



Volumen 1

Recetario vegano



Lechada de almendras



Tiempo de preparación: 10 min.

Receta para 4 personas

INGREDIENTES:

- 1 taza de almendras peladas, remojadas y desinfectadas (durante 8 horas o toda la noche).
- 3 tazas de agua

MATERIALES

- licuadora
- malla extra fina de algodón o de nylon
- recipiente de almacenamiento

PROCEDIMIENTO:

- 1.** Lavar las almendras previamente remojadas, el agua utilizada se desecha en las plantas, se coloca agua limpia y se desinfectan con agua oxigenada (2 cucharadas por litro) esperar 20 minutos y escurrir.
- 2.** Colocar las almendras y el agua en la licuadora. Licuar en baja velocidad e incrementarla hasta llegar a la más alta potencia. Las almendras deben quedar totalmente molidas.
- 3.** Filtrar con una malla extra fina de algodón o de nylon.
- 4.** Guardar los residuos (okara) filtrados para la elaboración de quesos, panes o galletas.



Chocolate



Receta para 4 personas

Tiempo de preparación: 5 min.

INGREDIENTES:

- 1 l de leche de almendras
- 40 gramos de nibs de cacao tostados.
- 28 gramos de chocolate 80% o 100 % cacao
- 16 dátiles si hueso y previamente remojados
- Canela y vainilla al gusto
- Opcional: Hielo o helado vegano de chocolate.

MATERIALES

- licuadora
- vasos

PROCEDIMIENTO:

1. Colocar los ingredientes en el vaso de la licuadora. Licuar en alta velocidad y detener el motor cuando la textura sea la deseada.
2. Servir la mezcla en el vaso y decorar al gusto (puede agregarse chispas de chocolate, canela o nuez moscada)



Queso tipo de cabra vegano

Receta para 4 personas

Tiempo de preparación: 15 min.

INGREDIENTES:

- residuo u okara de almendra
- 1/4 de taza de aceite de olivo
- 1/4 de taza de aceite de semillas de uva o de maíz
- sal y pimienta al gusto
- opcional: complementos al gusto (nueces, arándanos, perejil, cilantro, albahaca, alcaparras, pimientos, etc).

MATERIALES

- tazón
- papel encerado
- cuchara medidora
- tabla, cuchillo y espátula

PROCEDIMIENTO:

1. Colocar en el tazón la okara, agregando 1 cucharada de aceite de olivo y otra de aceite de semillas de uva (se puede sustituir con cualquier aceite suave y orgánico). Si la pasta resulta muy seca incorporar más aceite cuidando que pueda seguir moldeándose y no se deshaga.
2. Salpimentar al gusto y con ayuda de una espátula mezclar todo perfectamente.
3. Preparar un rectángulo con papel encerado de aproximadamente 45 cm por el ancho del rollo del papel.
4. Vaciar la mezcla anterior y moldearla hasta formar un rollo, aproximadamente de un largo de 15 cm con un grosor de 4 a 5 cm.
5. Envolver completamente y torcer fuertemente los extremos del papel a manera de dulce, debe quedar un rollo firme.
6. Enfriar al menos por dos horas. Una vez refrigerado está listo para usarse en platillos o degustación.



Mantequilla de almendra

Receta para 4 personas

INGREDIENTES:

- 54g de almendra fileteada
- 1/2 taza de aceite de coco extra virgen
- 1/4 de taza de agua
- sal y cúrcuma al gusto

Tiempo de preparación: 15 min.

MATERIALES

- tazón y un molde para colocar la mantequilla
- papel encerado
- cuchara medidora
- procesador/batidora/licuadora

PROCEDIMIENTO:

En un procesador o batidor de mano pondremos el aceite de coco y las almendras y agregamos un poco de agua, ponemos la sal (si lo deseamos). Lo dejamos entre 1 y 2 minutos, hasta que veamos que se vea espeso. Colocar un poco de cúrcuma para dar el color deseado

Se refrigera por 15 minutos y pasado ese tiempo se vuelve a batir otro minuto.

Finalmente ponemos la mezcla en un recipiente con papel encerado en la base, para poder desmoldar.

Fuente:

Lauren free , 30 de julio de 2022, No más manteca! Hazla saludable sin lácteos 2 ingredientes : <https://youtu.be/imooFWRjoTA?si=rPST4jImSCUxyUTC>



Crema

Receta para 4 personas



Tiempo de preparación: 15 min.

INGREDIENTES:

- 1/4 taza de aceite de olvia
- 1/4 taza de aceite maíz o cartámo
- 1/3 de taza de agua
- sal y pimienta al gusto
- 1 ajo mediano rayado
- Jugo de un limón
- 1 taza de almendras remojadas, peladas y desinfectadas

MATERIALES

- tazón
- manta de nylon
- procesador/batidora/licuadora

PROCEDIMIENTO:

Con ayuda del procesador/batidora/licuadora mezclar el aceite de oliva, el aceite de maíz o de cartámo, la sal, pimienta, el ajo, las almendras y el jugo de limón y colocar el agua requerida para lograr la consistencia deseada, dependiendo de lo espeso y cremoso que se desee .



Hamburguesas de frijol

Receta para 4 personas

Tiempo de preparación: 15 min.

INGREDIENTES:

- 1 bolsa de frijoles negros o 2 tazas de frijoles negros machacados
- 2 tazas de harina de avena
- 1/4 de taza de cebolla finamente picada
- 1/4 de taza de cilantro finamente picado
- 1 cdita. de papikra
- 1 cdita. de comino
- 1 cdita. de sal
- 1 cdita. de pimienta
- 2 cucharadas de salsa de soya o salsa inglesa
- 2 cucharadas de mostaza

MATERIALES

- bowl mediano
- espátula
- cuchara o palita para mezclar
- sartén o charola para hornear

PROCEDIMIENTO:

1. Mezclar la harina de avena y los frijoles
2. Incorporar la cebolla, el cilantro, la sal, la pimienta, las especias y las dos cucharadas de salsa de soya o salsa inglesa y las dos cucharadas de mostaza
3. Mezclar muy bien hasta que se incorporen todos los ingredientes
4. Formar bolitas con la mezcla y aplanarlas en forma de hamburguesa
5. Colocar en una sartén con poca cantidad de aceite de soya o aceite vegetal y freír o bien, poner al horno durante 15 minutos a 180°C
6. Escurrir el exceso de aceite
7. Servir acompañadas de guarnición al gusto



Ensalada como plato fuerte

Receta para 4 personas

Tiempo de preparación: 25 min.

INGREDIENTES:

- 200 gr de chícharos o lentjejas cocidas
- mix de lechuga (250 gr aproximado)
- 65 gr de nuez pecana
- 65 gr de arándano rojo deshidratado
- 50 gr de cilantro desinfectado
- 50 gr de arúgula
- 5 dientes de ajo
- 125 ml de vinagre blanco
- ½ cebolla morada
- 50 gr de aceituna

MATERIALES

- tabla para picar y cuchillo
- bowl

PROCEDIMIENTO:

1. Desinfectar los ingredientes.
2. Cortar las hojas en caso de ser de un tamaño grande considerable.
3. Integrar hojas verdes y vegetales a excepción de aguacate en caso de contar con el. Los jitomates puede ir en 1, ½ o ¼ de rebanada y zanahoria en tiras delgadas.
4. Se integra la vinagreta, sal y pimienta.
5. Integrar aguacate, vegetales y frutos secos.
6. Adornar con queso de cabra vegano (opcional)

Nota: La vinagreta se elabora con las proporciones ⅓ de vinagre, ⅔ de aceite de olivo, orégano, sal y pimienta. Se agita hasta que se emulsifique.



Pasta al cilantro:

Receta para 4 personas

Tiempo de preparación: 25 min.

INGREDIENTES:

- 1 paquete de pasta (de preferencia espagueti grueso)
- 1/2 manojo de cilantro
- 2 calabacitas largas
- 750 ml de leche de soya
- 1 dientes de ajo
- 150 gr de pistaches pelados
- sal y pimienta al gusto

MATERIALES

- ollas de peltre para cocer la pasta
- tabla para picar y cuchillo
- 2 cucharas grandes
- tazón de servicio
- caserolas

PROCEDIMIENTO:

1. Hervir 2 litros de agua con una pizca de sal, aceite y opcional una hoja de laurel
2. Una vez que el agua esté en su punto de hervor, agregar la pasta y cocer durante 12 minutos aproximadamente o hasta que la pasta esté al dente..
3. Escurrir y dejar enfriar unos minutos (reservar el agua por si es requerida)
4. Colocar en el procesador el cilantro previamente desinfectado, 2 tazas de leche vegetal, los pistaches pelados, una pizca de sal y pimienta, (se puede agregar un poco de ajo) y moler hasta lograr una consistencia cremosa
5. Colocar la mezcla de los ingredientes anteriores en la sartén con un poco de aceite y cocinar hasta que esté a punto de hervor
6. Agregar la pasta y la calabacita rallada (previamente lavada) a la crema anterior y cocinar durante 10 minutos máximo
7. Servir (se puede acompañar con tomatitos cherry)



Pan tipo Brownie

Receta para 4-5 personas

INGREDIENTES:

- 250 ml de leche vegetal/1 taza
- 2 tazas de harina de avena o de trigo
- 1/4 taza de aceite de coco
- 200 gr de chocolate amargo vegano (puede ser turin)
- 150 gr de cacao en polvo (sin azúcar)
- 2 tazas de azúcar mascabado o de piloncillo
- 250 gr de nuez moscada o cacahuate picado
- 1 cedita. de polvo para hornear
- 2 ceditas. de vainilla
- 150 gr chispas de chocolate vegano (opcional)

MATERIALES:

- molde chicos de aprox 20 cm (pueden ser cuadrados o redondos) para hornear
- bowl para mezclar los ingredientes
- palitas miserables
- recipiente o taza de vidrio para derretir el chocolate
- papel encerado
- colador
- tazas y cucharas medidoras

PROCEDIMIENTO:

1. Cernir la harina de trigo o de avena para evitar grumos
2. Agregar el cacao en polvo, el polvo para hornear, una pizca de sal y mezclar
3. Derretir el chocolate a baño María
4. Derretir el aceite de coco
5. Una vez derretidos los ingredientes anteriores vaciarlos sobre los ingredientes secos (harina, cacao, polvo para hornear)
6. Agregar a la mezcla anterior una taza de leche vegetal, una cucharada de vainilla, nueces picadas y las chispas de chocolate
7. Vaciar la mezcla al molde para hornear, previamente engrasado con aceite de coco y con el papel encerado
8. Precalear el horno durante unos tres minutos a 180° C
9. Una vez precalentado, hornear durante 20 a 25 minutos a 180°C
10. Dejar enfriar
11. Servir

Basado en: Vegan Booty, "Brownie vegano", disponible en:
<https://www.youtube.com/watch?v=JXpsprHoTtc>



Tacos de zanahoria con requesón

Receta para 4-5 personas

INGREDIENTES:

- 25 tortillas de maíz
- 1/2 lt de aceite para freír
- 2 tazas de almendra para el requesón
- una cebolla y cilantro
- 3 ajos y sal al gusto
- 8 zanahorias medianas

MATERIALES:

- sartén para freír
- pala volteadora o espátula
- platón para colocar los taquitos
- 12 platos extendidos
- papel absorbente

PROCEDIMIENTO:

1. Requesón: remojar, desinfectar y pelar las almendras, colocarlas en procesador, salpimentar, colocar el jugo de dos limones chicos y media cucharada de vinagre blanco, más 1/3 de taza de aceite y ajo al gusto. Moler y dejar una consistencia espesa tipo requesón, si se requiere agua filtrada colocar la necesaria.
2. Desinfectar, pelar y rallar las zanahorias y colocarlos en un tazón grande donde se incorporará el requesón, adicionar cebolla finamente picada al gusto, y cilantro, comprobar sazón.
3. Hacer los taquitos rellenando con la mezcla, freír hasta dorar por ambos lados, escurrir en papel y servir acompañados de salsa, frijolitos refritos y un poco de ensalada..



Pastel azteca

INGREDIENTES:

- 6 calabazas medianas
- 600 gr de champiñones o setas
- 1 cebolla blanca
- 3 dientes de ajo
- 24 tortillas
- 1 kg de jitomate
- 2 tazas de nuez de la india
- 1 limón
- 1 manojo de cilantro desinfectado
- 1 l de agua pura bebible
- 500 ml de aceite para freír
- sal
- 2 papas grandes
- 5 gr de pimienta
- opcional flor de calabaza

MATERIALES:

- refractario
- sartén
- horno
- espátula

PROCEDIMIENTO:

1. Cocer el jitomate en agua y apagar hasta que el color del jitomate cambie, Moler el jitomate junto con los ajos, $\frac{1}{4}$ de cebolla y añadir la sal y pimienta al gusto.
2. Saltear todas las tortillas en poco aceite y reservarlas.
3. Filetear las calabazas, cebolla y champiñones, limpios y desinfectados
4. Picar el cilantro en trozos.
5. En una sartén sofreír una cebolla, hasta que se transparente y colocar las calabazas y los champiñones y salpimentar.



...Pastel azteca

6. En el refractario engrasado colocar una capa de tortillas, una capa de guisado y una capa de queso de papa, esparcir el cilantro en una capa ligera, y colocar el caldo de jitomate, repetir la operación dos o tres veces, cerrando con el queso.

7. Cubrir con aluminio, meter al horno pre-calentado a 200° y revisar cada 20 minutos en caso de que se esté resecando, colocar el caldo de papa. Pasados 40 minutos, retirar el aluminio para gratinar y dorar el queso de papa **(el procedimiento se describe más adelante)**

Finalmente se sugiere servir acompañado de una ensalada

PROCEDIMIENTO PARA QUESO DE PAPA

1. Picar 2 papas grandes, lavadas, con cascara y cocerlas totalmente cubiertas en agua (agregar pimienta y sal), apagar hasta que estén blandas, retirar las papas y conservar el agua, posteriormente, quitar la piel de la papa.
2. Una vez listas las papas, colocar en la licuadora o robot de mano y moler las papas con medio diente de ajo, las dos tazas de nueces de la india, el jugo de medio limón y colocar el aceite.
3. Colocar el agua reservada solo a manera de que pueda moverse y comprobar la sal y pimienta.



Requesón vegano



INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de vinagre blanco
- sal al gusto
- 1 taza de almendras (remojadas por 8 hrs)
- 1 taza $\frac{1}{2}$ a 2 tazas de agua
- $\frac{1}{4}$ de taza de aceite

MATERIALES:

- espátula
- licuadora
- cuchara
- tazón

PROCEDIMIENTO:

1. Desinfectar los ingredientes.
2. En la licuadora agregar cada uno de los ingredientes y molerlos.
3. Al integrarlos vaciar al tazón y revisar la consistencia y sabor deseado.
4. Dejar reposar en el refrigerador por 2 horas.
5. Con ayuda de la espátula servir y disfrutar.



Humus

INGREDIENTES:

- 1 taza de garbanzos remojados toda la noche
- 1 a 3 ajos (dependiendo de la intensidad que se deseé)
- 1/2 cucharada de comino
- 1/2 limón
- 2 cucharadas de ajonjolí tostado
- 1 chile serrano/ morrón/ Chipotle en escabeche
- 1/2 cucharada cafetera de sal
- romero
- albahaca
- cilantro
- 60 ml de agua
- 60 ml de aceite de oliva

PROCEDIMIENTO:

1. Hervir de 5 a 10 minutos el garbanzo
2. Colocar en un procesador todos los ingredientes.
3. Agrega condimentos como: romero, albahaca, pimienta morrón, cilantro
4. Servir y lo adornar en un plato extendido con aceite o hierbas que se usaron en la receta

MATERIALES:

- 1. Un procesador de alimentos
- 2. Un cuchillo, tabla, coladera
- 3. Una taza medidora
- 4. Dos tazones de servicio
- 5. una espátula

Nota: Se puede elaborar también con aceitunas (1/2 taza) con chile morrón o chipotle.



Panqué de calabaza y naranja

INGREDIENTES:

- 2 tazas de puré de calabaza
- 2 huevos o puré de una manzana
- 1/2 taza de almendras molidas
- 1 naranja y canela molida
- 1 cucharada de Royal
- 1/2 taza de azúcar mascabado o azúcar de coco orgánico
- 100g de gotas de chocolate amargo
- 1 cda. de vainilla
- especias otoñales

MATERIALES:

- molde para pan
- pala y tazón para batir
- papel encerado
- Procesador de alimentos

PROCEDIMIENTO:

1. En un tazón se colocan los huevos, el mascabado, la canela, las almendras, el Royal, la vainilla, las especias otoñales, el puré, el chocolate y cáscara rallada de naranja.
2. Se bate todo hasta tener una consistencia espesa y se coloca en un molde engrasado para panqué. Derretir 30g de chocolate amargo a baño maría y colocar gotitas sobre la masa a lo largo del molde, con una varilla de brochetas unir los puntos.
3. Se cuece en horno por aproximadamente 45 minutos a 250°C y se revisa que esté listo con un palillo, cuando esté salga limpio se puede sacar.
4. Finalmente desmoldar y servir.



Pan de Quinoa

INGREDIENTES:

- 2 tazas de quinoa
- 3/4 de taza de linaza remojada
- 1/2 taza de aceite de oliva
- jugo de 1/2 limón
- 1 cda. de Royal
- sal al gusto
- 1 taza de agua filtrada
- Semillas de calabaza o de girasol peladas para decorar

MATERIALES:

- molde para pan
- tazón para mezclar
- licuadora o batidora
- papel aluminio

PROCEDIMIENTO:

1. Lavar la quinoa en un frasco hasta que quede sin espuma.
2. Escurrir la quinoa y colocarla en un procesador/licuadora junto con la linaza, aceite de oliva, 1/2 taza aproximadamente de agua filtrada, Royal, sal y el jugo de limón.
3. Licuar hasta que quede una pasta espesa y pasarlo a un molde. Decorar con las semillas
4. Hornear a 250° C, por 40 minutos aproximadamente o hasta que al insertar un palillo este salga limpio
5. Dejar enfriar, desmoldar y partir.



Instituto de Estudios Sobre la Universidad (IESU)
Red Internacional Transdisciplinaria para la Educación e Investigación en Soberanía Alimentaria. Diálogos para la Cooperación entre Universidad y Comunidad



Autoras:

Hilda C. Vargas Cancino
Yazmin Araceli Pérez Hernández
Sayuri Uribe Quintero
Lucía M. Collado Medina

Instituto de Estudios Sobre la Universidad
UAEMéx

Diseñadores:

Kely Sveidy Díaz Rueda
Misael Reyes Arias
Baneth Vázquez Hernández

