

## Lentejas con champiñones



### Ingredientes:

500 gr. de lentejas remojadas  
500 gr. de champiñones  
5 tomates rojos  
1 manojo de cilantro verde  
1 chile morrón verde

1 cebolla blanca  
2 dientes de ajo  
2 cda. de aceite de olivo  
extra virgen  
Sal de mar necesaria  
1 l. de agua

### Preparación:

Se pone en remojo las lentejas una noche antes, se guisa la cebolla finamente picada con un poco de aceite de oliva extra virgen, después se le agrega el ajo finamente picado y las lentejas, se dejan dorar un poco. Se les agrega el agua y un poco de sal, se dejan cocinar 40 minutos o hasta que estén blandas a fuego medio, no deben quedar con caldo. En otro caso se agrega un poco de aceite de oliva y se agregan los champiñones y el chile morrón picado en rebanadas hasta que doren, después los tomates picados en cubos y al final el cilantro finamente picado y se agrega aquí las lentejas cocidas, se revuelve y se deja 3 minutos mas y se sirven.

## Tortitas de okara y avena



### Ingredientes:

2 tz. de okara (ver receta)  
1 tz. de avena en hojuelas  
1 chile morrón anaranjado  
1 cebolla blanca  
1 manojo de cilantro  
1/2 tz. de harina integral  
Aceite de oliva extra virgen necesario  
Sal de mar necesaria

### Preparación:

Se ponen en un tazón la okara, la avena, el morrón, la cebolla y el cilantro finamente picados. Se revuelve todo muy bien. Se forman las tortitas y se pasan por harina, se ponen en el sartén con un poco de aceite, se voltean una vez doradas por ambos lados se retiran del sartén.

## Ejotes con gluten



### Ingredientes:

1/2 k. de ejotes  
Trozos de gluten  
6 tomates rojos  
1 cebolla blanca  
2 dientes de ajo  
1/2 tz. de almendras remojadas.  
Aceite necesario  
Sal de mar necesaria

### Preparación:

Se prepara el gluten se parte en rebanadas y se sofríen en un poco de aceite con cebolla y ajo finamente picados hasta que doren. Los ejotes se lavan y se pican en trozos medianos, se ponen a coser en agua con un poco de sal. Se lavan y licuan los tomates y las almendras remojadas, con un poco de sal. Una vez cosidos los ejotes se escurren y se agregan a los gluten dorados, junto con la salsa se revuelve y se apaga el fuego.

## Asado estilo Sinaloa



### Ingredientes:

3 tz. de gluten en cubos  
3 papas peladas y en cubos  
1 cebolla blanca  
2 dientes de ajo  
1/2 lechuga romana

2 zanahorias en julianas  
2 calabazas en julianas  
1/2 cebolla morada  
2 aguacates  
Tostadas horneadas  
4 limones  
Tofu firme  
Sal de mar necesaria  
Aceite de oliva extra virgen necesario

### Para el caldo:

4 tomates rojos  
1 pizca de orégano  
2 hojas de laurel  
2 tz. de agua  
2 dientes de ajo

### Preparación:

Se pone en una olla con agua los dientes de ajo, la cebolla, el laurel y sal, se agregan los tomates enteros, hasta que se rompa la piel. Licua los tomates con un poco del caldo donde se cocieron, sal y orégano. Se pone un poco de aceite en un caso y se agrega la salsa de tomate para guisarlo, hervir por cinco minutos. Se parte la cebolla morada en tiras, se le agrega una taza de agua hirviendo y el jugo de 2 limones y sal, para que se curtan. Se pone un poco de aceite en un sartén, la cebolla blanca y 2 dientes de ajo finamente picados, las papas y el gluten hasta que queden dorados. Se ponen a coser las calabazas y zanahorias, a vapor. Se sirve en cada plato el guisado, las zanahorias, calabacitas, lechuga, cebolla, y tofu rallado. El caldo se pone en una taza individual para que cada persona se sirva al gusto. Acompaña con rebanadas de aguacate y tostadas horneadas.

## Pastel de elote



### Ingredientes:

8 elotes tiernos  
1/4 tz. de aceite vegetal extra virgen  
Sal de mar necesaria

### Preparación:

Se desgranas los elotes, se licuan con el aceite y la sal. Se engrasa un refractario y se pone la mezcla, se hornea durante 40 minutos a 160°C o hasta que este bien cocinado o firme.

**Nota:** Esta misma receta se usa para hacer los tamales de elote, solo se necesita guardar las hojas de los elotes para envolver los tamales y se cosen a baña maría.

## Papas con verduras



### Ingredientes:

4 papas medianas  
Brócoli (o ejotes, chicharos, espinacas, ó acelgas)  
2 dientes de ajo  
1 cebolla blanca  
1 cda. de aceite de oliva extra virgen  
Sal de mar al gusto

### Preparación:

Pelar las patatas y cortarlas en cuadraditos, cocerlas un poco en agua con sal. Poner el aceite en una sartén profunda y dorar los dientes de ajo picados y la cebolla por unos minutos. Cuando empiecen a dorarse, agregar las papas y la verdura elegida, remover un poco. Tener cuidado que no se vaya a pegar. Poner sal al gusto. Cocinar hasta que las papas estén tiernas y las verduras estén crujientes. Una vez listo, puede servir caliente acompañado de pan integral tostado.

## Rollos de berenjenas



### Ingredientes:

1 berenjena  
2 tomates rojos  
150 gr. de queso vegano  
Brotes de albahaca o espinacas  
Aceite de oliva extra virgen necesario  
Sal de mar necesaria

### Preparación:

Cortar la berenjena a lo largo en tajadas no muy gruesas. Poner sobre un colador, rociar con sal, dejar 30 minutos y enjuagar con agua una por una. Calentar un sartén, rociar la superficie con sal y dorar las berenjenas. Para envolver, rellenar con un pedacito de queso vegano, tomate y albahaca (o espinacas). Volver a ponerlas en el sartén, agregar aceite y dejar unos 10 minutos a fuego bajo. O pueden ponerse en un refractario con poco aceite y meterse al horno durante 20 minutos a 200° C.

## Chalupas vegetarianas



### Ingredientes:

20 tortillas para chalupas  
300 gr. de setas  
1/2 cebollas blanca  
2 dientes de ajo  
1/2 lechuga romana  
2 papas cocidas  
150 gramos de tofu rallado  
Sal de mar necesaria  
Aceite de oliva extra virgen

### Preparación:

Se pone un poco de aceite en un sartén, la cebolla y ajo finamente picados. Se le agregan las setas lavadas y deshebradas, se le agrega sal y se deja a que se dore un poco. Se muelen 2 papas y se le agrega sal. Se lava y desinfecta la lechuga, se pica en tiras. Se ponen en un sartén un poco de aceite para dorar un poco las tortillas, se les pone papa molida, las setas, lechuga, y el tofu rallado. Si se desea puede ponerse crema de nuez de la india o almendras.

## Paquetitos de acelgas



### Ingredientes:

1 manojo de acelgas  
1 chile morrón rojo  
8 cebollas cambray  
Arroz integral cocido  
1/2 taza de okara  
Aceite vegetal extra virgen  
Sal de mar necesaria  
1 tz. de crema de nuez de la india líquida

### Preparación:

Lavar y desinfectar la hojas necesarias de las acelgas, cortando el tallo. En un sartén se sofríe la cebolla, las colitas de las cebollas, ajo y el chile morrón finamente picados, se le agrega sal, una vez cocinado se le agrega el arroz cocido. En una cacerola se pone a hervir agua con sal, para meter las hojas de acelgas una por una durante un minuto y se ablandan, se extienden en un lienzo y se dejan enfriar. Se rellenan las hojas con el guisado de arroz y cerrar en forma envolvente. Se acomodan los paquetitos en un refractario. Para la crema se licuan todos los ingredientes hasta quedar la consistencia deseada. Se bañan con la crema y se le espolvorea okara y se sirven.

## Frijoles refritos



### Ingredientes:

1/2 k. de frijoles cocidos (de su preferencia)  
1 cebolla blanca  
2 cda. de aceite de oliva extra virgen

### Preparación:

Se pone en un sartén el aceite y la cebolla finamente picada, hasta que se dore un poco, se muelen los frijoles y se agregan al sartén, se revuelven y se dejan hervir por 3 minutos.

**Nota:** Puede acompañarse con totopos. Si se quiere variar se pueden guisar con chorizo de gluten, quedando unos frijoles con chorizo.

## Greñudas de papa



### Ingredientes:

4 papas  
1/2 cebolla blanca  
1 manojo de cilantro  
1/4 tz. de harina integral  
Aceite de oliva extra virgen  
Sal de mar necesaria

### Preparación:

Lavar y pelar las papas. Rallarlas ponerles un poco de sal, la harina, la cebolla y cilantro finamente picados y poner por cucharadas en un sartén un poco de aceite y dándoles forma, se dejan a fuego medio a que doren.

## Guiso de garbanzo con trigo



### Ingredientes:

1/4 de garbanzos	2 dientes de ajo
1/4 de trigo integral	Aceite vegetal extra virgen
2 zanahorias	7 cebollas cambray
1 manojo de acelgas	5 hojas de laurel
1 chile morrón amarillo	Perejil picado
3 tomates rojos	Agua y sal de mar necesaria

### Preparación:

Se remojan los garbanzos y el trigo por separado toda la noche, se cosen los garbanzos con agua y sal necesaria, hasta que estén tiernos. El trigo se cose durante 20 minutos. Se juntan estas dos en un solo caso y se le agregan las zanahorias peladas y partidas en rodajas y las acelgas se pican en tiras y se le agrega al guiso, se dejan coser durante 15 min. En otro sartén se sofríe con poco aceite la cebolla, las colitas de la cebolla, ajo, el morrón, los tomates y las hojas de laurel finamente picados. Se deja coser a fuego lento durante 15 minutos. Se une este guisado a los garbanzos y trigo, se sirve y se espolvorea el perejil picado.

## Frijoles de la olla



### Ingredientes:

1 k. de frijoles (de la clase que mas prefiera)  
1 cebolla grande blanca  
1 cabeza de ajo  
Ramitas de epazote  
Agua necesaria  
Sal de mar necesaria

### Preparación:

Limpiar y lavar el frijol. Se pone en remojo una noche antes para que se cosa pronto. Se pone a calentar agua en una olla, se le agrega la cebolla en tiras o por la mitad si desea sacarla, una cabeza de ajo, el epazote y la sal. Se deja por una hora o hasta que este blando el frijol.

**Nota:** Se recomienda consumir de todas las clases de frijol para aprovechar los nutrientes y diferentes sabores de cada uno.

## Papas y alcachofas al horno



### Ingredientes:

4 papas  
5 alcachofas  
aceite de oliva  
Perejil  
1/2 cebolla blanca  
1 diente de ajo  
Sal de mar necesaria

### Preparación:

Lavar las papas y cortarlas en rebanadas. Lavar las alcachofas en agua, limón y bicarbonato, luego cortar en espigas. Poner las verduras en un refractario, se le pone un poco de aceite y condimentar con ajo, cebolla, perejil finamente picados y la sal, se le pone un vaso de agua en la que se cocieron las papas. Cocer en horno a 200° por 30 minutos más o menos.

## Coles de Bruselas con almendra



### Ingredientes:

500 gr. de coles de Bruselas  
1 tz. de crema de almendras líquida  
4 cda. de almendras picadas  
2 cda. de aceite de oliva extra virgen  
1 diente de ajo  
1/2 cebolla blanca  
Sal de mar necesaria

### Preparación:

Lavar las coles de Bruselas y cortar en 4 partes cada una. Poner en una sartén a fuego medio las 2 cucharadas de aceite de oliva, cebolla y ajo finamente picados, se agregan las coles y se cocinan de 5-7 minutos o hasta que estén tiernas y doradas. Agregar sal. Sacar y colocarlas en un refractario. Puedes tostar las almendras en una sartén sin aceite a fuego fuerte 1 minuto sin dejar de remover (pero es mejor comer las almendras crudas). Poner la crema por encima de las coles y añadir por encima las almendras.

**Nota:** En vez de la crema, puedes hacerse una salsa bechamel con leche de arroz, aceite de oliva, harina de trigo y sal.

## Enchiladas Sinaloenses



1/2 tz. de colitas de cebollitas  
cambray finamente picadas  
2 aguacates  
2 pepinos  
1/2 lechuga romana  
2 limones  
Aceite de oliva necesario  
Sal de mar y agua necesaria

### Ingredientes:

30 tortillas de maíz  
250 gr. de frijol mayocoba cocido (o cualquier otro)  
250 gr. de chorizo de soya o gluten  
4 chiles anchos secos  
3 dientes de ajo  
1 cdita. de orégano  
250 gr. de tofu para untar (ver receta)  
1 tz. de mayonesa de almendra (ver receta)

### Preparación:

Se cosen los chiles, en agua y 3 dientes de ajo. Una vez cocidos se licua los chiles, el ajo y se le pone el orégano y sal. Se guisa esta salsa en poco aceite. Se pone en un sartén el chorizo y los frijoles ya molidos, se revuelven. Se lavan y desinfectan las verduras, se pica finamente la lechuga, se pelan los pepinos y aguacates, se rebanan. El tofu se revuelve con la colita de las cebollitas cambray. Se pone en otro sartén un poco de aceite se calienta la tortilla, se pasa por la salsa y se van sirviendo en un plato, se rellenan con frijoles, se enrollan, se les unta mayonesa, se les pone el tofu encima, la lechuga, pepinos y aguacate (con limón y poca sal).

## Berenjenas empanizadas



### Ingredientes:

Una berenjena grande  
2 cda. de linaza  
1 tz. de agua  
Una pizca de orégano (sazonador vegetal)  
2 dientes de ajo machucado  
1 ½ tz. de pan molido integral  
Sal de mar necesaria  
Aceite de oliva extra virgen necesario

### Preparación:

La berenjena se corta en rodajas, se pone a remojar en agua con sal durante 20 min. después se secan un poco con toallas de papel para la cocina, Se pone la taza de agua a hervir y se le agrega la linaza, se deja hervir por 5 minutos y se cuele, esta se mezcla con la sal, orégano (o sazónador vegetal) y los dientes de ajos machucados, una vez mezclados se meten las berenjenas en la mezcla y se dejan dentro por 5 min, se sacan y empaniza con el pan rallado, se pone poco aceite en un sartén y se ponen las berenjenas a que se doren y se voltean, se sirven en un platón.

## Gluten estilo chino



### Ingredientes:

1/2 k. de gluten  
2 chiles poblanos o morrón asados y limpios  
3 zanahorias en rodajas delgadas  
2 calabacitas en rodajas delgadas  
1 tz. de granos de elote amarillo  
1 ramo de brócoli

### Preparación:

Se pone en un sartén el aceite, la cebolla y ajo finamente picado, se agrega el gluten en trocitos y se dejan a que se doren, se agregan las zanahorias, las calabazas, los granos de elote, los brócolis en ramitos, los champiñones y los chiles en tiras. Se le pone la salsa de soya y el sazónador, se revuelve y se dejan coser a fuego lento durante 15 minutos.

**Nota:** Puede acompañarse con arroz integral cocido.

1/2 k. de champiñones en rebanadas  
Salsa de soya sin fermentar “**Bragg liquid amino**”  
1 cebolla blanca  
3 dientes de ajo  
1 cda. de sazónador vegetal  
2 cda. de aceite de oliva

## Tacos de papa



3 tomates rojos  
1 limón  
2 pepinos  
2 aguacates  
1 manojo de cilantro verde  
5 tomatillos verdes  
1/2 morrón verde  
1/2 tz. de crema de nuez de la India o almendra (ver receta)

### Ingredientes:

20 tortillas de maíz  
5 papas cocidas  
2 cda. de levadura nutricional  
1 manojo de espinacas desinfectadas  
Sal de mar necesaria  
Aceite de oliva extra virgen necesario  
1 lechuga romana

### Preparación:

Se muelen las papas, se le agrega la levadura nutricional, 1 cucharada de aceite de oliva, sal y las espinacas picadas en tiras, se revuelve. Se le pone una cucharada de papa a una tortilla y se enrollan. En un sartén se pone poco aceite y se van poniendo los tacos, se van volteando hasta que se doren. Se pelan los aguacates, y se licuan con cilantro, el jugo de un limón, sal y una cucharada de aceite de oliva. Se prepara la salsa verde licuando los tomatillos, el cilantro y el morrón, se guisa con poco aceite y se deja enfriar. Se lava y desinfecta las verduras, la lechuga se parte en tiras, lo pepinos en rodajas y los tomates en rebanadas. Se sirven en un plato los tacos, se unta la crema de aguacate en los tacos, se pone la lechuga, pepino, tomates.

## Tamales Trabucos



### Ingredientes: (15 pza.)

1 1/2 de masa de maíz  
1/2 tz. de aceite vegetal  
1 rollo de hojas para trabucos  
1 tz. de pepita de calabaza

2 chiles chipotles secos  
1 chile morrón rojo  
7 hojas de causasa  
3 dientes de ajo  
1 cebolla blanca  
Sal de mar necesaria

### Preparación:

Se ponen en un sartén con poco aceite, a dorar los chiles, los dientes de ajo y la cebolla troceada. Una vez dorados, se les pone agua y sal, para que se cosan los chiles. Se pone a tostar un poco la pepita en poco aceite, se licuan, con los chiles, ajos y cebolla con un poco de agua donde se cocieron los chiles. Se pican las hojas de causasa finamente y se revuelven en el pascal (que es la mezcla de pepitas con el chile). Se prepara la masa para los tamales, amasándola con el aceite y sal necesaria. Se acomodan 4 o 5 hojas bien pegadas se le pone la masa extendida, se le agrega una cucharada de pascal y se envuelven doblando las puntas de las hojas hacia adentro, después se hace otros dobles a ambos lados, y se doblan hacia adentro, se amarran con hilo blanco dejando por fuera los tallitos de las hojas y se acomodan en una vaporera, se dejan coser por 30 minutos.

## Tortilla española de papa y coliflor



### Ingredientes:

4 papas medianas  
1 cabeza de coliflor chica  
1 tz. de harina integral  
1 cdita. de orégano en polvo  
1 manojo de cilantro verde  
1 cebolla blanca mediana  
2 cdas. de levadura nutricional (opcional)  
Aceite de oliva extra virgen necesario  
Sal marina necesaria  
1 1/2 tz. de agua

### Preparación:

Se lavan y desinfectan las verduras, se cosen las papas y se muelen con la misma agua que se cosieron en la licuadora, agregando un poco de sal, la levadura y el orégano. Se parten las flores en trozos pequeños de la coliflor quitándoles el tallo, se ponen en un tazón, se pica la cebolla finamente se le agrega a la coliflor, así la mezcla de la papa, la harina, el cilantro finamente picado. Se pone un sartén a fuego lento con poco aceite de oliva y se pone parte de la mezcla quedando un grosor como de 2 cm. Se deja dorar y se voltea hasta que el otro lado quede dorado.

## Roles de Verduras



### Ingredientes:

4 tomates pelados y picados en cubos  
2 cebollas blancas cortadas en cubos  
200 gr. de tofu  
100 gr. de aceitunas picadas  
Albahaca fresca  
Tomillo y orégano en polvo  
Sal marina al gusto

### Preparación:

Una vez elaborada la masa para pan, puedes estirarla con la ayuda de un palo de amasar o palote. Colocar los ingredientes para el relleno. Luego se enrolla la masa junto con todos los ingredientes. Una vez enrollada se corta en rodajas de 2 cm. de ancho. Aceitar levemente una bandeja, disponer las rodajas en ella y dejarlas leudar en horno previamente entibiado. Una vez que han leudado, cocinar a fuego mínimo hasta verlas doradas.

**NOTA:** No se debe comer un pan recién horneado con levadura, es mejor esperar a comerlo al otro día.

## Pipián verde con setas y ejotes



### Ingredientes:

1 k. de setas  
500 gr. de ejotes  
2 dientes de ajo  
1 cebolla blanca  
Un manojo de cilantro  
300 gr. de pepita de calabaza  
1 1/2 tz. de agua  
Sal de mar necesaria  
1 cda. de aceite de oliva extra virgen

### Preparación:

Se lavan y se cosen a vapor los ejotes picados, se desmenuza las setas. Se licuan las pepitas, con el agua, sal y cilantro. Se pone el aceite en una cazuela se sofríe la cebolla y ajos finamente picados, las setas y después se le agrega la salsa, se deja cocinar 10 minutos a fuego bajo y se le agregan los ejotes y se dejan 5 minutos más en el fuego.

**Nota:** Si se desea pipián rojo, solo se sustituye el cilantro por 2 chiles anchos y 3 tomates rojos cosidos.

## Ejotes con nopales



### Ingredientes:

10 hojas de nopales  
500 gr. ejotes  
1 cebolla blanca finamente picada  
2 tomates rojos  
1 chile morrón rojo  
1 manojo de cilantro  
Agua necesaria  
Sal de mar necesaria  
Aceite e olivo extra virgen

### Preparación:

Se pican los nopales en cuadrillos y se cosen con agua y sal. Los ejotes se pican y se cosen al vapor. En un sartén se sofríe la cebolla, el morrón picado en cuadrillos, se le agregan los ejotes, los tomates picados en cubos, los nopales escurridos y al final se le agrega el cilantro finamente picado se dejan 3 minutos más en el sartén tapados.

## Mixiotes con nopales



### Ingredientes:

500 gr. de champiñones  
1 manojo de epazote  
1 cebolla blanca finamente picada  
Salsa de chile ancho  
Hojas de maguey  
Tofu en cubos asado (si se desea)

### Preparación:

Se pican los champiñones en laminas, se prepara la salsa de chile ancho cociéndolos en agua con un trozo de cebolla y 3 dientes de ajo, una vez cocidos se limpian, se licuan con un poco de agua, la cebolla y ajos cocidos, sal y orégano. Se lavan las hojas de maguey se le pone un poco de champiñones, cebolla, unas hojas de epazote y se baña con la salsa del chile y los cubos de tofu, se envuelven y se cosen a baño maria.

## Nopales a la plancha



### Ingredientes:

10 hojas de nopales  
2 tzs. de avena integral  
1 cebolla blanca  
Un manojo de perejil  
150 gr. de harina integral  
Agua necesaria  
Sal de mar necesaria  
Aceite de oliva extra virgen necesario  
Salsa de tomate

### Preparación:

Se prepara una masa revolviendo la avena, con agua, la harina, sal, cebolla y el perejil, se forman unas milanesas con la forma de la hoja del nopal se pone en un sartén con poco aceite a que se cocinen por ambos lados. Se ponen las hojas de nopal en un sartén con poco aceite de oliva extra virgen a que se asen, se les pone sal y orégano. Se le pone encima de la hoja la milanesa de avena y se tapa con otra hoja se baña con una salsa de tomate si se desea.

## Tortitas de nopales



### Ingredientes:

2 tzs. de nopales cocidos picados en cubos pequeños  
1 tz. de harina integral  
1/2 tz. de cilantro finamente picado  
1/2 tz. de tofu picado en cuadritos  
1/2 tz. de agua  
1 cebolla blanca  
Sal de mar necesaria  
Aceite de oliva extra virgen necesario

### Preparación:

Se mezclan todos los ingredientes (excepto el aceite) muy bien, se pone en un sartén un poco de aceite a fuego bajo y se van agregando cucharadas de la mezcla para formar las tortitas y se dejan cocinar hasta que queden doradas por ambos lados.

**Nota:** Pueden bañarse con salsa verde, hecha de tomatillo verde, cebolla, cilantro, sal y ajo, guisada en un poco de aceite.

## Guisado de habas con nopales



### Ingredientes:

2 tzs. de habas cocidas  
1 tz. de nopales cocidos picados en cubos pequeños  
3 cebollitas de cambray picadas en rodajas  
1/2 tz. de cilantro finamente picado  
2 tomates rojos picados en cubos pequeños  
1 cda. de aceite de oliva extra virgen  
2 limones  
Sal de mar y orégano al gusto

### Preparación:

Se pone en un sartén un poco de aceite, se sofríe un poco la cebollita cambray, se le agrega el jugo de los limones, las habas y los nopales ya escurridos, se revuelve y se le agrega el tomate, sal y orégano, se deja cocinar por 5 minutos y al final se le agrega el cilantro, se revuelve y se retira del fuego.

## Tacos de setas bañados



1 tz. de salsa verde  
1 chile poblano desvenado y asado  
4 cdas. de ajonjolí  
Sal de mar necesaria  
Aceite de oliva extra virgen necesario

### Ingredientes:

10 tortillas de maíz  
1/2 kilo de setas deshebradas  
1/2 tz. de cilantro finamente picado  
1 cebolla blanca finamente picada  
1 tz. de frijoles negros refritos

### Preparación:

Se guisa en un sartén la cebolla y se le agregan las setas a que doren un poco, se le agrega el cilantro y se retira del fuego. Se rellenan las tortillas con las setas formando los tacos, en un refractario se agrega la salsa verde, se acomodan los tacos. A los frijoles se le agrega un poco de agua para que queden mas líquidos. Se bañan los tacos con los frijoles y se mete al horno 20 minutos, se decora con el ajonjolí y unas rajadas del chile poblano.

**Nota:** Si no se quiere hornear pueden pasarse las tortillas en un sartén caliente con un poco de aceite, formarse los tacos servir la salsa verde sobre el plato se acomodan los tacos, se bañan con los frijoles y se decora con el ajonjolí y el chile.

## Sopa de chicharos con champiñones



### Ingredientes:

250 gr. de chicharo seco remojado por 3 horas  
250 gr. de champiñones  
1 cebolla blanca finamente picada  
1 cda. de aceite de oliva extra virgen  
Agua necesaria  
Sal de mar necesaria

### Preparación:

Se sofríe la cebolla junto con los chicharos, se le agregan los champiñones cortados en laminas delgadas y se le agrega el agua y sal. Se dejan coser hasta que los chicharos estén blandos.

## Calabazas guisadas



### Ingredientes:

3 calabazas largas picadas en cubos pequeños  
4 elotes desgranados  
1/2 tz. de epazote picado  
1 cebolla blanca finamente picada  
3 tomates rojos picados en cubos  
1/2 tz. de cilantro finamente picado  
1 bloque de tofu extra firme  
Sal de mar necesaria  
Aceite de oliva extra virgen necesario

### Preparación:

En una olla amplia se pone un poquito de aceite, la cebolla, los granos de elote y el tofu desmoronado por 8 minutos, se agregan las calabazas y se sazona con sal, se mezclan bien y se cocinan 5 minutos a fuego bajo y tapado. Se agrega el tomate y el epazote se revuelve y se cocina tapado hasta que la calabaza esté suave y al final se agrega el cilantro.

## Flautas de nopales



### Salsa:

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

### Ingredientes:

10 tortillas de maíz  
4 hojas grandes de nopales cocidos picados en tiras  
1 cebolla blanca picadas en tiras  
1/2 tz. de cilantro finamente picado  
250 gr. de tofu molido  
Aceite de oliva extra virgen necesario  
Sal de mar y orégano al gusto

### Preparación:

Se ponen a cocer los nopales en agua con un poco de sal, se cosen hasta que cambien de color, se escurren y enjuagan hasta quitar la baba. En un sartén se pone un poco de aceite y la cebolla a dorar, se agregan los nopales bien escurridos, se sazona con sal y orégano, se cosen hasta que estén muy suaves. Para la salsa solo se licuan todos los ingredientes y se guisa con un poco de aceite. Se pone una cucharada del guisado en cada tortilla se enrollan y en un sartén con poco aceite se ponen las flautas a que se doren y se acomodan en un plato, se bañan con la salsa, tofu y cilantro.

## Frijoles preparados



### Ingredientes:

500 gr. de frijoles bayos cocidos  
1 cebolla blanca finamente picada  
2 tomates rojos  
1 chile chipotle seco  
1/2 tz. de cilantro finamente picado  
2 cdas. de aceite de oliva extra virgen  
200 gr. de chorizo de gluten  
Sal de mar necesaria

### Preparación:

Se pone a coser el chipotle en agua para que se ablande junto con los tomates, se limpia el chile y se le quita la piel a los tomates se licuan con un poco de sal. En una olla se pone el aceite, se sofríe la cebolla y el chorizo, cuando el chorizo esté dorado se agrega los frijoles molidos y la salsa de chipotle, se mezcla bien y se deja unos minutos. Un poco antes de servir se agrega el cilantro y se mezcla bien.

## Chayotes con tofu



### Ingredientes:

1 bloque de tofu  
3 chayotes  
1 cebolla blanca finamente picada  
Sal e mar necesaria  
1 cda. de aceite de oliva extra virgen

### Preparación:

Se lavan, pelan y pican en cubos los chayotes. Se sofríe la cebolla en el aceite, se agrega el tofu y se deja a que dore un poco, se le agregan los cubos de chayote y se dejan en la cazuela tapada hasta que queden blandos los chayotes.

## Tortitas de cebada perla



### Ingredientes:

250 gr. de cebada perla cocida  
1 tz. de harina integral  
1 cebolla blanca finamente picada  
1 morrón rojo picado en cuadritos  
1 manojo de cilantro finamente picado  
1 cda. de aceite de oliva extra virgen  
Sal de mar necesaria

### Preparación:

Se agrega la cebada, la harina, la cebolla, el morrón, sal y el cilantro se revuelve muy bien y se forman los tortitas. Se van poniendo en un sartén con poco aceite a fuego lento, ya que este dorado por un lado se voltean y se retiran una vez doradas por ambos lados.

**Nota:** También pueden hacerse de arroz integral o avena integral.

## Guajolotes tulancingueños



### Ingredientes:

6 teleras integrales  
12 tortillas de maíz  
1 cebolla blanca finamente picada  
1 tz. de setas desmenuzadas y asadas.  
1 tz. de salsa verde (tomatillo, morrón verde, cilantro, cebolla, ajo y sal)  
1/2 lechuga desinfectada y picada en tiras  
1 tz. de frijoles refritos  
Tomates en rodajas  
1 aguacate  
Sal de mar necesaria  
Aceite de oliva extra virgen

### Preparación:

Se parte por la mitad a lo largo las teleras, se ponen en un comal con poco aceite para que se dore un poco el pan, se le unta a cada tapa los frijoles. Se doran 2 tortillas en un poco de aceite, se pasan por la salsa verde, se le ponen un poco de setas y se enrollan, se ponen encima de una tapa del pan, se le pone la lechuga, aguacate, tomate y se tapa con la otra pieza del pan.

## Salchichas de coliflor



### Ingredientes:

1 Coliflor  
1 calabaza anaranjada chica  
1 morrón verde  
1 morrón rojo  
1 cebolla blanca  
Pan integral molido  
Avena a gusto  
1 cda. de linaza  
2 cdas. de semillas (ajonjolí, semillas de girasol o chía)  
Sal de mar y agua necesaria

### Preparación:

Cocinar la coliflor al vapor. Sofreír la cebolla con los morrones picaditos. Incorporar la calabaza cortada en cubitos y cocinar a fuego lento hasta que esté blandita. Se agrega la coliflor cosida y aplastarlo con un tenedor para formar un puré. Hervir la linaza con un poco de agua. Luego armar las salchichas de verdura, pasarlos por el líquido resultante de la linaza y pasarlos por el pan molido, avena y semillas. Una vez listas colocar en una placa con aceite vegetal y cocinar a fuego medio en el horno por unos 25 minutos o hasta que estén doradas.

## Hamburguesas de lentejas



### Ingredientes:

250 gr. de lentejas germinadas  
1 cebolla blanca finamente picada  
1/4 tz. de almendras picadas  
1 ramita de perejil fresco  
1 diente de ajo  
1 pizca de orégano  
Pan integral para hamburguesas  
2 tomates rojos rebanados  
Hojas de lechuga desinfectadas  
1 aguacate en rebanadas  
Sal de mar necesaria

### Preparación:

Poner el ajo finamente picado en el vaso mezclador o el tazón, se agregan las lentejas y se trituranlas con el brazo mecánico hasta conseguir un puré espeso, con la cebolla, sal, perejil y orégano. Formar a mano unas tortas, pasarlas en la almendra picada y hornearlas hasta que queden doradas. Se arma la hamburguesa con el pan, la tortita de lenteja y las verduras.

## Tortitas de garbanzo con papa



### Ingredientes:

2 tzs. de garbanzos cocidos  
1 bloque de tofu (si se desea)  
1 tz. de pan integral molido  
4 papas cocidas hechas puré  
1 cebolla blanca  
2 tzs. de avena remojada  
1 morrón rojo  
1 morrón verde  
Sal de mar y agua necesaria

### Preparación:

Se muelen los garbanzos en un procesador de alimentos, se le agrega el tofu desmoronado, el pan, las papas y la avena. Se sofríe la cebolla finamente picada, los morrones en cuadritos y sal. Ya que se enfrié se agrega a la mezcla de garbanzo, se revuelve muy bien y se forman las tortitas. Colocar papel encerado en un molde para hornearlas a 180° hasta que estén doradas se sacan del horno.

**Nota:** También pueden coserse en un sartén con poco aceite.

## Calabazas con ejotes



### Ingredientes:

2 calabacitas  
200 gr. de ejotes cocidos  
2 tomates rojos  
1 cebolla blanca mediana  
2 dientes de ajo  
Sal necesaria  
Aceite de oliva extra virgen necesario

### Preparación:

Se lavan las verduras, se pican en cubos las calabacitas y los tomates, los ejotes en juliana, se sofríen en un poco de aceite la cebolla y el ajo finamente picados, se le agregan las calabacitas y los ejotes cocidos, se le agrega la sal y se dejan cocinar por 4 o 5 minutos.

## Tostadas Morelianas



### Ingredientes:

1 paquete de tostadas horneadas  
1 k. de setas  
3 dientes de ajo  
1 cebolla blanca grande  
1 cdita. de orégano  
Sal marina  
Frijoles cosidos molidos  
2 aguacates  
1 lechuga  
2 zanahorias  
5 tomates rojos  
Crema vegetal si se desea (ver receta)

### Preparación:

Las setas se desmenuzan y se doran con poco aceite de oliva, sal marina, cebolla en tiras, orégano y ajo finamente picados. Si se desean jugosas se dejan coser 5 minutos. Se lavan, pelan y rayan las zanahorias. Se untan las tostadas con frijoles ya calientes, se le agregan las setas, lechuga, tomate, aguacate y crema vegetal.

## Calabacitas con crema y elote



### Ingredientes:

5 calabacitas  
2 chiles poblanos  
1 tz. de granos de elote  
5 cebollines verdes  
2 dientes de ajo  
1 tz. de crema vegetal o de tofu  
Sal de mar necesaria  
Aceite de oliva extra virgen necesario

### Preparación:

Se lavan, se asan, se limpian y se pican en cuadritos los chiles. Las calabacitas también se pican en cuadritos. En un sartén, se pone un poco de aceite y sofría las cebollitas y el ajo finamente picado, agregue las calabacitas y cocine unos 3 minutos. Agregue la sal, chiles, elote y deje cocinar por otros 3 minutos más, que no queden muy blandas las calabacitas. Por último agregue la crema, revuelva muy bien y apague.

**Nota:** Puede acompañelas con una ensalada de vegetales, arroz integral y frijoles.

## Tamales de verdura



### Ingredientes:

150 gr. de frijoles cocidos  
150 gr. de semillas de calabaza peladas y tostadas  
1 chayote  
1 calabacita  
1/2 k. de masa de maíz  
1/4 taza de agua  
Sal marina necesaria  
6 cucharadas de aceite de oliva extra virgen  
1 manojo de cilantro  
6 hojas de plátano

### Preparación:

Picar el chayote, la calabaza en cuadritos. El cilantro se pica finamente, se mezcla el aceite con la masa, la sal y el agua hasta que la masa pueda extenderse sin romperse. Se tuestan un poco las semillas de calabaza y se trituran en la licuadora, se mezclan con los frijoles, las verduras junto con el cilantro para hacer el relleno. Se pone una porción de la masa en cada hoja se extiende y se le pone una cucharada del relleno, se envuelve la masa para cubrir el relleno y a su vez con la hoja y atarla. Se ponen en una vaporera para coserse durante 1 hora.

## Chicharos secos con arroz



### Ingredientes:

1/2 tz. gr. de chicharos secos  
1/2 tz. gr. de arroz integral  
1 cebolla blanca  
2 dientes de ajo  
2 tzs. de agua o la necesaria  
Sal de mar necesaria o sazónador vegetal  
Aceite de oliva extra virgen necesario

### Preparación:

Se pone a remojar el arroz con agua hirviendo por 2 horas o por toda la noche. Se sofríe en un poco de aceite la cebolla y el ajo finamente picados. Se le agrega el arroz ya escurrido y los chicharos secos, se le agrega el agua y la sal o sazónador vegetal. Se deja cocer por 40 minutos o hasta que el arroz este blando.

## Milanesas crujientes de avena



### Ingredientes:

2 tzs. de avena integral  
1/2 tz. de ajonjolí  
1/2 tz. de linaza  
El jugo de un limón  
2 dientes de ajos  
1 cebolla blanca  
2 cdas. de salsa soya  
1 tz. de agua

### Preparación:

Se tritura la avena, el ajonjolí, la linaza y se pone en un recipiente. Se agrega el agua a la licuadora, junto con la cebolla en trozos, el ajo, la salsa soya y el jugo de limón. Esto se le agrega a la avena y se revuelve hasta conseguir una masa muy blanda. (si esta muy seca la masa agréguele mas agua). Aceitar y enharinar unas charolas para horno y poner 2 cucharadas de la masa formando las milanesas y hornearlas por 20 minutos a 200 grados centígrados. También pueden hacerse en un sartén con poco aceite vegetal y una vez doradas por un lado voltear para que se dore por ambos lados.

**Nota:** puede acompañarse de una ensalada de verduras y zanahoria rayada mezclada con mayonesa vegetal.

## Tlacoyos



### Ingredientes:

1 k. de masa  
4 papas cocidas  
1/4 tz. de aceite  
1 cebolla blanca  
1/4 tz. de agua filtrada  
Sal de mar necesaria

### Preparación:

Se compra la masa en un molino, se le agrega el aceite, 2 papas cocidas y ralladas, sal y el agua. Se prepara el relleno con las otras 2 papas, se ralla la cebolla, se le agrega sal y se revuelve muy bien. (Pueden rellenarse de frijol, alberjón, chorizo, requesón de soya, etc.) Se forma una bola de masa y se hace un cuenco con ella en la mano se rellena y se cierra, dándole la forma. Se ponen en un comal caliente y se voltean hasta que estén bien cocidos por ambos lados.

**Nota:** Se sirven bañándolos con una salsa roja o verde. O si no se quieren remojados, puede ponerse solo crema de nuez de la india, guacamole y lechuga rallada.

## Albóndigas de avena



### Ingredientes:

1 1/2 tz. de avena  
1 tz. de leche de arroz o soya  
1 1/2 tz. de amaranto inflado  
1 tz. de harina integral de trigo  
1 rama de apio finamente picado  
1 cdita. de sazón vegetal  
un manojito de cilantro  
1/4 de cebolla blanca finamente picada  
2 tomates rojos licuados  
1/2 tz. de pan integral molido  
Sal de mar necesaria

### Preparación:

En un recipiente se agregan todos los ingredientes, se revuelve todo muy bien y se forman las albóndigas. Para cocerlas pueden meterse al horno, dorarlas con poco aceite o coserse dentro de un caldo de verduras.

## Sopa de coliflor con amaranto



### Ingredientes:

2 tzs. de coliflor  
1 tz. de amaranto inflado  
2 chiles poblanos  
2 chiles morrón amarillos  
1/4 de cebolla blanca  
4 tomates rojos  
Sal de mar necesaria  
1 1/2 l. de agua

### Preparación:

Se asan los chiles poblanos, se limpian, desvenan y pican en cuadritos. En un sartén se asan los morrones, cebolla y tomates, después se licuan con el agua y sal, se pone en una olla para que hierva, se le agrega la coliflor en trozos pequeños, el poblano y amaranto, se deja 10 minutos más y se apaga el fuego, se deja reposar unos 5 minutos más para que termine de coserse la coliflor con el vapor.

## Albóndigas de hojas de betabel y arroz



### Ingredientes:

1 1/2 tz. de arroz integral cocido  
1 papa rallada  
2 cdas. de linaza  
Un manojo de hojas de betabel  
1 cda. de sazón vegetal  
2 cdas. de harina integral o pan integral molido

### Preparación:

Se aplasta el arroz con un tenedor, se le agrega la papa rallada, la linaza remojadas en 1/2 taza de agua por una hora, la harina o pan molido, las hojas de betabel finamente picadas y el sazón. Se revuelve todo muy bien y se forman las albóndigas, se fríen en poco aceite y se prepara una salsa de tu preferencia, se colocan dentro unos 3 minutos para que no se deshagan y se sirven.

## Papas ralladas a la veracruzana



### Ingredientes:

4 papas	2 chiles güeros
1 cebolla blanca	1/2 cda. de orégano y comino
1 manojo de perejil	4 hojas de laurel
1/4 tz. de harina integral	4 dientes de ajo
1 k. de tomates rojos	Aceitunas verdes sin semilla
1 pimiento verde	Aceite de oliva extra virgen
	Sal de mar necesaria

### Preparación:

Lavar y pelar las papas. Rallarlas, ponerles un poco de sal, la harina, 1/2 cebolla y el perejil finamente picados y poner por cucharadas en un sartén con poco aceite, dándoles forma ovalada, se dejan a fuego medio a que doren. Para la salsa se pican los tomates en cubos, el pimiento verde lo cortamos en tiras, los dientes de ajo y cebolla finamente picados. En un sartén ponemos a calentar una cucharada de aceite para sofreír la cebolla y el ajo hasta que la cebolla comience a transparentarse, se agregan los tomates, agregamos el pimiento, las hojas de laurel, sazónamos con el orégano y un poco de sal y comino, revolvemos muy bien para dejar que hierva tapado. Agregamos las aceitunas junto con las alcaparras, revolvemos y dejamos cocinando 2 minutos y retiramos del fuego. Se sirven las greñudas de papas con esta salsa encima.

## Birria vegana



### Ingredientes:

8 hojas de laurel  
1 manojo de cilantro  
10 tomates rojos  
1 tz. de jugo de naranja agria o cualquier naranja  
3 cdas. de aceite de oliva extra virgen  
Sal de mar necesaria

### Preparación:

En una olla se pone a hervir 1 litro de agua con 4 hojas de laurel, cilantro picado, con 3 dientes de ajo pelados y apio troceado, ya que hierva el agua poner 15 tortaletas de soya, se deja hervir por 15 minutos se cuele y se deja enfriar para deshebrarla. Se remoja la tortaleta con el jugo de naranja y el aceite, por 20 minutos. Se ponen hervir los chiles, con ajo, cebolla, sal, orégano y 4 hojas de laurel, se licuan con todo y el agua en que se cosieron juntos con los tomates y se cuele. Se pone en una olla se agrega la tortaleta y se deja hervir, se le agrega mas agua si se desea menos espeso el caldo. Se sirve con cilantro picado, cebolla morada y rábanos rebanados.

**Nota:** También se puede usar 1 kilo de setas deshebradas en vez de tortaleta de soya.

## Crema de brócoli



### Ingredientes:

2 tzs. de brócoli  
2 papas  
1/2 cebolla blanca  
1 morrón verde  
1/2 tz. de champiñones picados  
1 cdita. de sazónador vegetal  
4 rebanadas de pan integral  
Aceite de oliva extra virgen

### Preparación:

Se ponen a hervir las papas con 2 tazas de agua, sal, la cebolla y el brócoli lavado y en trozos, hasta que las papas estén blandas. En una olla se sofríe en un poco aceite el morrón y champiñones finamente picados, hasta que se doren. Se pican en cuadritos las rebanadas de pan y se tuestan, para hacer los crutones. Se licua las papas cocidas, el brócoli, el sazónador y la cebolla con el agua en que se cosieron, esta mezcla se le agrega a el morrón y champiñones. Se deja hervir 5 minutos, se le agrega 1 cucharada de aceite de olivo, se revuelve y se sirve con los crutones. Se le puede agregar mas agua si se desea mas liquida.

## Pan integral saborizado



### Ingredientes:

550 g de harina integral	1 pizca de sal marina
1/2 cdita. de levadura	1 cdita. de azúcar integral
6 cdas. de aceite de oliva extra virgen	2 cdas. de hierbas provenzales
1 tz. de agua tibia	1 cebollita cambray rehogada
	1 cda. de orégano

### Preparación:

En un recipiente ponemos la levadura, el azúcar y 10 cucharadas de agua tibia. Agregamos 4 cucharadas de harina, batimos y dejamos descansar 15 minutos en un ambiente cálido y tapado. Pasado ese tiempo agregamos el aceite. Vamos incorporando alternativamente agua y harina a la cual le hemos agregado la sal. Formamos una masa suave, la amasamos un poco y dejamos descansar hasta que duplique su volumen. Luego desgasificamos, la dividimos en tres porciones y le vamos agregando los condimentos de cada uno (hierbas provenzales, cebolla de verdeo y orégano). Colocamos en molde aceitado y enharinados. Dejamos leudar hasta que duplique su volumen. Se cosen en un horno durante 40 minutos.

## Tortillas de harina integral



### Ingredientes:

Harina de trigo integral  
Aceite vegetal  
Sal de mar y agua tibia necesaria

### Preparación:

Se ponen todos los ingredientes en un cuenco y amasamos hasta que queden todos los ingredientes bien incorporados. Se forman bolas de masa y se deja reposar 20 minutos. Después se ponen dentro de una prensa para tortillas y se extienden con las manos golpeándola de un lado a otro como aplaudiendo, o estirarlas con un rodillo. Se ponen en un comal caliente a fuego medio, se voltean y se aplastan para que se inflen y se cosan por dentro.

## Pan de tres cereales y semillas



2 cdas. de semillas de  
ajonjolí  
2 cdas. de semillas de lina-  
za  
3 tzs. de agua tibia  
Sal marina (a gusto)  
2 cdas. de miel  
50 gr. de levadura

### Ingredientes:

5 tzs. de harina integral de trigo  
2 tzs. de harina blanca de trigo  
1 tz. de avena integral pulverizada  
1 tz. de harina de centeno  
2 cdas. de almidón de tapioca

### Preparación:

Mezclar todas las harinas (reserva 1 taza de harina blanca), junto con la sal marina, las semillas de linaza y ajonjolí previamente trituradas en una licuadora o procesador de alimentos. A las 3 tazas de agua tibia agregarle la miel y disolver la levadura, se le agrega la taza de harina que se reservó. Esperar unos minutos para que leude, se le agrega a la mezcla de harinas y amasar un poco. Golpea la masa 80 veces en la mesa, esta es una forma de no tener que amasar tanto. Se hacen bolas pequeñas, del tamaño del puño de la mano. Se les puede poner semillas y avena por afuera para que queden vistosos. Calentar el horno y deja leudar el pan en el horno. Ya que ha leudado, se cosen a fuego mínimo. Hasta que estén bien cocidos, lo mejor es comerlos al día siguiente.

## Pan integral



### Ingredientes:

4 tzs. de agua  
1 tz. de aceite vegetal  
1 1/2 cdita. de azúcar integral  
1/2 tz. de ajonjolí tostado  
10 tzs. de harina integral  
1 1/2 cdita. de levadura

### Preparación:

En un recipiente agrega el agua, el aceite, azúcar y ajonjolí, bate todo muy bien con un globo o batidora. Agregar poco a poco la harina, se va revolviendo, se agrega la levadura. Se pone la masa en una mesa enharinada y se amasa muy bien. Aceita y enharina dos laminas para hornear, se forman bolitas no muy grandes y se acomodan en la lamina dejando un espacio entre una y otra ya que doblara su tamaño. Se dejan reposar 30 minutos en un lugar tibio y tapados con un paño, ya que haya doblado su tamaño, se meten al horno por 30 minutos a 250°C . Se sacan del horno una vez que se hallan enfriado. Se recomienda comerlos al siguiente día.

**Nota:** A la masa puede agregarse 2 cucharadas de linaza remojadas en 1/2 taza de agua por una hora (para cuando el pan lleva huevos se sustituye con la linaza).