VEGANIZA TU PALADAR

Porque la compasión empieza en el sentido del gusto

By LAURA SAINZ

Veganiza *tu vida*

VEGANIZA
TU PALADAR

INTRODUCCIÓN

Desde pequeña aprendí a amar los vegetales, herencia de mi madre, Susana, quien se crió en Xochimilco, Ciudad de México. En su infancia, cuenta ella, el lugar estaba lleno de una variedad infinita y a la mano, además, la proteína animal era un lujo para muchas familias como la suya que vivían al día, por ello los alimentos basados en plantas eran su principal fuente de nutrición.

Es así que aprendí a comer verduras, leguminosas y cereales de todas las formas versátiles que ella inventaba, algunas me desagradaban, lo confieso, sin embargo en mi proceso de transición al veganismo me reconcilié con ellas, ya fuera porque encontré otra forma de prepararles o porque el cuerpo me las pedía. No sé si sepan o lo tengan consciente, pero muchas veces nuestro hogar corporal es tan sabio que nos pide el alimento que necesita o lo que éste contiene.

Es entonces que de mi herencia materna, de escuchar a mi cuerpo y derivado de mi veganismo como nace este recetario. Algunos platillos incluidos aquí son acostumbrados en mi familia, otros son de mi inventiva y algunos otros son una fusión de aprendizajes y sazón propia como resultado de la búsqueda de hacerlos, no sólo más agradables a mi paladar, sino al de aquellas personas que están en el proceso de veganizar su sentido del gusto o ya lo han logrado.

Sea cual sea el caso, el ser vegana me ha abierto una carta de sabores desconocidos y un menú de combinaciones inagotables. Espero que este sea el inicio o la consolidación de una experiencia similar para ti.
#GoVegan

CONTENIDO

DESAYUNOS

SMOOTHIE BOWL DE AVENA 2
PANCAKES DE AVENA 3
AVENA OVERNIGT 4
CEREAL CON LECHE DE ALMENDRAS 5
BURRITOS DE HUMMUS 6
PUDÍN DE QUINOA CON COCOA 8

COMIDAS

CROQUETAS DE CHAMPIÑON CON GARBANZO 10
NO ATÚN DE GARBANZO 11
RAJAS CON CREMA DE ALMENDRA 12
HONGONGUESA DE PORTOBELLO 13
CAMOTE RELLENO AL HORNO 14
FIDEOS DE ARROZ CON CHAMPIÑONES 16
CHAMPIÑONES AL PASTOR 17
ENCHILADAS VERDES 18

SOPAS CALIENTITAS

SOPA DE QUINOA 20
CREMA DE ESPINACAS Y ZANAHORIA 21
SOPA DE PORO 22
SOPA DE HABAS 23
SOPA DE AVENA 24
SOPA TARASCA 25

ENSALADAS

TABLA DE ENSALADAS 27

DEL HORNO Y DEL CONGELADOR

PAN DE CAJA VEGANO 29
BROWNIE SANO 30
CARLOTA DE LIMÓN 31
NIEVE DE BERRIES Y COCOA 32

CREMA Y REQUESÓN

REQUESÓN DE ALMENDRA 35
CREMA DE ALMENDRA 36

DESAYUNOS VEGANOS

Veganiza tu vida

By LAURA SAINZ

INGREDIENTES

UNA PORCIÓN

6 cucharadas de avena
1 taza de frutos rojos congelados (o la de tu preferencia)
1/2 cucharadita de linaza
1 dátil deshuesado
1/2 cucharadita de chía
1/3 de cucharadita de cúrcuma
1/3 de cucharadita de jengibre
1/2 de cucharadita de carbón activado (opcional)
1/3 de leche de planta (soya, avena, coco, nuez, arroz, avena)
Canela al gusto.

TOPPINGS

2 cucharadas de quinoa inflada
5 fresas frescas rebanadas
10 nueces pecanas

PROCEDIMIENTO

En una licuadora echa todos los ingredientes (excepto los de los toppings) y licúa hasta que ya no queden grumos. La densidad del pudín la puedes hacer a tu gusto de espeso agregándole o quitándole leche o agua.
Sirve en un tazón y adorna con los toppings. ¡Disfruta!

TIP PARA PRINCIPIANTES

Si lavas la avena antes de molerla recuerda que cambiará en su consistencia final y se hará más espesa. La fruta y toppings de la receta puedes variarlos a voluntad.

SMOOTHIE BOWL DE AVENA

PANCAKES DE AVENA

INGREDIENTES

DOS PORCIONES

10 cucharadas de avena
1/2 plátano maduro (no negro)
1/3 de taza de nueces o almendras (opcional)
1/2 taza de leche de planta (soya, avena, coco, nuez, arroz, avena)
1 cucharadita de chía o linaza
1 cucharadita de vainilla
1 dátil sin hueso
1/2 cucharadita de polvo para hornear
Canela al gusto
3/4 de taza de amaranto o aceite de coco

PROCEDIMIENTO

Licúa todos los ingredientes -excepto el amaranto-, hasta que estén bien incorporados. La mezcla debe quedar los suficientemente espesa para que en el sartén se forme un círculo (si la notas muy aguada agrega más avena, si la notas muy densa agrega un poco de agua).

En una sartén de teflón caliente agrega un puñito de amaranto (o poquito aceite de coco) y vierte un poco de la mezcla. Deja que se cueza el pancake por un lado, despegándolo cuidadosamente por las orillas y voltéalo.
3. Repite el paso dos hasta que te acabes la mezcla.
4. Sirve en un plato acompañándolo con alguna fruta de tu agrado. ¡Provecho!

TIP PARA PRINCIPIANTES

La harina de avena tiende a espesarse, es probable que antes de hacer cada pancake requieras agregar leche o agua para que esté con una consistencia idónea.

AVENA OVERNIGT

INGREDIENTES

UNA PORCIÓN

8 cucharadas de avena
1/2 taza de fresas rebanadas (o fruta de tu preferencia)
1/3 de taza de nueces de Castilla en trozos pequeños
1 cucharadita de canela
1/2 cucharadita de cúrcuma
1 taza de leche de planta (soya, avena, coco, nuez, arroz, avena)

PROCEDIMIENTO

Coloca la avena, la canela, la cúrcuma, las nueces y fresas, en un recipiente con tapa y anti derrames.
Vierte la leche de planta hasta que cubra todos los ingredientes (aproximadamente un centímetro copeado) y tápalo.
Mételo en el refrigerador y déjalo reposar por una noche.
Al día siguiente la avena estará hidratada, si la ves muy seca agrega un poco más de leche y ¡listo tu desayuno!

TIP PARA PRINCIPIANTES

Este tipo de desayuno es muy versátil, puedes sustituir la leche de planta sin sabores añadidos por una saborizada con vainilla o cho colate, también por jugo de naranja o mandarina. Le puedes agregar fruta de temporada o tus nueces preferidas. Dura óptima hasta dos días en el refrigerador.

CEREAL CON LECHE DE **ALMENDRA**

INGREDIENTES

UN LITRO

1 taza de almendras remojadas (por ocho horas) y peladas
3/4 de taza de agua para moler
1 dátil sin hueso (opcional)
1 cucharadita de vainilla (opcional)
Cereal vegano de tu preferencia
*Ocuparás un paño cuadrado de manta de 30 x 30 centímetros mínimo.

PROCEDIMIENTO

Licúa todos los ingredientes hasta que las almendras estén bien molidas.
Con ayuda del paño cuela el líquido que obtuviste y exprímelo hasta que sientas seco el gabazo que queda en el paño. Reserva éste en un tazón. Repite el proceso hasta que hayas colado todo el líquido.
Vacía la leche en una botella de un litro, de preferencia de vidrio y llénala con agua limpia. Agita hasta que quede homogénea.
Sirve tu cereal en un plato y disfrútalo con tu leche de almendra.
Agrega la fruta de tu preferencia.

TIP PARA PRINCIPIANTES

Si deseas hacer requesón con el gabazo no lo dejes tan seco al exprimir, déjalo hidratado. Encuentra la receta de cómo hacerlo en la página 35.

BURRITOS DE **HUMMUS**

INGREDIENTES

PARA EL HUMMUS

2 tazas de garbanzo cocido y colado
1 diente de ajo preferentemente asado
4 cucharadas de ajonjolí tostado y frío
1/2 aguacate maduro
1 cucharadita de comino
1/2 cucharadita de pimentón (opcional)
Jugo de un limón grande
Sal
1/2 taza de aquafaba de garbanzo (caldo del mismo garbanzo cocido)

PARA EL MONTAJE DEL BURRITO

2 tortillas de harina
2 cucharadas de nopales cocidos
1 taza de lechuga desinfectada (con vinagre o sal)
1 Jitomate mediano rebanado
Rodajas de cebolla morada
Salsa picante o aderezo al gusto

PROCEDIMIENTO

Vierte todos los ingredientes del hummus en la licuadora o procesador de alimentos.
Agrega un poco de agua de los garbanzos que reservaste. Ten cuidado de sólo agregar aproximadamente 5 cucharadas.
Mezcla hasta que todos los ingredientes se hayan incorporado. El hummus debe estar denso como una pasta, si lo ves muy espeso agrega un poco de más agua.
Transfiere a un contenedor. Refrigerado dura óptimo de 7 a 10 días.
Calienta las tortillas de harina en un comal. Coloca en la horilla superior de la tortilla dos cucharadas de hummus y una de nopales a cada una.
Envuelve con una vuelta y antes de la segunda dobla ambas orillas laterales de la tortilla. Sigue envolviendo hasta formar el burrito.
Regresa los burritos al comal hasta que se tueste levemente la tortilla. Retíralos del fuego.
Para montar, coloca una cama de lechuga, jitomate y cebolla en un plato extendido y encima de ésta los burritos. Báñalos de salsa, ¡sabrosos!

TIP PARA PRINCIPIANTES

En el hummus, en vez de aguacate puedes ponerle un chile chipotle, un chile toreado, un trozo de betabel cocido, dos rábanos o lo que te guste.

INGREDIENTES

UNA PORCIÓN

1/4 de taza de agua
Canela en palito
1/2 taza de quinoa cruda
1/3 de taza de leche de planta
1 cucharada de cocoa
1 cucharadita de linaza molida
1/2 taza de berries o fruta de tu preferencia
2 cucharadas de la nuez de tu preferencia (o almendras)

PROCEDIMIENTO

Pon a hervir el agua con la canela al gusto.

Cuando suelte el primer hervor vierte la quinoa, tapa la olla y deja que se cueza.

Mezcla la leche de planta con la cocoa y la linaza molida. Reserva.

Ya que esté cocida la quinoa o el agua reconsumida, vierte la mezcla y mueve para incorporar los ingredientes.

Déjalo cocer por otros cinco minutos o hasta que espese. Mueve de vez en cuando.

Vierte la quinoa en un tazón, deja que se enfríe ligeramente y adorna con las berries y la nueces.

PUDÍN DE QUINOA CON COCOA

COMIDAS VEGANAS

By LAURA SAINZ

Veganiza tu vida

INGREDIENTES

DOS PORCIONES

400 gramos de champiñones picados finamente
200 gramos de harina de garbanzo
3 cucharadas de amaranto
1 ajo pequeño
1 dátil deshuesado
1 cucharada de linaza
1/3 de taza de agua
2 cucharadas de cebolla morada
1 cucharadita de chile serrano
1/2 taza de harina de avena (opcional)
3 cucharadas de aceite vegetal
Sal y pimienta al gusto.

PROCEDIMIENTO

En un tazón coloca los champiñones picados, la harina de garbanzo y el amaranto. Reserva.
Muele en la licuadora el ajo, el dátil, la linaza, la cebolla y el chile con el agua. Incorpora los ingredientes en el tazón, sazona con sal, pimienta y mezcla hasta que todo se incorpore y se despegue fácilmente de tus manos. La harina de avena se la agregarás si notas que la mezcla se queda pegada a tus manos y no es maleable.
Elabora bolitas con la masa y tortea hasta formar croquetas.
En una sartén caliente agrega una cucharada de aceite, distribúyelo y fríe la primer serie de croquetas. Fríe por ambos lados, sabrás que están listas para voltearse cuando la base esté dorada.
Con una servilleta retira el exceso de grasa y sirve con una ensalada o con guacamole.

CROQUETAS DE CHAMPIÑON CON GARBANZO

NO ATÚN DE GARBANZO

INGREDIENTES

CUATRO PORCIONES

2 tazas de garbanzo cocido y bien colado
1/3 de cebolla morada picada
2 jitomates medianos picados
1/2 chile serrano picado
1 taza de verduras cocidas (la que prefieras)
1 cucharadita de mayonesa vegana (opcional)
1 cucharadita de mostaza
Crema vegana de almendras al gusto*
Sal, pimienta y pimentón

PROCEDIMIENTO

En un plato extendido aplasta bien los garbanzos con un machacador.
En una ensaladera o tazón coloca las verduras, la cebolla, el jitomate y el chile picados. Vierte los garbanzos machacados, la mostaza, la mayonesa y dos cucharadas de crema de almendra. Le pondrás más o menos crema según tu gusto. Finaliza agregándole las especias e incorpora bien.
Disfruta tu no atún acompañado de tostadas u hojas de lechuga.

TIP PARA PRINCIPIANTES

Si deseas darle sabor a mar te recomiendo el uso de las algas marinas, las que se usan en la comida japonesa. Esas hay que hidratarlas un poco para poder agregarlas a la mezcla en trozos.
*La receta de la crema de almendra está en la página 36.

RAJAS CON CREMA DE ALMENDRA

INGREDIENTES

CUATRO PORCIONES

PARA LAS RAJAS

5 chiles poblanos asados, pelados, desvenados y rebanados en rajas
1 taza de granos de elote cocidos
1/2 taza de cebolla rebanada
1 cucharadita de ajo picado finamente
Sal al gusto
1 cucharadita de aceite vegetal

PARA LA CREMA

1 taza de almendras
Jugo de limón de un limón grande
1/2 taza de leche de planta
1 ajo

PROCEDIMIENTO

En una cazuela pon el aceite y sofríe la cebolla y el ajo por dos minutos.
Agrega los chiles poblanos, deja que se cuezan por tres minutos.
Pasado este tiempo agrega los elotes y cubre con una tapadera un par de minutos.
Prepara la crema moliendo todos los ingredientes. No le agregues sal.
Vierte la crema en la cazuela, sazona con la sal y cubre por otros cinco minutos. Comprueba que los chiles se han cocido y apaga la flama.
Sirve con una guarnición de verduras o arroz.

TIP PARA PRINCIPIANTES

Si ves que la crema está muy densa agrégale un poco de agua hasta que obtengas la consistencia deseada.

HONGONGUESAS DE **PORTOBELLO**

INGREDIENTES

DOS PORCIONES

4 hongos portobello de tamaño grande
Pan vegano para hamburguesa (sin leche ni huevo)
1 cucharadita de sal de ajo
1 cucharadita de cebolla en polvo
4 cucharadas de salsa de soya
Salsa BBQ vegana al gusto
Rebanadas de jitomate y cebolla al gusto
Lechuga o algún germinado
*Al gusto: mayonesa vegana, mostaza, pepinillos y demás

PROCEDIMIENTO

Mezcla en un bowl la sal de ajo, la cebolla en polvo, la salsa de soya y la BBQ.
Con una brocha barniza los hongos portobello
En una sartén vierte un poco de agua y asa por ambos lados a los hongos (también los puedes hornear por 15 minutos a 180 grados, dependiendo de tu horno) Si se seca mucho el hongo en el sartén vierte la mezcla por cucharadas.
Mientras preparas tus hongos tuesta el pan en una tostadora o caliéntalo en el comal.
Ya que se hayan cocido los hongos por ambos lados, monta de una a dos piezas por pan, agrega los aderezos y las verduras a tu gusto.

CAMOTE RELLENO AL HORNO

INGREDIENTES

DOS PORCIONES

2 camotes medianos o uno grande partido en dos
250 gramos de champiñones u hongo portobello
1/2 taza de rajas poblanas
1 ajo finamente picado
2 trozos de papel aluminio para envolver los camotes
Sal al gusto

PARA EL GUACAMOLE

1 aguacate maduro
2 limones (al gusto)
1 puño de cilantro
1 ajo entero mediano
1 cucharadita de ajonjolí
1/2 rábano
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Con o sin aceite, es opcional, envuelve los camotes en el papel aluminio y hornéalos por 20 minutos a 180 grados o ásalos en un comal. Deja enfriar y reserva.
En una sartén, pon una cucharada de agua, sofríe el ajo y agrega el champiñón. Tápalos y deja que se cueza por una 5 minutos. Pasado este tiempo agrega las rajas, sazona con sal al gusto y deja destapado para que se seque el guisado.

En la licuadora vierte todos los ingredientes del guacamole y agrega aproximadamente 1/4 de taza de agua antes de moler. Muele y comprueba el espesor, debe estar denso pero sin llegar a lo pastoso.
Retira el papel aluminio del camote y haz una apertura a lo largo y en medio sin partirlos en dos. Rellena con el guisado de champiñones y rajas. Agrega guacamole al gusto.

TIP PARA PRINCIPIANTES

Para hacer tu comida más completa, de preferencia acompaña los platillos con alguna guarnición o ensalada

FIDEOS DE ARROZ CON CHAMPIÑONES

INGREDIENTES

CUATRO PORCIONES

1 bolsa de fideos de arroz (venden variantes hechos de fécula de maíz con chícharo)
1/2 kilo de champiñones picados
1/2 cebolla morada fileteada
1 taza de la verdura de tu preferencia picada finamente
1 ajo picado finamente
1/2 taza de salsa de soya
Sal, pimienta y pimentón al gusto
2 cucharadas de agua para sofreír

PROCEDIMIENTO

Hierve dos tazas de agua y sumerge el fideo, tápalo y déjalo que se cueza por cinco minutos. Cuélalo, sumérgelo en agua fría, déjalo reposar por cinco minutos, cuélalo y reserva.
En una sartén grande sofríe la cebolla fileteada y el ajo picado. Hecho lo anterior, agrega los champiñones y la verdura. Tapa y deja que se cuezan por tres minutos.
Agrega a la mezcla la salsa de soya, la pimienta y el pimentón. Mezcla hasta que todo se incorpore. Tápalo y déjalo cocer, cuida que no se deshidrate mucho y si lo ves muy hidratado, acaba de cocerlo destapado.
Ya que estén cocidos los vegetales agrégale los fideos, sazona con la sal e incorpora todo muy bien.
Sírvelo con la salsa sriracha. ¡Listo!

TIP PARA PRINCIPIANTES

La salsa de soya suele ser y salar mucho, prueba el guiso antes de sazonarlo con la sal.

CHAMPIÑONES AL PASTOR

INGREDIENTES

TRES PORCIONES

500 gramos de champiñón (picado, rebanado, procesado)*
2 chiles guajillo y uno ancho remojado y desvenado
Un trozo mediano de piña
1/4 de pimiento morrón fileteado
1/4 de cebolla morada
1 ajo entero
1 ajo finamente picado
2 cucharadas de vinagre de piña o de manzana
3 pimientas negras
2 clavos
Pizca de comino
Pizca de orégano
1/4 de taza de agua
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Sofríe con una cucharada de agua el ajo finamente picado con los champiñones, tápalos.

Muele con el agua todos los ingredientes, excepto el pimiento morrón. Reserva.
Cuando se hayan cocido un poco los champiñones agrega la salsa, incorpora bien y deja que se cuezan 5 minutos más, pero ahora destapados.
Pasado este tiempo agrega el pimiento morrón y sálalo al gusto.
Deja que se termine de cocer destapado, sabrás que está listo cuando se haya secado.
Disfrútalos en taco de tortilla de maíz o de lechuga orejona.

TIP PARA PRINCIPIANTES

Puedes sustituir los champiñones por soya texturizada. Recuerda que los champiñones y la piña sueltan agua para que no le agregues más a menos que lo veas muy, muy seco y mídelas por cucharadas.

ENCHILADAS VERDES

INGREDIENTES

CUATRO PORCIONES

12 tortillas
3 calabacitas tiernas ralladas
Una cebolla mediana
6 tomates grandes cocidos
2 chiles serranos cocidos
Cilantro al gusto
1/2 tofu firme
1/2 lechuga rebanada
1/2 cebolla morada
1 aguacate
1 cucharada de aceite
Sal

PROCEDIMIENTO

Precalienta el horno a 180°C.
Guisa la calabaza con la cebolla y sala al gusto. Reserva
Pasa las tortillas por el aceite sin que se doren, debe quedar suave
Rellena la tortilla con la calabaza guisada enrollándola como flauta.
Muele todos los ingredientes, excepto la lechuga, el aguacate y la cebolla, hasta obtener una mezcla cremosa.
Acomoda los taquitos en un refractario, cúbrelos con una cama de salsa y repite el proceso alternadamente hasta que termines.
Hornea por 15 minutos a 180 grados.
Sírvelas calientes sobre una cama de lechuga y adorna con rebanadas de aguacate y cebolla morada.

TIP PARA PRINCIPIANTES

Puedes sustituir el tofu por 1/2 taza de almendras, amaranto o semilla de girasol.

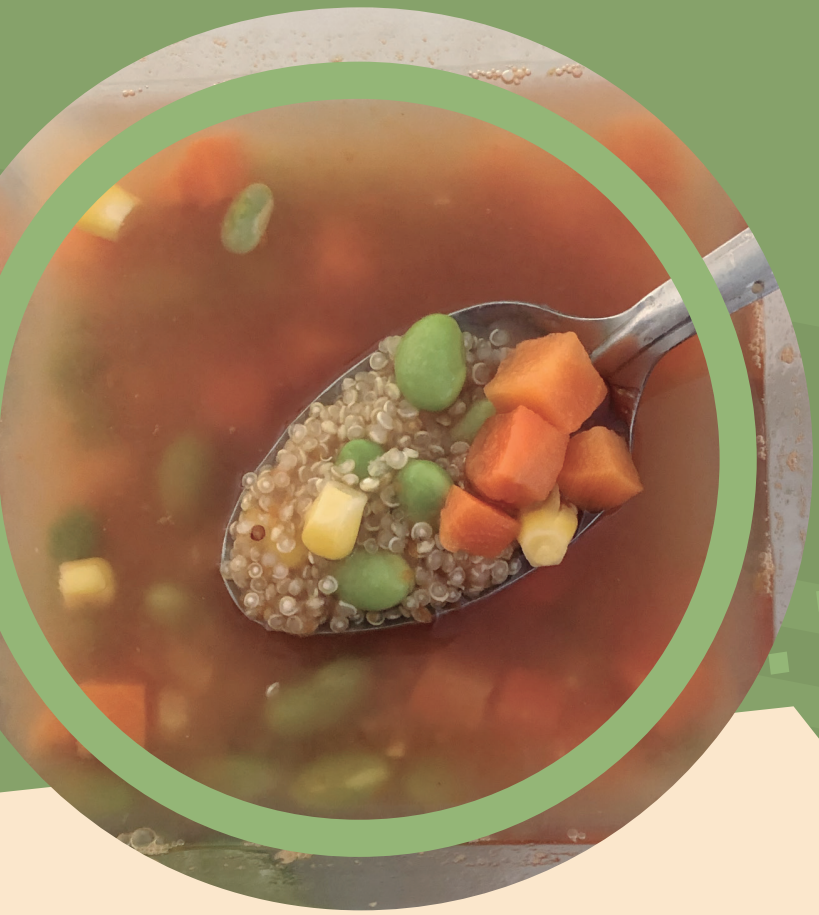
SOPAS

CALIENTITAS

By LAURA SAINZ

Veganiza tu vida

SOPA DE QUINOA



INGREDIENTES

DOS PORCIONES

100 gramos de quinoa cruda
2 jitomates cocidos
1/4 de cebolla blanca
1 zanahoria finamente picada*
1 calabacita finamente picada*
2 tazas de agua
Sal al gusto
1 limón

PROCEDIMIENTO

Licúa los jitomates, la cebolla y el agua. Viértelos en una olla mediana. Cuando suelte el primer hervor agrega la quinoa. Déjala cocerse por 10 minutos.
Agrega las verduras picadas y sazona con sal. Agrega más agua si la deseas mas caldosa. Espera a que se cuezan todos los ingredientes.
Sírvela en un tazón y agrega el limón.

*Las verduras puedes variarlas a las de tu preferencia.

CREMA DE ESPINACA Y **ZANAHORIA**

INGREDIENTES

DOS PORCIONES

2 racimos medianos de espinaca
1 zanahoria mediana
1 taza de leche de planta
1 ajo finamente picado
Sal al gusto
Agua la necesaria
1 cucharada de aceite de coco (opcional)

PROCEDIMIENTO

Pon agua a hervir, soltando el primer hervor introduce las espinacas y la zanahoria. Las primeras estarán listas antes, lo sabrás cuando estén suaves y aún con un verde intenso.
Muele la verdura cocida con el agua de su cocimiento y 1/3 de taza de leche.

En una olla sofríe el ajo picado con el aceite de coco (o una cucharada de agua) y después vierte la mezcla de las verduras. Agrega el resto de la leche, si está muy espesa puedes irle integrando agua, viértela de poco a poco hasta que agarre la densidad que deseas. No tapes la olla.
Espera a que suelte el primer hervor y apaga.

SOPA DE **PORO**

INGREDIENTES

DOS PORCIONES

1 poro mediano finamente rebanado a lo largo
3 papas medianas finamente picadas
1/4 de cebolla
1 ajo
Agua, la necesaria
Sal al gusto.

PROCEDIMIENTO

En la licuadora mezcla 2 tazas de agua, la cebolla y el ajo.
En una olla vierte la mezcla y deja que hierva. Al soltar el primer hervor echa las papas y el poro picados. Deja que se cuezan los ingredientes.
Sazona con la sal al gusto.

SOPA DE HABAS

INGREDIENTES

CUATRO PORCIONES

250 gramos de habas secas y sin cáscara
4 jitomates medianos
Un trozo mediano de cebolla
Un diente de ajo
Un ramito de cilantro
Una taza de nopales rebanados en tiras, cocidos y escurridos
Una cucharada de aceite
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Cuece por separado los jitomates y las habas.
Licúa el jitomate cocido, la cebolla y el ajo y reserva
Pica finamente el cilantro. Reserva
En una cacerola con el aceite guisa la mezcla del jitomate, ya que esté sazonado con la sal agrega las habas cocidas, los nopales y el cilantro.
Homogeneiza todo a la consistencia deseada y deja hervir 5 minutos

TIP PARA PRINCIPIANTES

Las habas tienden a espesar, si deseas una sopa caldosa vigila mientras la cocinas para agregar el agua y dejarla como deseas.

SOPA DE **AVENA**

INGREDIENTES

CUATRO PORCIONES

1 taza de avena en hojuelas
4 jitomates medianos y cocidos
1 trozo de cebolla mediano
1 diente de ajo
1 rama de epazote finamente picado
Sal al gusto
2 cucharadas de aceite
Un litro de agua

PROCEDIMIENTO

En una cacerola vierte el aceite y dora la avena sin que dejes de moverla.
Licúa el jitomate, cebolla y ajo.
Ya que el avena está de tono dorado agrega la salsa de jitomate, el epazote y el litro de agua. Sala al gusto.
Deja cocer hasta que floreé la avena, aproximadamente 15 minutos.

SOPA
TARASCA

INGREDIENTES
CUATRO PORCIONES

2 tazas de frijoles cocidos sin caldo (de preferencia negros)
Un trozo mediano de cebolla
Un ajo
2 cucharadas de aceite
2 chiles pasilla o negro secos cortados en tiritas
2 tazas de tortilla frita en tiritas
2 y media taza de agua

PROCEDIMIENTO

En una cucharada de aceite fríe la tiras del chile pasilla. Reserva
Muele la cebolla, el ajo y media taza agua. Sofríe la mezcla en una cazuela con la otra cucharada de aceite. Déjalo hervir por un minuto.
Licúa los frijoles con las dos tazas de agua restantes y viértelo en la cazuela. Incorpora bien y déjalo hervir por cinco minutos. Muévelo de forma frecuente y revisa la consistencia deseada.
Sirve en un plato sopero y adorna con la cantidad al gusto de tiritas de chile y tortilla.

TIP PARA PRINCIPIANTES

Si se te espesan mucho los frijoles durante la última cocción de la sopa, sólo agrega agua.

ENSALADAS

By LAURA SAINZ

Veganiza tu vida

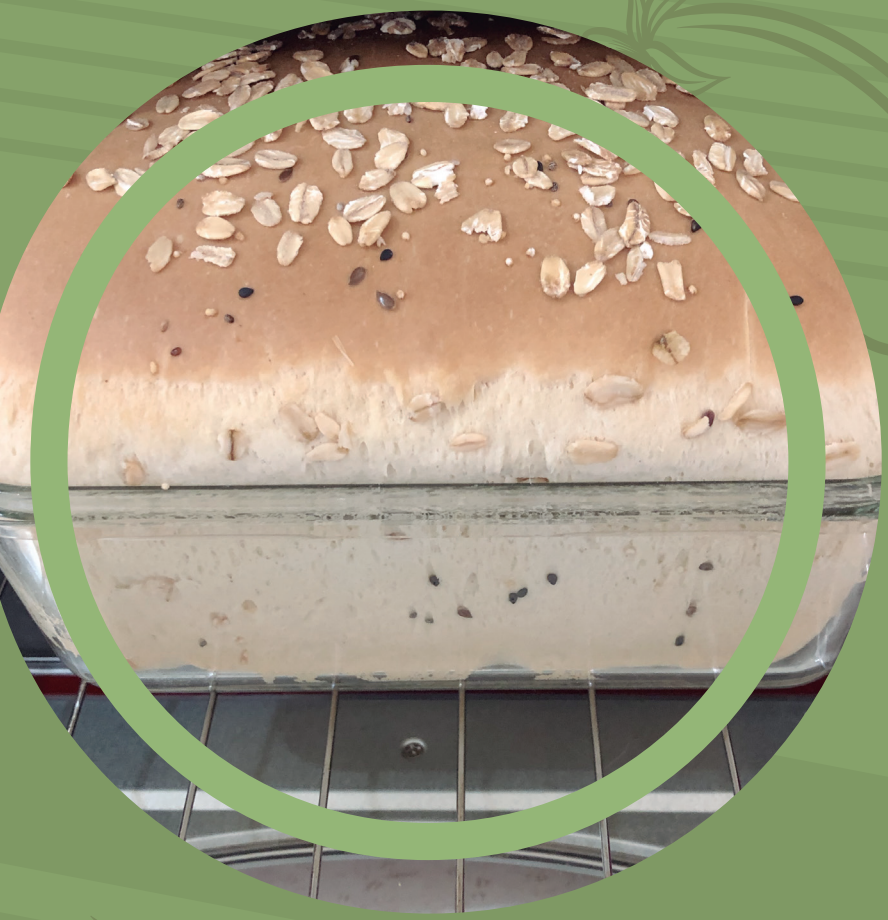
MEZCLA A TU GUSTO Y COMPARTE

Bases de la ensalada:	Nueces y semillas	Fruta	Verdura	Aderezos
Kale	Pecana	Fresas	Jitomate/ Cherry	Hummus
Espinaca	Almendra en hojuelas	Mango	Cebolla morada	Vinagreta vegana
Lechuga	Nuez de Castilla	Aguacate	Zanahoria baby	Aceite de oliva y vinagre
Germinados	Ajonjolí	Toronja	Jícama	Aceite de ajo
Arúgula	Semilla de calabaza	Pera	Betabel	Sal y pimentón
Col	Hemp	Manzana	Rábano	Pesto vegano
Pepino	Semilla de girasol	Naranja	Calabacita rallada/ asada	Orégano y aceite de oliva
Maíz cacahuacintle	Nuez de la India	Aceitunas	Camote asado	Crema de guacamole

DEL HORNO Y DEL CONGELADOR

By LAURA SAINZ

Veganiza tu vida



INGREDIENTES

UNA BARRA

4 tazas o 500 gramos de harina de trigo
2 cucharadas de azúcar (de preferencia mascabado)
1 cucharada de sal (de preferencia del Himalaya)
2 cucharaditas de levadura para pan
1 3/4 tazas de agua
1/3 taza o 70 gramos de aceite de coco derretido
1/2 taza de granos o cereales mixto (chía, linaza, amaranto, avena, ajonjolí)

PROCEDIMIENTO

En un bol coloca la levadura y el agua. Disuélvela, verifica que haga burbujas y deja que repose.
En otro bol pon los ingredientes secos: la harina blanca, el azúcar y la sal. Revuelve muy bien para que todo se incorpore.
Agrega el agua con la levadura y el aceite de coco derretido. Intégralo todo con las manos. (De preferencia corta tus uñas si las tienes largas). La masa estará muy, muy pegajosa, es normal.
Ya incorporados los ingredientes, transfiérela a una superficie enharinada donde puedas amasar. Ten a la mano una taza de harina para que despegues la masa de tus manos y de la superficie si la sientes demasiado pegajosa. Golpea la masa de repente mientras amasas.

PAN DE CAJA VEGANO

Esto lo harás de 20 a 30 minutos o hasta que la masa se despegue sola de tus manos y de tu área de trabajo.
Cuando ya sientas la masa lista, devuélvela al tazón y tápala con un paño húmedo. Métela al horno (sin prender) y deja que repose y leve a lo doble de su tamaño, aproximadamente 15 minutos. Sabrás que está lista cuando la presiones con tu dedo y se quede sumida.
Ya que haya levado, sácala del bol y da golpecitos a la masa para que se salga el gas. Extiéndela en forma de rectángulo (o a la forma de tu molde) con el ancho del molde que usarás. Engrasa tu refractario o molde con aceite de coco.
Ya extendida, agrega la media taza de granos mixtos y enrolla el rectángulo. Ponla en el molde (la parte donde cierra el rollito va hacia abajo) y deja reposar la masa por 40 minutos más
Precalienta tu horno a 200°C. Ya pasados los 40 minutos lleva tu masa al horno y deja que se hornee por 35 minutos. *El tiempo depende de tu horno y si usas horno eléctrico es otro tiempo, checa que ya se haya cocido encajándole un palillo o un cuchillo. Si sale seco, ¡está listo!
Apaga el horno y déjalo adentro por 15 minutos.
Sácalo y déjalo enfriar completamente. Desenmolda y disfruta.

PAN DE CAJA VEGANO

BROWNIE SANO

INGREDIENTES

OCHO PORCIONES

1/2 taza de harina de avena
1/2 taza de harina de amaranto o quinoa
8 ciruelas pasas remojadas
8 dátiles sin hueso y remojados
1/2 aguacate maduro
1/2 taza de cocoa en polvo
1 cucharadita de vainilla
1 cucharadita de bicarbonato de sodio
1/2 cucharadita de jengibre molido
3/4 de taza de agua
Chocolate vegano en trozos o rallado
1/2 cucharadita de sal

PROCEDIMIENTO

Precalienta el horno a 180°C
Licúa las ciruelas pasas y los dátiles con el agua. Reserva.
En un tazón machaca el aguacate y agrega la mezcla de ciruelas y dátiles. Incorpóralo muy bien hasta que no queden grumos.
Agrega la vainilla, el jengibre, el bicarbonato de sodio y la sal. Mezcla muy bien.
Vierte las harinas e incorpóralas. Añade la cocoa y el chocolate vegano. Bátelo hasta que todo esté homogéneo.
Transfiere la mezcla a un molde engrasado con el aceite que tengas a la mano.
Hornea por treinta minutos o hasta que le introduzcas un cuchillo y salga limpio.

CARLOTA DE LIMÓN

INGREDIENTES

OCHO PORCIONES

Un rollo de galletas María veganas (que no contengan leche, hay en centros comerciales comunes)
1/2 taza de almendras con cáscara
Jugo de 6 limones medianos
1/2 de taza de leche vegetal
1/4 de taza de amaranto o avena
1/3 taza de azúcar mascabado (al gusto)

TOPPINGS

2 cucharadas de quinoa inflada
5 fresas frescas rebanadas
10 nueces pecanas

PROCEDIMIENTO

Mezcla todos los ingredientes en la licuadora, excepto por las galletas María y los toppings. La mixtura debe tener la espesura de una crema. Si queda aguada añade más amaranto o avena.
En un refractario coloca una cama de galletas María (las puedes partir o dejar completas), vierte un poco de la mezcla hasta cubrirlas y espárcela uniformemente. Coloca alternadamente una cama de galletas por una de mezcla y repite estos pasos hasta que se acabe la crema. Ésta debe ser la última capa de arriba.
Coloca los toppings, tapa el refractario y congela por un mínimo de ocho horas. Sirve congelado.

NIEVE DE BERRIES Y COCOA

INGREDIENTES

DOS PORCIONES

1 taza de frutos del bosque congeladas (fresas, zarzamora, frambuesa, mora azul, arándanos, cereza, la de tu preferencia)
1 cucharada de cocoa en polvo
1/3 de taza de leche vegetal

PROCEDIMIENTO

Licúa todos los ingredientes, cuida que al molerlos no te pases de líquido, la idea es que quede espeso. La textura ideal es cremosa como nieve.
Sirve en un plato y acompáñalo con los topping de tu preferencia, pueden ser nueces, amaranto, quinoa pop.

CREMA Y REQUESÓN

By LAURA SAINZ

Veganiza tu vida

REQUESÓN DE ALMENDRA

300 GRAMOS

NOTA

El gabazo resultante de la elaboración de la leche de almendras es lo que se convertirá en requesón.

INGREDIENTES

Gabazo de una taza de almendra procesada en leche
Jugo de un limón
Una cucharada de levadura nutricional
Una cucharadita de aceite de oliva
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

En un tazón mediano coloca el gabazo de la almendra, recuerda que debe estar hidratado.
Agrega todos los ingredientes excepto la sal e incorpóralos con la mano.
Prueba la mezcla y sazona con la sal a tu gusto. Mezcla bien.
Sirve y refrigera cuando lo desocupes.

TIP PARA PRINCIPIANTES

La levadura la encuentras en tiendas naturistas o donde vendan productos veganos. Recomiendo tenerla en la cocina porque es muy versátil.

CREMA DE ALMENDRA

250 GRAMOS

INGREDIENTES

Media taza de almendras remojadas (1 hora basta) y peladas
1 ajo pequeño
Jugo de medio limón
2 cucharadas de amaranto
3/4 de taza de leche vegetal o agua
Pizca de sal

PROCEDIMIENTO

Licúalo todo junto, el espesor depende del líquido que le pongas, calcúlalo a tu gusto.
Sirve y refrigera

TIP PARA PRINCIPIANTES

Puedes sustituir las almendras por semillas de girasol o tofú.