

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA



Radha Soami Satsang Beas

Publicado por:
Jagdish Chander Sethi, Secretary
Radha Soami Satsang Beas
Dera Baba Jaimal Singh
Punjab 143 204, India

© 2006 por Radha Soami Satsang Beas
Todos los derechos reservados

Tercera edición 2006

Impreso en India

Published by:
Jagdish Chander Sethi, Secretary
Radha Soami Satsang Beas
Dera Baba Jaimal Singh
Punjab 143 204, India

© 2006 by Radha Soami Satsang Beas
All rights reserved

Third Spanish edition 2006

13 12 11 10 09 08 07 06 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN: 81-8256-695-9

Printed in India by:

ENCUENTRA A UN MAESTRO PERFECTO, OBTEN SU INICIACION Y CONVIERTETE EN UN DEVOTO DEL SEÑOR.

Es un privilegio único de los seres humanos el conocer al Señor. Este es un esfuerzo de valor permanente. Todo lo demás es efímero. La búsqueda del hombre por la verdadera felicidad es del todo diferente de nuestra concepción común de la búsqueda del placer. Ahora podemos preguntarnos ¿cómo conoceremos al Señor, a quien hemos de adorar? Son los Santos quienes han conocido al Señor. A quien nosotros debemos dedicarnos con toda nuestra fe y amor. Porque aquellos a quien verdaderamente aman al Señor son como las olas del Océano Divino, las cuales surgen de él y después de algún tiempo vuelven a sumergirse en él. Es en su compañía que nuestros pensamientos regresan hacia aquella búsqueda olvidada tiempo atrás, la búsqueda de alma por su Señor.

Habiendo creado todo, el Ser supremo situó la creación bajo el dominio de Brahm y al mismo Brahm bajo el gobierno de Kal. En la región de Kal toda la creación tiene que sufrir nacimiento, muerte y deterioro. Aquellos que adoran formas que están en esa región no pueden nunca trascender sus límites. Solamente aquellos quienes adoran al Señor verdadero y al Creador podrán escapar de esta interminable rueda de encarnaciones. ¿Cómo podemos dejar la región de Kal? Si seguimos los preceptos de los Santos y nos armonizamos con el Creador, el verdadero Nam o Shabad (El Verbo de la Biblia) habremos ganado nuestra salvación. Debemos vivir en su sublime y noble compañía, e implícitamente obedecer sus mandamientos... Es solamente cuando seguimos el sendero enseñado por el Satguru que tenemos éxito en nuestros esfuerzos para encontrar la felicidad y la paz perdurable. No debemos solamente de aprender el secreto del Nam de nuestro Maestro y sentirnos así satisfechos de aprender, mas bien, debemos hacer nuestro más sincero esfuerzo para ganar el gozo del Nam, teñir el alma en sus ricos colores y sumergirnos completamente en éste. A través de nuestra vida vamos reclamando cosas del mundo para nosotros mismos. Innumerables individuos han entrado al mundo y han salido de él pero toda la riqueza y fortuna, palacios y mansiones, reinos y dominios, han permanecido aquí, si no fuera por eso no habría sobrado nada para nuestro uso ahora. Viniendo al mundo solamente para el propósito de acumular riqueza, habremos perdido en vano nuestras vidas. Estos apegos y este egoísmo se irán solamente cuando el Shabad tome su lugar en nuestras mentes.

Después de que se ha obtenido esa transformación estamos constantemente ocupados en escuchar la Divina Melodía. Una vez que hayamos logrado este estado, ninguna circunstancia puede nunca desviar nuestros pensamientos del Nam. Juventud o vejez, honor o deshonra se hacen igualmente aceptables.

Maharaj Charan Singh Ji

EL ESTILO DE VIDA DEL DISCIPULO

Aunque el Satguru quien nos da la iniciación nos llevará algún día al regazo de Sat Purush, nos corresponde a nosotros permanecer dentro de las cuatro paredes de sus mandamientos. Sin esto, es imposible enfrentar los innumerables obstáculos que obstruyen el camino. Los preceptos son:

1.- Abstenerse completamente de comer carne de cualquier clase, porque un día seremos llamados para pagar por eso constantemente. Lo que ahora matamos para nuestra comida nos matará algún día en retribución, porque el mundo entero no es más que la cosecha de nuestros Karmas. “Como siembres cosecharas”. Esta es la ley inviolable e incambiable. Nuestra carga ya es pesada y penosa. Debemos cesar de aumentar a nuestras cargas más de lo que ya estamos soportando.

2.- Renunciar a los usos de bebidas alcohólicas, narcóticos y similares, porque son el peor de los venenos. Gratifican solamente por el momento, su fin es constante remordimiento y enfermedad. Su uso nubla nuestra visión y envuelve nuestro sentido de valores, de tal manera que fracasamos al discriminar entre lo bueno y lo malo, lo limpio y lo sucio, lo erróneo y lo cierto. El resultado es que cometemos actos que nos llevan a dificultades insuperables. Las bebidas alcohólicas son la madre de todos los vicios, nos conducen a acciones perversas. Un momento de placer, sin lugar a duda teje una larga red de sufrimientos y pena.

3.- Desarrolla una personalidad moral fuerte. Se deberá ser casto en cuerpo y mente. Para el esposo no deberá de existir otra mujer más que su esposa y para esta igualmente. Si se guarda este principio moral ambos estarán asentados en cimientos tan fuertes como una roca.

4.- Deberá dedicarse el tiempo completo a la meditación, independientemente de que la mente se quede quieta o vague hacia afuera.

La práctica hace a un hombre perfecto y la regularidad y puntualidad en la meditación, despacio pero segura, aquietta la mente. Así como un constante flujo de agua desgasta la más dura de las rocas, así el simran constante aquietará la continua divagación de la mente. Cada segundo los sentidos engañan a la mente, pero si llevamos la vida de un Satsangi verdadero nos salvaremos de sus engaños, comenzaremos a gozar de la meditación y tendremos éxito en vencer el obstáculo de la mente.

Maharaj Charan Singh Ji
“Discursos espirituales”.

RECETARIO VEGETARIANO

Página

INDICE	5
INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Consejos para una buena alimentación.....	13
Ventajas de la alimentación lacto-vegetariana.....	14
Nutrimientos indispensables.....	14
Grupos de alimentos recomendados	15
Combinación de alimentos	16
Vitaminas en la naturaleza.....	17
Minerales en la naturaleza.....	18
Germinados.....	19
ENSALADAS	
Ensalada de aguacate.....	21
Ensalada de aguacate y orégano.....	21
Ensalada de apio con yoghurt.....	22
Ensalada de betabel con manzana.....	22
Ensalada de betabel y zanahoria.....	23
Ensalada de berros.....	23
Ensalada de berros naranja y jicama.....	24
Ensalada de frutas con yoghurt.....	24
Ensalada de jicama.....	24
Ensalada de jitomate con aguacate.....	25
Ensalada de lechuga con cítricos.....	25
Ensalada de manzana.....	26
Ensalada de nopalitos.....	26
Ensalada de papitas cambray.....	26
Ensalada de requesón y pimientos.....	27
Ensalada de tomates verdes:.....	27
Ensalada de zanahoria.....	28
Ensalada de nuez y manzana.....	28
Ensalada Maribel.....	29
Ensalada Mexicana.....	29
Ensalada mixta.....	30
Ensalada nochebuena.....	30
Ensalada tricolor.....	31

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

ADEREZOS

Aderezo de aguacate.....	32
Aderezo de ajo y yoghurt.....	32
Aderezo de ajonjolí.....	32
Aderezo de azafrán.....	33
Aderezo de menta.....	33
Aderezo de mostaza.....	34
Aderezo de trigo.....	34
Aderezo Francés básico.....	35
Aderezo Francés sencillo.....	35
Aderezo sat arhat.....	36
Mayonesa de zanahoria.....	36

SOPAS

Pasta al pesto.....	37
Sopa a la campesina.....	37
Sopa amarilla.....	38
Sopa costeña	38
Sopa de alcachofas.....	39
Sopa de arroz a la Mexicana.....	39
Sopa de arroz blanco al vapor.....	40
Sopa de arroz con acelgas.....	40
Sopa de arroz fantasía.....	40
Sopa de arroz tapatío o verde.....	41
Sopa de arroz verde.....	41
Sopa de arroz y repollo.....	42
Sopa de avena con chile poblano.....	42
Sopa de avena con epazote.....	43
Sopa de cebada.....	43
Sopa de cebolla.....	44
Sopa de cebolla con champiñones.....	44
Sopa de cebolla con queso Chihuahua.....	45
Sopa de champiñones.....	45
Sopa de coditos al horno.....	46
Sopa de coliflor.....	46
Sopa de elote.....	47
Sopa de fideo chino.....	47
Sopa de habas con nopalitos.....	48
Sopa de jitomate.....	49
Sopa de lentejas.....	49
Sopa de nopalitos.....	49
Sopa de poblano al queso.....	50

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

Sopa de verduras.....	50
Sopa de verduras con elote.....	51
Sopa poblana.....	51
Sopa ricada.....	52
Sopa seca mexicana.....	52
Spaghetti a la flor de calabaza.....	53
Spaghetti a la Italiana.....	54
Spaghetti al fresco.....	54

CREMAS

Crema de chícharos.....	56
Crema de chícharos con papa.....	56
Crema de cilantro.....	57
Crema de elote con perejil.....	57
Crema de elote con chile Poblano.....	58
Crema de elote:.....	58
Crema de espinacas.....	59
Crema de papa.....	59
Crema de zanahoria.....	60

GUISOS

Bollitos Venezolanos.....	61
Brócoli parmigiana.....	61
Cacerola Francesa.....	62
Calabacitas al gratin.....	63
Calabacitas con soya.....	63
Calabazas rellenas.....	64
Caldo picosito con gluten.....	64
Cazuela a la Madrileña.....	65
Cazuela a la crema.....	65
Cazuela de verduras.....	66
Cebiche de soya.....	66
Cebollas en escabeche.....	67
Cebollas rellenas.....	67
Coliflor horneada.....	68
Coliflor a la española.....	68
Coliflor con papas.....	69
Comida china vegetariana.....	69
Croqueta de arroz sencilla.....	70
Croquetas de papa.....	70
Champiñones encebollados.....	70
Chayotes al horno.....	71
Estofado vegetariano.....	71

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

Guisado a la jardinera.....	72
Guiso Navideño	72
Guiso vegetariano a la veracruzana.....	73
Hongos al asado.....	73
Jitomates rellenos asados.....	74
Lentejas guisadas.....	74
Nopalitos encebollados.....	75
Paella vegetariana.....	75
Papas al gratin.....	76
Papas rellenas al horno.....	76
Pizza rápida.....	77
Torta de maíz con gluten.....	77
Verduras a la teriyaku.....	78

SALSAS

Salsa boloñesa.....	79
Salsa cascabel.....	79
Salsa catsup.....	80
Salsa china.....	80
Salsa chipotle.....	81
Salsa de ajonjolí.....	81
Salsa de Gemma.....	82
Salsa de tomate.....	82
Salsa vinagreta.....	83

ANTOJITOS

Corundas (tamales Michoacanos vegetarianos).....	84
Chiles pobres.....	85
Chorizo de soya.....	85
Empanadas de huitlacoche.....	86
Empanadas de champiñones.....	86
Enchiladas verdes vegetarianas.....	87
Frijoles negros con hoja de aguacate.....	87
Frituras de gluten	88
Guisado de soya a la mexicana	88
Mole verde de soya.....	89
Mole de olla de soya.....	89
Nopalitos con ajonjoli	90
Pozole tapatio vegetariano.....	90
Salchichas vegetarianas forradas.....	91
Soya en caldo estilo Jalisco	92
Soya enchilada	92
Soya pivil	93

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

Tacos de frijol.....	93
Tamales de sal.....	94
Taquitos de crema.....	95
Tortillas de harina integral.....	95

COCINE CON CHAYA

Abc de la chaya.....	96
Arroz con chaya.....	96
Caldo de chaya con tostadas de maíz.....	97
Chaya con calabaza.....	97
Chaya con crema de champiñones.....	97
Chaya con pimientos verdes.....	98
Chaya con plátanos.....	98
Chaya con verduras.....	99
Chaya con yoghurt natural.....	99
Chaya en ensalada.....	99
Empanadas de chaya.....	100
Ensalada de ejotes con chaya.....	100
Patee de chaya.....	100
Pimiento con elote y chaya.....	101
Plátanos rellenos con chaya.....	101
Sopa de chaya y papa.....	102
Sopa de fideo y chaya.....	102
Spaghetti con chaya.....	103

COCINE CON SOYA

Abc de la soya.....	104
Col rellena de soya.....	104
Coachala.....	105
Chop suey de soya.....	106
Crepas con soya.....	107
Enchiladas verdes con soya.....	107
Entomatado en chipotle.....	108
Ensalada de soya a la mexicana.....	109
Mancha manteles.....	109
Mole verde.....	110
Mole dulce.....	111
Mole negro.....	111
Picadillo para rellenar.....	112
Picadillo de soya.....	113
Pipian.....	113
Pozole verde (estilo Guerrero).....	114
Rajas con elote.....	115

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

Revoltijo de verdolagas.....	115
Relleno verde para tamales.....	116
Soya a la Mexicana.....	116
Soya con elote.....	117
Soya con tomate y champiñones.....	118
Soya y nopales navegantes.....	118
Soya con verdolagas.....	119
Soya en chile pasilla.....	119
Soya en escabeche.....	120
Soya en puchero.....	120
Taquitos de soya a la aceituna.....	121
Tatemado de soya.....	121
Tinga de soya.....	122

COCINE CON GLUTEN

Gluten.....	123
Bistec de gluten con especias.....	123
Gluten con champiñones.....	124
Gluten con chorizo.....	125
Gluten en mole rojo.....	125
Gluten Marinero.....	126
Guiso de Gluten adobado.....	127
Guiso de Gluten con Apio.....	127

COCINE CON BERENJENA

Abc de la Berenjena.....	128
Berenjena a la pérgola.....	128
Berenjena gratinada.....	129
Berenjena Griega.....	129

COCINE CON NOPALITOS

Nopalitos con ajonjolí.....	130
Nopalitos encebollados.....	130
Nopales en salsa verde con papas.....	131
Nopalitos rellenos de panela.....	131
Pastel de nopalitos con huitlacoche.....	132

DULCES Y POSTRES

All-bran.....	133
Arroz con leche.....	133
Betún blanco.....	134
Betún de chocolate.....	134

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

Bolitas de ajonjolí.....	134
Chongos Zamoranos.....	135
Cocoles de trigo.....	135
Crema de cacahuete.....	136
Crema de limón.....	136
Dulce de calabaza.....	137
Dulce de ciruela pasa.....	137
Dulce de coco.....	138
Dulce de mamey.....	138
Duraznos cubiertos.....	139
Empanadas de champiñones.....	139
Empanadas de ciruelas pasas.....	140
Empanadas de fruta.....	140
Empanadas de huitlacoche.....	141
Flan de queso.....	141
Galletas de nuez (1).....	142
Galletas de nuez (2).....	142
Gelatina de elote.....	143
Gelatina tricolor.....	143
Granola.....	144
Helado de fresa.....	144
Helado de limón.....	145
Helado de yoghurt.....	145
Manzanas horneadas.....	146
Marinas.....	146
Masa para hojaldre.....	147
Mazapanes.....	147
Mermelada de piña.....	148
Pan integral sencillo.....	148
Pan navideño Europeo.....	149
Panquecitos de germen de trigo.....	150
Pasta básica para empanadas.....	150
Pasta básica para pays.....	151
Pastel de chispas de chocolate.....	152
Pastel de manzanas.....	152
Pay de ciruela.....	153
Pay de manzana.....	153
Peras con queso.....	154
Plátanos al horno.....	154
Polvorones de nata.....	154
Postre tropical.....	155
Rollo de zanahoria.....	155

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

BEBIDAS

Bebida de frutas secas.....	156
Chaya con zanahoria.....	156
Conga.....	157
Frutileche.....	157
Jugo V8.....	158
Jugo verde revitalizador.....	158
Leche con chaya.....	159
Ponche navideño.....	159
Refresco de cebada.....	160
Refresco de chaya.....	160
Refresco de menta.....	161
Refresco sonrosado.....	161

NUEVAS RECETAS	162
-----------------------------	-----

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

CONSEJOS PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN

TIP's

- 1.- Procura desayunar Jugos de frutas o de germinados solos o acompañados de fruta.
- 2.- Los jugos deberán beberse lentamente y los alimentos deberán masticarse adecuadamente.
- 3.- Evita tomar alimentos entre comidas para vaciar el estómago y contribuir a que fermenten los alimentos que aún permanecen. Si tienes hambre toma agua en abundancia o jugo.
- 4.- Procura que transcurran de cuatro a cinco horas entre comidas. Es el tiempo que tu cuerpo requiere para digerir eficazmente la comida anterior.
- 5.- Bebe toda el agua que quieras, mientras más mejor. Sin embargo no bebas con las comidas; permanece veinte minutos sin beber agua antes de comer y media hora después de la comida.
- 6.- Intenta convertir el almuerzo en tu comida principal y la cena en un refrigerio ligero. De esta manera, aprovechas mejor la energía de los alimentos y duermes más profundamente.
- 7.- Convierte las horas de comida en momentos placenteros y relajados.

JUGOS

Los jugos constituyen el combustible más adecuado para el organismo. Su alto nivel nutritivo junto al elevado contenido de agua significa que se asimilan fácilmente y purifican y nutren al cuerpo. Además, los jugos recién hechos están rebosantes de energía natural y pura que ejerce milagrosos efectos beneficiosos en el cuerpo humano.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

VENTAJAS DE LA ALIMENTACIÓN LACTO-VEGETARIANA

- 1.- La posibilidad de alimentarnos sin intoxicarnos, ya que evitamos el colesterol, ácido úrico, una gran variedad de sustancias tóxicas que contiene la carne además de las sustancias contaminantes del medio ambiente.
- 2.- La posibilidad de alimentarnos a mucho menor costo no sólo a nivel personal sino a nivel de nuestro hambriento planeta.
- 3.- La posibilidad de una relación menos cruel y más armoniosa con la naturaleza, pues nadie puede negar que la matanza de tantos miles de animales, es una alimentación cruenta, producto de la violencia humana... ¿Cómo podemos alimentarnos del dolor que le causamos a los animales?

NUTRIMENTOS INDISPENSABLES

- 1.- Proteínas
- 2.- Grasas
- 3.- Carbohidratos
- 4.- Vitaminas y
- 5.- Minerales.

Proteínas.- Las proteínas son el material estructural que permite a las plantas y animales crecer, erguirse, y desarrollarse. Son tan importantes que sin ellas no es posible la vida, ya que sólo en ellas se encuentran el nitrógeno, fósforo y azufre, sustancias esenciales para la vida.

Grasas.- Las grasas y aceites, al igual que los almidones están formados de cadenas de átomos de carbono. Tienen un papel muy importante en nuestro organismo pues son un combustible rico en energía, nos proporcionan 9 calorías por gramo, más del doble que los carbohidratos y el cuerpo los utiliza como reservas de energía. Es conveniente señalar que no se debe abusar de este nutriente, y mucho menos si se tiene un tipo de vida sedentaria.

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

Carbohidratos.- Son los más esenciales para la nutrición, y están especialmente diseñados para proporcionar energía, aunque cuando faltan estos el cuerpo hace uso de las reservas de grasas o proteínas para suplir esta necesidad.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

La proporción en que nuestro cuerpo necesita estos nutrientes es de:

Proteínas 15%
Grasas 35%
Carbohidratos ... 50%
Además de las Vitaminas y Minerales.

Vitaminas.- Son sustancias orgánicas indispensables para la vida. Se clasifican como coenzimas, es decir que aceleran la velocidad de las reacciones químicas, y aunque sus requerimientos son muy pocos en comparación con los 3 primeros, su presencia en el organismo es vital.

Minerales.- Son compuestos químicos cristalinos que resultan de procesos inorgánicos de la naturaleza. Son indispensables para la nutrición de las células y la constitución del sistema óseo.

GRUPOS DE ALIMENTOS RECOMENDADOS

- 1.- FRUTAS
- 2.- HORTALIZAS
- 3.- CEREALES INTEGRALES
- 4.- LEGUMINOSAS
- 5.- DERIVADOS DE LA LECHE

Los cinco grupos forman un modelo que debe manejarse de la siguiente manera:

Si usted hace dos comidas al día, he incluye una porción de cada en cada comida de cada uno de los cinco grupos poniendo especial énfasis en los grupos 3 y 4, llenará en términos generales sus requerimientos nutricionales.

Si realiza tres comidas al día debería incluir a los grupos 3 y 4 en alguna de ellas, a los grupos 3 y 5 en otra y en la tercera puede elegir entre 3 y 4 o 4 y 5 o 3 y 5 y distribuir las proporciones de los dos grupos restantes en cada comida.

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

Este sistema de combinación le permitirá además de una adecuada nutrición una amplísima gama de posibilidades culinarias, de tal forma que además de poder elegir una alimentación nutritiva, tiene la facilidad de poder elegir menús sabrosos y variados

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

COMBINACIÓN DE ALIMENTOS

EJEMPLOS DE BUENAS COMBINACIONES

FRUTAS DESECADAS Y MIEL	CON	FRUTAS FRESCAS
LECHE, QUESOS	CON	CEREALES Y LEGUMBRES
TRIGO, MAÍZ Y ARROZ	CON	VERDURAS O FRUTAS
PAN, QUESO	CON	FRUTAS Y CONSERVAS
FRUTAS	CON	PAN
LEGUMBRES	CON	TOMATES O CALABAZAS
ACEITES Y FRUTAS	CON	TOMATES O BERENGENAS
PLÁTANOS Y FRUTA ARINOSA	CON	LECHE Y FRUTAS
NUCES Y ACEITUNAS	CON	CEREALES Y HORTALIZAS
QUESO FRESCO	CON	CEREALES
CHÍCHAROS, FRIJOLEZ, LENTEJAS	CON	HORTALIZAS
TRIGO, ARROZ, Y AVENA	CON	FRUTA SECA Y DULCE
PAN INTEGRAL	CON	VEGETAL, MIEL

EJEMPLOS DE MALAS COMBINACIONES

LECHE O QUESOS	CON	MIEL, PLÁTANO O FRUTAS
CEREALES O LEGUMBRES	CON	PLÁTANOS
FRUTAS OLEAGINOSAS	CON	FRUTAS DULCES O MIEL
SAL	CON	SANDIA Y LECHE
LIMÓN	CON	JITOMATE O ZANAHORIA
LECHE	CON	ENSALADA CRUDA
LECHE	CON	JITOMATE O FRUTAS
FRUTAS	CON	HORTALIZAS
MIEL Y AZUCARES	CON	HORTALIZAS
ACEITUNAS O NUECES	CON	MIEL, AZÚCARES O DULCE

EN TODO CASO Y PARA EVITAR COMPLICACIONES TRATE DE COMER LO MÁS SENCILLO POSIBLE.

CUANDO COMA FRUTA QUE SEA MEJOR DE UNA SOLA Y DE UN SOLO TIPO - EJEMPLO: DULCES CON DULCES, ACIDAS O SUBÁCIDAS CON OTRAS IGUALES.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

VITAMINAS EN LA NATURALEZA

VITAMINA 'A'

Zanahoria
 Hojas crudas verdes
 Nabos
 Espinacas
 Acelgas
 Ciruelas
 Repollo
 Berros
 Lechuga
 Aguacate
 Papa al horno
 Diente de León
 Melocotón
 Alcachofa
 Ejotes

VITAMINA 'B'

Zanahoria
 Germen de trigo
 Cereales
 Nueces
 Levadura de cerveza
 Ciruelas
 Pasas
 Dátil
 Lechuga
 Higo
 Cereza
 Mandarina
 Naranja
 Apio
 Almendras

VITAMINA 'C'

Zanahoria
 Limón y Lima
 Fresas
 Perejil
 Rábano
 Mango
 Pasas
 Guayaba
 Lechuga
 Aguacate
 Durazno
 Mandarina
 Naranja
 Espinaca
 Espárrago

VITAMINA 'D'

Zanahoria
 Germen de trigo
 Cacao
 Nueces
 Lev. de cerveza
 Pimiento Morrón
 Repollo
 Dátil
 Lechuga
 Avena
 Leche
 Champiñones
 Semilla de girasol

VITAMINA 'E'

Cereales integrales
 Arroz
 Cebada
 Germen de trigo
 Aguacate
 Berros
 Cebolla
 Germinados

VITAMINA 'K'

Espinaca
 Col
 Tomate
 Alfalfa
 Coliflor
 Rábanos
 Remolacha
 Betabel

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

Nueces
Habas

Diente de león
Hojas verdes

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

MINERALES EN LA NATURALEZA

CALCIO

Coliflor
Lenteja
Queso
Yoghurt
Nueces
Nabos
Avena
Espinaca
Naranja
Uvas
Maíz
Durazno
Limón
Lechuga
Coco
Ciruela pasa
Col
Cebolla
Dátil
Salvado

FOSFORO

Trigo
Lentejas
Centeno
Avellanas
Nueces
Cebada
Espinaca
Papas
Dátil
Uvas
Nabo
Pera
Jitomate
Durazno
Melón
Piña
Frijol
Ajo
Lima
Limón

HIERRO

Espinaca
Repollo
Manzanas
Higo
Dátil
Lentejas
Trigo
Avena
Nueces
Miel
Hojas Verdes
Frijol
Chícharo
Habas
Almendras

POTACIO

Jitomate
Plátano
Lechuga
Naranja
Berro
Coco
Uva
Cascara de papa
Diente de león
Salvia
Perejil
Durazno
Ciruela pasa
Higos
Almendras

MANGANESO

Nuez
Menta
Perejil
Higos
Manzanas

AZUFRE

Ajo
Cebolla
Berro
Nabo
Ejote
Betabel
Avena
Trigo
Limón
Zanahoria

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

Ajonjoli	Espárragos	Col
Almendras	Pepino	Rábanos
Durazno	Papas	Calabaza
Limonas	Habas	

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

GERMINADOS

El germinado es una de las mejores formas de aprovechar al máximo el potencial nutricional de las semillas, con la maravillosa ventaja de que el germinado transforma los almidones en forma natural en sustancias altamente nutritivas para darle fuerza a la planta recién nacida.

El procedimiento es sumamente sencillo y cualquier persona puede hacerlo contando con un frasco de vidrio o plástico, un puño de semillas (las que prefiera) una liga y tela tipo manta o cielo. Simplemente lave bien el frasco y séquelo, coloque el puño de semillas previamente lavadas en el interior del frasco y tape la boca del frasco con la tela y la liga. El primer día dejar remojando las semillas toda la noche dentro del frasco, posteriormente día con día se remojaran las semillas unas 3 veces al día y debe escurrir el frasco lo mejor posibles, repitiendo el procedimiento por varios días según el tipo de semilla, hasta que el germinado alcance la longitud adecuada.

El frasco germinador debe ponerse en un lugar cálido semi-oscuro, las semillas deben ser preferentemente nuevas y en buen estado.

Son múltiples los usos de los germinados: ensaladas, guisados, panes, sopas, bebidas, postres,..... etc.

TABLA DE REFERENCIA PARA ALGUNAS SEMILLAS

Semilla	Remojos	Medida	Días	Sugerencias
Alfalfa 24 hrs	2	3 cucharadas	4-5	Exponer a la luz las últimas
Garbanzo	4	2 tazas	3-4	Requiere remojos largos

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

Chícharo de luz	3	$\frac{3}{4}$ tazas	3-5	Oscuridad y últimas 24 hrs
-----------------	---	---------------------	-----	----------------------------

Lenteja	3	1 taza	3-5	Semioscuridad
---------	---	--------	-----	---------------

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

EJEMPLOS DE RECETAS CON GERMINADO

ENSALADA DE HOJAS VERDES Y GERMINADO

INGREDIENTES:

6 hojas de lechuga romanita
algunas ramas de berro
1 cebolla con tallo, cortada finamente
1 taza de germinado de alfalfa
1 zanahoria rallada
 $\frac{1}{4}$ taza achicoria en cuadritos
 $\frac{1}{4}$ taza perejil picado
Aderezo de queso roquefort

PROCEDIMIENTO:

Parta las hojas en pedazos y colóquelas en platos para ensalada, previamente untados con ajo, añada los demás ingredientes y después el aderezo. Revuelva la mezcla y sirva la ensalada inmediatamente después.

ENSALADAS

ENSALADA DE AGUACATE

INGREDIENTES

4 aguacates grandes
3 chiles poblanos en rajas
¼ de kg. de queso roquefort o requesón
1 cebolla de rabo grande picada
1 manojito de cilantro picado
1 cucharada de aceite de oliva
sal al gusto.

PROCEDIMIENTO

Pelar y cortar en cuadritos los aguacates, rociar con el jugo de limón y mezclar con las rajas el cilantro y la cebolla.
Adornar con el queso desmoronado y servir.

ENSALADA DE AGUACATE Y OREGANO

INGREDIENTES

2 aguacates grandes y maduros
4 jitomates medianos
6 cucharadas de vinagre de manzana
4 hojas grandes de lechuga
175 grs. de queso Oaxaca
1 cucharada de orégano seco
sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

Pelar los aguacates, cortados a la mitad y deshuesados.

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

Colocar las hojas de lechuga sobre un platón y encima acomodar una mitad de aguacate, alrededor de éste colocar jitomate y queso, alternándolas sucesivamente, colocar encima cuadritos del aguacate restante.

Espolvorear con sal y pimienta.

Mezclar el aceite de oliva y el vinagre, y rociar con este aderezo la ensalada, por último espolvorear con orégano.

ENSALADAS

ENSALADA DE APIO CON YOGHURT

INGREDIENTES

6 tallos de apio
1 aguacate mediano
2 manzanas
2 cucharadas de jugo de limón

Para el yoghurt de manzana:

1 taza de yoghurt de manzana
½ taza de pasitas
Miel de abeja al gusto

PROCEDIMIENTO

- 1.- Rebane finamente el apio, pele y pique el aguacate en cubitos, y corte las manzanas
- 2.- En una ensaladera combine dichos ingredientes y báñelos con el jugo de limón para que no se oxiden
- 3.- mezcla los ingredientes para el aderezo de yoghurt y sírvelo para acompañar la deliciosa ensalada.

ENSALADA DE BETABEL CON MANZANA

INGREDIENTES

2 betabeles medianos
3 manzanas
6 hojas de lechuga orejona
2 cucharadas de jugo de limón

PROCEDIMIENTO

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

1. Cuece los betables en agua.
2. Al estar cocidos, pártelos en cubitos.
3. Parte las manzanas en cubitos, báñalas con el jugo de limón.
4. En una ensaladera, coloca las manzanas y el betabel; agrega el aderezo que mas te agrade.
5. Sirve cada porción en una hoja de lechuga.

ENSALADAS

ENSALADA DE BETABEL Y ZANAHORIA

INGREDIENTES

- 3 betabeles medianos pelados y rayados
- 3 zanahorias rayadas
- 100 gramos de pasitas
- 2 peras cortadas en cubitos

Para el aderezo:

- ½ taza de aceite de olivo
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 cucharada de azúcar
- ½ cucharadita de mostaza en polvo
- Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

- 1.- En una ensaladera combina el betabel, la zanahoria, las pasitas y las peras
- 2.- Bate vigorosamente los ingredientes para el aderezo hasta que estén integrados
- 3.- Baña la ensalada con el aderezo i sirve a la temperatura ambiente.

ENSALADA DE BERROS

INGREDIENTES

- 6 tazas de berros limpios y desinfectados
- 2 tazas de lechuga romanita picada
- 100 grs. De queso fresco cortado en cubitos

PROCEDIMIENTO

- 1.- En una ensaladera mezcla los berros con la lechuga y el queso

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

- 2.- Pon los ingredientes del aderezo en un frasco con tapa y agita vigorosamente hasta lograr una mezcla homogénea
- 3.- vacía el aderezo en un recipiente por separado para que el comensal se sirva a su gusto

ENSALADAS

ENSALADA DE BERROS NARANJA Y JICAMA

INGREDIENTES

- 1 manojo grande de berros, limpios y desinfectados (quitando las ramitas gruesas)
- 4 naranjas peladas en gajos
- 1 jicama chica pelada y cortada en gajos delgados
- Vinagreta:
- 9 cucharadas de aceite de oliva
- 5 cucharadas de vinagre
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar al gusto.

ENSALADA DE FRUTAS CON YOGHURT

INGREDIENTES

- 2 naranjas
- 2 rebanadas de piña
- 2 cucharadas de miel de abeja
- 2 plátanos Tabasco
- 30 grs. de nuez picada
- ½ taza de yoghurt natural
- El jugo de un limón.

PROCEDIMIENTO

Picar finamente la fruta, añadir el jugo de limón y mezclar con las nueces picadas y la miel. Por último, agregar el yoghurt, revolver todo muy bien y servir.

ENSALADA DE JICAMA

INGREDIENTES

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

1 pieza grande de jicama tierna rallada
1 pepino grande rallado
Limón y sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Mezclar todos los ingredientes perfectamente.

ENSALADAS

ENSALADA DE JITOMATE CON AGUACATE

INGREDIENTES

4 jitomates maduros
3 ramas de perejil
2 aguacates
5 cucharadas de aceite de olivo
Queso parmesano o manchego rallado

PROCEDIMIENTO

- 1.Rebana los jitomates y ponlos en un plato plano.
- 2.Parte los aguacates en tiras.
- 3.Vierte los aguacates con el aceite de Olivo.
- 4.Ponlos sobre el jitomate y rocíalos con el queso molido.

ENSALADA DE LECHUGA CON CÍTRICOS

INGREDIENTES

12 hojas de lechugas escarolas
12 hojas de lechugas orejonas
3 tazas de lechuga romana picada
2 toronjas peladas y rebanadas
3 manzanas peladas y rebanadas
3 mandarinas peladas y en gajos
Aderezo Especial

ADEREZO ESPECIAL

1/2 taza de jugo de naranja
1 cucharadita de aceite de Olivo
Chile piquin
Sal al gusto

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

PROCEDIMIENTO

1. Lava y desinfecta la lechuga, escúrrela y ponla en una ensaladera.
2. Agrega toda la fruta y el aderezo, mezcla todo en una ensaladera.

PROCEDIMIENTO PARA ADEREZO

Mezcla todos los ingredientes en un frasco tapado

ENSALADAS

ENSALADA DE MANZANA

INGREDIENTES

- 4 manzanas
- ¼ de kg. de crema
- 100 grs. de nuez picada y moscabado al gusto

PROCEDIMIENTO

Pelar y rallar las manzanas perfectamente. Batir la crema con el moscabado y agregarle la nuez. Añadir la manzana al batido y servir si se desea bien frío. Se le puede agregar pasitas.

ENSALADA DE NOPALITOS

INGREDIENTES

- 10 nopalitos tiernos y limpios
- 1 manojo de cilantro picado
- 2 aguacates
- 2 jitomates rebanados
- 1 cebolla mediana en rodajas
- ¼ de kg. de queso fresco
- Jugo de limón al gusto
- Aceite de oliva al gusto
- Sal al gusto.

PROCEDIMIENTO

Cortar los nopales en trocitos delgados y alargaditos. Dejarlos reposar para que se les salga un poco la viscosidad y escurrir muy bien. Adornar con el cilantro, la cebolla, el jitomate, el aguacate y el queso. Sazonar con el aceite de oliva, el jugo de limón y la sal.

ENSALADA DE PAPITAS CAMBRAY

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

INGREDIENTES

10 papitas cambray
½ kilo de calabacitas de Bruselas
3 zanahorias rebanadas
1 cucharada de cebollin picado finamente

ENSALADAS

Para el aderezo:

¾ de taza de yoghurt natural
1 cucharadita de mostaza
Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

- 1.- Cuece por separado las papitas las coles y las zanahorias, procura que queden firmes al dente
- 2.- Escúrrelas y repártelas en platos individuales
- 3.- Bata los ingredientes del aderezo hasta que se integren
- 4.- Bañe las porciones con el aderezo y espolvoree el cebollin

ENSALADA DE REQUESON Y PIMIENTOS

INGREDIENTES

¼ de requesón
1 pimiento verde en rajas
1 cebolla mediana picada
1 pimiento rojo en rajas
2 tallos de apio picados
1 lechuga romanita
Aceite de oliva y sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Mezclar el requesón con 2 cucharadas de aceite de oliva y revolver muy bien. Acomodar una capa de hojas de lechuga en una ensaladera y encima colocar el resto de los ingredientes ya perfectamente mezclados. Sazonar con jugo de limón, aceite de oliva y sal.

ENSALADA DE TOMATES VERDES

INGREDIENTES

10 tomates verdes (bien verdes)

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

2 zanahorias ralladas
1 cebolla picada
2 pepinos picaditos
1 manojito de perejil picadito
¼ de cucharadita de cominos en polvo
Sal y aceite de oliva al gusto

ENSALADAS

PROCEDIMIENTO

Rebanar muy finamente el tomate y acomodar con el resto de los ingredientes en una ensaladera. Sazonar al gusto y adornar espolvoreando los cominos.

ENSALADA DE ZANAHORIA

INGREDIENTES

¾ de taza de zanahoria rallada
1 manojo de berros (hojas)
1 taza de apio picado
2 cucharadas de aceite de oliva
El jugo de un limón
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Mezclar perfectamente bien todos los ingredientes y aderezarlos al gusto.

ENSALADA DE NUEZ Y MANZANA

INGREDIENTES

4 manzanas picadas en cuadritos
¾ de taza de piña picada en cuadritos
¾ de taza de nuez picada
¼ de crema
2 cucharadas de jugo de limón
1 lechuga.

PROCEDIMIENTO

Combinar las manzanas con el jugo de limón, la piña y la crema.

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

Colocar en una ensaladera las hojas de lechuga previamente desinfectadas y encima acomoda lo anterior.
Adornar con las nueces.

ENSALADAS

ENSALADA MARIBEL

INGREDIENTES

1 lechuga orejona rebanada
3 manzanas ralladas
4 tallos de apio picaditos
2 naranjas en gajos
2 plátanos rebanados
1 taza de crema de yoghurt
Azúcar o miel al gusto.

PROCEDIMIENTO

Mezclar todos los ingredientes perfectamente y aderezar al gusto.

ENSALADA MEXICANA

INGREDIENTES

300 gr. de col rallada
1 cebolla picada
1 manojo de cilantro picado
4 chiles picados (poblanos, morrones o serranos)
1 aguacate en tiras
4 cucharadas de aceite de oliva
¼ de taza de vinagre de manzana
1 cucharada de orégano
1 cucharada de salsa de soya
Sal al gusto.

PROCEDIMIENTO

En una ensaladera mezclar perfectamente todos los ingredientes y adornar con tiras de aguacate.

ENSALADAS

ENSALADA MIXTA

INGREDIENTES

2 Pimientos morrones grandes y rojos
1 manojo de rabanitos cortados en flor
½ cebolla cortada en rodajas
1 jicama rallada de tamaño regular
1 lechuga romanita
2 limones
Sal al gusto.

PROCEDIMIENTO

Rebanar los pimientos finamente, desinfectar previamente las hojas de lechuga y colocarlas en una ensaladera.
Acomodar en el centro la jicama y un rabanito, las ruedas de cebolla; colocar lo restante alrededor del centro y adornar con un limón al lado.

ENSALADA NOCHEBUENA

INGREDIENTES

1 kg. de betabeles tiernos, pelados y rallados
2 plátanos machos o Tabasco rebanados
1 lechuga
5 naranjas peladas y rebanadas
2 jicamas medianas peladas y rebanadas
¼ de kg. de cacahuete pelado
Miel al gusto.

PROCEDIMIENTO

Mezclar muy bien todos los ingredientes y servir.

ENSALADAS

ENSALADA TRICOLOR

INGREDIENTES

¼ de betabeles tiernos
2 manojos de berros (hojas)
1 pizca de pimienta
¼ de kg. de jicama
1 cucharada de aceite de oliva
El jugo de un limón
Sal al gusto.

PROCEDIMIENTO

Pelar los betabeles y jicamas. Rallar por separado los betabeles y jicamas. Tener cuidado que no se manchen entre sí. Lavar y desinfectar las hojas de berros y acomodar en un platón. Extender los tres tipos de verduras formando los tres colores. Con el resto de ingredientes formar un aderezo y mezclar a lo anterior.

ADEREZOS

ADEREZO DE AGUACATE

INGREDIENTES

1 aguacate
1 limón (el jugo)
½ taza de aceite
1 taza de yoghurt
3 dientes de ajo
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Licuar todos los ingredientes. Servir sobre la ensaladera.

ADEREZO DE AJO Y YOGHURT

INGREDIENTES

2 dientes de ajo
1 cucharada de cebolla picada
½ cucharada de raspadura de limón
1 taza de yoghurt
Sal y pimienta al gusto.

PROCEDIMIENTO

Licuar todos los ingredientes y servir frío sobre la ensalada.

ADEREZO DE AJONJOLI

INGREDIENTES

6 Cucharada de ajonjolí
1 Limón (el jugo)
½ taza de aceite
3 dientes de ajo
Sal al gusto.

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

PROCEDIMIENTO:

Licuar todos los ingredientes. Servir frío sobre la ensalada.

ADEREZOS

ADEREZO DE AZAFRAN

INGREDIENTES

2 cucharadas de mantequilla
1 cucharada de harina
1 taza de agua
1 pizca de azafrán
1 cucharada de cebollitas cambray picada
1 cucharada de salsa de soya
2 cucharadas de crema
pimienta y sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Derretir la mantequilla en una cacerola y freír la cebolla a fuego lento durante 3 minutos. Añadir la harina y seguir moviendo hasta que quede acitronada, agregar el agua y la salsa de soya. Mover hasta que quede bien incorporado, tapar y dejar a fuego lento durante 4 minutos, añadir el azafrán y sazonar con sal y pimienta. Por último agregar la crema y servir sobre la ensaladera.

ADEREZO DE MENTA

INGREDIENTES

3 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de menta fresca picada
1 cucharada de jugo de limón
2 cucharadas de azúcar
Pimienta negra molida al gusto
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Colocar todos los ingredientes en un frasco, tapar y agitar perfectamente. Refrigerar durante 30 minutos y servir.

ADEREZOS

ADEREZO DE MOSTAZA

INGREDIENTES

5 cucharadas de mostaza
2/3 de taza de crema
2/3 de taza de yoghurt
Sal al gusto.

PROCEDIMIENTO

Licuar todos los ingredientes hasta que forme una crema y servir sobre vegetales crudos.

ADEREZO DE TRIGO

INGREDIENTES

½ taza de trigo remojado (24 horas antes)
½ cebolla mediana
3 ramas de hierbabuena
3 ramas de perejil
1 jitomate
Pimienta y sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Licuar todos los ingredientes y vaciar a un trasto hondo. Servir con verdura cruda en tiras.

ADEREZOS

ADEREZO FRANCES BASICO

INGREDIENTES

1 taza de aceite de maíz
2 cucharadas de azúcar
½ cucharada de mostaza en polvo
1 ½ cucharadas de sal
½ taza de jugo de limón
½ cucharada de pimentón
1 diente de ajo.

PROCEDIMIENTO

Colocar todos los ingredientes en un frasco. Mezclarlos bien; refrigerar por varias horas y retirar el ajo antes de servir.

ADEREZO FRANCES SENCILLO

INGREDIENTES

2 cucharadas de vinagre de manzana
½ cucharadas de mostaza
3 cucharadas de aceite de maíz
Pimienta y sal al gusto.

PROCEDIMIENTO

Mezclar perfectamente bien todos los ingredientes y combinar o adornar cualquier ensalada.

ADEREZOS

ADEREZO SAT ARHAT

INGREDIENTES

2 jitomates
3 dientes de ajo
½ taza de salsa de soya
1 pizca de orégano
½ cebolla
1 limón (el jugo)
¼ de taza de aceite de oliva
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Licuar perfectamente todos los ingredientes, colar y servir frío.

MAYONESA DE ZANAHORIA

INGREDIENTES

¼ de litro de leche de soya o de vaca
¾ de taza de aceite
3 papas medianas cocidas
2 zanahorias cocidas
1 limón (el jugo)
Sal al gusto.

PROCEDIMIENTO

Licuar todos los ingredientes y envasar. Servir frío.

SOPAS

PASTA AL PESTO

INGREDIENTES

1 taza de aceite de olivo Italiano
1 taza de queso parmesano
6 dientes grandes de ajo picado
1 taza de hojas de albahacar frescas
½ taza de piñones molidos (opcional)

PROCEDIMIENTO

Se mezclan el aceite, el queso, los ajos picados, y el albahacar en un tazón hondo hasta que mezclen bien, dejarlos macerar por dos horas. Se sirve como aderezo de Pasta, ya sea de Moño, Spaghetti o Fussili. Esta se cuece al dente (no muy cocida) en una olla con agua hirviendo con sal, se cuele y se le agrega el Pesto inmediatamente a la Pasta.

En los supermercados se vende pasta Italiana de Importación sin huevo y de muy buena calidad.

SOPA A LA CAMPESINA

INGREDIENTES

½ kg. de frijoles cocidos
6 dientes de ajo picado
1 jitomate rebanado
1 cebolla picada
5 cucharadas de repollo picado
8 cucharadas de perejil picado
2 cucharadas de aceite
400 grs. de papas en cuadritos
2 cucharadas de acelgas picadas
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Freír en el aceite todos los ingredientes a excepción del frijol y el perejil.
Moler el frijol en la misma agua en que se coció y añadirlo a las verduras fritas.

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

Dejar que acaben de ablandarse los vegetales y si esta muy espesa adicionar un poco de agua. Servir adornando con el perejil picado.

SOPAS

SOPA AMARILLA

INGREDIENTES

1 taza grande de elotes en granos
50 grs. de mantequilla
1 pimiento morrón rojo picado finamente
½ taza de queso amarillo derretido
1 lt. de caldo de verduras
1 cucharada de harina
1 cebolla picada finamente
50 grs. de aceitunas picadas
Pimienta al gusto y sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Derretir la mantequilla y enseguida acitronar la cebolla y el pimiento agregar después la harina dejándola dorar un poco. Añadir enseguida el elote y el caldo de verduras, sazonando con la sal y la pimienta. Dejar hervir por unos minutos. Agregar enseguida el queso derretido en media taza de agua, las aceitunas y la leche necesaria. Servir caliente.

SOPA COSTEÑA

INGREDIENTES

2 jitomates
2 chiles poblanos desvenados
1 rama de apio finamente picados
¼ de cebolla grande
7 dientes de ajo
½ cucharada de comino
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Licuar el jitomate la cebolla, el chile ancho desvenado y el ajo; colar y sofreír bien. Agregar el apio picado también para que se sofría. Verter el agua necesaria, el comino, la sal al gusto y dejar que hierva. Si se le quiere dar sabor a pescado, agregar alga espirulina en polvo al gusto.

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

Dejar sazonar. Se puede acompañar con filete de gluten.

SOPAS

SOPA DE ALCACHOFAS

INGREDIENTES

6 alcachofas
2 jitomates
1 cucharada de aceite
5 ramas de cilantro
1 poro
½ taza de arroz integral
5 ramas de hierbabuena
Agua la necesaria y sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Cocer las alcachofas ya lavadas en el agua necesaria para cubrir las, cortándolas del rabo a 2 cm. del fruto, agregar al poro en rodajas y el arroz integral. Picar la hierbabuena y el cilantro y añadir a lo anterior. Mantener la olla tapada. Cuando ya casi estén cocidas las alcachofas adicionar los jitomates picados, el aceite y la sal, dejar sazonar al gusto.

SOPA DE ARROZ A LA MEXICANA

INGREDIENTES

3 tazas de arroz integral
1 taza de zanahorias en cuadritos
1 taza de chícharos pelados
3 chiles cuaresmeños
2 jitomates grandes
½ cebolla
200 grs. de chorizo vegetariano
2 cucharadas de aceite
1 taza de perejil picado
4 dientes de ajo
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

Remojar el arroz en agua caliente durante una hora y escurrir. Freír a que dore y agregar el jitomate ya molido con ajo y cebolla y colarlo.

Después añadir los chícharos, las zanahorias. Agregar agua, y por último adicionar el chorizo, tapar dejar cocer. Cuando esté casi seco y suave, añadir el perejil, los chiles en rajas y dejar sazonar 3 minutos más.

SOPAS

SOPA DE ARROZ BLANCO AL VAPOR

INGREDIENTES

1 taza de arroz blanco

2 tazas de agua fría

PROCEDIMIENTO

Se pone a cocer el arroz con el agua en una olla o pocillo, y cuando suelta el hervor se le baja el fuego y se tapa, se cuece hasta que quede esponjadito, si es necesario se le agrega un poco de agua fría.

SOPA DE ARROZ CON ACELGAS

INGREDIENTES

4 tazas de acelgas tiernas picadas

5 cucharadas de perejil picado

1 cucharada de ajo picado

¼ de kg. de arroz integral

2 cucharadas de cebolla picada

4 cucharadas de aceite

3 tazas de agua

Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Dorar en el aceite el arroz junto con el ajo y la cebolla, añadir las acelgas y el agua y cocer a fuego lento. Una vez que la mitad de la cantidad de agua se haya consumido, agregar el perejil, sazonar al gusto y dejar a fuego lento hasta que el arroz este bien cocido.

SOPA DE ARROZ FANTASIA

INGREDIENTES

300 grs. de arroz integral cocido

6 chiles limpios y en rajas

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

50 grs. de mantequilla
3 tazas de frijol cocidos y refritos (no secos)
150 grs. de queso rallado (amarillo o chihuahua)
¼ de crema y sal al gusto

SOPAS

PROCEDIMIENTO

Colocar una capa de arroz sobre un refractario previamente engrasado con bastante mantequilla. Poner enseguida una capa de frijoles, otra de rajitas, después queso, crema, sal y trocitos de mantequilla, continuar así hasta terminar. Hornear a calor mediano hasta que gratine y dore al gusto.
Servir caliente.

SOPA DE ARROZ TAPATIO O VERDE

INGREDIENTES

¼ de arroz integral
1 lt. de leche
100 grs. de queso crema
6 chiles poblanos
½ litro de agua
1 cebolla picada
70 grs. de mantequilla
100 grs. de queso chihuahua rallado
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Remojar el arroz durante una hora en agua caliente, escurrirlo. Acitronar la cebolla en un poco de aceite, agregar el arroz y dejarlo que seque sin que dore. Enseguida agregar el agua, cuando se reseque agregar la leche y la sal al gusto

SOPA DE ARROZ VERDE

INGREDIENTES

2 tazas de arroz integral
4 elotes desgranados
¼ de taza de cebolla picada
125 grs. de queso Oaxaca deshebrado
½ kg. de chiles poblanos
1 rama de epazote

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

4 dientes de ajo
¼ de lt. de crema
Aceite el necesario
Sal al gusto

SOPAS

PROCEDIMIENTO

Remojar el arroz en agua caliente durante una hora y escurrir . Freír el arroz junto con el elote a que se acitronen. Aparte picar la mitad de los chiles y moler con ajo y un poco de agua. Freír aparte el resto de los chiles cortados en rajas y agregar el elote y el arroz, adicionar el chile molido y 4 tazas de agua. Añadir el epazote y sazonar al gusto. Tapar y dejar cocer, servir con queso y crema.

SOPA DE ARROZ Y REPOLLO

INGREDIENTES

½ kg. de arroz integral
2 cucharadas de queso seco
1 cucharada de mantequilla
½ repollo y sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Cortar en tiras finas el repollo y ponerlo a cocer en agua. Sacar cuando todavía esté durito y freír en la mantequilla. En la misma agua el repollo se coció vaciar al arroz y ponerlo a cocer. Cuando ya esté el arroz, añadir el repollo y la sal.
Servir con queso rallado.

SOPA DE AVENA CON CHILE POBLANO

INGREDIENTES

1 vaso de avena integral
2 jitomates picados
2 lts. de agua
5 cucharadas de aceite
2 zanahorias medianas
2 chiles poblanos o pimiento morrón picado
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

Lavar, pelar y rallar las zanahorias y ponerlas a cocer con el agua. Acitronar la cebolla, los jitomates y los chiles en aceite. Enseguida vaciarlos en la olla donde se esta cociendo la zanahoria rallada. En la misma sartén donde se sofrío la verdura, tostar la avena y verter a la olla.

Sazonar al gusto y dejar a fuego lento hasta que la avena esté cocida.

SOPAS

SOPA DE AVENA CON EPAZOTE

INGREDIENTES

6 cucharadas de avena integral
3 cucharadas de salsa de soya
50 grs. de mantequilla
1 rama de epazote
1 1/4 lts. de agua
½ taza de jitomate molido con ajo y cebolla
2 cucharadas de cebolla picada
2 cucharadas de aceite
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Freír la avena y la cebolla en la mantequilla. Freír por separado el jitomate molido, agregar el agua y la salsa de soya. Sazonar y agregar el agua y la avena ya sofrida y el epazote. Dejar que hierva unos minutos.

SOPA DE CEBADA

INGREDIENTES

1 poro
1 lt. de agua o caldo de verduras
1 jitomate crudo molido
Ajo al gusto
5 cucharadas soperas de cebada
2 tallos de apio picados
3 cucharadas de margarina
Pimienta al gusto
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

Cocer la cebada en el agua, ya que esté bien blandita, añadir el jitomate molido, el apio picado y el poro en rodajas (tratando de aprovechar lo más que se pueda del rabo), las especias y la margarina. Sazonar al gusto y dejar hervir hasta que esté bien cocido el poro.

SOPAS

SOPA DE CEBOLLA

INGREDIENTES

2 cebollas medianas
200 g de queso amarillo
1/2 barra de mantequilla
1/4 de cucharada de aceite de olivo
1 1/2 L de agua

PROCEDIMIENTO

1. Rebana las cebolla y el queso en tiras muy delgaditas
2. Calienta la mantequilla con el aceite
3. Agrega la cebolla y fríela a fuego medio hasta que empiece a dorar.
4. Vierte el agua y agrega sal.
5. Cocina hasta que la cebolla este suave.
6. En cada porción reparte las tiras de queso (Puedes agregarle aguacate o chile picado).

SOPA DE CEBOLLA CON CHAMPIÑONES

INGREDIENTES

2 cebollas grandes
1 taza de champiñones
1 1/2 lts. de agua
8 dientes de ajo
1 papa
5 ramitas de hierbabuena
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Cortar la cebolla en trozos y ponerla a cocer junto con la papa ya lavada, en el litro de agua. Freír los ajos con todo y la cascara, una vez cocida la cebolla licuarla junto con los ajos fritos y la papa en la mitad de el agua de cocción. Agregar el agua

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

restante. Lavar y cortar los champiñones a lo largo y ponerlos a cocer en ese caldo con la sal y las ramitas de hierbabuena, tapando la olla para que se conserve el aroma y el sabor. (puede servirse con trocitos de pan tostado).

SOPAS

SOPA DE CEBOLLA CON QUESO CHIHUAHUA

INGREDIENTES

150 grs. de cebolla
50 grs. de queso chihuahua
1 lt. de agua
3 cucharadas de aceite
1 cucharada de harina
2 rebanadas de pan integral tostado
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Rebanar en rodajas finas la cebolla y acitronar junto con la harina en el aceite, añadir el agua y dejar hervir durante 15 minutos. Por último desmigajar el pan en la sopa y espolvorear con queso rallado. Servir bien caliente.

SOPA DE CHAMPIÑONES

INGREDIENTES

½ kg. de champiñones
3 dientes de ajo picado
50 grs. de mantequilla
1 cebolla picada
3 ramitas de perejil
Pimienta negra molida
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Lavar los champiñones perfectamente y cortarlos en tiritas. Freír en la mantequilla la cebolla y el ajo durante 5 minutos, agregar una taza de champiñones picados y dejar freír 10 minutos más. Licuar el resto de champiñones en el agua necesaria, mezclar con lo sofrito, agregar las ramas de perejil, salpimentar y dejar la sopa al fuego a que se sazone.

SOPAS

SOPA DE CODITOS AL HORNO

INGREDIENTES

¼ de kg. de coditos integrales de harina de soya
100 grs. de queso manchego rallado
½ cebolla
1 manojo de espinacas crudas
2 dientes de ajo
¼ de quilo de crema
4 cucharadas de mantequilla
Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

Poner a cocer los coditos en agua con sal, un chorrito de aceite y un cuarto de cebolla, ya que estén bien cocidos enjuagarlos en agua fría y escurrirlos. Picar la cebolla y las espinacas, mezclarlas con los coditos y el resto de los ingredientes. Colocar en un molde y hornear durante 20 minutos.

SOPA DE COLIFLOR

INGREDIENTES

1 coliflor mediana
50 grs. de queso rallado
1 cucharada de harina
1 tallo de apio picado
3 cucharadas de aceite
Pimienta al gusto
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Cocer la coliflor. Cuando este tierna sacarla y picarla muy finamente. Freír la harina, agregar el apio y la cantidad necesaria de agua, dejar hervir un poco y sazonar la coliflor. Si es necesario agregar más agua y sazonar con sal y pimienta, servir espolvorear el queso rallado.

SOPAS

SOPA DE ELOTE

INGREDIENTES

3 elotes desgranados
1 cucharada de aceite
1 rama grande de epazote
3 cucharadas de perejil picado
Pimienta al gusto
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Acitronar los dientes de elote, añadir el agua necesaria, el epazote y sazonar con sal y pimienta. Dejar hervir hasta que esté cocido el elote. Al servir, espolvorear el perejil picado.

SOPA DE FIDEO CHINO

INGREDIENTES

1 paquete de fideo chino chico
2 ramas de apio con todo y tallo (picados)
1 cucharada de margarina
3 cucharadas de ajonjolí
2 zanahorias picadas
4 cucharadas de salsa de soya
2 jitomates
1 cebolla chica o poro
Sal de ajo
Pimienta al gusto
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Poner el fideo a remojar media hora en agua tibia. Rebanar la cebolla y freírla junto con el ajonjolí en la margarina. Cuando dore añadirle el agua necesaria y agregarle las verduras y el fideo escurrido y cortarlo en trozos. Dejarlo cocer a que ablande . Adicionar las especias y la soya. Servir caliente.

SOPA DE HABAS CON NOPALITOS

INGREDIENTES

250 g de habas secas
6 nopalitos tiernos
1/2 cebolla picada
2 dientes de ajo (picados)
2 Jitomates
1 rama de cilantro
3 cucharadas de aceite de Olivo

PROCEDIMIENTO

1. Pon a cocer las habas, en un litro de agua.
2. (Por separado), Cuece los nopales previamente picados.
3. Licua los jitomates.
4. Frie la cebolla y el ajo, en el aceite. Agrega el jitomate y deja que hierva 3 minutos.
5. Agrega el caldo de habas y los nopalitos.
6. Agrega el cilantro y sal, al gusto.
7. Sirve caliente

SOPA DE JITOMATE

INGREDIENTES

8 jitomates
4 cebollas
Pimienta negra
1/4 de crema,
sal y azúcar
2 1/2 tazas de agua

PROCEDIMIENTO

1. Los jitomates y las cebollas se pican y se cuecen.
2. Una vez cocidos, se licúa con 1 1/2 cucharadita de azúcar
3. Se añade el agua hasta que quede espesa .

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

4. Se pone sobre el fuego a que hierva.
5. Si lo deseas, puedes agregar sal.
6. Se sirve caliente con una cucharada de crema y pimienta negra.

SOPAS

SOPA DE LENTEJAS

INGREDIENTES

- 1/4 de lentejas
- 2 jitomates (picados)
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo (picados)
- Sal al gustos

PROCEDIMIENTO

1. Pón a cocer las lentejas, cuando estén a medio cocer, fríe la cebolla con los ajos y agrega el jitomate.
2. Sazona con sal.
3. Agrega las lentejas.
4. Deja hervir.
5. Al servir, puedes agregar rebanadas de plátano Tabasco.

SOPA DE NOPALITOS

INGREDIENTES

- 1/4 de nopalitos tiernos
- 3 jitomates
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1/2 cebolla picada
- 5 ramas de cilantro picado
- Sal al gusto
- Aceite de Olivo

PROCEDIMIENTO

1. Pica los nopales en cuadritos.
2. Al estar cocidos, guarda una parte del agua.
3. Licua el jitomate.
4. Sofríe la cebolla.
5. Agrega el ajo, no dejes que se queme por que amarga.
6. Agrega el jitomate licuado y sazona.

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

7. Agrega los nopales y la otra parte del agua en la cual los cociste, si hace falta agrega mas agua de garrafón.
8. Agrega sal y el cilantro, deja que hierva.
9. Sirvela caliente.

SOPAS

SOPA DE POBLANO AL QUESO

INGREDIENTES

Sopas 2 chiles poblanos
150 g de queso amarillo
1/3 de barra de mantequilla
1 1/2 de leche o agua
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Asa los chiles y retira las venas y semillas
2. Córtalos en rajas
3. Calienta la mantequilla y sofríe la cebolla y rajas, hasta que la primera empiece a dorar
4. Corta el queso en cuadritos, repártelo entre las porciones a servir
5. Vierte la sopa caliente

SOPA DE VERDURAS

INGREDIENTES

2 nabos medianos
2 papas medianas
2 calabacitas grandes
1 taza de chícharos
1 taza de ejotes picados
1 poro mediano
1 chayote mediano
8 dientes de ajo
1 tallo de apio
2 tazas de garbanzos trigo o cebada (remojada 24 hrs.)
2 jitomates grandes
2 pimientos morrones
Hierbabuena picada

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

Perejil y cilantro picado
Sal al gusto

SOPAS

PROCEDIMIENTO

Lavar, picar y poner a cocer al vapor los primeros 10 ingredientes enlistados. Aparte poner a cocer el garbanzo previamente remojado, ya que esté cocido, añadir a las verduras cuando estas estén a medio cocer. Enseguida agregar el jitomate molido y colado, y los pimientos cortados en cuadritos. Al final agregar la yerbabuena, el perejil, el cilantro y la sal al gusto.

SOPA DE VERDURAS CON ELOTE

INGREDIENTES

3 zanahorias cortadas en cuadritos
4 calabacitas cortadas en cuadritos
4 elotes desgranados
3 papas cortadas en cuadritos
1 Manojito de acelgas (picadas)
1 taza de ejotes (en cuadritos)
2 ramas de apio (en cuadritos)
1/2 paquete de pasta para sopa (opcional)
1 taza de jitomate molido
3 cucharadas de aceite de olivo
Agua y Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

En el aceite se fríe el jitomate. Se agrega el agua, la verdura y la pasta. Se tapa para que hierva, se agrega sal y se sirve caliente.

SOPA POBLANA

INGREDIENTES

¼ de kg. de calabacitas picadas
½ cebolla picada
5 dientes de ajo
2 elotes desgranados
½ kg. de flor de calabaza

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

1 taza de soya preparada
1 rama grande de epazote
2 litros de agua
Sal al gusto

SOPAS

PROCEDIMIENTO

Poner a cocer los granos de elote con la cebolla, los ajos y la calabacitas picadas. Cuando esté suave la verdura, añadir la soya preparada previamente hidratada (ver instrucciones), agregar el resto de los ingredientes y dejar sazonar por 5 minutos.

SOPA RICADA

INGREDIENTES:

¼ de hongos picados
2 calabacitas tiernas picadas
1 taza de fideo integral (de soya quebrado)
1/2 cebolla picada
1 coliflor chica (partida en cuadritos)
1 1/2 tazas de avena seca y licuada
¼ de taza de aceite
Salsa de soya al gusto
Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

Semicocer al vapor las calabacitas, la coliflor y los hongos, retirar del fuego y dejar enfriar. Freír en el aceite la avena y cuando dore un poco, agregar la cebolla para que acitrone. Añadir la cantidad de agua que desee, según quiera que esté de seca o caldosa. Al soltar el hervor, el fideo y sazonar con salsa de soya, sal y pimienta al gusto. Por último, agregar los hongos, las calabacitas y coliflor, a que den un hervor. Retirar del fuego y está lista para servirse.

SOPA SECA MEXICANA

INGREDIENTES

½ kg. de tortilla cortada en tiras y seca
3 elotes desgranados y cocidos
400 grs. de queso de mesa
¼ de crema
4 chiles poblanos asados y desvenados en rajas

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

4 jitomates cocidos y molidos en salsa

SOPAS

PROCEDIMIENTO

En un sartén hondo poner una capa de tortilla dorada enseguida una capa de elote, otra de chile y un poco de queso, seguir así entre capa y capa hasta que se terminen las tortillas, procurar que quede encima el queso.

NOTA: En cada capa se le pone salsa, estando y listo se mete al horno o en la parrilla por 30 minutos a fuego lento. Se sirve bien caliente y se adorna con la crema.

SPAGHETTI A LA FLOR DE CALABAZA

INGREDIENTES

1 paquete de spaghetti
1 barra de mantequilla
1 manzana grande rallada
1 lata de media crema
2 manojos de flor de calabaza
1 zanahoria grande rallada
¼ de queso manchego rallado
2 dientes de ajo
Sal y perejil al gusto

PROCEDIMIENTO

Se cuece el spaghetti con la zanahoria y poca sal, las flores de calabaza se lavan y desinfectan, junto con el perejil. Por separado ya desinfectadas las flores se licúan con poca agua.

En un sartén se pone la mantequilla, se doran los ajos, ya dorados se agrega el spaghetti, se agrega la crema se deja hervir un minuto, y se agregan las flores de calabaza licuadas, se pone la sal al gusto. se espolvorea el queso, la manzana con la zanahoria bien picadito fino se deja hervir hasta que se funda el queso, al sacarlo del fuego se agrega el perejil picado y desinfectado se puede servir caliente o frío.

SOPAS

SPAGHETTI A LA ITALIANA

INGREDIENTES

1 paquete mediano de spaghetti de soya
1/3 de cucharadita de canela molida
½ cucharada de azúcar
3 jitomates maduros
½ taza de salsa catsup
2 dientes de ajo
75 grs. de margarina
¼ de kg. de queso chihuahua o parmesano rallado
3 hojas de albahaca
1 cebolla mediana
1/3 de taza de aceite
Hierbas de olor las necesarias
Sal al gusto.

PROCEDIMIENTO

Poner y cocer el spaghetti con sal y hierbas de olor en suficiente agua escurrir y dejar enfriar.

SALSA

Acitronar la cebolla y el ajo bien picaditos, licuar el jitomate en crudo, colar y vaciar a lo anterior. Añadir la salsa catsup, el azúcar y la sal, enseguida la canela, el albahaca y al final la margarina, verter esta salsa bien caliente sobre el spaghetti previamente colado en un platón .
Espolvorear el queso rallado y si desea puede hornearlo

SPAGHETTI AL FRESCO

INGREDIENTES

2 dientes grandes de ajo picados
6 jitomates grandes maduros picados
1 ramito de hojas de albahaca frescas

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

1 chorrito de aceite de olivo Italiano
1 pizca de sal al gusto
Queso parmesano rallado al gusto
Chile de árbol seco molido al gusto (opcional)
1 paquete de spaghetti

SOPAS

PROCEDIMIENTO

En una cacerola grande se pone el aceite de olivo a fuego lento con el ajo, hasta acitrónarlo solamente (que no se dore porque el ajo se amarga), luego, se agrega el jitomate y las hojas de albahaca y la sal. Se deja cocer todo hasta que hierva unos 5 minutos, y con un machacador de frijoles se muele bien toda la salsa, y se deja cocer otros 10 minutos.

Se sirve con el spaghetti y arriba se le pone el queso parmesano.

MANERA DE COCER EL SPAGHETTI

En una olla con bastante agua y sal, se deja hervir y una vez hirviendo el agua se agregan los spaghettis, se dejan cocer hasta que queden al dente (que no queden sobre cocidos). Se cuelean y se sirve la Salsa al Fresco arriba y se le pone parmesano al gusto.

CREMAS

CREMA DE CHICHAROS

INGREDIENTES

½ kg. de chícharos pelados
2 dientes de ajo
3 tazas de pan tostado
1 cucharada de mantequilla o aceite
Agua la necesaria
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Cocer y licuar el chícharo con agua, ajo, cebolla y sal al gusto.
Colar y freír en la mantequilla o el aceite bien caliente, añadir el agua necesaria y dejar sazonar al gusto. Servir adornando con cuadritos de pan tostado.

CREMA DE CHICHAROS CON PAPA

INGREDIENTES

1 papa grande
50 grs. de mantequilla
Pan tostado en cuadritos
½ kg. de chícharos pelados
¼ de cebolla y sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Lavar los chícharos y ponerlos a cocer con todo y cascara junto con la papa, la cebolla y la sal. Una vez cocidos, licuados, colarlos y después freír todo en mantequilla.
Añadir el agua necesaria para que no quede muy espesa y dejar sazonar.
Servir caliente con los cuadritos de pan tostado.

CREMAS

CREMA DE CILANTRO

INGREDIENTES

4 tazas de cilantro
1 paquete de 90 g de queso doble crema
1 1/2 L de leche
3 cucharadas de cebolla picada
1/3 de barra de mantequilla
Freír trocitos de pan o galletas para sopa
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Se licúa el cilantro la leche y el queso
2. Sofríe la cebolla en la mantequilla que acitrone
3. Agrega lo licuado y cocina a fuego medio hasta que hierva
4. Se sirve caliente, se agregan las galletas o pan y una pizca de pimienta

CREMA DE ELOTE CON PEREJIL

INGREDIENTES

6 elotes tiernos y desgranados
1 jitomate
50 grs. de mantequilla
½ taza de crema
1 cebolla
6 ramas de perejil
Agua la necesaria
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Cocer los granos de elote junto con el jitomate, el perejil y la sal.
Una vez cocidos licuar si desea, o dejarlos así para aprovechar la fibra del elote.
Aparte sofreír en la mantequilla la cebolla picada y agregar a esto lo anterior y el

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

agua necesaria para que no quede muy espesa. Dejar sazonar al gusto y servir, en cada plato se acompaña con una cucharada de crema.

CREMAS

CREMA DE ELOTE CON CHILE POBLANO

INGREDIENTE

6 elotes tiernos y desgranados
50 grs. de mantequilla
1 cebolla picada
1 lt. de leche
2 dientes de ajo picados
1 chile poblano y desvenado
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Licuar la mitad de los elotes desgranados con la leche y la mantequilla, colar y poner al fuego moviendo constantemente hasta que espese al gusto.
Poner la otra mitad de los granos a cocer con la cebolla y el ajo, una vez cocidos añadir a la crema junto con el chile en rajas.
NOTA . Si la crema llegara a cortarse, volver a licuar antes de agregar los granos cocidos y ya no hervir porque sino volverá a cortarse.

CREMA DE ELOTE

INGREDIENTES

1 cebolla mediana finamente picada
3 cucharadas de harina
½ taza de leche
1 taza de granos de elote
½ taza de crema ácida crema normal con el jugo de un limón
2 cucharadas de mantequilla
2 tazas de caldo de verduras o agua
1 chile serrano
Pimienta al gusto
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

Acitronar a fuego suave la cebolla y la harina durante un minuto. Después agregar el caldo de verduras o el agua y la leche, hasta obtener una crema ligera, añadir el elote, el chile serrano picado, la sal y la pimienta. Terminar de cocinar a fuego lento durante 15 minutos, al final agregar la crema y dejar que de otro hervor.

CREMAS

CREMA DE ESPINACAS

INGREDIENTES

1 manojo de espinacas ½ kg.
½ cebolla mediana
2 dientes de ajo
3 cucharadas de mantequilla o aceite
6 cucharadas de crema
Agua la necesaria
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Lavar y limpiar muy bien las espinacas y con el agua que les quede a las hojitas cocer al vapor para que no se pierdan sus valores nutritivos. Cuando estén suaves licuarlas con ½ lt. de agua, sal cebolla y ajo. Colar y freír en la mantequilla o en el aceite bien caliente añadir el agua necesaria y dejar sazonar.
Servir adornando cada plato con una cucharada de crema encima.

CREMA DE PAPA

INGREDIENTES

1 kg. de papa cocida
50 grs. de mantequilla
100 grs. de queso chihuahua o Oaxaca
2 cebolla medianas
200 grs. de chícharos cocidos
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Licuar las papas y las cebollas con suficiente agua, freír en mantequilla y añadir un poco de agua si hace falta y dejar sazonar.
Servir caliente adornando cada plato con chícharos cocidos encima y queso rallado.

CREMAS

CREMA DE ZANAHORIA

INGREDIENTES

¼ de zanahoria rallada
4 cucharadas de mantequilla
¼ de cucharadita de pimienta en polvo
50 grs. de champiñones cocidos y picados
1 lata de leche clavel
2 cucharadas de maicena
2 cucharadas de cebolla picada
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Freír la cebolla, la maicena en la mantequilla a que acitronan. Agregar 4 tazas de agua hirviendo moviendo para que no se pegue. Añadir la zanahoria, la leche, la pimienta y la sal. Dejar sazonar y servir adornando con los champiñones.

BOLLITOS VENEZOLANOS

INGREDIENTES

1 kg. de harina minsa
1 taza de aceite
1 cucharada de anís seco
ovillo de hilaza
Hojas de elote
Agua la necesaria
Sal al gusto .

PROCEDIMIENTO

Amasar la harina con el resto de los ingredientes hasta obtener una masa uniforme. Hacer bollitos que se envuelven en las hojas de elote previamente remojadas. Amarrar y cocer al vapor durante 30 minutos.

NOTA: Si se desean dulces solamente se reemplaza la sal por miel de piloncillo, con la que se amasan los bollitos.

BROCOLI PARMIGIANA

INGREDIENTES (8 porciones)

1 kg. de brocoli
1 1/4 taza de sopa de champiñones de lata
1/3 de agua
1/2 taza de queso tipo parmesano chambourcy rallado
1/8 de cucharadita de pimienta negra molida
1/2 taza de pan molido
2/3 de taza de leche evaporada carnation clavel
2 cucharadas de cebolla picada finamente
2 cucharadas de pan molido
Horno precalentado a 175 grados centígrados.

PROCEDIMIENTO

Cuezca el brocoli y escúrralo. Colóquelo en un refractario engrasado y espolvoréelo con el pan molido. Aparte mezcle la sopa de champiñones la leche carnation clavel, el agua, el queso, la cebolla y la pimienta. Vacíe sobre el brocoli y cubra con las dos cucharadas de pan molido. Hornee durante 20, o 25 minutos.

CACEROLA FRANCESA

INGREDIENTES

¼ de kg. de queso rallado al gusto (para adornar)
4 pimientos morrones en rebanadas
10 cebollitas limpias y picadas
¼ de kg. de champiñones picados
2 piezas de berenjenas finamente rebanadas
4 jitomates medianos en rebanadas
½ taza de aceite
Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

Calentar el aceite y poner todos los ingredientes a fuego lento.
Mover de vez en cuando (procurando no batir) hasta que se cuezan.
Servir en un refractario adornado con el queso. Si se desea se puede gratinar.

CACEROLA DE LASAGNA

INGREDIENTES

2 tazas de requesón
1 manojo de espinacas cocidas y picadas
½ taza de crema fresca
1 cucharada de nuez moscada molida
½ taza de queso parmesano rallado
1 paquete de pasta para lasagna
Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

Se revuelve el requesón con la espinaca, luego se le agrega la nuez moscada, el parmesano, la sal y pimienta, la crema es para rebajar a que no quede demasiado espeso. Se cuece la pasta para lasagna, en una olla con agua y sal, ya que este hirviendo, se echa la pasta hasta que quede cocida al dente (no muy cocida).

Se cuela y se va acomodando en un refractario como sigue:

Una capa de lasagna y luego una capa de la mezcla de requesón, otra de lasagna y otra de requesón y así sucesivamente hasta acabar con una capa de pasta.

Arriba se le vierte la crema que sobre. Se hornea aproximadamente por 20 minutos a una temperatura de 250 grados. Se acompaña con ensalada verde y pan con ajo.

CALABACITAS AL GRATIN

INGREDIENTES

1 kg. de calabacitas rebanadas y tiernas
6 jitomates
½ cebolla
1 taza de salsa catsup
200 grs. de queso chihuahua o manchego rallado
4 dientes de ajo
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Poner las calabacitas en agua hirviendo y dejarlas unos minutos hasta que estén semicocidas. Cortar la parte superior y ahuecar, rellenarlas con el queso rallado. Acomodarlas en un refractario. Verter ahí la salsa y hornear de 20 a 30 minutos. La salsa se prepara licuando los jitomates con el ajo y la cebolla. Colar y agregar la salsa catsup y la sal.

CALABACITAS CON SOYA

INGREDIENTES

½ kg. de calabacitas en cuadritos
2 chiles poblanos (en rajas)
¼ de kg. de cebolla picada
¼ de taza de aceite
3 elotes desgranados
1 kg. de jitomate picado
6 dientes de ajo picado
2 tazas de soya preparada hidratada
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Poner a sancochar la soya preparada con ajo y cebolla, agregar el aceite y dejar dorar. Añadir el resto de ingredientes, tapar y dejar cocer a fuego lento, y sazonar al gusto.

CALABAZAS RELLENAS

INGREDIENTES

8 calabazas
½ taza de cebolla picada
4 dientes de ajo
2 chiles poblanos en rajas
100 grs. de queso Oaxaca deshebrado
1 taza de elote desgranado
½ cebolla
2 jitomates
1 rama grande de epazote
3 cucharadas de aceite
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Con un abocador vacíe el centro de las calabacitas. Moler el jitomate con el ajo y la media cebolla en un poco de agua, colar y freír, agregar un vaso de agua y dejar sazonar.

Freír a fuego lento la cebolla, elote, rajas y epazote, agregar el queso y mezclar bien, con esto se rellenan las calabazas.

Poner las calabazas en el caldillo de jitomates a cocer, acomodándolas en tal forma que no se riegue el relleno.

CALDO PICOSITO CON GLUTEN

INGREDIENTES

1 kg. de gluten en trocitos
100 grs. de chile pasilla
100 grs. de chile ancho
1 cebolla
10 dientes de ajo
2 ramas de epazote
50 grs. de manteca vegetal
Hiervas de olor
Pizca de cominos
Pimienta al gusto
Sal al gusto

GUISOS

PROCEDIMIENTO

Cocer el gluten en trozos con hierbas de olor, salsa de soya, etc., como se indica en el capítulo de gluten. Freírlo.

Aparte, tostar los chiles, desvenarlos, remojarlos en el agua caliente.

Ya escurridos molerlos con la cebolla, los ajos y los cominos.

Freír esta salsa en la manteca vegetal caliente, sazonando con sal y pimienta al gusto. Añadir la masa disuelta en un poco de agua. Dejar espesar, agregar el agua o el caldo de verduras necesario para formar el caldillo. Agregar también el epazote. Añadir el gluten ya frito y dejar sazonar.

CAZUELA A LA MADRILEÑA

INGREDIENTES

2 tazas de garbanzos

2 pimientos morrones

3 dientes de ajo

2 tazas de güeros en vinagre al gusto

Aceite de oliva al gusto

1 cebolla mediana

½ kg. de jitomate

½ cebolla

Hierbas de olor (opcional)

Aceitunas y sal al gusto.

PROCEDIMIENTO

Dejar remojar toda la noche los garbanzos, cocerlos y escurrirlos. poner a licuar el jitomate con la media cebolla y el ajo y colocar.

Rebanar la cebolla y el pimiento morrón, acitronarlos en poco aceite y agregar el caldillo de jitomate, añadir los garbanzos ya cocidos y dejar sazonar a fuego lento.

CAZUELA A LA CREMA

INGREDIENTES

6 chiles poblanos desvenados en rajitas

2 cebollas medianas en cuadritos

6 calabacitas en cuadritos

6 papas medianas en cuadritos

Aceite el necesario

¼ de crema y sal al gusto

GUISOS

PROCEDIMIENTO

Colocar todas las verduras en un cazuela, agregar un chorrito de aceite y media taza de agua. Poner a cocer al vapor a fuego suave ya cocida la verdura agregar la sal al gusto y la crema. Servir caliente.

CAZUELA DE VERDURAS

INGREDIENTES

4 chiles poblanos en rajas
1 taza de brócoli picado
1 taza de papas cortadas en cuadritos
1 taza de ejotes picados
1 taza de calabacitas ralladas
1 taza de camote en cuadritos
1 cebolla mediana picada
Aceite el necesario
Sal al gusto.

PROCEDIMIENTO

Cocer al vapor todas las verduras, agregando un chorrito de aceite, media taza de agua y sal al gusto.

CEBICHE DE SOYA

INGREDIENTES

1 caja de soya texturizada
1 cebolla finamente picada
2 aguacates picados
Jugo de chile en escabeche
Cilantro picado
3 jitomates finamente picados
3 chiles en escabeche picados (o chiles verdes)
½ taza de jugo de limón
Perejil picado
Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

Mezclar todos los ingredientes y dejar reposar por 20 minutos. Se sirve acompañado de galletas saladas. Servir frío.

CEBOLLAS EN ESCABECHE

INGREDIENTES

½ kg. de cebolla morada
½ cucharada de orégano
¼ de litro de vinagre de manzana
Pimienta al gusto
Sal al gusto.

PROCEDIMIENTO

Acitronar la cebolla en aceite caliente. Vaciar a un platón, adornar con el vinagre, y el resto de los ingredientes. Dejar reposar 30 minutos y servir.

CEBOLLAS RELLENAS

INGREDIENTES

6 cebollas blancas grandes
½ kg. de champiñones picados y rociados con jugo de limón
½ taza de perejil picado
Pan molido
1 taza de arroz integral cocido sal y pimienta
½ lt. de caldo de verduras o consomé vegetal
Sal al gusto.

PROCEDIMIENTO

Cortar la cebolla por la parte del tallo y vaciarlas hasta dejarlas lo suficientemente delgadas para rellenarlas. Los champiñones se escurren y se cocinan con mantequilla hasta que se haya eliminado el líquido. Añadir el arroz cocido y el perejil, sazonar al gusto.

Rellenar con esto las cebollas y colocarlas en un refractario. Verter el caldo de verdura bien caliente hasta cubrir la mitad de las cebollas. Espolvorear con pan molido. Hornear durante 45 minutos.

COLIFLOR HORNEADA

INGREDIENTES

1 trozo de pan duro
1 coliflor mediana
1 taza de queso cheddar rallada
1 lata de leche evaporada
1 taza de crema
90 grs. de mantequilla
Salsa de soya al gusto
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Cocer perfectamente la coliflor con un trozo de pan duro, escurrir y retirar el trozo de pan. Engrasar un molde con mantequilla y espolvorear una capa gruesa de pan molido, colocar en el centro del molde la coliflor entera ya cocida y adornar con trocitos de mantequilla intercalados entre las ramitas, salsa de soya y las especias. Bañar con la crema y la leche evaporada, espolvorear el pan molido restante y el queso rallado. Hornear a 300 grados centígrados hasta que gratine el queso.

COLIFLOR A LA ESPAÑOLA

INGREDIENTES

1 coliflor grande	1 limón (el jugo)
½ kg. de chorizo vegetariano	1 taza de chiles en vinagre
½ kg. de jitomate molido con ajo y cebolla	1 cucharada de azúcar
1/8 de taza de aceite	1/8 de taza de vinagre
1 trozo de pan duro	¼ de queso fresco
½ kg. de papitas cocidas	Hierbas de olor
1 taza de garbanzos cocidos	Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Cocer la coliflor en suficiente agua con sal, limón y el trozo de pan, para quitarle el mal olor, freír muy bien el jitomate y añadir el resto de los ingredientes, dejar sazonar y retirar del fuego.

Colocar la coliflor en un platón (entera o en gajos) bañarla con la salsa preparada y adornarla con queso.

COLIFLOR CON PAPAS

INGREDIENTES

1 coliflor mediana
2 cebollas
½ cucharada de paprika
2 cucharadas de aceite de oliva
2 papas
½ cucharada de sal de ajo o apio
½ taza de agua
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Cortar la coliflor en ramitas y la papa en rodajas delgadas al igual que la cebolla. Espolvorear la sal de ajo, paprika, el aceite de oliva. Revolver todos los ingredientes perfectamente y vaciar a un refractario previamente engrasado. Meter al horno precalentado a 250 grados centígrados y después bajar a la temperatura de 200 hasta que se cueza bien.

COMIDA CHINA VEGETARIANA

INGREDIENTES

3 tazas de zanahorias	3 calabazas
1 berenjena	¼ de champiñones
1 plátano	¼ de brócoli
1 rama de apio	3 dientes de ajo
4 cebollas tiernas	2 cucharadas de soya
3 cucharadas de salsa catsup	2 limones
1 cucharada de azúcar	aceite de oliva o de maíz

PROCEDIMIENTO

En un sartén hondo se pone el aceite, las cebollas y el ajo, a que se doren. Se agrega la zanahoria los champiñones, el apio, la berenjena picados, enseguida se agregan los demás ingredientes, se tapa y se cuece a fuego lento, hasta que se cosan, se pone la sal al gusto. (Se mueve de vez en cuando para que no se pegue.)

CROQUETAS DE ARROZ SENCILLAS

INGREDIENTES

¼ de kg. de arroz integral
1 cebolla finamente picada
Harina la necesaria
Sal y pimienta al gusto.

PROCEDIMIENTO

Remojar el arroz en agua caliente durante una hora. Escurrir y cocer.
Ya cocido triturar con un machacador, sazonar con sal y pimienta y agregar la cebolla y la harina necesaria para poder formar las croquetas que se harán en forma de puros. Freírlas. Servir acompañadas de su ensalada o salsa favorita.

CROQUETAS DE PAPA

INGREDIENTE

1 kg. de papa hervida y pelada
½ taza de harina integral
1 vaso de pan molido
pimienta al gusto
sal al gusto.

PROCEDIMIENTO

Hacer un puré con las papas ya cocidas y peladas, agregar el pan, la harina, la sal y la pimienta. Mezclar perfectamente. Formar las croquetas y freírlas.

CHAMPIÑONES ENCEBOLLADOS

INGREDIENTES

1 kg. de champiñones
6 dientes de ajo
4 cebollas en ruedas
Pimienta al gusto
Sal al gusto
Aceite al gusto

GUISOS

PROCEDIMIENTO

Sofreír el ajo y la cebolla, cuando estén transparentes agregar los champiñones ya lavados y picados, salpimentar, tapar la cazuela y dejarlos cocinar a fuego lento.

CHAYOTES AL HORNO

INGREDIENTES

4 chayotes medianos
2 cebollas en ruedas
5 cucharadas de mantequilla
¼ de crema
¼ de queso Oaxaca.

PROCEDIMIENTO

Cocer los chayotes enteros y sin pelar. Cuando estén bien cocidos, retirar del fuego y dejar enfriar, mientras tanto, freír la cebolla un poco, ya fríos los chayotes pelarlos y partarlos en ruedas, acomodar en un refractario una capa de rebanadas de chayote, se les pone un poco de crema, otro poco de cebolla y otro poco de queso, y así seguir hasta que se termine el chayote. Hornear a calor mediano a que gratine.

ESTOFADO VEGETARIANO

INGREDIENTES

3 tazas de soya preparada	1/3 de taza de aceite
200 grs. de puré de jitomate	2 papas
2 cebollas en trozos	1 nabo
3 zanahorias	½ taza de ejotes picados
2 pimientos morrones	Hierbas de olor al gusto
½ taza de chícharos	Pimienta al gusto
4 dientes de ajo	Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Remojar la soya en agua caliente durante 20 minutos, exprimir y freírla en el aceite bien caliente junto con los ajos, y las cebollas, el puré de jitomate y las verduras. Condimentar y dejar sazonar a fuego lento hasta que las verduras estén tiernas.

GUISADO A LA JARDINERA

INGREDIENTES

4 chiles poblanos desvenados
¼ de kg. bròcoli
¼ de papas
1 chayote mediano o 1 camote mediano
¼ de kg. de ejotes en trocitos
¼ de kg. de calabacitas
1 cebolla mediana
1 poro mediano

PROCEDIMIENTO

Vaciar los ingredientes ya lavados y picados en una cacerola con un chorrito de aceite, media taza de agua y sal al gusto. Tapar y dejar a fuego lento hasta que se cuezan, moviendo de vez en cuando para que no se peguen.

GUISO NAVIDEÑO

INGREDIENTES

½ col mediano
4 dientes de ajo
3 papas peladas y picadas fritas o cocidas
3 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de orégano seco
½ taza de alcaparras (opcional)
1 cebolla grande picada
4 jitomates rojos picados
½ taza de aceitunas verdes
2 morrones rojos frescos en rajitas chicas
1 limón, el jugo
1 bolillo
Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

En el aceite se acitrona la cebolla y el ajo se agrega el morrón y se sigue sofriendo, se añade la col, y al último el jitomate y la sal sin dejar de mover. Se agregan las papas y se tapa y se deja al fuego lento. Se pone el orégano, el limón y el bolillo entero en cima y se tapa y se deja a fuego lento hasta que se ablande la col. Se saca el pan y se agregan los demás ingredientes. Se deja en el fuego por unos minutos más.

GUISO VEGETARIANO A LA VERACRUZANA

INGREDIENTES

6 filetes de pescado vegetarianos(ver receta en el índice)
1 taza de perejil picado
6 dientes de ajo picados
6 chiles largos güeros(en vinagre o al natural)
2 pimientos morrones en rajas
1 kg. de jitomate picado
2 tazas de cebolla picada
4 cucharadas de aceite de oliva de cocina
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Freír el ajo, la cebolla y el pimiento morrón a que acitronen, agregar el jitomate y el perejil, dejar que se sazonen. Acomodar en un refractario una capa del sofrito, enseguida una capa de filetes, cubrir con el resto del sofrito, adornar con los chiles güeros y hornear durante 20 minutos en calor medio.

HONGOS AL ASADO

INGREDIENTES

½ kg. de hongos
4 cucharadas de cebolla picada
1 ramita de tomillo
1 diente de ajo rallado
2 cucharadas de perejil
6 cucharadas de aceite de oliva
1 rama de mejorana
1 o 2 hojas de laurel
½ kg. de papas chicas cocidas
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Acitronar en el aceite de oliva, los hongos, las hierbas de olor y el perejil. Agregar las papas y la sal, dejar sazonar por 20 minutos.
(Se puede hacer también con champiñones)

JITOMATES RELLENOS ASADOS

INGREDIENTES

8 jitomates grandes
6 dientes de ajo
½ taza de aceite
2 cebollas
100 grs. de soya preparada para picadillo
Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

Lavar y descorazonar los jitomates aparte, acitronar en un poco de aceite una de las cebollas picadas y 3 dientes de ajo machacados. Licuar los corazones de los jitomates, colocar y agregar a lo anterior, dejar sazonar.

LENTEJAS GUIADAS

INGREDIENTES

¼ de kg. de lentejas cocidas
¼ de kg. de gluten en trocitos
¼ de kg. de zanahoria
¼ de kg. de jitomate
¼ de kg. de papa
½ cebolla
3 dientes de ajo
Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

Mezclar el jitomate con la cebolla el ajo, colar y freír en poco aceite; añadir el resto de las verduras bien picadas y las lentejas. Sazonar al gusto y adicionar el gluten; dejar freír todo esto durante 5 minutos y después añadir 3 o 4 tazas de agua y dejar hervir; bajar un poco la flama y dejar hasta que las verduras estén bien cocidas. Si gusta puede acompañarlas con arroz integral.

NOPALITOS ENCEBOLLADOS

INGREDIENTES

1 kg. de nopales
5 dientes de ajo
3 ramas de epazote
4 cebollas
1/3 de taza de aceite
Orégano al gusto
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Cortar los nopales en tiritas y hervirlos (de preferencia en una olla de cobre) durante una hora, junto con la cebolla partida en 4 partes y los dientes de ajo. Rebanar finamente la cebolla restante y acitronarla; añadir a esto los nopales ya cocidos y bien escurridos, junto con el resto de los ingredientes.

PAELLA VEGETARIANA

INGREDIENTE

5 dientes de ajo	1 cucharada de azafrán(opcional)
1 cebolla picada	1 taza de chícharos
3 morrones rojos picados	1 taza de zanahorias picadas
½ kg. de jitomate	Aceite el necesario
2 tazas de arroz	Agua la necesaria
10 cucharadas de perejil picado	Algas marinas al gusto
2 morrones verdes picados	Pimienta al gusto
¼ de cucharadita de nuez moscada	Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Poner a acitronar el ajo, la cebolla, y los morrones bien picaditos en un poco de aceite. Añadir una mínima cantidad de agua y enseguida agregar el jitomate picado para que también se acitronen.

Cuando esté listo adicionar el arroz, con 1 ½ litros de agua, por último añadir el perejil, los morrones rojos, la nuez moscada, el azafrán, las algas marinas y la sal previamente licuados.

Salpimentar y dejar cocer a fuego lento hasta que el arroz esté cocido.

NOTA: (Procurar que el arroz no se pase de cocido, es decir, que no se reviente).

PAPAS AL GRATIN

INGREDIENTES

1 kg. de papas blancas	½ lt. de leche
100 grs. de mantequilla	2 dientes de ajo
1 cucharada de hierbas de olor	100 grs. de queso rallado
1 cebolla mediana finamente picada	Pimienta al gusto
¼ de k. de soya hidratada y escurrida	Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Se lavan las papas y se cuecen con una pizca de sal gruesa, agua y los dientes de ajo. Cuando ya estén cocidas retirar los dientes de ajo. Escurrir las papas y pelarlas, hacerlas puré, añadir $\frac{3}{4}$ partes de la mantequilla y la leche caliente. Con el resto de la mantequilla freír la cebolla, la soya preparada, la sal, la pimienta y las hierbas de olor. Cocinar durante 10 minutos a fuego lento. Ya que esté cocida añadir el puré, mezclar muy bien y colocar en un refractario engrasado. Espolvorear con el queso y hornear a 250 grados centígrados durante 25 minutos.

PAPAS RELLENAS AL HORNO

INGREDIENTES

6 papas blancas medianas
1 ½ tazas de yoghurt o crema
100 grs. de nuez picada
100 grs. de queso asadero
50 grs. de mantequilla
1 pizca de nuez moscada
5 ramas de perejil picado
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Partir las papas por mitad a lo largo y cocerlas al vapor con poco de agua (deben quedar cocidas pero macizas) Ahuecarlas estando calientes, dejándoles un poco de pulpa y cuidando que no se rompa la cascara. Hacer puré el corazón de la papa y mezclarlo con la crema y el yoghurt la nuez, el perejil, la nuez moscada y la sal. Rellenar con esto las papas. Colocar encima un trocito de mantequilla y una tirita de queso. Hornear durante 15 minutos. Servir calientes. Se pueden bañar con su aderezo favorito.

PIZZA RAPIDA

INGREDIENTES

½ kg. de harina integral
2 cucharadas de salvado
2 cucharadas de harina blanca
1 cucharada de royal
100 grs. de mantequilla
1 cucharada de sal

RELLENO

1 ½ tazas de salsa catsup
2 cebollas en tiritas
1 taza de aceitunas
2 o 3 pimientos morrones en tiritas
100 grs. de champiñones
Una pizca de orégano
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Mezclar perfectamente todos los ingredientes, amasando hasta formar una masa homogénea. Untar la masa de aceite, taparla con una servilleta y dejarla reposar 1 hora.

Enseguida, extenderla con rodillo sobre una tabla enharinada hasta formar una tortilla de 102 centímetros de espesor. Colocarla sobre la charola engrasada.

Hornearla a 200 grados centígrados durante 20 minutos. Retirla del horno y colocar el relleno como sigue:

Extender la salsa catsup sobre la pasta ya horneada sofreír la cebolla, los pimientos y los champiñones, salpimentar y colocar sobre la pasta. Espolvorear el orégano y el queso, hornear por 20 minutos más.

TORTA DE MAIZ CON GLUTEN

INGREDIENTES

1 kg. de masa
1 elote semi licuado
200 grs. de mantequilla
½ lt. de leche
5 chiles poblanos en rajas
¼ de kg. de queso rallado
½ kg. de gluten frito en trocitos (ver receta en el índice)
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Se mezcla la masa con el elote, los chiles, el queso, la sal y la leche necesaria. Se coloca una capa de esta mezcla en un molde engrasado, luego una de gluten y otra de mezcla. Se hornea y se sirve caliente.

VERDURAS A LA TERIYAQUI

INGREDIENTES

1 taza de calabacitas cortadas en ruedas
1 taza de cebolla cortadas en ruedas
1 taza de zanahorias cortadas en ruedas
1 taza de chiles morrón cortados en rajas
1 taza de brócolis cortados en ramitos
1 taza de champiñones cortados por mitad
5 chiles verdes serranos cortados en rajas
5 tazas de germinado de soya.
3 cucharadas de aceite, de soya o maíz
Salsa de soya al gusto.

PROCEDIMIENTO

En una cacerola grande, se pone el aceite a calentar con fuego alto, (porque las verduras se deberán cocer rápido para que así queden crujientes), y en el orden que sigue se fríen las verduras rápidamente(sin sacarlas de la cacerola). Revolviéndolas constantemente y sazonándolas con la salsa de soya.

- 1o- Las cebollas, chiles serranos, y chile morrón.
- 2o- Las zanahorias y brocoli.
- 3o- Los champiñones.
- 4o- El frijol de soya, (este se debe de freír muy poco).

NOTA: Las cantidades se pueden doblar, y se puede agregar alguna otra verdura. Estas verduras se sirven con arroz blanco al vapor.

SALSA BOLONESA

INGREDIENTES

1 kg. de jitomate
1 manojo de perejil
2 cebollas medianas
3 zanahorias
6 dientes de ajo
Pimienta al gusto
Sal gusto.

PROCEDIMIENTO

Cocer los jitomates y las zanahorias y después licuar con el resto de los ingredientes; sazonar con sal y pimienta.
Se puede usar para bañar albóndigas o una gran variedad de guisos.

SALSA CASCABEL

INGREDIENTES

¼ de kg. de chiles cascabel
10 dientes de ajo
Vinagre de manzana el necesario
Aceite de oliva al gusto
Orégano al gusto
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Tostar los chiles, remojarlos en agua caliente, desvenarlos si no se desea picosa la salsa. Licuar con los ajos, orégano y el vinagre necesario. Agregar la sal y el aceite de oliva. Si se desea se le puede poner también ¼ de kg. de tomates asados.

SALSA CATSUP

INGREDIENTES

1 Lt. de puré de tomate
180 mlts. de vinagre de manzana
40 grs. de cebolla finamente picada
4 dientes de ajo
3 hojas de laurel
½ cucharada de pimienta
¼ de cucharadita de canela en polvo
3 clavos de olor
1 cucharada de sal
150 grs. de azúcar
1 cucharadita de harina de mostaza
1 pizca de color vegetal rojo

PROCEDIMIENTO

Hervir en vinagre la cebolla, la canela, el clavo, la pimienta y el laurel durante 4 minutos. Agregar el ajo al tercer minuto. Colar la mezcla dejarla enfriar e incorporar la harina de mostaza diluida en un poco de vinagre. En un poco de puré disolver el azúcar, la sal y el colorante, incorporar con el resto de puré y con la mezcla del vinagre. Revolver perfectamente y envasar.

SALSA CHINA

INGREDIENTES

1 zanahoria mediana
1 rama de apio
½ cebolla
1 jitomate
3 dientes de ajo
2 tazas de caldo o de consomé vegetariano
½ taza de maicena
50 grs. de mantequilla
50 grs. de cacahuete molido
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Picar finamente la zanahoria, el apio, la cebolla, el jitomate y el ajo, y acitronarlos con la mantequilla. Enseguida agregar las dos tazas de consomé donde previamente se ha diluido la maicena, dejar sazonar al gusto se puede usar para bañar una gran variedad de guisos.

(Nota: al servirse se espolvorea el cacahuete molido sobre la salsa.)

SALSA CHIPOTLE

INGREDIENTES

4 tomates verdes
2 ajos
1 chile chipotle grande (seco)
½ cebolla chica
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

El chile se tuesta en el comal. Aparte hervir los tomates junto con el ajo, y licuar todos los ingredientes, o molerlos en el molcajete.

SALSA DE AJONJOLI

INGREDIENTES

2 dientes de ajo
½ taza de ajonjolí limpio y ligeramente tostado
1 limón el jugo
1 manojito de perejil
1 pieza de jitomate grande
½ taza de agua
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Licuar los ajos el ajonjolí, el limón, la sal y el agua. Vaciar en un tazón agregando el jitomate y el perejil bien picados. Servir frío.

SALSA GEMMA

INGREDIENTES

1 kg. de jitomate asado y pelado
½ cebolla
4 dientes de ajo
1 chile Jalapeño en vinagre
2 cucharadas de aceite
Hierbas de olor
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Poner en un frasco de cristal todos los ingredientes, añadir la sal y la pimienta, tapar y agitar muy bien hasta que esté todo mezclado y servir.

SALSA DE TOMATE

INGREDIENTES

1 kg. de jitomate
1 cebolla grande
2 dientes de ajo
1 cucharada de aceite o mantequilla
1 cucharada de azúcar
Laurel al gusto
Perejil al gusto
Tomillo al gusto
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Licuar y colar el jitomate. Picar finamente la cebolla y el ajo, acitronar en la mantequilla. Añadir el jitomate, azúcar e hierbas. Dejar sazonar de 20 a 30 minutos a fuego lento, colar la salsa y servir.

SALSA VINAGRETA (Para ensaladas frescas)

INGREDIENTES

¾ de taza de aceite de oliva
2 cucharadas de vinagre de manzana
2 limones (el jugo)
1 cucharada de azúcar morena
1 diente de ajo machacado
½ cucharadita de mostaza
1 cucharada de perejil picado
1 cucharada de hierbabuena picada
1 cucharada de tomillo
Pimienta al gusto
Sal al gusto.

PROCEDIMIENTO

Poner en un frasco de cristal todos los ingredientes, añadir la sal y la pimienta, tapar y agitar muy bien hasta que esté todo mezclado y servir.

CORUNDAS (tamales michoacanos vegetarianos)

INGREDIENTES

¼ de kg. de crema
200 grs. de queso fresco
4 chiles poblanos
1 cebolla mediana
½ kg. de jitomate
300 grs. de queso panela
1 cucharadita de royal
Caldo de verduras o agua la necesaria
Pimienta al gusto
Hojas de maíz (de milpa) las necesarias
Sal al gusto.

MASA:

1 kg. de maíz
1 cucharada de cal
2 tazas de ceniza de carbón de madera
¼ de kg. de manteca vegetal

PROCEDIMIENTO

Cocer el maíz junto con la cal y la ceniza en una olla con 2 litros de agua. Cuando el agua suelte el hervor, mover continuamente con una cuchara de madera durante 15 minutos mas. Retirar del fuego, escurrir el maíz y lavarlo con agua fría, frotándolo hasta que suelte el hollejo.

Una vez limpio, molerlo para obtener la masa. Aparte batir enérgicamente la manteca hasta acremarla, agregarle el royal, enseguida el caldo o el agua poco a poco batiendo la masa constantemente hasta que esponje. La masa estará lista cuando flote, al soltar una bolita de ésta, en un vaso de agua fría. Una vez lista la masa, agregarle el queso fresco desmoronado, la crema y la sal al gusto. Mezclar perfectamente. Aparte asar, sudar y limpiar los chiles poblanos, cortarlos en rajás. Asar los jitomates, pelarlos y licuarlos con la cebolla. Freír la salsa en un poco de aceite caliente, agregar las rajás, sazonar con sal y pimienta y dejar que espese. Ya lista añadir el queso panela en cuadritos. Proceder a formar los tamales en las hojas de maíz previamente remojadas, colocando un poco de masa, extenderla, agregar un poco de la salsa preparada y doblar la hoja formando un triángulo. Colocar los tamales en la vaporera. Cocinar durante una hora.

CHILES POBRES

INGREDIENTES

12 chiles poblanos
2 tazas de leche
1 taza de crema
1 rama de epazote
½ kg. de cebolla en rodajas
¼ de queso fresco
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Asar, sudar, pelar y desvenar los chiles. Cortarlos en rajitas. Aparte acitronar la cebolla, agregar enseguida las rajas. Dejar a fuego lento durante 15 minutos y añadir la leche, la crema, el queso rallado, el epazote y la sal. Dejar sazonar durante 10 minutos y servir acompañado de tortillas calientes.

CHORIZO DE SOYA

INGREDIENTES

¼ de litro de vinagre de manzana
3 chiles anchos grandes
3 dientes de ajo
1 cucharada de mejorana picada
Aceite el necesario para freír
2 tazas de soya hidratada y exprimida
70 pimientas blancas
1 cucharada de cominos
2 clavos y sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Hervir los chiles durante 4 minutos, desvenarlos y licuarlos con todos los ingredientes a excepción de la soya preparada. Cuando la soya preparada esté cocida agregar los ingredientes licuados (la salsa) y mezclar muy bien.

Es mejor si se deja macerar durante algunas horas. Después freír con el aceite necesario a que dore al gusto.

NOTA: Puede utilizarse el trigo en lugar de la soya, ya que resulta también muy nutritivo.

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

Cocer un $\frac{1}{4}$ de trigo previamente remojado 24 hrs., moler y usar igualmente que la soya preparada. Igualmente se puede preparar con el Okara.

ANTOJITOS

EMPANADAS DE HUITLACOCHÉ

Seguir las instrucciones de “Pasta básica para empanadas”. Ver receta en la sección de postres.

INGREDIENTES

RELLENO

- 1 kg. de huitlacoche
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 3 ramas de epazote

PROCEDIMIENTO

Lavar y rebanar el huitlacoche muy bien, picar finamente la cebolla el ajo y el epazote. Colocar todo en una cacerola con un chorrito de aceite y tapar. Dejar cocinar a fuego lento sin que se cueza demasiado. Continuar con las instrucciones de “Pasta básica para empanada”.

EMPANADAS DE CHAMPIÑONES

Seguir las instrucciones de “Pasta básica para empanadas” sección de postres.

INGREDIENTES

RELLENO:

- $\frac{1}{2}$ kg. de champiñones
- 1 cebolla picada
- 50 grs. de mantequilla
- Pimienta molida
- Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Lavar los champiñones perfectamente, cortarlos en tiritas. Sofreír la cebolla en la mantequilla. Agregar los champiñones, salpimentar y dejar 15 minutos a fuego lento. Proceder a rellenar las empanadas y continuar con las instrucciones de “Pasta básica para empanadas”.

ENCHILADAS VERDES VEGETARIANAS

INGREDIENTES

20 tortillas
150 grs. de queso fresco
4 chiles ,poblanos
1 cebolla
150 grs. de cacahuates tostados
½ telera
¼ de lt. de leche
Pimienta y sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Pasar rápidamente las tortillas por aceite caliente, bañarlas muy bien en la salsa, rellenarlas con el queso fresco, doblarlas y acomodarlas en un platón cubriéndolas con el resto de la salsa y el queso. La salsa se prepara así: freír en poco aceite los chiles que previamente se habrán de asar, desvenar y licuar con la cebolla; dejar 10 minutos al fuego y agregar los cacahuates que se habrán molido con la telera remojada en leche. Sazonar con pimienta y sal y dejar hervir a que espese.

FRIJOLES NEGROS CON HOJA DE AGUACATE

INGREDIENTES

½ kg. de frijol negro
1 cabeza de ajos grande
1 cebolla gde.
10 hojas de aguacate
Cominos molidos al gusto
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Cocer el frijol, cuando este a medio cocer, agregar el comino y la sal .
Tostar la hoja de aguacate y molerla en la licuadora junto con el frijol, ya cocido.
Freír todo después. Se puede hacer espeso para servirse como guisado con totopos o como atole para enfrijoladas, para rellenar tamales.

ANTOJITOS

FRITURAS DE GLUTEN

INGREDIENTES

3 kg. de harina de trigo blanca o integral
Agua la necesaria

PROCEDIMIENTO

Consulte la receta de GLUTEN y siga el procedimiento en los números 1 y 2. Una vez que ha transcurrido el tiempo de reposo del gluten, sacarlos del agua y cortarlos en trocitos del tamaño deseado. Extenderlos con un vaso o rodillo dándoles la forma de bistec. Espolvorearlos por ambos lados con alguna sal sazonzadora (sal de ajo, apio, ahumada). Colocarlos sobre charola o lamina ligeramente engrasada y ponerlos al sol el tiempo necesario para que sequen completamente y queden duros de 1 a 3 días dependiendo del clima. Durante el secado se deberán voltear para que sequen bien por ambos lados. Una vez bien seco el chicharrón dorado. Cuando se quiera preparar el chicharrón rápidamente, cortar los trocitos de gluten crudo, extenderlos, sazonarlos y ponerlos directamente a dorar en aceite caliente; aunque de esta forma queden algo correosos, por lo que se aconseja prepararlos así solamente cuando se van a utilizar con salsas o en guisados y no para comerlos solos.

GUISADO DE SOYA A LA MEXICANA

INGREDIENTES

¼ de soya preparada
¼ de crema
24 tortillas medianas, partidas en tiras y doradas
4 chiles poblanos asados, desvenados y hechos rajas
½ kg. de tomates (de cascara)
¼ de queso chihuahua
1 manojo de cilantro
4 aguacates
8 rabanillos
1 cebolla grande picada finamente

PROCEDIMIENTO

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

Se remoja la soya preparada en medio litro de agua caliente durante 20 minutos pasado este tiempo se escurre y exprime; se hace una salsa de tomate, asándolos pero licuándolos junto con el manojo de cilantro y la sal necesaria.

ANTOJITOS

En una cazuela con un poco de aceite se fríe la soya preparada y cuando empieza a dorar se agregan las rajas de chile poblano, la mitad de la cebolla y por ultimo, la salsa verde. Se engrasa un platón refractario y se agregan las tortillas con la soya preparada, en capas. Se baña con la crema y se espolvorea el queso y la cebolla picada. Se mete al horno caliente hasta que se gratine. Cuando se saca el platón se adorna con las rebanadas de aguacate y los rabanitos cortados en flor.

MOLE VERDE DE SOYA

INGREDIENTES

250 grs. de soya texturizada
3 dientes de ajo
½ taza de cebolla picada
175 grs. de mole verde

PROCEDIMIENTO

Remojar la soya texturizada en ½ litro de agua, de 20 minutos. Exprimir y freír en aceite con la cebolla y el ajo, hasta dorar. Enseguida licúe el mole en 2 tazas de agua tibia y fríalo. Vierta la soya frita el mole y sazone a fuego lento por 20 minutos.

MOLE DE OLLA DE SOYA

INGREDIENTES

400 grs. de soya preparada
1 taza de masa
125 grs. de queso añejo
1 cebolla grande picada
¼ de kg. de calabacitas pequeñas
¼ de kg. de flor de calabaza
50 grs. de chile pasilla si se desea 5 xoconostles
1 limón en rebanadas
¼ de taza de manteca vegetal
4 dientes de ajo

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

¼ de kg. de ejotes tiernos
3 piezas de elotes tiernos
50 grs. de chile ancho
1 rama de epazote y sal al gusto

ANTOJITOS

PROCEDIMIENTO

Poner a cocer la mitad de la cebolla, los ajos, los trozos de elote con la sal y cuando estén suaves agregar las flores de calabaza, los ejotes el epazote, los xoconostles y la soya preparada previamente hidratada y exprimida. Moler los chiles ya asados y remojados en agua caliente. Añadir esta mezcla a lo anterior y dejar cocer en este guiso las bolitas de masa que se forman con la manteca y el queso. Servir con cebolla picada y rebanadas de limón.

NOPALITOS CON AJONJOLI

INGREDIENTES

½ kg. de tomates verdes
1 cebolla mediana
1 taza de ajonjolí
3 ramitas de cilantro
1 chile pasilla
2 jitomates grandes
3 dientes de ajo
½ kg. de nopalitos cocidos y cortados en tiritas
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Poner a cocer los tomates y jitomates, remojar 3 minutos el chile pasilla en la misma agua donde se coció lo anterior, desvenar y licuar con los tomates, jitomates y ajonjolí. Acitronar la cebolla picada y agregar a esto lo licuado, los nopales cocidos y el cilantro picado. Dejar sazonar al gusto y servir bien caliente.

POZOLE TAPATIO VEGETARIANO

INGREDIENTES

1 kg. de maíz de preferencia color morado
1 cabeza de ajos
125 grs. de chile pasilla
2 kg. de jitomate asados

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

1 cebolla grande
4 cucharadas soperas de cal (para pelar el maíz)
Orégano al gusto

ANTOJITOS

PROCEDIMIENTO

Calentar 2 litros de agua, cuando suelte el hervor disolver ahí la cal agregar el maíz y dejar hervir unos 15 minutos aproximadamente, hasta que el maíz suelte el pellejo. Retirarlo del fuego y lavarlo perfectamente frotándolo con energía y lavándolo varias veces para que quede libre de pellejo y de la cal.

Poner a hervir a fuego lento en 4 tantos del agua que cubre el maíz .

Preparar aparte la salsa de la siguiente manera : Remojar los chiles en agua caliente, desvenarlos y licuarlos con los jitomates asados y pelados, la cebolla y el orégano. Colar y agregar cuando el maíz esté a medio cocer.

Si es necesario, agregar mas agua calentándola previamente.

Cuando reviente el maíz, licuar en poca agua los ajos pelados y agregar. Añadir la sal y dejar otro momento al fuego a que se sazone.

Servir adornando con cebolla finamente picada, rábanos en ruedas y limón al gusto. Se le puede agregar champiñones cocidos rebanados o trocitos de panela o trocitos de gluten cocido o de soya previamente hidratada, escurrida y frita.

NOTA: Durante la cocción del pozole, no deberá mover hasta el fondo de la olla para evitar que se pegue.

SALCHICHAS VEGETARIANAS FORRADAS

INGREDIENTES

12 salchichas vegetarianas
12 palillos
100 grs. de queso amarillo
Papel aluminio para enrollar

PROCEDIMIENTO

Hacer una cortada a lo largo de la salchicha y llenar el hueco que se forme con queso, tratando de encajarlo con el palillo. Forrar con papel aluminio y hornearlas a calor mediano unos minutos a que doren. Se sirven bien calientes acompañadas de ensalada fresca.

ANTOJITOS

SOYA EN CALDO ESTILO JALISCO

INGREDIENTES

½ kg. de soya hidratada y exprimida
9 pimientos
125 gr. de chile guajillo
100 gr. de tomate
10 dientes de ajo
¼ de pza. de achiote
1 pizca de cominos
125 gr. de chile morita
1 jitomate
sal al gusto

SALSA:

125 gr. de chile piquín
1 pizca de orégano
7 dientes de ajo
½ taza de vinagre de manzana
pimienta al gusto
sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Asar los chiles guajillos y morita, desvenarlos y hervirlos junto con los tomates y jitomates. licuar todo esto con los ajos, el achiote, la pimienta y el comino, agregando una taza de agua. Freír ésta salsa en un poco de aceite, sazonarla y agregar agua suficiente, dejando espesita la salsa. agregar a la soya preparada. Dejar sazonar otros 15 minutos y servir caliente con tortillas. Acompañar con cebolla picada, limón al gusto y si desea salsa picante que se obtiene licuando los últimos 4 ingredientes.

SOYA ENCHILADA

INGREDIENTES

¼ de kg. de chile guajillo
6 dientes de ajo

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

500 grs. de soya preparada
¼ de chile ancho
1 cucharada de orégano
Aceite el necesario y sal al gusto

ANTOJITOS

PROCEDIMIENTO

Remojar los chiles en agua caliente, desvenarlos y licuarlos con el resto de ingredientes. Colar y agregar la soya preparada previamente hidratada y exprimida. Freír en un poco de aceite, agregar la sal y dejar sazonar.

SOYITA PIVIL

INGREDIENTES

300 grs. de soya preparada en trozos
1 cebolla
5 dientes de ajo
5 naranjas
¼ de pieza de achiote
1 ½ kg. de jitomate
2 cebollas en ruedas desflemadas
Sal al gusto.

PROCEDIMIENTO

Hidratar y exprimir la soya preparada según las instrucciones. Freírlo, asar pelar y licuar los jitomates junto con el achiote, cebolla y ajos. Colar y agregar el jugo de naranja y la sal al gusto. Poner esta salsa al fuego, revolviéndole la soya preparada dejándolos sazonar durante 15 o 20 minutos. Servir caliente, adornando con la cebolla desflemada y acompañando con tortillas calientes.

TACOS DE FRIJOL

INGREDIENTES

18 tortillas frescas
250 grs. de queso fresco rallado
1 lechuga orejona rebanada
Palillos los necesarios
2 tazas de frijoles cocidos, molidos y secos

SALSA:

¼ de kg. de jitomate asado
½ taza de cebolla picada
½ taza de cilantro picado
Chiles serranos asados
Sal al gusto

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

¼ de lt. de aceite
250 grs. de chorizo vegetariano

ANTOJITOS

PROCEDIMIENTO

Mezclar los frijoles y el chorizo. Con esto rellenar los taquitos prendiéndolos con 2 palillos. Freírlos y escurrirlos. Servir acompañados de la salsa, lechuga y queso.

SALSA:

Moler en el molcajete el jitomate, la cebolla, el cilantro y los chiles serranos, sazonar.

TAMALES DE SAL

INGREDIENTES

1 kg. de harina para tamal
350 grs. de manteca vegetal
3 cucharadas de royal
¼ de cucharada de cominos
½ lt. de agua
10 cascaras de tomate limpias
1 cucharada de tequesquite
½ kg. de chile poblano en rajas
3 tazas de soya hidratada y exprimida
150 grs. de queso Oaxaca
2 cucharadas de aceite
2 tazas de salsa de tomate
30 o 40 hojas para tamal.

PROCEDIMIENTO

Hervir en una taza de agua los cominos. las cascaras de tomate y el tequesquite. Batir la manteca hasta acremar con el royal; agregar poco a poco la harina cernida, el agua fría y el agua anterior colada.

Freír por separado las rajas y la salsa de jitomate junto con la soya y los cominos. En hojas anchas se unta un poco de la masa y se rellena con lo anterior y el queso deshebrado. Envolver dando forma y dejar cocer 20 minutos en olla exprés y 45 minutos en vaporera. Los tamales estarán cuando se desprendan de la hoja.

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

NOTA: El punto necesario al acremar la masa se verifica al dejar caer una bolita de masa en un vaso con agua y si flota es señal de que ya esta lista la masa para formar tamales.

ANTOJITOS

TAQUITOS DE CREMA

INGREDIENTES

30 tortillas
4 chiles poblanos asados desvenados y en rajas
 $\frac{3}{4}$ de kg. de jitomate, asado, molido y colado
1 cebolla picada
 $\frac{1}{4}$ de crema
100 grs. de queso fresco
50 grs. de mantequilla
Pimienta al gusto
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Freír en un poco de aceite las rajas, el jitomate y la cebolla, sazonándolos con la sal y la pimienta. Pasar las tortillas rápidamente por aceite caliente. Rellenarlas con la mezcla anterior, enrollarlas y acomodarlas en un refractario previamente engrasado. Agregar encima la crema, el queso rallado y trocitos de mantequilla. Hornear y servir calientes.

TORTILLAS DE HARINA INTEGRAL

INGREDIENTES

1 kg. de harina integral
2 cucharadas de royal
1 taza de aceite
1 pizca de azúcar
Agua caliente la necesaria
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Revolver la harina, el royal, la sal y el azúcar, incorporar el aceite y añadir la cantidad necesaria de agua para formar una pasta uniforme. Extender con un rodillo y formar las tortillas delgadas.

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

Dividir la masa en pequeñas porciones y dejarla reposar 10 minutos.
En un comal cocer las tortillas por ambos lados.

COCINE CON CHAYA

ABC DE LA CHAYA

RECOMENDACIONES

Es importante que la chaya sea cocinada en peltre o barro. El aluminio de preferencia debe evitarse, por reacción química no conveniente a la salud. En caso de usar aluminio, después de guisar, debe cambiarse a otro recipiente lo más pronto posible.

Antes de lavar las hojas, conviene sumergirlas en suficiente agua fría en breves minutos, así pasado este tiempo podrá lavarlas muy bien, quitándoles el tallito, y de esta manera cortarles finamente ya que da la impresión que “pican”. En caso de que sienta esta sensación, use jabón amarillo sobre la parte afectada y de inmediato esta reacción desaparecerá. **RECUERDE NO ES TOXICA.**

Si tiene que cortar hojas de chaya y la irritación persiste, aplíquese un poco de carbonato desbaratado en poca agua y lávese cuantas veces sea necesario. Es preferible usar guantes, para una mayor protección.

ARROZ CON CHAYA

INGREDIENTES

¼ kg. de hojas de chaya fresca
2 tazas de arroz de buena clase
4 chiles poblanos
cebolla, sal, y pimienta al gusto.

PROCEDIMIENTO

Se lava el arroz, se sofríe con las rajadas de chile delgadas. Se le pone a cocer en la cantidad de agua necesaria. Se le agrega la chaya cruda, lavada y bien picada. Se deja en su punto, si se desea, en vez de agua puede agregarse consomé vegetariano.

Se sirve con rebanadas de panela o queso fresco.

COCINE CON CHAYA

CALDO DE CHAYA CON TOSTADAS DE MAIZ

INGREDIENTES

4 hojas de chaya por cada taza de agua
Tortillas de maíz en tiras bien doraditas

PROCEDIMIENTO

Se pone a cocer la chaya con el agua y sal al gusto, se licúa. Se sirve caliente y en el momento de servirse se le agregan la tortilla dorada.
Se puede acompañar con chile de árbol picado, aguacate y queso o panela todo esto al gusto.

CHAYA CON CALABAZA

INGREDIENTES

½ kg. de hoja de chaya
¾ de calabaza tierna
1 taza de elote tierno
1 cebolla picada al gusto
3 tomates rojos picados
Sal, pimienta y chile al gusto

PROCEDIMIENTO

Se cuece la chaya y se pica, se fríe junto con la calabaza, cebolla tomate y el elote tierno. Se deja freír durante 30 minutos aprox. hasta que quede todo bien cocido.
Si se desea puede servirse con un poco de crema de buena clase.

CHAYA CON CREMA DE CHAMPIÑONES

INGREDIENTES

½ kg. de chaya
1 lata de crema de champiñones grandes
¼ de champiñones frescos
un poco de perejil

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

ajo, sal y pimienta al gusto
agua la necesaria

COCINE CON CHAYA

PROCEDIMIENTO

Se lava la chaya y se cuece al vapor, se pica y se le agrega la lata de crema de champiñones, la sal y la pimienta. Se tapa la sartén, y dejándose hervir durante 10 minutos, ya está listo.

Por separado se fríe el ajo y los champiñones bien lavados y partidos por la mitad, y después se junta con la crema de champiñones. El agua se pone al gusto.

CHAYA CON PIMIENTOS VERDES

INGREDIENTES

3 tazas de hojas de chaya cocidas
3 cucharadas de pimientos verdes picados
1 cucharada de cebolla picada
Sal, pimienta y jugo de limón al gusto

PROCEDIMIENTO

Se fríen los pimientos y la cebolla se le agrega la chaya picada, sal, pimienta y el jugo de limón. Se sirve acompañada de un platillo de soya preparada.

CHAYA CON PLATANOS

INGREDIENTES

½ kg. de hoja de chaya
1 kg. de plátano macho verde
2 chiles dulces picados
2 cebollas chicas picadas finamente
2 dientes de ajo picados finamente
2 tomates rojos picados
Sal, pimienta, cominos y naranja agria al gusto.

PROCEDIMIENTO

Se lavan y cuecen las hojas de chaya y se pican, al plátano verde se le pela y se pone a cocer con un poco de sal y se pica.

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

En aceite se fríe la cebolla, ajo, chile dulce, y tomates picados; Ya que este bien frito se le agrega la chaya, y el plátano verde, la sal, pimienta, comino y se deja cocer 20 minutos aprox. Al apartarlo del fuego se le agrega el jugo de la naranja agria.

COCINE CON CHAYA

CHAYA CON VERDURAS

INGREDIENTES

½ kg. de chaya

½ kg. de zanahoria (puede cambiarse la zanahoria por la verdura de su agrado)

Jugo de limón, sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

Se cuece la chaya y se corta en tiras alargadas, Se rebana la zanahoria cocida, se revuelve con la chaya y se sazona con el limón, la sal y la pimienta.

La chaya con la papa y el chícharo se llevan muy bien.

Este platillo se puede acompañar con guacamole.

CHAYA CON YOGHURT NATURAL

INGREDIENTES

Para 2 tazas de yoghurt se utilizan de 20 a 30 hojas de chaya fresca finamente cortada, se le agrega sal al gusto y un poco de ajo triturado y unas gotitas de aceite de olivo.

Se puede usar como aderezo para ensaladas, o sobre verduras crudas.

CHAYA EN ENSALADA

INGREDIENTES

½ kg. de chaya

¼ de cebolla rebanada

Sal, pimienta y limón al gusto

PROCEDIMIENTO

Se cuece a vapor la chaya, se deja enfriar y se corta alargada la cebolla en rebanadas y se sazona con sal, pimienta y limón al gusto.

Si se desea puede agregarse un poco de chile habanero.

COCINE CON CHAYA

EMPANADAS DE CHAYA

INGREDIENTES

1 kg. de hojas de chaya
1 kg. de masa de maíz
½ kg. de tomate rojo
½ kg. de cebolla
Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

Se cuecen las hojas de chaya al vapor, y se pican menudamente. Se sofríen en aceite con el tomate y la cebolla, se hacen las tortitas con la masa y se rellenan con la chaya frita, y se fríen en aceite caliente.

Se sirven con cebolla en vinagre y ensalada de lechuga y rabanitos

ENSALADA DE EJOTES CON CHAYA

INGREDIENTES

500 grs. de ejotes redondos
250 grs. de chaya cocida al vapor y picada
Aceite de olivo y vinagre para sazonar
Sal y pimienta, la necesaria

PROCEDIMIENTO

Los ejotes se pelan y se cortan en pedazos chicos, se ponen en una ensaladera previamente ya cocidos, se revuelven con a chaya, vinagre y aceite. Se dejan reposar una hora antes de servir.

PATEE DE CHAYA

INGREDIENTES

3 tazas de chaya cocida
¼ de queso

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

100 grs. de pimiento morrón
1 lata de crema

COCINE CON CHAYA

PROCEDIMIENTO

La chaya cocida y escurrida se muele con todos los demás ingredientes. La cantidad de crema se agrega según se desee. El punto es que quede espesito, listo para untarse en pan o galletas. El aguacate es una magnífica combinación, si se desea se le puede agregar.

PIMIENTO CON ELOTE Y CHAYA

INGREDIENTES

4 pimientos verdes frescos partidos a la mitad
2 tazas de elote desgranados y cocidos
1 taza de chaya cocida al vapor
1 cucharada de cebolla picada
Aceite de olivo y vinagre el necesario
½ taza de crema
Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

Los pimientos se tuestan, pelan y desvenan. En un recipiente se pone aceite, vinagre, sal y pimienta, ahí se dejan macerar los pimientos mínimo una hora. Después se escurren. Se hace una mezcla con el elote, chaya y la crema y con está se rellenan los pimientos. Se sirven con lechuga y rabanitos.

PLATANOS RELLENOS CON CHAYA

INGREDIENTES

3 plátanos machos, cocidos
3 tazas de hojas de chaya cocidas y picadas
2 tomates rojos picados
1 cebolla picada
Sal y pimienta al gusto

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

PROCEDIMIENTO

Se machacan los plátanos y se hace la masa. La chaya picada se sofríe en el tomate y la cebolla. Se hacen las tortitas se frien en aceite caliente.

Se sirven acompañadas de ensalada fresca.

COCINE CON CHAYA

SOPA DE CHAYA Y PAPA

INGREDIENTES

50 hojas de chaya

1 kg. de papas

50 grs. de mantequilla

agua en cantidad necesaria

PROCEDIMIENTO

Cocidas y peladas las papas, se añaden las hojas de chaya cocidas previamente y se licúan junto con la papa, empleando el agua donde se coció la chaya. (esta receta se puede hacer también con chícharos en lugar de la papa)

SOPA DE FIDEO Y CHAYA

INGREDIENTES

250 grs. de chaya picada

125 grs. de pasta de fideo de buena clase

1 tomate

consomé vegetariano al gusto

Sal, pimienta al gusto

aceite para freír

PROCEDIMIENTO

Se sofríe la pasta de fideos y se agrega en agua hirviendo en donde ya estará disuelto el consomé vegetariano.

Enseguida se le agrega la chaya cruda, bien picada, el tomate y la cebolla sofritos y se deja hervir hasta el momento en que el fideo este suave.

Si se desea se le puede poner un poco de hierbabuena para darle aroma y sabor.

COCINE CON CHAYA

SPAGHETTI CON CHAYA

INGREDIENTES

¼ de kg. de spaghetti
¼ kg. de hojas de chaya
¼ de lt. de crema
200 grs. de queso
Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

El spaghetti se pone a cocer en agua hirviendo con sal, aceite y una pequeña cantidad de cebolla. Ya cocidos se escurren y se pasan en agua fría. La chaya se limpia y se pone a cocer en agua caliente con sal, ya que esté cocida se escurre y se pica finamente hasta formar un puré, después se frien en mantequilla y se sazonan con sal y pimienta.

En un molde de loza refractaria bien engrasado con mantequilla se pone una capa de spaghetti, otra de chaya y así sucesivamente hasta terminar se cubre con la crema y los trocitos de mantequilla y el queso.

Se mete al horno a temperatura media, nada mas que dore ligeramente.

COCINE CON SOYA

ABC DE LA SOYA

HIDRATACION DE LA SOYA

Poner a hervir el agua con sal o consomé, rabos de cebolla, apio, ajos y en una mantita poner cominos, clavos y pimienta. Ya que esta listo el caldo, se cuele y en ese caldo se pone la soya a hidratar.

COL RELLENA DE SOYA

INGREDIENTES:	CANTIDADES	
ALIMENTO	MEDIDA CASERA	GRAMOS
Soya texturizada	1 taza	60 grs.
Col grande	1 pza.	1 pza.
Pasas	1 taza	100 grs.
Cebolla picada	½ taza	100 grs.
Perejil picado	½ taza	30 grs.
Pan duro	1 trozo	20 grs.
Cebolla chica	1 pza.	60 grs.
Jitomate picado	2 pzas.	¼ kg.
Azúcar morena	¼ kg.	¼ taza
Pimienta	1 pizca	1 pizca
Nuez picada	50 grs.	½ taza
Crema	2 tazas	200 c.c.
Laurel	2 hojas	2 hojas
Papel estaño	c/suficiente	c/suficiente
Sal	Al gusto	Al gusto

PROCEDIMIENTO:

- 1.-La soya se hidrata en agua caliente durante 30 minutos y con el jugo de ½ limón se exprime y se fríe con ajo y cebolla picados.
- 2.-La col se cuece con bastante agua, sal azúcar y hojas de laurel y pan.
- 3.-Se escurre y se le saca el centro con un abocador.
- 4.-Se fríe el jitomate, la soya (previamente frita con cebolla y ajo), el perejil, la cebolla y agregar la nuez, las pasas, sal y pimienta.

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

5.-Con esta mezcla se rellena la col.

6.-Luego la col se unta con mantequilla y se envuelve con el papel; se hornea por 20 minutos. Se vacía en un platón y se puede bañar con alguna crema o aderezo.

COCINE CON SOYA

COACHALA

INGREDIENTES	CANTIDADES	
	MEDIDA CASERA	GRAMOS
Soya	½ taza	30 grs.
Chilacate	1 pza.	20 grs.
Chile de árbol	2 pzas.	5 grs.
Tomate o tomatillo verde	3 pzas.	40 grs.
Ajo, cebolla	c/s	c/s
Agua	2 tazas	150 c.c.
Sal	c/s	c/s
Aceite	1 cda.	5 c.c.
Masa	1 bolita	10 grs.

PROCEDIMIENTO:

- 1.-Seremaja la soya en agua caliente con el jugo de limón durante 30 minutos, después se exprime perfectamente bien.
- 2.-Se prepara un atole con la masa, la cual se fríe con poco aceite, al estar hirviendo se agrega la mezcla del procedimiento No. 3.
- 3.-Aparte se asan los tomates y los chiles se lavan y se cuecen todos juntos, se muele con el ajo y esta mezcla se fríe en el aceite caliente. Ya acitronado, se vacía el agua y la soya, hasta hervir bien. Se sazona y se sirve al gusto con tostadas y limón, chile verde y cebolla picada.
- 4.-Si gusta se puede revolver queso desmenuzado.

CHORIZO DE SOYA

INGREDIENTES	CANTIDADES	
	MEDIDA CASERA	GRAMOS
Soya	½ taza	30 grs.
Chile pasilla ó guajillo	1 pzas.	10 grs.
Vinagre	3 cdas.	15 grs.
Aceite	2 cdas.	10 grs.
Organo, pimienta negra,	c/s	c/s.
Canela, tomillo, clavo	c/s	c/s.

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

Ajo	1 diente	½ gr.
Cebolla	3 cdas.	25 grs.
Sal	c/s	c/s.

COCINE CON SOYA

PROCEDIMIENTO:

- 1.-Se remoja la soya en agua caliente con el jugo de ½ limón, durante 30 minutos, luego se enjuaga y exprime muy bien.
- 2.-La cebolla y el ajo finamente picados, se acitronan en l aceite caliente agregándole luego la soya hasta freír bien. Aparte, los chiles se lavan y se desvenan, se asan y se remojan junto con los olores en el vinagre, ya tiernos se muelen todos los ingredientes juntos.
- 3.-El chile se revuelve con la soya dejándose en maceración durante 24 hrs., después de este tiempo ya puede consumirla (puede también empaclarla o mantenerla en refrigeración, en ésta última dura 3 meses). Se puede servir o guisar en: Tacos, guisada con verduras, leguminosas, etc.

CHOP SUEY (SOYA)

INGREDIENTES:	CANTIDADES	
ALIMENTO	MEDIDA CASERA	GRAMOS
Soya texturizada	½ taza	30 grs.
Salsa soya	2 cdas. Chicas	5 ml.
Apio picado	½ tallo	20 grs.
Soya germinada	1/3 taza	20 grs.
Ejotes picados	1/3 taza	20 grs.
Brocolí picado	1/3 taza	20 grs.
Hierbas de olor	½ cda.	5 grs.
Margarina	½ cda.	3 grs.
Azúcar	1 pizca	1 pza.
Cebolla mediana	2 cdas.	10 grs.
Ajo	½ dte.	½ dte.
Aceite	1 cda.	5 grs.
Sal	Al gusto	Al gusto

PROCEDIMIENTO:

- 1.-La soya se remoja en agua caliente durante 30 minutos y con el jugo de ½ limón. Se exprime y se fríe con la cebolla rebanada y el ajo finamente picado hasta tomar color amarillo.
- 2.-Se agrega el apio y las especies, se sigue moviendo. Se va añadiendo el resto de las verduras y suficiente agua.

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

3.-Al soltar el hervor, adicionar la salsa de soya, el azúcar dejándolo a fuego lento hasta que este cocido (recuerde que las verduras deben cocerse poco tiempo).

COCINE CON SOYA

CREPAS CON SOYA

INGREDIENTES ALIMENTO	CANTIDADES MEDIDA CASERA	GRAMOS
Soya	½ taza	30 grs.
Cebolla picada	3 cdas.	20 gras.
Ajo, sal, pimienta	c/s	c/s.
Chile poblano	1/3 pza.	10 grs.
Aceite	1 cda.	5 grs.
Puré de jitomate	3 cdas.	15 grs.
Harina	4 cdas.	20 grs.
Leche	¼ taza	30 c.c.
Margarina	1/3 cda.	5 grs.
Sal	c/s	c/s
Agua helada	2 cdas.	10c.c.
Queso Oaxaca o para fundir	1 pedazo	30 grs.

PROCEDIMIENTO:

- 1.-La soya se remoja en agua caliente y el jugo de ½ medio limón, durante 30 minutos.
- 2.-La cebolla y el ajo finamente picado, se acitrona añadiéndose la soya hasta dorar, luego las especies, el chile poblano asado, pelado y en rajas y el puré de jitomate. Dejándolo todo sazonar.
- 3.-Aparte en un recipiente se mezcla la harina, la leche, sal y el agua fría y la margarina derretida hasta formar un atole.
- 4.-En un sartén engrasado y al fuego se vierte de poco a poco la mezcla hasta ir formando crepas, se les pone el guisado, se enrolla la crepa y se van colocando en un molde.
- 5.-Ya todo listo se rocía el queso y se hornean a quedar gratinados. Se sirve con una salsa, lechuga y rabanitos.

ENCHILADAS VERDES CON SOYA

INGREDIENTES ALIMENTO	CANTIDADES MEDIDA CASERA	GRAMOS
Soya	½ taza	30 grs.

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

Chile poblano	½ pza.	15 grs.
Crema	3 cdas.	15 grs.

COCINE CON SOYA

Queso para fundir	3 cdas.	15 grs.
Aceite	2 cdas.	10 grs.
Cebolla	¼ taza	20 grs.
Jitomate	2 cdas.	10 grs.
Tortillas	3 pzas.	30 grs.
Sal, pimienta, orégano	c/s	c/s

PROCEDIMIENTO:

- 1.- Remoje la soya en agua caliente con le jugo de limón. Durante 30 minutos. Elimine el exceso de agua y exprima bien con las manos.
- 2.-Licue el chile (previamente lavado, asado y pelado), con la crema.
- 3.-La soya exprimida se fríe junto con la cebolla, ya dorada se pone el jitomate y se sazona con sal y especias.
- 4.-Las tortillas se pasan por aceite caliente haciéndose taquitos con el relleno de la soya guisada. Se van acomodando en un refractario y se cubren con salta. Se les espolvorea queso y se meten al horno.
- 5.-Se sacan hasta que el queso se forre, se sirven calientes con rebanaditas de lechuga.

ENTOMATADO EN CHIPOTLE

INGREDIENTES	CANTIDADES	
ALIMENTOS	MEDIDA CASERA	GRAMOS
Soya	½ taza	30 grs.
Tomate verde	5 pzas.	40 grs.
Chile chipotle	Al gusto	Al gusto
Cebolla	1 pza. chica	40 grs.
Ajo, sal, pimienta orégano	c/s	c/s
Aceite	1 cda.	5. c.c.

PROCEDIMIENTO:

- 1.-Remoje la soya en agua caliente con el jugo de ½ limón durante 30 minutos. Exprimir bien la soya.
- 2.-Se fríe cebolla y ajo picado, luego se agrega la soya ya bien frita, se añade el tomate, chipotle, poco agua y los otros condimentos mencionados.
- 3.-Se sazona con sal al gusto.

COCINE CON SOYA**ENSALADA DE SOYA A LA MEXICANA**

INGREDIENTES ALIMENTO	CANTIDADES MEDIDA CASERA		GRAMOS
Soya	½ taza		30 grs.
Nopales picados	¾ taza		50 grs.
Jitomate picado	½ taza	30 grs.	
Cebolla picada	1 cda.		5 grs.
Cilantro	c/s		c/s
Laurel, pimienta, orégano seco, sal	c/s		c/s
Chile serrano en vinagre	Al gusto		Al gusto
Lechuga, rábano	Al gusto		Al gusto

PROCEDIMIENTO:

- 1.-La soya se hidrata con agua caliente y el jugo de ½ limón y laurel, durante 30 minutos. Se escurre y exprime hasta quedar sin agua.
- 2.-Se fríe en el aceite ajo y cebolla finamente picada a que dore, luego se vacía la soya hasta sazonar.
- 3.-Los nopales se cuecen, se escurren y se pican junto con el jitomate, cebolla y chile serrano.
- 4.-Ya dorada la soya, se le agregan la verdura así como sus especies.
- 5.-Se adorna el platillo con lechuga y rabanitos, se sirve en tortilla o tostada.

MANCHA MANTELES

INGREDIENTES ALIMENTOS	CANTIDADES MEDIDA CASERA		GRAMOS
Soya	½ taza		30 grs.
Chile ancho	1 cda.		5 grs.
Chile pasilla	1/3 pza.		5 grs.
Pimienta, orégano, sal	c/s		c/s
Jitomate	¼ pza.		10 grs.
Cebolla	2 cdas.		10 grs.
Aceite	1 cda.		10 c.c.
Papas	1 pza.		40 grs.

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

COCINE CON SOYA

PROCEDIMIENTO:

- 1.-La soya se remoja en agua caliente durante 30 minutos con el jugo de ½ limón. Se exprime fuertemente hasta quitar el exceso de agua.
- 2.-La cebolla y ajo se pican finamente y se fríen en aceite, luego se agrega la soya y se dora un poco.
- 3.-El jitomate asado o cocido se pela y muele con las especias y los chiles previamente limpios, desvenados y hervidos junto con los jitomates.
- 4.-En aceite se fríe la salsa se sazona con sal y especias, agregándose la soya, con la papa previamente cocida, pelada y cortada en trozos.

MOLE VERDE

INGREDIENTES ALIMENTOS	CANTIDADES MEDIDA CASERA	GRAMOS
Soya	½ taza	30 grs.
Chile serrano	2 pzas.	10 grs.
Cilantro	4 ramas	20 grs.
Rabos de cebolla	3 rabos	10 grs.
Lechuga verde	2 hojas	15 grs.
Hojas de rábano	1 hojas	15 grs.
Perejil	3 ramas	10 grs.
Tomate verde	½ taza	30 grs.
Epazote	c/s	c/s
Cominos, ajos, cebolla	c/s	c/s
Pepita verde	3 cdas.	20 grs.

PROCEDIMIENTO:

- 1.-Se remoja la soya en agua caliente y el jugo de ½ limón, y se exprime muy bien.
- 2.-El tomate verde, chiles serranos y todos los demás ingredientes se muelen, se fríen y cuando esta sazonado, se le agrega agua (la necesaria).
- 3.-En caldo de pollo disolver la pepita verde, enseguida colarla y agregar a lo ya sazonado para que espese.
- 4.-Se acitrona cebolla y ajo finamente picado, luego se añade la soya hasta dorar, enseguida agregar al mole hasta que sazone y luego servir.

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

COCINE CON SOYA

MOLE DULCE

INGREDIENTES	CANTIDADES	
ALIMENTO	MEDIDA CASERA	GRAMOS
Soya	½ taza	30 grs-
Chile guajillo	1/3 pza.	3 grs.
Chile pasilla	1/3 pza.	5 grs.
Semilla	1/3 pzas.	5 grs.
Cacahuete	6 pzas.	5 grs.
Almendras	6 pzas.	5 grs.
Maíz	1 cda.	3 grs.
Tortilla	½ pza.	10 grs.
Piloncillo	½ pza.	5 grs.
Chocolate	½ c.	5 grs.
Ajos, sal, aceite	c/s	c/s
Cebolla	2 cdas.	10 grs.

PROCEDIMIENTO:

- 1.-La soya se remoja en agua caliente con el jugo de ½ limón durante 30 minutos. Se exprime fuertemente eliminando el exceso de agua.
- 2.-Todos los chiles limpios, semilla y almendras se doran en el comal, se remojan en agua caliente y se muelen junto con el pan, chocolate, piloncillo, especias y tortilla previamente dorada en aceite.
- 3.-En el recipiente donde se vaya a hacer el guisado, se fríe cebolla y ajo finamente picados. Ya sazonada, se agrega la soya hasta que comience a dorar.
- 4.-Ya preparado el mole se fríe en aceite, ya que sazone se le agregan las especias y la soya hasta que haya espesado.

MOLE NEGRO DE SOYA

INGREDIENTES	CANTIDADES	
ALIMENTO	MEDIDA CASERA	GRAMOS
Soya	½ taza	30 grs.
Chile ancho	1/3 pza.	5 grs.
Chile pasilla	1/3 pza.	5 grs.
Chile mulato	1/3 pza.	5 grs.
Almendras	2 pzas.	5 grs.
Ajonjolí	1 cda.	5 grs.

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

COCINE CON SOYA

Pan dorado	2 cdas.	10 grs.
Tortilla dorada	¼ pza.	5 grs.
Ajo, cebolla	1 cda.	5 grs.
Pimienta, tomillo, clavo, sal	c/s	c/s
Cebolla desflemada	c/s	c/s
Limón	c/s	c/s

PROCEDIMIENTO:

- 1.-La soya se hidrata con agua caliente con el jugo de ½ limón durante 30 minutos, ya remojada se exprime fuertemente hasta que no quede nada de agua.
- 2.-Todos los chiles se lavan, se desvenan y se aparta una cuarta parte de semillas para dorarse.
- 3.-Los chiles, las semillas y las almendras se doran en el comal, luego se remojan en agua caliente y se muelen junto con el pan y tortilla que previamente se ha dorado en aceite, mas los olores.
- 4.-Aparte en el recipiente donde quede el guiso, se fríe la cebolla y el ajo finamente picado, ya doradito se vacía la soya y se fríe también hasta tomar el color dorado.
- 5.-Ya frita la soya y cebolla, se le agrega el mole y se sazona con la sal; se apaga y se sirve con ajonjolí y cebolla desflemada. Si se gusta agregar queso Oaxaca deshebrado.

PICADILLO PARA RELLENAR

INGREDIENTES	CANTIDADES	
ALIMENTO	MEDIDA CASERA	GRAMOS
Soya	½ taza	30 grs.
Almendra	2 pzas.	5 grs.
Papa	½ pza.	20 grs.
Zanahoria	½ pza.	20 grs.
Apio	1 rama	20 grs.
Chícharo	¼ taza	20 grs.
Jitomate	1 trozo	20 grs.
Cebolla	3 cdas.	15 grs.
Ajo, sal, pimienta. Oregano	c/s	c/s
Pasas	2 cdas.	10 grs.

PROCEDIMIENTO:

- 1.-Se remoja la soya en agua caliente con el jugo de ½ limón.
- 2.-Se fríe la cebolla y ajo en el aceite caliente hasta quedar bien acitronado, luego se mezcla la soya hasta dorar.

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

COCINE CON SOYA

3.-Aparte se lavan y pelan las verduras, las cuales se cuecen a partir de agua hirviendo sin cocer demasiado (10 minutos). Se parten finamente.

4.-El jitomate picado o molido se vacía a la soya (ya cocido y sazonado); se agregan y se deja hervir todo junto con las verduras. Si gusta mejorar la presentación se le pueden poner almendras picadas.

PICADILLO DE SOYA

INGREDIENTES ALIMENTO	CANTIDADES	
	MEDIDA CASERA	GRAMOS
Soya	½ taza	30 grs.
Aceite	1 cda.	5 c.c.
Zanahoria	½ pza.	20 grs.
Papa	½ pza.	20 grs.
Chícharo	¼ taza	20 grs.
Chile en vinagre	2 cdas.	10 grs.
Sal, pimienta, orégano, ajo	c/s	c/s
Cebolla	4 cdas.	20 grs.

PROCEDIMIENTO:

- 1.-Remoje la soya en agua caliente con el jugo de ½ limón, durante 30 minutos, exprímala muy bien.
- 2.-En una olla o sartén con aceite, ponga a freír la cebolla, el ajo, chile y el jitomate, dejándolo dorar bien. Añada la soya, agregue las verduras cocidas y el picadillo.
- 3.-Déjelo cocer durante 10 minutos a fuego lento.

PIPIAN

INGREDIENTES ALIMENTO	CANTIDADES	
	MEDIDA CASERA	GRAMOS
Soya	½ taza	30 grs.
Chile guajillo	½ pza.	5 grs.
Chile pasilla	¼ pza.	5 grs.
Semilla	2 cdas.	10 grs.
Cacahuate	2 cdas.	10 grs.
Maíz	1 cda.	5 grs.

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

COCINE CON SOYA

Tortilla	½ pza.	10 grs.
Ajos	½ diente	2 grs.
Sal	c/s	c/s
Aceite	Al gusto	Al gusto
Cebolla	2 cdas.	10 grs.

PROCEDIMIENTO:

- 1.-La soya se remoja en agua caliente con el jugo de ½ limón, durante 30 minutos, ya remojada, se exprime muy bien.
- 2.-Se asan los chiles y semillas, el maíz y un poco de semilla de los chiles, los cuales se han limpiado y sacado las semillas, los chiles, semillas, cacahuete, maíz y tortilla se doran en aceite. Todo se muele mas los ajos.
- 3.-Esta mezcla se fríe en el aceite. Dejar sazonar.
- 4.-Ya sazonado se añade la soya que ya debe estar frita y sazonada con cebolla y ajo finamente picados.
- 5.-Se deja hervir, si hace falta más líquido, se agrega más agua.

POZOLE VERDE (ESTILO GUERRERO)

INDREDIENTES ALIMENTO	CANTIDADES MEDIDA CASERA	GRAMOS
Maíz	1 kg.	
Pepitas verdes tostadas	150 grs.	
Soya texturizada	2 tazas	
Tomate verde	30 grs.	
Lechuga verde	6 hojas	
Cebolla	½ pza.	
Ajos	10 dientes	
Ajonjolí	30 grs.	
Cilantro	10 ramas	
Epazote	3 ramas	
Clavos	3	
Pimientas	3	
Canela	1 rajita	
Tortilla dorada	1 pza.	
Bolillo dorado	½ pza.	
Chile serrano	Al gusto	
Aceite	El necesario	

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

COCINE CON SOYA

PROCEDIMIENTO:

- 1.-Se nixtamaliza el maíz o se compra precocido.
- 2.-La soya se hidrata con agua caliente durante 30 minutos y el jugo de ½ limón; se exprime y se fríe en poco aceite, cebolla y ajo.
- 3.-Se licúan los demás ingredientes poniéndolo al fuego, luego el maíz, ya estando casi listo se agrega la soya (ya fritas anteriormente), se deja hervir hasta sazonar todo junto.
- 4.-Se sirve con chiles verdes picados, cebolla, cilantro, lechuga y rabanitos.

RAJAS CON ELOTE

INGREDIENTES ALIMENTO	CANTIDADES	
	MEDIDA CASERA	GRAMOS
Soya	½ taza	30 grs.
Chile poblano	½ pza.	90 grs.
Elote en grano	½ taza	40 grs.
Jitomate	1/3 pza.	20 grs.
Cebolla	2 cdas.	10 grs.
Ajo, sal, cilantro	c/s	c/s
Aceite	1 cda.	5 c.c.

PROCEDIMIENTO:

- 1.-La soya se remoja en agua caliente durante 30 minutos y con el jugo de ½ limón, después se exprime hasta quitar el exceso de agua.
- 2.-Los chiles se lavan, asan, pelan y se cortan en tiras, el elote desgranado se comienza a cocer y sazonar con cebolla, ajo y sal.
- 3.-Parte de la cebolla y ajo se pican y fríen, luego de sazonar se le agrega la soya hasta dorar.
- 4.-A la soya se le agrega luego las ramas, los granos de elote guisados con jitomate.

REVOLTIJO DE VERDOLAGAS

INGREDIENTES ALIMENTO	CANTIDADES	
	MEDIDA CASERA	GRAMOS
Soya	½ taza	30 grs.

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

Nopalitos	1 pza. chica	30 grs.
		COCINE CON SOYA
Chile mulato	¼ pza.	5 grs.
Chile ancho	¼ pza.	5 grs.
Chile pasilla	¼ pza.	5 grs.
Cacahuete	1 cda,	5 grs.
Papas	½ taza	20 grs.
Cebolla	½ pza. chica	20 grs.
Pan blanco	1 cda.	5 grs.
Tortilla dorada	¼ pza.	5 grs.
Aceite	2 cdas.	10 grs.
Ajonjolí	½ cda.	3 grs.
Ajo, clavos, pimienta, sal, canela	c/s	c/s
Verdolagas	3 ramas	3 grs.

PROCEDIMIENTO:

- 1.-Se remoja la soya en agua caliente con el jugo de ½ limón, durante 30 minutos. Luego se exprime para que no quede nada de agua.
- 2.-Con la mitad de cebolla y ajo finamente picado, se fríe en aceite y acitrona, luego se vacía la soya, friéndose perfectamente bien.
- 3.-Aparte se desvenan los chiles, se muelen con la tortilla, el pan y los cacahuates fritos, el ajonjolí tostado y las especias se disuelven en dos tazas de agua caliente y se frie en el aceite. Al comenzar a espesar, se agregan las papas cocidas y picadas, los nopales, las verdolagas cocidas y escurridas; se sazona con sal y se deja hervir un poco.
- 4.-Luego se añade la soya previamente frita y sazonada.

RELLENO VERDE PARA TAMALES

INGREDIENTES	CANTIDADES	
ALIMENTO	MEDIDA CASERA	GRAMOS
Soya	½ taza	30 grs.
Tomate verde	¾ taza	60 grs.
Chile serrano	3 pzas.	6 grs.
Cilantro, ajo, sal, cebolla picada	c/s	
Aceite	2 cdas.	10 c.c.

PROCEDIMIENTO:

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

1.-La soya se remoja con agua caliente y con el jugo de ½ limón, después se exprime.

COCINE CON SOYA

2.-La cebolla y el ajo finamente picados se fríen en el aceite caliente hasta acitronar. Luego se agrega la soya y se dora.

3.-Los tomates se lavan y se cuecen sin dejarse hervir para que quede verde. Se tira el agua.

4.-Los tomates, los chiles, el ajo y el cilantro previamente lavados (hoja por hoja), se muelen en la licuadora con agua (la necesaria).

5.-Ya molido el chile se vacía en la soya frita, se sazona y se deja listo para el relleno de los tamales.

SOYA CON ELOTE

INGREDIENTES	CANTIDADES	
ALIMENTOS	MEDIDA CASERA	GRAMOS
Soya	½ taza	30 grs.
Elote rebanado	½ taza	50 grs.
Aceitunas picadas	1 cda.	5 grs.
Jitomate	½ pza.	20 grs.
Cebolla picada	2 cdas.	10 grs.
Chile jalapeño	Al gusto	Al gusto
Ajo	½ diente	3 grs.
Pimienta negra	1 pizca	1 pizca
Cominos, orégano	1 pizca	1 pizca
Cilantro, sal	c/s	c/s
Aceite	1 cda.	5 c.c.

PROCEDIMIENTO:

1.-La soya se hidrata en agua caliente con el jugo de ½ limón, durante 30 minutos. Luego se exprime perfectamente bien.

2.-La cebolla y el ajo finamente picados, se sofríen en el aceite, enseguida se añade la soya hasta quedar dorada, se sazona con las especias y la sal.

3.-Se muele el jitomate, el chile y se vacían a la soya, dejándose hervir por un espacio de 15 minutos; se le agrega el elote cocido, las aceitunas y se termina de sazonar con sal y cilantro. Se puede servir solo o con una ensalada verde de pepinos y lechuga.

SOYA CON TOMATE Y CHAMPIÑONES

INGREDIENTES	CANTIDADES	
ALIMENTOS	MEDIDA CASERA	GRAMOS
Soya	½ taza	30 grs.
Tomate verde	6 pzas.	30 grs.
Champiñones	5 pzas.	15 grs.
Chile de arbol	2 pzas.	3 grs.
Chile cascabel	1 pza.	1 gr.
Cebolla	2 cdas.	10 grs.
Aceite	1 cda.	5 c.c.
Cilantro, sal, pimienta, ajo	c/s	c/s

PROCEDIMIENTO:

- 1.-La soya se hidrata con agua caliente y el jugo de ½ limón, durante 30 minutos. Se escurre y exprime hasta quedar sin agua.
- 2.-Se pica cebolla, ajo y se frie en el aceite sazonándose con sal, enseguida se agrega soya hasta dorar.
- 3.-Ya bien frita la soya, se le agrega la salsa previamente elaborada con tomates y chiles asados, molidos con cilantro y ajo, procurando que quede martajado.
- 4.-Después e incorporan los champiñones que ya deben de estar bien lavados, en rebanadas delgadas y se dejan cocer unos 7 minutos y sazonar en la misma salsa. Se sirven calientitos.

SOYA Y NOPALES NAVEGANTES

INGREDIENTES	CANTIDADES	
ALIMENTO	MEDIDA CASERA	GRAMOS
Soya texturizada	½ taza	30 grs.
Nopales cocidos y cortados en tiras	½ taza	40 grs.
Chiles anchos	½ pza.	3 grs.
Chiles guajillos	½ pza.	3 grs.
Cebolla rebanada	2 rebanadas	10 grs.
Ajo	½ diente	½ diente
Cilantro	Al gusto	Al gusto
Aceite	1 cda.	5 ml.
Sal	c/s	c/s

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

COCINE CON SOYA

PROCEDIMIENTO:

- 1.-Se remoja la soya en agua caliente durante 30 minutos y con el jugo de $\frac{1}{2}$ limón. Se exprime fuertemente hasta quedar sin agua.-
- 2.-Los chiles se asan, desvenan y se remojan, luego se muelen con ajo, se fríe en poco aceite y se le pone más agua dejándose hervir.
- 3.-Al hervir el chile se le agregan los nopales, cilantro y la soya frita con ajo y cebolla. Se sazona y se sirven calentitos con suficiente caldo.

SOYA CON VERDOLAGAS

INGREDIENTES	CANTIDADES	
ALIMENTOS	MEDIDA CASERA	GRAMOS
Soya	$\frac{1}{2}$ taza	30 grs.
Tomate verde asado	5 pzas.	40 grs.
Verdolagas	1 taza	60 grs.
Chiles verdes asados	1 pza.	10 grs.
Cebolla	2 cdas.	20 grs.
Aceite	1 cda.	5 c.c.
Ajo, pimienta, cilantro	c/s	c/s

PROCEDIMIENTO:

- 1.-Remoje la soya en agua caliente 30 minutos con el jugo de $\frac{1}{2}$ limón, exprímala muy bien.
- 2.-Fría el ajo y cebolla picado, ya acitronada y vacíe la soya exprimida; mezcle la sal, pimienta y agua, las verdolagas y el chile. Déjese hervir 10 minutos.

SOYA EN CHILE PASILLA

INGREDIENTES

- 2 tazas de soya preparada
- 6 dientes de ajo
- 2 cucharadas de manteca vegetal o aceite
- $\frac{1}{2}$ cebolla
- 8 chiles pasilla
- $\frac{1}{2}$ kg. de jitomate asado
- Sal al gusto

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

COCINE CON SOYA

PROCEDIMIENTO

Poner a remojar la soya preparada en agua caliente durante 20 minutos. Escurrirla y exprimirla perfectamente. Después freírla en la manteca o aceite. Tostar y desvenar los chiles y remojarlos en agua caliente, molerlos con 3 dientes de ajo y jitomates. Agregar el chile a la soya preparada dejar freír a que sazone.

SOYA EN ESCABECHE

INGREDIENTES

2 tazas de soya preparada	½ taza de aceite de oliva
6 chiles güeros en vinagre	6 dientes de ajo
4 pimientas gordas	75 grs. de champiñones
½ taza de aceitunas	50 grs. de chorizo vegetariano
1 taza de vinagre de manzana	4 clavos de olor
2 cebollas en rodajas	Hierbas de olor, sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

Poner a remojar durante 20 minutos la soya preparada en agua caliente, escurrir y exprimir perfectamente. Freír el chorizo en el aceite, añadir los champiñones y el resto de ingredientes: Sal y pimienta al gusto, tapar y dejar sazonar durante 15 minutos a fuego lento. Retirar del fuego y dejar enfriar.

SOYA EN PUCHERO

INGREDIENTES

¼ de kg. de garbanza remojada
4 zanahorias
2 elotes tiernos
1 rama de cilantro
2 cucharadas de aceite
200 grs. de soya preparada
3 nabos
1 pedazo de col blanca regular
1 rama de yerbabuena
Sal al gusto

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

COCINE CON SOYA

PROCEDIMIENTO

En una cacerola se pone dos litros de agua y se agrega la garbanza, poniéndose a la lumbre hasta que este blanda, no recocida. Se agregan la verduras peladas y cortadas en trozos. Los elotes y la col se sazonan con sal. Se pone la soya preparada unos 10 minutos antes de sacarlo del fuego, lo mismo que el cilantro, la hierbabuena y el aceite. Se sirve caliente, poniendo a cada plato unas gotas de limón.

TAQUITOS DE SOYA A LA ACEITUNA

INGREDIENTES:	CANTIDADES	
ALIMENTOS	MEDIDA CASERA	GRAMOS
Soya	½ taza	30 grs..
Cebolla picada	3 cdas.	60 grs.
Aceite de oliva	2 cdas.	5 grs.
Ajos picados	1 cta.	4 dts.
Jitomate picado	½ taza	50 grs.
Aceituna	2 cdas.	2 cdas.
Chiles güeros en vinagre	Al gusto	Al gusto
Perejil y sal	Al gusto	Al gusto

PROCEDIMIENTO:

- 1.-Hidratar la soya en agua caliente durante 30 minutos con el jugo de ½ limón; luego exprimirla fuertemente.
- 2.-Freir en aceite de oliva, la cebolla y ajo a que doren, se agrega la soya ya bien frío, se añade las papas cocidas y partidas en cuadritos, el jitomate picado, dejándose sazonar a fuego lento, cuando ya este casi listo se agrega el perejil, las aceitunas y los chiles finamente picados.
- 3.-Se deja a fuego lento por espacio de 10 minutos hasta que sazone.

TATEMADO DE SOYA

INGREDIENTES	CANTIDADES	
ALIMENTOS	MEDIDA CASERA	GRAMOS
Soya	½ taza	30 grs.
Chile ancho o guajillo	½ pza.	10 grs.
Vinagre	2 cdas.	10 c.c.

COMIDA VEGETARIANA MEXICANA

COCINE CON SOYA

Ajo, pimienta, jengibre,	c/s	c/s.
Tomillo, orégano, clavos, sal	c/s	c/s.
Aceite	1 cda.	5 c.c.
Cebolla	1 cda.	5 c.c.
Limonas	c/s	c/s
Consomé vegetariano	1 cda.	5 grs.

PROCEDIMIENTO:

- 1.-Remoje la soya en agua caliente con el jugo de ½ limón, durante 30 minutos, luego se exprime perfectamente bien.
- 2.-Remoje los chiles en agua caliente y se licua con todas las especies y el consomé, agua y vinagre.
- 3.-Aparte se acitrona en el aceite la mitad de la cebolla finamente picada con ajo. Después se añade la soya hasta dorar un poco, luego se vacía el chile hasta sazonar.
- 4.-El tatemado se sirve con la otra mitad de la cebolla rebanada y desflemada con limón.

TINGA DE SOYA

INGREDIENTES	CANTIDADES	
ALIMENTO	MEDIDA CASERA	GRAMOS
Soya	½ taza	30 grs.
Cebolla	3 cdas.	15 grs.
Jitomate	½ taza	30 grs.
Chile chipotle	½ cda.	3 grs.
Aceite	1 cda.	5 c.c.
Ajo, laurel, sal, pimienta,	c/s	c/s
Consomé vegetariano	c/s	c/s
Limón	c/s	c/s

PROCEDIMIENTO:

- 1.-Remoje la soya en agua caliente con el jugo de ½ limón, durante 30 minutos. Elimine el exceso de agua y exprima bien.
- 2.-En aceite caliente se acitrona la cebolla y ajo juntos, luego la soya, hasta dorar un poco, sazonar con sal y olores al gusto.
- 3.-Agregar el jitomate picado o molido con el chile chipotle y poco agua dejándose hervir a fuego lento.
- 4.-Sírvese con tortillas o tostadas.

COCINE CON GLUTEN

GLUTEN

INGREDIENTES

3 kilos de harina de trigo blanca o integral
Agua la necesaria

CALDO DE COCCION

3 litros de agua	1 taza de salsa de soya
1 cucharada de orégano	1 rama de apio en trocitos
1 cabeza de ajo	Hierbas de olor
1 cebolla en trozos	Perejil y cilantro al gusto.

PROCEDIMIENTO

1.- Colocar la harina en una palangana grande e ir agregando poco a poco el agua necesaria para formar una masa como cuando se va hacer pan. una vez obtenida la pasta, déjela en la misma bandeja y cúbrala de agua. Dejarla reposar de 5 a 6 horas. Si se amasa por la noche se dejará reposar hasta la mañana siguiente.

2.- Ya pasado el tiempo del reposo lavar la masa con ambas manos como si se estuviera amasando. Cuando el agua de la palangana esté ya muy blanca se tira y se agrega más agua limpia, y continuar así hasta que el agua del lavado quede solamente blanquecina. Se cambia nuevamente agua limpia a que cubra la masa restante que es precisamente el "GLUTEN" en crudo y se deja reposar durante 1 o 2 horas a que tome consistencia. Durante el lavado vamos eliminando de la masa, el almidón, que es lo blanquecino del agua y nos resta el gluten que es precisamente la proteína de trigo. Mientras esté lavando el gluten debe tenerse cuidado que al cambiar el agua no se tiren trocitos de gluten pues esto mermaría mucho el producto final.

BISTEC DE GLUTEN CON ESPECIAS

INGREDIENTES

½ kg. de bistecs de gluten	¼ de taza de vinagre
4 cebollas de rabo	1 taza de aceite para freír
4 dientes de ajo	125 grs. de chile ancho
3 hojas de laurel	½ cucharada de orégano
2 bolillos fríos rebanados	1 lechuga orejona
100 grs. de mantequilla	1 pizca de pimienta
10 papas medianas	Sal al gusto

COCINE CON GLUTEN

PROCEDIMIENTO

Asar y desvene los chiles, moler con ajo y un poco de agua, agregar 2 rebanadas de pan, pimienta y orégano a que se muele todo perfectamente, colar y freír. Añada las papas cocidas y peladas. Sal y pimienta a los bistecs de gluten y dejar sazonar. Vacíe el guisado sobre un platón extendido con el pan dorado, rodajas de cebolla y hojas de lechuga.

GLUTEN CON CHAMPIÑONES

INGREDIENTES

1 ½ kg. de gluten en trocitos
½ kg. de champiñones rebanados y cocidos
1 cebolla en gajos
2 cucharadas de mostaza
100 grs. de tocino vegetariano
1 ½ vasos de agua de cocción de los champiñones
100 grs. de salchicha vegetariana
375 grs. de crema
1 cucharadita de maicena
2 hojas de laurel
Jugo de limón al gusto
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Mechar el gluten cocido con el tocino y las salchichas en trocitos y dorar junto con la cebolla. Aparte mezclar en el caldo de los champiñones, la maicena agregarlo a al gluten preparado cuando ya esté dorada. Taparla y dejarla cocinando a fuego lento durante media hora junto con las hojas de laurel.

Después mezclar la crema con la mostaza, añadir al gluten los champiñones y la sal. Dejar sazonar, agregar un chorrito de limón si se desea.

GLUTEN CON CHORIZO

INGREDIENTES

1 kg. de gluten en trocitos
200 grs. de chorizo vegetariano
½ kg. de jitomate
2 clavos de olor
2 dientes de ajo
100 grs. de manteca vegetal o aceite
3 chiles chipotles en vinagre
1 ramita de canela
Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

Cocer el gluten como se indica en las instrucciones. Aparte asar los jitomates, limpiarlos y molerlos con los chiles chipotles, los ajos, la canela y los clavos. en un sartén calentar la manteca y freír el chorizo. Dorar además el gluten cocido, freír la salsa, sazonándola con sal y pimienta al gusto. Añadir una taza de agua y dejar sazonar junto durante 15 minutos.

GLUTEN EN MOLE ROJO

INGREDIENTES

1 kg. de gluten cocido	¼ de chile mulato
¼ de kg. de chile ancho	¼ de chile pasilla
75 grs. de ajonjolí tostado	1 tablilla de chocolate
2 dientes de ajo	1 cebolla mediana
1 kg. de jitomate	¼ de taza de aceite
Sal al gusto	

PROCEDIMIENTO

Poner a hervir los chiles bien lavados y desvenados. Ya cocidos, molerlos con el ajo, la cebolla y la mitad del ajonjolí, una vez bien molidos freír en aceite y añadir el jitomate previamente cocido, molido y colado. Cuando suelte el hervor adicionar el chocolate y el ajonjolí restante, dejándolo a fuego lento hasta que quede espeso. entonces agregar el gluten previamente cortado en tiritas y frito con cebolla picada.

GLUTEN MARINERO

INGREDIENTE

½ kg. de gluten frito(en trocitos)
¼ de kg. de chícharos
2 jitomates picados
1 1/2 lts. de caldo de verduras
¼ de kg. de ejotes picados
1 cebolla picada
1 taza de aceitunas picada.
Alga marina al gusto
Hierbas de olor
Sal y pimienta al gusto.

PROCEDIMIENTO

Sofreír el ejote y el chícharo en un poco de aceite, ya acitronados, agregar el resto de ingredientes con excepción de las aceitunas, que se agregaran cuando ya esté casi todo cocido.

GUISO DE GLUTEN ADOBADA

INGREDIENTES

200 grs. de chile guajillo
1 pizca de orégano
6 dientes de ajo
1 pizca de pimienta
½ taza de vinagre de manzana
Salsa de soya al gusto
Sal al gusto.

PROCEDIMIENTO

Remojar los chiles en agua caliente, desvenarlos y licuarlos con el resto de ingredientes en una mínima cantidad de agua. Pasar a un frasco hondo y dejar macerar en esta mezcla los bistecs de gluten durante 2 horas aproximadamente antes de freírlos.

GUISO DE GLUTEN CON APIO

INGREDIENTES

250 grs. de gluten en cuadritos o deshebrada
2 varas de apio
100 grs. de brócoli
2 calabacitas
100 grs. de ejotes
1 Jitomate
6 cebollitas cambray
Salsa de soya al gusto
Sal al gusto.

PROCEDIMIENTO

Se pican los ejotes y se ponen a cocer. Picar el jitomate, el apio, el brócoli, y las calabacitas. Cortar en mitades las cebollitas con un poco de rabo.

Se pone a freír a fuego lento el gluten, y se fríen por separado todos los demás ingredientes, para darles el tiempo adecuado a las verduras, después se revuelve todo y se sazona con salsa de soya y sal al gusto.

COCINE CON BERENJENA

ABC DE LA BERENJENA

La berenjena es un vegetal muy apreciado en países europeos, en Grecia, la India, etc, por su gran poder alimenticio; el fruto de la berenjena es recomendable en caso de insomnio, disminuye el colesterol de la sangre y el producto de su cocimiento es muy útil para los riñones.

Hay que saberlo escoger, debe tener un color uniforme sin ninguna mancha, debe estar la cascara brillante y siempre hay que desflemlarla con sal para quitarle el sabor amargo que tiene.

BERENJENA A LA PERGOLA

INGREDIENTES

4 berenjenas medianas
1 cebolla mediana
250 grs. de queso rallado chihuahua
Aceite el necesario
2 pimientos morrones
3 dientes de ajo
½ taza de pan molido
Pimienta al gusto
Sal al gusto

SALSA

½ kg. de jitomate
½ cebolla mediana
3 dientes de ajo
Orégano al gusto
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Abrir las berenjenas a lo largo por la mitad, quitarles al centro (donde están las semillas) y freírlas por ambos lados. Aparte sofreír el centro de las berenjenas bien picaditos, junto con los pimientos, agregar el pan molido y dejar sazonar unos minutos. Acomodar las berenjenas en un molde previamente engrasado con mantequilla, y colocar el sofrito anterior en el centro de las berenjenas.

BERENJENA GRATINADA

INGREDIENTES

3 berenjenas
2 chiles morrones
200 grs. de queso manchego o chihuahua
1 kg. de jitomate
½ cebolla
Orégano
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Freír las berenjenas en ruedas. Hacer una salsa con el jitomate, el chile morrón, la cebolla, el orégano y la sal.

En un molde engrasado se coloca una capa de berenjenas, una de salsa y se espolvorea queso. Continuar así hasta terminar con salsa y bastante queso rallado. Meter al horno a gratinar durante 15 o 20 minutos, servir caliente.

BERENJENA GRIEGA

INGREDIENTES

3 berenjenas medianas
1 cebolla mediana picada
2 jitomates picados
Salsa de soya al gusto
½ cabeza de ajos picada finamente
2 cucharadas de orégano
Limón al gusto

PROCEDIMIENTO

Partir las berenjenas crudas en cuadritos. Freírlas a que queden un poco doradas y dejarlas escurriendo de un día para otro.

Al día siguiente picar la cebolla, ajos y jitomates, freír y agregar a la berenjena, sazonar con el orégano, el limón y la salsa de soya.

Mezclar perfectamente. Servir frío.

NOPALITOS CON AJONJOLI

INGREDIENTES

½ kg. de tomates verdes
1 cebolla mediana
1 taza de ajonjolí
3 ramitas de cilantro
1 chile pasilla
2 jitomates grandes
3 dientes de ajo
½ kg. de nopales cocidos y cortados en tiritas
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Poner a cocer los tomates y jitomates, remojar 3 minutos el chile pasilla en la misma agua donde se coció lo anterior, desvenar y licuar con los tomates, jitomates y ajonjolí. Acitronar la cebolla picada y agregar a esto lo licuado, los nopales cocidos y el cilantro picado. Dejar sazonar al gusto y servir bien caliente.

NOPALITOS ENCEBOLLADOS

INGREDIENTES

1 kg. de nopales
5 dientes de ajo
3 ramas de epazote
4 cebollas
1/3 de taza de aceite
Orégano al gusto
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Cortar los nopales en tiritas y hervirlos (de preferencia en una olla de cobre) durante una hora, junto con la cebolla partida en 4 partes y los dientes de ajo. Rebanar finamente la cebolla restante y acitronarla; añadir a esto los nopales ya cocidos y bien escurridos, junto con el resto de los ingredientes.

NOPALES EN SALSA VERDE CON PAPAS

INGREDIENTES

4 a 6 nopales tiernos (picados en tiras)
10 papitas cambray
1/4 de tomate verde
2 chiles serranos
1/2 cebolla picada
2 dientes de ajo picados
Aceite de olivo
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Cueza los nopales y las papitas (por separado).
2. Licue el tomate verde con los chiles.
3. Fría la cebolla con el ajo, agregue el tomate licuado.
4. Agregue los nopalitos y las papas (partidas a la mitad).
5. Sazone con sal y sirva caliente

NOPALITOS RELLENOS DE PANELA

INGREDIENTES

12 nopalitos tiernos
1/2 panela en tiras
12 ramitas de epazote u orégano
6 tiritas de chile serrano
6 cuadros de papel aluminio de 25 x25cm
Sal y aceite de olivo

PROCEDIMIENTO

1. Lava los nopales.
2. Picalos tres veces con un tenedor.
3. En una hoja de aluminio, pon un nopalito, barnízalo con aceite, ponle una raja de panela, una ramita de epazote, una rajita de chile serrano, sal al gusto. Tapas con otro nopalito, simulando un sandwich y lo barnizas con aceite, lo envuelves con papel aluminio, como un tamalito.
4. Se coloca en un refractario, se hornea por 30 minutos, o si se desea, se puede asar en un comal volteando de un lado y de otro.

PASTEL DE NOPALITOS CON HUITLACOCHÉ

INGREDIENTES

4 Nopalitos tiernos (picados y cocidos)
2 Tazas de Huitlacoche
1/2 taza cebolla picada
1 taza de granos de elote tierno
2 ramas de epazote picado
1 taza de jitomate licuado
12 tortillas cortadas en tiras
1/2 taza de crema
300 g de queso Oaxaca deshebrado
Aceite de Olivo y sal al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Fríe la cebolla, los nopalitos, el elote, el epazote, y el huitlacoche, hasta que todo este suave.
2. Aparte, fría las tortillas sin dejar que doren, escúrralas en papel absorbente.
3. Por Separado, Mezcle el jitomate con la crema y forme una salsa.
4. En un refractario engrasado ponga una capa de tortillas, después una, capa de guiso, salsa y tiras de queso.
5. Repita la operación, terminando con queso
6. Ornear por 20 minutos a 200° y sirva caliente.

ALL-BRAN

INGREDIENTES

5 tazas de salvado
1 taza de azúcar mascabado
½ taza de miel
½ taza de aceite
3 cucharadas de vainilla
6 cucharadas de agua

PROCEDIMIENTO

Mezclar todos los ingredientes y hornear a 200°C durante 30 minutos, revolviendo varias veces para que se tuesten parejito.

ARROZ CON LECHE

INGREDIENTES

¼ de kg. de arroz integral
1 lt. de leche
1 lata de leche Nestlé
1 raja de canela
5 hojas de naranjo o de limón
1 cabeza de piloncillo
4 cucharadas soperas de maicena

PROCEDIMIENTO

Lavar y hervir el arroz en dos litros de agua con la canela y las hojas de naranjo o de limón. Ya que hierve 10 minutos retirar del fuego y dejar tapado reposando hasta que esponje (una hora). Enseguida agregar las dos leches con el piloncillo y poner a fuego bajito, hasta que se cueza el arroz. Para espesarlo, agregar la maicena previamente disuelta en medio vaso de leche. Dejar hervir un poco más hasta que espese al gusto.

BETUN BLANCO

INGREDIENTES

1 paquete de queso crema (190 grs.)
100 grs. de mantequilla sin sal (blanda)
2 tazas de azúcar glass
1 cucharadita de vainilla

PROCEDIMIENTO

Acremar el queso y la mantequilla hasta que estén muy suaves, agregar poco a poco el azúcar glass y finalmente la vainilla. Decorar el pastel al gusto.

BETUN DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

¼ de kg. de crema para batir (Lyncott)
3 cucharadas de leche
100 grs. de chocolate amargo derretido (Turín)

PROCEDIMIENTO

Hervir todo junto y dejar reposar 24 horas antes de hacer el pastel.
Batir al día siguiente y decorar el pastel.

BOLITAS DE AJONJOLI

INGREDIENTES

¼ de kg. de crema de cacahuete (ver índice)
¼ de kg. de miel de abejas
50 grs. de ajonjolí tostado
Germen de trigo el necesario

PROCEDIMIENTO

Batir muy bien la crema de cacahuete con la miel y agregar el ajonjolí. Agregar el germen de trigo poco a poco a esta mezcla hasta formar una masa uniforme lo suficientemente firme para hacer bolitas. Revolverlas en mascabado o en ajonjolí tostado. Refrigerar y servir fría.

CHONGOS ZAMORANOS

INGREDIENTES

5 lts. de leche bronca
1/8 de pastillita de cuajar
½ kg. de azúcar o piloncillo
4 rajas de canela

PROCEDIMIENTO

Disolver la parte de la pastilla en un poco de leche. Entibiar la leche cruda y agregarle lo anterior mezclar perfectamente, dejar sin lumbre y sin mover hasta que cuaje (hasta que se haga como panela). Ya cuajada se corta con un cuchillo en trozos medianos. Espolvoréale el azúcar entre las ranuras de los cortes y acomódales también las rajas de canela. Poner a hervir a fuego mediano, y dejar hervir hasta que estén cocidos al gusto.

COCOS DE TRIGO

INGREDIENTES

1 ¼ kg. de harina integral
½ kg. de piloncillo con 150 ml. de agua
200 ml. de aceite
20 grs. de levadura ó 2 cucharadas de polvo para hornear
2 cucharadas de canela
Agua la necesaria

PROCEDIMIENTO

Mezclar la harina con la canela y formar una fuente, disolver la levadura en agua tibia, verter en la fuente y dejar reposar por 15 minutos. Empezar a amasar, agregar el aceite y el piloncillo que previamente se disolvió en agua, adicionar poco a poco el agua necesaria hasta formar una masa manejable, untarle por fuera aceite y dejarla reposar por 2 horas después se hacen los cocos y se hornean a 300°C.

NOTA: Cuando se utilice el royal en vez de levadura se mezclará éste con la harina y la canela directamente.

CREMA DE CACAHUATE

INGREDIENTES

¼ de kg. de cacahuete tostado y pelado
2 cucharadas de miel o sal al gusto
2 cucharadas de aceite
Agua la necesaria

PROCEDIMIENTO

Vaciar los cacahuates en la licuadora, agregar agua poco a poco hasta formar una pasta suave.

A regar el aceite y la miel o la sal según el gusto. Seguir licuando hasta darle la consistencia de crema.

CREMA DE LIMON

INGREDIENTES

1 lata de leche condensada
1 lata de leche evaporada
1 taza de piña cortada en cuadritos
1 paquete de galletas Marías
5 limones (el jugo)
Cerezas para adornar al gusto (opcional)

PROCEDIMIENTO

Mezclar perfectamente las leches, añadir el jugo de limón y batir hasta que se espesen. Colocar en un molde refractario una capa de galletas Marías, otra con la crema de leche y por último los cuadritos de piña. Continuar de igual forma hasta terminar con una capa de crema arriba y adornar con las cerezas.

Meter el postre al refrigerador aproximadamente una hora para que cuaje bien.

DULCE DE CALABAZA

INGREDIENTES

1 kg. de calabaza de castilla madura
½ kg. de piloncillo
½ kg. de guayabas
2 hojas de higo
1 caña picada en trocitos
1 raja grande de canela
½ taza de agua
La cáscara de una naranja
Sí se desea 15 tejocotes.

PROCEDIMIENTO

Partir en cuadritos la calabaza, el piloncillo, las guayabas y la cáscara de naranja. Poner en la olla exprés todos los ingredientes 15 minutos con el agua. Vaciar en una cazuela y poner a fuego lento a que se espese lo máximo posible. Servir al gusto.

DULCE DE CIRUELA PASA

INGREDIENTES

¼ de kg. de ciruela pasa
1 raja grande de canela
100 grs. de nueces picadas
¼ de kg. de azúcar morena
1 cucharada de vainilla

PROCEDIMIENTO

Lavar y dejar remojar las ciruelas pasa toda la noche en medio litro de agua. Poner a cocerlas en la misma agua en que se han remojado. Al soltar el hervor añadir el azúcar, la vainilla y la canela y dejar al fuego hasta que se consuma la mitad del agua. Se le agregan las nueces. Si Gusta puede acompañarlo al servir con crema batida o también con yoghurt.

NOTA: Para la crema sólo se necesita batirla perfectamente bien con azúcar al gusto.

DULCE DE COCO

INGREDIENTES

150 grs. de maicena
2 piezas de coco fresco y rallado
300 grs. de azúcar
1 lt. de leche
220 grs. de pasas
50 grs. de mantequilla (diluida)
1 limón (el jugo)
Una pizca de bicarbonato

PROCEDIMIENTO

Colocar en un cazo de preferencia de cobre todos los ingredientes, a excepción de la mantequilla. Poner a fuego lento y mover hasta dar un punto de cajeta. Después vaciar a un platón y batir rápidamente la mantequilla a que se incorpore perfectamente. Dejar enfriar y servir.

DULCE DE MAMEY

INGREDIENTES

4 mameyes bien rojos
2 litros de leche
1 kg. de azúcar

PROCEDIMIENTO

Hacer una miel a punto de hebra con el azúcar y media taza de agua.
Pasar la pulpa de los mameyes por un colador de cerdas y mezclar con la miel, poner al fuego y agregar la leche. Dejar a fuego lento a que hierva para que espese. Cuando el dulce esté tibio, vaciar a la dulcera. Servir con soletas o galletas Marías.

DURAZNOS CUBIERTOS

INGREDIENTES

$\frac{3}{4}$ de Kg. de azúcar
1 Kg. de duraznos macizos y pelados
1 $\frac{1}{2}$ tazas de agua
Cal la necesaria

PROCEDIMIENTO

Poner el agua necesaria para que queden cubiertos los duraznos, ir agregando la cal poco a poco hasta que escalde un poco la lengua. Una vez pelados los duraznos picarlos con un tenedor e ir colocándolos en el agua de cal y dejar reposar toda la noche. Lavar y escurrir a la mañana siguiente, poner a hervir el azúcar con el agua y al soltar el hervor añadir los duraznos ya bien escurridos. Dejar al fuego hasta que se consuma una tercera parte del líquido y escurrir. Poner en una charola al sol hasta que estén bien secos. (de 3 a 5 días según el gusto) Revolver en azúcar y servir.

Puede prepararse la cantidad deseada, guardando siempre estas proporciones.

EMPANADAS DE CHAMPIÑONES

INGREDIENTES

$\frac{1}{2}$ kg. de champiñón
1 cebolla picada
50 grs. de mantequilla
Pimienta molida y
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

Lavar los champiñones perfectamente, cortarlos en tiritas. Sofreír la cebolla en la mantequilla. Agregar los champiñones, salpimentar y dejar 15 minutos a fuego lento.

Proceder a rellenar las empanadas y continuar con las instrucciones de "Pasta básica para empanadas".

EMPANADAS DE CIRUELAS PASAS

INGREDIENTES

½ kg. de ciruelas pasas

¼ de nuez picada

1 lata chiquita de leche condensada

Se siguen las instrucciones de “Pasta básica para empanadas”. Ver receta en esta sección.

PROCEDIMIENTO

Remojar las ciruelas pasas durante una hora, escurrir, deshuesar y cortar en trocitos. Mezclar las ciruelas pasas ya cortadas con la nuez picada y la leche condensada.

Copiar las instrucciones de “Pasta básica para empanadas”.

EMPANADAS DE FRUTA

INGREDIENTES

375 grs. de manteca vegetal

225 grs. de azúcar

30 grs. de royal

125 grs. de mantequilla

¾ de lt. de leche

1 kg. de harina

Vainilla al gusto.

PROCEDIMIENTO

Acremar la manteca azúcar y mantequilla, se mezcla la harina con el royal y se le va agregando poco a poco la leche. (hasta que agarre correa)

Precalear el horno a 200°C durante 15 minutos, después de este tiempo se meten por 45 minutos o 1 hora.

EMPANADAS DE HUITLACOCHÉ

Seguir las instrucciones de “Pasta básica para empanadas”. Ver receta en esta sección. El relleno se elabora como sigue:

INGREDIENTES

1 kg. de huitlacoche
1 cebolla
3 dientes de ajo
3 ramas de epazote

PROCEDIMIENTO

Lavar y rebanar el huitlacoche muy bien, picar finamente la cebolla el ajo y el epazote. Colocar todo en una cacerola con un chorrito de aceite y tapar. Dejar cocinar a fuego lento sin que se cueza demasiado. Continuar con las instrucciones de “Pasta básica para empanadas”.

FLAN DE QUESO

INGREDIENTES

2 latas de leche Nestlé
2 latas de leche clavel
½ kg. de queso rallado doble crema

PROCEDIMIENTO

Licuar todos los ingredientes y colocar en un refractario y cubrirlo con el papel aluminio.

Meter al horno precalentado o en baño María durante una hora o más.

GALLETAS DE NUEZ (1)

INGREDIENTES

150 grs. de nuez molida
300 grs. de harina integral
100 grs. de azúcar
300 grs. de mantequilla

PROCEDIMIENTO

Mezclar todos los ingredientes; formar bolitas y colocarlas sobre una charola engrasada. Hornear a 300°C durante el tiempo necesario a que doren. Una vez fuera del horno revolcarlas en azúcar granulada, o si desea mejor en azúcar glass.

GALLETAS DE NUEZ (2)

INGREDIENTES

100 grs. de azúcar
400 grs. de harina
300 grs. de mantequilla
300 grs. de nuez

PROCEDIMIENTO

La mantequilla con el azúcar se bate a que creme, después se revuelve la harina y se bate por 20 minutos.
Se forman las galletas y se hornea a 200°C de 20 a 30 minutos.

GELATINA DE ELOTE

INGREDIENTES

1 lt. de leche
50 grs. de grenetina (agar-agar)
½ lt. de agua
2 elotes desgranados
440 grs. de azúcar
1 raja de canela

PROCEDIMIENTO

Moler los dientes de elote con la leche, colar y poner la lumbre con el azúcar y la canela, cuando esté bien cocido retirar del fuego y añadir la grenetina o agar-agar previamente disuelta en ½ litro de agua caliente. mezclar perfectamente. Vaciar a un molde y decorar al gusto, refrigerar hasta que cuaje y servir.

GELATINA TRICOLOR

INGREDIENTES

2 tazas de zanahoria rallada en crudo
1 taza de chaya fresca picada finamente
1 lata de piña en trozos
1 taza de queso crema rallado
1 taza de crema
¼ de piña cocida
200 grs de grenetina (agar-agar)
½ taza de azúcar y una pizca de sal.

PROCEDIMIENTO

La grenetina (agar-agar) se remoja en el jugo de piña, el resto del jugo de piña se hierve y se agrega y se agrega a la grenetina (agar-agar), en seguida se revuelve todo y se mete al refrigerador a cuajar.

GRANOLA

INGREDIENTES

6 tazas de avena
1 taza de germen de trigo
1 taza de ajonjolí
2 tazas de salvado
1 taza de mascabado
½ taza de miel
½ taza de aceite
1 taza de pasas
5 cucharadas de vainilla
Agua la necesaria
Nuez o almendras al gusto

PROCEDIMIENTO

Incorporar el aceite con la miel perfectamente y añadir el resto de los ingredientes a excepción de las pasas y la vainilla. Hornear a 250°C durante 50 minutos revolver cada 15 minutos para que se dore parejo.
Sacar y añadir a esto las pasas y la vainilla mezclando perfectamente.

HELADO DE FRESA

INGREDIENTES

1 kg. de fresa
400 grs. de azúcar

PROCEDIMIENTO

Limpia y desinfecta bien las fresas, después machacarlas totalmente y mezclar con el azúcar. Si gusta puede licuarlas añadiendo una mínima cantidad de agua. Colocar en la heladera o en el congelador hasta tener el punto deseado de cuajado.

NOTA: Si gusta que el helado sea de leche, sólo debe añadir medio litro de leche en el momento de licuar los ingredientes y debe colocarlo en la heladera. Al estar casi al punto de cuajado, hay que incorporar ¼ de litro de crema y volver a dejar que cuaje.

HELADO DE LIMON

INGREDIENTES

1 kg. de azúcar
¼ de litro de jugo de limón
1 ½ litros de agua
50 grs. de agua de azahar

PROCEDIMIENTO

Diluir el azúcar en el agua simple y añadir el jugo de limón, y el agua de azahar batiendo todo muy bien durante 5 minutos (preferentemente con batidora eléctrica). Colocarla en la heladera o en el congelador hasta que cuaje.

NOTA: En caso de utilizar el congelador, cuide de que no permanezca mucho tiempo, pues endurece demasiado y pierde su sabor.

HELADO DE YOGHURT

INGREDIENTES

2 tazas de yoghurt natural
½ kg. de pulpa de piña
½ vaso de jugo de piña
½ taza de miel de abejas
1 cucharada de vainilla
1 pizca de sal

PROCEDIMIENTO

Entibiar el jugo de piña, añadir la miel y dejar a fuego lento durante 5 minutos. Retirar del fuego y mezclar con el resto de ingredientes, sin dejar de batir constantemente para obtener una consistencia cremosa. Colocar en la heladera o en el congelador durante 3 horas.

MANZANAS HORNEADAS

INGREDIENTES

5 ó 6 manzanas grandes corrientes
50 grs. de azúcar morena
2 cucharadas de canela molida
25 grs. de pasas
50 grs. de mantequilla
Papel aluminio

PROCEDIMIENTO

Lavar las manzanas y sacar el corazón con un abocador. Mezclar la canela, el azúcar las pasas y la mantequilla y con esto rellenar las manzanas, cubrirlas con papel aluminio.
Colocar en laminas y hornearlas durante 30 minutos.

MARINAS

INGREDIENTES

1 lata de leche Nestlé
200 grs. de galletas marías molidas
50 grs. de nuez picada
25 grs. de mantequilla suave
25 grs. de azúcar glass

PROCEDIMIENTO

Incorporar la leche y las galletas marías con la mantequilla y amasar hasta formar una masa tersa que no se pegue a las manos. Extender con el rodillo en un plástico y espolvorear con el azúcar glass. Poner la nuez picada y volver a formar una masa.
Formar bolitas adornando con nueces enteras.

MASA PARA HOJALDRE

INGREDIENTES

1 kg. de harina
1 kg. de margarina
1 cucharadita de sal
Agua la suficiente

PROCEDIMIENTO

Mezclar la harina con la sal y el agua a formar una mezcla suave y compacta. Se apalilla se pone la mantequilla en medio, se envuelve a que no queden las puntas encontradas que queden una encima de la otra y se extiende así cuando menos 5 veces, se deja reposar ½ hora en el refrigerador.

MAZAPANES

INGREDIENTES

75 grs. de almendras crudas y peladas
75 grs. de azúcar morena
75 grs. de papas cocidas y peladas
1 rodaja de cáscara de limón
50 grs. de maicena para revolcar los mazapanes
Mantequilla o aceite, el necesario para engrasar

PROCEDIMIENTO

Moler en la licuadora el azúcar hasta que quede un polvo fino, agregar las almendras y la cáscara de limón hasta que se haga pasta. Formar bolitas del tamaño de una almendra, revolcarlas en maicena, colocarlas en una charola para hornear previamente engrasada con mantequilla o aceite. Meter al horno precalentado a 200°C durante 15 minutos.

MERMELADA DE PIÑA

INGREDIENTES

1 pieza de piña
1 cucharada de maicena
Agua la necesaria
Una pizca de bicarbonato
Azúcar al gusto

PROCEDIMIENTO

Pelar y cortar en trozos la piña, después licuarla con un poco de agua y colar si se desea. Poner a hervir el licuado con un poco más de agua y con la pizca de bicarbonato para que se le quite lo ácido. Endulzar al gusto y añadir la cucharada de maicena previamente disuelta en un poco de agua, para que espese, dejar al fuego lento hasta que tome la consistencia de mermelada.

Envasar y mantener en un lugar fresco.

NOTA: Para dar mejor sabor a la mermelada puede utilizar una cazuela de cobre, limpiándola previamente.

PAN INTEGRAL SENCILLO

INGREDIENTES

4 tazas de harina integral
2 cucharadas de leche en polvo
1 cucharada de azúcar
1 cucharada de royal
50 grs. de mantequilla derretida
1 cucharada de sal
1 pizca de bicarbonato
Agua tibia la necesaria

PROCEDIMIENTO

Mezclar perfectamente todos los ingredientes e ir agregando el agua tibia poco a poco hasta obtener una pasta suave.

Vaciar a moldes engrasados y hornear a 200°C por espacio de 20 a 30 minutos.

PAN NAVIDEÑO EUROPEO

INGREDIENTES

85 grs. de almendras peladas
85 grs. de pasas blancas
85 grs. de pasas negras
50 grs. de naranja cubierta en cuadritos
50 grs. de limón cubierto en cuadritos
1 sobre de levadura seca (9 grs.)
1/3 de taza de agua caliente
1 taza de leche
150 grs. de mantequilla
¼ de taza de azúcar morena
¼ de taza de miel de abeja
3 a 5 tazas de harina integral
1 cucharada de extracto de limón
1 pizca de jengibre en polvo
Azúcar glass al gusto
1 pizca de sal

PROCEDIMIENTO

Disolver la levadura en el agua caliente, aparte calentar la leche y derretir aquí la mantequilla añadir el azúcar y la miel moviendo hasta que se disuelva y dejar enfriar. Aparte mezclar la harina con el jengibre y la sal, formando una fuente y el centro deberá agregarse poco a poco la leche y la levadura ya disuelta en el agua. Amasar constantemente hasta formar una pasta suave e incorporar poco a poco el extracto de limón junto con las almendras y la fruta cubierta.

Sí la masa esta muy pegajosa, añadir un poco más de harina. Trabajar la masa en una superficie enharinada hasta que se ponga suave y elástica.

Formar una bola con la masa y engrasarla con un poco de aceite; cubrir con un plástico y dejarla reposar en un lugar tibio hasta que aumente su volumen al doble. (aproximadamente 2 horas) Volver a trabajar la masa por un momento y después a dividirla en 2 porciones iguales. Extender cada una con el rodillo hasta formar un óvalo de 30 centímetros de largo por 12 de ancho, doblar a lo largo, a manera de birrote y redondear los extremos. Colocar los panes sobre una lámina engrasada, cubrir con algún plástico y volver a dejar reposar en un lugar tibio durante una hora. Pasado este tiempo, retirar el plástico y hornear los panes a 190°C durante 50 minutos aproximadamente.

NOTA: Como esponjan bastante, es recomendable quitar la parrilla de arriba de su horno, ya que puede estorbar al momento de que esponjen los panes. Retirar del horno, dejar enfriar y despejar cada pan de la lámina para que después se decore con azúcar glass bien espolvoreada.

PANQUECITOS DE GERMEN DE TRIGO

INGREDIENTES

2 tazas de germen de trigo crudo
1 taza de harina integral
1 taza de azúcar
2 cucharadas de royal
1 ½ vasos de leche
½ vaso de agua
Pasas al gusto
Nueces al gusto
Ajonjolí para adornar.

PROCEDIMIENTO

Mezclar todos los ingredientes perfectamente hasta formar una masa uniforme. (Queda bastante líquida) Vaciar en moldes de panquecitos previamente engrasados y enharinados o en platitos encerados para panqués, llenando hasta la mitad. Espolvorear el ajonjolí sobre los panquecitos. Hornear aproximadamente 25 minutos a calor mediano.

PASTA BASICA PARA EMPANADAS

INGREDIENTES

1 kg. de harina integral
2 panquecitos de levadura en polvo (6 grs. de c/u)
1 taza de azúcar
¼ de kg. de manteca vegetal
Una cucharadita de sal.

PROCEDIMIENTO

Derretir la manteca, disolver la levadura en un vaso de agua tibia. Mezclar todos los ingredientes y amasar hasta formar una pasta uniforme. Hacer bolitas del tamaño deseado y extenderlas con rodillo sobre una mesa enharinada. Colocar el relleno en el centro, doblarlas por mitad cerrando bien los bordes. Hornear a fuego moderado hasta que estén doraditas.

PASTA BASICA PARA PAYS

INGREDIENTES

1 ½ taza de harina integral
100 grs. de mantequilla
½ cucharadita de royal
1 cucharada de azúcar
½ cucharadita de canela molida
½ taza de agua
1 pizca de sal.

PROCEDIMIENTO

Formar con la harina una fuente. Colocar en el centro el resto de los ingredientes con excepción del agua, Ir cortando la harina con dos cuchillos, incorporando el agua poco a poco, hasta formar una mezcla uniforme. La masa no deberá tocarse con las manos para evitar que se caliente. Una vez lista la pasta, extender con rodillo en una tabla previamente enharinada, al tamaño del molde y dejar una pequeña porción de pasta para hacer las tiritas de adorno.

Engrasar y enharinar el molde de pays y colocar encima la pasta que ya ha sido extendida, dándole forma según el contorno del molde y cortando los bordes sobrantes. Poner enseguida el relleno. La pasta sobrante se extiende de ahí cortar tiritas para adornar el pay, poniendo primero líneas en sentido vertical y luego horizontal, formando así cuadritos. Con el dorso de un tenedor, presione sobre los bordes del pay para que tenga mejor presentación. Hornear a 175°C durante 40 minutos.

PASTEL DE CHISPAS DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

1 taza de leche Nestlé
1 taza de nuez molida
1 taza de coco rallado
1 taza de chispas de chocolate
2 paquetes de galletas marías
200 grs. de mantequilla.

PROCEDIMIENTO

Moler en la licuadora las galletas, revolver con la mantequilla derretida y hacer una pasta. Colocarla en el fondo del molde. Mezclar aparte los demás ingredientes y vaciarlos al molde. Hornear a 175°C.

PASTEL DE MANZANAS

INGREDIENTES

2 kg. de manzanas golden
200 grs. de mantequilla
2 ½ tazas de azúcar morena o mascabado
1 ½ tazas de harina integral
1 ½ tazas de nuez picada
2 cucharadas de canela en polvo.

PROCEDIMIENTO

Pelar, descorazonar y partir en gajos delgados las manzanas. Engrasar un refractario con mantequilla, acomodar en él la mitad de los gajitos de manzana, espolvorear encima una taza de azúcar y una cucharada de canela. Colocar encima el resto de manzana y espolvorear enseguida otra taza de azúcar y la canela restante. Aparte formar una masa con la mantequilla derretida, la harina, la nuez, ½ taza de azúcar y el agua necesaria. Ya bien amasada, extenderla y colocarla sobre las manzanas a que cubra el molde. Hornear a 200°C durante una hora.

PAY DE CIRUELA

Seguir las instrucciones de “Pasta básica para pays”. Ver receta en el índice. El relleno de elabora como sigue:

INGREDIENTES

½ kg. de ciruela pasa
¼ de kg. de nuez picada
1 lata chiquita de leche condensada.

PROCEDIMIENTO

Remojar las ciruelas pasas durante una hora, escurrir, deshuesar y cortar en trocitos. Mezclar las ciruelas pasas ya cortadas con la nuez picada y la leche condensada. Vaciar todo esto en el molde donde previamente estará colocada la pasta para el pay. Continuar con las instrucciones de “Pasta básica para pays”. Servir frío.

PAY DE MANZANA

Seguir las instrucciones de “Pasta básica para pays”. Ver receta en el índice. El relleno de elabora como sigue:

INGREDIENTES

½ kg. de manzanas
1 taza de azúcar
1 cucharada de canela molida

PROCEDIMIENTO

Pelar y descorazonar las manzanas y cortarlas en medias lunas. Mezclar el azúcar, la canela y en esto revolver los gajitos de manzana. Acomodar en capas directamente sobre el molde donde previamente estará colocada la pasta básica para pays. Continuar colocando los gajitos de manzana hasta que llene el molde. Continuar con las instrucciones de “Pasta básica para pays”. Servir frío.

PERAS CON QUESO

INGREDIENTES

1 lata de peras en almíbar
300 grs. de queso doble crema
12 nueces

PROCEDIMIENTO

Poner a helar la lata de peras. Abrirla y escurrirle perfectamente el almíbar. Acomodar en cada platito dulcero 2 ó 3 peras. Batir el queso y ponerlo con una dulla encima de cada pera y adornar con una nuez.

PLATANOS AL HORNO

INGREDIENTES

2 kg. de plátano macho
100 grs. de mantequilla
1 taza de azúcar
50 grs. de pasitas
100 grs. de nuez picada

PROCEDIMIENTO

Pelar y cortar cada plátano en tres partes, acomodarlos en un refractario y formando una capa, encima intercalar trocitos de mantequilla y por último espolvorear las pasitas, la nuez picada, y el azúcar. Hornear a calor medio a que doren.

POLVORONES DE NATA

INGREDIENTES

300 grs. de nata
200 grs. de azúcar
1 taza de aceite
1 cucharada de canela en polvo
1 cucharada de royal
Harina integral la necesaria

PROCEDIMIENTO

Batir la nata con el azúcar e incorporar la canela y el aceite poco a poco, junto con el royal. Ya que se forme una crema espesa, añadir la harina necesaria para dar consistencia a la pasta. Formar los polvorones y colocarlos en laminas engrasadas, hornear a 250°C hasta que doren y retirar del horno inmediatamente para evitar que se pongan duros.

POSTRE TROPICAL

INGREDIENTES

250 grs. de papaya
250 grs. de camote
500 grs. de azúcar
½ pieza de coco
2 naranjas
50 grs. de pasas

PROCEDIMIENTO

Cocer el camote, quitarle la cáscara y picarlo finamente. Agregar la papaya picada, el coco rallado, el azúcar y el jugo de las naranjas. Poner al fuego moviendo constantemente hasta que se vea el fondo de la cacerola. Vaciarlo a un platón y adornarlo con las pasitas. Servirlo frío.

ROLLO DE ZANAHORIA

INGREDIENTES

½ kg. de zanahoria fresca y rallada
100 grs. de almendras molidas
250 grs. de nuez picada
2 latas de leche Nestlé
Azúcar glass la necesaria

PROCEDIMIENTO

Poner al fuego la zanahoria, almendras y leche Nestlé, dejar hervir moviendo constantemente hasta que se vea el fondo de la cacerola, retirar del fuego y seguir moviendo hasta que esté tibio. Espolvorear muy bien la base en donde se va a amasar con el azúcar glass, vaciar la pasta y extender con el rodillo a que quede de un centímetro de grueso. Cubrir con nuez y enrollar, colocar en papel encerado y refrigerar. Servir bien frío en rebanadas.

BEBIDA DE FRUTAS SECAS

INGREDIENTES

¼ de kg. de higos secos
¼ de kg. de ciruelas pasas
Miel de abeja al gusto

PROCEDIMIENTO

Lavar y remojar las frutas durante 2 horas. Deshuesar las ciruelas pasas y licuar con el resto de los ingredientes en el agua donde se remojaron. Servir bien fría. Esta bebida además de ser deliciosa, de buen gusto y muy refrescante es laxante y muy estomacal.

CHAYA CON ZANAHORIA

INGREDIENTES

¾ de lt. de agua
8 hojas de chaya
5 zanahorias sin pellejito

PROCEDIMIENTO

Rebanar en rodajas las zanahorias, ponerlas con los demás ingredientes en la licuadora, se licúa todo y se cuela, puede tomarse al natural, o con un poco de miel y un chorrillo de limón.

NOTA: La Chaya también se puede combinar con: Papaya, Piña, Guayaba, Plátano, Manzana, Jitomate y Miel, con Apio y Perejil.

CONGA

INGREDIENTES

1 taza de jugo de piña
1 taza de jugo de naranja
1 taza de puré de papaya
1 taza de puré de fresa
1 taza de puré de melocotones
1 taza de puré de mango
4 tazas de agua
½ taza de gajos de naranja picada
½ taza de piña picada
½ taza de papaya picada
½ taza de fresas partidas por la mitad
½ taza de melocotones picados
½ taza de mango picado
½ taza de nuez picada
½ taza de pasas
Miel de abeja al gusto
Cubitos de hielo al gusto

PROCEDIMIENTO

Mezclar todos los ingredientes, endulzar con la miel al gusto y servir con cubitos de hielo al gusto.

FRUTILECHE

INGREDIENTES

1 taza de fresas
2 plátanos
2 duraznos
½ taza de azúcar
1 lt. de leche
Canela al gusto (en polvo)

PROCEDIMIENTO

Desinfectar perfectamente las fresas, lavar muy bien los duraznos y deshuezarlos. Licuar las frutas con un poco de leche, vaciar a una jarra e incorporar la leche. Endulzar y servir espolvoreando un poco de canela.

JUGO V8

INGREDIENTES

1 ½ litro de agua
10 hojas de chaya
3 rabanitos
1 zanahoria
1 jitomate
½ pepino
½ chile morrón verde
unas ramitas de apio
unas ramitas de perejil
unas ramitas de berro

PROCEDIMIENTO

Se licúa todo y se cuela. En cada vaso se le pone un chorrito de limón y un poquito de sal gruesa o si se prefiere, miel.

JUGO VERDE REVITALIZADOR

INGREDIENTES

10 hojas de chaya
1 manzana
2 cucharaditas de germen de trigo
Agua, miel y limón al gusto

PROCEDIMIENTO

Se muele en la licuadora a alta velocidad, se cuela en colador de plástico.

LECHE CON CHAYA

INGREDIENTES

1 vaso de leche
3 hojas de chaya
Azúcar o miel al gusto

PROCEDIMIENTO

Licuar todo a alta velocidad.

NOTA: Además de ser sabrosa, esta receta es laxante.

PONCHE NAVIDEÑO

INGREDIENTES

1 kg. de tejocote
1 kg. de guayaba
125 grs. de jamaica
½ kg. de tamarindo
¾ de kg. de ciruela pasa
200 grs. de pasitas
¼ de kg. de nuez picada
Azúcar al gusto

PROCEDIMIENTO

Remojar en agua caliente la jamaica desde la noche anterior, al igual que los tamarindos ya pelados. Exprimir el tamarindo y la jamaica y poner a hervir el jugo de ambos. Aparte, hervir el bagazo de la jamaica y después licuarlo, colocarlo y añadirlo al jugo anterior.

Partir la guayaba por la mitad y descorazonarla, hacer lo mismo con los tejocotes y deshuesar las ciruelas pasas.

Cocer los corazones del tejocote y la pulpa de la guayaba, licuarlos y vaciar ya colada en la misma olla donde estén los otros jugos.

Cocer la cuarta parte que quedó en los tejocotes en trocitos con las pasitas y posteriormente vaciar a la olla así enteros.

Añadir el azúcar hasta el final y al servir en cada taza se espolvorea una cucharadita de nuez picada.

REFRESCO DE CEBADA

INGREDIENTES

2 lts. de agua
2 cucharadas de cebada
1 raya de canela
1 limón verde
Azúcar morena al gusto
Hielo si se quiere.

PROCEDIMIENTO

Poner al fuego un litro de agua con la canela y la cáscara del limón. Cuando suelte el hervor, agregar la cebada y dejar cocer por 30 minutos. Retirar del fuego y pasar por una coladera, agregar el otro litro de agua y endulzar al gusto. Por último añadir cubitos de hielo.

REFRESCO DE CHAYA

INGREDIENTES

20 hojas de chaya
2 ó 3 limones
Azúcar al gusto
1 litro de agua

PROCEDIMIENTO

Se licúa la chaya cruda o ligeramente cocida en el litro de agua. Se cuela se añade el jugo de limón y se endulza al gusto. Bajo este mismo procedimiento se le puede añadir una manzana o un pedazo de piña. Este refresco helado es sabroso.

REFRESCO DE MENTA

INGREDIENTES

¼ de taza de menta picada
1 cucharada de azúcar
2/3 de taza de agua hirviendo
1 naranja (el jugo)
1 limón (el jugo)
1 taza de agua mineral
Cubos hielo al gusto

PROCEDIMIENTO

Mezclar en el agua hirviendo la menta picadita junto con el azúcar, dejar enfriar y añadir los jugos. Refrigerar durante 2 horas, colar y agregar el resto de los ingredientes. Servir adornado con una ramita de menta.

REFRESCO SONROSADO

INGREDIENTES

1 lt. de agua de jamaica o de tamarindo
1 raja de canela
¼ de kg. de fresas
Azúcar al gusto
Hielo al gusto.

PROCEDIMIENTO

Licuar las fresas previamente desinfectadas con una taza de agua de jamaica o tamarindo.
Mezclar con el resto de los ingredientes, endulzar y servir.

INGREDIENTES

-
-
-
-
-
-
-
-

PROCEDIMIENTO

-
-
-
-
-

INGREDIENTES

-
-
-
-
-
-
-
-

PROCEDIMIENTO

-
-
-
-
-