

# INDICE

## Comidas:

- 1.- Caldo tlalpeño
- 2.- Sopes con quelites
- 3.- Ratatouille
- 4.- Calabazas al horno
- 5.- Rollos de arroz
- 6.- Tacos de requesón de soya
- 7.- Tarta integral de tofu y champiñones
- 8.- Champiñones rellenos
- 9.- Burritos de verduras
- 10.- Bolas de arroz
- 11.- Papas acordeón
- 12.- Gluten o seitán
- 13.- Tofudillas
- 14.- Chiles rellenos
- 15.- Papas al horno con brócoli
- 16.- Pan relleno
- 17.- Tortitas de lentejas con ajonjolí
- 18.- Papas rellenas de lentejas
- 19.- Lasaña
- 20.- Guisado de alberjón
- 21.- Puré de papas
- 22.- Espagueti verde
- 23.- Guisado de setas, espinacas y elote
- 24.- Crepas con salsa de tomate
- 25.- Deditos de tofu
- 26.- Pastel de papas y acelgas
- 27.- Chiles en nogada
- 28.- Chorizo de soya o gluten
- 29.- Tortitas de arroz y soya
- 30.- Empanada integral con verduras
- 31.- Papas verdes
- 32.- Pizza
- 33.- Papas con semillas
- 34.- Sopa de arroz y soya
- 35.- Tortitas de huazontle
- 36.- Gorditas Sinaloa
- 37.- Lasaña de calabaza
- 38.- Quelites de espinacas
- 39.- Arroz integral con chicharos
- 40.- Enchiladas suizas vegetarianas
- 41.- Sopa fría de coditos
- 42.- Tortitas de papas con champiñones
- 43.- Sándwich de champiñones
- 44.- Arroz integral con hongos
- 45.- Papas con rajas
- 46.- Espagueti en salsa de almendras

- 47.- Tazones de harina rellenos
- 48.- Fajitas de gluten
- 49.- Papas en salsa verde
- 50.- Lentejas con champiñones
- 51.- Tortitas de okara y avena
- 52.- Ejotes con gluten
- 53.- Asado vegano estilo Sinaloa
- 54.- Pastel de elote
- 55.- Papas con verduras
- 56.- Rollos de berenjenas
- 57.- Chalupas vegetarianas
- 58.- Paquetitos de acelgas
- 59.- Frijoles refritos
- 60.- Greñudas de papa
- 61.- Guisado de garbanzo y trigo
- 62.- Frijoles de la olla
- 63.- Papas y alcachofas al horno
- 64.- Coles de Bruselas y almendra
- 65.- Enchiladas Sinaloenses
- 66.- Berenjenas empanizadas
- 67.- Gluten estilo chino
- 68.- Tacos de papa
- 69.- Tamales trabucos
- 70.- Tortilla Española
- 71.- Roles de verduras
- 72.- Ejotes con pipían
- 73.- Ejotes con nopales

- 74.- Mixiotes con nopales
- 75.- Nopales a la plancha rellenos
- 76.- Tortitas de nopales
- 77.- Guisado de habas con nopales
- 78.- Tacos de setas bañados
- 79.- Sopa de chicharos con champiñones
- 80.- Calabazas guisadas
- 81.- Flautas de nopales
- 82.- Frijoles preparados
- 83.- Chayotes con tofu
- 84.- Tortitas de cebada perla
- 85.- Guajolotes tulancingueños
- 86.- Salchichas de coliflor
- 87.- Hamburguesas de lentejas
- 88.- Tortitas de garbanzo con papa
- 89.- Calabazas con ejotes
- 90.- Tortillas integrales
- 91.- Calabacitas con crema y elote
- 92.- Tamales de verdura
- 93.- Chicharos secos con arroz
- 94.- Milanesas crujientes de avena
- 95.- Tlacoyos
96. Albóndigas de avena
- 97.- Sopa de coliflor con amaranto
- 98.- Albóndigas de hojas de betabel y arroz
- 99.- Papas ralladas a la veracruzana
- 100.- Birria vegana

- 101.-Crema de brocoli
- 102.- Pan integral saborizado
- 103.- Tortillas de harina integral
- 104.- Pan de tres cereales y semillas
- 105.- Pan integral

## Caldo tlalpeño



### Ingredientes:

1/2 k. de hongos setas  
 1/2 k. de garbanzo  
 3 zanahorias  
 2 chiles morrón rojo  
 2 cebollas blanca

Hojas de epazote  
 4 tomates rojos  
 8 dientes de ajo  
 250 gr. de ejotes  
 2 chiles chipotle secos  
 1 cda. de aceite de oliva extra virgen  
 2 aguacates  
 Sal necesaria  
 Agua necesaria  
 Tofu en cubos  
 1 manojo de cilantro verde

### Preparación:

Lavar las verduras. Se pone a coser el garbanzo con agua, sal, una cebolla blanca, 5 dientes de ajo. Una vez cosido se le saca la cebolla y ajos. Se pone el aceite de olivo en una olla, se guisa 1 cebolla finamente picada y 3 dientes de ajo finamente picados, el morrón, la zanahoria, los ejotes y las setas, se dejan hasta que se doren un poco, se le agrega el garbanzo con su caldo, se le agrega los chiles chipotle enteros, estos se retiran antes de servir solo es para darle sabor. Se licua el tomate con caldo de garbanzo y si se desea poner un poco de el chile chipotle que se retiro, se le agrega a la olla y se deja 5 minutos mas que hierva. Se sirve con trozos de aguacate, tofu en cubos y cilantro.

**Nota:** Si se compra el bloque de tofu, puede ponerse los cubos a la plancha con un poco de aceite de oliva, sal, cebolla y ajo machacado para darle sabor.

## Sopes con quelites



### Ingredientes:

1/2 k. de masa de maíz  
2 papas cocidas  
1/2 cebolla blanca rallada  
1/4 tz. de aceite de soya  
Sal de mar necesaria  
Aceite de oliva extra virgen necesario  
1 tz. de frijoles con chorizo de gluten (ver receta)  
1 tz. de quelites de espinacas (ver receta)

### Preparación:

Se pone la masa, con las 2 papas y la cebolla ralladas y el aceite de soya, se amasa muy bien hasta quedar una consistencia para hacer tortillas, se hacen bolas y se aplanan con la prensa, se ponen en un comal caliente, se dejan hasta que se cosan y se voltean, se retiran del comal y se pellizcan todo el contorno, se le ponen los frijoles con chorizo, los quelites y guacamole, se sirven.

**Nota:** Puede acompañarse con una ensalada de verduras de lechuga, pepino y zanahoria rallada.

## Ratatouille



### Ingredientes:

1 cebolla blanca  
2 calabazas  
2 berenjenas  
3 tomates rojos  
1 pimiento rojo y 1 pimiento verde  
2 dientes de ajo  
Aceite de oliva extra virgen necesario  
1 cdita. de hierbas provenzales  
Sal de mar necesaria

### Preparación:

Se cosen los tomates en agua, se pelan y se licua. Se pone en un sartén la mitad de la cebolla y los dientes de ajos finamente picados, se le agrega el puré de tomate. Se cortan finamente en rodajas la berenjena, las calabazas, la cebolla y los chiles morrones, se unta con aceite un refractario y se pone el puré de tomate, se distribuyen por capas todas las verduras, se pone sal de mar, un poco de aceite y las hierbas provenzales. Todo esto al horno precalentado a 180° y se hornea hasta que las verduras queden asadas pero con cierta consistencia.

## Calabazas al horno



### Ingredientes:

10 calabacitas  
1 chile morrón naranja  
1 cebolla blanca  
2 dientes de ajo  
3 cda. de semillas de girasol  
1 cda. de orégano en polvo  
1 cda. de aceite de oliva extra virgen  
Sal de mar necesaria  
1 aguacate  
1 tz. De crema de nuez de la India (ver receta)

### Preparación:

Se lavan las verduras, se parten las calabazas en rodajas delgadas. La cebolla y el chile morrón se parte en tiras delgadas y se pone todo esto en un refractario, se le agrega el aceite, un poco de sal y el orégano, se revuelve, se mete al horno precalentado a 180° C y se deja hasta que se dore por 20 minutos aprox. Para la crema solo se licuan todos los ingredientes hasta que quede cremosa. Se sirven las calabazas en un plato, se le agregan las semillas de girasol, la crema y se decora con unas rebanadas de aguacate.

## Rollos de arroz



### Ingredientes:

2 tz. de arroz integral cocido  
1/4 tz. de harina integral  
1 tz. de espinacas  
1 tz. de crema de nuez de la India (ver receta)

2 cda. de ajonjolí negro  
1 cda. de linaza pan molido integral  
Aceite de oliva extra virgen necesario  
Sal de mar necesaria

### Preparación:

Se pone a coser la linaza en 1/2 taza de agua hasta que hierva. Se cuele la linaza y se deja enfriar. Se amasa el arroz con la harina, las espinacas y una cucharada de la baba de la linaza colada. Se forma el rollo con un plástico y se pasa por el pan molido. Se pone en un sartén con poco aceite de oliva y se ponen a dorar los rollos volteándolos continuamente para que no se quemen. (También pueden meterse al horno en una charola hasta que se doren). Se sirven en el plato se bañan con la crema de nuez de la india, se espolvorea el ajonjolí.

**Nota:** Puede acompañarse con una ensalada de zanahoria rallada con crema de nuez de la india o almendras solo se revuelve, rebanadas de aguacate y salsa de soya sin fermentar "Bragg liquid amino" con el jugo de un limón y colitas de cebollita cambray finamente picadas (para remojar las rebanadas del rollo).

## Tacos de requesón de soya



### Ingredientes:

10 tortillas de harina integral  
300 gr. de requesón de soya  
1/4 de champiñones  
1/2 cebolla blanca  
1 chile morrón rojo  
Aceite de oliva extra virgen necesario  
Sal de mar necesaria

### Preparación:

Se lavan y parten los champiñones, la cebolla y el chile morrón en rebanadas, se pone un poco de aceite en un sartén, se guisan las cebollas y los chiles, una vez dorados, se le agregan los champiñones y se le agrega un poco de sal. Se calientan las tortillas por ambos lados, se le unta el requesón y se les ponen las verduras guisadas y se sirven.

## Tarta integral de tofu y champiñones



### Ingredientes:

1 tz. de tofu	2 tz. de champiñones
2 tzs. harina integral	1 puerro
1/2 tz. de aceite vegetal extra virgen	2 tomates rojos
1/2 tz. de chía	2 dientes de ajo
Sal de mar y agua necesaria	1 chile morrón amarillo

### Preparación:

Se pone en un tazón la harina, un poco de sal, la chía, se revuelve y se le agrega el aceite y agua necesaria, se amasa hasta que quede una masa manejable. Se deja reposar mientras se guisa el relleno. En un sartén se sofríe el puerro, el ajo, el morrón y el tofu finamente picado, se le agrega los champiñones picados en cubos, el tomate picado en pequeños cuadros, se deja 15 minutos a fuego lento o hasta que se evapora el agua. La masa se extiende con un rodillo para formar dos círculos. Se le pone encima el relleno a uno de los círculos, se cubre con el otro círculo, tapándolo y cerrando con dobleces las orillas. Se le hacen orificios con un tenedor y se hornea durante 50 minutos a 180° (o hasta que este bien cocido y crujiente).

## Champiñones rellenos



### Salsa:

1/2 tz. de almendra pelada o  
nuez de la india  
1/4 de tz. de agua  
1/2 papa cocida

### Ingredientes:

20 champiñones grandes o 10 portabellos  
2 dientes de ajo  
Jugo de 1 limón  
Albahaca seca u orégano en polvo  
Colitas de cebollas cambray (o espinacas o chile morrón)  
2 1/2 papas cocidas  
Sal de mar necesaria.  
Aceite de oliva extra virgen necesario

### Preparación:

Se lavan los champiñones, se les quita el tallo. Se pone en un sartén un poco de aceite y se asan los champiñones, espolvoreando un poco de sal, albahaca u orégano y el jugo del limón, se dejan hasta que queden dorados. Para el relleno se sofríe la cebolla y el ajo finamente picados en un poco de aceite, se pican los tallos de los champiñones y la verdura elegida picada en cuadro pequeños se pone la verdura elegida, se le pone un poco de sal. Se muele la papa hasta dejarla puré, se le pone el guiso y se revuelve. Se rellenan los champiñones. Para la salsa se licuan las almendras o la nueces con el agua, se le pone un poco de sal y una cucharadita de aceite de oliva. (esta salsa debe quedar un poco espesa) Se bañan los champiñones con esta salsa.

## Burritos de verduras



### Ingredientes:

10 tortillas de harina integral  
1 manojo de espinacas o acelgas  
1 tz. de granos de elote  
1/4 de champiñones  
2 cda. de ajonjolí  
1 cebolla blanca  
2 dientes de ajo  
Aceite de oliva extra virgen necesario  
Sal de mar necesaria

### Preparación:

Se pone en un sartén el aceite para sofreír la cebolla y el ajo finamente picados, hasta que estén transparentes, se ponen los champiñones picados en cuadritos, ya que estén dorados, se le agregan los granos de elotes, las espinacas picadas en tiras, se tapa y se dejan 5 minutos mas y se retira del fuego. En otro sartén se pone un poco de aceite y se pone cada una de las tortillas para que se ablanden, se pone una cucharada de relleno, se le espolvorea ajonjolí y se doblan los extremos hacia dentro y se enrollan del otro extremo y se ponen a que se doren las tortillas en el comal, dando vueltas para que no se quemen, se retiran una vez que ya estén doradas.

## Bolas de arroz



### Ingredientes:

1 tz. de arroz integral  
2 dientes de ajo  
1/2 cebolla blanca  
1/4 de champiñones  
1 cda. de aceite de oliva extra virgen  
2 ramitas de apio  
3 tz. de agua

### Preparación:

Lavar y remojar el arroz una noche antes, para que se cocine pronto. En un sartén se pone la cebolla y los dientes de ajo finamente picados, se agregan los champiñones, se sofríen un poco y se agrega el arroz escurrido. Se le agrega el agua, la sal y las dos ramitas de apio, se deja cocinar a fuego alto en una olla con tapadera, hasta que suelte el primer hervor, después se baja a fuego bajo se deja 30 minutos mas y se apaga el fuego, dejándolo reposar con la olla tapada 10 minutos y se retiran las ramitas de apio. Se deja enfriar se le agrega el ajonjolí y la harina hasta formar una mezcla pegajosa, para formar las bolas. Se pasa por pan integral molido y se les da forma. Se engrasa y con harina espolvoreada una charola, se acomodan las bolas y se meten al horno durante 15 minutos a 180°C.

## Papas acordeón



### Ingredientes:

4 papas grandes con piel  
2 tomates rojos, lavados, cortados en rodajas muy finas  
1/2 cda. de albahaca seca  
Aceite de oliva extra virgen necesario  
Sal de mar necesaria

### Preparación:

Cocer por 15 minutos las papas, hacer los cortes finos de la papas (los cortes no tienen que llegar a cortar la papa). Poner sal por dentro y colocar las papas en un refractario, untada con un poco de aceite de oliva. Repartir el tomate entre algunas rebanadas. Bañar con el aceite y espolvorear la albahaca. Hornear a 200°C durante una hora, hasta que se vean las papas doradas.

**Nota:** se puede esparcir un diente de ajo prensado y cebolla finamente picada, por encima de las papas antes de hornear, al final espolvorear con queso parmesano de almendra.



## Gluten o seitán



### Ingredientes:

1 k. de harina de trigo blanca o integral  
Agua necesaria  
2 ramas de apio  
1 cebolla blanca  
4 dientes de ajo  
Sal de mar necesaria

### Preparación:

Se amasa la harina con agua, quedando una consistencia para hacer pan, se amasa por 15 minutos, se pone en un tazón cubierta de agua, se deja remojar 3 horas. Se pone bajo la llave de agua y se lava muy bien, amasándola, hasta que salga el agua transparente. Se divide en dos bolas, y se le da forma cilíndrica, se pone a hervir 1 1/2 de agua, con sal, la cebolla, el apio y los dientes de ajo, se agregan las 2 piezas al agua y se cocina por 30 minutos. Se escurren y se rebana de la forma que se desee.

**Nota:** Si se desea al final del lavado puede ponerse germen de trigo al gluten (si se utilizó harina blanca y se amasa). Si se desea que la forma del gluten quede cilíndrica, se pone a coser amarrada como un dulce con una servilleta de tela.

## Tofudillas



### Ingredientes:

10 tortillas de harina integral  
300 gr. de tofu  
Sal de mar necesaria  
Ajo en polvo  
1 chile morrón amarillo  
1 chile morrón rojo  
1/2 tz. de frijoles refritos  
1/2 cebolla blanca  
2 dientes de ajo  
Aceite de oliva extra virgen necesario

### Preparación:

Se guisa en un poco de aceite la cebolla y ajo finamente picados, después se ponen los morrones picados en tiras. El tofu se rebana y se pone a la plancha con sal y ajo. Se calientan las tortillas con un poco de aceite para que se puedan doblar, se les unta frijol a la tortilla, se les pone el tofu y el guisado.

**Nota:** Puede acompañarse con una ensalada de espinacas, calabazas, zanahoria, tomate cherry y semillas de girasol; con aderezo de aceite de olivo, ajo machacado, sal y limón.

## Chiles rellenos



### Ingredientes:

8 chiles morrones del color deseado  
1 tz. de arroz integral  
1 tz. de granos de elote  
1/2 tz. de almendras pulverizadas  
1 cebolla blanca  
2 dientes de ajo  
Aceite de olivo extra virgen necesaria  
Sal de mar necesaria  
Agua necesaria

### Preparación:

Se lavan los chiles, se ponen en agua hirviendo durante 15 minutos. O se pueden asarlos en la estufa y quitarles la piel quemada. Se pone aceite en una hoya para guisar la cebolla y los dientes de ajo finamente picados, se pone el arroz ya remojado toda la noche. Se revuelve un poco hasta que dore, después se le agregan los granos de elote, el agua y sal. Se limpian los chiles y se rellenan y se sirven espolvoreando la almendra.

## Papas al horno con brócoli



### Ingredientes:

3 papas medianas  
200 gr. de champiñones en rebanadas  
1 tz. de brócoli en trozos  
1 cebolla blanca  
Aceite de olivo extra virgen necesario  
1 diente de ajo  
Sal de mar al gusto

### Preparación:

Se cosen las papas 15 minutos. Precalentar el horno a 120°C. Las papas se cortan por la mitad, sacando un poco de relleno. Se guisa un poco de aceite, cebolla y ajo finamente picadas, y los champiñones, se mezcla con la pulpa de la papa, sal y el brócoli. Se rellenan las papas y se meten al horno por 15 minutos. Se pone queso vegetal cremoso encima y se sirven.

## Pan relleno



### Ingredientes:

4 panes de bollo grande integral de centeno  
4 calabacitas  
2 tomates rojos  
1 chile morrón amarillo  
1/2 cebolla blanca  
1/4 tz. de semillas de girasol  
1 pizca de orégano en polvo  
2 dientes de ajo  
1 cda. de aceite de oliva  
Frijoles cosidos y molidos  
Sal de mar necesaria

### Preparación:

El pan se parte por arriba como una tapadera y se le saca el migajón, se pone en el horno a 180°C para que se dore un poco el pan. Se pone en un sartén el aceite, los dientes de ajos finamente picados, la cebolla y el morrón picados en tiras delgadas, se deja que se doren un poco, se agregan las calabazas en rodajas delgadas, sal y se deja a que se doren todas las verduras, se pelan y se pican en rebanadas los tomates, se le agrega al guisado junto con las semillas de girasol, se deja 5 minutos más. Se unta el frijol al pan y se rellena con el guisado de calabazas, se tapa y se mete al horno 10 minutos más.

## Tortitas de lentejas con ajonjolí



### Ingredientes:

500 gr. de lentejas  
1/2 tz. de ajonjolí  
Harina integral  
3 dientes de ajos  
1 cebolla blanca mediana  
Pan integral molido  
Sal de mar necesaria  
Aceite de oliva extra virgen necesario

### Preparación:

Se ponen a remojar las lentejas horas antes con agua tibia. Se guisan la cebolla y los dientes de ajo finamente picados, se ponen las lentejas ya escurridas, se doran un poco y se les pone sal y agua para coserlas, una vez blandas las lentejas se retiran del fuego. Se licua la mitad de las lentejas. Se ponen en un recipiente las lentejas sin caldo, las lentejas licuadas, la harina y el ajonjolí (puede poner 3 cucharadas de chía para que ligue mejor), una vez que se obtiene una masa un poco espesa se forman las tortitas, se pasan por el pan y se pone sobre un sartén extendido con poco aceite hasta que doren por ambos lados. Pueden usarse para hamburguesas o se pueden bañar de un puré de tomate natural.

## Papas rellenas con lentejas



### Ingredientes:

4 papas grandes  
150 gr lentejas cocidas  
1 cebolla  
2 dientes de ajo  
Harina integral  
Sal de mar necesaria  
Aceite de oliva extra virgen necesario

### Preparación:

Cocer las papas al vapor o hervirlas. Aplastarlas con un tenedor, ponerles sal y un poco de aceite. Hacer una masa con las manos, formar redondos no más grandes que la palma de la mano de dimensión media y 1 cm de gruesas, colocarlas en un mesa enharinada, se dejan reposar, para que se compacten.

### Para el relleno:

Sofreír en poco de aceite, la cebolla con y el ajo finamente picados, añadir las lentejas cocidas y hacer absorber el sabor. Una vez tibias y con la ayuda de una cuchara o con las manos, rellenar una tortita y cubrirla con otra, se pueden ayudar con otro poco de masa para cerrar bien los bordes. Después cerrar enérgicamente con los dedos. Pasar todo por la harina y cocerlos en un sartén con un poco de aceite.

## Lasaña



### Ingredientes:

1 paquete de lasaña sin huevo	5 dientes de ajo
1/2 k. de chorizo de soya	Aceite de oliva necesario
1 manojo de espinacas	Sal de mar necesaria
2 tz. de tofu	10 tomates rojos
2 cebollas blancas	1 cdita. de orégano

### Preparación:

Se pone agua en una olla amplia, se le agrega hojas de laurel, 1 cebolla partida a la mitad y 2 dientes de ajo y sal. se meten las laminas de la lasaña y ya que queden un poco blandas se acomodan en un refractario engrasado con aceite de oliva. Se sofríe 2 dientes de ajo y 3/4 de cebolla finamente picado, se pone el chorizo y se revuelve. Se lavan las espinacas y se pican en tiras finas, se muele el tofu en un tazón y se le agregan las tiras de espinacas, revolviendo. Se licuan los tomates, 1/4 cebolla 1 diente de ajo, orégano y un poco de sal, se guisa en un poco de aceite de oliva. Una vez teniendo este puré, se le agrega a la primera capa de lasaña, encima las espinacas revueltas con el tofu, después el chorizo, se le pone otra capa de láminas de lasaña y así sucesivamente hasta terminar las láminas. Al final se pone nuevamente puré de tomate y se mete al horno por 20 minutos a 180°C.

## Guisado de alberjón



### Ingredientes:

1/2 k. de alberjón	10 cebollitas cambray
1 cabeza de ajo	4 tomates rojos
2 cebollas blancas	1 chile ancho seco (ya cocido)
5 hojas de nopales	3 limones
	Sal de mar necesaria

### Preparación:

Se ponen a remojar el alberjón, se cose en la olla express 30 min. con sal, 1/2 cabeza de ajos y una cebolla blanca partido por la mitad. Se parten en cuadros pequeños los nopales, se cosen 5 minutos en agua solo para que suelte la baba, se escurren. Se ponen en una olla a guisar cebolla y ajo finamente picados con poco aceite de oliva ya que se doren un poco, se ponen los nopales y unas cebollitas cambray. Se licuan 4 tomates y 1 chile ancho ya cocido, con un poco de sal y caldo del alberjón, esta salsa se la agrega al guisado de nopales y se deja unos 5 minutos para que se cocine, se le agrega el alberjón ya cosido junto con su caldo, se le quitan los ajos y la cebolla, Se le agrega cilantro verde finamente picado y se deja 2 minutos, se apaga y se sirve. Puede poner jugo de limón y las colitas de las cebollita cambray si así o desea a cada plato.

## Puré de papas



### Ingredientes:

8 papas  
2 cda. de aceite de oliva extra virgen  
1/2 tz. de nuez de la india  
Albahaca en polvo u orégano  
Sal de mar necesaria  
Agua necesaria

### Preparación:

Se cosen las papas en agua con sal. Una vez cosidas, se pelan y se muelen, poniendo el aceite y la albahaca u orégano. Se licuan las nueces con 1/4 de agua tibia, esta mezcla se le pone al puré y se mezcla todo muy bien y se sirve.

**Nota:** También se le puede agregar levadura nutricional.

## Espagueti en salsa verde



### Ingredientes:

1 paquete de espagueti integral  
2 cebollas blancas  
3 dientes de ajo  
7 hojas de laurel  
1/2 k. de ejotes  
1/2 tz. de cilantro  
El jugo de un limón  
Agua necesaria  
Aceite de oliva necesario  
Sal de mar necesaria

### Preparación:

Se lavan y limpian los ejotes. En una cacerola grande, ponga a hervir el agua con la sal, se agregan los ejotes, tape y cuézalos por 8 min o hasta que estén tiernos. Déjelos enfriar un poco, pero no los escurra. Se ponen en la licuadora, con todo y el agua, el cilantro, el ajo, el jugo de limón, el aceite y muele por 1 min hasta hacer un puré, Póngalo en el sartén y vuelva a calentar, agregando un poco de agua si está demasiado espeso. Mientras tanto, ponga a hervir agua, 1 cebolla, 1 diente de ajo y hojas de laurel en una cacerola grande, agregue la pasta y cuézala por 8 min o hasta que éste al dente. Escurra y pase a un tazón. Se añade la salsa y se revuelva bien.

## Guisado de setas y espinacas



### Ingredientes:

500 gr. de setas o champiñones  
1 manojo de espinacas  
1 tz. de granos de elote  
1 cebolla blanca mediana  
3 dientes de ajo  
Aceite de oliva extra virgen  
10 rebanadas de pan integral tostado  
Sal de mar necesaria

### Preparación:

Se lavan y desmenuzan las setas, se guisa en un sartén con un poco de aceite la cebolla y ajo finamente picados, se agrega la setas y sal, dejándolas unos 3 minutos, se le agregan los granos de elote y al final las espinacas picadas en tiras. Se sirven sobre rebanadas de pan integral tostado untados con mayonesa de almendras (ver en aderezos). Se puede acompañar con guacamole y una ensalada de lechuga y tomates en rebanadas.

## Crepas con salsa de tomate



### Ingredientes:

#### Crepas:

1 tz. de avena integral en hojuelas  
1 tz. de harina integral de trigo  
2 tz. de agua donde se cocino alguna verdura  
1 pizca de sal  
Aceite de oliva extra virgen necesario

#### Preparación:

Licuar todos los ingredientes (excepto los del relleno). Deje reposar 10 minutos. Calentar un sartén a fuego medio con poco aceite. Poner la mezcla, rápidamente mover el sartén para que se expanda por todo el fondo, quedando delgada. Esperar hasta que se dore ligeramente por ambos lados. Para el relleno se lavas las verduras, los champiñones se parten en rebanadas, se guisan con un poco de aceite, ajo y cebolla finamente picados, una vez dorados, se apaga el fuego y se le agregan las espinacas y se tapa, dejándolo 5 minutos. Para la crema se licuan las papas cocidas, nuez de la india y agua. Para la salsa se licuan todos los ingredientes y se guisan hasta que suelten el hervor. Se rellenas las crepas, con la crema, los champiñones y espinacas. Se doblan y se sirven, bañándolas con la salsa de tomate y se decora con un poco de la crema.

## Deditos de tofu



### Ingredientes:

1 caja de tofu extra firme  
Sal de mar necesaria  
Aceite de oliva extra virgen necesario  
Agua necesaria  
1/4 tz. de harina integral de avena  
Pan integral molido

#### Preparación:

Se parte el bloque de tofu en tiras gruesas, se ponen en un sartén con poco aceite y un poco de sal. Se prepara un mezcla con la harina de avena (se puede hacer la harina moliendo la avena en hojuelas en la licuadora) y agua, hasta quedar una mezcla un poco espesa, se pasan las tiras de tofu por esta mezcla y se pasan por el pan molido, se ponen en un sartén con un poco de aceite de oliva, se voltean constantemente hasta que doren y se pueden acompañar con una salsa de aguacate.

## Pastel de papa y acelgas



### Ingredientes:

6 papas grandes  
2 acelga grande (sin tallos)  
1 cebolla mediana  
3 zanahorias  
1 diente de ajo grande  
1 taza de leche de soja o arroz  
Aceite de oliva extra virgen  
Sal de mar necesaria

### Preparación:

Poner a cocer las papas en una olla con agua y sal hasta que estén tiernas. Cortar las hojas de la acelga, lavarlas y picarlas finamente. Picar la cebolla, el ajo bien fino y rayar la zanahoria. Moler las papas ya cocidas y agregarles un poco de aceite, sal y la taza de leche de soja. Expandir la mitad de la mezcla en un refractario (debe ser una capa de aproximadamente 2-3 cm. En un sartén saltear en poco aceite la zanahoria el ajo y la cebolla con ajo y sal durante 3 minutos. Agregarle la acelga. Saltear 2 minutos más. Expandir las verduras encima de la capa de papas y luego taparla con la mitad del puré que nos quedó. Llevar al horno durante 15 minutos a 180° C. Servir caliente.

## Chiles en nogada



### Ingredientes:

6 chiles poblanos asados  
1 pizca de orégano  
5 dientes de ajo pelados  
3 dientes de ajo picados  
1 cebolla blanca  
¼ k. de soya texturizada ó  
1/2 k. de champiñones  
1/4 tz. de pasitas

### Preparación:

En un sartén se pone aceite, se ponen los dientes de ajo, dóralos y retíralos y picarlos junto con la cebolla se fríen, se agrega la soya cocida o los champiñones picados en cubos y sazonar con un poco de sal y orégano. Agregar las pasitas, el tomate picado e hierbas de olor. Cocinar a fuego lento hasta que tome la consistencia espesa, se le agrega las nueces y manzana finamente picadas. Para la nogada se licuan las almendras, con las papas, la cebolla, miel y sal, hasta quedar una consistencia poco espesa. Rellena los chiles asados, desvenados y limpios, se colocan en platos individuales. Pon una capa de nogada, luego el chile frío, baña el chile con la nogada, adorna encima con la granada, a los lados decora con hojitas de perejil.

7 hojas de laurel  
2 manzanas medianas  
1 k. de tomate maduro  
1 tz. de nuez  
5 ramitas de tomillo  
5 ramitas de mejorana  
sal de grano al gusto  
2 granadas rojas peladas y desgranadas  
1 manojo de perejil  
1/4 tz. de aceite de oliva

### Nogada:

100 gr. de almendras peladas y remojadas  
2 papas cocidas  
1 cdita. de miel  
1 cda. de cebolla rallada  
sal de mar necesaria



## Chorizo de soya o gluten



### Ingredientes:

2 tzs. de soya hidratada y exprimida o gluten ya cocido triturado.  
3 chiles anchos grandes o chiles guajillo  
3 dientes de ajo  
2 limones  
1 cda. de pimentón  
1 cdita. de orégano  
1 cdita. de sazón vegetal  
Agua necesaria  
Aceite de oliva extra virgen necesario  
Sal de mar al gusto

### Preparación:

Se ponen a coser los chiles durante 4 minutos, desvenarlos, limpiarlos y licuarlos con ajo, orégano, jugo de los limones y sazón vegetal. Se guisa con poco aceite la soya o el gluten y se le agrega la salsa, mezclar muy bien. Es mejor si se deja macerar durante algunas horas. Se deja a que dore al gusto.

**Nota:** Si no se desea tan picoso puede sustituirse 2 chiles por 2 chiles morrón rojos.

## Tortitas de arroz y soya



### Ingredientes:

2 tzs. de arroz integral  
2 tzs. de frijol de soya  
3 dientes de ajo  
1 cebolla blanca  
perejil  
3 tomates bola  
Pan integral tostado molido  
1 tz. de crema de almendras (ver receta)  
Agua y sal de mar necesaria

### Preparación:

Se remoja el frijol y el arroz toda la noche por separado. Se le cambia el agua al frijol y se cosen hasta estar tiernos (1 medida de frijol por 4 medidas de agua). Se cose el arroz. Se procesa el frijol tibio hasta formar una pasta y se revuelve con el arroz, se condimenta con ajo, cebolla y perejil finamente picados. Se forman las tortitas con las manos y se pasan por el pan molido. En un sartén se pone poco aceite y se ponen a coser las tortitas. Se sirven en un plato, colocando encima una rodaja de tomate y encima se le pone la crema de almendras.

## Empanada integral de verduras



### Para el relleno:

- 1 pimiento rojo pequeño
- 2 puerros o cebollita cambray
- 200 gr. de setas o champiñones
- 1 puñado de espinacas
- 1 diente de ajo
- 1 tz. de salsa de tomate casera

### Ingredientes:

#### Para la masa:

- 250 gr. de harina integral
- 125 gr. de agua filtrada
- 50 gr. de aceite de oliva virgen
- 1/2 cdita. de sal de mar
- 1/2 cdita. de hierbas provenzales

### Preparación:

Con todos los ingredientes de la masa elaboramos una bola que dejamos reposar mientras hacemos el relleno. Cortamos y lavamos los puerros por la mitad a lo largo y luego a rodajas de medio centímetro, las setas desmenuzadas, el pimiento en cuadritos. Salteamos las verduras con el aceite y ajo finamente picados, las espinacas y al final la salsa de tomate, damos un par de vueltas aliñamos con la sal y las especias, dejamos a que enfríe. Dividimos en dos partes la bola de masa. Estiramos con el rodillo hasta que esté muy fina, un par de milímetros. Distribuimos el relleno. Cubrimos con la otra parte de masa bien fina, sellamos los bordes girándolos hacia arriba y picamos con un tenedor para hacer orificios por dónde saldrá el vapor de cocción. Cocemos a horno medio, 180° C, durante 30 o 40 minutos.

## Papas verdes



### Ingredientes:

- 6 Papas
- 1 tz. de elote amarillo desgranado
- 1 chile poblano
- 1 chile morrón verde
- 1/4 tz. de almendras
- 1/2 cebolla blanca
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva extra virgen
- Sal de mar necesaria

### Preparación:

Se lavan y pelan las papas, se parten en tiras. Se pone a sofreír en un sartén con poco aceite la cebolla y el ajo finamente picados, se le agregan las papas. Los chiles se asan, se pone en una bolsa y después se pelan. Se licuan las almendras con el agua, sal y los chiles. Ya que estén doraditas las papas, se le agregan los granos de elote y la mezcla, se dejan un minuto mas en el fuego y se apaga.

## Pizza



### Masa:

2 tz. de harina integral  
3 cda. de chía o linaza  
remojuadas en 1/2 tz.. de  
agua  
1/2 tz. de aceite  
1 Pizca de sal de mar  
Agua necesaria

### Ingredientes:

250 gr. de setas o champiñones  
2 dientes de ajo  
1/2 cebolla blanca  
1/2 tz. de granos de elote  
1/3 tz. de aceitunas negras en rodajas  
1 chile morrón  
2 papas cosidas  
Aceite de oliva extra virgen el necesario  
Sal de mar necesaria

### Preparación:

Para la Masa se pone la harina sobre una mesa junto con la chía, se hace un hoyo y se le agrega el aceite y agua tibia con la pizca de sal. Se amasa por 15 minutos, se deja reposar 30 minutos. Se lavan y desmenuzan las setas, se guisan con cebolla y ajo finamente picados y un poco de sal. Se extiende sobre la mesa con un rodillo, quedando de un grosor de 1 cm, se pone sobre una charola engrasada, se pica con un tenedor. Se mete al horno por 20 minutos A 180°C se saca para ponerle la salsa de tomate, que solo se licuan todos los ingredientes y se cose hasta hervir. Se le agregan los granos de elote, aceitunas, morrón y setas. Se puede poner papa cocida con agua y sal, rallada encima o si se desea queso para fundir (ver en quesos). Se mete nuevamente al horno por 20 minutos mas.

## Papas con semillas



### Ingredientes:

16 papas cambray  
1 cebolla blanca mediana  
1 diente de ajo  
Aceite de oliva extra virgen necesario  
100 gr. de piñones o semillas de girasol  
100 gr. de semillas de ajonjolí  
100 gr. de semillas de chía  
1 tz. de crema liquida de almendra (ver receta)  
Sal de mar necesaria

### Preparación:

Lavar las papas, coserlas con su cascara en agua con poca sal. Poner a remojar las semillas de girasol. En un sartén sofreír con poco aceite un diente de ajo y la cebolla finamente picados. Una vez cocidas las papas se retiran del agua, se pelan y se parten por la mitad, se ponen en una platón, se sazona con aceite, las semillas de girasol y la crema, se rocían las semillas de chía y ajonjolí.

## Sopa de arroz y soya



### Ingredientes:

1 tz. de arroz integral remojado toda la noche  
1 tz. de frijol soya remojado toda la noche  
3 dientes de ajo  
Aceite de oliva extra virgen necesario  
2 cebollas blancas  
1 manojo de cilantro  
3 aguacates  
3 limones  
1 1/2 tz. de agua filtrada  
Sal de mar al gusto

### Preparación:

Se guisa 1 cebolla y los dientes de ajo finamente picado en un poco de aceite de oliva. Se le agrega el arroz y la soja sin agua, se revuelven y se deja que dore un poco. Se le agrega 1 1/2 de agua y se deja coser a fuego medio durante 1 hora, o hasta que este blando el arroz. Debe quedar espeso con poco caldo. Se pica el cilantro y la cebolla finamente, los limones se parten por la mitad y los aguacates en rebanadas.

## Tortitas de huazontle



### Ingredientes:

1 manojo de huazontle  
3 papas mediana  
2 cebollas blancas  
4 dientes de ajo  
3 cda. de chíá  
1 tz. de okara o tofu  
Harina integral  
Sal necesaria  
Pan integral molido  
Aceite de oliva extra virgen necesario

### Preparación:

Se lavan y se pone a coser el huazontle, con agua, sal, ajo y cebolla. Se cosen las papas con piel en agua y sal. Se limpian los huazontles quitándole solo las bolitas, se pelan y muelen las papas cocidas y peladas, se le pone la chíá, se pica finamente el ajo y la cebolla, todo esto se revuelve poniendo un poco de harina integral, quedando una mezcla consistente, se forman las tortitas rellenándolas de tofu u okara, se pasan por el pan molido. Se pone en un sartén amplio un poco de aceite, se ponen las tortitas hasta que doren por ambos lados. Para la salsa se licuan todos los ingredientes, se guisa con un poco de aceite, se deja que hierva un poco. Se sirven y se bañan con la salsa de tomate.

### Salsa:

5 tomates rojos  
2 dientes de ajo  
1/2 cebolla blanca  
5 hojas de laurel  
Sal de mar necesaria

## Gorditas Sinaloa



### Ingredientes:

1 k. de masa de maíz  
1/4 de frijol cocido  
1/2 lechuga romana  
2 zanahorias  
2 pepinos

### Preparación:

Se forman las gorditas tipo sopos con la masa quedando muy delgados, se pone sobre un comal con poco aceite, hasta que se cosan por ambos lados. Se muelen los frijoles quedando espesos. Se lavan y desinfectan las verduras. Se parte la cebolla en tiras delgadas, se le pone 1 taza de agua hirviendo a la cebolla junto con el jugo de 3 limones y un poco de sal. Se pica la lechuga en tiras delgadas, las zanahorias se pelan y se rallan, los pepinos se pelan y se pican en media lunas. Para el caldo se cosen todos los ingredientes (excepto el orégano) en las 2 tazas de agua. Una vez cocido, se retira del fuego y se licuan los tomates, los dientes de ajo, la pizca de orégano, el chile ancho, 1/4 de chile chipotle y la cebolla; esta mezcla se guisa con un poco de aceite. Se sirven las gorditas sobre un plato, se unta el frijol, se pone la lechuga, la zanahoria, los pepinos, la cebolla y la okara se espolvorea encima, se sirve en una taza el caldo, para bañarse los sopos y se pone crema de aguacate al gusto.

1 cebolla morada  
1 tz. de okara  
10 limones  
Aceite de oliva extra virgen  
1 1/2 tz. de agua  
1 tz. de crema de aguacate liquido  
Sal necesaria

### Caldo:

5 tomates rojos  
2 tz. de agua  
1 chile ancho seco  
1 chile chipotle seco  
2 dientes de ajo  
1/2 cebolla blanca  
5 hojas de laurel  
1 pizca de orégano y sal

## Lasaña de calabaza



### Ingredientes:

5 calabazas medianas  
1/2 lt. de salsa de tomate  
1/2 k. de champiñones  
200 gr. de tofu

1 cebolla blanca chica  
2 mandarinas o naranjas  
1 cda. de sazón vegetal y orégano  
Sal de mar necesaria  
1/2 tz. de crema de almendras (ver receta)

### Preparación:

Se rebanan finamente las calabazas a lo largo con una mandolina, se marinan en jugo de naranja o mandarinas, sal y sazón y orégano. Se pican finamente la mitad de los champiñones, se guisan con cebolla y ajo finamente picado. Se guisa el tofu desmenuzado con un poco de aceite para que se dore y sazonarlo con sal, (si es de bloque). Se pone en un refractario, un poco de salsa de tomate (puede hacerse con tomate, ajo y cebolla cocidos y si piel, se licua con un poco de hiervas provenzales y poca sal) se acomodan las laminas de calabaza, se le pone la salsa de tomate, rebanadas de champiñones, otra capa de laminas de calabaza, salsa de tomate, los champiñones guisados, tofu y otra capa de calabazas, salsa de tomate, champiñones laminados, otra capa de laminas de calabaza, salsa de tomate y champiñones laminados, se mete al horno por 30 minutos a 180°C. Se sirve y se le pone encima crema de almendras.

## Quelites de espinacas



### Ingredientes:

1 manojo grande de espinacas  
1 cebolla blanca  
2 dientes de ajo  
1 tz. de harina de maíz o masa de nixtamal  
Agua necesaria  
Sal de mar necesaria  
Aceite de oliva extra virgen necesario

### Preparación:

Se pone un poco de aceite de oliva en un sartén, se pone la cebolla y ajo finamente picados, a que se doren, se licua la masa con el agua (o si se usa harina se pone en el sartén a que se dore, se le agrega un poco de agua), se le pone sal y se lavan y desinfectan las espinacas, se pican en tiras y se le agrega al guisado, se revuelve y se tapa para que se cosan durante 5 minutos.

**Nota:** Puede adornarse con tortillas de maíz en tiras horneadas, tofu y tomate rojo. Y frijoles refritos.

## Arroz integral con chicharos



### Ingredientes:

1 tz. de arroz integral  
10 tomatillos verdes  
1 cebolla blanca  
250 gr. de chicharos frescos  
2 dientes de ajo  
3 tz. de agua  
Aceite de oliva extra virgen necesario  
Sal de mar necesaria

### Preparación:

Se remoja el arroz por 3 horas. Se pone en una arrocera un poco de aceite de oliva, se pica la cebolla y el ajo finamente se ponen en la arrocera, después se le agrega el arroz escurrido y se deja a que se dore un poco, se le agregan los chicharos, se licuan los tomatillos con el agua y la sal, se le agrega al arroz, una vez que hierva, debe coserse a fuego bajo hasta que este blando y sin agua.

**Nota:** Si aun no se cose y el agua se evaporo debe ponerse mas agua, hasta que quede blando y esponjoso. Puede acompañarse con frijoles refritos.

## Enchiladas Suizas vegetarianas



### Ingredientes:

500 gr. de setas  
3 dientes de ajo  
1 cebolla blanca mediana  
20 tortillas de maíz  
Aceite de oliva extra virgen  
Sal de mar necesaria

### Preparación:

Se lavan y desmenuzan las setas. Se pone un poco de aceite en un sartén, con la cebolla y ajos finamente picados. Se ponen las setas, sal y se dejan hasta que se dore un poco. Para la salsa se licuan todos los ingredientes hasta obtener una mezcla espesa. Se pone en un sartén un poco de aceite para dorar un poco las tortillas, se rellenan con el guisado de setas, se enrollan. En un refractario previamente engrasado se pone una capa de salsa, se acomodan las enchiladas, se bañan nuevamente con salsa. Para la crema solo se licuan todos los ingredientes hasta obtener una consistencia cremosa. Se meten al horno para que se calienten unos 15 minutos a 180°C, se sirven en un plato, al final se bañan con la crema de almendras.

### Salsa:

1 chile morrón rojo  
1/4 de chile chipotle (ya hidratado)  
2 papas cocida  
Agua filtrada y sal necesaria

### Crema de almendras:

1 tz. de almendras peladas  
2 cda. de aceite vegetal  
1 papa cocida  
Agua filtrada y sal necesaria

## Sopa fría de coditos



### Ingredientes:

1 paquete de sopa de coditos integral o con fibra  
3 zanahorias  
1 tz. de mayonesa de almendras  
2 dientes de ajo  
1/2 cebolla blanca  
7 hojas de laurel  
Sal de mar y agua necesaria

### Preparación:

Se cose la sopa en agua, con ajo, cebolla, las hojas de laurel y sal. Una vez cocida se escurre. Se lavan, se pelan y se rallan las zanahorias. Se prepara la mayonesa de almendras. (ver en aderezos) Se revuelve todo y se sirve. Se acompaña con una ensalada de lechuga sangría desinfectada y troceada, con rebanadas de tomate rojo.

## Tortitas de papa con champiñones



### Ingredientes:

2 papas grandes cocidas y ralladas  
200 gr. de champiñones picados  
1 cda. de perejil ó cilantro picado  
1 cdita. de ajo en polvo  
½ cebolla blanca  
2 cda. de harina de trigo integral  
1 tz. de pan molido integral  
aceite de oliva  
Sal de mar necesaria

### Preparación:

Cocer las papas con agua y sal para después rallarlas. Guisar la cebolla, el ajo finamente picados y sal. Colocar la papa en un tazón junto con los champiñones y el perejil picado. Añadir la harina de trigo. Formar las tortitas, pasar por pan molido y se ponen en un comal con poco aceite hasta que se doren. Servir con ensalada de verduras crudas o caldillo de tomate rojo.

## Sándwich de champiñones



### Ingredientes:

8 Tortillas de harina integral o pan integral  
3 hojas de lechuga sangría  
3 hojas de lechuga orejona  
1 bloque de tofu  
250 gr. de champiñones  
1 zanahoria  
1 chile morrón rojo  
2 tomates  
Ajo en polvo  
Sal de mar necesaria  
1 tz. de crema de aguacate (ver receta)

### Preparación:

Se lavan y desinfectan las verduras, se parten en trozos grande las lechugas, los tomates se pelan y se parten en rebanadas. El tofu se rebana y se pone en un sartén con un poco de aceite, ajo en polvo y sal, se deja hasta que se doren un poco. Los champiñones se rebanan y el chile morros se parte en tira delgadas, se ponen a la plancha a que se doren. La zanahoria se pela y se raya. Se ponen las tortillas en el comal para que se doren, se le unta la crema de aguacate, se ponen unas rebanadas de tofu, los champiñones con morrón, zanahoria, tomate, y las lechugas.



## Arroz integral con hongos



### Ingredientes:

1 tz. de arroz integral  
1 cebolla blanca  
2 dientes de ajo  
2 tz. de hongos  
1 cda. De aceite de oliva  
2 ramitas de apio  
3 tz. de agua  
Sal de mar necesaria

### Preparación:

Lavar y remojar el arroz una noche antes, para que se cocine pronto. En un sartén se pone la cebolla y los dientes de ajo finamente picados, se agregan los hongos, se sofríen un poco y se agrega el arroz escurrido. Se le agrega el agua, la sal y las dos ramitas de apio, se deja cocinar a fuego alto en una olla con tapadera, hasta que suelte el primer hervor, después se baja a fuego bajo se deja 30 minutos mas y se apaga el fuego, dejándolo reposar con la olla tapada 10 minutos y se retiran las ramitas de apio y se sirve.

## Papas con rajas



### Ingredientes:

4 papas  
3 chiles morrones color verde o poblanos  
2 elotes amarillos  
1/2 cebolla blanca  
2 dientes de ajo  
Sal de mar y aceite de oliva extra virgen necesario

### Preparación:

Se lavan y cosen las papas con la cascara, en agua y sal. Se asan los chiles, se ponen dentro de una bolsa de plástico, para que suden y quitarles la piel. Se limpian y se pican en rajas. Se guisan con un poco de aceite, la cebolla y ajo finamente picados, se le ponen las rajas, los granos de elote, las papas en cubos y un poco de sal.

## Espagueti en salsa de almendras



3 dientes de ajo  
1 cebolla blanca  
5 hojas de laurel  
Sal de mar necesaria  
Agua necesaria

### Ingredientes:

250 gr. de espagueti integral o con fibra  
1/2 tz. de almendras remojadas  
1/2 chile morrón anaranjado  
2 manzanas amarillas  
3 cda. de aceite vegetal prensado en frio

### Preparación:

Se pone a coser el espagueti en 1 litro de agua, con la mitad de la cebolla, 2 dientes de ajo, las hojas de laurel y sal. Para la salsa se licuan las almendras, con el aceite y el chile morrón troceado (si es necesario se pone un poco de agua) debe quedar una consistencia cremosa. Las manzanas se pela y que pica finamente en cuadritos pequeños. Una vez cocido y escurrido el espagueti, se le quitan las hojas de laurel, la cebolla y el ajo, se sofríe la mitad de la cebolla y el diente de ajo finamente picado en un poco de aceite vegetal, se pone el espagueti, para que se sazone. Se retira del fuego y se le agrega la mezcla de almendras y las manzanas, se revuelve y se sirve sobre una cama de lechugas, puede acompañarse con pan integral tostado.

**Nota:** La salsa de almendra no se cocina para que no pierda sus nutrientes, por eso se usa cruda.

## Tazones de harina rellenos



### Relleno:

2 cebollas blancas  
8 papas  
1 chile morrón rojo  
5 dientes de ajo  
1 ramo de brócoli  
1 tz. de granos de elote  
Aceite de oliva extra virgen necesario  
Sal de mar necesaria  
1 tz. de crema de nuez de la India (ver receta)

### Ingredientes:

#### Masa:

1/2 k. de harina integral  
100 gr. de chíá  
1/4 tz. de aceite de soya  
Agua y sal necesaria

### Preparación:

Se amasa la harina con agua, aceite, chíá y sal hasta formar una bola como para pan, se forman bolas para hacer unas tortillas, se ponen encima de moldes para panquesitos y se hornean a 180°C por 20 minutos. Se cosen las papas, se pelan y se muelen. Se parten en pequeños ramitos el brócoli y se desinfectan. Se sofríen en un poco de aceite de oliva, la cebolla y los ajos finamente picados y el chile morrón asado y en rajas, se le agregan los granos de elote, los ramitos de brócoli, se revuelve y se retira del fuego (que no queden muy cosidos los brócolis, deben quedar firmes). Se mezcla el guisado con la papa molida, se rellenan los tazones ya horneados, se le pone encima la crema de nuez.

## Fajitas de gluten



### Ingredientes:

1 k. de harina  
2 cebollas blanca  
1 chile morrón rojo  
1 chile poblano  
5 dientes de ajo  
2 ramas de apio  
Aceite de oliva extra virgen necesario  
Sal de mar necesaria  
Agua necesaria

### Preparación:

Se amasa la harina con agua hasta formar una bola como para pan, sin que se pegue en los dedos, una vez bien amasada se pone a remojar por 2 horas en agua hasta cubrir la bola de masa. Se lava la masa con agua hasta que el agua salga transparente, quedara solo el gluten de la harina y cambia de color. Se pone a hervir agua, con cebolla, apio, sal y 3 dientes de ajo. Se le agrega la bola de gluten y se deja coser durante 40 minutos. Una vez cosida se parten en tiras y se guisan con poco aceite, se le agrega la cebolla, 2 dientes de ajo finamente picados y el chile morrón en rajas, junto con el chile poblano asado, desvenado y partido en rajas.

## Papas en salsa verde



### Ingredientes:

4 papas medianas cocidas, peladas y en cubos  
1 tz. de chícharos cocidos  
1/2 k. de tomate verde  
1 morrón color verde  
1 diente de ajo  
1 cebolla blanca  
1/2 tz. de cilantro picado  
Agua la necesaria  
Sal de mar necesaria

### Preparación:

En una olla se ponen los tomates, el morrón, el ajo, la cebolla y sal, se pone agua hasta la mitad de los ingredientes y se cosen a fuego bajo. Cuando el tomate cambie de color y esté suave se apaga. Poner los ingredientes en la licuadora, sin el agua, agregar el cilantro y licuarlas. Si se desea más liquido poner el agua donde se cocieron los tomates, ya es a su gusto. Poner a hervir la salsa y agregar las papas y chícharos.