

15 Recetas Sostenibles

Para la vida diaria



Alianza
Alimentaria



UN PROYECTO DE
IGUALDADanimal

La comida es mucho más que solo alimentarnos



Lo que elegimos comer nos impacta en distintas maneras, desde antes de llegar a nuestros platos.

La ganadería conlleva **una serie de problemas graves que afectan tanto a la salud pública como al medio ambiente**. El uso excesivo de antibióticos en la cría de animales está generando la aparición de bacterias resistentes a los medicamentos, lo que representa una seria amenaza para la salud humana, además de que el consumo en exceso de productos de origen animal está relacionado con el incremento del riesgo de padecer enfermedades coronarias, diabetes tipo II y algunos tipos de cáncer.

La ganadería también **es una de las principales causas de la explotación y contaminación del agua, agotando recursos vitales**. Así mismo, se destina una cantidad significativa de alimentos a los miles de millones de animales criados para consumo, en lugar de dirigir esos recursos a satisfacer las necesidades alimenticias de las personas.

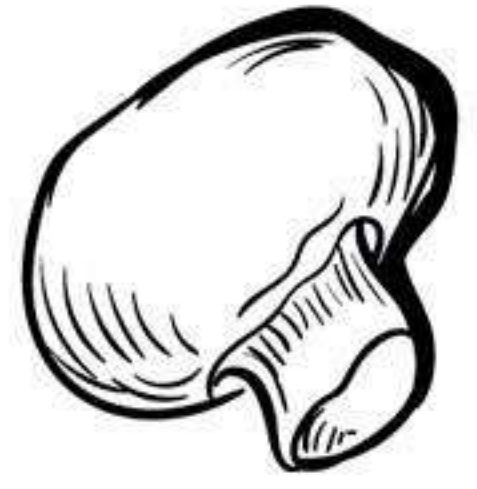
A pesar de que la producción mundial de alimentos es suficiente para alimentar a toda la población, **el hambre persiste en diversas partes del mundo**. Sorprendentemente, aproximadamente un tercio de todos los alimentos producidos se pierden o desperdician a nivel global.

En un momento en que el planeta enfrenta una triple crisis ambiental, que incluye una alteración climática alarmante, pérdida de biodiversidad y contaminación, la importancia de la gastronomía sostenible se magnifica.

Por ello, debemos abogar por una visión de alimentación sostenible, donde los alimentos sean nutritivos y accesibles para todos, y los recursos naturales se manejen de manera que preserven las funciones de los ecosistemas. **Poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición, mientras conservamos nuestro planeta.**

Hoy queremos que sepas que es posible consumir de forma que protejamos la salud pública, fomentemos medios de vida sostenibles y preservemos los recursos naturales, **pero necesitamos de tu ayuda.**

La gastronomía sostenible, una solución multiproblema



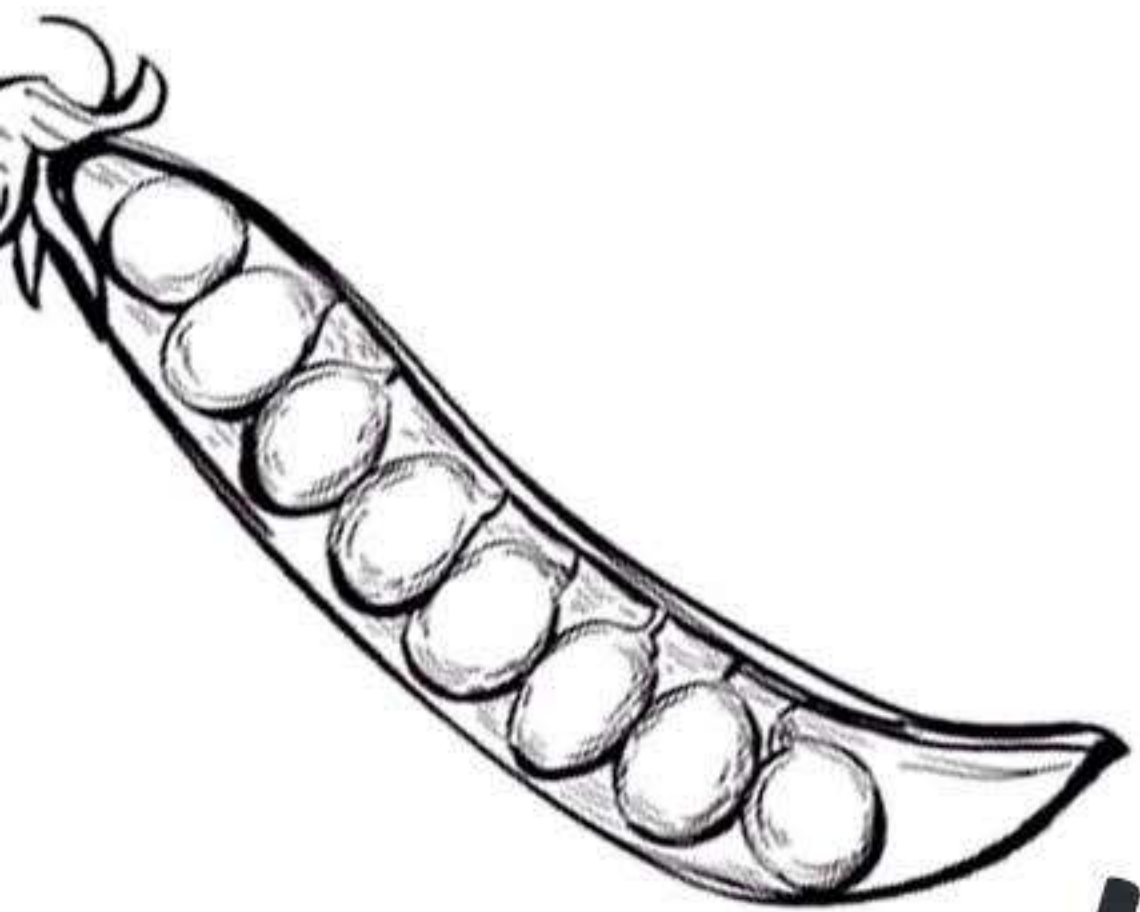
Tenemos la irreplicable oportunidad para comprometernos con un futuro más saludable, equitativo y sostenible para todos.

La elección de una alimentación basada en plantas se presenta como una solución prometedora y accesible **para abordar diversos desafíos globales.**

Esta opción **no solo reduce la huella ecológica y la presión sobre los recursos naturales, sino que también promueve la salud individual y colectiva.** Al optar por alimentos de origen vegetal, contribuimos a mitigar el cambio climático, preservar la biodiversidad y promover un estilo de vida más ético **y compasivo hacia los animales.**

En este recetario, **desde Love Veg y Alianza Alimentaria y Acción Climática** compartimos contigo una selección de deliciosas y nutritivas recetas a base de plantas, para inspirarte a incorporar más alimentos vegetales en **tu alimentación diaria.** Cada receta es un homenaje a la diversidad y la abundancia que nos ofrece la naturaleza, y una celebración de **la gastronomía sostenible en su máxima expresión.**

Al adoptar hábitos conscientes y respetuosos hacia la alimentación, podemos transformar no solo nuestra relación con la comida, sino también con **el mundo que habitamos.**



Con cariño,
Katya y Sofía

Love Veg México | Alianza Alimentaria y Acción Climática

Índice

1. Revuelto de quinoa
2. Pudín de chía y chocolate
3. Cazuelitas de papa
4. Huaraches de nopal
5. Tostadas de salpicón
6. Ceviche de lentejas
7. Albóndigas Italianas
8. Chicharrón de soya en salsa morita
9. Milanesas de frijoles
10. Mole de chícharo
11. Chorizo de habas
12. Bisquets de chocolate

Revuelto de Quinoa



4 porciones

20 minutos

Revuelto de Quinoa

Amarás esta receta, es práctica, económica y es extremadamente parecida al huevo revuelto.

Muy nutritiva, rica en proteína y te aseguro que se convertirá en tu desayuno favorito.

Ingredientes

- 1/4 de taza de harina de quinoa
- 2 cdas. de harina de garbanzo
- 1/2 taza de agua
- 2 cdas. de cebolla picada
- 1/4 de taza de algún vegetal (ejotes cocidos y picados, jitomate, nopalitos, brócolí picado, pimiento picado, etc)
- 1 rebanada de jamón vegetal (opcional)
- 1 cdita. de cúrcuma
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 cdita. de sal o sal negra del himalaya
- 1 cdita. de pimienta granulada
- Aceite

Preparación

En un recipiente agrega todos los ingredientes menos el aceite y mezcla muy bien.

Deja reposar 10 minutos.

En un sartén antiadherente añade 2 cdas. de aceite y cuando esté bien caliente vierte la mezcla. Deja cocinar 5 minutos sin mover a fuego medio, baja el fuego y comienza a trocear. Es importante mover sin batir para obtener trozos. Cocina hasta que la mezcla esté completamente seca y **parezca huevo revuelto**, retira del fuego y sirve sobre lo que gustes.

Pudín de Chía con Chocolate



1 porción

10 minutos

Pudín de chía con chocolate

Me encanta anticipar mis comidas, esta preparación es perfecta para realizarla en la noche y tener al despertar un desayuno completo esperándote.

Ingredientes

- 1 taza de leche de coco
- 1/2 taza de semillas de chía
- 2 cdas. de cocoa
- Fruta y nueces para servir
- Endulzante de tu preferencia (opcional)



Preparación

En un recipiente hermético agrega las semillas de chía.

Licúa la leche de coco, la cocoa y el endulzante que elijas y vierte sobre la chía. Revuelve muy bien, tapa y refrigera.

Al siguiente día tendrás un super desayuno. Agrega frutas como plátano, fresas, durazno y nueces.

Este desayuno es perfecto para prepararse por la noche y disfrutarlo por la mañana.



Cazuelitas de Papa



20 cazuelitas
40 minutos

Cazuelitas de Papa

¡Prepárate para deleitarte con esta irresistible combinación de sabores y texturas en cada cazuelita!

Ingredientes

PARA LAS CAZUELITAS

- 3 papas grandes cocidas
- 2 tazas de harina de maíz (maseca)
- 1 cdita. de sal
- 1 cdita. de pimienta
- Aceite suficiente
- Agua

PARA SERVIR

- Guacamole
- Queso crema vegano
- Salsa macha

Preparación

En un recipiente machaca las papas sin piel y agrega la sal y la pimienta, mezcla muy bien.

Agrega la harina de maíz y comienza a amasar.

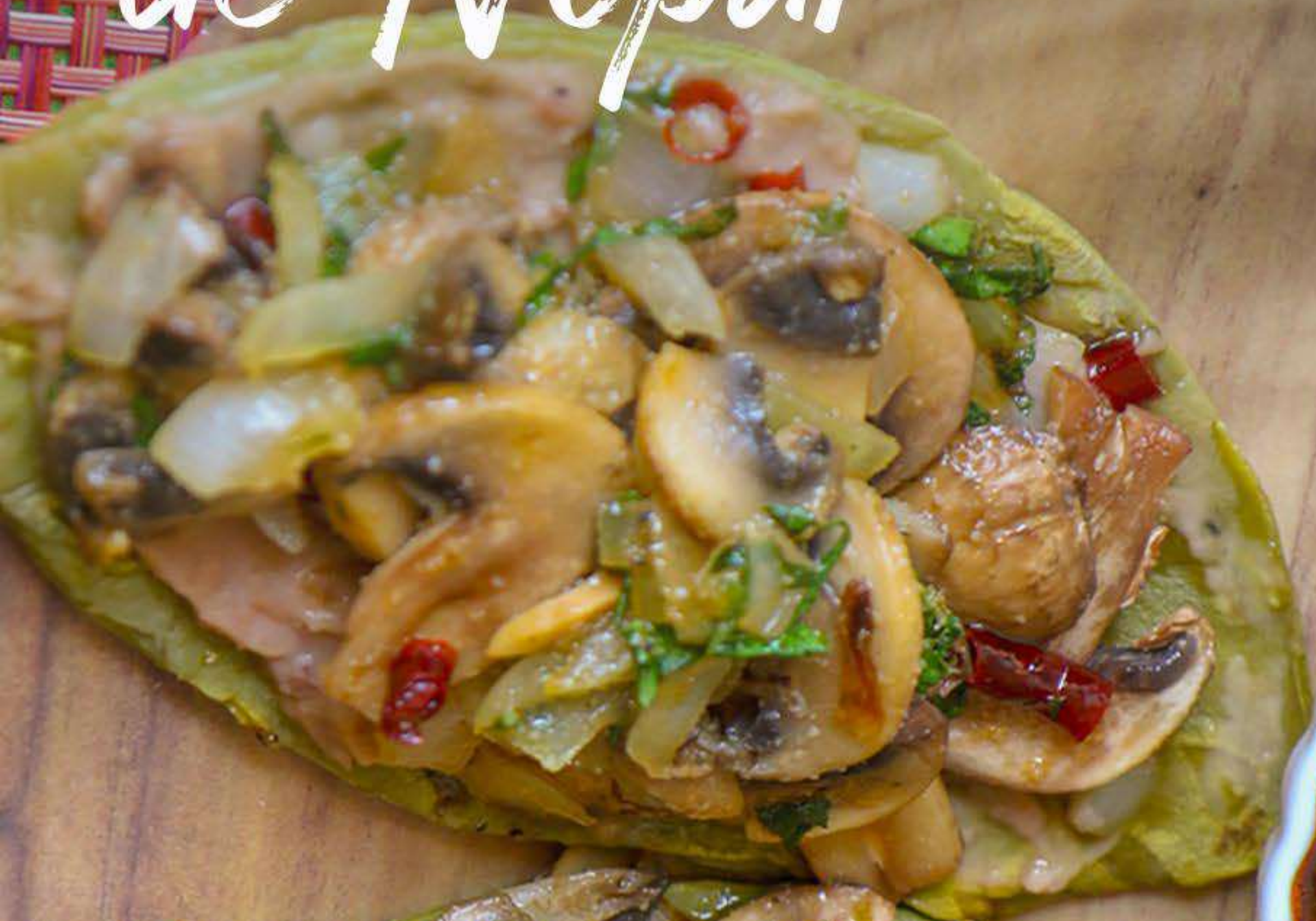
Puedes agregar un poco de agua para hacerlo con más facilidad, pero procura no excederte. Debe quedar una masa como para tortillas sin tanta humedad. Calienta en un pocillo chico dos tazas de aceite **y fríelas a profundidad.**

En lo que el aceite se calienta, con ayuda de un exprimidor de limones vas a formar cazuelitas, es importante que el exprimidor tenga un recubrimiento plástico para desmontarlas con facilidad.

Fríe cada cazuelita hasta que tengan un color homogéneo dorado, saca del aceite, escurre muy bien y colócalas boca abajo sobre una superficie plana con papel absorbente.

Cuando termines con todas. Rellénalas con tu guisado vegano favorito o unta queso crema vegano y agrega guacamole.

Huaraches de Nopal



4 porciones

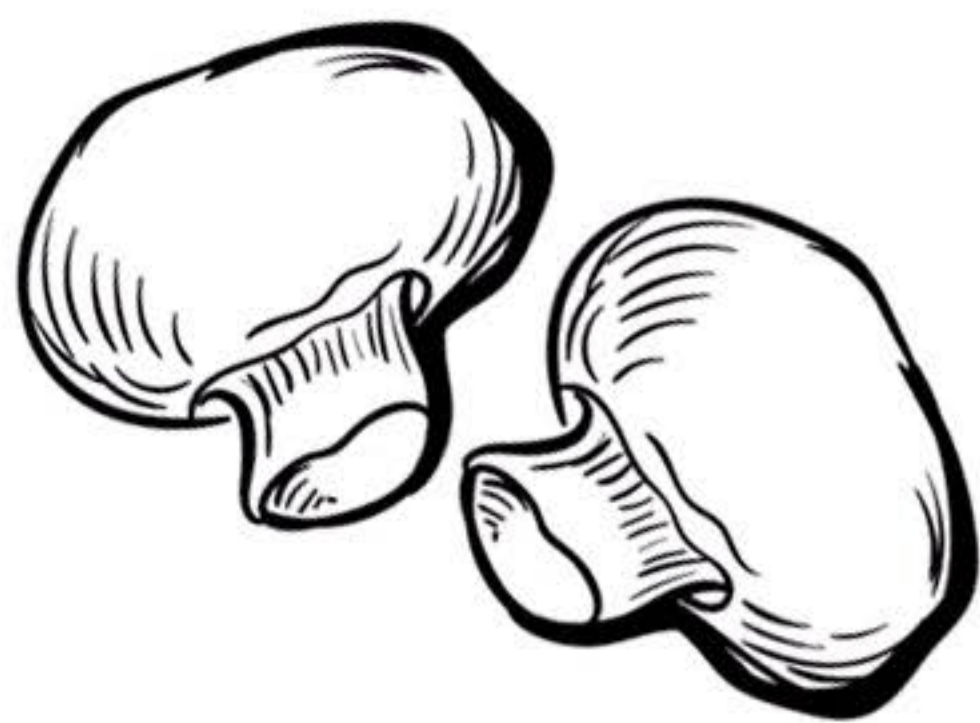
20 minutos

Huaraches de Nopal

¡Esta versión del huarache es la combinación perfecta de textura y sabor! Es ideal para una cena ligera o para compartir en una reunión con familiares y amigos.

Ingredientes

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



Preparación

Calienta el aceite, fríe la cebolla y el ajo. Agrega los champiñones, cocina hasta que se doren.

Agrega el epazote, sazona con sal y pimienta al gusto y cocina por 5 minutos.

Asa los nopales hasta que se suavicen y salpimiéntalos.

Unta los frijoles en los nopales.

Coloca los champiñones encima y acompaña con salsa.

¡Que los disfrutes!

Tostadas de Salpicón



3 porciones

40 minutos

Tostadas de Salpicón

Delicioso salpicón con portobellos deshebrados, perfectos para sustituir la carne de esta receta tan popular en México.

Ingredientes

- 6 portobellos cortados en tiras
- 1 cebolla morada cortada en tiras
- 8 rábanos picados
- 1/2 lechuga chica cortada en tiras
- 1/3 de taza de salsa de soya (si es muy salada divide esa cantidad en agua y salsa de soya)
- 1/3 de taza de vinagre blanco
- 2 jitomates medianos picados
- El jugo de 3 limones
- 2 cdas. de orégano seco
- Sal y pimienta al gusto
- 1 chile serrano picado

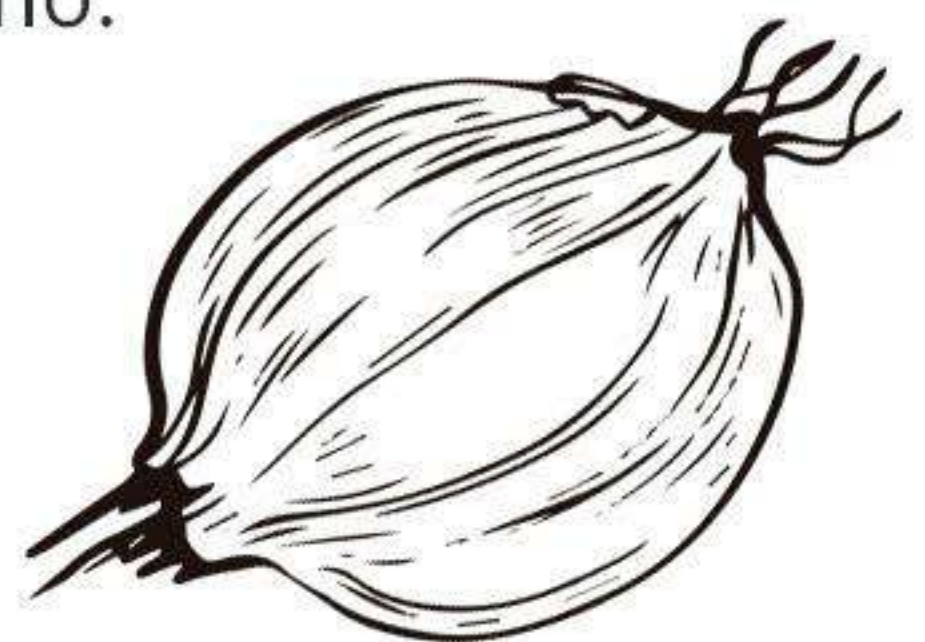
Preparación

En un recipiente coloca los portobellos crudos y marina por 10 minutos en la salsa de soya.

En otro recipiente coloca la lechuga, los rábanos, el jitomate en cubos, la cebolla, agrega el jugo de limón, el vinagre y revuelve muy bien.

Escurre los portobellos que marinaste en la salsa de soya y agrégalos al resto de ingredientes, prueba, ajusta con sal, pimienta y agrega el orégano.

Mezcla y sirve en tostadas con chile serrano.



Ceviche de Lentejas



4 porciones

20 minutos

Ceviche de Lentejas

Este ceviche es exquisito, perfecto para la época de calor, extremadamente rendidor y económico. También para compartir en reuniones familiares o de amigos. ¡Anímate a prepararlo, te aseguro que tienes todo en casa!

Ingredientes

- 2 tazas de lentejas
- 1 zanahoria rallada
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1/2 taza de pepino picado
- 1/4 de taza de cilantro picado
- 2 jitomates grandes picados
- 3 cdas. de alga wakame o una hoja de alga nori troceada al gusto
- 1/2 taza de salsa catsup
- 1/4 de taza de jugo de naranja (opcional)
- 1/4 de taza de jugo de limón
- 1/4 de taza de salsa de soya
- 1 cda. de ajo en polvo

Preparación

Remoja las lentejas al menos una noche antes.

En un recipiente mezcla los ingredientes líquidos, los condimentos, los jugos, las salsas el ajo y la sal.

En otro recipiente agrega el resto de ingredientes, las lentejas, las verduras, incluyendo el alga, y revuelve muy bien. Vierte la mezcla de salsas e integra todo con ayuda de una cuchara grande. Refrigerera al menos 1 hora antes de comer.

Sirve con rodajas de aguacate o con guacamole.

Nota: en esta receta las lentejas **NO VAN COCINADAS.**

Albóndigas Italianas



4 porciones
90 minutos

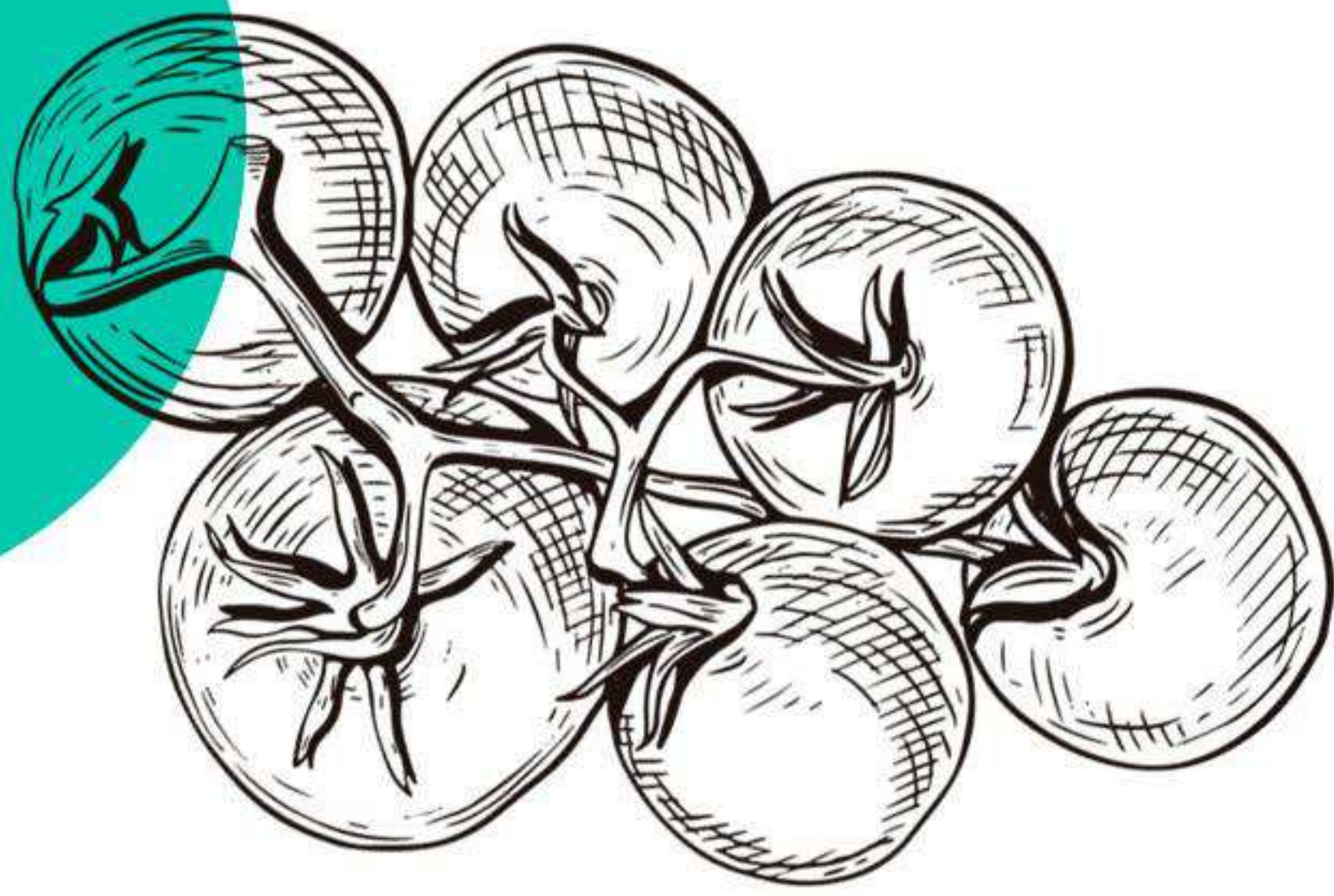
Albóndigas Italianas

Las albóndigas a base de legumbres son una opción nutritiva y deliciosa que no solo te ofrece una explosión de sabor, sino también una gran cantidad de beneficios para tu salud.

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1/2 cebolla picada gruesa
- 1/2 taza de frijoles cocidos (bayos, peruanos o pintos)
- 4 cdas. de pan molido
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 cda. de perejil picado
- 1 cda. de salsa de soya
- 1/2 cdita. de sal
- 1 diente de ajo
- Una pizca de pimienta negra
- 4 tazas de salsa de tomate italiana (esta la encuentras en los supermercados)





Preparación

Vierte la cebolla, los garbanzos y los frijoles en una licuadora o procesador de alimentos. Agrega sal, perejil, ajo, salsa de soja, pimienta y aceite. Muele solo para triturar, no debe quedar una masa tan suave.

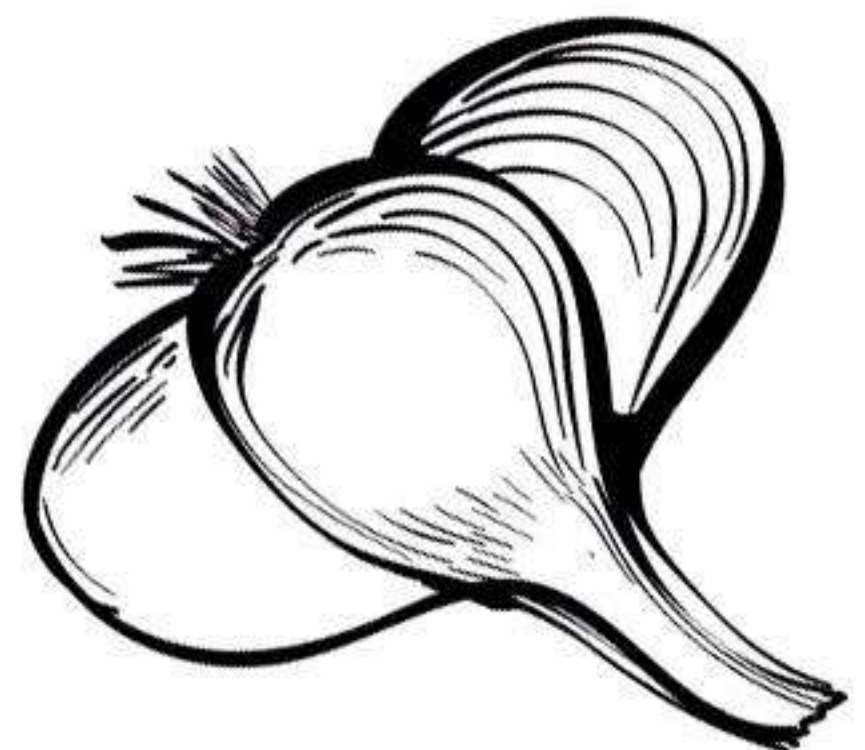
Vacía en un recipiente y agrega el pan molido. Amasa hasta integrar. La consistencia no debe ser ni demasiado suave ni demasiado seca, lo que facilitará la formación de las albóndigas.

Forma entre 8 y 12 albóndigas. Mételas al congelador 15 minutos.

Pasando este tiempo, calienta un poco de aceite en una sartén antiadherente y fríelas, durante unos minutos.

Vierte la salsa de tomate, la sal y el orégano. Cocina las albóndigas durante 20 minutos a fuego medio bajo, dándoles la vuelta regularmente.

Sirve, espolvorea albahaca picada y ¡disfrútalas calientitas!



Chicharrón de Soya en Salsa



4 porciones

40 minutos

Chicharrón de Soya en Salsa Morita

Cocinar comida tradicional mexicana sin carnes ni derivados no solo es posible, es más económico.

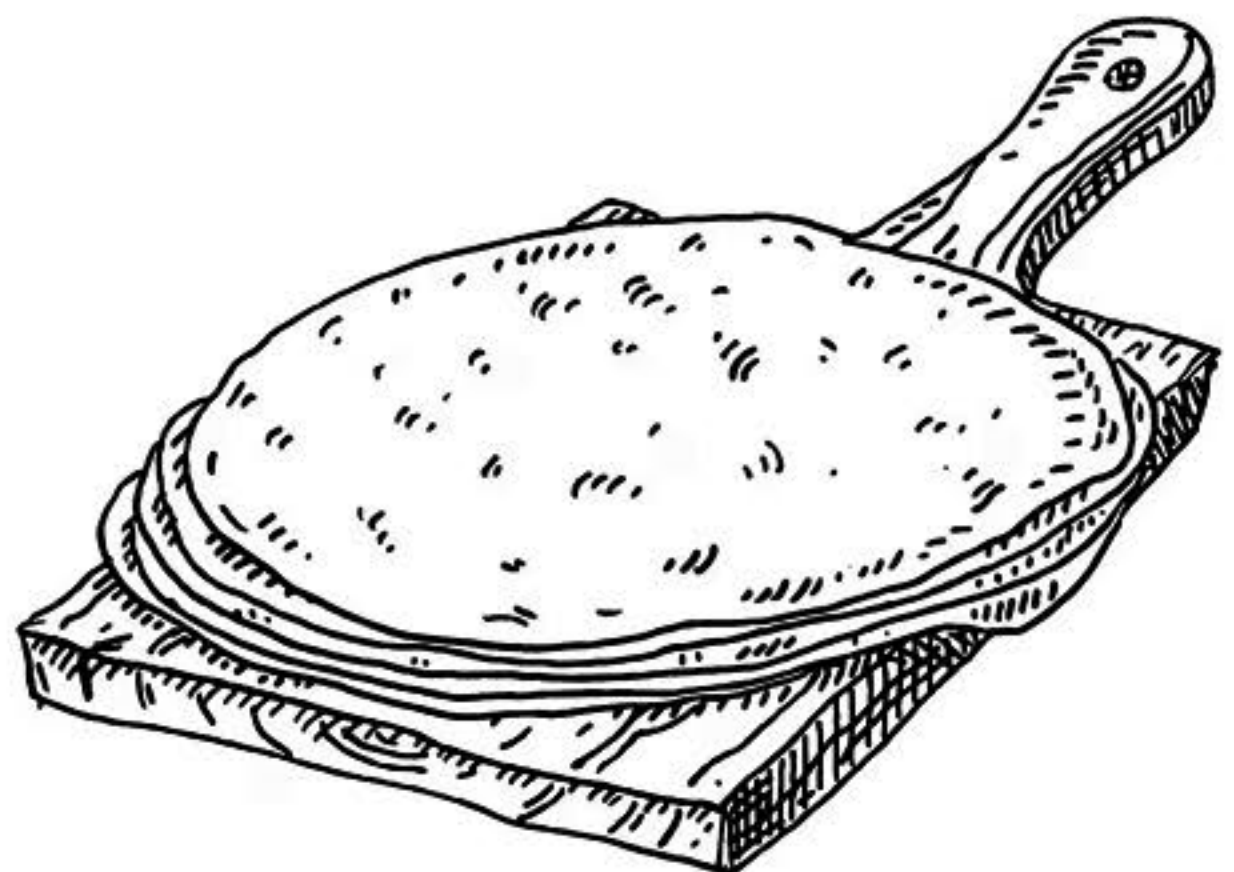
Ingredientes

PARA EL CHICHARRÓN DE SOYA

- 10 pzas. de tartaleta de soya
- 1 cda. de paprika
- 1/4 de taza de aceite
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 1 cda. de pimienta blanca en polvo
- 1 cda. de sal
- 2 cdas. de salsa de soya

PARA EL GUISADO

- 10 tomates verdes
- 3-4 chiles morita
- 1 diente de ajo
- 1 trozo de cebolla mediano
- 1/2 cda. de sal o consomé vegetal en polvo
- 300 g de verdolagas lavadas y cortadas
- Aceite



Preparación

PARA EL CHICHARRÓN DE SOYA

Hidrata las tartaletas de soya en agua suficiente hasta que ablanden, exprímelas y córtalas en cuadros grande, enjuégalos y exprime nuevamente. Reserva.

En una recipiente agrega el aceite e incorpora todos los condimentos, mezcla muy bien y vierte sobre los cubos de tartaleta. Con tus manos amasa un poco de modo que el marinado se impregne muy bien en los trozos de soya.

Coloca los trozos en una charola de horno amplia de modo que queden expandidos por toda la superficie. Hornea durante 20 minutos a 180 °C o 350 °F.

Pasando los primeros 10 minutos abre el horno y revuelve los trozos. Vuelve a hornear el tiempo que resta, la idea es lograr un dorado parejo con textura de chicharrón y reserva.

PARA EL GUISADO

Hierve en 2 tazas de agua los tomates y los chiles morita durante 15 minutos.

Licúa con todo y el agua de cocción agregando un trozo de cebolla, el ajo, la sal o el consomé vegetal y agrega 1/2 taza de agua más. Licúa durante 1 minuto y reserva.

En una olla grande calienta 3 cdas de aceite y agrega las verdolagas cortadas y cocina moviendo constantemente hasta que ablanden, vierte la salsa e integra. Cuando hierva agrega el chicharrón y mezcla. Deja cocinando 5 minutos más y apaga.

Sirve y acompaña con tortillas.

Milanesas de Frijoles



4 piezas

60 minutos

Milanesas de Frijol

Sin duda estas milanesas te encantarán, además de ser super fáciles ¡son prácticas y baratas!

Ingredientes

- 1 taza de frijoles negros cocidos
- 1 papa mediana rallada en crudo
- 1/3 de taza de harina de avena
- 1/2 taza de cebolla picada
- 5 hojas de epazote picado
- 1 jalapeño picado finamente sin semillas
- 1 taza de linaza molida

Preparación

En un recipiente amplio agrega las los frijoles y machácalos con un aplastador de frijoles o con un tenedor.

Agrega la papa rallada, la cebolla, el epazote, el chile jalapeño picado y mezcla muy bien. Agrega el mix para milanesas. Con tus manos amasa muy bien hasta tener una pasta, agrega sal y pimienta al gusto, tapa y mete al congelador por 30 minutos.

Pasando este tiempo divide la mezcla en 4 partes y forma tus milanesas compactando muy bien. Apóyate en una superficie plana. En un plato extendido agrega la linaza molida y para cada milanesa pon linaza como si esta fuera pan molido Sacude el exceso y reserva.

Calienta 3 cucharadas de aceite y fríe una por una al menos un minuto por cada lado o hasta que doren, pasa por papel absorbente.

Acompaña con ensalada.

Mole de Chicharro



4 porciones
90 minutos

Mole de Chícharo

Esta receta a demás de tener todo el sabor de México es deliciosa y nutritiva. El chícharo es fuente importante de proteína vegetal, fibra, vitaminas A y C, hierro y flavonoides que le brindan propiedades antioxidantes. Las setas son mi sustituto de pollo favorito, son fáciles de preparar y su textura y sabor en los moles es perfecta.

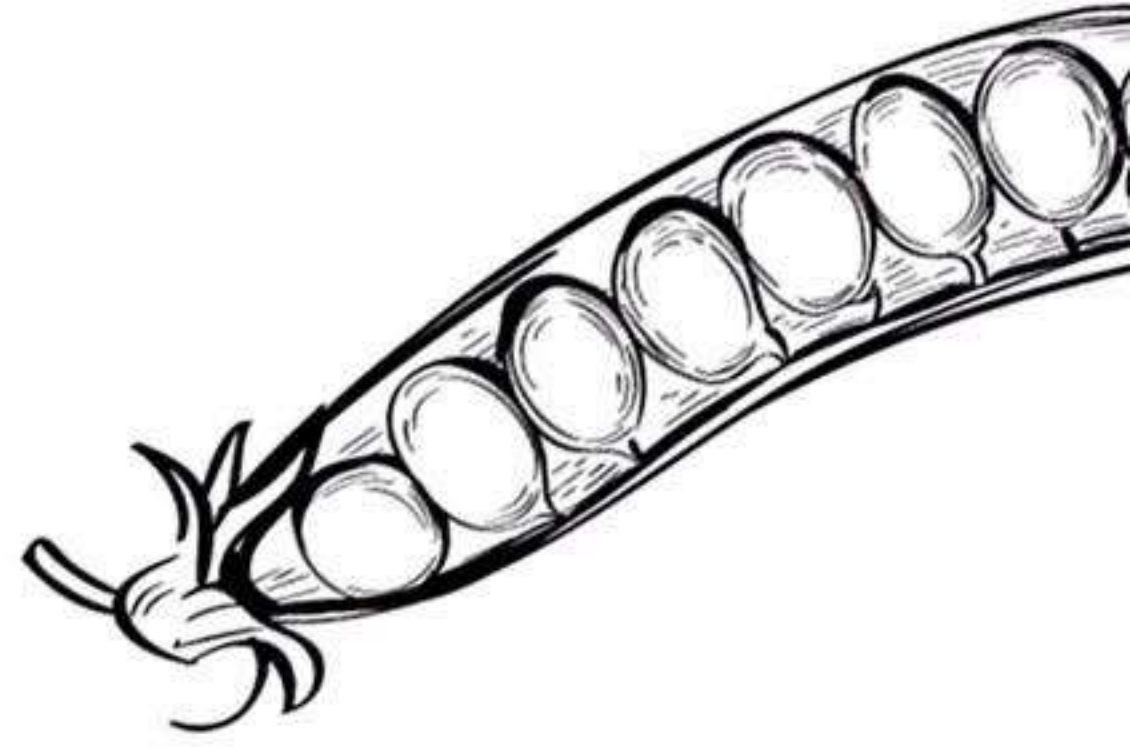
Ingredientes

- 400 g. de setas deshebradas
- 1 cda de consomé vegetal
- Aceite
- 2 tazas de chícharos deshidratados
- 1 taza de chícharos frescos cocidos
- 1/2 kilo de tomate verde
- 2 chiles serrano
- 1 trozo de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 puño de espinacas
- 1 cda de consomé vegetal en polvo
- 1 cda. de comino en polvo
- 2 nopales cortados en tiras largas cocidos
- Perejil

Los chícharos deshidratados son muy económicos y fáciles de conseguir en tiendas de productos a granel.



Preparación



PARA LAS SETAS

En un sartén amplio, calienta 4 cucharadas de aceite y fríe las setas deshebradas hasta que doren. Agrega consomé vegetal en polvo y reserva.

PARA EL MOLE

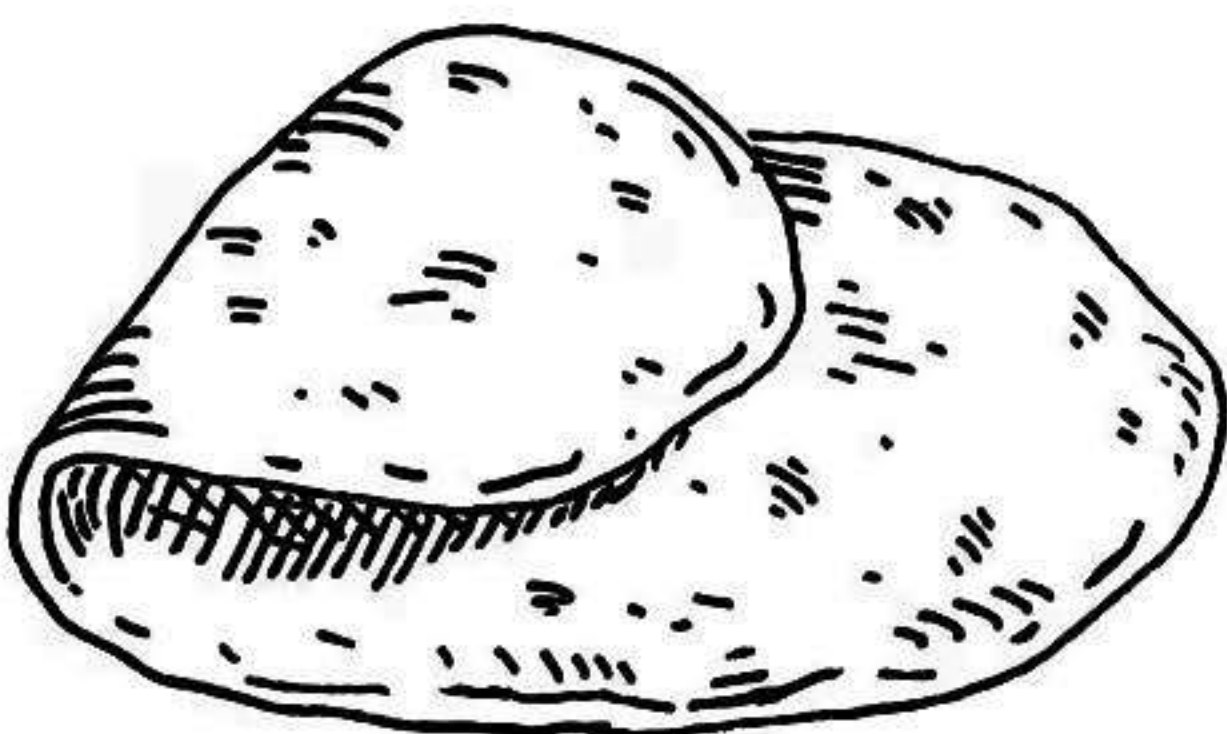
Vacía los chícharos deshidratados en la licuadora y tritúralos hasta que quede un polvo fino.

Hierve los tomates y el chile, cuando cambien de color licúa con la espinaca, el trozo de cebolla, el ajo, el consomé, el comino y una taza de agua.

Mientras la licuadora esté en marcha agrega poco a poco el chícharo en polvo. Hasta obtener una pasta. Puedes agregar más agua conforme te lo vaya pidiendo la mezcla.

En una cacerola calienta dos cucharadas de aceite , vierte la mezcla, baja el fuego y cocina moviendo constantemente por 10 minutos.

Agrega las setas y los chícharos frescos. Sirve y corona con nopales en tiras y perejil y acompaña con tortillas.



Chorizo de Habas



4 porciones

90 minutos

Chorizo de Habas

Este chorizo vegetal es increíblemente delicioso, rendidor y con un sabor único.

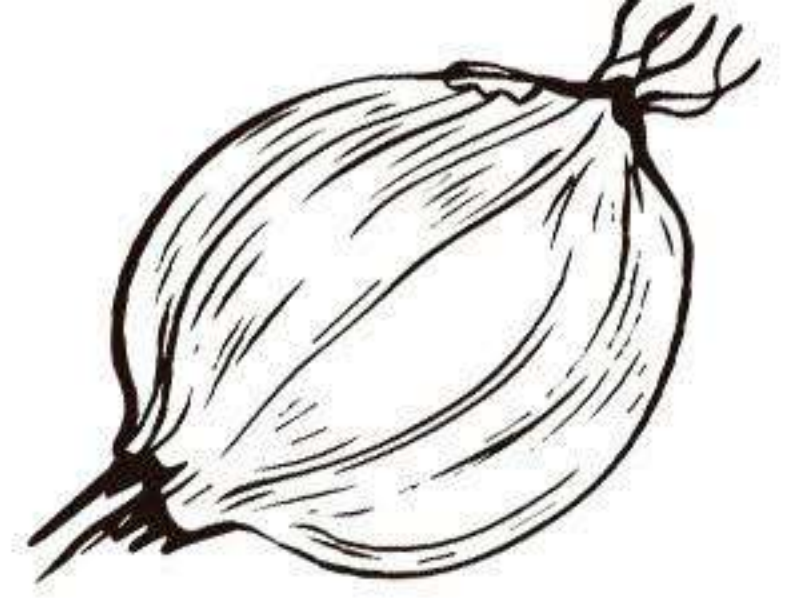
Las habas secas son una gran fuente de proteína, por cada 100 gr de habas secas obtienes 26 gr de proteína. Entre otros valores nutricionales de entre los que destacan: calcio, hierro, fósforo y potasio. Así que es momento de integrar a tu despensa este delicioso ingrediente que además es muy económico.

Ingredientes

- 1 taza de habas secas
- 1/2 taza de cebolla picada
- 2 chiles guajillo
- 1 chile pasilla
- 2 chiles de árbol (opcional)
- 1 cdita. de vinagre de manzana
- 1 cdita. de sal
- 2 dientes de ajo
- 1 cdita. de pimienta blanca
- 1 cdita. de pimienta negra
- 1 cda. de azúcar mascabado
- 1 cda. de achiote
- 1 cda. de paprika
- Aceite
- Agua



Preparación



Remoja las habas 1 o 2 días, cuando pase este tiempo estarán tiernitas y fáciles de triturar. Si tienes un triturador de alimentos tritúralas ahí o córtalas con cuchillo pasándolo varias veces hasta que queden picaditas finamente.

Ablanda los chiles en 3 tazas de agua hirviendo, deja enfriar un poco y vacía en la licuadora, agrega los ajos, las pimientas, el achiote, la paprika, la sal, el vinagre y el azúcar. Licúa muy bien hasta obtener una pasta tersa.

En un recipiente coloca las habas picadas y agrega la mezcla de chiles. Revuelve, deja marinando 30 minutos.

Calienta 4 cucharadas de aceite, agrega la cebolla picada, deja que se ponga transparente y agrega las habas marinadas. Fríe por 10 minutos o hasta que las habas se pongan tiernitas y el líquido se evapore.

Vacía tu chorizo a un recipiente hermético si no lo comes en ese momento, podrás usarlo en frijoles, tofu revuelto, en sincronizadas (como en la foto), en sopas y básicamente en lo que se te ocurra.



Bisquets de Lentejas



15 galletas
40 minutos

Bisquets de Lentejas

¡Descubre cómo convertir las lentejas en un ingrediente estrella en estas irresistibles galletas de chocolate!

Ingredientes

- 2 tazas lentejas cocidas
- 1/2 taza azúcar
- 1/2 taza harina de trigo
- 1 1/2 cda. aceite de coco
- 1/4 de taza de cocoa
- 1/2 cdita. de polvos para hornear
- 1 pizca sal
- 1/2 taza agua
- 1/2 cda. de vainilla

Preparación

Precalienta el horno a 180°C o 350°F.

Forra una bandeja para hornear con papel encerado o engrasa la charola.

Licúa las lentejas, el agua, la vainilla, el azúcar la cocoa, el aceite de coco, la sal y los polvos para hornear.

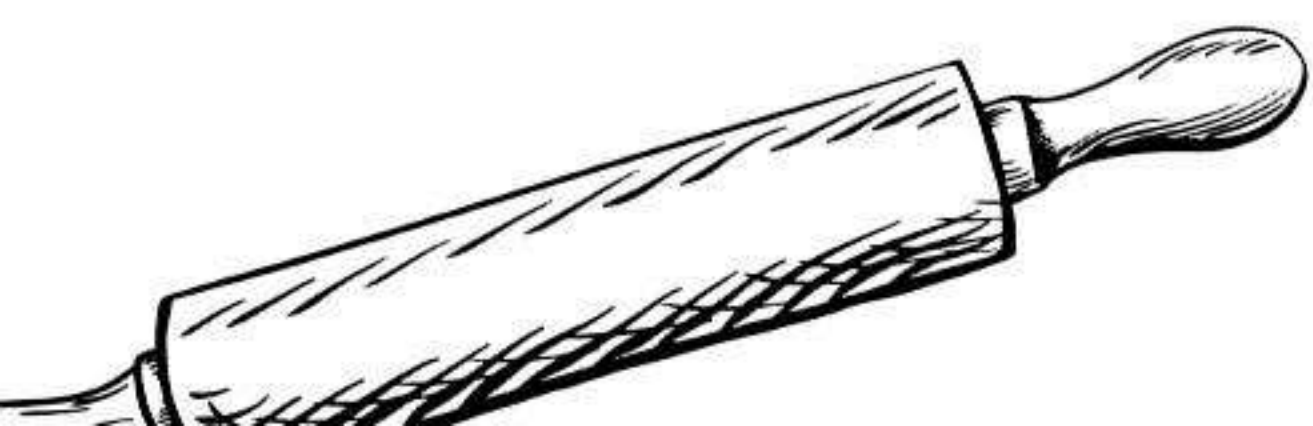
Cierne la harina en un tazón, vierte la mezcla de la licuadora y mezcla muy bien.

Con tus manos húmedas divide la masa en bolitas del tamaño de una pelota de pin pon.

Colócalas en la charola para hornear y si quieres rellenarlas con mermelada cuando salgan del horno, hazles un cuenco con una cuchara

Hornea durante 20 min a 180°C o 350°F.

Deja que enfríen por completo y decora con mermelada.



Nosotros



Alianza
Alimentaria



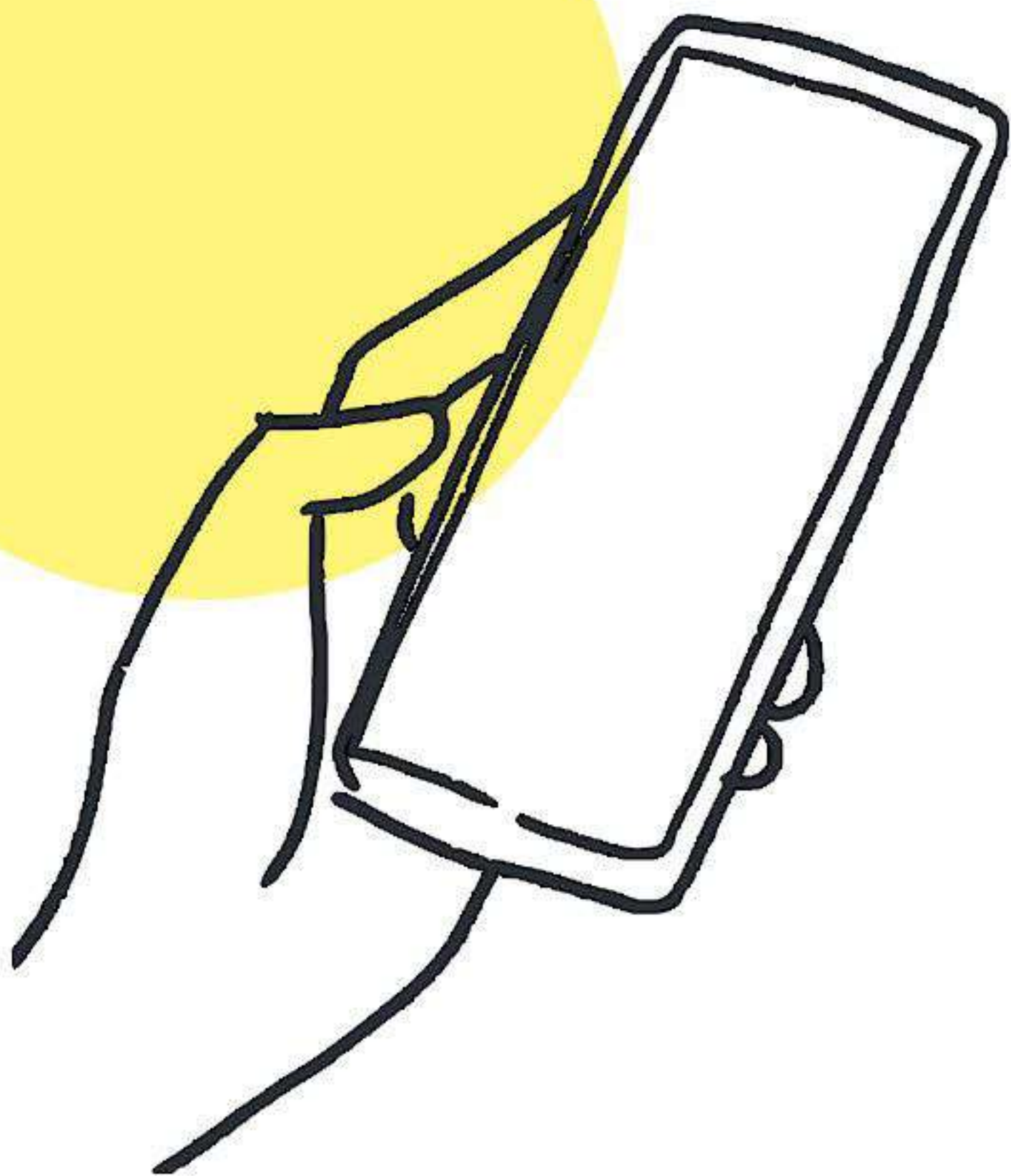
UN PROYECTO DE
IGUALDADanimal

ALIANZA ALIMENTARIA es una Asociación Civil mexicana sin fines de lucro, conformada por expertos en sostenibilidad y nutrición, que trabaja a nivel público y corporativo para reducir los impactos ambientales y riesgos de salud asociados al consumo de productos de origen animal, a través de la implementación de dietas sostenibles.

IGUALDAD ANIMAL es una organización internacional actualmente presente en México, España, Estados Unidos, Alemania, India, Italia, Reino Unido y Brasil que trabaja con la sociedad, los gobiernos y las empresas para acabar con la crueldad hacia los animales en granjas.



Por el bien de todos, mejor a base de plantas.



Contáctanos

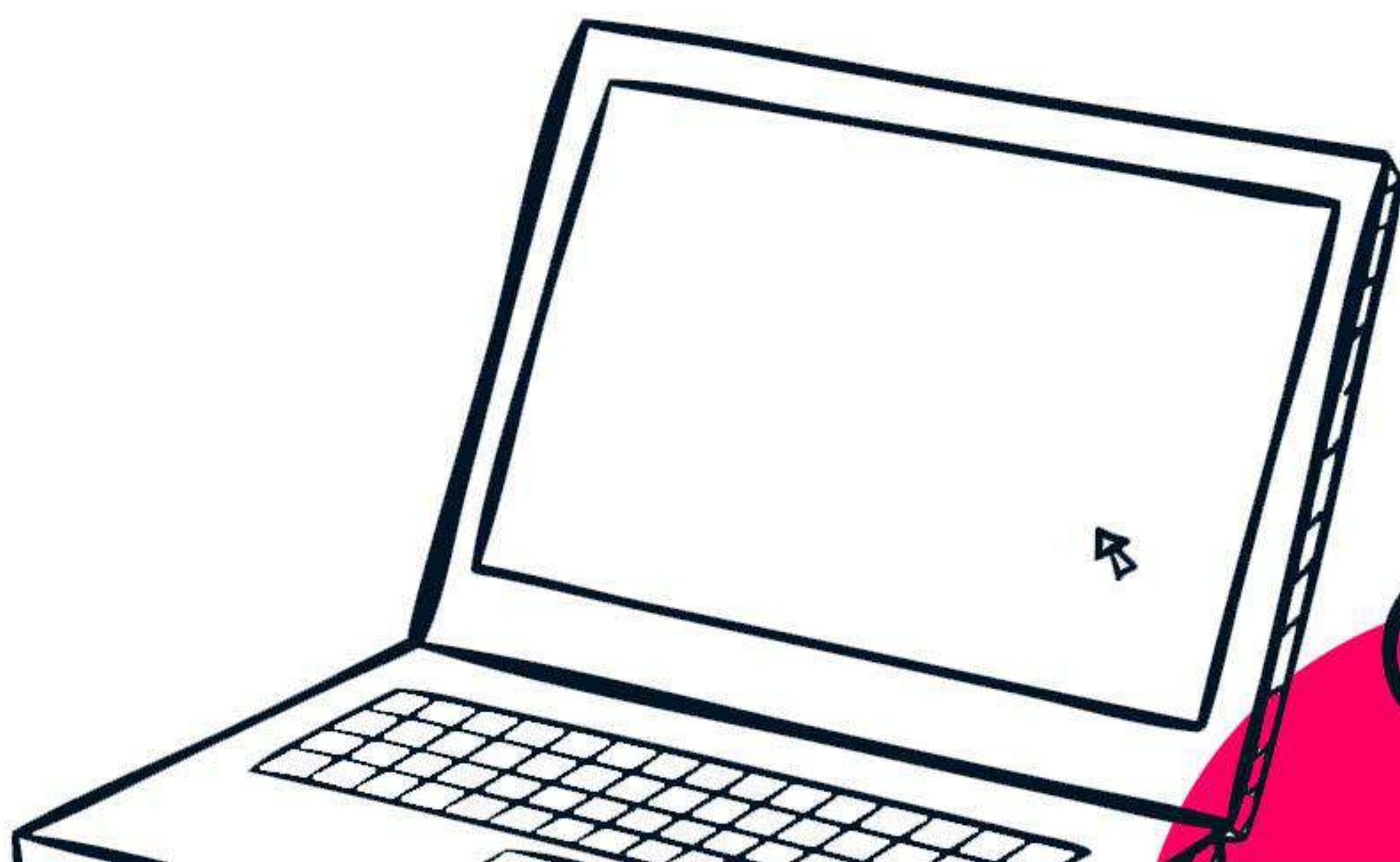
[IgualdadAnimal.mx](https://www.igualdadanimal.mx)



[LoveVeg.mx](https://www.loveveg.mx)



[AlianzaAlimentaria.org](https://www.alianzaalimentaria.org)



Igualdad Animal México

Av. Chapultepec 223, Guadalajara Jal. México | +52 (33) 3826 4599 | info@igualdadanimal.mx