

Recetario Práctico

para una alimentación sostenible
en los comedores del **Sistema DIF Jalisco**



Elaborado por Alianza Alimentaria y Acción Climática y Love Veg.
Un proyecto de Igualdad Animal México.

Prólogo

Alimentación con Sentido Humano y Futuro Sostenible para Jalisco

La alimentación comienza mucho antes de llegar a la mesa. Detrás de cada alimento existen decisiones que involucran la salud, el bienestar, el acceso a una nutrición adecuada, la vida de las comunidades y la relación con el planeta. Entender esta relación permite reconocer que la alimentación es una herramienta que contribuye a mejorar el bienestar de las personas, el fortalecimiento de las comunidades y el cuidado del entorno.

Con esta convicción, el Sistema DIF del Estado de Jalisco, en colaboración con Igualdad Animal México y Alianza Alimentaria A.C. generan el **Recetario Práctico para una Alimentación Sostenible** como una herramienta que busca acercar opciones nutritivas, accesibles, variadas y respetuosas con el entorno, contribuyendo a que la nutrición de calidad sea cada vez más accesible y equitativa.

La seguridad alimentaria también significa generar nuevas posibilidades para que los alimentos que llegan a las comunidades sean diversos y sobre todo, adecuados a sus necesidades. Por ello, este recetario incorpora alternativas a partir de legumbres y fuentes de proteína vegetal, ingredientes que permiten ampliar las opciones de preparación y aprovechar de mejor manera los recursos disponibles en los espacios alimentarios.

Apostar por una alimentación nutritiva, accesible y sostenible es contribuir al bienestar de Niñas, Niños, Adolescentes, familias y comunidades, así como fortalecer la economía local y favorecer una relación más responsable con el entorno. Es una manera de generar bienestar en el presente y mejores condiciones para las generaciones que vienen. Porque un Jalisco que garantiza una alimentación sostenible es un Jalisco que cuida.

Mtra. Diana Berenice Vargas Salomón
Directora General

UN MEJOR MAÑANA SE SIRVE EN CADA PLATO

En los diversos espacios de comedores municipales y estatales del Sistema DIF Jalisco, cada plato representa una oportunidad para cuidar a las personas, aprovechar mejor los recursos y proteger el planeta.

Este recetario fue creado para facilitar el uso de proteínas vegetales en la preparación de menús nutritivos, asequibles y sostenibles.

Cada receta está pensada para aplicarse fácilmente en comedores escolares, comunitarios y asistenciales, con el objetivo de mejorar la calidad alimentaria y beneficiar a más personas, mientras protegemos el planeta.

MÁS LEGUMBRES HOY

Las legumbres como frijol, lentejas, garbanzo, chícharos, habas y soya son algunas de las principales fuentes de proteína vegetal. Son nutritivas, económicas, rinden más y contribuyen a una alimentación saludable y sostenible.

¿Por qué incluirlas?

- Son fuente importante de proteína, fibra, vitaminas y minerales.
- Al hidratarse y cocinarse, una pequeña cantidad aumenta su volumen, lo que permite alimentar a más personas.
- Son más económicas que las proteínas de origen animal.
- Se conservan bien y facilitan el trabajo en comedores con alta demanda.
- Ayudan a cuidar la salud y reducen el impacto ambiental.

Básicos de la proteína vegetal

1. Organización del menú

Planificar el menú semanal usando una proteína vegetal distinta, por ejemplo: lunes soya, martes lentejas, miércoles frijol, jueves garbanzo, viernes habas.

Una correcta organización permite ofrecer menús saludables, diversos y de bajo costo sin impactar los tiempos de preparación.

2. Remojo de legumbres

El remojo es importante porque ablanda las legumbres, reduce el tiempo de cocción, mejora la digestión y el aprovechamiento de nutrientes. Se recomienda remojarlas de 8 a 12 horas, idealmente durante la noche.

Tip: La soya solo requiere 15–20 minutos en agua caliente, lo que la hace perfecta para los platillos del lunes.

Para el resto de legumbres, si no hay tiempo para remojar: hervir 10 minutos, apagar el fuego y dejar reposar 30 minutos antes de cocinar normalmente.

3. Precocinado

Cocinar por adelantado es clave en cocinas con alta carga de trabajo: una sola olla de legumbres puede servir para varios guisos durante la semana.

¿Cómo hacerlo?

- Asignar un día base para preparar la comida de varios días. Ejemplo: remojar todas las legumbres el lunes y cocerlas el martes.

- Cambiar el agua de remojo antes de cocer.
- Una vez cocidas, dejar enfriar y guardar en porciones de un kilo o según convenga.
- Se pueden refrigerar hasta 5 días o congelar hasta 3 meses.

HACIA UNA ALIMENTACIÓN MÁS SOSTENIBLE, NUTRITIVA Y ACCESIBLE

¿Qué pasa con la proteína animal?

Las recomendaciones oficiales en México y en otros países coinciden en que una alimentación con menor cantidad de proteína animal y mayor presencia de legumbres, cereales, verduras y semillas, permite preparar comidas igual de llenadoras y sabrosas, pero más saludables, más equilibradas, más rendidoras y con menor impacto ambiental. Es una estrategia clave para alimentar bien a más personas en el presente, y en el futuro.

Beneficios para todas y todos

Reducir la presencia de alimentos de origen animal tiene muchas ventajas:

En la salud, ayuda a disminuir el consumo de grasa saturada, colesterol y sodio, mientras aumenta la ingesta de fibra, vitaminas y minerales, favoreciendo la digestión y la prevención de enfermedades crónicas.

Para el planeta, implica un menor uso de agua, tierra y energía, así como menos contaminación. ¿Sabías que producir un kilo de carne puede requerir hasta 15,000 litros de agua, mientras que un kilo de lentejas necesita sólo 1,250?

En la comunidad, esta reducción permite que el presupuesto rinda mejor y que los comedores puedan servir más porciones de comida nutritiva sin elevar costos.

¿Cómo lograrlo? Estrategias prácticas en la cocina

1. Incluir varios días a la semana menús 100% a base de plantas, aprovechando recetas tradicionales y familiares, como las que se incluyen en este recetario.
2. Reducir la cantidad de proteína animal por receta y complementar con más alimentos vegetales, sin cambiar el platillo ni su sabor. Por ejemplo:
 - En un picadillo, una tinga, unas albóndigas o un relleno para tacos, se puede usar 50% carne y 50% lentejas, garbanzos o soya texturizada. La textura se mantiene, el sabor se integra bien y el rendimiento aumenta.
 - En sopas, guisos y pastas, es posible usar menos carne y sumar frijoles, verduras o caldos vegetales para aumentar volumen y saciedad.
 - En desayunos o comidas ligeras, sustituir parte del huevo o el queso por legumbres y vegetales permite obtener platillos completos y accesibles.

Cada ajuste hace la diferencia. Reducir la proteína animal receta por receta es una decisión que cuida la salud, fortalece el presupuesto y protege el futuro. Desde la cocina, todos los días, se puede construir una alimentación más justa, sostenible y suficiente para todas y todos.

ÍNDICE

SAZONADORES CASEROS (consomé vegetales)	8
Sabor a “pollo”	8
Sabor a “res”	8
FRIJOL	9
Ensalada de frijoles	10
Sopa de frijol	11
Ensalada de nopales	12
Ceviche de frijol	13
Guisado arriero	14
Huaraches de nopal	15
Sopa tarasca	16
Ensalada fresca de arroz con frijol y elote	17
SOYA	18
Soya en su jugo	19
Ceviche de soya	20
Tacos de molida	21
Soya al pastor	22
Soyatún	23
Soya a la boloñesa	24
Tacos de soya en salsa verde con nopales	25
Filetín de soya en pipián rojo	26
Tacos rancheros	27
Lasaña de calabaza	28
El mejor estofado de soya	29
GARBANZO	30
Chili a la mexicana con garbanzos	31
Tortitas de garbanzo y amaranto	32
Garbanzos poblanos	33
Taquitos de chorizo de garbanzo	34
Garbanzos al pesto	35
Garbatún	36
Sopa de acelgas con garbanzos	37

LENTEJAS	38
Tacos de chorizo de lentejas	39
Tacos de asada de lentejas con nopales	40
Tacos al pastor de lentejas	41
Picadillo de lentejas	42
Tacos de barbacoa de lentejas	43
Lentejas poblanas en salsa verde	44
Ceviche de lentejas	45
Tacos de lentejas con ejotes a la mexicana	46
Boloñesa de lentejas	47
Tortitas de lentejas y avena	48
PASTA	49
Pasta con soya salteada	50
Sopa de coditos con soya texturizada y acelgas	51
Sopa rica en proteína	52
Pasta a las finas hierbas	53
Sopa de alubias	54
Pasta con soya y rajas	55
Macarrones con queso	56
SUSTITUTOS LÁCTEOS	57
Lechada de arroz	58
Lechada de coco	58
Frijol de soya	58
Cacahuete	58
Avena	58
Sustituto de queso a base de garbanzo	59
Sustituto de queso a base de cacahuete	60
Sustituto de queso tipo panela a base de semillas de girasol	61
Sustituto de crema a base de garbanzo	62
OTROS SUSTITUTOS	63
Mayonesa de garbanzo	64
Mayonesa de papa	65

SAZONADORES CASEROS



Sabor a “pollo”

- 1/4 taza de sal de mar
- 1/4 taza de ajo en polvo
- 1/4 taza de cebolla en polvo
- 1/4 taza de apio en polvo
- 1/4 taza de perejil o cilantro seco
- 1 cucharada de orégano seco
- 1 cucharada de comino en polvo
- 1 cucharada de tomillo seco
- 1 cucharadita de pimienta granulada
- 1 cucharada de cúrcuma (opcional, se recomienda ampliamente)

Todos los ingredientes se mezclan en un recipiente hasta integrarse por completo y se guardan en un frasco o especiero bien cerrado. Se utiliza como cualquier sazonzador o consomé para realzar el sabor de las preparaciones. Es ideal para platillos en los que normalmente se usaría pollo.

Sabor a “res”

- 1 taza de azúcar
- 1/3 taza de sal
- 1/4 taza de ajo granulado
- 1/3 taza de apio molido
- 1/4 taza de cebolla en polvo
- 1/4 taza de paprika o chile guajillo en polvo
- 3 cucharadas de chile chipotle en polvo
- 1 cucharada de pimienta granulada
- 1 cucharadita de pimienta con limón
- 1/2 cucharadita de tomillo molido
- 1 cucharada de clavo en polvo

Preparación:

Se mezclan todos los ingredientes en un recipiente hasta integrarse por completo y se guardan en un frasco o especiero bien cerrado. Se utiliza como cualquier sazonzador o consomé para realzar el sabor de las preparaciones. Con esto se obtiene un perfil de sabor similar al de la carne roja.



FRIJOL

Base de la alimentación mexicana y fuente importante de proteína, hierro y fibra.
Rinde mucho, es económico y combina bien con cualquier verdura o cereal.



Ensalada de frijoles

(4 porciones)



Ingredientes

- 2 tazas de frijoles refritos (cualquier variedad; ideal peruano)
- 2 ramas de apio picadas
- 2 jitomates picados en cuadros
- 6 cucharadas de cebolla morada picada
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 4 cucharadas de mostaza
- 6 hojas de lechuga cortadas en cuadros medianos
- Sal y pimienta al gusto
- Tostadas o pan de caja

Preparación

En un recipiente se colocan los frijoles, el apio, el jitomate, la cebolla y el ajo en polvo, y se mezclan muy bien. Después, se agrega la mostaza y se integra hasta obtener una preparación uniforme. Se sazona con sal y pimienta al gusto.

Finalmente, se incorporan las hojas de lechuga y se mezclan suavemente para mantener su textura.

Esta ensalada puede servirse sobre tostadas o utilizarse como relleno para sándwich.

Sopa de frijol

(4 porciones)



Ingredientes

- 3 tazas de frijol cocido (cualquier variedad; ideal frijol negro)
- 2 tazas de agua
- 1 trozo de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de sazónador casero incluido al inicio del recetario (opcional)
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 2 tortillas cortadas en tiras
- 2 chiles morita secos, cortados
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Se licúan el frijol, el agua, la cebolla, el ajo y el sazónador casero o la sal y pimienta al gusto hasta obtener una mezcla homogénea y se reserva.

En una cacerola se calienta el aceite vegetal y se fríen con poco aceite las tiras de tortilla junto con los chiles morita hasta que estén crujientes. Se retiran y se reservan, dejando el aceite en la cacerola.

En el mismo aceite se vierte la mezcla licuada de frijol. Se deja hervir, se prueba y se ajusta la sal de ser necesario.

Finalmente, se sirve caliente y se decora con las tiras de tortilla frita, el chile morita y, si se desea, un poco de crema vegetal.

Tip: Se puede agregar crema y queso de origen vegetal. Receta disponible en el apartado de sustituto de lácteos.

Ensalada de nopales

(4 porciones)



Ingredientes

- 10 nopales medianos, cortados en tiras o cuadros
- 2 tazas de frijol cocido (cualquier variedad; ideal negro)
- 2 tazas de jitomate picado
- 2 tazas de cebolla morada picada
- 1 taza de jugo de limón
- 2 dientes de ajo picados finamente
- 1 taza de cilantro o perejil picado
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharadita de bicarbonato

Preparación

Se hierva agua suficiente en una olla grande. Cuando suelte el hervor, se agregan los nopales junto con 1 cucharadita de bicarbonato para mantener su color verde intenso. Se cuecen durante unos minutos, se escurren y se enjuagan bien para retirar la baba. Se dejan enfriar.

En un recipiente amplio se mezclan los nopales cocidos con el frijol, el jitomate, la cebolla morada, el ajo, el cilantro o perejil, el jugo de limón y el aceite. Se sazona con sal y pimienta al gusto y se mezcla nuevamente. Se sirve fría o a temperatura ambiente.

Ceviche de frijol

(4 porciones)



Ingredientes

- 3 tazas de frijol cocido y escurrido, (cualquier variedad; ideal negro)
- 2 jitomates picados en cubos
- 1/2 cebolla morada mediana, cortada en juliana
- 1/2 pimiento amarillo mediano cortado en rajas
- (se puede sustituir por pepino si no hay pimiento)
- 1 zanahoria rallada
- 1/2 taza de cilantro picado
- Jugo de 4 a 5 limones (al gusto)
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- Sal, pimienta y ajo en polvo al gusto
- Tostadas para acompañar

Preparación

En un recipiente amplio se mezclan el frijol, el jitomate, la cebolla morada, el pimiento o pepino, la zanahoria y el cilantro. Se agrega el jugo de limón, el aceite, sal, pimienta y ajo en polvo al gusto. Se mezcla nuevamente, se prueba y se ajusta de limón y sal si es necesario.

Se sirve frío y se acompaña con tostadas.

Guisado arriero

(4 porciones)



Ingredientes

- 4 jitomates
- 1 trozo de cebolla
- 1/2 cucharadita de comino entero
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 2 dientes de ajo
- 400 g de soya texturizada
- 1 1/2 litros de agua
- 2 cucharadas de sazón casero incluido al inicio del recetario (opcional)
- 2 chiles poblanos (opcional)
- 4 tazas de frijoles cocidos de la olla
- Tortillas para acompañar
- Sal al gusto
- Aceite vegetal

Preparación

Se hidrata la soya texturizada en suficiente agua. Cuando esté suave, se escurre, se enjuaga, se exprime bien y se reserva. En una cacerola se calienta un poco de aceite y se frien los jitomates en trozos, la cebolla, los ajos, la pimienta y el comino, moviendo constantemente hasta que cambien de color. Se licúa esta mezcla con 1 litro de agua y se reserva.

En otra cacerola se calienta 3 cucharadas de aceite y se fríe la soya hidratada, se agrega el sazón casero o la sal al gusto. Se mueve constantemente hasta dorar ligeramente y se cocina por unos minutos más.

Se vierte la salsa licuada junto con el resto del agua y los frijoles de la olla. Se deja cocinar hasta que hierva.

Si se agrega chiles poblanos, se tatemán, se dejan reposar en una bolsa para que suden, se les retira la piel, se cortan en rajas y se agregan al guisado. Se cocina unos minutos más para integrar sabores. Se sirve caliente y se acompaña con tortillas.

Huaraches de nopal

(4 porciones)



Ingredientes

- 8 nopales medianos, limpios
- 1 taza de frijoles refritos
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- Sal y pimienta al gusto
- Salsa al gusto para acompañar
- Champiñones (opcional)

Preparación

Se calientan los nopales en un comal hasta que se suavicen y cambien de color. Se sazonan ligeramente con sal y pimienta. Se untan los frijoles refritos sobre cada nopal caliente. Se sirven inmediatamente y se acompañan con salsa sin picante al gusto.

Estos huaraches son una base muy versátil y permiten adaptarse a distintos menús y posibilidades del comedor. Se pueden complementar con: Champiñones sazonados, verduras salteadas o con lechuga picada, caldillo de jitomate, pico de gallo, como antojito mexicano.

Tip: Se pueden agregar crema y queso de origen vegetal si se desea. Recetas disponibles en el apartado de sustitutos de lácteos.

Sopa tarasca

(4 porciones)



Ingredientes

- 1 taza de frijoles cocidos (cualquier variedad; ideal bayo)
- 3 jitomates
- 2 chiles anchos
- 4 tazas de agua
- 1 diente de ajo
- 1/4 de cebolla
- 3 tortillas cortadas en tiras
- 1 chile pasilla sin semillas y cortado en trocitos
- 1 cucharadita sazón casero incluido al inicio del recetario (opcional)
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite vegetal

Preparación

Se frien en poco aceite las tiras de tortilla para que queden doradas y crujientes. En el mismo aceite se agregan los trocitos de chile pasilla, se escurren y se reservan.

Se asan los jitomates, la cebolla y el ajo, y se ablandan los chiles anchos en agua caliente. En la licuadora se colocan los frijoles, los jitomates, la cebolla, el ajo y los chiles anchos ablandados. Se agrega una taza de agua, el sazón casero o la sal y pimienta y se licúa hasta obtener una mezcla homogénea.

En una olla se calientan 2 cucharadas de aceite vegetal y se vierte la mezcla licuada. Se cocina hasta que hierva y se agrega el resto del agua. Se prueba de sal, se ajusta y se apaga.

Para servir, se coloca la sopa caliente en platos hondos, se añaden tiras de tortilla frita y rodajas de chile pasilla.

Tip: Se pueden agregar crema y queso de origen vegetal si se desea. Recetas disponibles en el apartado de sustitutos de lácteos.

Ensalada fresca de arroz con frijol y elote

(4 porciones)



Ingredientes

- 2 tazas de arroz integral de preferencia
- 4 tazas de agua
- 1 taza de elote
- 1 taza de frijol (cualquier variedad; ideal negro)
- 1/2 taza de cilantro picado
- 1/2 taza de cebolla picada finamente
- 1/2 pimiento picado finamente (se puede sustituir por jitomate, pepino y/o zanahoria)
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1 cucharada de aceite vegetal
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

En una cacerola se hierve el agua, se agrega el arroz y se cocina hasta que esté bien cocido y suave. Una vez listo, se deja enfriar.

En un recipiente amplio se coloca el arroz frío y se añaden el frijol, el elote, el cilantro, la cebolla, el ajo y el pimiento (o las opciones de sustitución). Se incorpora el aceite, se sazona con sal y pimienta al gusto y se mezcla muy bien hasta integrar todos los ingredientes.

Preferentemente se refrigera antes de servir para disfrutarla fresca.



SOYA

La soya es una proteína vegetal muy versátil y fácil de usar. Una vez hidratada, lavada y bien exprimida, se recomienda freír ligeramente y añadir los sazónadores caseros incluidos al inicio del recetario, moviendo constantemente hasta que dore. Este paso mejora notablemente su textura y realza su sabor.

Existen diferentes presentaciones de soya. La más conocida es la soya texturizada, que suele encontrarse en trozos pequeños o granulados y se usa mucho como sustituto de carne molida en guisos como picadillo, albóndigas o rellenos. También está el filetín de soya, que viene en piezas más grandes y delgadas, similar a tiras o filetes, por lo que funciona bien en tacos, tinga o guisos en salsa. Otra presentación es la tartaleta o trozo grande, que tiene piezas más gruesas y firmes, ideales para platillos donde se busca una textura más carnosa.

Todas provienen de la misma base de soya deshidratada; lo que cambia es su forma y tamaño, lo que permite dar distintas texturas y presentaciones a los platillos.



Soya en su jugo

(4-6 porciones)



Ingredientes

- 4 tazas de frijoles de la olla
- 2 tazas de soya texturizada, previamente hidratada, escurrida y exprimida
- 1 1/2 litros de agua o caldo de frijoles
- 1/4 taza de caldo de frijoles para darle color
- 1/2 kg de tomate verde pelado y lavado
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cebolla fileteada
- 1/2 cucharada de comino en polvo
- 1/2 cucharada de pimienta granulada
- 1 cucharadita de clavo en polvo
- 1/2 taza de cilantro
- Aceite vegetal
- Cilantro y cebolla picados para acompañar
- Limón para acompañar
- Tortillas para servir

Preparación

Se frie en un poco de aceite la soya texturizada junto con la cebolla y se sazona con el comino y la pimienta, moviendo constantemente hasta dorar ligeramente; se reserva.

Se licúan los tomates con medio litro de caldo de frijol o agua, el ajo, el cilantro y/o el caldo de frijoles.

En una cacerola amplia se calienta 3 cucharadas de aceite y se vierte la salsa licuada. Se prueba, ajusta de sal y condimentos y, cuando suelte el hervor, se agrega el resto del agua o caldo de frijol.

Se deja hervir y se añaden los frijoles y la soya dorada que se reservó. Se cocina a fuego bajo durante unos minutos más, se apaga y se deja reposar un poco. Se sirve caliente y se acompaña con cilantro, cebolla, limón y tortillas.

Ceviche de soya

(6-8 porciones)



Ingredientes

- 400 g de soya texturizada
- 4 jitomates picados
- 1 cebolla mediana picada
- 2 tazas de cilantro picado
- 2 zanahorias ralladas
- 1 taza de jugo de limón
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- Sal al gusto

Preparación

Se hidrata la soya texturizada en suficiente agua hasta que ablande; se enjuaga, se exprime muy bien y se reserva.

En un recipiente amplio se coloca la soya y se agrega la cebolla, el jitomate, el cilantro y la zanahoria rallada o picada.

En otro recipiente se mezclan el jugo de limón, el ajo en polvo, la cebolla en polvo y una pizca de sal; se integra muy bien y se vierte sobre la mezcla de soya con vegetales. Se mezcla todo, se prueba, se ajusta de sabor y se refrigera al menos 30 minutos antes de servir.

Tip: De forma opcional, para dar sabor a mar, triturar algas (preferentemente nori) en la licuadora hasta obtener un polvo fino. Mezclar con sal y ajo en polvo y usarlo para sazonar.

Tacos de molida

(6 porciones)
Tacos de molida, no de pollo



Ingredientes

- 3 tazas de soya texturizada
- 1 papa mediana rallada (en crudo)
- 1 jitomate en trozos
- 3 cucharadas de cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 10 hojas de epazote
- 1/2 taza de avena troceada
- 1/2 taza de harina de trigo
- 1 cucharada de sazón casero incluido al inicio del recetario (opcional)
- Sal y pimienta al gusto
- Tortillas y salsa verde para acompañar
- Aceite vegetal
- Agua

Preparación

Se hidrata la soya texturizada en agua caliente hasta que ablande. Una vez hidratada, se escurre, se enjuaga y se exprime lo más posible. En un recipiente amplio se coloca la soya texturizada junto con la papa rallada, la cebolla picada, el jitomate, el ajo y las hojas de epazote finamente picadas. Se mezcla bien con una cuchara grande hasta integrar.

Se agrega la harina de trigo y la avena troceada, y con las manos se mezcla procurando que la soya quede bien impregnada. Se incorpora el comino y el sazón casero o, en su caso, sal y pimienta al gusto. La preparación debe quedar con una consistencia desmoronable.

En un sartén amplio se calienta un poco de aceite vegetal y se fríe la mezcla, dejando que se dore ligeramente y moviendo de forma constante para integrar los sabores. Pasados unos minutos, se apaga el fuego y se utiliza la preparación para armar los tacos.

Soya al pastor

(4 a 6 porciones)



Ingredientes

- 4 tazas de soya texturizada
- 1 taza de cebolla picada
- 1 trozo de cebolla mediano
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de clavo en polvo
- 1/2 cucharada de sazónador casero incluido al inicio del recetario (opcional)
- 1/3 cucharadita de pimienta negra molida
- 1/2 cucharadita de vinagre de manzana
- 500 ml de jugo de piña natural o 1 taza de piña en cubos
- 1 cucharada de pasta de achiote (opcional)
- 2 chiles guajillo
- 2 chiles chipotle o morita
- 1/2 taza de piña picada en cubos pequeños
- Aceite vegetal
- Agua
- Sal al gusto

Preparación

Se hidrata la soya en agua caliente hasta que ablande. Después se escurre, se enjuaga bajo el chorro de agua y se exprime muy bien para retirar el exceso de líquido. Se reserva.

Se hidratan los chiles secos hasta que se suavicen. Luego se licúan junto con los condimentos, el trozo de cebolla, los dientes de ajo, la pasta de achiote, el jugo de piña o la piña en cubos, el sazónador casero o la sal al gusto y el vinagre. Una vez licuada, esta mezcla se pasa por un colador fino y se reserva.

En una cacerola se calientan 2 cucharadas de aceite y se frien la cebolla picada y la piña en cubos, moviendo hasta que comiencen a dorar ligeramente. En ese momento se agrega la soya hidratada y bien escurrida. Se integra y se cocina por unos minutos moviendo constantemente. Después se añade la mezcla de chiles colada, se baja el fuego a medio y se cocina hasta que el líquido se reduzca y el pastor tome consistencia y buen color.

Esta soya al pastor puede servirse como guisado, en tacos, tostadas, gorditas, burritos o en cualquier platillo donde normalmente se usaría el pastor tradicional.

Soyatún

(4 a 6 porciones)



Ingredientes

- 2 tazas de soya texturizada
- 1/2 pepino cortado en cubos
- 1/2 cebolla mediana picada
- 1/2 taza de cilantro picado
- 1/2 taza de granos de elote cocidos
- 2 jitomates cortados en cubos
- El jugo de un limón
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 cucharadita de orégano
- 1 taza de mayonesa de garbanzo (ver receta en apartado de “Otros sustitutos”)

Preparación

Se hidrata la soya texturizada en agua caliente hasta que ablande. Después se enjuaga, se escurre y se exprime muy bien para retirar el exceso de agua.

En un tazón amplio se agrega la soya junto con el pepino, la cebolla, el cilantro, el elote y el jitomate. Luego se incorporan la sal, el ajo en polvo, el orégano, el jugo de limón y, finalmente, la mayonesa. Se mezcla hasta integrar por completo.

Se recomienda refrigerar al menos una hora antes de servir para potenciar el sabor.

Esta versión de soyatún puede disfrutarse en sándwiches, como refrigerio, botana, o sobre tostadas y galletas saladas.

Soya a la boloñesa

(4 - 6 porciones)



Ingredientes

- 500 g de pasta
- 150-200 g de soya texturizada
- 800 g de jitomate
- 2 zanahorias medianas
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- Orégano al gusto
- Comino al gusto
- Sal al gusto
- Pimienta negra molida al gusto
- Aceite vegetal

Preparación

La pasta se cuece en abundante agua hirviendo con sal, hasta que quede al dente. Se escurre y se reserva.

Mientras tanto, se hidrata la soya texturizada en agua caliente hasta que ablande; se enjuaga, se escurre y se exprime muy bien para retirar el exceso de líquido.

En una cacerola amplia se calienta un poco de aceite. Se pica finamente la cebolla, se corta la zanahoria en rodajas y el pimiento en trozos pequeños; se sofrien a fuego medio-bajo hasta que estén suaves.

Se añade el jitomate picado, se sazona con sal al gusto y se cocina durante unos minutos, permitiendo que la salsa tome cuerpo. A continuación, se incorpora la soya texturizada ya escurrida y se mezcla bien para evitar que se pegue. Si la preparación queda muy seca, se puede agregar un poco de agua.

Se ajusta de sal y pimienta, se añade un pellizco de orégano y comino al gusto, y se cocina unos minutos más. Se sirve caliente sobre la pasta cocida.

Tacos de soya en salsa verde con nopales

(12 a 15 taquitos)

Tacos de Lengua de Soya en Salsa con Nopales | Love Veg



Ingredientes

- 4 tazas de filetín de soya
- 1 cucharada de comino molido
- 1 cucharada. de sazón casero incluido al inicio del recetario (opcional)
- 1 kilo de nopales cortados al gusto
- 1 cucharada de bicarbonato
- 6 chiles morita
- 1/2 kilo de tomate verde
- 2 ajos medianos
- 1 cebolla mediana
- Sal y pimienta al gusto
- Agua suficiente
- Aceite vegetal

Preparación

Se calienta un litro de agua y, cuando hierva, se remoja el filetín de soya hasta que ablande. Se enjuaga, se exprime y se reserva.

En otro litro de agua hirviendo se agrega el bicarbonato y media cucharada de sal; se cuecen los nopales durante unos minutos a fuego medio. Se escurren y se reservan.

En un tercer litro de agua hirviendo se agregan los tomates y los chiles morita, y se hierven durante unos minutos a fuego alto.

Los tomates y los chiles se licúan con la mitad del agua de cocción, el sazón casero o la sal y pimienta al gusto, el comino, los ajos y un cuarto de pieza de cebolla mediana.

El resto de la cebolla se corta en tiras. En una cacerola mediana se calienta un poco de aceite y se fríe la cebolla hasta que se ablande. Se agrega el filetín previamente enjuagado y exprimido, y se fríe moviendo constantemente hasta que dore ligeramente. Se ajusta de sal y pimienta.

Se vierte la salsa licuada y se añaden los nopales. Se mezcla bien y, cuando suelte el hervor, se agrega el resto del agua de cocción. Se cocina durante 10 minutos más a fuego medio-bajo. Se apaga el fuego y se sirve en tacos o al gusto.

Filetín de soya en pipián rojo

(4 porciones)



Ingredientes

- 5 tazas de soya texturizada
- 2/3 de taza de pepita de calabaza
- 3 jitomates
- 5 chiles guajillo grandes
- 2 chiles morita
- 1 trozo de cebolla mediano
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de comino
- Sal al gusto
- Agua
- Aceite vegetal
- Tortillas para acompañar

Preparación

La soya texturizada se remoja en agua caliente hasta que ablande. Después se escurre, se enjuaga bajo el chorro de agua y se exprime muy bien para retirar el exceso de líquido. Se reserva.

En una cacerola se hierven los chiles guajillo y, si se usan, los chiles morita, en aproximadamente 3 tazas de agua, hasta que ablanden. Aparte, se tuestan ligeramente las pepitas de calabaza en un sartén pequeño, cuidando que no se quemen.

Se licúan los chiles con el agua de cocción, el trozo de cebolla, los ajos, los jitomates, las pepitas tostadas, el comino y sal al gusto, hasta obtener una salsa espesa y homogénea.

En una cacerola amplia se calienta 3 cucharadas de aceite y se fríe un poco la soya, sazonando con sal, hasta que se evapore la humedad y quede ligeramente dorado. Se vierte la salsa de pipián y se ajusta la consistencia agregando un poco de agua caliente, según el espesor deseado. Se tapa y se cocina a fuego bajo durante unos minutos, moviendo ocasionalmente para evitar que se pegue. Se sirve caliente en tacos.

Tacos rancheros

(6 porciones)



Ingredientes

- 4 tazas de soya texturizada
- 4 tazas de frijoles cocidos
- 2 tazas de caldo de frijoles
- 2 jitomates picados
- 1 taza de cebolla picados
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de pimienta molida
- Aceite vegetal
- Agua (si se necesita ajustar la consistencia)
- Tortillas, limones y salsa para servir

Preparación

La soya texturizada se hidrata en agua caliente hasta que ablande. Luego se enjuaga, se escurre y se exprime muy bien para retirar el exceso de líquido. Se reserva.

En una cacerola mediana se calienta 3 cucharadas de aceite. Se agrega la cebolla y el ajo y se sofríen hasta que cambien de color. Se incorpora la soya previamente exprimida y se mezcla muy bien. Se añade el comino y la pimienta, integrando los sabores.

A continuación se agrega el jitomate picado. Se cocina todo a fuego medio algunos minutos, moviendo ocasionalmente. Después se incorporan los frijoles cocidos y el caldo de frijoles. Se baja el fuego, se ajusta de sal, se tapa y se deja cocinar unos minutos más. Se sirve caliente en tacos y se acompaña con salsa al gusto y limones.

Lasaña de calabaza

(4 porciones)



Ingredientes

- 1 taza de soya texturizada
- 1 taza de champiñones rallados
- 6 jitomates
- 2 dientes de ajo
- 1 rama de albahaca
- 1 cebolla
- 5 calabazas grandes
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Aceite vegetal

Preparación

La soya texturizada se hidrata en agua caliente hasta que ablande, se enjuaga, se escurre y se exprime muy bien. En una cacerola se calienta un poco de aceite y se sofríe una parte de la cebolla picada a fuego medio. Se incorpora la soya junto con los champiñones rallados, se mezcla bien y se ajusta de sal y pimienta. Se cocina por unos minutos y se reserva.

En otra cacerola se añade un poco de aceite y se sofríe el resto de la cebolla. Se agrega el ajo picado y se deja dorar ligeramente. A continuación, se incorporan los jitomates cortados en cubos pequeños junto con una taza de agua. Se cocina a fuego bajo hasta que los jitomates estén bien cocidos y se deshagan, formando una textura similar a un puré. Se añade la albahaca finamente picada, se integra el guiso de soya y champiñones y se deja cocinar todo junto a fuego bajo durante unos minutos. Se apaga el fuego y se reserva.

Para montar el platillo, se cortan las calabazas en láminas delgadas a lo largo. En un plato se colocan dos láminas de calabaza cruda como base, se cubren con una capa del guiso y se repite el procedimiento alternando capas de calabaza y guiso hasta completar tres capas. Se sirve de inmediato y se disfruta al momento.

Estofado de soya

(4 porciones)



Ingredientes

Para la carne de soya:

- 10 pzas. de tartaleta de soya o texturizada
- Sazonador casero incluido al inicio del recetario (opcional)
- 3 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta al gusto
- Agua suficiente

Para el caldo con vegetales:

- 1 papa grande cortada en cubos medianos
- 1 chayote mediano cortado en cubos medianos
- 2 zanahorias cortadas en rodajas
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 taza de cebolla picada
- 1 trozo de cebolla mediano
- 4 jitomates
- 1 taza de puré de jitomate
- 1 cucharada de orégano seco
- Agua suficiente
- Aceite vegetal

Preparación

Se licúan los jitomates, el puré de jitomate, el orégano, el trozo de cebolla y el diente de ajo con 1 litro de agua, y se reserva.

En una cacerola amplia se calienta un poco de aceite y se frien el ajo y la cebolla picados hasta que cambien ligeramente de color. Se agregan la papa, el chayote y la zanahoria y se saltean durante unos minutos. Se vierte el caldillo licuado junto con 1 litro de agua, se tapa y se cocina a fuego medio durante algunos minutos más.

Para la soya, se calienta agua suficiente y se remoja hasta que ablande. Se escurre, se cortan en cuadros medianos si es soya tartaleta, se enjuagan y se exprimen muy bien.

En un recipiente amplio se mezclan el aceite y el sazónador casero o la sal y pimienta al gusto. Se agrega la soya ya exprimida y se mezcla muy bien hasta que quede completamente impregnada.

En un sartén amplio se cocina la soya hasta que esté bien dorada. Se incorpora al caldo con los vegetales, se baja el fuego y se cocina unos minutos más. Se prueba, se ajusta de sal si es necesario y se sirve caliente.



GARBANZO

Tiene un sabor suave y una textura cremosa que lo hace perfecto para preparar una gran variedad de cremas y guisos. Es rico en proteínas y energía.

Chili a la mexicana con garbanzos

(4 porciones)



Ingredientes

- 3 tazas de garbanzos cocidos
- 3 tazas de soya texturizada
- 1 taza de puré de jitomate
- 4 jitomates picados
- 1 1/2 tazas de cebolla picada
- 3 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de orégano seco
- 1 cucharada de comino en polvo
- 4 chiles chipotle de lata
- 1 cucharada de sazón casero incluido al inicio del recetario (opcional)
- 1 cucharada de pimienta negra granulada
- Aceite vegetal
- Sal al gusto
- Agua

Preparación

La soya texturizada se hidrata en agua caliente hasta que ablande. Se escurre, se enjuaga y se exprime lo más posible. Se reserva. En un sartén amplio se calientan 3 cucharadas de aceite y se fríe 1/2 taza de la cebolla picada hasta que cambie de color. Se agrega la soya hidratada y exprimida y se fríe durante unos minutos, moviendo constantemente.

Se sazona con la pimienta negra, el sazón casero o sal al gusto. Se retira del fuego y se reserva. En la licuadora se coloca el puré de jitomate con 1 litro de agua, los ajos, los chiles chipotle, el comino y el orégano. Se licúa muy bien y se reserva. En una cacerola amplia se calienta un poco de aceite y se fríe el resto de la cebolla junto con el jitomate picado hasta que ablanden.

Se incorpora la soya texturizada reservada y los garbanzos cocidos, mezclando bien. Se vierte la salsa licuada y se integra todo cuidadosamente. Se cocina a fuego bajo durante unos minutos, hasta que el líquido reduzca ligeramente o alcance la consistencia deseada. Se prueba, se ajusta de sal si es necesario y se retira del fuego. Este guiso puede servirse en tacos o pasarse por la plancha, sin agregar aceite, hasta que dore ligeramente antes de servir.

Tip: Esta receta también puede prepararse únicamente con soya texturizada o solo con garbanzo.

Tortitas de garbanzo y amaranto

(4 a 6 porciones)



Ingredientes

- 4 tazas de garbanzo cocido
- 2 tazas de amaranto
- 1/4 de taza de harina de trigo integral o de avena
- 1 pimiento rojo picado finamente
- 1/2 cebolla picada finamente
- 1/2 taza de perejil picado finamente
- 1/2 cucharada de comino en polvo
- 1/2 cucharada de sal
- Pimienta al gusto
- Aceite vegetal

Preparación

Los garbanzos cocidos se machacan con ayuda de un tenedor hasta obtener una mezcla rústica, sin que quede completamente hecha puré. Se agrega el amaranto, la harina, el pimiento, la cebolla, el perejil, el comino, la sal y la pimienta. Se mezcla y se amasa hasta integrar todos los ingredientes.

Si la mezcla resulta muy seca o rígida, se incorporan poco a poco 3 cucharadas de agua, hasta obtener una masa manejable.

Con la mezcla se forman tortitas del tamaño deseado. En un sartén amplio se calienta un poco de aceite y se frien las tortitas a fuego medio, cocinándolas por ambos lados hasta que estén doradas y firmes.

Se retiran del fuego y se sirven calientes.

Estas tortitas pueden acompañarse con ensalada fresca, verduras salteadas, salsas o utilizarse como relleno para sándwich o hamburguesa.

Garbanzos poblanos

(4 porciones)



Ingredientes

- 1 1/2 tazas de garbanzos cocidos
- 2 chiles poblanos
- 1 cebolla chica picada
- 1 taza de granos de elote cocidos
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de pimienta negra granulada o molida
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de cebolla en polvo
- 1 taza de cacahuate natural
- 4 tazas de agua
- 1 cucharada de maicena
- 1 cucharada de sazón casero incluido al inicio del recetario (opcional)
- Aceite vegetal
- Sal al gusto

Preparación

Los chiles poblanos se asan directamente al fuego o en comal hasta que la piel esté tostada. Se colocan dentro de una bolsa para que suden, se pelan, se les retiran las semillas y se cortan en rajas. Se reservan.

Los cacahuates se remojan en agua hirviendo durante al menos 15 minutos. Una vez hidratados, se escurren y se licúan con 3 tazas de agua, el sazón casero o la sal al gusto, los dientes de ajo, la cebolla en polvo, la pimienta, el comino y la maicena, hasta obtener una salsa homogénea.

En una cacerola amplia se calienta 3 cucharadas de aceite y se sofríe la cebolla picada. Se agregan los garbanzos cocidos y se saltean durante unos minutos. Posteriormente se incorporan las rajas de chile poblano y los granos de elote, mezclando constantemente.

Se vierte la salsa de cacahuate licuada, se baja el fuego y se cocina moviendo ocasionalmente hasta que la preparación espese. Se prueba, se ajusta de sal y se apaga el fuego. Estos garbanzos poblanos pueden servirse como guisado, en tacos, sobre arroz o acompañados de tortillas, dentro de la cocina tradicional mexicana.

Taquitos de chorizo de garbanzo

(4 porciones)



Ingredientes

- 4 tazas de garbanzo cocido
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de paprika o chile guajillo en polvo
- 1 cucharada de jitomate deshidratado
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de pimienta blanca molida
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharadita de sazón casero incluido al inicio del recetario (opcional)
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de mejorana en polvo
- 2 hojas de laurel, troceadas
- 1/4 de taza de vinagre blanco
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1/2 taza de cebolla finamente picada
- 4 dientes de ajo picados

Preparación

En un sartén amplio se calienta el aceite vegetal y se frien la cebolla picada y el ajo junto con la sal, hasta que cambien de color y desprendan su aroma.

Se agrega la paprika o chile guajillo en polvo, el jitomate deshidratado, el ajo en polvo, las pimientas, el sazón casero si se utiliza, el comino, el orégano, la mejorana y el laurel. Todo se mezcla muy bien y se cocina durante unos minutos a fuego medio, moviendo constantemente para evitar que los condimentos se peguen o se quemen.

Se incorporan los garbanzos cocidos y se mezclan hasta que queden bien cubiertos con el adobo. Posteriormente se incorpora el vinagre blanco, y se cocina durante unos minutos, moviendo de manera constante, hasta que los sabores se integren y el guiso quede bien sazonado. Se retira del fuego y se sirve caliente.

Tip: Estos garbanzos adobados pueden utilizarse como relleno para tacos o pueden servirse también como guisado principal o sobre arroz.

Garbanzos al pesto

(4 porciones)



Ingredientes

- 4 tazas de garbanzos cocidos
- 1 taza de cacahuete natural (sin sal)
- 2 dientes de ajo picados
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1 taza de albahaca fresca
- 2 tazas de espinacas
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de aceite vegetal

Preparación

Los cacahuates se remojan en 2 tazas de agua caliente durante 15 minutos. Transcurrido este tiempo, se escurren y se reservan.

En un sartén o cacerola se calienta el aceite y se sofrien la cebolla y el ajo hasta que desprendan su aroma. Se agregan las espinacas y la albahaca, y se cocinan brevemente hasta que se ablanden.

Esta preparación se lleva a la licuadora junto con los cacahuates remojados y escurridos, 2 tazas de agua y sal. Se licúa hasta obtener una crema tersa y homogénea.

La crema se vierte nuevamente en una cacerola o sartén amplio y se incorporan los garbanzos cocidos. Se cocina a fuego medio hasta que el líquido se reduzca ligeramente y la preparación tome una consistencia cremosa. Se prueba, se ajusta de sal y pimienta si es necesario y se sirve caliente.

Esta preparación puede servirse sobre pasta, arroz o como guiso principal, y acompañarse con tomatitos frescos.

Garbatún

(4 porciones)



Ingredientes

- 2 tazas de garbanzos cocidos y escurridos
- 1/2 taza de cebolla morada finamente picada
- 1/2 taza de jitomate picado en cubos pequeños
- 1/2 taza de cilantro fresco picado
- 1/2 taza de mayonesa vegetal (ver receta en apartado de “Otros sustitutos”)
- 4 cucharadas de jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto
- Lechuga picada o en hojas (opcional)

Preparación

En un recipiente amplio se colocan los garbanzos y se machacan sin que queden completamente hechos puré.

Se agrega la cebolla morada, el jitomate y el cilantro picados, incorporando suavemente. A continuación, se añade la mayonesa vegetal y el jugo de limón, mezclando hasta integrar todos los ingredientes de manera homogénea.

Se sazona con sal y pimienta al gusto, se prueba y se ajusta si es necesario. Para mejorar el sabor y la consistencia, se recomienda refrigerar la preparación durante al menos 20 – 30 minutos antes de servir.

Este garbatún puede servirse en tostadas, sándwiches o burritos. De manera opcional, se puede agregar lechuga para aportar frescura y textura crujiente.

Sopa de acelgas con garbanzos

(4 porciones)



Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 10 hojas de acelga, lavadas y cortadas en 4 partes
- 4 jitomates cocidos
- 1 diente de ajo
- 1 trozo de cebolla
- 1 cucharada de sazónador casero incluido al inicio del recetario (opcional)
- 1/2 litro de agua
- 1 cucharada de aceite vegetal
- Sal y pimienta al gusto

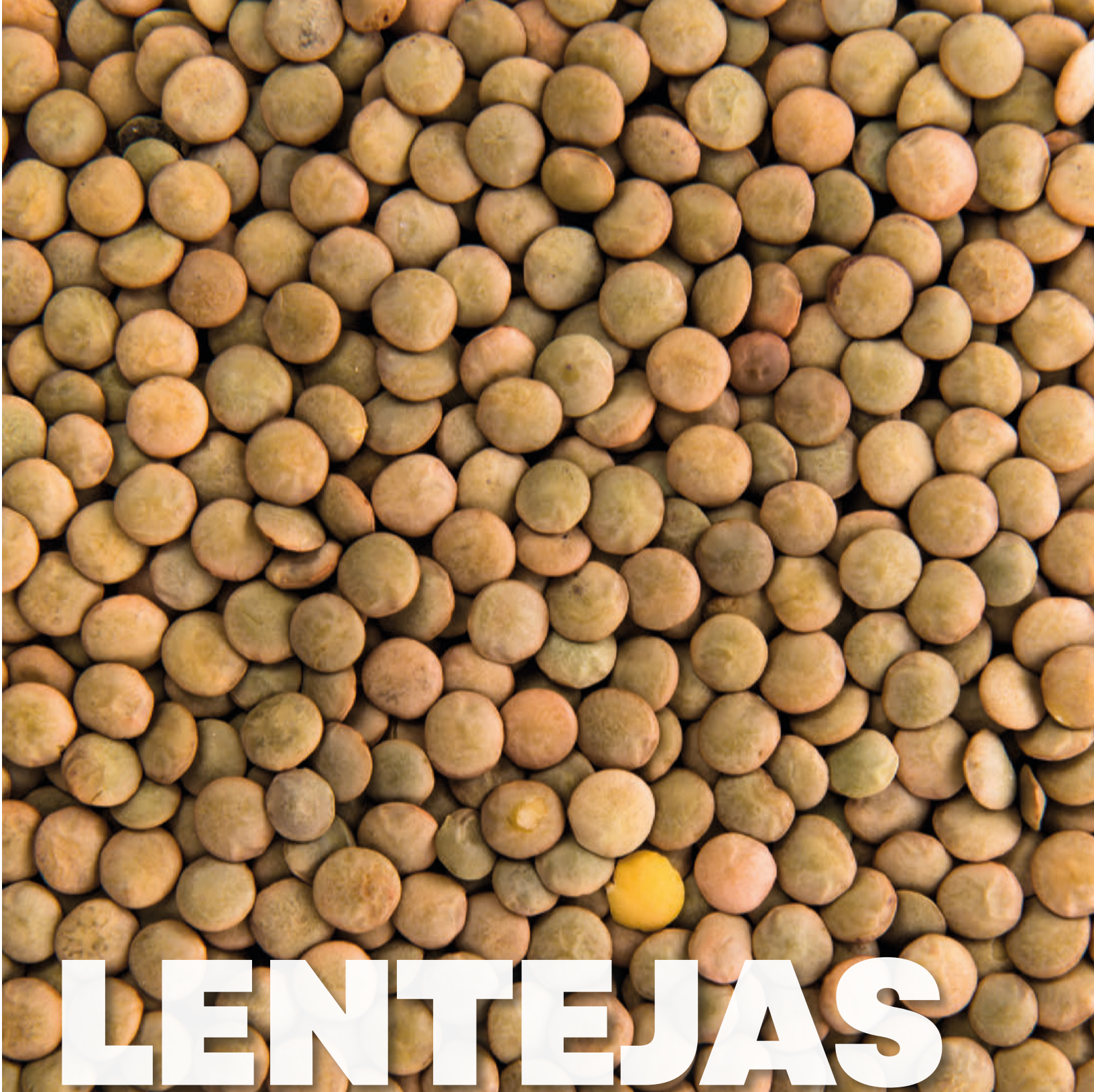
Preparación

Se licúan los jitomates cocidos con el ajo, la cebolla, el sazónador casero o la sal y pimienta al gusto y una pequeña cantidad del agua hasta obtener un caldillo homogéneo.

En una cacerola se calienta el aceite vegetal; cuando esté caliente, se vierte la mezcla licuada y se cocina a fuego medio hasta que suelte el hervor. En ese momento, se agrega el resto del agua y se deja hervir durante unos minutos.

Posteriormente, se incorporan los garbanzos cocidos y las acelgas. Se cocina todo junto hasta que las acelgas estén suaves y el caldo bien integrado. Se prueba, se ajusta de sal si es necesario y se sirve caliente.

Este platillo puede acompañarse con arroz integral, tortillas o pan, y es una buena opción para aumentar el consumo de verduras de hoja verde de forma sencilla y económica.



LENTEJAS

Rápidas de preparar, económicas y llenas de nutrientes. Su sabor neutro permite crear una gran variedad de platillos tradicionales como picadillo, albóndigas o ceviche vegetal.



Tacos de chorizo de lentejas

(4 porciones)



Ingredientes

- 1 taza de lentejas
- 1/2 taza de cebolla picada finamente
- 4 chiles guajillo
- 2 chiles pasilla
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1 cucharadita de sal
- 2 dientes de ajo
- 1 trozo pequeño de cebolla
- 1 cucharada de pimienta blanca
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de achiote
- 1 cucharada de paprika o chile guajillo en polvo
- Aceite vegetal
- Agua suficiente
- Tortillas para servir

Preparación

Las lentejas se enjuagan y se colocan en una cacerola con 2 tazas de agua. Se cocinan a fuego medio hasta que estén suaves y el agua se haya evaporado casi por completo. Se escurren si es necesario y se reservan.

Por separado, se hierven los chiles guajillo y pasilla en agua suficiente hasta que estén suaves. Se licúan con el agua de cocción, los ajos, el trozo de cebolla, la pimienta blanca, la pimienta negra, el achiote, la paprika o chile guajillo en polvo, el vinagre y la sal, hasta obtener una salsa homogénea. Se reserva.

En un recipiente amplio se mezclan las lentejas cocidas con la cebolla picada finamente.

En una cacerola mediana se calienta 3 cucharadas de aceite vegetal. Se agrega la mezcla de lentejas y se fríe a fuego medio, moviendo constantemente durante unos minutos. Posteriormente, se incorpora la salsa licuada y se cocina hasta que el líquido se reduzca y se obtenga una textura similar a la del chorizo. Se prueba y se ajusta de sal si es necesario. Se sirve caliente en tacos acompañados de tortillas.

Tip: Este chorizo de lentejas también puede utilizarse como base para sopas, tostadas, enchiladas, guisos o rellenos, lo que lo convierte en una preparación versátil y económica para menús colectivos.

Tacos de asada de lentejas con nopales

(4 porciones)



Ingredientes

- 2 tazas de lentejas
- 1 kg de nopales, cortados al gusto
- 2 cucharaditas de bicarbonato de sodio
- 2 cucharaditas de sal
- 2 cebollas medianas, cortadas en juliana
- 4 cucharadas de ajonjolí
- 4 dientes de ajo chicos, picados
- 2 cucharaditas de pimienta negra molida
- 2 cucharaditas de clavo en polvo
- Agua suficiente
- Aceite vegetal
- Tortillas para servir

Preparación

Las lentejas se remojan una noche previa o durante 10 minutos en agua caliente. Posteriormente, se colocan en una olla con 4 tazas de agua. Al soltar el hervor, se agregan la pimienta negra y el clavo en polvo. Se tapa y se cocina a fuego alto hasta que el líquido se reduzca casi por completo y las lentejas estén suaves. Se reservan.

En otra cacerola se hierven 4 tazas de agua. Al hervir, se incorporan el bicarbonato de sodio y la sal. Se agregan los nopales y se cocinan durante algunos minutos. Una vez transcurrido el tiempo, se retiran del fuego, se escurren y se reservan.

En una cacerola amplia se calienta 3 cucharadas de aceite vegetal. Se sofríen el ajo y la cebolla hasta que estén transparentes. A continuación, se agregan las lentejas cocidas y el ajonjolí, mezclando bien. Posteriormente, se incorporan los nopales y se cocina todo junto durante unos minutos más, hasta integrar los sabores. Se prueba y se ajusta de sal si es necesario. Se sirve caliente en tacos.

Tacos al pastor de lentejas

(4 porciones)

Ingredientes

- 3 – 4 tazas de lentejas, crudas
- 1 taza de cebolla picada
- 1 trozo mediano de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de clavo en polvo
- 1/2 cucharada de sazónador casero incluido al inicio del recetario (opcional)
- 1/3 cucharadita de pimienta negra molida
- 1/2 cucharadita de vinagre de manzana
- 1 taza de piña en cubos (para la salsa)
- 1/2 taza de piña picada en cubos pequeños
- 1 cucharada de pasta de achiote (opcional)
- 2 chiles guajillo
- 2 chiles chipotle o morita
- Aceite vegetal
- Agua
- Sal al gusto

Para acompañar (opcional):

- Tortillas
- Cebolla picada
- Cilantro picado
- Salsa al gusto
- Limón



Preparación

Las lentejas se dejan remojando durante toda la noche. En caso de no contar con ese tiempo, se remojan al menos 1 hora en agua caliente. Posteriormente, se escurren y se reservan.

Los chiles guajillo y chipotle se hidratan en agua caliente hasta que estén suaves. Una vez listos, se licúan junto con el trozo de cebolla, los ajos, el clavo en polvo, la pimienta negra, la pasta de achiote, la piña en cubos, el sazónador casero o sal al gusto y el vinagre, agregando un poco del agua de remojo si es necesario. La mezcla se cuele y se reserva.

En una cacerola amplia se calientan 2 cucharadas de aceite. Se sofríe la cebolla picada hasta que esté transparente, se agrega la piña en cubos pequeños y se cocina hasta que la mezcla comience a dorarse ligeramente. Enseguida, se incorporan las lentejas escurridas y se cocinan durante pocos minutos, moviéndose constantemente.

Se agrega la salsa de chiles colada, se baja el fuego a medio y se cocina hasta que el líquido se reduzca y la preparación tenga una consistencia jugosa pero espesa. Se prueba y se ajusta de sal si es necesario.

Se sirve caliente en tacos y se acompaña, de manera opcional, con cebolla, cilantro, piña fresca, salsa y unas gotas de limón.

Picadillo de lentejas

(4 porciones)



Ingredientes

- 2 tazas de lentejas
- 1 taza de zanahorias picadas finamente
- 1 taza de cebolla picada en cubos pequeños
- 1 taza de granos de elote
- 1 taza de calabaza picada en cubos pequeños
- 4 hojas de laurel
- 1 diente de ajo picado
- Sazonador casero incluido al inicio del recetario (opcional)
- Aceite vegetal
- Sal y pimienta al gusto
- Agua

Preparación

Las lentejas se colocan en una cacerola y se cubren apenas con agua caliente. Se cocinan a fuego medio hasta que estén suaves, vigilando que no se deshagan. Una vez cocidas, se escurren y se reservan.

En otra cacerola amplia se calientan 2 cucharadas de aceite vegetal. Se sofrien la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes. Se agregan la zanahoria y el elote, y se cocinan hasta que comiencen a ablandarse, procurando mantener una textura ligeramente crujiente.

Las lentejas escurridas se incorporan a los vegetales y se mezclan bien. Se añaden las hojas de laurel y se sazona con sal o sazón casero al gusto. Finalmente, se agregan las calabacitas, se mezcla nuevamente y se cocina durante unos minutos más.

Se retira del fuego y se sirve caliente. De manera opcional, puede consumirse en tacos acompañados de tortillas.

Tacos de barbacoa de lentejas

(4 porciones)

Ingredientes

- 2 tazas de lentejas grandes
- 4 chiles guajillo desvenados
- 3 chiles anchos desvenados
- 1 trozo de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de sazónador casero incluido al inicio del recetario (opcional)
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 trozo de canela de aproximadamente 2 cm
- 3 clavos de olor
- Agua
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite vegetal

Para acompañar (opcional):

- Tortillas
- Frijoles de la olla
- Limones
- Cebolla picada
- Cilantro picado



Preparación

Las lentejas se colocan en una cacerola con 3 tazas de agua. Cuando el agua suelta el hervor, se cuecen algunos minutos, cuidando que no se deshagan. Se escurren y se reservan.

En un pocillo aparte, se hierven los chiles guajillo y ancho en 3 tazas de agua hasta que se suavicen. Una vez listos, se licúan junto con el líquido de cocción, el ajo, el clavo, el comino, la canela, el orégano, el tomillo, el sazónador casero o sal y pimienta al gusto y el trozo de cebolla, hasta obtener una salsa homogénea. La mezcla se pasa por un colador fino y se reserva.

En una cacerola amplia se calientan 2 cucharadas de aceite. Se agregan las lentejas cocidas y se fríen ligeramente, sazonándolas con un poco de sal. Cuando comienzan a dorarse, se incorpora la salsa de chiles y especias.

Se baja el fuego y se cocina hasta que el líquido se reduzca y se obtenga una consistencia espesa. Se retira del fuego.

Las lentejas se sirven en tacos y, de manera opcional, pueden dorarse ligeramente en un comal para obtener un acabado crujiente estilo Jalisco. Se acompañan con frijoles de la olla, salsa, limón, cebolla y cilantro al gusto.

Lentejas poblanas en salsa verde

(4 porciones)



Ingredientes

- 4 tazas de lentejas
- 2 chiles poblanos
- 1/2 kg de tomates verdes
- 1 trozo mediano de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 taza de cilantro fresco picado
- 1/2 cucharada de comino entero
- 1/2 cucharada de sal o sazón casero incluido al inicio del recetario (opcional)
- Aceite vegetal
- Agua
- Queso y crema vegetal (ver receta en sustitutos de lácteos)

Preparación

Los chiles poblanos se asan directamente sobre la flama de la estufa, girándolos ocasionalmente hasta que la piel esté completamente tostada. Se retiran del fuego y se les retira la piel, se cortan en rajas y se reservan.

En la licuadora se colocan los tomates verdes, los chiles serranos, los ajos, el trozo de cebolla, el comino, el cilantro y el sazón casero o la sal. Se agrega 1 litro de agua y se licúa hasta obtener una salsa homogénea. Se reserva.

En una cacerola amplia se calienta 3 cucharadas de aceite. Se agregan las lentejas previamente remojadas y escurridas y se fríen unos minutos, moviendo constantemente. A continuación, se incorpora la salsa verde licuada y las rajas de poblano, se mezcla bien y se tapa la cacerola.

La preparación se cocina a fuego medio hasta que las lentejas estén bien cocidas y la salsa ligeramente espesa. Se prueba, se ajusta de sal si es necesario y se retira del fuego. Se sirve caliente y, de manera opcional, se acompaña con queso y crema vegetal.

Ceviche de lentejas

(4 personas)



Ingredientes

- 2 tazas de lentejas crudas
- 1 zanahoria rallada
- 1/2 taza de cebolla finamente picada
- 1/2 taza de pepino finamente picado
- 1/4 de taza de cilantro finamente picado
- 2 jitomates grandes picados finamente
- 1/4 de taza de jugo de naranja (opcional)
- 1/4 de taza de jugo de limón
- 1 jitomate licuado con 1/2 taza de agua (puré de jitomate)
- 1/4 de taza de, o al gusto
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1/2 cucharada de sal, o al gusto

Preparación

Las lentejas se remojan en agua durante toda la noche. Si se utiliza agua hirviendo, se dejan reposar al menos 15 minutos y posteriormente se enfrían completamente a temperatura ambiente antes de continuar con la preparación. Es importante señalar que en esta receta las lentejas no se cuecen.

En un recipiente amplio se mezclan el puré de jitomate, el jugo de naranja (en caso de utilizarlo), el jugo de limón, ajo en polvo y la sal, integrando hasta obtener una mezcla homogénea.

En otro recipiente se colocan las lentejas remojadas y escurridas junto con la zanahoria rallada, la cebolla, el pepino, el jitomate y el cilantro. Se mezcla cuidadosamente y posteriormente se vierte la preparación líquida, integrando todo con ayuda de una cuchara grande.

El ceviche se tapa y se refrigera por lo menos una hora antes de servir para que los sabores se integren correctamente.

Tacos de lentejas con ejotes a la mexicana

(4 porciones)



Ingredientes

- 1 taza de lentejas
- Agua suficiente
- 250 g de ejotes, picados al gusto
- 2 jitomates grandes, picados
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 taza de tallos de cilantro, finamente picados
- 1/4 de taza de ajonjolí
- Sazonador casero incluido al inicio del recetario (opcional)
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite vegetal

Preparación

Las lentejas se remojan en agua durante al menos 2 horas. Transcurrido este tiempo, se escurren y se reservan.

En una cacerola se calienta dos tazas de agua y, cuando hierven, se agregan los ejotes. Se cocinan unos minutos hasta que estén ligeramente suaves pero aún firmes. Se retiran del fuego, se escurren y se reservan.

En una cacerola amplia se calienta 3 cucharadas de aceite y se sofrien la cebolla, los tallos de cilantro, el ajonjolí y el ajo hasta que comiencen a dorarse ligeramente. Se agregan las lentejas escurridas, se mezclan bien y se cocinan algunos minutos, moviendo constantemente. Se da sabor con el sazón casero o pimienta y sal al gusto.

Finalmente, se incorporan los ejotes y el jitomate, se mezcla constantemente y, cuando la preparación esté más seca, se apaga el fuego. Se sirve caliente, idealmente en tacos.

Boloñesa de lentejas

(4 porciones)



Ingredientes

Para la salsa:

- 3 jitomates
- 1 taza de puré de jitomate
- 1 cucharadita de orégano seco

Para las lentejas:

- 4 tazas de lentejas cocidas
- 5 jitomates grandes, picados
- 2 zanahorias medianas, picadas
- 1 cebolla picada
- 1 pimiento verde o picado picado
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de comino
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite vegetal

Para servir:

- Pasta cocida al gusto
- Queso vegetal (opcional, ver recetas en sustitutos lácteos)

Preparación

Para la salsa, se licúan los jitomates junto con el puré de jitomate y el orégano hasta obtener una mezcla homogénea. Se reserva.

Para las lentejas, en una cacerola amplia se calienta un poco de aceite y se sofríe la cebolla hasta que se torne transparente. Se agregan la zanahoria y el pimiento, se mezclan y se incorporan los jitomates picados. Se baja el fuego, se tapa la cacerola y se cocina unos minutos, hasta que los vegetales estén suaves.

Pasado este tiempo, se sazona con el orégano, el comino, la sal y la pimienta al gusto. Se cocina unos minutos más y se agregan las lentejas cocidas, mezclando suavemente para integrar.

Finalmente, se vierte la salsa licuada sobre el guiso de lentejas, se mezcla y se cocina a fuego bajo unos minutos para que los sabores se integren. Se sirve caliente sobre la pasta de preferencia.

Tortitas de lentejas y avena

(4 porciones)



Ingredientes

- 2 tazas de lentejas
- 1 taza de avena en hojuelas
- 2 cucharadas de ajonjolí
- 1/2 cebolla mediana, picada finamente
- 1 brócoli mediano
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite vegetal

Preparación

Las lentejas se remojan al menos 2 horas o se cuecen directamente en agua suficiente hasta que estén suaves pero firmes. Una vez listas, se escurren muy bien y se reservan.

El brócoli se lava, desinfecta y se corta en ramitos pequeños. Se cuece al vapor o en agua hirviendo con sal durante pocos minutos, procurando que quede tierno pero firme. Se escurre y se pica finamente.

En una cacerola o sartén amplio se calienta una cucharada de aceite y se sofríe la cebolla picada hasta que esté transparente. Se agrega el brócoli picado, se salpimenta ligeramente y se cocina unos minutos más. Se retira del fuego.

En un recipiente grande se colocan las lentejas y se machacan ligeramente, procurando dejar algo de textura. Se añade la avena, el ajonjolí y la mezcla de cebolla con brócoli. Se sazona con sal y pimienta al gusto y se mezcla muy bien hasta obtener una masa manejable. Si la mezcla estuviera muy seca, se puede agregar un poco de agua.

Con las manos se forman tortitas del tamaño deseado. En un sartén se calienta un poco de aceite y se fríen las tortitas a fuego medio hasta que estén doradas por ambos lados. También pueden cocinarse en comal o al horno si se desea una versión con menos grasa.

Se sirven calientes, acompañadas de ensalada, arroz, verduras salteadas o dentro de tortas y tacos.



PASTA

Fuente de energía fácil de combinar con legumbres, verduras o salsas vegetales. Sirve como acompañamiento o plato fuerte, y es ideal para aprovechar ingredientes.

Pasta con soya salteada

(4 porciones)



Ingredientes

- 4 tazas de soya texturizada
- 250 g de pasta
- 1 taza de apio picado
- 1 taza de cebollín o cebolla cambray picada
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de ajo picado finamente
- 1/2 taza de agua
- 1 cucharada de sazónador casero incluido al inicio del recetario (opcional)
- Sal al gusto
- Agua suficiente para hidratar la soya y cocer la pasta

Preparación

La soya texturizada se hidrata en agua caliente hasta que ablande. Posteriormente se enjuaga y se exprime muy bien para retirar el exceso de líquido y se reserva.

La pasta se cuece en abundante agua hirviendo con sal, siguiendo las indicaciones del empaque, hasta que esté al dente. Se escurre y se reserva.

En un sartén amplio o cacerola se calienta el aceite vegetal a fuego medio. Se agrega el cebollín, el ajo picado y el apio, y se sofríen moviendo constantemente hasta que comiencen a ablandarse y desprendan su aroma.

Se incorpora la soya texturizada previamente hidratada y exprimida, se mezcla bien y se cocina durante unos minutos a fuego medio-bajo, moviendo constantemente para evitar que se pegue.

En un recipiente aparte se disuelve el sazónador casero o sal en la media taza de agua, se vierte sobre la soya y se integra de inmediato, cocinando hasta que el líquido se evapore casi por completo. Se prueba y se ajusta de sal si es necesario. Finalmente, se agrega la pasta cocida, se mezcla bien para integrar todos los sabores y se sirve caliente. Se puede acompañar con más cebollín picado por encima.

Sopa de coditos con soya texturizada y acelgas

(4 porciones)

Ingredientes

Para la soya texturizada:

- 1 1/2 tazas de soya texturizada
- 2 hojas de laurel
- El jugo de 1 limón
- Sal y pimienta al gusto
- Agua caliente
- Aceite vegetal

Para la sopa:

- 2 tazas de pasta codito
- 3 jitomates medianos
- 1/2 taza de puré de jitomate
- 2 litros de agua
- 1 trozo de cebolla
- 1 diente de ajo
- 10 hojas de acelga o espinaca, cortadas en tiras largas
- 1 cucharada de sazónador casero incluido al inicio del recetario (opcional)
- Sal al gusto
- Queso vegetal (opcional, receta en sustitutos de lácteos)
- limones para servir



Preparación

La soya texturizada se hidrata en agua caliente junto con las hojas de laurel hasta que esté completamente suave. Una vez hidratada, se enjuaga y se exprime muy bien y se coloca en un recipiente. Se agrega el jugo de limón, se añade sal y pimienta al gusto, se mezcla.

En un sartén amplio se calientan 3 cucharadas de aceite vegetal y se fríe la soya a fuego medio, moviendo de vez en cuando, hasta que esté ligeramente dorada. Se retira del fuego y se reserva.

En una olla con agua hirviendo se cuece la pasta codito hasta que esté al dente. Se escurre y se reserva. Aparte, se licúan los jitomates, el puré de jitomate, la cebolla, el ajo, el sazónador casero o la sal y un litro de agua, hasta obtener un caldillo homogéneo.

En una cacerola amplia se vierte la mezcla licuada y se lleva a hervor. Cuando comienza a hervir, se agrega la soya texturizada dorada, las acelgas o espinacas y finalmente la pasta cocida. Se mezcla con cuidado y se cocina a fuego bajo durante unos minutos más.

Se prueba, se ajusta de sal si es necesario, se apaga el fuego y se sirve caliente. Se puede acompañar con limón y queso vegetal al gusto.

Sopa rica en proteína

(4 porciones)



Ingredientes

- 1 taza de pasta tipo pluma
- 2 tazas de soya texturizada
- 2 tazas de frijoles cocidos y escurridos
- 1 taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 cucharada de sazónador casero incluido al inicio del recetario (opcional)
- 1 cucharadita de comino en polvo
- Aceite vegetal
- Agua
- Sal al gusto

Preparación

Se hidrata la soya texturizada en agua caliente hasta que ablande. Se escurre muy bien y se exprime para retirar el exceso de agua. Se reserva.

En una olla amplia se sofrien el cebollín, la cebolla, el ajo y el pimiento. Se agrega la pasta cruda y se mezcla bien, permitiendo que dore ligeramente.

Se agregan 2 litros de agua y el sazónador casero o la sal; se mezcla, se tapa y se cocina a fuego medio hasta que la pasta esté suave.

En otra sartén se calientan 3 cucharadas de aceite y se saltea la soya hidratada. Se sazona con el comino y un poco de sal al gusto, moviendo constantemente hasta que dore ligeramente.

Se agrega la soya dorada a la olla con la pasta, se incorporan los frijoles cocidos, se mezcla y se deja hervir a fuego bajo por algunos minutos más para integrar sabores. Se prueba y se ajusta de sal si es necesario. Se apaga y se sirve caliente.

Pasta a las finas hierbas

(4 porciones)



Ingredientes

- 250 g de pasta cocida
- 1/2 de taza de aceite vegetal
- 2 tazas de champiñones en rodajas, berenjena u otra verdura similar (opcional)
- 3 cucharadas de mezcla de finas hierbas
- 10 hojas de albahaca fresca
- 3 dientes de ajo finamente picados
- 1/2 taza de jitomate picado en cubos pequeños
- Sal al gusto

Preparación

En un recipiente hondo se coloca el aceite junto con el ajo picado, las finas hierbas, la verdura (en caso de utilizarla) y la sal. Se mezcla muy bien hasta integrar todos los ingredientes.

La mezcla se vierte en un sartén amplio y se calienta a fuego bajo hasta que suelte aroma. En ese momento se agrega la pasta cocida y, con ayuda de dos tenedores, se saltea suavemente para integrar.

Se apaga el fuego, se incorpora el jitomate picado y las hojas de albahaca, se mezcla delicadamente y se sirve de inmediato.

Tip: Complementar esta receta con algunos de los guisados que incluyen proteína vegetal, incluidos en este recetario.

Sopa de alubias

(4 porciones)



Ingredientes

- 2 tazas de frijoles cocidos
- 1 taza de sopa de codito
- 1 taza de pimienta morrón verde cortado en cuadritos
- 1 taza de pimienta morrón amarillo cortado en cuadritos
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 taza de cebolla picada finamente
- 2 cucharadas de sazónador casero incluido al inicio del recetario (opcional)
- 1 cucharadita de cúrcuma (opcional)
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 rama de romero fresco (opcional)
- Sal y pimienta al gusto
- Agua suficiente

Preparación

La pasta se cuece en agua hirviendo con sal, se escurre y se reserva.

En una cacerola mediana se calienta el aceite vegetal y se sofríen el ajo y la cebolla hasta que comiencen a soltar su aroma. Se agregan los pimientos morrón y se cocinan moviendo constantemente y deja cocinar por unos minutos más.

Se añaden las alubias cocidas y la pasta, mezclando suavemente para integrar. Se agrega el sazónador casero o la sal y pimienta, y la cúrcuma (en caso de utilizarla) y se vierte poco a poco agua previamente caliente hasta cubrir los ingredientes. Se incorpora la rama de romero, se tapa la cacerola y se deja hervir a fuego bajo. Se prueba, se ajusta de sal y pimienta y se sirve caliente.

Pasta con soya y rajas

(4 porciones)



Ingredientes

- 3 tazas de soya texturizada
- 2 tazas de pasta
- 3 chiles poblanos cortados en rajas
- 2 dientes de ajo picados finamente
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1 cucharada de sazónador casero incluido al inicio del recetario (opcional)
- 1 cucharadita de orégano seco
- Aceite vegetal
- Sal y pimienta al gusto
- Agua suficiente

Preparación

La pasta se cuece en agua hirviendo con el orégano hasta que esté al dente. Se escurre y se reserva.

En otra olla se hierva agua, se apaga el fuego y se agrega la soya texturizada. Se deja hidratar hasta que esté suave, se escurre y se exprime perfectamente para retirar el exceso de líquido.

En una cacerola amplia se calienta un poco de aceite vegetal y se sofrien el ajo y la cebolla hasta que se tornen transparentes. Se agregan las rajas de chile poblano y se cocinan moviendo constantemente hasta que comiencen a suavizarse.

Se incorpora la soya texturizada previamente hidratada y exprimida, mezclando bien. Se añade el sazónador casero o la sal y pimienta y se continúa friendo a fuego medio, moviendo constantemente. Se prueba y se ajusta de sal y pimienta.

Finalmente, se agrega la pasta cocida y se mezcla hasta integrar completamente, sirve caliente.

Macarrones con queso

(4 porciones)



Ingredientes

- 2 papas chicas
- 1 zanahoria
- 1/4 de cebolla
- 1/2 taza de cacahuete natural sin sal
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de sal o al gusto
- 200 g de pasta tipo codito
- Paprika o chile guajillo en polvo al gusto (opcional)
- Agua

Preparación

Las papas se pelan y se cortan en cubos pequeños. Se cuecen en una olla con suficiente agua hirviendo durante unos minutos. La zanahoria se pela, se corta y se agrega a la misma olla, continuando la cocción por algunos minutos más. Posteriormente se pica la cebolla y se incorpora, cocinando todo junto hasta que las verduras estén suaves. Se retiran las verduras y se reserva el agua de cocción.

En una olla aparte, la pasta se cuece en agua hirviendo hasta que esté al dente, se escurre y se reserva.

Las verduras cocidas se licúan junto con el cacahuete, la sal, el ajo en polvo y la cebolla en polvo, utilizando aproximadamente 1 1/2 tazas del agua de cocción, hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos.

En un refractario o recipiente amplio se coloca la pasta cocida y se incorpora la salsa cremosa, mezclando bien para que se integre. Se sirve caliente y si se incluye, se espolvorea la paprika o el chile guajillo en polvo al gusto antes de presentar.



SUSTITUTOS LÁCTEOS

Lechadas Vegetales

(6-8 porciones)

Lechada de arroz

- 2 tazas de arroz cocido
- 2 litros de agua

El arroz y el agua se licúan en dos partes. La mezcla se pasa por un colador fino o una malla especial para lechadas vegetales y está lista para beberse.

Lechada de coco

- 1 taza de coco rallado
- 1 litro de agua
- 2 tazas de agua adicionales

El coco se remoja en 2 tazas de agua caliente durante unos minutos. Se escurre y se reserva.

Posteriormente se licúa con el litro de agua a velocidad alta. La mezcla se cuela primero con colador fino y después con malla para lechadas vegetales y queda lista para beber.

Frijol de soya

- 2 tazas de frijol de soya, remojado al menos 8 horas
- 2 litros de agua

La soya remojada se mezcla con los 2 litros de agua y se licúa. La mezcla se cuela y se vierte en una olla amplia.

Se cocina a fuego medio, moviendo constantemente y retirando la espuma hasta que hierva. Se deja enfriar y está lista para beber.

Cacahuete

- 1 taza de cacahuete natural
- 1 litro de agua
- 2 tazas de agua adicionales

El cacahuete se remoja en 2 tazas de agua caliente durante 10 minutos. Se escurre. Se licúa con el litro de agua a velocidad alta. Se cuela con colador fino y malla para lechadas vegetales. Se envasa y queda lista para beber.

Avena

- 1 taza de avena
- 1 litro de agua
- 2 tazas de agua adicionales
- 1 trozo de canela (opcional)

La avena se remoja en 2 tazas de agua caliente durante 10 minutos. Se licúa con el litro de agua y la canela. Se cuela y queda lista para servir.



Sustituto de queso a base de garbanzo



Ingredientes

- 1 taza de garbanzos recién cocidos
- 1 taza de agua
- 2 cucharadas de levadura nutricional (opcional pero muy recomendada)
- 5 cucharadas de vinagre de manzana
- 4 cucharadas de maicena
- 5 cucharadas de aceite vegetal (preferentemente oliva)
- Sal al gusto

Preparación

Los garbanzos cocidos se colocan en la licuadora junto con el agua, la levadura nutricional (si se utiliza), el vinagre de manzana, la maicena, el aceite y la sal. Se licúa todo hasta obtener una mezcla completamente homogénea, sin grumos.

La mezcla se vierte en una cacerola pequeña y se lleva a fuego medio bajo. Con ayuda de un globo para batir o una pala de madera, se mueve de forma constante para evitar que se pegue o se formen grumos.

A medida que se calienta, la preparación comienza a espesar y a desarrollar una textura elástica. Se continúa moviendo sin parar hasta que la mezcla esté tan espesa que cueste trabajo moverla.

Una vez alcanzada la consistencia deseada, se vierte la preparación en un refractario, dándole la forma deseada. Se deja enfriar y se refrigera. Puede consumirse después de una hora; sin embargo, para obtener un sabor más concentrado, se recomienda dejarlo reposar en refrigeración durante tres días en un recipiente hermético.

Sustituto de queso a base de cacahuate



Ingredientes

- 1 taza de cacahuate natural sin cáscara
- 1/3 de taza de aceite vegetal (preferentemente oliva)
- 1/4 de taza de vinagre de manzana
- 1/2 cucharada de sal
- 1/4 de taza de levadura nutricional (opcional para dar sabor a queso)
- 5 cucharadas de maicena
- Agua (cantidad necesaria)

Preparación

El cacahuate se remoja durante al menos cuatro horas en dos tazas de agua. Transcurrido este tiempo, se escurre y se coloca en la licuadora junto con una taza y media de agua limpia, el aceite, la sal, la levadura nutricional y el vinagre de manzana. Se licúa hasta obtener una mezcla completamente homogénea.

La mezcla se vierte directamente en una cacerola y se lleva a fuego medio. Se mueve constantemente con una pala de madera hasta que comience a calentarse de forma uniforme.

En un recipiente aparte, la maicena se disuelve en un cuarto de taza de agua. Esta mezcla se añade lentamente a la cacerola sin dejar de mover, procurando integrar bien para evitar grumos. Conforme se incorpora la maicena, la preparación comienza a espesar rápidamente.

Se continúa moviendo de forma constante hasta obtener una consistencia similar a la de un queso fundido. En ese punto, la mezcla se vierte en un molde o refractario hermético.

Se deja enfriar a temperatura ambiente, se tapa y se refrigera por al menos 24 horas antes de consumir. Una vez frío, el queso vegetal se puede desmoldar con facilidad. Aunque no es extremadamente firme, permite rallarse y utilizarse de manera similar a un queso tipo mozzarella convencional.

Sustituto de queso tipo panela a base de semillas de girasol



Ingredientes

- 1 taza de semillas de girasol
- 1 taza de agua
- 1/4 de taza de vinagre de manzana
- 1/3 de taza de aceite vegetal (preferentemente oliva)
- 1/2 cucharada de sal
- 1/4 de taza de levadura nutricional
- 5 cucharadas de maicena

Preparación

Las semillas de girasol se remojan durante al menos tres horas. Una vez transcurrido este tiempo, se escurren y se reservan.

Las semillas remojadas se colocan en la licuadora junto con el agua, el vinagre de manzana, el aceite, la sal, la levadura nutricional y la maicena. Se licúa todo hasta obtener una mezcla completamente homogénea y sin grumos.

Se engrasa ligeramente un molde para panqué y se vierte la preparación. El molde se introduce en el horno precalentado a 180 °C (350 °F) y se hornea durante 20 a 25 minutos, hasta que la superficie esté firme.

Al finalizar la cocción, se retira del horno y se deja enfriar por completo a temperatura ambiente. Posteriormente, se refrigera durante al menos ocho horas.

Una vez frío, se desmolda con cuidado y se corta en rebanadas para utilizarse según se desee.

Sustituto de crema a base de garbanzo



Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1/2 taza de agua de cocción de los garbanzos o agua natural
- 1/2 taza de aceite vegetal
- 1 cucharadita de sal o al gusto
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- 4 cucharadas de vinagre de manzana

Preparación

Todos los ingredientes se colocan en la licuadora y se licúan a velocidad alta. Se revisa la consistencia y, si se desea una crema más líquida, se agrega agua poco a poco, cucharada por cucharada, hasta obtener la textura deseada.

La crema se vacía en un recipiente de vidrio y se refrigera durante al menos 30 minutos antes de usarse. Antes de servir, se recomienda mezclar ligeramente.



**OTROS
SUSTITUTOS**

Mayonesa de garbanzo



Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1 taza de aquafaba (agua de cocción de los garbanzos)
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 taza de aceite vegetal
- 1/4 de taza de vinagre de manzana

Preparación

Se coloca el aquafaba en la licuadora y se licúa por unos segundos hasta que comience a espumar ligeramente. Con la licuadora encendida, se agregan los garbanzos cocidos, el ajo en polvo, la sal, los chipotles y el vinagre de manzana. Se licúa hasta obtener una mezcla homogénea.

Sin apagar la licuadora y a velocidad baja, se añade el aceite poco a poco, muy lentamente y en forma de hilo, permitiendo que se emulsione correctamente. Se continúa licuando hasta lograr una consistencia espesa y cremosa.

La mayonesa se vierte en un recipiente hermético, de preferencia de vidrio. Se conserva en refrigeración. Puede utilizarse en sustitución de la mayonesa tradicional para acompañar tortas, sándwiches, ensaladas, tacos o cualquier platillo de preferencia.

Mayonesa de papa



Rinde: aprox. 400 ml

Ingredientes

- 1 taza de papa deshidratada (puré de papa)
- 1/2 taza de agua
- 1/4 de taza de agua extra (para ajustar)
- 1/2 taza de aceite vegetal
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- 3 cucharada de vinagre de manzana o jugo de limón
- 1/2 cucharada de sal, o al gusto
- 1 cucharadita de mostaza, referentemente Dijon (opcional)

Preparación

Colocar todos los ingredientes en la licuadora y licuar hasta obtener una mezcla cremosa y espesa. Si la licuadora se atora, agregar poco a poco el agua extra hasta lograr que la mezcla fluya, cuidando no perder la consistencia deseada. Cuando la mezcla forme un remolino constante, bajar la velocidad y licuar durante al menos 30 segundos más para lograr una emulsión suave y uniforme.

Se obtendrá una mayonesa vegetal tersa, estable y deliciosa, ideal para tortas, ensaladas, verduras, tacos o como base para otros aderezos.

Tip: Es posible variar el sabor agregando chipotle adobado, hierbas secas, pimienta o un chorrito extra de limón.

Directorio

Sistema DIF Jalisco

Maye Villa de Lemus
Presidenta

Diana Berenice Vargas Salomón
Directora General

María Dolores Buenrostro Bermúdez
Subdirección General de Seguridad Alimentaria

Alianza Alimentaria y Acción Climática
Love Veg
Proyecto Educativo de Igualdad Animal México

Encuentra más recetas sostenibles en:
www.loveveg.mx

Este recetario busca ser una herramienta práctica para fortalecer una alimentación nutritiva, accesible y sostenible en los comedores comunitarios. Priorizar el uso de legumbres y proteínas vegetales no solo permite optimizar recursos y alimentar a más personas, sino también contribuir al cuidado de la salud y del entorno.

Adoptar una alimentación más consciente es un paso importante para construir un futuro más justo, saludable y solidario para todas y todos.

Recetario Práctico

para una alimentación sostenible
en los comedores del **Sistema DIF Jalisco**



UN PROYECTO DE
IGUALDADanimal



**Alianza
Alimentaria**

