



Más Legumbres para Salvar el Planeta

20 recetas para
preparar platillos
saludables y amigables
con el medio ambiente



*¡Celebremos
todos los días*

*el Día Mundial
de las Legumbres
con ricas
recetas!*



La Asamblea General de las Naciones Unidas designó el 10 de febrero como el Día Mundial de las Legumbres, con el objetivo de incrementar el reconocimiento y las cualidades benéficas de las leguminosas: ser saludables, nutritivas, ricas en proteínas y cuyo cultivo mejora la fertilidad del suelo.

Es un hecho que el planeta enfrenta una crisis medioambiental, por lo que transitar a una alimentación con mayor contenido de plantas contribuye con las medidas que tienen como objetivo revertir el calentamiento global.

Se estima que en **el planeta tierra existen 8 mil millones de humanos y comer es la actividad humana que más realizamos a lo largo de nuestra vida**. Alimentar a esta cantidad de personas se torna todo un reto no solo en términos sociales y económicos, sino también medioambientales ya que se requieren grandes extensiones de tierra para cultivar los alimentos y esto se traduce en más presión para los ecosistemas.

Cada vez más personas, sociedades civiles y organismos no gubernamentales de la talla de las Naciones Unidas, así como grandes empresas de la industria alimentaria y gobiernos, reconocen la urgencia de realizar a nivel global un cambio en los patrones de alimentación en el que alimentos que generan grandes impactos ambientales, tales como las proteínas de origen animal, cedan espacio a un mayor consumo de otras fuentes de proteínas, como las vegetales, que implican menor impacto ambiental.

Los alimentos que por excelencia pueden ayudar disminuir el consumo de las proteínas de origen animal, son las legumbres (o leguminosas), que además proveen de nutrientes que no se encuentran en los productos de origen animal y que promueven una mayor salud intestinal. Además su consumo se ha correlacionado con una disminución en los índices de enfermedades crónico degenerativas.

A su vez, el cultivo de leguminosas es clave para nutrir los suelos y disminuir el uso de fertilizantes, debido a que cuentan con la capacidad para proveer y fijar oxígeno y fosfatos, mientras que dan estructura a la tierra y absorben carbono. Al ser un sustituto idóneo a las proteínas animales, promueven un consumo responsable y equilibrado de distintas fuentes de proteínas y hace posible una alimentación reducida en impactos ambientales.

Las leguminosas son también cruciales en el desempeño de sistemas de producción alternativos, porque además de mejorar el perfil ambiental de los alimentos, mejoran las condiciones de vida de los animales y sus cuidadores y promueven la biodiversidad. No existe producción sostenible de alimentos, ya sea de origen animal o de origen vegetal, sin la introducción de leguminosas en los cultivos.

Las legumbres se convierten así, no solo en la mejor proteína por su perfil nutricional, sino porque su cultivo ofrece muchas posibilidades para reducir los impactos ambientales de la producción de alimentos, principalmente proteínas.

Las legumbres, como frijoles, lentejas, garbanzos, habas, chícharos, entre otros, son una fuente importante de proteínas, fibra, vitaminas y minerales.

En México, las legumbres son parte de los ingredientes comunes de diversos platillos como frijoles refritos, salsas, guisos, platillos principales y ensaladas. También son un componente importante para los agricultores a la hora que seleccionan las semillas que van a cultivar, ya que se pueden cultivar fácilmente en una amplia variedad de condiciones climáticas y suelos, y pueden almacenarse por largos periodos. Son un elemento valioso de la dieta y la cultura mexicana y deben ser valoradas y apreciadas por sus aportes nutricionales y culturales.

Algunos de los principales beneficios nutricionales de las legumbres incluyen:

Proteína: Las legumbres son una fuente importante de proteínas de alta calidad y una excelente fuente de vitaminas, minerales y ácidos grasos.

Fibra: Las legumbres son ricas en fibra soluble e insoluble, lo que puede ayudar a regular la digestión y reducir el colesterol en sangre.

Vitaminas y minerales: Las legumbres son una buena fuente de vitaminas y minerales esenciales, como hierro, magnesio, potasio, fósforo y complejo B

Carbohidratos complejos: Las legumbres son una fuente de carbohidratos complejos, que proporcionan energía de liberación lenta y ayudan a mantener niveles de glucosa estables y una sensación de saciedad.

Además de estos beneficios nutricionales, **las legumbres también son una alternativa económica que puede alimentar a más personas por cada kilogramo seco, en comparación con otros tipos de proteínas de origen animal**, lo que las vuelve un componente indispensable de la canasta básica para familias de distintos niveles de ingresos.

Transicionar a una alimentación responsable y respetuosa con personas, animales y medio ambiente, es posible. **¡El momento para crear el futuro es el presente, así que manos a la cocina!**



Índice

Omelet

Sandwich de Ensalada de Frijoles

Humus de Chocolate

Queso de Garbanzo

Mayonesa de Garbanzos con Chipotle

Crema de Garbanzo para Antojitos

Sopa de Frijol

Crema de Lentejas

Chícharos Amarillos Preparados

Germinado de Lentejas

Picadillo de Lentejas

Tacos al Pastor de Lentejas

Chorizo Verde Vegano

Medallones de Lentejas y Portobellos

Milanesas de Frijoles

Nuggets de Chícharos y Quinoa

Falafel de Habas

Chorizo de Habas

Tacos de Asada de Lentejas con Nopales

Filete de lentejas encebollado

Brownies



Omelette

¡El omelette perfecto sí existe, y no tiene huevo!



Consejo de Katya: Para tu primer omelet te sugiero que dividas la mezcla y formes dos omelets pequeños, con el fin de que te vayas familiarizando con la cocción de la harina de garbanzo y sepas cuanto tarda en cocerse y cómo reacciona. Cuando domines la técnica con esta porción podrás hacer un omelet más grande.

Ingredientes (3 porciones)

- 1/2 taza de harina de garbanzo
- 1 taza de agua
- 2 rebanadas de jamón de soya cortado en cuadros pequeños
- 5 champiñones asados
- 4 cdas. de cebollín
- 1 pizca de cúrcuma
- Sal y pimienta al gusto
- 1/2 taza de queso vegano rallado
- Aceite de oliva

Preparación

En un recipiente mezcla la harina de garbanzo, el agua, el ajo en polvo, la cúrcuma, sal y pimienta. Mezcla muy bien hasta que no queden grumos. Deja reposar por 15 minutos. Agrega a la mezcla el jamón de soya y 2 cdas. de cebollín. Calienta aceite de oliva en sartén antiadherente. Vierte la mezcla y deja el fuego medio.

Tapa y a los diez minutos destapa, agrega el queso vegano rallado y con una pala de madera forma tu omelet, dale la vuelta y cocina por 5 minutos más. Sirve con champiñones asados y más cebollín.

Sandwich de Ensalada de Frijoles

Ingredientes (2 sandwiches)

- 1 taza de frijoles peruanos refritos
- 1 rama de apio picada
- 1 jitomate picado en cuadros
- 3 cdas. de cebolla morada picada
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 2 cdas. de mostaza dijón
- 3 hojas de lechuga orejona cortada en cuadros medianos
- Sal y pimienta al gusto
- Pan de caja multigrano para armar el sandwich
- Chiles jalapeños en vinagre (opcional)

Preparación

En un recipiente mezcla los frijoles, el apio, el jitomate, la cebolla, el ajo en polvo y mezcla muy bien. Agrega la mostaza, revuelve hasta incorporar, prueba, ajusta con sal y pimienta a tu gusto.

Calienta el pan en una tostadora o comal hasta dorarlo un poco, unta cada tapa con la ensalada de frijoles, agrega lechuga y cierra. Acompaña con chiles en vinagre.

Esta receta me encanta porque es super práctica, es un perfecto desayuno o incluso una cena ¡comer saludable y prepararlo en minutos! esta receta es perfecta para quienes tuvimos un día ajetreado y no nos quedó mucho tiempo de cocinar ¡Anímate a prepararla!



Humus de Chocolate



Me encanta este untable, te podrá parecer inusual su ingrediente principal, pero te aseguro que es delicioso, nutritivo y perfecto para comenzar el día.

Ingredientes (Un tarro de 300 g)

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1/2 taza de leche vegetal + 4 cdas. (soya, almendra, coco, arroz, avena etc.)
- 2 cdas. de esencia de vainilla
- 5-6 cdas. de miel de agave
- 1/4 de taza de aceite de coco
- 1/4 de taza de cocoa
- 1 pizca de sal (para potenciar el sabor de la cocoa)

Preparación

Agrega a la licuadora la taza de leche y reserva el resto, también los garbanzos y comienza a licuar, con la licuadora prendida agrega el resto de los ingredientes uno a uno, si a tu licuadora le cuesta trabajo moler agrega las 4 cdas. de leche extra. También puedes dividir en dos partes o hacerlo de manera intermitente, debe quedar una consistencia pastosa y tersa.

Vacía en un tarro y refrigera, te dura hasta 1 semana bien tapado en el refrigerador.

Si tienes un procesador de alimentos esto será más fácil.

Come sobre pan tostado, agrégalo a tus batidos o licuados o en tus hotcakes.

Queso de Garbanzo

Ingredientes

- 1 tazas de garbanzos recién cocidos
- 1 taza de agua
- 2 cdas. de levadura nutricional (opcional)
- 5 cdas de vinagre de manzana
- 4 cdas. de maicena
- 5 cdas. de aceite de oliva
- Sal al gusto

Preparación

Licúa todos los ingredientes. Vierte la mezcla en una cacerola pequeña y lleva al fuego medio bajo.

Con ayuda de un globo para batir o pala de madera mueve hasta que comience a espesar y a formarse una consistencia elástica. No dejes de mover hasta que quede tan espeso que te cueste trabajo mover.

Vierte esta mezcla en un refractario de la forma que le quieras dar al desmontarlo. Refrigerera y puedes comerlo en 1 hora. Si deseas un sabor más concentrado déjalo por 3 días en refrigeración en el refractario con tapa hermética.

Este queso es perfecto para untar o para unas quesadillas, si bien no es muy firme funciona muy bien para rellenar chiles, para gratinar enchiladas o chilaquiles. Es delicioso, fácil de preparar y muy nutritivo.



Mayonesa de Garbanzos con Chipotle



Esta mayonesa está para usarla en todo, desde sándwiches, tortas, ensaladas, etc. Es perfecta para la comida inspirada en el mar. Súper barata y deliciosa.

Las mayonesas veganas caseras contienen menos grasa y por el origen de sus ingredientes son saludables. Prepárala y úsala en tus platillos veganos favoritos.

Ingredientes (500 ml de mayonesa aproximadamente)

- 1 taza de garbanzos
- 1 taza de aquafaba (el agua de cocción de los garbanzos)
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 cdita. de sal
- 1/2 taza de aceite
- 1 lata chica de chipotles o a tu gusto
- 1/4 de taza de vinagre de manzana

Preparación

Agrega a la licuadora el aquafaba y licúa por un momento, con la licuadora encendida agrega el resto de los ingredientes menos el aceite. Licúa durante 1 minuto. Pasando este tiempo y con la licuadora aún prendida a una velocidad baja, agrega lentamente el aceite, muy lentamente casi en hilo.

Deja que se incorpore, apaga y vierte en un recipiente hermético, puede ser de vidrio o en un dispensador de mayonesa.

Disfruta en tus platillos favoritos y úsala como una mayonesa tradicional.

Crema de Garbanzo

para Antojitos



Esta crema es para todo uso, es perfecta para antojitos como tostadas, tacos dorados, sopes, enchiladas etc. También para aderezar ensaladas, es muy rica y fácil de preparar y sus consistencia es insuperable.

Ingredientes (500 ml aprox.)

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1 taza de agua
- 5 cdas. de aceite de oliva
- 1 cdita. de sal o al gusto
- 1 diente de ajo grande
- 1 trozo de cebolla pequeño
- 4 cdas. de vinagre de manzana o jugo de limón
- 3 cdas. de levadura nutricional (opcional)

Preparación

Agrega todos los ingredientes a la licuadora y licúa a velocidad alta durante 1 minuto, checa la consistencia, si deseas una crema más líquida agrega agua, pero por cdas. hasta lograr la que deseas. Vacía la mezcla en un recipiente de vidrio y refrigera al menos 30 minutos antes de usar.

Antes de usarla siempre revuelve un poco. Yo la coloco en un contenedor de catsup (como el que usan en los restaurantes, para que sea más fácil montarla en los platillos)



Sopa de Frijol

Ingredientes (4 porciones)

- 3 tazas de frijol negro cocido
- 2 tazas de agua
- 1 trozo de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cda. de consomé vegetal
- Crema de tofu para decorar
- 2 tortillas en tiras
- 2 chiles moritas secos cortados
- Aceite vegetal
- Queso de mesa

¡Deliciosa sopa tradicional mexicana, llena de proteínas!

Preparación

Licúa, el frijol, el agua, el trozo de cebolla, el ajo y el consomé vegetal y reserva.

En una cacerola caliente 4 cdas. de aceite vegetal y fríe las tiras de tortilla y los chiles morita, retiralos dejando sólo el aceite y vierte la salsa de frijol, sazona, cuando suelte el hervor, prueba, ajusta de sal y sirve. Decora con las tiras, el chile frito, crema y queso de mesa.



Crema de Lentejas

En época de frío es reconfortante comer comidas calientes, esta sopa es deliciosa, con muchos nutrientes y muy fácil de preparar.

Preparación

Licua 2 tazas de lentejas, los copos de papa, el agua, la cebolla, el ajo, el consomé vegetal a velocidad alta hasta obtener una textura tersa.

Calienta en una olla el aceite de oliva y la margarina al mismo tiempo. Vierte la mezcla de la licuadora y sin dejar de mover agrega la 5ta taza de agua poco a poco hasta lograr la consistencia deseada. Cocina a fuego bajo hasta que hierva. Prueba de sal, agrega pimienta al gusto y reserva.

En un sartén calienta 1 cda. de aceite vegetal y fríe las lentejas restantes hasta que doren. Sirve la crema y de topping agrega las lentejas doraditas y aguacate, disfruta con pan y salsa macha.

Ingredientes

- 2 1/2 tazas de lentejas cocidas
- 1/2 taza de copos de papa deshidratada (los que venden para preparar puré instantáneo)
- 4-5 tazas de agua
- 1 trozo de cebolla chico
- 1 diente de ajo grande
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cda. de consomé vegetal
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 cda. de margarina
- Aceite vegetal (girasol)
- Aguacate, pan y salsa macha para acompañar

Chícharos Amarillos Preparados

Los chícharos o arveja son ricos en proteínas y carbohidratos, bajas en grasa y constituyen una buena fuente de fibra, vitaminas A, B y C. Las arvejas tienen altas dosis de potasio y hierro.

Esta versión te encantará y resulta un antojo muy saludable ¿Te animas a prepararlos?



Tip

Los chícharos amarillos o arvejas son muy fáciles de conseguir en tiendas de productos a granel y son muy económicos.

Ingredientes (4 vasos)

- 4 tazas de chícharos amarillos o arvejas cocidos
- 10 hojas de epazote fresco
- 1/2 taza de cebolla finamente picada
- 1 taza de agua de cocción de los chícharos (opcional)
- 2 cdas. de margarina
- 1 cda. de aceite
- 1 chile serrano picado (opcional)
- 1 taza de queso vegano de mesa
- 4 cdas. de mayonesa vegana
- Limón y chile piquín para acompañar

Preparación

En un sartén amplio derrite la margarina y agrega el aceite, agrega el epazote picado, la cebolla y el chile serrano, fríe y agrega sal al gusto.

Vierte los chícharos amarillos y mezcla muy bien, prueba de sal, ajusta y vierte la taza de caldo de chícharos.

Sirve en 4 vasos, agrega 1 cda de queso de mesa a cada uno y 1 cda. de mayonesa vegana, limón y chile piquín.

¡Que los disfrutes!

Germinado de Lentejas

Ingredientes (4 porciones)

Para el germinado

- 2 tazas de lentejas crudas
- Agua

Utensilios

- 1 frasco de vidrio mediano
- 1 pedazo de tela malla
- 1 liga

Para servir

- 2 zanahorias ralladas
- 1 pimiento naranja mediano
- 1/2 taza de cebolla morada picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 chile serrano picado (opcional)
- el jugo de 2 limones
- 2 cdas. de mayonesa vegana
- 1 cda. de mostaza dijon
- Tostadas (opcional)

Preparación

Coloca las lentejas en el frasco (previamente lavadas) agrega agua hasta cubrir las y déjalas remojando 20 minutos, pasado este tiempo escurre el agua y tapa con la tela malla y coloca la liga para sujetar, sobre un plato hondo, coloca el frasco boca abajo ligeramente inclinado para permitir dejar escurrir el agua que haya quedado.

Colócala el frasco y el plato dentro de una alacena (para que no le de la luz) o tapa con un trapo grueso, cada 12 horas llenarás el frasco de agua, agitarás y volverás a escurrir, repetirás este proceso hasta obtener el germinado, aproximadamente 3 días.

Cuando tengas listo tu germinado, en un recipiente mezcla con el resto de ingredientes, ajusta de sal, arma tus tostadas y disfruta.

Si bien las lentejas son saludables al estar germinadas su valor nutricional aumenta trayendo aún más beneficios como facilitar la digestión y asimilación de nutrientes debido al aumento de enzimas, son más nutritivas que sin germinar por el aumento de vitaminas y minerales durante el proceso de germinación y entre otras cosas ayuda a mantener los niveles de azúcar.



Me encanta la comida casera, este picadillo es delicioso, puedes comerlo en tacos, y ¡es sin duda una de las recetas más baratas y nutritivas que existen! Anímate a prepararla.



Picadillo de Lentejas

Ingredientes (4 porciones)

- 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
- Aceite vegetal
- Sal o consomé vegetal
- Agua
- Tortillas para comer en tacos (opcional)

Preparación

En una cacerola pon las lentejas y agrega agua caliente apenas para cubrirlas, cocina a fuego medio hasta que se cocinen, puedes ir revisando y sacarlas cuando estén blanditas. En otra cacerola calienta 2 cdas. de aceite vegetal y fríe la cebolla y el ajo, cuando estén transparentes agrega la zanahoria y el elote, cocina hasta que se ablanden, trata de no cocinar demasiado (los vegetales siempre deben de estar crocantes)

Una vez cocidas las lentejas escúrrelas y agregalas a los vegetales, mezcla bien, sazona con el laurel y la sal a tu gusto o el consomé vegetal en polvo. Finalmente agrega las calabacitas, mezcla.

Cocina 5 minutos más, apaga y sirve. Te sugiero que comas este delicioso picadillo en tacos, saben delicioso.

Tacos al Pastor

de Lentejas

¡Estos tacos se convertirán en tus favoritos! son de esas recetas que puedes preparar cuando tienes casa llena y serán la sensación.

Ingredientes (4 Personas)

- 3-4 tazas de lentejas
- 1 taza de cebolla picada
- 1 trozo de cebolla mediano
- 2 dientes de ajo
- 1 cda. de clavo en polvo
- 1/2 cda. de consomé vegetal en polvo (opcional)
- 1/3 cdita. pimienta negra molida
- 1/2 cdita. de vinagre de manzana
- 500 ml. de jugo de piña natural o 1 taza de piña en cubos
- 1 cda. de pasta de achiote (opcional)
- 2 chiles guajillo
- 2 chiles chipotle o morita
- 3 cdas. de salsa inglesa
- 1/2 taza de piña picada en cubos pequeños
- Aceite
- Agua
- Sal al gusto
- Tortillas, cebolla, cilantro picados y salsa para acompañar

Preparación

Deja remojando las lentejas toda la noche, si no tienes este tiempo remoja al menos 1 hora en agua caliente.

Hidrata los chiles secos hasta que ablanden, licúalos con los condimentos, el trozo de cebolla, los ajos, la pasta de achiote y el jugo de piña o la piña en cubos, agrega el consomé vegetal, el vinagre y sal al gusto.

Pasa esa mezcla por un colador fino y reserva. En una cacerola caliente 2 cdas. de aceite y fríe la cebolla picada, la piña en cubos, la salsa inglesa y mezcla bien. Cuando esté un poco seca o dorada agrega las lentejas previamente escurridas, incorpora y cocina por dos minutos moviendo constantemente. Agrega la mezcla de chiles la mezcla que pasaste por el colador, pon el fuego medio y revuelve, cocina hasta que el líquido se reduzca.

Arma tus tacos y agrega cilantro, cebolla, más piña, tu salsa preferida y limón!

Chorizo Verde Vegano



Este chorizo de chícharos es una delicia, es perfecto para armar taquizas o usarlo en cualquier preparación típica mexicana.

Es fácil y muy económico, además de nutritivo y cargado de proteína ya que el chícharo es una legumbre con alto valor nutricional.

Ingredientes (4 personas)

- 2 tazas de chícharos deshidratados
- 3 chiles jalapeños
- 10 hojas de espinaca (si es baby el doble)
- 1/4 de taza de pepita de calabaza
- 1/4 de taza de cacahuete natural
- 1/4 de taza de vinagre de manzana
- 2 cdas. de laurel molido
- 2 cdas. de orégano
- 1 taza de cilantro picado finamente
- 1 taza de cebolla picada finamente
- 1 cda. de ajo molido o granulado
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 1 cda. de consomé vegetal en polvo
- 1 cda. de pimienta blanca
- 1 cda. de comino en polvo
- Agua
- Aceite

Preparación

Remoja los chícharos al menos un día antes. Escurre y reserva.

Calienta 5 tazas de agua y cuando hierva agrega los chícharos y cuece durante 15 - 20 minutos tapados. Pasando este tiempo, escurre y reserva.

Tuesta las pepitas y los cacahuates, en la licuadora agrega las espinacas, los chiles, el cilantro, todos los condimentos, el vinagre, las pepitas y el cacahuete tostados y agrega 2 tazas de agua. Licúa muy bien durante 1 minuto.

Calienta 3 cdas. de aceite, y fríe la cebolla, agrega los chícharos y fríe durante 5 minutos moviendo constantemente, vierte la mezcla de la licuadora, incorpora, deja se reduzca un poco el líquido a tu gusto, prueba de sal, ajusta y sirve.

Puedes usarlo en platillos como cualquier chorizo.

Medallones

Ingredientes (4 porciones)

- 1 taza de lentejas cocidas
- ¼ taza de salsa de soya
- 1 taza de portobellos en cuadritos
- 1 taza de pan molido
- ½ taza de de trigo harina integral
- Sal, pimienta, clavo, ajo en polvo al gusto
- 1 taza de cebolla picada


Preparación

Licúa las lentejas junto con la salsa de soya y todos los condimentos, en un recipiente pon el resto de los ingredientes y vierte la mezcla, amasa hasta obtener la consistencia maleable y sin tanta humedad, prueba.

Refrigera media hora, forma medallones con ayuda de un cortador de galletas, fríelos y sirve con lo que se te ocurra.

¡Esta versión de medallones se lleva con todo, puré de papa, ensalada o arroz!





Deliciosas milanesas, súper baratas, nutritivas y rendidoras.

Milanesas de Frijoles

Ingredientes (8 milanesas)

- 2 tazas de frijoles peruanos o bayos cocidos
- 1/2 taza de harina de trigo integral
- 1/2 taza de harina de trigo para rebozar
- 1/2 taza de harina de avena
- 1/2 cdita. de pimienta negra molida
- 1 cdita. de sal
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1/2 cdita. de comino molido
- 1 cda. de salsa de soya
- Aceite
- Ensalada mixta para acompañar

Preparación

En un molde amplio machaca los frijoles con ayuda de un tenedor hasta obtener un puré, agrega el ajo en polvo, el comino, la pimienta y la salsa de soya, integra todo muy bien. Agrega el harina de trigo integral y enseguida la de avena con tus manos amasa, ten un poco de harina extra (de cualquiera de las dos) para integrar más en caso de que la masa lo requiera. Sabrás que está lista cuando ya no se te pegue en las manos.

Deja esa masa tapada con un trapo en el refrigerador por media hora. Pasando este tiempo separa la masa en 8 partes iguales y con cada parte forma con ayuda de un rodillo tus milanesas, procura no dejarlas muy delgadas. Reboza con la harina de trigo, puedes freírlas al momento o refrigerarlas separando cada una con un plástico (si las dejas de un día para otro quedan mejor).

Calienta un poco de aceite y fríelas por ambos lados hasta que doren, acompaña con ensalada mixta.

Nuggets de Chícharos y Quinoa

Ingredientes (10 - 12 nuggets)

- 1 taza de chícharos secos cocidos
- 1/2 taza de harina de quinoa
- 2 cdas. de harina de trigo
- 1/2 taza de agua
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 1 cda. de consomé vegetal
- 1/4 de taza de cebolla picada finamente
- 1/4 de taza de perejil picado finamente
- 1/2 cda. de comino en polvo
- Aceite

Preparación

Licúa los chícharos, el agua y los condimentos. Licúa por un minuto hasta obtener una pasta homogénea. En un recipiente coloca la harina de quinoa y la de trigo, revuelve bien y agrega la mezcla de la licuadora, integra la cebolla y el perejil picados.

Incorpora con ayuda de una cuchara y después amasa con tus manos. Divide esa masa en 10 a 12 partes y forma los nuggets.

Ve colocándolos en una charola, cuando tengas todos congélalos por 30 minutos.

Calienta 1/4 de taza de aceite en un sartén mediano y fríe los nuggets por los dos lados hasta que doren.

Sirve y acompaña con vegetales crudos como apio y zanahoria y combina con salsa pomodoro o catsup.

Tener alimentos no perecederos en la alacena siempre te sacará de apuros, es el caso de esta receta que está hecha a base de chícharos secos y quinoa, son ingredientes súper ricos en proteína y solo agregarás elementos básicos para obtener esta deliciosa alternativa a los tradicionales Nuggets de pollo.



Falafel de Habas

Ingredientes

(15 bolitas de falafel aprox.)

- 1 taza de habas secas
- 1 zanahoria grande rallada
- 1 taza de perejil finamente picado
- 1/2 taza de cebolla finamente picada
- 2 dientes de ajo grandes picados
- 1/2 taza de harina de trigo o de garbanzo
- 1/2 taza de pan molido
- 1 taza de agua
- 1 cdita. de comino molido o 2 al gusto
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite



Esta versión de falafel es deliciosa, práctica y muy fácil de preparar. Las habas son una leguminosa super accesible y nutritiva, también fácil de conseguir. Intégralas a tu lista de compras.

Preparación

Remoja las habas 1 día antes en un recipiente amplio ya que duplicarán su tamaño.

En un recipiente amplio, mezcla las habas, con la zanahoria, la cebolla, el ajo y el perejil, agrega el agua y muele en un procesador o licuadora (en tres partes) ten paciencia y no fuerces tu licuadora, ve poco a poco.

Regresa la mezcla al recipiente y agrega la harina, el comino, la sal, la pimienta y mezcla muy bien. Deja reposar esa masa al menos 20 minutos para que la humedad se absorba bien. Pasando este tiempo agarra la masa con tus manos y no debe estar tan húmeda, si aún lo está puedes agregar más harina o más pan, lo que desees.

Arma bolitas con lo que agarre una cda. para que te queden compactas y se cuezan bien por dentro. Calienta 2 tazas de aceite en una olla pequeña de modo que el aceite cubra casi en su totalidad la bolita.

Cuando el aceite esté bien caliente, fríe de 3 en 3 hasta que tomen un tono dorado como el de la foto.

Déjalas escurrir en papel absorbente para quitar el exceso de aceite y termina con toda la masa, si no las harás todas, puedes refrigerar la masa en un refractario hermético hasta por 5 días.

Sirve calientes y acompáñalas de ensalada, guacamole, pan pita o humus.

Chorizo de Habas



Este chorizo vegetal es increíblemente delicioso, rindidor 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
- 2 cdas. de paprika
- 1/2 cda. de pimienta blanca molida (si no tienes blanca usa negra)
- 1/2 cda. de ajo en polvo
- 1/2 cda. de cebolla en polvo
- 1/2 cda. de sal
- 1 cdita. de comino en polvo
- 1 cdita. de clavo en polvo
- 4 cdas. de aceite vegetal
- 2 cdas. de salsa de soya

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 picadas finamente.

En un recipiente mezcla todos los ingredientes excepto las habas. Vierte esa mezcla sobre las habas trituradas. Fríe en un sartén amplio, hasta obtener una consistencia de chorizo y listo.

Sírvelo en lo que más prefieras, es ideal para preparar tacos o quesadillas con queso vegano.

Tacos de Asada de Lentejas con Nopales

Ingredientes (2 personas)

- 1 taza de lentejas
- 1/2 kilo de nopales cortados al gusto
- 1 cdita. de bicarbonato de sodio
- 1 cdita. de sal
- 1 cebolla mediana cortada en juliana
- 2 cdas. de ajonjolí
- 2 dientes de ajo chicos picados
- 1 cdita. de pimienta negra molida
- 1 cdita. de clavo en polvo
- 1/4 de taza de salsa de soya
- Agua
- Aceite

Preparación

Remoja las lentejas una noche antes o 10 minutos en agua caliente.

En una olla chica calienta 2 taza de agua, cuando hierva agrega las lentejas previamente remojadas, la pimienta, el clavo en polvo y la salsa de soya. Tapa y cocina hasta que el agua se reduzca por completo. 15 min aprox. a fuego alto.

En otra cacerola calienta 2 tazas de agua, cuando hierva agrega 1 cdita. de bicarbonato de sodio y 1 cdita. de sal, agrega los nopales y cocina durante 10 minutos, pasando este tiempo, retira del fuego, escúrrelos y reserva.

En una cacerola calienta 3 cdas. de aceite, fríe el ajo y la cebolla, cuando estén transparentes agrega las lentejas, el ajonjolí y mezcla muy bien, enseguida los nopales, cocina 5 minutos más hasta integrar, prueba de sal, ajusta y apaga.

Arma tus tacos y acompaña de salsa de cacahuete y gotas de limón.

De los tacos más ricos que he creado, además son super rindidores, fáciles de preparar y extremadamente baratos.



Filete de lentejas encebollado



Queremos ofrecerte la forma de preparar nuestras mismas recetas pero sin animales. En esta ocasión hemos creado esta imitación de uno de los platillos más representativos de nuestro país.

Ingredientes (4 porciones)

- 1 taza de lentejas cocidas
- ¼ taza de salsa de soya
- 1 taza de portobellos en cuadritos
- 1 taza de pan molido
- ½ taza de harina integral de trigo
- Sal, pimienta, clavo, ajo en polvo al gusto
- 1 taza de cebolla picada

Preparación

Licúa las lentejas junto con la salsa de soya y todos los condimentos, en un recipiente pon el resto de los ingredientes y vierte la mezcla, amasa hasta obtener la consistencia maleable y sin tanta humedad, prueba.

Refrigera por 1 hora, forma forma filetes con ayuda de un rodillo, una vez que formes todos colócalos sobre papel encerado uno sobre otro y vuelve a refrigerar 20 minutos más, fríelos. En el mismo sartén fríe la cebolla y sirve con nopales y cebollas fritas.



Brownies

Deliciosos brownies con un ingrediente un poco inusual para un postre, pero créeme amarás el sabor y te sorprenderá la apariencia que tienen.

Ingredientes (4 - 6 personas)

- 1 1/2 taza de frijoles negros cocidos
- 1/2 taza de avena (molida)
- 3/4 de taza de cocoa sin azúcar
- 1/4 de taza de aceite vegetal
- 1 cdita. de bicarbonato
- 1/2 taza de azúcar
- 1 Fruta de temporada para acompañar (durazno, fresa, uvas, plátanos, manzanas, etc.)
- Nuez picada
- Chocolate amargo derretido a baño maría para decorar

Preparación

Precalienta el horno a 180°. En un recipiente vierte todos los ingredientes y mezcla muy bien. Ve licuando por partes esa mezcla hasta obtener una pasta homogénea.

Engrasa un molde para horno y vierte la mezcla expandiendo muy bien, hornea por 25 minutos.

Deja enfriar, corta en cuadros clásicos de brownie y disfruta solos o con fruta, nueces y chocolate.



*¡Celebremos todos los días el
Día Mundial de las Legumbres
con ricas recetas!*

Este recetario busca celebrar y promover el consumo de legumbres en México, en el marco del 10 de febrero, Día Mundial de las Leguminosas.

Agradecemos a Love Veg Mexico por la realización de todas las recetas que aquí se publican.

En colaboración para su difusión:

Alianza Alimentaria y Acción Climática

Es una asociación civil que genera estrategias alimentarias para alcanzar objetivos de sostenibilidad de empresas e instituciones y difunde acciones para reducir los impactos ambientales y riesgos sociales asociados al consumo y producción de alimentos de origen animal.



Love Veg México

Es un programa de educación de la organización Igualdad Animal para promover y facilitar la alimentación a base de plantas. Actualmente cuenta con más de medio millón de personas suscritas a su programa.



Alianza Leguminosas para la Salud

Es una iniciativa de los Consejos del Frijol, Lenteja, Arveja y Garbanzo de E.U.A. para reforzar la dieta y la salud latinoamericana, así como contribuir a mejorar el medio ambiente de nuestro planeta.



LoveVeg.mx

