

# RECETAS VEGANAS DE MEXICO

## Arroz vegetariano

México

### Ingredientes:

- 2 tazas de arroz grano corto
- 2 papas grandes
- 4 zanahorias medianas
- 1/4 champiñones
- brotes de soya
- salsa de soya
- tofú

### Preparación:

Se lava el arroz y se cuece al vapor en 1 1/3 tazas de agua y 2/3 de taza de salsa de soya hasta agotar el líquido. Cocer aparte las verduras limpias y los brotes de soya también al vapor. Una vez cocido el arroz y las verduras, cortar transversalmente las últimas a excepción de los champiñones. Servir el arroz en un plato y encima de éste colocar las verduras, brotes de soya y el tofú previamente cortado en cubitos. Si desea puede adornar con perejil picado.

## Burrito Groovy para Desayunar

México

- Tortillas de harina integrales
- Tofu firme, desmoronado
- Tamari
- Curry, cúrcuma, paprika, Cayena, perejil, comino
- Ajo fresco machacado
- Cebolla picada
- Ensalada de spaguetti squash (calabaza)
- Salsa
- Levadura nutricional en hojuelas (nutritional yeast)

Dora los ajos y las cebollas con un poco de aceite de oliva. Agrega el tofu desmoronado, tamari y especias. Hasta que este poquito dorado. Agrega la ensalada de spaguetti squash (calabaza) (instrucciones abajo). Sigue dorándolos hasta que este todo incorporado a la mezcla del tofu y todo este caliente.

Calienta las tortilla(s) en un comal por varios segundos. Quítalas del fuego. Pon una cucharada de la mezcla en el centro de la tortilla y distribúyela en una línea. Espolvorea la levadura nutricional. Agrégale salsa, o ponle la salsa arriba. Enróllalo como un burrito. Disfruta!!

Ensalada de spaguetti squash: Tome esta idea de alguien en el tablero de recetas. Agrega vegetales frescos o al vapor (tu opción) (a mi me gusta, brocoli al vapor, zanahoria cruda rayada, champiñones frescos, tomate fresco picado, y semillas de calabaza) a la calabaza cocida. Revuélvela. Si quieres usarla como ensalada, agrégale tu aderezo favorito. Si lo quieres en el burrito, omite el aderezo al menos que pienses que sabría rico con el burrito. Yo uso el aderezo diosa verde y sabe bien con el burrito.

Tiempo de preparación: puede ser poco o mucho tiempo depende de lo que tengas en el refrigerador.

## Calabacitas mexicanas

México

El tiempo de cocción es de aproximadamente 10 a 15 minutos dependiendo de que tan cocidas te gusten las calabacitas.

### Ingredientes:

- 3 o 4 calabacitas medianas picadas en cuadros medianos
- 3 o 4 jitomates romanos picados
- 1 cebolla picada finamente
- 3 chiles poblanos asados, pelados, desvenados y cortados en tiras
- 1 lata de granos de elote o puedes utilizar granos de elote sin enlatar pero recuerda que debes cocerlos previamente
- 1 chile jalapeño picado finamente
- 1 diente de ajo picado finamente
- 1 c. de orégano o 2 ramitas de epazote
- sal
- aceite de oliva o canola

### Preparación:

En una sartén pones el aceite a calentar, cuando esté caliente agregas el ajo a que se acitrone, después agregas el jitomate, la cebolla y el jalapeño, ya sofrito agregas sal al gusto y las rajadas de chile poblano y los granos de elote, ya sazonado agregas un poco de agua y después las calabacitas, dejas hervir hasta que las calabacitas estén suaves, apagas y agregas el orégano, si usas epazote agregas unos minutos antes de apagar. Dejas reposar un poco antes de servir.

# Calabazas rellenas

México

## Ingredientes:

- 2 calabazas medianas
- 2 cebollas grandes
- 2 tazas de arroz integral hervido
- Sal marina
- Pimienta o jengibre molido

## Preparación:

Lavar muy bien las calabazas, cortarlas al medio longitudinalmente, sacarle las semillas y ahuecar el sector que tiene pulpa.

En una sartén rehogar las cebollas (bien picaditas), cuando estén doradas agregarle el arroz, condimentar con sal y pimienta o jengibre a gusto y revolver todo. Con este preparado rellenar las cuatro mitades de las calabazas.

En una asadera colocar un dedo de agua con un chorrillo de aceite de maíz y poner las calabazas rellenas, introducirlas en el horno bien caliente y cocinarlas a fuego lento.

# Carne vegetal

México

## Ingredientes:

- 2 kg. de harina de trigo o harina blanca
- 2 cebollas grandes
- hojas de apio y poro
- 4 dientes de ajo enteros o molidos
- 2 cucharadas de comino entero o molido
- 2 hojitas de laurel
- sal al gusto

## preparación:

Mezclar la harina con suficiente cantidad de agua, a fin de formar una masa bien consistente ni muy dura ni muy blandita (amasar como para pan sin sal). luego dejarla sumergida en agua por 15 minutos y luego se lava, dejando que suelte el almidon, hasta que quede solo la proteina que se llama gluten.

El gluten se divide en cuatro porciones o pedazos.

En una olla se ponen todos los ingredientes, cebolla, apio, poro, dientes de ajo, laurel, comino y sal al gusto, se le agrega el agua y se pone a hervir. una vez que este hirviendo el agua puedes

echar las porciones del gluten, esperas a que se cocine, para ver que ya esta listo, cortas por la mitad uno de los pedazos y ves que en el medio este bien cocido como por fuera, una vez cocido se pueden preparar diferentes platos especiales (esta es la base para preparar platos con carne).

## Carnitas de soya

México

### Ingredientes:

- 250 gr de soya
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cebolla
- 3 chiles guajillos
- 2 chiles anchos
- 2 jitomates rojos
- orégano, pimienta y sal al gusto

### Preparación:

Se remoja la soya una noche anterior.

En una cacerola, se sofríe en aceite de oliva, ajo a que dore, se le agrega la cebolla, y los chiles a que doren.

En la licuadora, se pone jitomate, los chiles, el ajo y la cebolla y se licuan.

La soya se exprime a sacarle el agua y se sofríe en aceite de oliva a que se dore un poco, se le agrega la salsa y se deja sancochar, se sazona y se le agregan el orégano y pimienta.

Se acompaña con tortilla en tacos y ensalada.

## Ceviche de coliflor

México

### Ingredientes:

- Coliflor cocida
- Jugo de tomate
- Agua
- Pepino
- Jitomate
- Cebolla
- Aguacate
- Limón

### Preparación:

Mientras se pica finamente la verdura en cubitos, se puede ir cociendo la coliflor. Una vez cocida, en un platón hondo se vierten todos los ingredientes (como ensalada), se añade el tomate al gusto de caldura como se prefiera y se exprimen sobre ella los limones.

## Ceviche de soya texturizada

México

Porción para 4 o 6 personas.

### Ingredientes:

- 4 tazas de soya texturizada previamente hervida
- 2 tazas de jitomate picado en cuadritos
- 1 taza de cebolla picadita
- 1/4 de taza (al gusto) de chile o aji verde picado
- una taza de limón ya exprimido
- sal, pimienta y orégano molido (al gusto)
- cilantro picado dos o tres cucharadas (fresco)
- 1/2 taza de vinagre de manzana
- salsa catsup (opcional)

### Preparación:

Se mezclan todos los ingredientes, se deja reposar la mezcla por 15 minutos y se sirve en un tazón y se acompaña con galletitas saladas o totopos de maíz.

La sal es importante como el cilantro y la catsup le da un toque agridulce, buen provecho, esta es una excelente entrada para cualquier ocasión.

## Chicharrón de gluten

México

Preparación: Tiempo de cocción 25 min. teniendo el gluten preparado.

### Ingredientes:

- 250 gr. de gluten
- 1 chile guajillo (mirasol)
- 2 chiles rojos (de árbol)
- 1 jitomate
- 1.5 tazas de agua
- aceite
- sal y pimienta
- Salsa de soya (opcional)

### Preparación:

Se corta el gluten en pequeños trozos, se ponen a freír con sal y pimienta y se separan y escurren, después se ponen a cocer los chiles y el jitomate con agua, se licuan y se cuelan. En una cazuela se pone el chicharrón se le pone la salsa y se deja hervir agregando el resto de agua por 10 min y si es necesario se pone salsa de soya y listo!!!

## Chicharrón de soja

México

### Ingredientes:

- soya texturizada 1 taza 100 g.
- un jitomate
- tres chiles verdes alargados (no picosos)
- dos chiles serranos (si se prefiere picoso)
- una cebolla
- un diente de ajo
- sal de grano
- aceite vegetal de soya (omega 3 y 6) "nutrioly"
- hierbitas de olor: orégano. (opcional: cilantro, perejil)

### preparación:

cómo preparar chicharrón de soja:

proteína vegetal texturizada

preparación básica

- remoje 1 taza de carne de soja en 2 tazas de agua, durante 10 minutos. la soya mojada cobrará

el doble del volumen vertido.

- en una cazuela, se pone a sofreír en aceite de soya: una cebolla rebanada, un diente de ajo, hierbitas de olor como el orégano, cilantro, perejil, etc. a este sofrito se le agrega la soya texturizada... y aceitada, se mezcla con sal de grano.
- sobre un comal, se asan: un jitomate y cuatro chiles verdes alargados (no picosos..., son sólo para efectos proteínicos y de condimento); posteriormente se dejan “sudar” dentro de una bolsa de plástico. en seguida, luego de retirarles su pellejo, se licuan.
- cuando el sofrito está perfectamente aceitado y caliente, se vierte el licuado de chile y jitomate en la cazuela y se deja hervir por unos 10 minutos... se le agrega sal al gusto.
- luego se deja enfriar y se guarda en moldes... su duración refrigerada alcanza hasta los 10 días.

## Chilaquiles

Mexico

Receta de la comida típica mexicana.

### Ingredientes:

- medio kilo de tomates verdes
- una cebolla blanca grande rebanada en rodajas
- 2 chiles verdes
- cilantro al gusto
- 3 dientes de ajo
- 1 kilo de tortillas
- 1 aguacate
- comino en polvo
- crema y queso rallado (veganos)

### Preparación:

Se ponen los tomates y los chiles a hervir, una vez que se hayan cocinado se licuan. Al mismo tiempo se le agrega el ajo y un poquito de comino.

Las tortillas se cortan en triángulos pequeños y se fríen hasta que estén crujientes. Entonces usted pone su olla en la lumbre, cuando esté caliente se empieza a sofreir la cebolla poco a poco hasta que esté cocinada sin que tome color la cebolla, le adhiere la salsa de tomate que usted ya tiene lista hasta que el color de la salsa se vea cocinada.

Después le adhiere el cilantro finamente bien picado, después se adhiere las tortillas fritas.

Esto alcanza para ocho personas. Una vez ya en el plato se pone una cucharada de crema y queso rallado y 2 rebanadas de jitomate y 2 de aguacate para darle el color de la bandera mexicana.

# Chiles rellenos en salsa de manzana

México

## Ingredientes:

- 4 chiles poblanos

### RELLENO:

- 1 taza de ocará
- 6 jitomates sin semillas y picados
- ½ taza de cebolla picada
- 3 dientes de ajo picado
- ½ taza de perejil picado
- 1 plátano macho chico picado
- ½ taza de pasitas
- ½ taza de almendras fileteadas
- 10 aceitunas
- 2 cucharadas de alcaparras picadas
- Hierbas de olor

### SALSA:

- 2 manzanas golden
- ½ taza de cebolla
- 50 grs de margarina
- 1 taza de yogurt natural (de soja para veganos)
- ½ cucharadita de curry
- Sal y pimienta

## Preparación:

1. Asar, pelar, desvenar los chiles y saltearlos con margarina. Reservar.
2. Relleno: Saltear con margarina la cebolla, ajo, perejil, el jitomate sin semilla, ocará, aceitunas, alcaparras, plátano macho, pasitas almendras, sal, pimienta y las hierbas de olor.
3. Salsa: Saltear en margarina la cebolla picada y la manzana picada. Licuar con yogurt y curry. Probar sazón.
4. Rellenar los chiles y salsearlos.

# Chivichangas veracruzanas

México

## Ingredientes:

- 20 tortillas de harina integral de trigo
- 380g. de frijoles negros machacados
- 250g. de queso vegano o tofu
- 1 taza de cebolla finamente picada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 2 a 3 cucharadas de margarina
- Aceite el necesario
- Chile al gusto (aquí en México se utiliza el chile chipotle en adobo pero en vista que en varios países no lo consumen o les es difícil de conseguir se los dejo a su elección);-)

## Preparación:

Primero se pone a derretir la margarina en una sartén bien caliente. Luego se agrega el chile, el ajo y la cebolla hasta que esta última de ponga transparente. A continuación se agrega a todo esto los frijoles machacados y cuando estén hirviendo se agrega el queso y se revuelve hasta hacer una mezcla homogénea que es la señal de que debemos retirar del fuego y reservamos.

Ahora colocaremos una pequeña porción de esta mezcla sobre la tortilla de harina y la enrollamos con la intención de hacer un pequeño taco como de 6 cm de largo y 2.5 cm de ancho, hacerlo de manera tal que no se salga o escurra el contenido (la mezcla de frijoles) por ningún lado y después se van colocando en una sartén con aceite caliente para que se doren parejo por todos lados. Se escurren del aceite y se sirven calientes. A la hora de emplatar se pueden acompañar de una ensalada con guarnición o una salsa de preferencia en crudo.

# Chorizo de soya

México

## Ingredientes:

- 5 dientes de ajo
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de pimienta
- 3/4 de taza de vinagre
- 5 chiles pasillas grandes
- 1 pizca de comino
- 3 clavos de olor
- sal la necesaria
- 1/2 kilo de carne de soya molida
- 1/2 taza de aceite

## Preparación:

Se pone a cocer el chile pasilla, ya cocido se limpia y licua con el ajo, orégano. Aparte se hierve agua con ajo, chile verde, apio, cebolla, cilantro. Ahí se añade la carne de soya, se quita de la lumbre y se deja remojar por media hora, se cuele en un cedazo grande quitándole todos los ingredientes anteriores, se exprime la carne y se revuelve con la mezcla del chile pasilla, el vinagre, la pimienta, la pizca de comino, los clavos de olor y la sal, y la media taza de aceite. Se deja reposar unas horas y ya está listo para guisarse. Queda riquísimo acompañándole con tortillas de maíz, o de harina.

Yo siempre que voy a preparar la soya al agua donde la hidrato le echo chile verde, cebolla, ajo, canela, clavo, apio, cilantro y así se impregna la carne y queda más rica.

# Consomé de verduras

México

Para 4 raciones. Preparación: 5 minutos.

## Ingredientes:

- 200 gr. de ejotes
- 1 zanahoria mediana
- 1 papa mediana
- 1/4 de un repollo chico
- 1 tomate chico
- cebolla al gusto
- unas ramitas de cilantro
- sal, pimienta y consomé en polvo

## Preparación:

Hervir 800 ml de agua, picar la verdura en cubos chicos, la cebolla, el tomate y el repollo se pican finamente, se agrega primero el ejote al agua hervida por 5 minutos, se tapa, seguido de la zanahoria, el tomate y la cebolla por unos tres minutos y por último la papa, el repollo y el cilantro por dos minutos.

# Delicia al horno

México

Esta es una receta muy versátil, las verduras que se utilicen pueden variar de acuerdo con las favoritas de cada quien, o con las que se tengan a mano.

## Ingredientes:

- 2 patatas grandes cortadas por la mitad y en rodajas
- 2 zanahorias grandes en rodajas
- 2 calabacines en rodajas
- 1 pimiento (pimentón) de cualquier color en juliana o en cuadritos
- 600 grs. de puré de tomate
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cebolla pequeña picada
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- orégano, pimienta y sal al gusto para sazonar el platillo

## Preparación:

Se ponen a cocer las patatas y las zanahorias en agua hirviendo hasta que queden suaves.

En un bol se mezcla el puré de tomate con el ajo, la cebolla, el aceite de oliva y las especias (sal, pimienta, orégano y cualquier otra especia que sea de su agrado).

En un molde refractario (cualquier molde de vidrio o cerámica para meter en el horno) se van colocando las verduras por capas. El modo de hacerlo depende del ingenio de cada quien, pueden colocarse en una capa las patatas, luego las zanahorias, los pimientos y por último las calabacitas, pero igualmente pueden colocarse mezclados (siempre queda delicioso). Por último, se vierte la salsa sobre toda la mezcla.

Mientras se prepara la salsa y se colocan las verduras en el molde refractario se puede ir precalentando el horno a 180°C.

Por último, se hornea a 180°C durante 35 o 40 minutos. Listo!

Este platillo es muy sabroso y sano, además de permitir experimentar con infinidad de verduras (maíz, germinado de soya, espinaca, acelga, setas, cebollas, puerro). Una de las variaciones que más me gustan es utilizar champiñones en lugar de calabacines.

# Enchiladas mexicanas

México

## Ingredientes:

- 1/4 de chile guajillo
- 1 diente de ajo mediano
- 1 queso de soja (opcional)
- 1 cebolla mediana picada
- 1/2 kilo de tortillas de maíz
- lechuga picada finita
- crema
- sal

## Preparación:

Se desvenan los chiles y se ponen a cocer junto con el jitomate por 20 min. o hasta que el chile este blandito (cocido).

ya que se cocieron se muelen en la licuadora junto con la sal y el ajo se le pone agua en la que se cocieron los chiles a que quede espesa, se cuele.

ya que esta lista la salsa se pone aceite a calentar y se pasa la tortilla por la salsa y se frie por los dos lados. la sacas en un plato y le pones cebolla y queso al centro y las enrollas. le espolvoreas queso y le pones lechuga y crema encima. se sirven calientitas.

# Ensalada de trigo entero

México

Raciones: 8 - Tiempo de cocción: 1 hora, 30 min aprox.

## Ingredientes:

- 500 g. de trigo en grano
- 1 cebolla mediana
- 5 jitomates (tomates rojos)
- 1 manojo de perejil
- chile jalapeño al gusto
- jugo de limón
- aceite de oliva extra virgen

## Preparación:

1. Se lavan muy bien los granos de trigo y se ponen en un recipiente que se llenará de agua hasta cubrirlos.
2. Se deja remojar el trigo durante toda la noche.
3. Al día siguiente se escurre perfectamente el trigo.
4. Se pone aceite en una olla y se pone a freír en ella poca cebolla y ajo. Se vierte el trigo y se revuelve hasta que se impregne perfectamente del aceite.
5. Se le pone agua al trigo hasta que lo sobrepase por una taza de agua aproximadamente y cuece.
6. Cuando el agua suelta el hervor, se baja el calor de la estufa y se deja la olla tapada durante 1 hora y media aproximadamente (hasta que se absorba toda el agua, o hasta que el trigo esté suave pero aún entero; lo que suceda primero).
7. Mientras se corta la cebolla en cuadritos pequeños y se pone a remojar en jugo de limón; se lavan perfectamente los jitomates (tomates rojos) con todo y cáscara, se les quitan las semillas y el jugo, y se parten también en cuadritos. Se pica perfectamente el perejil. En caso de usar chile, estos se parten en pedacitos.
8. Si ha quedado líquido en el trigo, se escurre bien y se pone en una ensaladera para que se enfríe.
9. Una vez frío, se le agrega la cebolla (con su jugo de limón), el jitomate (tomate rojo), el perejil y el chile.
10. Se le agrega jugo de limón adicional, aceite de oliva extra virgen y sal al gusto.

# Guacamole

México

Receta básica. No necesita cocción / tiempo de preparación: 5 min / preparación: muy fácil

## Ingredientes:

- Aguacate al gusto
- Cebolla picada al gusto
- Uno o dos chiles verdes (serrano) picados
- unas gotas de Limón

## Preparación:

Hagan un puré con los aguacates, añadan un poco de cebolla picada y de chile. Complementen con unas gotas de limón al gusto (que evitan que el aguacate adquiera un color oscuro). Pueden untar el guacamole sobre tortilla de maíz tostada, como taco (con tortilla de maíz suave) y como guarnición para los platillos (acompañando un bistec de soya, por ejemplo).

Algunos le añaden yogurt (de soya) que lo espesa, Jitomate (tomate) o cilantro. Pero esta es la receta básica. Rápida, económica y muy sabrosa

# Guiso de col con chorizo de soya

México

## Ingredientes:

- 2 tazas de col finamente picada
- 1 bola de chorizo de soya
- 2 tomates
- 1/4 de cebolla
- 1/2 taza de agua o consomé
- 1 diente de ajo
- 1 pizca pimienta molida
- 1 pizca orégano molido
- aceite de oliva
- margarina

## Preparación:

- 1.- En una cacerola se guisa con el aceite de oliva el chorizo de soya.
- 2.- Cuando esté bien cocido se agrega el repollo y se le vierte media cucharada de margarina.
- 3.- Se mezcla en la licuadora los tomates, la cebolla, la pimienta, el orégano, el ajo, agua o consomé y se agrega el licuado al chorizo con la col.
- 4.- Se deja cocer hasta que la col tenga un color amarillo transparente y seque el caldillo.

# Hamburguesas vegetarianas

México

## Ingredientes:

- 1 taza de lentejas hervidas
- 2 tazas de soya texturizada sin hervir
- 1 taza de avena cruda
- 1 taza de agua hirviendo
- 2-4 cucharadas soperas de salsa de soya
- 1/2 taza de perejil o cilantro picado
- 1/4 taza de cebolla picada (opcional)
- sal, pimienta, orégano molido al gusto
- harina integral, la necesaria

## Preparación:

Remoje la soya texturizada y hiérvala en suficiente agua, escurra y exprímala bien, reserve. En un contenedor suficientemente grande muele con un machacador las lentejas hasta que quede una pasta suave, ponga encima la avena, aparte mezcle la salsa de soya con el agua y viértalo sobre la avena, mezcle todo y deje reposar un momento. Agregue la soya exprimida, y el resto de los ingredientes, ponga la harina necesaria para juntar la pasta, no se exceda con la harina, la pasta debe tener una consistencia húmeda y un poco chiclosa. Mójese las manos y haga las hamburguesas, luego póngalas a freír en aceite previamente caliente (de oliva o de canola), dórelas por ambos lados, sáquelas y póngalas en papel absorbente. Acompañelas en pan integral, espinacas crudas y si gusta queso fresco, tomate, cebolla, champiñones crudos, o como su imaginación le dicte, etc.

Esta es una receta muy noble y se puede hacer con garbanzo, frijoles, arroz, etc, en vez de las lentejas, también se puede suprimir la soya texturizada.

## Huevos" a la mexicana

México

Porciones para 3 personas.

### Ingredientes:

- 1 taza de ocará
- 4 jitomates
- 6 chiles jalapeños (verdes)
- 1/2 taza de cebolla
- 2 cucharas de aceite
- sal al gusto

### Preparación:

Poner a calentar el aceite en una sartén.

Picar en cuadritos la cebolla, los jitomates y los chiles.

Poner a freír el ocará, hasta citronarla.

Agregar los vegetales picados y dejar que los jitomates se sazoneen.

Servir y se puede acompañar con tortillas de harina, maíz, en torta como ustedes gusten.

(el ocará es el gabazo que queda de moler en licuadora el frijol de soya para producir leche).

## La Mejor Salsa Fácil

México

- 1 lata de tomates Del Monte pelados y cortados
- 1 manojo de cilantro fresco
- 2 o 3 chiles jalapeños
- 1 cebolla mediana
- 1 diente de ajo

Esta receta se puede hacer en menos de 15 min., solo con tener los ingredientes listos. Corta los tomates en pedazos más pequeños. Guarda el jugo, pica el manojo de cilantro (usa todo) corta la cebolla, corta los chiles jalapeños muy finitos (puedes usar más al gusto) pica el ajo muy finamente y agrega sal y pimienta al gusto. Mezcla todos los ingredientes- refrigera por una hora.

Te encantará esta salsa- disfrútala!

Para 10 o 12 raciones. Tiempo de preparación: 15 min

# Nachos con Bagels

Mexico

- Bagels
- Ajo (fresco o en polvo)- opcional
- Paprika- opcional
- Otras especies- opcional

Precalienta el horno a 350 grados.

Rebana los bagels con un rebanador de comida 1/8 – 1/4 pulgadas de grosor (si trabajas en un restaurante, o tienes algún amigo que trabaje en alguno, es muy bueno si te rebanan una bolsa de bagels)

Apila las rebanadas y córtalos en cuartos. Colócalas de uno en uno en una hoja para hornear galletas. Frótalas con el pedazo con el ajo cortado o sazónalas con ajo en polvo u otras especias. (la paprika mas bien le agrega color, tiene un sabor muy sutil)

Colócalos en el horno y hornéalos hasta que se empiecen a dorar. Deben estar secas y muy crujientes – al contrario del bagel que es suavecito.

Son excelentes para salsa, hummus, 'taco' salad, con cualquier cosa que comas con papas fritas o nachos. Pero con casi nada de grasa. Guarda lo que te sobre en un recipiente hermético.

# Nopales al ajillo

México

Preparación: 40 minutos, fácil de preparar.

## Ingredientes:

- 1 o 2 nopales tiernos por persona
- Agua
- 1/4 de cebolla
- aceite de olivo
- sal
- ajos finamente picados
- chile seco serrano o de árbol, opcional

## Preparación:

Los nopales se cortan finamente en juliana y se ponen a cocer en agua hirviendo con sal y la cebolla.

Cuando están suaves se dejan escurriendo en un colador, retirando la cebolla.

Nota: si se cuenta con olla de cobre, es mejor cocer ahí los nopales para que conserven su verdor.

En una sartén se pone a calentar el aceite de olivo, y se dora el ajo. Si se opta por el chile seco, se añade entero. Una vez dorado todo, cuidando de no quemar el ajo, se agregan los nopales, se baja la lumbre y se deja sazonar diez minutos.

## Nopalitos con soja

México

Receta muy fresca para el verano.

### Ingredientes:

- 1 taza soja texturizada fina
- 5 nopales frescos, picados en cuadros, cocidos y escurridos
- 2 jitomates picados
- 4 perejil y 4 cilantro (según el gusto)
- chorrito de aceite de olivo
- 2 a 3 limones (jugo)
- 1 cucharadita de orégano molido
- sal al gusto

### Preparación:

Se hidrata la soya dándole sabor con lo que se prefiera (ajo y cebolla, saborizante de carne, etc.) por 20 min.

Se pone los nopalitos en un recipiente de ensalada junto con los jitomates, el perejil, el cilantro, el orégano y se les agrega el aceite, el jugo de limón y la sal y se mezclan perfectamente. Se prueba a que tenga buen sabor (se puede poner un poco de salsa de soya), al final se agrega la soya bien exprimida y se incorpora todo. Se sirve frío.

## Papas a la naranja

México

### Ingredientes:

- 1 kg. de papa cambrá
- jugo natural de naranja al gusto
- 200g. de margarina
- media cebolla en rodajas
- 4 o 5 ajos en rodajas
- sal y pimienta

### Preparación:

Hervir las papas, partirlas a la mitad, en un molde poner una capa de las papitas, echarle un puñito de los ajos y las cebollas, echarle una parte de la margarina y así se ponen las otras capas como un pastel y se le echa el jugo de naranja y un poco de pimienta y sal al gusto.

Se hornea hasta que se vean un poco doraditas. Acompañadas de un arroz y bolillos quedan riquísimas.

## Parrillada de verduras

México

Es mexicano, rápido, sencillo y económico.

### Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite
- 2 rebanadas de berenjena pelada
- 3 flores de coliflor
- 2 calabacitas en tiras
- 1 pimiento morrón verde en tiras
- 1 taza de champiñones
- el jugo de 2 limones, revuelto con 1/2 taza de salsa de soya
- sal y pimienta al gusto

### Preparación:

Caliente la parrilla y úntela con un poco de aceite, coloque las verduras para que se asen, volteándose cuando sea necesario, salpiméntelas y sirva con la salsa de soya.

## Pasta vegetariana

México

Esta receta es muy fácil de hacer, muy rica, se puede comer fresca o caliente. Para 4 a 5 personas.

### Ingredientes:

- Pasta integral (de la que tenga en casa) aproximadamente 5 tazas. Si es spaghetti 170g.
- 3 tazas de repollo ya picado en rajas
- 1/4 taza de cebolla picada en rajas
- 1/2 taza de zanahoria picada en rajas
- 3 dientes de ajo
- Aceite de Oliva
- Perejil al gusto
- Pimienta al gusto
- Sal

### Preparación:

Se hierva la pasta en agua con 3 cucharadas de aceite de oliva, 2 dientes de ajo y sal, aproximadamente 20 minutos, o hasta quedar al dente. Se pica el diente de ajo bien finito y se

pone a saltar en la sartén con aceite de oliva, sólo para que impregne el olor al aceite sin que éste se dore, se colocan inmediatamente la verdura, repollo, zanahoria y cebolla para saltarlas, se dejan aproximadamente 7 minutos. Se agrega ahí mismo, sal, perejil y pimienta al gusto. Ya que la pasta está lista y la verdura también, se mezclan ambos y se dejan a fuego bajo por 5 minutos para que la pasta y la verdura impregnen ambos sus sabores. Y LISTA!!

No dejar los ajos cocer tanto con el aceite de oliva ya que puede obtener un sabor que no queremos en nuestra receta. Se pueden agregar otros vegetales o verduras, como brocoli, pimiento morrón, todo bien picado.

## Pay de soya

México

### Ingredientes:

- 250gr de soya
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 3 jitomates rojos
- 4 chiles verdes o jalapeños (esto es al gusto/opcional)
- 1/2 K de pasta hojaldrada
- 1 barra de margarina
- harina para el molde
- sazónador

### Preparación:

Se hidrata la soya y se escurre.

Se pica menudo el ajo, cebolla, jitomate, chiles.

En una cacerola con el aceite ya caliente, se van sofriendo los ingredientes, el último es el jitomate.

Se le agrega la soya y se deja a que dé el último hervor.

En un refractario, se prepara con la margarina, la harina y la pasta hojaldrada (esta pasta para extenderse se le va poniendo harina). Una vez ya sazonada se le incorpora la mezcla al refractario. Se mete al horno por 20 minutos a fuego bajo a que se cueza la pasta hojaldrada.

Se saca del horno y se deja enfriar.

## Picadillo de soya

México

### Ingredientes:

- Soya cocida y exprimida (previamente)
- 2 papas medianas cortadas en pequeños cuadritos
- 4-6 zanahorias rayadas y picadas en cuadritos pequeños
- 150-200 grs. de pasitas (opcional)

Para la salsa:

- 2 jitomates
- 2 chiles serranos
- 1/4 de cebolla blanca
- 2 dientes de ajo
- Agua

### Preparación:

Los jitomates y los chiles se cuecen hasta que el jitomate esté bien cocido, después se licuan los jitomates con la cebolla, el ajo y el caldillo en el que cociste el jitomate.

Se cuecen las papas junto con las zanahorias en agua hasta que éstas estén suavecitas.

Se sofríe la soya en un poco de aceite, ya que esté lista se le agrega la salsa, se deja hervir por 5 minutos y se le agregan las papas, la zanahoria y las pasitas y se deja hervir por otros 5 minutos y listo.

## Pozole de setas o champiñones

México

100% vegetal, con el gusto de la comida mexicana típica, con la ventaja de que es 100% libre de toxinas cárnicas.

### Ingredientes:

- 1/2 kilogramo de setas o champiñones rebanados
- 250 gramos de trigo previamente remojado (un día antes, y luego cocido)
- 2 chiles chipotles adobados
- 2 litros de agua
- especias como orégano, laurel, tomillo, sal y pimienta
- 1 kilogramo de jitomate rojo asado en el comal
- Cebolla picada, lechuga picada, tostadas, rábanos al gusto

### **Preparación:**

El jitomate se pela, se muele con las especias y el chile, esto se guisa en aceite vegetal si se quiere, luego se agrega al agua que estará hirviendo y con el trigo ya cocido, se acompaña con tostadas, lechuga, rábanos, cebolla picada al gusto. Buen provecho!

El trigo se cuece una hora en olla de presión pues es muy duro, por lo que se recomienda remojar un día.

## **Pozole vegetariano**

México

### **Ingredientes:**

- 1kg. de maíz para pozole
- 200 grs de soja
- 6 dientes de ajo
- 6 hojas de laurel
- 1/2 pza de cebolla
- 2 cucharadas de orégano
- 4 pzas de chile pasilla
- 1 cucharada de consomé vegetal
- 1/2 barra de margarina o aceite
- sal al gusto

### **Preparación:**

Poner a cocer el maíz pozolero hasta que esté suave.

Cocer los chiles, licuar con el ajo, laurel y un poco de cebolla y colar.

Freír la soja previamente hidratada y agregarla a la olla que tiene el maíz pozolero junto con el chile. Añadir el consomé y la sal. Dejar sazonar.

Al servir acompañe el pozole con cebolla picada, cilantro, rábanos, limón y tostadas.

# Receta Rápida de Chili de Frijoles Negros con Soya Texturizada

Mexico

- 6 Tazas de Frijoles Negros
- 1 Cebolla Grande
- 5 Dientes de Ajo
- 1/2 Cucharadita de Pimienta de Ají (Cayena)
- 2 Cucharadas de Comino
- 1 Cucharada de Sal
- 1 Cucharada de Pimienta Negra
- 1 Lata 10oz. De Tomate Concentrado
- 2 Cucharadas de Aceite (de Oliva o de otro)
- 1/4 a 1/2 taza de Soya texturizada

Cuece los frijoles negros en suficiente agua junto con el aceite y 4 dientes de ajo. Cuando estén casi listos (suaves, pero no totalmente) Fríe la cebolla y el resto de los dientes de ajo en un sartén hasta que la cebolla quede transparente. Agrega la cebolla, las especias, el concentrado de tomate y la soya texturizada a los frijoles y cueselo hasta que este listo. Sazona al gusto.

Rinde 8 tazas; Tiempo de Preparación: 2 horas

## Refresco de soya

México

### Ingredientes:

- 3 litros de leche de soya
- 3 litros de agua
- 50 grs. de avena
- azucar al gusto
- 1/2 kilo de papaya

### Preparación:

La avena se deja remojar en el agua por tres horas, enseguida se cuele y se mezcla con la leche bien helada, se endulza al gusto y se le agrega la papaya licuada o la fruta de temporada que mas te guste.

## Salsa aderezo para ensalada

México

### Ingredientes:

- 3 aguacates
- 1 jitomate
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 chiles serranos
- 5 ramas de cilantro
- 1/2 taza de yoghurt (de leche de soya)
- una pizca de sal
- 1/2 limon (jugo)

### Preparación:

Se lava y desinfecta el cilantro previamente y despues todos los ingredientes se pasan por el procesador de alimentos, hasta resultar una mezcla cremosa.

si lo deseas puedes cambiar el yoghurt por tofu.

lo puedes utilizar como aderezo para una ensalada de 3 lechugas o la que tu elijas; o bien untarla sobre pan integral, galletas o tostadas, y/o tambien donde gustes. intentalo y pruebala. No se realiza coccion alguna.

## Salsa Fabulosa

Mexico

- 1 pimiento verde chico o mediano
- 1 pimiento rojo chico o mediano
- 2-3 cebolla de rabo
- 1 frasco pequeño de pimientos rojos- colados
- 1 lata de Le Suer chícharos pequeños- colados
- 1 lata de "white shoe peg corn" maíz (elote)

### Marinado:

- 1/4 taza de aceite
- 1/4 taza de azúcar
- 1/4 taza de vinagre de arroz

1. Corta los pimientos y cebollas
2. Agrega los pimientos rojos (de frasco), chícharos, y maíz.
3. Mezcla los ingredientes para marinar.
4. Marina los vegetales por unas cuantas horas o toda la noche.
5. Sírvelos con tortillas tostadas

# Samosas

México

Esta es una variación mexicana a esta receta que es de origen hindú.

## Ingredientes:

*Para hacer la masa:*

- 1/2 k de harina integral de trigo
- 100 g de ajonjolí tostado
- 3 cucharadas de manteca vegetal
- una cucharadita de polvo para hornear
- 1/2 tasa de agua tibia
- 2 pizcas de sal.

*Para hacer el relleno:*

- 1/4 k de chícharos (guisantes) sin vaina
- 1/4 k de papa finamente picada
- 1/4 k de zanahoria finamente picada
- 1 pimiento morrón grande finamente picado
- 2 calabacitas finamente picadas
- 1 rama de albahaca picada
- 1 cucharadita de orégano seco y molido
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- sal y pimienta al gusto

## Preparación:

Para preparar la masa se pone la harina, el ajonjolí, la manteca vegetal, la sal, el polvo para hornear y el agua tibia todo sobre un recipiente amplio y se revuelve hasta hacer una masa suave la cual dejaremos reposar para que esponje un poco.

Mientras tanto en una sartén grande ponemos a calentar el aceite de oliva y cuando esté hirviendo agregamos todos los ingredientes del relleno y movemos constantemente para evitar que se sobrecuezan las verduras, sólo necesitamos que se sofrían (como la comida china); hecho esto, reservamos.

A continuación volvemos con la masa la cual la haremos tortillas del tamaño de una cuarta y después las rellenaremos con el guisado de verduras. Se pueden hacer empanadas o taquitos los cuales pondremos en una sartén con aceite hasta que queden bien doraditos.

Se pueden acompañar con cualquier ensalada y/o salsa.

En la receta original, las samosas no van fritas sino horneadas, así que pueden intentar ambas formas.

## Sopa de lentejas cremosa

México

### Ingredientes:

- 2 tazas de lentejas
- 8 tazas de agua
- 3 zanahorias medianas picadas finamente
- 3 jitomates romanos
- 1/2 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 c. de aceite de oliva
- sal y pimienta

### Preparación:

Se cuecen las lentejas previamente sólo con agua. En la licuadora se muele el jitomate, la cebolla y el ajo con poca agua.

En una olla sopera se pone a calentar el aceite, se acitrona la zanahoria y minutos después se agrega la mezcla de jitomate, se sazona con sal y pimienta.

Se licuan las lentejas y se agregan a la olla, también se agrega sal si es necesario y se mezcla todo perfectamente y se deja cocer a fuego lento hasta que la zanahoria esté blanda.

Se pueden agregar más vegetales picados (papas, ejotes, brocoli o coliflor) depende de la creatividad y paladar de cada uno. Es importante cocer las lentejas sin sal, es mejor sazonar el jitomate y agregar sal al final si es necesario. Además se puede adornar con tiritas de tortilla frita.

## Sopa tarahumara

México

Esta es una receta originaria de la Sierra Tarahumara, de Chihuahua, México.

Para 8 porciones.

### Ingredientes:

- 1 kg. de tortillas de maíz
- aceite de olivo (el necesario)
- 3 jitomates medianos
- 1 1/2 chile verde largo
- 1/4 de una cebolla
- una pizca de oregano
- sal al gusto
- queso fresco de soja (tofu)

### **preparación:**

Para iniciar, tomamos las tortillas por partes y cortamos en tiras, ponemos a calentar una sartén con el aceite suficiente para freír las tortillas (deben quedar bien crujientes), después las ponemos a escurrir.

Hay que picar las verduras finamente y en una sartén otra vez colocamos otro poco de aceite de oliva para freír la verdura, ya que esta suelte su jugo agregaremos dos litros de agua, la sal y oregano que se desee. dejamos unos 10 minutos y apagamos. tomamos el aguacate y el queso y lo cortamos en tiras .

Como servir el plato:

tomamos un tazón individual para sopa y colocamos una porción de tortilla dorada ya escurrida, y encima de las tortillas unos tiras de aguacate y queso, ya para finalizar se baña lo anterior en el consomé que hemos preparado.

## **Sopa vietnamita estilo Mexicano**

México

### **Ingredientes:**

- 2 paquetes de noodles de arroz, pueden ser de los transparentes o del tipo instantáneo Ramen.
- Hojas de albahaca fresca picadas muy fino, las que guste.
- 1/2 cebolla picada muy fino.
- 1/2 kg de champiñones (hongos). Puede ser de la variedad que guste: crimini, portobello o el blanco tradicional, cortados en rebanadas medianas.
- 1/2 kg de germen de soya fresco.
- una puntita de sazón de su preferencia.
- 1 pizca de sal marina

### **Preparación:**

Primero se ponen a hervir 4 tazas de agua con el sazón, agregando la mitad de la albahaca, la mitad de la cebolla picada y los champiñones. Pasando 5 minutos hasta que los hongos se pongan un poco oscuros, se agregan los noodles y el germen de soya, se apaga y se tapa, hasta dejar enfriar un poco.

Servido en el plato se agrega un poco de la albahaca y la cebolla picada al gusto, y unas gotas de limón si lo prefiere.

Es muy fácil de hacer, y si se quiere hacer de ella un plato más fuerte, se le pueden agregar albóndigas de soya o más verduras picadas

## Sorbete nutritivo

México

Es totalmente deliciosa, nutritiva, que todos disfrutaran especialmente los niños.

### Ingredientes:

- 3 tazas de jugo de naranja
- 2 platanos
- el jugo de un limon
- azucar o miel al gusto

### Preparación:

Licue los platanos con el jugo de naranja y el jugo del limon, endulzando al gusto, sirva en un tazon o vaso adornado con una rodaja de naranja y listo...  
en tiempo de calor puede agregar hielo al gusto.

## Spaguetti a la bolognesa de soja

México

El origen de la receta es italia. el tiempo de coccion en total es de 30 a 40 min.

### Ingredientes:

- 1 paquete de pasta integral
- salsa preparada de tomate con champiñones
- 2 tazas de soja
- cebolla picada 3 cucharadas

### Preparacion:

1) primero se pone a hervir el agua, ya que esta hirviendo se le pone la pasta, se deja en la olla hasta que adquiera la consistencia adecuada.

2) se pone a freir tantito la cebolla picada, despues se coloca la soja y se condimenta al gusto.

3) se le pone al sartén la salsa de tomate y un poquito de agua.

Si gusta despues la pasta le pone una cucharada de margarina para que no se pegue.

al servirse se coloca primero la pasta y despues la soja encima.

# Tacos al pastor

México

Esta receta es típica de los tacos que venden en la ciudad de México, sabor agridulce.

## Ingredientes:

- 1 Paquete de Soya texturizada de filetitos
- 1 cebolla finamente picada
- 1/4 de taza de salsa de soya
- 1/4 de taza de salsa de hongos
- 1/4 de taza de salsa catsup
- 1 mazo de cilantro finamente picado
- tortillas de maíz o harina (según el gusto) - las necesarias
- salsa casera picante (me sé una receta buenísima)
- 1/2 taza de aceite vegetal
- pimienta negra molida, al gusto
- aguacate maduro en rebanadas

## Preparación:

Una vez que la soya está perfectamente hidratada, ponemos en un sartén grande a calentar el aceite para freír, la cebolla, y cuando está sofrita, se agrega la soya, se revuelven para que se sigan friendo, y se les agrega la salsa de soya, la salsa de hongos, y la salsa catsup, se revuelven perfectamente, agregando un poco de pimienta negra molida. Se retira del fuego y se sirve en tacos con tortillas de maíz o de harina, con un poco de cilantro picado, una rebanada de aguacate y salsa casera picante al gusto, si se desea se le puede poner unas gotas de limón. Hay personas que los acompañan con rebanadas de piña fresca.

## Tacos de champiñones

México

### Ingredientes:

- 1 kg. de champiñones cortados en pedazos finos
- 1 cebolla rebanada finamente en 1/2 lunas
- 1 c. de aceite de oliva
- sal y pimienta
- Epazote (si está disponible)
- Tortillas
- Aguacate en rebanadas (al gusto)
- Germinado de alfalfa (al gusto)
- Jitomate en rodajas (al gusto)
- Limón

### Preparación:

En una sartén se pone a calentar el aceite, se agregan los champiñones y la cebolla, se sazona con sal, pimienta, unas hojitas de epazote y se tapan y se dejan cocer hasta que estén suaves.

Aparte se calientan las tortillas, se agregan los champiñones, las rebanadas de aguacate, jitomate y el germinado, y el limón cortado en cuartos.

## Tacos de zanahoria

México

### Ingredientes:

- 6 zanahorias ralladas crudas
- 1/2 kg. de queso tofu
- 1/2 kg. de tortillas
- Aceite para freir el necesario
- 1 aguacate
- 1 lechuga
- 2 jitomates rojos

### Preparación:

Revolver las zanahorias rayadas con el queso tofu y colocar la mezcla en las tortillas para hacer los tacos. Freirlos.

Cortar la lechuga para ensalada, y colocar encima el aguacate en trozos y los jitomates.

# Tacos tortaleta

México

## Ingredientes:

- 300 gr de tortaleta de soya hidratada y exprimida
- un poco de tofu
- frijoles cocidos
- tortillas de maíz

Salsa:

- chile de árbol (según lo picante que desees)
- sal de grano (al gusto)
- tomate (4 o 5)

Guacamole:

- 3 aguacates grandes
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1 chile jalapeño
- limón (opcional)

## Preparación:

La salsa:

Tatema los chiles y el tomate en un comal o sartén hasta que se quemen un poco, y en una licuadora agrega el tomate, la sal, agua y los chiles, licua por dos minutos.

El guacamole:

Pica la cebolla, el tomate y el chile en cuadritos, aplasta el aguacate (paldas) y revuelve todo en un recipiente. Agrega limón y sal si lo deseas.

Corta la tortaleta en cuadritos y agrega sal y pimienta y un poco de limón, dórala en una sartén con un poco de aceite de soya.

En la tortilla agrégale el guacamole, la tortaleta, el tofu y la salsa y será delicioso.

# Tinga vegana

México

## Ingredientes:

- Zanahoria
- Chipotle
- Sal de ajo
- Cebolla
- 1 diente de ajo
- Jitomate

## Preparación:

Rallar las zanahorias.

Colocar la cebolla cortada en rodajas dentro de una cacerola y freír hasta que estén como amarillitas.

Dentro de la licuadora, colocar el diente de ajo, el chipotle (al gusto), la sal de ajo y el jitomate, licuar perfectamente.

Verter la zanahoria dentro de la cacerola con la cebolla, revolver y colocar lo que se licuó. Calentar durante media hora.

# Tortillas Tostadas Picantes

Mexico

- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1/2 cucharaditas de chile en polvo, o pimienta Cayena
- 8 tortillas de harina (8-10 pulgadas de diámetro)

Precalienta el horno a 400 grados. Mezcla la pimienta Cayena (o chile en polvo) en el aceite de oliva. Embarra esta mezcla en un lado de las tortillas. Corta cada tortilla en como 12 tiras. Colócalas en una hoja para hornear galletas sin engrasar. Colócalas sin cubrir en el horno, y hornéalas por 8 o 10 minutos o hasta que estén doradas y tostadas. Seguirán tostándose al enfriarse por lo que asegúrate de no quemarlas en el horno al quererlas crujientes!

No tiene nada de colesterol y cerca de 2 gramos de grasa por porción. Una porción es de 6 tostaditas. Rinde: 96 tostadas; Tiempo de preparación: 20-30 min.

## Veggie Tacos Bajos en Grasa

Mexico

- 3 Cucharadas de Aceite de Oliva
- 3 Cebolla Picada
- Champiñones Frescos (la cantidad que quieras)
- 1 Chile Morrón
- Floretes de Brocoli Frescos (la cantidad que quieras)
- 1 lata de frijoles Old el Paso refritos sin grasa
- Tostadas para Tacos Bajas en Grasa

Guisa las cebollas, champiñones, chile morron y brocoli en aceite de oliva hasta que las cebollas queden transparentes y los vegetales suaves (approx. 15 mins) Agrega los frijoles refritos y guisalo por 15 min. más revolviendolo ocasionalmente. Cuando este listo, rellena las tostadas (sal y pimienta al gusto, agrega un poco de ajo en polvo si quieres) y a comer.

Para 3 raciones; Tiempo de preparación: 30 mins

## Xek de frutas

México

Es una receta maya, se pronuncia shek y quiere decir "revuelto", es una ensalada de frutas muy típica de la región.

### **Ingredientes:**

- Naranjas
- Mandarinas
- Toronjas
- Jícamas
- Limón
- Sal
- Chile piquín
- Cilantro

### **Preparación:**

Primero se lavan muy bien todas las frutas.

Se quitan las cáscaras de las frutas cítricas y se cortan en rebanadas (excepto el limón). La jícama se quita la cáscara y se corta en rebanadas o en trocitos. El cilantro se pica finamente.

Todos los ingredientes se mezclan muy bien y se les exprime el limón, se les espolvorea la sal y el chile piquín (al gusto) y el cilantro.

Y listo, tenemos una ensalada rápida, fácil y divertida.

# "Pechugas" marinadas de tofu

México

## Ingredientes:

- 300 gr de tofu (de preferencia hecho en casa usando jugo de limón como coagulante)
- 2 rodajas de cebolla
- 1 taza de leche de soya
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de salsa de soya
- 1/2 cucharada de
- sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada o más de aceite de oliva

## Preparación:

Pique finamente el ajo. Sirva en un plato hondo la leche y agregue el ajo, pimienta (cuide de no agregar mucha pimienta), sal al gusto y la salsa de soya; revuelva bien.

Corte rebanadas de tofu con un cuchillo filoso de aprox 5mm de espesor. Deje marinar el tofu por 30 mins. o más.

En un sartén de preferencia de teflón (para evitar usar más aceite) vierta el aceite y deje calentar a fuego medio y agregue la cebolla cuidando que no se queme. Saque las rebanadas de tofu de la mezcla y escúrralas bien. Fríalos uno por uno cuidando que no se peguen a la sartén hasta que tomen un color café medio. Escúrralos sobre una servilleta de papel absorbente. Si la cebolla comienza a quemarse más retírela de la sartén. Después puede combinarlos con un aderezo al gusto (mayonesa, salsas, etc.) o usarlos para hamburguesas, emparedados, taquitos o quesadillas

# Okara a la Daykon

México

Esta receta tiene su origen en una mezcla de la cocina Japonesa con la sorprendente cocina Zapoteca.

## Ingredientes:

- 1 Taza de okara fresca
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla mediana
- 3 chiles morita
- 2 chiles de árbol
- 100 gr. de Setas
- una pizca de sal marina
- 1 cucharadita de aceite de aguacate o de oliva
- 150 gr. de Tofu
- 1 ramita de cilantro

## Preparación:

Para la salsa o aderezo: Sofreír en sartén de acero, el chile morita y el de árbol, con la cucharadita de aceite, mover hasta dorar suavemente, bajar flama al mínimo.

Picar finamente la cebolla y el ajo, integrar a sartén con chiles. Mover hasta que comience a transparentar la cebolla.

Licuar los chiles, junto con la cebolla y el ajo, agregar los 150 gr. de tofu y la ramita de cilantro y la sal al gusto.

Por otra parte, cocer al vapor las setas, y bañar con la salsa.

Las setas se pueden sofreír un poco, con orégano y albahaca morada, en aceite de ajonjolí.

## La Especialidad de Pete

Mexico

- 1 taza de frijoles refritos
- Una pizca de ajo en polvo
- Una pizca de comino
- 1/2 zucchini mediano en rebanadas delgadas
- unas cuantas cucharadas de salsa

Combine los frijoles y especias en una cacerola caliente. Sofríe el zucchini en un sartén hasta que se dore ligeramente. Extiende los frijoles en un plato caliente, pon el zucchini y la salsa arriba.

Para una porción, Tiempo de preparación 10 min.

## Entomatado de soya

México

Para 4 raciones.

### **Ingredientes:**

- 2 tazas de soya texturizada
- 1 diente de ajo, 1/4 de cebolla y hierbas de olor para hidratar la soya
- 600 g de tomate verde
- 1 cebolla grande
- 3 dientes de ajo grandes o 6 pequeños
- 150 g de ciruela pasa
- 2 chiles chilpotles de lata o 1 seco
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- Sal al gusto

### **Preparación:**

Se hidrata la soya cubriéndola con agua y agregando la cebolla el ajo y bastantes hierbas; se deja hervir aproximadamente 20 minutos a fuego lento.

Se pican los dientes de ajo, la cebolla, los tomates y la ciruela retirando el hueso.

Se desvenan los chiles si no quiere que pique el guisado.

Se calienta a fuego medio el aceite, se agregan el ajo y la cebolla. Ya sofritos se agregan las ciruelas y los chiles picados a que suelten sabor y entonces se agrega el tomate. Se mueve para incorporar todo, mientras toma sabor, se exprime la soya muy bien y se incorpora al guiso.

Agregar finalmente la sal y dejar cocinar a fuego bajo 15 minutos más, tapado para que no se seque.

Conviene prepararlo por lo menos 2 horas antes de ser consumido para que se concentre el sabor aunque alcanza su mejor punto al día siguiente de preparado.

# Ensalada Hortaliza

México

## Ingredientes:

- 4 pepinos medianos
- 6 zanahorias medianas
- 1/2 col
- nueces
- piña en almíbar
- cerezas en almibar
- crema de leche de soja

## Preparación:

Lavar y pelar los pepinos y las zanahorias, rayarlos con un rayador de queso, picar la col y desinfectarla. Cortar la piña y la cereza en cubitos y mezclarlos junto con la zanahoria, el pepino y la col, agregar la crema de leche de soja y las nueces previamente troceadas. Mezclar bien, puede agregar miel si lo desea.

# Ensalada fresca para adelgazar

México

## Ingredientes:

- 100 grs. de repollo (col) preparado
- 2 rábanos finamente rallados
- 2 nopales en tiras
- 100 grs. de coliflor preparado
- 2 cebollas, finamente picado
- lechuga romana pequeña
- 2 limones
- aceite de oliva 4 cucharadas soperas
- 2 dientes de ajo finamente picados
- sal al gusto
- 1 cuarto de taza de agua
- vinagre de manzana un cuarto de taza

## Preparación:

Para preparar la col y la coliflor, se pica finamente la col y se trocea la coliflor en trozos pequeños, en un recipiente caliente se calienta el aceite de oliva y cuando esté caliente se le agrega la cebolla y el ajo, se sofríe hasta que la cebolla esté transparente, se le agrega la coliflor y la col, se revuelve bien y se le agrega sal al gusto, se agrega el agua y el vinagre, se calienta hasta que hierva, se apaga y se deja enfriar.

Para presentarlo se toman las hojas de lechuga y se vierte en ellas el preparado de col y coliflor, se adorna con las tiras de nopal y el rábano.

*Explicación:* la coliflor y la col reducen grasa. Al sofreírlo sin ablandarlo mucho sólo al hervor se potencia la encima de estos vegetales, el ajo también adelgaza, en cuanto a la lechuga es pura agua por lo tanto aguas con la sal no demasiada, ya que demasiada sal retendría agua, por último el rábano activa a nuestras glándulas, no demasiado sólo que se active.

## Ensalada de papas

México

Para 4 personas.

### Ingredientes:

- 2 papas grandes
- 1/2 cebolla
- aceite de oliva
- vinagre
- pimienta y sal al gusto

### Preparación:

Se cuecen las papas, se pelan y se pican en cuadritos, se colocan en un recipiente. Se le agrega la cebolla picada muy finita, aceite de oliva al gusto, vinagre al gusto, pimienta y sal. Es una receta muy sabrosa, va bien acompañando otros platos.

## Calabacitas salteadas

México

### Ingredientes:

- dos calabacitas medianas
- una cucharada de margarina
- un diente de ajo
- sal y pimienta al gusto

### Preparación:

En una cacerola pon a hervir una taza de agua, al romper el hervor agrega las calabacitas cortadas en rodajas, tapa y espera a que vuelva a hervir, de inmediato báñalas en un colador con agua fría. En un sartén fríe el diente de ajo picado finamente en la margarina, agrega las calabacitas y saltéalas, sírvelas en un plato con sal y pimienta al gusto.

Las calabacitas no deben quedar muy cocidas.

# Ceviche Vegetariano Estilo Acapulco

Mexico

## Ingredientes:

- 1 lata de Champiñones
- 2 Jitomates
- 1/2 Cebolla blanca
- 1/2 manojo de Cilantro
- 1 Aguacate
- 1 lata de Chícharos
- 1/2 bote de Aceitunas verdes
- 1/2 litro Jugo de naranja
- Chile Jalapeños en escabeche (opcional)
- 3/4 de taza Salsa catsup de tomate
- Salsa picante al gusto
- 1 cucharada de mesa Salsa de soya
- una cucharada de aceite de olivo
- 1 taza Agua mineral

## Preparación:

Se pica en cuadritos la cebolla, jitomate, aguacate, el cilantro finamente picado, una vez hecho esto se integra el resto de los ingredientes en un refractario donde haya suficiente espacio para mezclarlo todo, listo. Se puede acompañar con galletas saladas.