos ingredientes".

Para la crema recomendamos las marcas Ambiente de Puratos y Whip 'n Top.

Helado Oreo

INGREDIENTES

2 tazas de crema para batir vegetal sabor natural

2 paquetes de galletas de oreo troceadas

PROCEDIMIENTO

En un tazón bate la crema a punto de turrón, agrega las galletas e incorpora los ingredientes, tapa con papel aluminio y coloca en el congelador por al menos seis horas. Puedes hacerlo con el ingrediente que desees, fresas, lunetas, chispas de chocolate y menta, etc.



IGUALDADanimal

«Hasta que no se ha amado a un animal, una parte del alma permanece dormida».

—
ANATOLÉ FRANCE

Igualdad Animal es una organización internacional dedicada a la defensa de los animales actualmente presente en España, Estados Unidos, Alemania, India, Italia, México, Reino Unido y Venezuela. Trabajamos a través de la sensibilización, concienciación e investigación con el objetivo de promover cambios en la sociedad y en las leyes que sean favorables a los animales.

¿Estás interesado en el trabajo que hace Igualdad Animal?

Más información en:

DESCUBRIRLACOMIDA.COM