



# — Más legumbres, más futuro

Recetas sencillas, saludables  
y deliciosas para todos los días



Alianza  
Alimentaria

## — Legumbres todos los días

La forma en que producimos y consumimos alimentos impacta directamente al planeta y a nuestra salud. Frente a este desafío, las legumbres destacan como una solución nutritiva, accesible y de bajo impacto ambiental, reconocida por la ciencia y organismos internacionales.

En México, sin embargo, **su consumo sigue siendo insuficiente, a pesar de ser parte fundamental de nuestra gastronomía.** De acuerdo con las Guías Alimentarias para la Población Mexicana 2025–2030 de la Secretaría de Salud, aumentar su consumo es clave para una alimentación más saludable y sostenible.

Las legumbres aportan fibra, vitaminas, minerales y proteínas, y pueden sustituir a las carnes y otras proteínas animales. La recomendación es clara: consumir en promedio dos porciones al día, equivalente a **una taza de frijoles.**



# — Pequeñas pero poderosas

Numerosos estudios sobre los impactos ambientales de la alimentación, arrojan que aquellas que son ricas en alimentos de origen vegetal y que reducen el consumo de productos animales, brindan beneficios tanto para la salud como para el medio ambiente. En este contexto, **las legumbres son poderosas aliadas en la lucha contra el cambio climático, la malnutrición y la seguridad alimentaria.**

¡Incluirlas en nuestra alimentación tiene muchos beneficios!

## — Altas en nutrientes

Aportan proteína, fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes clave para la salud.

## — Protegen la salud

Su consumo habitual se asocia con menor riesgo de diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión y algunos tipos de cáncer.

## — Mejoran la digestión y la glucosa

Tienen bajo índice glucémico y favorecen una digestión más lenta y estable. Cuidan la microbiota porque su fibra alimenta la flora intestinal, fortaleciendo la inmunidad.

## — Accesibles y rendidoras

Son económicas, prácticas y ayudan a reducir el costo de la alimentación.

## — Amigables con el planeta

Su producción genera significativamente menos emisiones y usan menos agua y tierra que la ganadería.

## — Raíz cultural

Son base de la gastronomía mexicana y en todo el país se incluyen en una gran variedad de platillos exquisitos.

## — Porciones de legumbres recomendadas al día\*

Adultos		Adolescentes		Escolares	
Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
2 a 3	1.5 a 2	2 a 3	1.5 a 2	1.5 a 2	1.5 a 2

## — Una porción es:

1/2 taza de habas cocidas	3/4 taza de sopa de lentejas
1/2 taza de frijoles enteros cocidos	1/3 taza de frijoles refritos
1/3 taza de alubia guisada	3 cucharadas soperas de harina de lentejas
1/3 taza frijol crudo molido	1/3 taza de soya cocida

\*Recomendación de las Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles 2025-2030

# — Recetario

## Índice:

- 6 ..... Ensalada fresca de nopales
- 7 ..... Sopa tarasca
- 8 ..... Sopa de habas
- 9 ..... Guiso de soya al pastor
- 10 ..... Garbanzos cremosos poblanos
- 11 ..... Taquitos de garbanzo adobado
- 12 ..... Falafel de chícharos con salsa de ajo
- 13 ..... Garbanzos al pesto
- 14 ..... Pipián campestre de nopal y garbanzo
- 15 ..... Tacos rancheros
- 16 ..... Lentejas con ejotes a la mexicana
- 17 ..... Lentejas a la boloñesa
- 18 ..... Crepas de vainilla y chocolate
- 19 ..... Champurrado de garbanzo tostado

# — Ensalada fresca de nopales



Tip: Cocer legumbres una vez a la semana para varios días, ayuda a planear mejor, ahorrar tiempo y comer más saludable.

## — Ingredientes:

- 10 nopales medianos, cortados en tiras o cuadros
- 2 tazas de frijol cocido, idealmente negro
- 2 tazas de jitomate
- 2 tazas de cebolla morada
- 1 taza de jugo de limón
- 2 dientes de ajo
- 1 taza de cilantro o perejil
- Sal y pimienta al gusto
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cdita. 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 10 minutos, se escurren y se enjuagan bien para retirar la baba. Se dejan enfriar.

Se pican el jitomate, la cebolla, el ajo y el cilantro o perejil.

En un recipiente amplio se mezclan estos ingredientes con los los nopales cocidos, el frijol, el jugo de limón y el aceite de oliva. Se sazona con sal y pimienta al gusto y se mezcla nuevamente. Se sirve fría o a temperatura ambiente.



## — Sopa de tarasca

### — Ingredientes:

(4 porciones)

- 1 taza de frijoles cocidos, idealmente 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
- Sal al gusto
- Aceite vegetal

### — Preparación:

Se fríen en poco aceite las tiras de tortilla hasta que estén doradas y crujientes. En el mismo aceite se fríen ligeramente los trocitos de chile pasilla; se escurren ambos y se reservan.

Se asan los jitomates, la cebolla y el ajo, y se hidratan los chiles anchos en agua caliente. Posteriormente, se licúan los frijoles, los jitomates, la cebolla, el ajo y los chiles anchos con una taza de agua y el consomé vegetal, hasta obtener una mezcla homogénea.

En una olla se calientan 2 cucharadas de aceite vegetal, se vierte la mezcla licuada y se cocina hasta que hierva. Se agrega el resto del agua, se ajusta de sal y se apaga. Para servir, se coloca la sopa caliente en platos hondos y se añade la tortilla frita y el chile pasilla

Tip: Se puede agregar crema y queso de origen vegetal si se desea. Recetas disponibles en [Love Veg](#).

# — Sopa de habas

## — Ingredientes:

(4 porciones)

- 500 g de habas deshidratadas
- 1 diente de ajo
- 1/2 cebolla
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 cda. de consomé vegetal
- Sal al gusto
- Agua

## — Preparación:

Las habas se remojan en suficiente agua durante al menos 8 horas, se escurren y se cuecen a fuego medio con 2 tazas de agua hasta que estén suaves. Si el agua se evapora, se agrega un poco más sin excederse.


Una vez cocidas, se licúan con 1 taza de agua, la cebolla, el ajo y el consomé vegetal hasta obtener una mezcla homogénea.

En una cacerola se calienta el aceite de oliva a fuego medio y se vierte la mezcla licuada. Se cocina durante unos 10 minutos, moviendo constantemente. Se sazona con sal al gusto, se agregan 2 tazas de agua más y se deja hervir unos minutos hasta alcanzar la consistencia deseada. Se sirve caliente.

Tip: Se puede agregar crema y queso de origen vegetal si se desea. Encuentra deliciosas recetas para sustituir lácteos en nuestro recetario [“Es más que leche”](#).







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

## — Guiso de soya al pastor

### — Ingredientes:

(4 porciones)

- 4 tazas de soya texturizada
- 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
- 1/3 cda. de pimienta negra molida
- 1/2 cda. de vinagre de manzana
- 500 ml de jugo de piña natural o 1 taza de piña en cubos
- 1 cda. de pasta de achiote
- 2 chiles guajillo
- 2 chiles chipotle o morita
- 1/2 taza de piña picada en cubos
- Aceite
- Sal al gusto
- Agua

### — Preparación:

Se hidrata la soya en agua caliente hasta que ablande. Se escurre, se enjuaga 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 consomé vegetal, el vinagre y sal al gusto. 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 fríen la cebolla y la piña, 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.

Créditos de la receta: Love Veg México

# — Garbanzos cremosos poblanos

## — Ingredientes:

(4 porciones)

- 1 taza de garbanzos
- 2 chiles poblanos
- 1 cebolla chica picada
- 1 taza de granos de elote (cocidos)
- 1 cda. de comino
- 1 cda. de pimienta negra granulada o molida
- 2 dientes de ajo
- 2 cdas. de cebolla en polvo
- 1 taza de cacahuate natural
- 4 tazas de agua
- 1 cda. de maicena
- 1 cda. de consomé vegetal

## — Preparación:

Los garbanzos se remojan durante al menos 8 horas, se cuecen y se reservan. Los chiles poblanos se asan directamente al fuego, se pelan y se cortan en rajas; se reservan.

Los cacahuates se remojan en agua hirviendo durante 15 minutos, se escurren y se licúan con 3 tazas de agua, el consomé vegetal, el ajo, la cebolla en polvo, la pimienta, el comino y la maicena hasta obtener una mezcla tersa y homogénea.

En una cacerola o sartén amplio se calientan 3 cucharadas de aceite y se sofríe la cebolla picada hasta que esté transparente. e agregan los garbanzos cocidos y se fríen unos minutos.

Se incorporan las rajas de poblano y el elote, mezclando bien. Finalmente, se vierte la mezcla licuada, se baja el fuego y se cocina, moviendo ocasionalmente, hasta que espese y quede bien integrada.



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

# — Taquitos de garbanzo adobado



## — Ingredientes:

(4 porciones)

- 4 tazas de garbanzo cocido
- 1 cdita. de sal
- 2 cdas. de paprika
- 1 cda. de tomate deshidratado
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 cdita. pimienta blanca molida
- 1 cdita. pimienta negra molida
- 1 cdita. de consomé vegetal en polvo (opcional)
- 1 cdita. de comino molido
- 1 cdita. de orégano seco
- 1 cdita. de mejorana en polvo
- 2 hojas de laurel, troceadas
- 1/4 de taza de vinagre blanco
- 4 cdas. de aceite vegetal
- 1/2 taza de cebolla finamente picada
- 4 dientes de ajo picados.

## — Preparación:

En un sartén amplio se calientan 3 cucharadas de aceite vegetal y se sofríen la cebolla picada y el ajo con la sal, hasta que cambien ligeramente de color y desprendan su aroma.

Se agregan la paprika o chile guajillo en polvo, el tomate deshidratado, el ajo en polvo, las pimientas, el consomé vegetal (si se utiliza), el comino, el orégano, la mejorana y el laurel. Se mezcla bien y se cocina a fuego medio durante al menos 5 minutos, moviendo constantemente para evitar que las especias se quemen.

Se incorporan los garbanzos cocidos y se mezclan hasta que queden bien cubiertos con el adobo. Finalmente, se agrega el vinagre blanco y se cocina durante aproximadamente 7 minutos, moviendo de forma constante, hasta que los sabores se integren por completo. Se retira del fuego y se sirve caliente.

# — Falafel de Chícharos

## — Ingredientes:

(2-3 porciones)

Para el falafel:

- 1 taza de chícharos deshidratados
- 1 cebolla chica, picada
- 1/4 de taza de perejil fresco
- 1/4 de taza de cilantro fresco
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cdita. de comino molido
- 1 taza de pan molido
- 1/2 cda. de bicarbonato (opcional)
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite vegetal para freír
- 1 taza de agua

Para la salsa de ajo:

- 4 dientes de ajo grandes
- 1/2 taza de papa deshidratada (para puré instantáneo)
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1 taza de agua
- 1 cda. de jugo de limón o vinagre blanco
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil o cilantro fresco picado

## — Preparación:

Para el falafel, los chícharos se remojan en suficiente agua durante al menos una noche, se escurren y se trituran junto con la cebolla, el ajo, el perejil, el cilantro y una taza de agua, usando picadora, procesador o licuadora. Si se utiliza licuadora, se recomienda hacerlo por pulsos, deteniendo para mover la mezcla hasta integrar.

La mezcla se pasa a un recipiente, se agregan el comino, la sal, la pimienta, el bicarbonato y el pan molido, se mezcla bien y se deja reposar 30 minutos. Con la mezcla reposada, se forman bolitas del tamaño de una pelota de ping-pong.

En una cacerola pequeña se calienta suficiente aceite y, cuando esté bien caliente, se fríen las bolitas en tandas pequeñas hasta que estén doradas, aproximadamente 5 minutos a fuego medio-alto. Se retiran y se colocan sobre papel absorbente.

Para la salsa de ajo, se licúan la papa deshidratada, el agua, los ajos, el jugo de limón o vinagre y el aceite de oliva hasta obtener una salsa tersa. Se ajusta de sal y pimienta y, si se desea, se añade perejil o cilantro finamente picado. Se sirven calientes, acompañados con la salsa de ajo.



# — Garbanzo al pesto



Los cereales y las legumbres forman una gran combinación: inclúyelos a lo largo de la semana para optimizar la ingesta de aminoácidos esenciales.

## — Ingredientes: (4 porciones)

- 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 cda. de aceite de oliva

## — Preparación:

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

En un sartén o cacerola se calienta el aceite de oliva y se sofríen la cebolla y el ajo hasta que desprendan su aroma. Se agregan las espinacas y la albahaca, y se cocinan brevemente, sólo 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 durante aproximadamente 1 minuto, hasta obtener una crema tersa y homogénea.

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



## — Pipián campestre de nopal y garbanzo

### — Ingredientes:

(4 porciones)

- 1 kilo de nopales
- 1/2 kilo de tomates
- 2 chiles jalapeños
- 3 dientes de ajo
- 1/2 taza de pepitas de calabaza
- 1 trozo de cebolla
- 1 cda. de consomé vegetal (opcional)
- 1 cda. de comino
- 1 1/2 taza de garbanzo cocido
- Sal al gusto
- Aceite

### — Preparación:

Se cuecen los nopales previamente cortados en tiras o cubos y se reservan. En una cacerola caliente 3 cucharadas de aceite y se fríen los tomates, los chiles, dos dientes de ajo, la cebolla y las pepitas, hasta que se ablanden y tomen un ligero dorado. Todo esto se lleva a la licuadora junto con 1 1/2 tazas de agua, el consomé vegetal y el comino. Se licúa hasta obtener una salsa tersa.

La mezcla se regresa a la cacerola y se cocina a fuego medio, moviendo constantemente hasta lograr el espesor deseado (si se requiere, se puede agregar un poco más de agua). Cuando la salsa esté lista, se incorporan los nopales y el garbanzo cocido, se mezcla bien y se deja cocinar a fuego bajo durante 5 minutos más para integrar sabores. Se rectifica de sal y se retira del fuego.

# — Tacos rancheros

## — Ingredientes:

(6 porciones)

- 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 cdita. de comino en polvo
- 1 cdita. 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 agregan el jitomate picado. Se cocina todo a fuego medio durante aproximadamente 10 minutos, moviendo ocasionalmente.

Después se incorporan los frijoles cocidos y el caldo de frijoles. Se baja el fuego, se ajusta de sal si es necesario, se tapa y se deja cocinar 10 minutos más. Se sirve caliente en tacos y se acompaña con salsa al gusto y limones.





Es posible obtener proteínas suficientes a partir de las legumbres; la clave está en incluir distintas variedades a lo largo de la semana.

## — Lentejas con ejotes a la mexicana

### — Ingredientes:

- 1 taza de lentejas
- Agua suficiente
- 250 g de ejotes, picados
- 2 jitomates picados
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 taza de tallos de cilantro, finamente picado
- 1/4 de taza de ajonjolí
- Pimienta negra granulada,
- Sal y consomé vegetal en polvo, 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 calientan dos tazas de agua y, cuando hierven, se agregan los ejotes. Se cocinan de 5 a 7 minutos hasta que estén ligeramente suaves pero aún firmes. Se retiran del fuego, se escurren y se reservan.

En una cacerola amplia se calientan 3 cucharadas de aceite y se sofríen 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 durante 5 minutos, moviendo constantemente. Se sazona con consomé vegetal, 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



# — Lentejas a la boloñesa



## — Ingredientes:

(4 porciones)

Para la salsa:

- 3 jitomates
- 1 taza de salsa de tomate
- 1 cdita. de orégano

Para el guiso de lentejas:

- 4 tazas de lentejas cocidas
- 5 jitomates grandes picados
- 2 zanahorias picadas
- 1 cebolla picada
- 1 pimiento verde picado
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cdita. de orégano seco
- 1 cdita. de comino
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva

## — Preparación:

En una cacerola amplia se calienta un poco de aceite de oliva y se sofríen la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes. Se agregan la zanahoria, el pimiento y el jitomate; se baja el fuego, se tapa y se cocina durante 10 minutos.

Se sazona con el orégano, el comino, sal y pimienta. Se cocina 5 minutos más y se incorporan las lentejas cocidas. Se mezcla bien y se apaga el fuego.

Para la salsa, se licúan los jitomates con la salsa de tomate y el orégano.

La salsa se vierte sobre el guiso de lentejas y se cocina a fuego bajo durante 5 minutos para integrar los sabores.

Se sirve caliente sobre la pasta de preferencia.

# — Crepas de vainilla y chocolate

Suma legumbres a tu alimentación de forma gradual y descubre lo ricas y versátiles que pueden ser.



## — Ingredientes:

- 1/2 taza de harina de garbanzo
- 1 taza de agua
- 1 cda. de vainilla
- 1 cdita. de polvos para hornear
- 4 cdas. de miel de agave o maple
- 1 cda. de cocoa

## — Preparación:

En un recipiente se mezclan todos los ingredientes, excepto la cocoa, hasta obtener una masa homogénea. La mezcla se divide en dos partes y a una se le agrega la cocoa. Se dejan reposar durante 15 minutos.

Se calienta un sartén antiadherente con una pequeña cantidad de margarina, aceite de coco o aceite vegetal. Se vierte una porción de la primera mezcla, permitiendo que se esparza por toda la superficie del sartén. Se baja el fuego y se tapa. La crepa se cocina hasta que la superficie esté completamente seca; este paso requiere paciencia, ya que la mezcla no se comporta igual que las preparaciones típicas.

Una vez seca, la crepa se dobla primero por la mitad y después en forma de triángulo. Se voltea y se cocina unos minutos más por el otro lado, luego se retira del fuego. Se repite el procedimiento con la segunda mezcla.



Su larga duración y versatilidad convierten a las legumbres en ingredientes ideales para preparar desde entradas y sopas hasta platillos principales y postres.

## — Champurrado de garbanzo tostado

### — Ingredientes:

- 1 taza de garbanzo
- 1 taza de masa de maíz
- 3 litros de agua
- 1/2 raja de canela
- Piloncillo al gusto

¡Deja volar tu creatividad! Desarrolla o busca recetas para darle un toque de legumbres a tus platillos preferidos, convirtiéndolos en deliciosas opciones con estos alimentos tan nutritivos.

### — Preparación:

Los garbanzos se colocan en un comal a fuego medio y se tuestan, moviéndolos constantemente, hasta que estén ligeramente dorados y desprendan un aroma agradable. Al tostarse, los garbanzos se suavizan, lo que facilita su molienda.

Una vez tostados, los garbanzos se llevan a la licuadora junto con la masa de maíz y  $\frac{1}{2}$  litro de agua. Se licúa durante el mayor tiempo posible hasta obtener una mezcla lo más fina y homogénea posible.

La mezcla se vierte en una olla grande junto con el resto del agua, la canela y el piloncillo al gusto. Se cocina a fuego medio, moviendo constantemente para evitar que se pegue al fondo.

Cuando el champurrado comience a hervir y espesar, se prueba y se ajusta el dulzor si es necesario. Se cocina unos minutos más hasta alcanzar la consistencia deseada. Se sirve caliente.

— Encuentra más recetas sostenibles en **Love Veg México**



Tú tienes el poder de marcar la diferencia. Con simples decisiones, como la elección consciente de tus alimentos, puedes ser parte del cambio. Elige legumbres para impulsar una alimentación más sostenible y proteger tu salud y la del planeta.



**Alianza Alimentaria**

**Encuétranos en:**



**Contáctanos:**

[info@alianzaalimentaria.org](mailto:info@alianzaalimentaria.org)

33 1829 4672