



# ¡Viva México!

Las mejores recetas  
para celebrar el mes patrio

Descubre un mundo lleno de  
increíbles sabores y texturas

México es un país rico en sabores, colores y texturas. En Septiembre, mes de celebración de las Fiestas Patrias, las familias mexicanas comparten comidas tradicionales y típicas de cada región.

Es por eso que traemos para ti las más espectaculares recetas mexicanas.

# Índice

- 1 Crema de tofu
- 2 Requesón de semillas
- 3 Setas al Pibil
- 4 Tlacoyos de alberjón o papa
- 5 Flautas de plátano macho
- 6 Champurrado de guayaba
- 7 Pozolillo
- 8 Tamales de elote
- 9 Esquites
- 10 Huarache de nopal
- 11 Molcajete de carnes vegetales mixtas
- 12 Enchiladas Potosinas
- 13 Molotes de plátano macho
- 14 Rajas con crema y elote
- 15 Gorditas de maíz dulces
- 16 Gorditas rellenas de guisado
- 17 Chiles rellenos de requesón de semillas
- 18 Arroz con leche de coco
- 19 Salsas picantes



# Crema de tofu

## Ingredientes

- 350 grs. de tofu
- 2 cdas. de aceite
- Jugo de medio limón
- 1 cdita. de sal
- ½ taza de leche vegetal sin azúcar o agua

## Procedimiento

Licua todos los ingredientes y obtendrás una crema deliciosa para usar en tus platillos típicos mexicanos.



01

Recetas  
Vegetarianas

# Requesón de semillas

## Ingredientes

- 1 taza de semillas de girasol
- 4 cdas. de aceite
- 1 diente de ajo
- 2 cdas. de agua
- Sal al gusto

## Procedimiento

Remoja las semillas por 8 horas, escúrrelas y licúalas con el ajo, el aceite, el agua y la sal hasta obtener una consistencia espesa.

Si deseas un sabor más fuerte, remoja las semillas por máximo dos días.



# Setas al Pibil

¡No podrás creer lo deliciosa que es esta versión vegetal de la receta típica del estado de Yucatán!

## Ingredientes (4 personas)

- 1 kg. de setas deshebradas
- 1 cda. de achiote
- 1/2 taza de jugo de naranja natural
- 2 pzas. de chile guajillo hidratados y sin semillas
- 1/2 cebolla blanca
- 2 dientes de ajo
- 1/4 de taza de caldo de verduras
- 1 cda. de orégano
- 1 cda. de sal
- 1/2 cda. de pimienta
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 cda. de ajo finamente picado
- 1 cda. de tomillo en polvo
- 2 hojas de laurel

## Procedimiento

Licua el achiote con el jugo de naranja, el chile guajillo, la cebolla blanca, un diente de ajo, el caldo de verduras, el orégano, la sal y la pimienta.

En una cacerola sofríe un ajo picado con las setas y un poco de sal, después de 5 minutos agrega el tomillo, la salsa de achiote, el laurel y cocina a fuego lento por 10 minutos o hasta reducir, moviendo constantemente para que no se peguen. Para decorar, con el jugo de dos limones, sal y orégano, desflema media cebolla morada.



# Tlacoyos de alberjón o papa

¡Disfruta de este delicioso platillo de origen prehispánico típico del centro del país!

## Ingredientes (4 personas)

- 2 tazas de alberjones cocidos o 3 papas cocidas
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana picada
- 2 cdtas. de ajo granulado
- ½ kg. de masa de maíz

## Procedimiento

En un sartén a fuego medio calienta el aceite, agrega la cebolla, los alberjones cocidos o las papas cocidas y machaca hasta formar un puré, sazona con sal y pimienta. Deja enfriar y reserva.

Con ayuda de tus manos forma una bolita de masa de maíz, hazle un hueco y rellena con una cucharada del relleno de papa, cierra y dale forma de tlacoyo. En un comal a fuego

medio, cocina los tlacoyos 5 minutos por ambos lados a fuego bajo, después frielos con un poco de aceite.

Decora con salsa mexicana, cebolla, cilantro, queso de semillas y crema de tofu al gusto. Puedes rellenar también de frijol o requesón de semillas.

04

Recetas  
Vegetarianas

# Flautas de plátano macho

Las flautas son originarias de Sinaloa pero tan populares que se consumen en todo el país.

## Ingredientes (4 Personas)

- 3 plátanos machos maduros
- 2 ramitas de epazote picado
- ½ taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo picado
- 16 tortillas de maíz delgadas

## Procedimiento

Pela los plátanos, elige los más maduros, machácalos con un tenedor. En un sartén sofríe la cebolla y el ajo, cuando cambien de color agrega el plátano machacado, incorpora y sazona con el epazote, sal y pimienta al gusto.

Calienta un poco las tortillas a baño maría para ablandarlas, puedes ponerlas en una bolsa y meterlas al microondas por 30 segundos. Arma tus flautas rellenándolas de puré de plátano, puedes utilizar un palillo para que se sostengan. En un sartén pon un centímetro de aceite vegetal y fríe las flautas a fuego medio por dos minutos cada lado.

Decora con una salsa mexicana, lechuga, cebolla, crema de tofu y aguacate.



# Champurrado de guayaba

La bebida de los aztecas, deliciosa, nutritiva... y vegetal.

## Ingredientes (para compartir)

- ¼ kg. de guayabas
- 2 litros de agua
- ½ piloncillo
- ½ kg. de masa de maíz
- 1 raja de canela

## Procedimiento

En una olla hierva un litro de agua con la canela y disuelve el piloncillo, licua la masa con otro medio litro de agua, agrégala al agua hirviendo, mueve constantemente por diez minutos a fuego medio.

Aparte, licua la guayaba sin centro con el agua restante, luego vierte esa pulpa en el champurrado y mueve constantemente por 10 minutos más. ¡Sirve en un jarrito!



# Pozolillo

Platillo típico del estado de Guerrero en una versión deliciosa y rendidora. Invita a tu familia para celebrar las Fiestas Patrias con esta delicia.

## Ingredientes (4 personas)

- ¼ kg. de setas deshebradas
- ½ kg. de champiñones picados
- 1 kg. de grano de elote
- 2 lts. de agua
- 1 chile poblano grande desvenado
- ¼ de cebolla
- 2 dientes de ajo
- Consomé vegetal en polvo

## Procedimiento

En una cacerola sofríe los granos de elote, a los 10 minutos agrega los champiñones y las setas con una cucharada de consomé vegetal.

Licua el chile poblano, la cebolla y los dientes de ajo con una taza de agua. Vierte esa mezcla en la cacerola con las setas, los champiñones y los granos de elote sazonados.

Cuando suelte el hervor agrega el resto del agua y cocina a fuego medio por 10 minutos. Sazona con sal y consomé vegetal si es necesario. Sirve y disfruta con lechuga, rábano, orégano y aguacate al gusto.



## Tamales de elote

En México hay mucha variedad de tamales, tantas que nos fue complicado elegir una. De entre todas, seleccionamos esta receta porque puede ser el postre de tu platillo fuerte. ¡Tamales de elote estilo Jalisco!

### Ingredientes (4 personas)

- 1 kg. de granos de elote blanco
- 2 piloncillos
- 1 raja de canela
- 90 grs. margarina
- ¼ de taza de leche coco
- 1 cda. de polvo para hornear
- Hojas de maíz para envolver los tamales
- Sal al gusto

### Procedimiento

Moler los granos de elote junto con la rajita de canela, los piloncillos, la margarina, una pizca de sal y la leche de coco para facilitar la molienda. Ya que se tiene la masa, se le agrega la cucharadita de polvo para hornear y se vuelve a mezclar.

Se unta la masa en cada hoja de maíz para formar los tamales. Cocíalos a baño maría en una olla vaporera durante 30 o 40 minutos, hasta que el tamal se desprenda fácilmente de sus hojas.

# Esquites

En las plazas públicas de todo México está el carrito de los elotes, los esquites típicos del centro del país.

## Ingredientes (4 personas)

- 1/2 kg. de granos de elote blanco
- 1/4 de cebolla picada
- 1/2 taza de epazote picado
- 2 cdas. de margarina
- 3 cdas. de polvo de consomé vegetal diluido en 1 ½ tazas de agua
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 1 chile serrano picado finamente o un chile de árbol (opcional)

## Procedimiento

Acitrona la cebolla en la margarina y agrega los granos de elote, cocina por 5 minutos. Añade el epazote y el chile picado y mezcla.

Vierte el consomé diluido y sal pimienta. Cocina por 15 minutos más o hasta que los granos estén cocidos y el caldo haya espesado.

Sirve y acompaña con crema de tofu, queso vegetal y chile piquín.

# Huarache de nopal

¡Esta versión del huarache es la combinación perfecta de textura y sabor!

## Ingredientes (4 personas)

- 8 nopales medianos, limpios
- 1/4 cebolla fileteada
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1/2 kg. de champiñón en rebanados
- 2 cucharadas de epazote picado
- 1 taza frijoles refritos
- 2 cdas. de aceite
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

## Procedimiento

Calienta el aceite, acitrona la cebolla y el ajo. Agrega los champiñones, cocina hasta que se doren, agrega el epazote. Sazona con sal y pimienta al gusto y cocina por 5 minutos.

Asa los nopales hasta que se suavicen y salpimiéntalos. Unta los frijoles en los nopales. Coloca los champiñones encima y acompaña con salsa.





## Molcajete de carnes vegetales mixtas

Ideal para compartir y sorprender a todos, esta versión llena de sabores acompañará las fiestas de la mejor forma.

### Ingredientes (para compartir)

- 3 pzas. de tartaleta de soya
- 1 pza. de milanesa de seitán
- 120 grs. de chorizo de soya
- 350 grs. de tofu firme escurrido y rebanado
- 5 pzas. de nopal cambray
- 1 manojo de cebolla cambray
- 10 tomates cherry
- 1 pza. de chile guero
- 250 grs. de guacamole
- 3 cdas. de aceite vegetal
- 5 cdas. de salsa de soya
- 3 cdas. de jugo de limón
- 250 grs. de frijoles bayos cocidos
- Guacamole al gusto
- Sal, pimienta y guacamole al gusto

### Procedimiento

Hidrata la tartaleta y filetéala, exprímela muy bien. Junto con el seitán, máralos en salsa de soya, limón, sal y pimienta. Una vez que están bien marinados, deja reposar por 2 horas en un escurridor.

Luego, sofríe en un sartén amplio y saltéalos constantemente. Frie el chorizo. Marina el tofu, el nopal, las cebollitas cambray y chiles serranos en limón, salsa de soya, sal y pimienta. Una vez que pasaron 2 horas, ásalos con los tomates cherry.

Coloca todo en el molcajete, agrega las verduras cocidas, el tofu, los frijoles, el guacamole y el chile güero. Presenta acompañado de tortillas y de una salsa mexicana casera.

# Enchiladas Potosinas

Desde San Luis Potosí, hemos creado la versión vegetal más deliciosa de este antojito.

## Ingredientes (4 personas)

- 4 pzas. de chiles guajillo desvenados y remojados, con todo y líquido
- 1 diente de ajo
- Aceite vegetal
- 3 cdas. de cebolla finamente picada
- 1 taza de requesón de semillas
- Sal
- 4 tazas de harina de maíz nixtamalizado
- Agua

## Procedimiento

Licúa los chiles con un poco del líquido de remojo y el diente de ajo, hasta obtener una salsa. Reserva. Para la masa, amasa la harina con una pizca de sal, añadiendo la salsa de chile conforme vaya siendo necesario para obtener una masa húmeda.

Forma tortillas con ayuda de una prensa para tortillas y rellena con un poco de requesón de semillas. Cierra en forma de quesadilla. Fríe las enchiladas hasta que estén cocidas por completo. Escurre sobre papel absorbente. Sírvelas con lechuga, aguacate y crema de tofu.



# Molotes de plátano macho

¡Qué bonito es Puebla!  
Y su comida es deliciosa y fácil de preparar. Nuestra versión de molotes está espectacular.

## Ingredientes (4 personas)

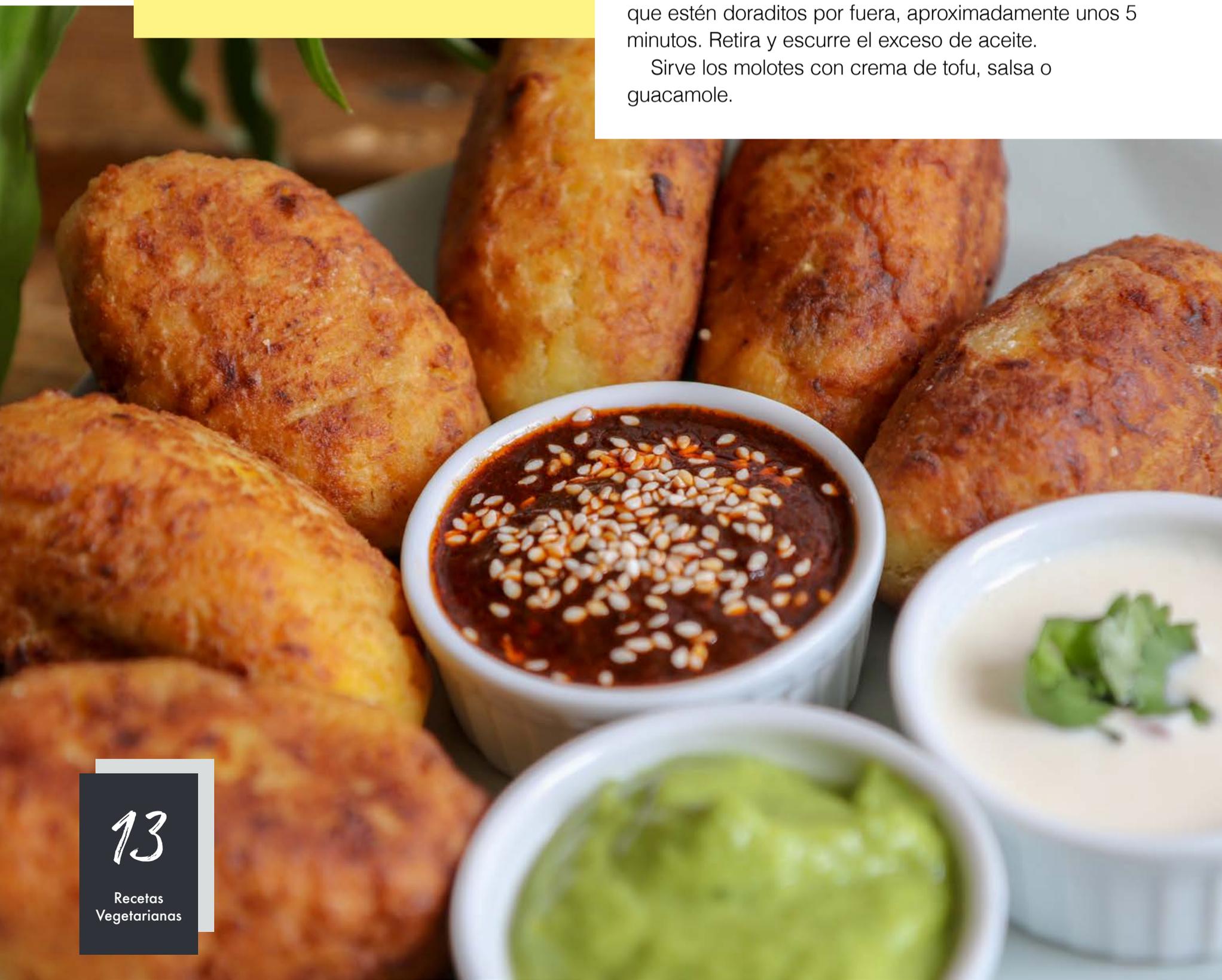
- 3 plátanos macho maduros
- 200 grs. de frijoles negros refritos
- 4 cdas. de harina
- 1 taza de aceite para freír

## Procedimiento

Cuece los plátanos con todo y cáscara por 15 minutos, retíralos del agua, pélalos y aplástalos con ayuda de un tenedor hasta obtener un puré. Coloca un poco de harina en tus manos, forma una bolita de puré de plátano, hazle un hueco y rellena con una cucharada de frijoles.

Dale forma de molote y pásalo por harina. Calienta el aceite a fuego medio, fríe los molotes de plátano hasta que estén doraditos por fuera, aproximadamente unos 5 minutos. Retira y escurre el exceso de aceite.

Sirve los molotes con crema de tofu, salsa o guacamole.



# Rajas con crema y elote

¿Se armó la taquiza?

Prepara este delicioso platillo para compartir si celebras las fiestas con amigos o familia.

## Ingredientes (4 personas)

- 2 cdas. de aceite
- 1/2 cebolla blanca
- 1 diente de ajo fileteado
- 4 chiles poblanos asados, pelados, desvenados y en rajas
- 1 cda. de consomé vegetal en polvo
- 1 taza de grano de elote cocido
- 1 taza de crema de tofu

## Procedimiento

Calentar el aceite en una cacerola y freír la cebolla con el ajo hasta que esté suave y transparente. Agregar las rajas de chile, el consomé vegetal y los granos de elote, cocinar por 5 minutos a fuego medio moviendo de vez en cuando.

Reducir el fuego al mínimo, añadir la crema de tofu, mezclar y dejar cocinar por 5 minutos más

# Gorditas de maíz dulces

Te encantarán para acompañar el café o chocolate caliente de la tarde.

## Ingredientes (para compartir)

- 2 tazas de harina de maíz
- 1/2 taza de harina de trigo
- 1 cda. de polvo para hornear
- 1/4 cdta. de bicarbonato
- 1/4 cdta. de canela en polvo
- 3/4 de taza de azúcar
- 2 cda. de manteca vegetal
- 2 cdas. de margarina
- 1 taza de agua tibia con 4 cdas. de linaza molida
- 1 cdta. de vainilla
- 3/4 de taza de agua tibia

## Procedimiento

Cierne la harina de maíz, la harina de trigo, el bicarbonato y el polvo para hornear en un tazón. Agrega la canela, el azúcar y mezcla bien. Agrega la manteca vegetal y la margarina, y amasa perfectamente con las manos.

Agrega la linaza, la vainilla e incorpora. Agrega poco a poco el agua hasta obtener una masa consistente. Deja reposar durante 30 minutos.

Forma bolitas con las manos y aplánalas un poco. Colócalas en un comal caliente a temperatura baja. Van a empezar a inflarse y a oler rico, en ese momento hay que darles la vuelta y esperar a que doren. Retira del calor y deja enfriar.





# Gorditas rellenas de guisado

Cumplir antojos nunca fue tan fácil. Esta receta te encantará.

## Ingredientes (4 personas)

- 2 tazas de masa de maíz
- 2 cdtas. de polvo para hornear
- ¼ de taza de harina de maíz
- ½ cda. de sal
- 2 cda. de manteca vegetal
- 1 ½ tazas de agua
- 1/3 de taza de aceite de maíz
- 2 tazas de tu guisado vegetal favorito
- 1 taza de salsa verde

## Procedimiento

Mezcla la masa, la harina, el polvo para hornear y la sal. Agrega la manteca vegetal y mezcla con las manos hasta que todo esté bien unido.

Agrega el agua poco a poco hasta que se forme una masa. Divídela en bolitas del mismo tamaño. Aplasta cada bolita y forma discos. Cuécelos en un comal, y luego dóralos en un poco de aceite. Escurre en papel absorbente y deja enfriar un poco.

Haz una pequeña abertura en la parte superior de cada gordita, abre suavemente y rellena con el guisado vegetal de tu preferencia.

Decora con lechuga, rábanos y crema de tofu.

16

Recetas  
Vegetarianas

# Chiles rellenos de requesón de semillas

Una fiesta de colores, los chiles rellenos son el platillo mexicano por excelencia, en esta ocasión prepáralos y comparte esta deliciosa botana.

## Ingredientes (4 personas)

- 4 chiles jalapeños
- 1 litro de agua
- ¼ de taza de vinagre blanco
- ¼ de taza de sal
- 1 taza de requesón de semillas

## Procedimiento

Calienta el agua con sal y el vinagre. Cuando suelte el hervor, pon los chiles y cuecelos hasta que cambien de color y se ablanden. Sácalos del agua y déjalos enfriar. Desvénalos usando guantes.

Rellena los chiles con el requesón de semillas y refrigéralos por 20 minutos antes de servir.



# Arroz con leche de coco

Sin duda uno de los postres más significativos de nuestro país, esta versión de arroz con leche de coco lo hace especial y nutritivo.

## Ingredientes

- 2 tazas de arroz cocido
- 1 cda. de vainilla
- 1 raja de canela
- 4 tazas de leche de coco
- Ralladura de limón al gusto
- 3 cdas. de crema de coco

## Procedimiento

Pon a calentar la leche de coco con la raja de canela y la crema de coco. Cuando hierva incorpora el arroz y mueve por dos minutos, agrega la ralladura de limón y deja espesar a tu gusto. Decora con frambuesas y canela en polvo.

# Salsas picantes

La salsas picantes realzan el sabor de nuestros platillos tradicionales, tenemos cientos de ellas, elegimos 3 para estas fiestas que son ideales para acompañar las recetas que aquí te compartimos.



## Salsa mexicana

### Ingredientes

- ¼ kg. de tomate cherry
- 1 chile serrano
- 1 diente de ajo
- ½ cda. de sal de grano
- 1 rama de cilantro

### Procedimiento

Asa todos los ingredientes y muele en un molcajete o en la licuadora.

## Salsa de cacahuete

### Ingredientes

- 5 chiles de árbol
- ¾ kg. de cacahuete natural
- ½ cda. de sal de grano
- 1 cda. de consomé vegetal en polvo
- 3 cdas. de aceite vegetal
- 1 diente de ajo

### Procedimiento

Fríe los chiles en el aceite, el cacahuete y el ajo. Cuando doren licua la salsa agregando la sal y el consomé.



## Salsa cruda

### Ingredientes

- 1 chile jalapeño
- 1 diente de ajo
- ¾ de taza de agua
- 1 cda. de consomé vegetal
- 2 ramas de cilantro

### Procedimiento

Muele de manera intermitente todos los ingredientes hasta que queden martajados.



# IGUALDAD animal

*«¿Podrías mirar a un animal a los ojos y decirle:  
‘Mi apetito es más importante que tu sufrimiento’?»*

—  
*MOBY, músico*

Igualdad Animal es una organización internacional dedicada a la protección de los animales actualmente presente en México, España, Estados Unidos, Alemania, India, Italia, Reino Unido y Brasil. 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 para los animales.

*¿Quieres encontrar más recetas?*

*Más información en: [LoveVeg.mx](https://www.loveveg.mx)*

