



NUESTRO
México
VEGANO



Contenido.

- 01** | **Chamberete de Hongos**
Jason Wyrick
2. CH| Parte 1
3. CH| Parte 2
- 04** | **Tacos de Pescado**
Alejandra Cardenas
5. TP| Parte 1
6. TP| Parte 2
- 07** | **Calabacitas con Arroz**
Adrean Rodriguez
8. C&A| Parte 1
- 09** | **Pan de Cazón**
Zuleyma Rosado Sosa
10. PC| Parte 1
11. PC| Parte 2
- 12** | **Discada Norteña**
Gabie Noyola
13. DN| Parte 1
14. DN| Parte 2
- 15** | **Enchiladas Dulces Colimenses**
Bianca Geovana Graneros Zacarias
16. EDC| Parte 1
17. EDC| Parte 2
- 18** | **Tofu Huevos a la Chiapaneca**
Alejandra Zavala
19. THC| Parte 1
20. THC| Parte 2
- 21** | **Semitas Chorreadas**
Liliana Arellanes
22. SC| Parte 1
23. SC| Parte 2
- 24** | **Albóndigas con Caldillo Duranguense**
Gaby Bring
25. ACD| Parte 1
- 26** | **Flautas de Papa**
Alejandra Graf
27. FP| Parte 1
- 28** | **Enchiladas Mineras**
Enrique Rodriguez
29. EM| Parte 1
30. EM| Parte 2
- 31** | **Tostadas de Tinga de Yaca**
Ruby Ortega
32. TTY| Parte 1
33. TTY| Parte 2
- 34** | **Pastes de Arroz con Leche**
Dora Stone
35. PAL| Parte 1
- 36** | **Pozole Rojo**
Nancy López-Mchugh
37. PR| Parte 1
38. PR| Parte 2
- 39** | **Panseta**
Angélica Martínez
40. P| Parte 1
- 41** | **Atápakua**
Cynthia Estrada
42. A| Parte 1
43. A| Parte 2

44**Alegrías***Dora Stone*

45. A| Parte 1

46. A| Notas del Chef

70**Gallina Pinta***Natalia Venegas*

71. GP| Parte 1

72. GP| Notas del Chef

47**Aguachile Verde***Kimberly Rosales*

48. AV| Parte 1

49. AV| Parte 2

73**Sopa de Mariscos Vegana***Eddie Garza*

74. SS| Parte 1

75. SS| Parte 2

50**Empalme Norteño***Francis Puente*

51. EN| Parte 1

52. EN| Parte 2

76**Sisguá***Dora Stone*

77. S| Parte 1

78. S| Notas del Chef

53**Enmoladas Negras***Fernanda Álvarez*

54. EN| Ingredientes

55. EN| Parte 1

56. EN| Notas del Chef

79**Tacos de Canasta***Cocina Vegan Fácil*

80. TC| Ingredientes

81. TC| Parte 2

82. TC| Parte 3

57**Mole Poblano Enchiladas***Chantall Viguera*

58. MPE| Ingredientes

59. MPE| Parte 2

83**Chileatole Rojo C/Flores de Izote***Edith Peredo*

84. CRFI| Parte 1

85. CRFI| Parte 2

60**Cajeta Envinada***Dora Stone*

61. CE| Parte 1

86**Cochinita Pibil***Martha García Aguilar*

87. CP| Parte 1

88. CP| Notas del Chef

62**Ceviche de Palmitos***Alessandro Scetta*

63. CP| Parte 1

89**Yaca en Pipián Rojo***Jocelyn Ramirez*

90. YPR| Parte 1

91. YPR| Parte 2

64**Enchiladas Potosinas***Ivonne Lara*

65. EP| Parte 1

66. EP| Parte 2

92**Los Contribuyentes y sus historias****67****Barbacoa Vegana Sinaloense***Fabby Gastelum*

68. BVS| Parte 1

69. BVS| Parte 2



¡Este maravilloso libro por fin está listo, después de 2 años! Este proyecto empezó con un sueño, el sueño de unir a la comunidad vegana en ambos lados de la frontera. Una comunidad a la cual le apasiona el bienestar de los animales, el medio ambiente y su propia salud.

Esta hermosa comunidad compuesta por mexicanos, mexicoamericanos y amantes de la cocina mexicana están tan orgullosos de su identidad, sus raíces y herencia culinaria, que quise publicarlo para que también ustedes los lleguen a conocer también como yo.

En verdad, es un privilegio que estos cocineros y chefs me hayan confiado sus recetas familiares, métodos y técnicas de cocina. A través de los años he recibido muchos correos y mensajes de seguidores expresando que pensaban que al adoptar el veganismo tendrían que renunciar a la comida mexicana. Pero no tiene que ser así, la comida es una parte esencial de nuestra cultura, es la manera con la cual nos comunicamos con nuestras familias, como compartimos nuestra felicidad, alegría y hasta nuestra tristeza. ¡Espero que con este libro podamos gritarle al mundo que no tenemos por que dejar de comer la comida que más nos gusta y que sí se puede ser mexicano y vegano!

Besos,

Dora Ramírez



SOBRE EL AUTOR

Mi nombre es Dora y soy chef, mamá, esposa y amante de la comida y del tequila. Vivo en Texas pero nací y crecí en Mexico. Mi familia ha sido propietaria de un restaurante por mas de 20 años en Cd. Acuña, Coahuila. Fue ahí donde nació mi amor por la cocina y cuando cumplí 19 años me fui a estudiar cocina a the Culinary Institute of America en Nueva York. Me gradué en el 2006 y trabajé por varios años en cocinas profesionales.

Fue entonces que conocí a mi esposo, que también trabaja en alimentos y bebidas, nos casamos y empezamos una familia. Al nacer nuestro primer bebe decidí dejar de trabajar para dedicarme por completo a la familia. Ahora paso mi tiempo cocinando, escribiendo, dando clases de cocina y trabajando como chef.

CONOCE MI HISTORIA

[Blog/ Mi Mero Mole](#)

[Ebook/ Arte hecho tamal](#)

[Instagram/
@dorastable](#)

[Facebook/
@mmmmole](#)

[Pinterest/
@dorastable](#)

[YouTube/
Mi Mero Mole](#)



Jason Wyrick

@thevegantaste

CHAMBERETE DE HONGOS

Aguas calientes



Me encantan los guisados, especialmente los que tienen un buen sabor y están llenos de vegetales. Esta receta en particular está basada en un platillo llamado chamberete español o chamberete de res, que consiste en carne, una variedad de vegetales, y garbanzos. Mi versión reemplaza la carne con setas y para darle un sabor especial le he agregado xoconostle. La clave es saltear las setas hasta que se doren antes de agregarlas al guiso. Además de ser delicioso, este guiso es una de las comidas más saludables que puedes comer.



INGREDIENTES

1 Cebolla chica, picada en cuadros
4 Dientes ajo, finamente picados
2 Hojas de Laurel
¾ cda. Sal
228 g. Garbanzos, remojados en agua por 6 horas
240 ml Agua
2 cubos Consomé vegetal con sabor a carne
Opcional: 1 cda. Chile guajillo en polvo

1 kg Setas o champiñones, deshebradas o cortados en cuartos
2 cda. Aceite de oliva
3 Papas, cortadas en cubos
3 Zanahorias, peladas y cortadas en cubos
½ Cabeza de col morada, cortada en tiras pequeñas
2 Calabacitas, cortadas en cubos
2 Xoconostles, pelados y cortados en cubos

GUARNICIÓN

2 tazas Arroz cocido
4 Bolillos integrales
Opcional: Limones

PREPARACIÓN

1. Cuela los garbanzos. Agrégalos a una olla con el agua, cebolla, ajo, hojas de laurel, sal, cubos de consomé y chile en polvo. Hiérvelos suavemente hasta que los garbanzos estén tiernos.
2. Mientras los garbanzos se cuecen, pon un sartén grande a temperatura media-alta y saltea las setas hasta que estén bien doradas, por aproximadamente 10 minutos. Sazona con sal y resérvalos para usar después.



PREPARACIÓN PT.2

3. Una vez que los garbanzos estén tiernos, agrega las setas, papas, zanahorias, col, calabacita y xoconostle a la olla. Agrega más agua si es necesario para cubrir los vegetales. Deja todo hervir suavemente de 5 a 7 minutos. Revisa periódicamente para que no se te vayan a sobre cocer los vegetales.

4. Una vez que esté listo, revisa el sazón, agrega un poco de arroz a cada plato y acompaña el chamberete con un bolillo. Aunque no es típico me gusta agregarle un poco de limón.

Notas del Chef

“Si no encuentras xoconostle, puedes sustituirlo con 2 tomatillos pequeños.”



Alejandra Cárdenas

@chocolateandavocadoes

TACOS DE PESCADO

Baja California Norte



Estos tacos de pescado conquistarán a cualquiera que dude de lo delicioso que puede ser el tofu. Son crujientes, cremosos y deliciosos. El tofu se marina en jugo de limón y especias, se cubre con un capeado y se fríe. Se sirven en tortillas de maíz calientitas con pico de gallo, salsa de mayonesa, pepino, col y jugo de limón.

INGREDIENTES

2 paquetes (226g.c/u) Tofu, alto en proteína, extra firme

2 a 3 hojas Alga nori

MARINADO

3 cda. Jugo de limón

1/2 cdta. Aceite vegetal de sabor neutro (Yo usé aceite de semilla de uva)

1/4 cdta. Orégano mexicano

1/4 cdta. Alga dulce granulada o nori en polvo

Sal y pimienta al gusto

CAPEADO

1 taza Harina de trigo

2 cda. Harina de arrurrúz o fécula de maíz (maizena)

1 cdta. Polvo para hornear (royal)

1 taza Agua mineral o cerveza

1 pizca Mostaza en polvo

1/4 cdta. Ajo granulado

1/4 cdta. Orégano seco

1/4 cdta. Cúrcuma en polvo (para dar color - opcional)

1/4 cdta. Paprika ahumada (opcional)

1/2 cdta. Sal de mar o al gusto

Pimienta al gusto

Aceite de sabor neutro para freír, como el de coco refinado o de semilla de girasol

PICO DE GALLO

1 Jitomate grande, finamente picado

1 Cebolla morada, mediana, finamente picada

1/2 taza Cilantro, finamente picado

1 Cebollín verde (cambray), finamente rebanado

Jugo de 1/2 limón amarillo o el de 1 limón mexicano

Sal al gusto



SALSA DE MAYONESA

3 cda. Mayonesa vegana (sin huevo)

3 cda. Crema de nuez de la india (cashew), crema acida vegana o mas mayonesa vegana

Jugo de limón (al gusto)

Sal al gusto

EXTRAS

Tortillas de maíz

Limón

Pepino, pelado y finamente picado

Salsa picante (opcional)

PARA EL CAPEADO

Mezcla todos los ingredientes en un tazón mediano o grande, dejando un espacio en el centro. Vierte la cerveza o agua mineral y mezcla bien hasta que no queden grumos. Cubre la mezcla y déjala reposar en el refrigerador de 15 minutos a 1 hora.

PARA EL PESCADO DE TOFU

Mezcla todos los ingredientes del marinado en un refractario. Prensa el tofu por unos 20 minutos para retirar el exceso de agua, y corta el tofu en filetes de alrededor de 2 centímetros de grosor, dejándolos marinar por lo menos 10 minutos. Dale la vuelta y marínalos otros 10 minutos, y mientras tanto prepara el pico de gallo y la salsa de mayonesa.

PARA EL PICO DE GALLO

En un tazón pequeño combina todos los ingredientes del pico de gallo, agregando el limón y la sal al final. Prueba la salsa y agrega mas sal o limón al gusto. Si te gusta el picante, agrega un chile serrano o jalapeño finamente picado.

PARA LA MAYONESA

Mezcla la mayonesa vegana y la crema de nuez de la india con un batidor de globo o tenedor hasta que no queden grumos, después agrega el jugo de limón, una cucharadita a la vez, hasta que logres la consistencia que te guste. Sazona con sal al gusto. Guarda ambos condimentos en el refrigerador mientras preparas el resto de los ingredientes.

COCER EL TOFU

1. Para darle sabor a mar, mide y corta las hojas de nori de manera que cubran un lado de los filetes de tofu (el lado áspero del alga hacia abajo mientras el lado brillante hacia arriba). Aplica un poco del marinado sobre el alga usando tus dedos para que se adhiera a los filetes, o también puedes usar un poco de jugo de limón.
2. Usando una cazuela profunda o una freidora, calienta el aceite a fuego medio. Acomoda todos los componentes en una línea de trabajo para que te mantengas organizado: tofu, capeado, cazuela y plato con papel de cocina absorbente.
3. Agrega el tofu al capeado cubriéndolo cuidadosamente usando una cuchara sin revolverlo. Se recomienda repetir el proceso en varias tandas para que los filetes de tofu tengan espacio entre si y no se despegue el alga. Ya capeado, ponlo a freír, idealmente de 3 a 5 minutos o hasta que las orillas estén doradas. Si tu cazuela es pequeña, fríe de 2 a 3 filetes a la vez para que no se peguen entre si. Retira los filetes del aceite y ponlos sobre el plato con papel absorbente a que se enfríen un poco. Continúa con el resto del tofu hasta que acabes. Sirve con tortillas calientitas y con pico de gallo, pepino, salsa de mayonesa y limón.

 **Adrean Rodríguez**
@mrbrownvegan

CALABACITAS CON ARROZ

*Baja California
Sur*



Este platillo típico es muy común en los hogares mexicanos y también en **Baja California**. Se guisan calabacitas tiernas y elote con cebolla, tomate y ajo. Se sirve con arroz o se puede comer en tacos con aguacate.



TIEMPO 30 MIN.



PORCIONES 4

INSTRUCCIONES

INGREDIENTES

- 1 cda. Aceite vegetal
- ½ Cebolla, picado en cuadros
- 2 dientes de Ajo, finamente picados
- 2 Chiles serranos, finamente picados
- 1 Tomate, cortado en cuadros
- 2 Calabacitas, cortadas en medias lunas
- 1 taza Elote desgranado (puede ser fresco o congelado)
- ¼ taza Cilantro, picado
- 1/4 cda. Orégano

ARROZ

- 1 cda. Aceite vegetal
- ½ Cebolla blanca
- 1 taza Arroz, crudo, grano largo
- 2 tazas Agua
- 1 Cubo Consomé vegetal (Si no encuentras agrega sal, cebolla en polvo, y ajo en polvo al gusto)

PREPARACIÓN DE LAS CALABACITAS

1. Calienta un sartén grande a fuego medio-alto y agrega el aceite. Agrega la cebolla y déjalo cocer hasta que esté tierna y translúcida, aproximadamente 4 minutos. Agrega el ajo y el chile serrano y deja cocer un minuto más.
2. Agrega el tomate, calabacita, elote y cilantro. Sazona con sal, pimienta y orégano.
3. Agrega ¼ taza de agua si la calabacita se empieza a pegar al sartén. Deja cocer de 8-10 minutos o hasta que la calabacita esté tierna. Sirve con arroz.

DEL ARROZ

1. Calienta una olla a fuego medio, agrega el aceite y la mitad de cebolla (entera).
2. Agrega el arroz y fríelo, mezclando constantemente, hasta que esté dorado. Agrega 2 tazas de agua y el cubo de consomé.
3. Tapa la olla y deja hervir suavemente a fuego lento de 15 a 20 minutos.
4. Separa los granos de arroz con un tenedor y listo.



 **Zuleyma Rosado Sosa**
@mita_bhuk

PAN DE CAZÓN

Campeche



El pan de cazón es un platillo tradicional del estado de **Campeche**, característico por su tradición pesquera. Se elabora con tortillas, carne de cazón, frijoles negros y salsa jitomate con chile habanero. Como sustituto del cazón, se realiza una carne vegetal elaborada a base de lentejas hidratadas. Es una delicia que no pueden perderse.

INGREDIENTES

RELLENO

- 150 gr. Lentejas, crudas
- ½ Cebolla, finamente picada
- 2 Hojas de epazote, fresco, picado
- 1 Jitomate, cortado en cubos

SALSA DE TOMATE

- 1 cda. Aceite vegetal
- ½ Cebolla
- 2 Hojas de epazote
- 5 Jitomates
- 1 Chile habanero

PARA SERVIR

- 8 Tortillas de maíz hechas a mano
- 1 taza Frijoles negros refritos
- 1 chile habanero
- 1 aguacate

TORTILLAS DE MAÍZ HECHAS A MANO

- ½ kilo Masa de maíz que no contenga harina.
- Agua (opcional)

PREPARACIÓN

- RELLENO:** 1. Limpiar, enjuagar y dejar hidratadas las lentejas con agua potable, durante toda la noche o mínimo 4 horas. Al término del tiempo de la activación de las lentejas es necesario enjuagarlas y luego drenar el agua muy bien.
2. Agregar un poco de agua en la licuadora y luego agregar las lentejas poco a poco sin que se llene demasiado para no forzar la máquina. Procesar ligeramente y ayudar con una cuchara si es necesario. No debe quedar completamente molido, únicamente triturado. Reservar una vez procesado todas las lentejas en un tazón.
3. Doramos la cebolla en una sartén con aceite de vegetal. Doramos a nuestro gusto; para obtener un mejor sabor, se recomienda caramelizar la cebolla (ocurre cuando la cebolla torna un color café claro). Añadimos a la sartén con la cebolla el epazote y mezclamos bien. Añadimos el tomate en la misma sartén y dejamos cocer hasta que el tomate empiece a desbaratarse.
4. Agregamos las lentejas al sartén y cuando nuestras lentejas se hayan dorado, retiramos la sartén del fuego, pero si observas que se empieza a pegar y aún no está lista, debes



PREPARACIÓN PT.2

... agregar un poco de agua. Reservamos

5. Poner asar solito un chile habanero y reservar cuando este ya dorado.

SALSA DE TOMATE: 1. Escaldar (sumergir) con agua hirviendo los tomates, apagar hasta observar que la piel de los tomates se ha roto. Drena los tomates y espera a que se enfríen un poco. Procesar en una licuadora los tomates ya pelados (quitar la piel) hasta formar un puré.

2. Calentar una sartén con aceite vegetal, una vez ya caliente: Agregar la cebolla triturada, el chile habanero entero y las hojas de epazote. Agregar el puré de tomate cuando observes que los demás ingredientes del sartén hayan tomado un color más vivo.

3. Dejar los ingredientes en la sartén hasta que la salsa de tomate haya agarrado un color más vivo, una vez ya logrado este color se debe salpimentar. Luego retiramos la sartén del fuego. Reservamos.

TORTILLAS DE MAÍZ HECHAS A MANO: 1. La masa de maíz es necesaria encontrar una que no contenga harina, ya que puede dejar un poco duras las tortillas.

2. Observar que la masa de maíz no esté muy dura, en caso contrario agregar una cucharada de agua y amasar muy bien minino durante de 3 a 5 minutos. Es muy importante amasar la masa ya que esto hará que las tortillas sean suaves. También es importante no agregar agua demás, ya que puede quedar pastosa o chiclosa la masa, agrégala poco a poco.

3. Hacer bolitas pequeñas de masa y luego tortear o aplanar las bolitas con una maricon (maquina tradicional para tortillas) o ayúdate con un plato redondo.

4. Calentar muy bien el comal y ya cuando este caliente agregar las tortillas, no moverlas hasta que veas que hayan cambiado de color a uno más vivo, una vez ya logrado esto. Voltar las tortillas y aplástalas poco a poco con tu mano o la cuchara para que las tortillas se inflen y se cocinen bien por dentro. Reservar una vez ya terminado.

MONTAJE DEL PAN DE “NO” CAZÓN”:

1. Colocar en medio del plato una tortilla.

2. Untar a la tortilla una capa de frijol y encima un poco de la mezcla de carnita vegetal de lentejas.

3. Luego agregar otra tortilla y repetir el paso número 2 otra vez.

4. Agregar una tercera tortilla, repitiendo de nuevo el paso 2.

5. Para cerrar el Pan, agrega una última tortilla sin repartir el paso 2.

6. Bañar el Pan con mucha salsa de tomate, hasta cubrirlo completamente de salsa de tomate.

7. Para decorar coloca en medio del Pan de “No Cazón” el chile habanero asado y unas rajas de aguacate.



Gabie Noyola

DISCADA NORTEÑA

Coahuila



Un platillo muy norteco, preparado con una variedad de carnes sobre un disco grande. Para esta versión vegana utilizamos soya preparada, chorizo de soya, salchicha de soya y una mezcla de chiles, tomate y cebolla. Se sirve con tortillas, bastante salsa y aguacate.

INGREDIENTES (las porciones de cada ingrediente pueden variar según el gusto de cada quien)

- 300 a 500 gr. Soya texturizada
- 1 cda. Sal
- Jugo de 3 limones
- 2 cda. Aceite vegetal
- ½ Cebolla, cortada en cuadros
- 2 - 3 Chiles serranos, finamente picados (si no les gusta el picante pueden omitir este paso pero si no pica no es discada de verdad jiji)
- 2 Pimientos, cortados en cuadros (yo les pongo de dos colores diferentes para que se vea más bonito)
- 1 pqte. Salchichas de soya (marca Soi-yah)
- 1 paquete (250 gr.) Chorizo de soya (yo compro el de Kir que no contiene nada de producto animal)
- 2 Tomates rojos, grandes, cortados en cubos
- 1 cda. Salsa de soya
- 1 cda. Ajo granulado
- 1 cda, Sal con cebolla
- 1 cda. Comino, en polvo
- 1 cda. Paprika ahumada



PREPARACIÓN (Todo esto puede hacerse en el disco que se utiliza para hacer discada o en un sartén normal queda igual de rico.)

1. Marinar la soya texturizada una noche anterior o al menos 8 horas antes. Ponerla en agua fría o caliente para que se hidrate. Después de que se hidrate lavarla y exprimirla bien. Agregarle aproximadamente una cucharada de sal y el jugo de 3 limones. Dejarla dentro del refrigerador tapada para que se termine de marinar.
2. Calentar el sartén o el disco a temperatura media y sofreír la cebolla con los chiles serrano y un poquito aceite. Dejar cocer de 3-4 minutos o hasta que la cebolla este tierna y traslucida.
3. Agregar los pimientos y dejar cocer 3 minutos mas. Agregar las salchichas para que agarren sabor de las verduras. Agregar el paquete de chorizo y dejar que se seque un poquito, cuando agarre color más oscuro está listo.
4. En un sartén aparte y/o quitando lo que ya se cocinó previamente, agregar la soya previamente marinada y cocinarla con aceite (aquí se supone que se le echa bastante aceite para que quede jugosa, la receta original con carne así es pero yo le echo 5 cucharadas...

PREPARACIÓN PT.2

...de aceite para que se cocine y quede un sabor muy rico), se le agrega salsa de soya, no mucha porque ya está salada, solo para darle un toque de color y sabor, agregarle las especias también conforme se va cocinando la soya.

5. Agregar el resto de los ingredientes que ya se habían cocinado. Quitar del sartén y se puede servir con tortillas que también se pueden calentar en el sartén o disco que se utilizó (esto también se hace en la receta que es con carne, le da un muy buen sabor a las tortillas).

6. Servir con un poco de salsa (si les gusta mucho el picante como a mi este es un paso muy importante) y si se quiere también aguacate.

 Bianca Geovana
Graneros Zacarias

ENCHILADAS DULCES

Colima



Espero que te guste la receta, yo soy amante de estas enchiladas pues soy originaria de **Colima**, no las he encontrado veganas en algún restaurante pero como mi mamá me enseñó a hacerlas con carne yo decidí arriesgarme y adaptarlas a mi actual dieta.



TIEMPO 30 MIN.



PORCIONES 4

INSTRUCCIONES

INGREDIENTES

TOFU QUESO FRESCO

- 1 pqte. (453g.) Tofu extra firme
- 1 - 2 cdta. Sal de mar.
- 2 cda. Vinagre de manzana.
- Jugo de ½ limón

PICADILLO DE LENTEJAS

- 1 cdta. Aceite de oliva
- 4 tazas de lentejas (cocidas con 1 ajo, 1/2 cebolla, sal y 4 hojas de laurel)
- 2 Zanahorias, peladas, cortadas en cubos pequeños
- 1 Papa, pelada, cortado en cubos pequeños
- 15 Almendras, picadas
- 1 Papa, pelada, picada en cubos pequeños.
- 100 gr de pasas.

MOLE

- 8 Chiles guajillos, desvenados, sin semillas
- 3 Chiles pasillas, desvenados, sin semillas
- 3 tazas Agua
- 2 cda. Maizena (fécula de maíz)
- 1 pieza Canela
- 3/4 tableta Chocolate de mesa (yo uso Ibarra pues según sus ingredientes solo contiene pasta de cacao, lecitina de soya, canela y azúcar).
- 1 pizca Orégano
- 1 pizca Pimienta negra triturada.
- 2 dientes Ajo
- 6 Clavos olor
- 1 pizca Sal de mar
- ½ cono Piloncillo (o al gusto)

ENCHILADAS

- 12 Tortillas de maíz
- Tofu Queso Fresco
- 1 taza Lechuga picada



- ½ taza Cebolla, finamente picada
- ½ taza Rábanos, finamente rebanados

PREPARACIÓN

PARA HACER EL TOFU QUESO

1. Exprimir bien el tofu con tela de manta. Desmoronar el tofu con las manos en un tazón grande. Agregar la sal, vinagre de manzana y jugo de limón. Dejar reposar por lo menos 1 hora, de preferencia toda la noche.

PARA HACER EL PICADILLO DE LENTEJAS

1. Calentar un sartén grande a fuego medio-bajo, agregar el aceite. Agregar las zanahorias y papas, dejar cocer aproximadamente 4 minutos o hasta que estén tiernas.

2. Agregar las lentejas, almendras y pasas; dejar cocer unos 10 minutos tapadas para que todos los sabores se mezclen. Sazonar con sal y pimienta y reservar para después.

PARA HACER EL MOLE

1. Poner a hervir agua en una olla mediana, agregar el chile guajillo y pasilla y dejar reposar por 15 minutos. Colar.

2. Colocar en la licuadora los chiles, agua, maicena, canela, chocolate, orégano, pimienta negra, dientes de ajo, y clavo, Licuar hasta obtener un puré, colar y reservar para después.

3. En una sartén poner un poco de aceite de oliva y agregar la mezcla previamente colada, dejar hervir y agregar piloncillo molido al gusto (según el grado de dulce de cada persona a mi en especial me gustan muy dulces). Dejar hervir por unos minutos hasta que espese.

PARA HACER LAS ENCHILADAS

1. Sofreír las tortillas de maíz necesarias en aceite de oliva, rellenar con el “picadillo de lentejas” y bañar con el mole.

2. A mi me gusta ponerles encima lechuga picada, cebolla y queso fresco estilo mexicano de tofu.

 Alejandra Zavala
@saucyrabanillo

TOFU HUEVOS A LA CHIAPANECA

Chiapas



Estos tofu huevos a la chiapanecas son muy fáciles de hacer y están llenos de nutrientes y bastante proteína. Más que nada están llenos de la tradición de **Chiapas**. ¡La cocina Mexicana es tan versátil que al llevar una dieta basada en plantas la puedes disfrutar aun más! Espero que les guste.

INGREDIENTES

- (454 g.) 16 onzas Tofu sin agua
- 1 cda. Ajo en polvo
- 1 cda. Cebolla en polvo
- 1 cda. Levadura nutricional (opcional)
- ¼ cda. Pimentón ahumado en polvo
- ¼ cda. Comino en polvo
- 2 cdas. Aceite de aguacate (o el de tu preferencia)
- Sal al gusto
- 1 taza Frijoles cocidos con un poco de caldo
- 3 Tortillas de maíz
- 1 Aguacate, rebanado
- Chiles curtidos
- 1 rebanada Queso vegano (opcional)

CREMA AGRIA DE NUEZ DE LA INDIA

- ¼ Nueces de la India (cashews)
- 2 cdas. Jugo de limon amarillo
- 2 cdtas. Vinagre de manzana
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

PREPARACIÓN DEL "HUEVO"

1. Desmorona el tofu con tus manos en un tazón. Mezcla el ajo en polvo, la levadura nutricional, pimiento ahumado en polvo, cebolla en polvo, comino en polvo, y la sal. Añade la mezcla al tofu y combínalos bien.
2. En un sartén caliente, agrega una cucharada de aceite y fríe el tofu hasta obtener un color dorado.
3. En otro sartén caliente, agrega la cucharada restante de aceite, corta las tortillas de maíz en trozos pequeños y fríela en el aceite.
4. Una vez que el tofu este dorado agrégalo a las tortillas doradas y mezcla bien.
5. Agrega la taza de frijoles y revuelve hasta que todo este caliente.
6. Sirve en un plato y adorna con el queso vegano, rajas de chile curtido, aguacate y crema agria.



PREPARACIÓN DE LA CREMA AGRIA

1. Remoja las nueces de la india en ½ taza de agua por dos horas.
2. Una vez que las nueces estén remojadas licúa con el limón, vinagre de manzana y sal hasta que este cremoso.
3. Sirve encima del “huevo”. Y a disfrutar.

 Liliana Arellanes

SEMITAS CHORREADAS

Chihuahua



Comparto la receta de las famosas “CHORREADAS DE PILONCILLO” un pan típico de la región, con un delicioso sabor a Pueblo. Le he dado mi toque personal, agregándole uva pasa y nueces, perfumándola con naranja. Es un exquisito pan dulce artesanal, con una miga esponjosa que podrás disfrutar recién salida del horno con un cafecito de olla, o un vaso de leche de almendras.

INGREDIENTES

- 3 ½ tazas Harina de fuerza
- ½ taza Azúcar morena
- 1 cdta. Anís en polvo
- 1 cdta. Canela recién molida
- 80 g. Manteca de coco
- 1 ½ taza Agua tibia
- ½ taza Nuez picadita
- ½ taza Uva pasa hidratadas en el jugo de 1 naranja
- 1 cdta. Ralladura de cascara de naranja
- 1 cdta. Levadura en polvo
- 100 g. Piloncillo
- 1/2 cdta. Sal de mar



PREPARACIÓN

1. En un recipiente grande coloca los ingredientes secos, harina, azúcar, anís en polvo, la canela recién molida, la levadura en polvo y la pizca de sal.
2. Agrega el agua tibia a los ingredientes secos, junto con la manteca de coco.
3. Amasa hasta obtener una masa lisa y homogénea. Yo la amaso en la batidora, por un par de minutos. Si no tienes batidora, puedes amasarlo a mano por unos 10 minutos, hasta obtener la textura deseada. Deja reposar la masa, en un recipiente por una hora, cubriéndola con un lienzo.
4. Prepara tu piloncillo, mételo en una bolsa de plástico, desmoronándolo con la ayuda de un martillo.
5. De los 100 gramos que lleva la receta de piloncillo, separa 50 gramos para revolverlo con una cucharadita de harina. Este piloncillo con harina nos servirá para decorar las Chorreadas, antes de meterlas al horno. Los otros 50 gramos lo revolveremos a la masa, después de la hora de reposo, junto con las pasas, las nueces, la ralladura de naranja. Amasa, hasta integrar todos los ingredientes.
6. Forma tus Chorreadas, haciendo primero una bolita de masa, extendiéndolo con las manos, colócalas sobre una charola para hornear, con la ayuda de una brochita...

PREPARACIÓN PT.2

...humedece con leche vegetal la parte superior de la chorreada para luego decorándolas con el piloncillo con la harina. Presiona suavemente con los dedos el piloncillo.

7. Deja reposar en las charolas para hornear las Chorreadas, cubiertas con un lienzo, otros 20 minutos.

8. Hornea a 350°F (180 °C) x 20 Minutos.

Notas del Chef

“Son deliciosas recién salidas del horno, si las comes un día después, no olvides calentarlas un poco antes de comerlas, así las disfrutaras como recién hechas. Puedes usar para la receta la mitad de harina integral entera y la otra mitad de harina de trigo (sin blanquear), las nueces y las pasas son opcionales, pero a mi gusto le dan un toque muy especial, la manteca de coco la puedes suplir por manteca o mantequilla vegana. Igual puedes suplir el agua, por leche vegetal, sin olvidar de agregarla tibia.”



Gaby Bring
@unamamavegana

ALBÓNDIGAS EN CALDILLO DURANGUENSE

Durango



La comida duranguense tiene una cualidad mestiza muy definida. Su gastronomía posee una fuerte herencia prehispánica y española. Por su ubicación en el noroeste del país, **Durango** albergó en sus tierras desérticas pueblos semi-nómicos, característica que los llevó a deshidratar su comida para su transportación. Entre ella, la carne, chiles y frutas.

INGREDIENTES

ALBÓNDIGAS

- 200 g. Champiñones rebanados (10 piezas aprox.)
- 2 tazas Arroz blanco, cocido previamente
- 2 tazas Frijol negro, cocido y escurrido
- 1 ramita Menta fresca, picada muy finita
- 5 Higos deshidratados, picaditos
- 1 1/4 taza Pan molido (ajustar para consistencia)
- 1 cda. Sal

PARA EL CALDILLO

- 5 tomates
- 1/2 Cebolla blanca
- 1 diente de Ajo
- 2 Chiles anchos, sin semilla
- Sal al gusto
- 1 taza Agua o caldo de verduras
- 1 cda. Aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. El primer paso es saltear y dorar los champiñones con un poco de aceite en un sartén. Reservar.
2. En un procesador de alimentos mezcla los champiñones, arroz blanco, frijoles negros, menta, higos, pan molido y sal sin batirlos. Pulsa un par de veces para que todo se incorpore, pero no quieres una mezcla demasiado fina. Trata de conservar la textura del frijol, los champiñones y el arroz.
3. Forma tus albóndigas del mismo tamaño ayudándote de una cuchara. En el mismo sartén donde hiciste los champiñones, dóralas parejitas con un poco de aceite.
4. Pon a asar en un sartén los tomates, los chiles, el ajo y la cebolla.
5. Para el caldillo pon a licuar los tomates, la cebolla, el ajo, el agua (o caldo) y los chiles. En una olla caliente, con un chorrito de aceite de oliva, pon a hervir tu salsa a fuego lento por 5 minutos o hasta que espese un poco. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve tus albóndigas con tu caldillo duranguense encima.





Alejandra Graf

@piloncilloyvainilla

FLAUTAS DE PAPA

México D.F.



Las flautas son uno de los antojitos más conocidos de todo **México**. Para esta versión vegana me gusta usar puré de papa hecho en casa, solo aplasto las papas con sal y tantito líquido para que quede cremoso. Con estas flautas de papa como base puedes empezar a poner ingredientes súper saludables y llenos de vitaminas y cosas buenas para nosotros como son: la lechuga, tomate, rábanos, guacamole y cilantro.

INGREDIENTES

12 tortillas de maíz
1 taza Puré de papa *ver notas
4 cdas. Aceite vegetal o de aguacate
Palillos grandes

PARA SERVIR

Lechuga romana o col verde, rebanada
Rábanos, rebanados delgaditos
Cilantro, picado
Guacamole
Salsa verde mexicana

PREPARACIÓN

1. Calienta las tortillas un poco para que estén suaves. Pon en el centro de cada tortilla una cucharada de puré de papa y extiende a lo largo de la tortilla. Enrolla la tortilla y ponla en un palillo largo. Repite hasta que pongas tres o cuatro flautas en un palillo.
2. Repite con todas las tortillas.
3. En un sartén a fuego alto pon una cucharada de aceite y pon tres o cuatro flautas, deja hasta que estén doradas mas o menos de tres a cinco minutos, voltea y dora del otro lado.
4. Saca y pon en un platón con servilletas de toalla para absorber el aceite que sobra.



Notas del Chef

“Para hacer el puré de papa pon a cocer una o dos papas (de preferencia orgánicas) medianas. Cuando estén muy suaves, casi desbaratadas aplástalas hasta que no queden pedazos grandes. Ponle sal, pimienta al gusto y tantito aceite de oliva. Mezcla bien y deja a un lado hasta que lo vayas a usar.”

 Enrique Rodríguez

ENCHILADAS MINERAS

Guanajuato



Las enchiladas mineras son uno de los platillos más tradicionales de **Guanajuato**, esta versión vegana esta rellena de setas guisadas, bañada en una salsa de chile guajillo y acompañadas con papas y zanahorias cocidas, lechuga y jalapeños en escabeche.

INGREDIENTES

PARA LA SALSA

- 15 Chiles guajillo, despepitados
- 2 dientes de Ajo
- 1 pizca Comino o al gusto
- 1/2 cdta. Orégano seco

RELLENO

- 400 gramos de setas
- 1 Cebolla, finamente rebanada
- 2 dientes de Ajo
- 12 Tortillas de maíz

CREMA DE TOFU

- 1 bloque de tofu
- Agua o leche de soya sin azúcar, la necesaria
- Sal al gusto
- Jugo de 1/2 limón

PARA ADORNAR

- 1/2 kilo de papas peladas, cocidas y cortadas en cuadros
- 1/2 kilo de zanahorias peladas, cocidas y cortadas en cuadros
- 1 Lechuga orejona bien lavada, seca y picada
- Crema de tofu
- Rajas de jalapeño en escabeche.

PREPARACIÓN

PARA HACER LA SALSA

1. Calentar un comal a temperatura media, tostar los chiles por unos cuantos segundos de cada lado. Colocar en un tazón grande y cubrirlos con agua hirviendo. Dejar remojar por 10 minutos.
2. Licuar los chiles ya remojados, ajo, comino, orégano y dos tazas del líquido donde se remojaron los chiles. Sazonar con sal y pimienta al gusto, colar y reservar para después.

PARA HACER EL RELLENO

1. Calentar un sartén grande a temperatura media-alta y agregar 1 cda. de aceite.



PREPARACIÓN PT.2

Guisar las setas de 6-7 minutos o hasta que se empiecen a dorar. Agregar la cebolla y el ajo. Dejar cocer hasta que la cebolla esté tierna y traslucida. Si se empiezan a pegar las setas agregar un poco de agua o caldo de vegetales.

PARA HACER LA CREMA DE TOFU

1. Se licua el bloque de tofu con el agua o la leche de almendra necesaria hasta obtener una consistencia similar a la crema, agregar el jugo de limón y la pizca de sal.

PARA HACER LAS ENCHILADAS

1. Las tortillas se pasan por la salsa y se fríen en aceite caliente, se rellenan rápidamente y se enrollan. En la misma grasa se fríen las papas y las zanahorias. Las enchiladas se acomodan en un platón, se cubren con las verduras fritas, luego la lechuga picada (también se puede poner de cama si lo prefiere), se le chorrea la crema de tofu y se adornan con las rajitas de chile en escabeche.

 **Ruby Ortega**
@_rubbywoo

TOSTADAS DE TINGA DE YACA

Guerrera



Cuando mi mamá hacía tinga siempre la comíamos en tostadas, pero también se puede comer en tortas o sopes. Para las tostadas preparé frijoles refritos vegetarianos, le agregué la tinga, lechuga y queso fresco de tofu.



TIEMPO 8.5 HRS
+15 MIN



PORCIONES 4

INSTRUCCIONES

INGREDIENTES

PARA EL QUESO FRESCO DE TOFU

1/2 paquete Tofu extra firme, drenado y comprimido

1 cda. Leche de soya, sin endulzar

2 cdta. Sal de ajo

Jugo de limón al gusto

Pimienta negra al gusto

TINGA VEGANA

2 - 3 latas de Yaca verde en agua (ver las notas del chef)

2 cubos [Not- chick'n Bouillon Cubes](#) (Consomé vegetal sabor a pollo)

4 tazas Caldo de vegetales

3 Jitomates

1 Cebolla blanca

1 lata Pequeña chiles chipotles en adobo

Sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN

La única razón por la cual esta receta se tarda 6 horas es por que hay que dejar que la yaca se marine por el mayor tiempo posible.

1. Si vas a utilizar las latas de yaca, colar y retirar las semillas de la yaca. Enjuagar bien. Dejar secar a temperatura ambiente por 5 minutos.

2. Prender la olla de cocción lenta y poner a temperatura lenta por 8 horas. Mientras se calienta agregar el caldo de vegetales y el consomé vegetal. Agregar la yaca a la olla de cocción lenta, mezclar bien y dejar cocer por el tiempo indicado.

3. Para hacer el queso fresco de tofu, desmoronar el tofu en un tazón. Agregar la sal de ajo, leche de soya, jugo de limón y pimienta al gusto. Si el queso se siente muy húmedo se puede poner todo el tofu sobre una manta de cielo o una toalla de papel y exprimirlo. Dejar reposar toda la noche en el refrigerador.

4. Al día siguiente, licuar 2 jitomates, 1/2 cebolla y toda la lata de chile chipotles en adobo. (Si no te gusta el picante le puedes poner de 3-4 chiles chipotles en adobo.) Agregar 2 1/2 tazas del caldo donde se coció la yaca y licuar muy bien. Reservar para después.

5. Cortar el resto de la cebolla y el tomate (1/2 cebolla y 1 jitomate) en rebanadas.

PREPARACIÓN PT.2

6. Colar la tinga y dejar enfriar unos cuantos minutos, lo suficiente para deshebrarla con las manos o con un tenedor.
7. Calentar un sartén grande a temperatura media y agregar aceite vegetal. Una vez que se haya calentado agregar el tomate y la cebolla. Dejar cocer de 3 - 4 minutos o hasta que la cebolla este tierna y traslucida.
8. Agregar la yaca y mezclar bien. Verter la salsa sobre la yaca y dejar cocer de 5 - 6 minutos. Sazonar al gusto con sal y pimienta.

Notas del Chef

“La tinga se puede guardar en el refrigerador por dos días. Si no tienes olla de cocción lenta puedes hervir la yaca de 10-15 minutos. Si vives en México se puede conseguir la yaca deshidratada, puedes cocerla en la olla de cocción o hervirla por 15 minutos antes de seguir con el resto de la receta.

Si vives en México es muy difícil conseguir la yaca enlatada, entonces puedes usar yaca deshidratada. Para hidratarla, hervir en agua por 10 minutos”.

Si vives en Estados Unidos puedes conseguir la yaca en [Amazon](#).



Dora Stone

@dorastone

PASTES DE ARROZ CON LECHE

Hidalgo



Los famosos pastes de **Hidalgo** se los debemos a los británicos que llegaron allí en el siglo XIX a trabajar en las minas de plata. Trajeron con ellos un tipo de empanada (Cornish pasties) que el mexicano adaptó a su gusto y les llamó pastes.



INGREDIENTES

ARROZ CON LECHE

- 1 taza Arroz, crudo
- 1 rama Canela
- 3 tazas Agua
- 4 tazas Leche de soya, sin endulzar
- ½ - 1 taza Azúcar o el endulzante de tu preferencia
- ½ taza Pasas de uva *(opcional)*

MASA DE LOS PASTES

- 500 g Harina de fuerza *(bread flour)*
- 120 g Manteca vegetal, temperatura ambiente
- 125 g Mantequilla vegana o margarina vegetal, temperatura ambiente
- ½ cda. Sal
- ¾ taza (175 ml) Agua fría

GLASEADO

- 2 cdas. Leche de soya, sin endulzar
- 1 cda. Miel de maple natural o miel de agave

PREPARACIÓN

1. Para la masa: En un tazón grande mezclar la harina y la sal. Agregar la mantequilla y la manteca vegetal y usar la manos para desmoronarla muy bien.
2. Agregar el agua fría y mezclar con las manos. Amasar un poco de 6-7 minutos o hasta que la masa esté suave y elástica. Cubrir con plástico y dejar reposar en el refrigerador por 3 horas.
3. Para hacer el arroz con leche: Mientras la masa está reposando combinar el agua, canela y arroz. Hervir suavemente por 15 mins. Agregar la leche de soya y hervir por 10 mins más.
4. Agregar el azúcar y hervir hasta que el arroz esté tierno, aproximadamente 5 mins más.
5. Retirar de la estufa y agregar las pasas. Dejar que se enfríe un poco, se espesará al enfriarse. Meter al refrigerador para que se enfríe por completo.
6. Para las empanadas: con la ayuda de un rodillo de amasar, desenrollar la bola de masa en una superficie ligeramente enharinada y cortar en círculos de alrededor de 4 pulgadas (10 cm) de diámetro y estirarlos si es necesario.
7. Colocar alrededor de 1 cda. de arroz con leche en el centro de cada una; Doblar la masa para encerrar el relleno y formar una media luna. Sellar los bordes mediante aplaste con un tenedor o con dobleces.
8. Para hacer el glaseado combinar la miel de maple y la leche en un tazón y mezclar bien. Con una brocha, pintar las empanadas con el glaseado y hornear a 180°C (350°F) por 50 - 55 minutos o hasta que estén doradas.



 Nancy Lopez-Mchugh
@mexicanmademeatless

POZOLE ROJO

Jalisco



Esta es una de las recetas más conocidas de **Jalisco**. Es un platillo celebratorio usualmente consumido en las fiestas patrias, bodas y la navidad. Esta versión vegana está hecha con setas. Acompáñala con repollo o lechuga, rábanos, cebolla y orégano.



INGREDIENTES

900g. Maíz pozolero enlatado, colado y enjuagado

3 Chiles guajillo, desvenados, sin semillas

2 Chiles ancho, desvenados, sin semillas

2 Chiles pasilla, desvenados, sin semillas

3 Chiles de árbol, sin semillas

2 L (8.5 tazas) de Caldo de vegetales

453g. Champiñones o setas

½ Cebolla

2 dientes Ajo

1 cda. Orégano seco

2 o 3 Hojas de laurel, secas

2 cda. Aceite de Oliva

GUARNICIÓN

226 g Lechuga o repollo

6 Rábanos

Pizca de orégano mexicano



PREPARACIÓN

1. Poner a hervir agua en una olla pequeña. Agregar los chiles, cebolla y ajo. Dejar hervir suavemente hasta que los chiles estén suaves y la cebolla y el ajo estén tiernas.
2. Colar y reservar ½ taza del líquido donde se remojaron. Licuar los chiles, cebolla, ajo, y el líquido que se reservó hasta obtener una salsa, agregar más líquido si es necesario. Colar y reservar.
3. Calentar una olla mediana a temperatura media y agregar el aceite. Agregar las setas y saltear hasta que estén doradas, aproximadamente 8 minutos. Verter la salsa sobre las setas y mezclar bien. Agregar 1 cda., de orégano y el maíz pozolero.
4. Por último agregar el caldo de vegetales y las hojas de laurel. Mezclar bien y hervir suavemente de 45 min. a 1 hora o hasta que el maíz pozolero esté muy tierno. Sazonar al gusto con sal.
5. Para servir, acompañar el pozole con lechuga o repollo picada, rebanadas de rábano y orégano.

Notas del Chef

“Ten cuidado de no agregar mucho orégano por que se puede amargar el pozole.”

 **Angélica Martínez**
@veganaalamexicana

PANSETA

Estado de México



Conocido como pancita o menudo en algunos lugares de **México**. Esta versión vegana está hecha con setas. Acompaña tu panseta con cebolla picada, orégano y un poco de limón.



INGREDIENTES

2 Chiles morita (de los que no pican, si son de los que pican solo pongan 1)

1 Chile ancho

3 Chiles guajillo

1 Chile pasilla

3 papas picadas con cáscara.

1/2 Cebolla

3 Jitomates

2 dientes Ajo

1 cda. Aceite vegetal

500 gr de setas

1 rama Epazote

3 hojas Laurel

GUARNICIÓN

½ Cebolla, finamente picada

Pizca de orégano

Limón



PREPARACIÓN

1. Quitar las venas y las semillas de todos los chiles menos los morita y ponerlos a remojo en agua bien caliente.
2. Picar las papas y poner a hervirlas unos 10 minutos (no las queremos muy blandas porque van a hervir después con todo el resto de ingredientes)
2. Limpiar (no lavar de preferencia) las setas y cortarlas en trozos no muy chicos. Que sean irregulares para que sea más divertido el asunto.
3. Poner a asar en un comal o sartén los jitomates, la mitad de la cebolla y 2 ajos hasta que queden bien blanditos, cuidado que los ajos se queman fácil.
4. Moler en licuadora esto que asamos (lo del paso 3) con los chiles que pusimos a remojo, para mejor sabor usar el agua que tenían los chiles.
5. Escurrir las papas y ponerlas en una olla grande donde piensen dejar el guisado con un poco de aceite por unos 3 minutos.
6. Agregar las setas y mover con cuidado de no romperlas, dejarlas al fuego por 3 mins.
7. Agregar la salsa sin colar y verificar la sal.
8. Llegando a los primeros hervores agregar una ramita de epazote y las 3 hojas de laurel. Dejar que tome sabor, hierva muy bien y listo. Servir con orégano, cebolla picada y Limón.

 **Cynthia Estrada**
@nutricionycocinamx

ATÁPAKUA

Michoacán



Atápakua es un platillo tradicional de **Michoacán** de origen pre-hispánico. Fue preparado por cientos de años por los indios Purépechas. Es un guiso de vegetales con chile guajillo, pepita de calabaza, elote, hierba buena, ajo y tomate.

INGREDIENTES

- 1 Camote, pelado y cortado en cubos
- 1 chilacayote o chayote, cortado en cubos
- 1 Calabacita, cortada en cubos
- 3 Chiles guajillos, desvenados y sin semilla
- 2 Jitomates, maduros y sin semilla
- 2 dientes de Ajo, grandes pelados
- ¼ Cebolla, grande sin cáscara
- 10 Pepitas de calabaza
- ¼ taza Agua
- 1 taza Elote desgranado
- 1 cda. Hierbabuena, fresca
- 2 Setas grandes o 4 pequeñas
- 1 Hoja de aguacate deshidratada
- Aceite de aguacate



PREPARACIÓN

CAMOTE, CHILACAYOTE Y CALABAZA

1. Pre-calienta el horno a 450 °F (232°C) por 15 minutos. Colocar el camote, chilacayote y calabaza picada sobre una charola para hornear. Sazona con sal y pimienta.
2. Baja la temperatura a 350 °F (177°C) y hornea por 20 minutos.

SALSA

1. Fríe a fuego bajo en aceite de aguacate, los ajos, pepitas, cebolla y los chiles guajillos.
2. Hierva los granos de elote en agua, reserva un poco para decorar.
3. Licua los ingredientes con ¼ de taza de agua, puedes utilizar el agua de los granos de elote.
4. Agrega 1 cda. de hierbabuena, sal al gusto y vuelve a licuar.
5. Calienta la salsa antes de servir.

SETAS

1. Fríe las setas a fuego bajo en aceite de aguacate, sal pimienta al gusto y sazona con hoja de aguacate

SERVIR

1. Coloca las setas en un plato hondo.
2. Baña las setas con la salsa caliente
3. Decora con los cubos de camote, chilacayote, calabaza, granos de elote y hierba buena fresca.

Notas del Chef

“Acompaña con tus frijoles favoritos y tortilla de maíz. Para textura, temperatura y sabor adicional puedes agregar: Flor de calabaza horneada con limón o cebolla encurtida en limón”.

 **Dora Stone**
@dorastable

ALEGRÍAS

Morelas



La alegría es un dulce pre-hispánico hecho de amaranto inflado mezclado con pepitas, pasas, miel de piloncillo y almendras. Es un vestigio de tradiciones Aztecas. Ellos formaban figuras hechas de amaranto para sus deidades y se las comían en un ritual para así participar en lo divino

INGREDIENTES

- 1 cono Piloncillo (8 oz.)(227 g.)
- 1/4 taza Agua
- 4 tazas Amaranto inflado
- 1/4 taza Pepitas, tostadas
- 1/2 taza Pasas de uva
- 1/4 taza Almendras, tostadas
- 1/4 taza Miel de agave



PREPARACIÓN

1. Colocar el piloncillo en una bolsa y con un martillo o un sartén muy pesado, quebrarlo en piezas pequeñas.
2. Verter el agua y el piloncillo en una olla grande y hervir suavemente, mezclando constantemente. Cuando el piloncillo se disuelva agregar el amaranto, pepitas, pasas, almendras y la miel de agave.
3. Mezclar con una cuchara de madera hasta que la miel de piloncillo haya cubierto todos los ingredientes. Rápidamente, transferir la mezcla a una charola cubierta con papel encerado o papel para hornear. Distribuir la mezcla con una espátula, hasta formar un rectángulo.
4. Dejar enfriar un poco y cortar en barras o cuadros. Dejar enfriar por completo.

Notas del Chef

“Puedes comprar amaranto ya inflado en las dulcerías, si vives en Estados Unidos te recomiendo [Kuali Foods Popped Amaranth](#)”

 **Kimberly Rosales**
@vivaverduras

AGUACHILE VERDE

Nayarit



Este aguachile verde estilo **Nayarit** esta perfecto para comerse en unas tostadas en la playa. En esta versión vegana vamos a usar setas marinadas en jugo de limón, cilantro y chile serrano. Se sirve con pepinos y cebolla morada rebanada.

INGREDIENTES

SALSA

- 2 Chiles serranos
- 1 diente Ajo
- ¼ Cebolla blanca
- Jugo de 4 Limones
- 1 taza Cilantro, sin tallos
- Sal y pimienta al gusto

AGUACHILE

- 7-8 7-8 Setas, medianas (1.25 lb.)(567g.)
- 2 Pepinos, pelados y sin semillas
- 1 Cebolla morada, finamente rebanada
- Jugo de 5 limones
- Sal y pimienta al gusto
- 3 hojas Chicas de alga nori, picadas
- 1 Aguacate



PREPARACIÓN

1. Para preparar las setas: Limpiar las setas con una toallita de papel húmeda. Cortar los tallos y deshebrarlas con las manos.
2. En un tazón grande combinar las setas, el jugo de limón, sal y mezclar bien. Dejar marinar toda la noche en el refrigerador.
3. Para hacer la salsa: Licuar el chile serrano, ajo, cebolla, jugo de limón y cilantro. Reservar.
4. Para hacer el aguachile: Cortar los pepinos en media luna, combinar con la cebolla morada ya rebanada en un tazón grande. Verter la salsa sobre la mezcla de pepino y cebolla. Dejar marinar por lo menos 2 horas (a mi me gusta dejarlo toda la noche).
5. Al día siguiente combinar la mezcla de pepino y cebolla con las setas. Sazonar con sal y pimienta. Decorar con rebanadas de aguacate y a mi me gusta espolvorear el algo justo antes de servirlo.

Notas del Chef

“Si no comes picante puedes reducir la cantidad de chile serrano. Si no te gustan las setas puedes usar corazones de palmito. Servir con tostadas y una cerveza bien fría. .”



Francis Puente

@frijolvegano

EMPALME NORTEÑO

Nuevo León



Un empalme consta de dos tortillas, una encima de la otra (empalmadas, de allí su nombre), con frijoles, queso, deshebrada, salsa de chiles y el característico orégano de nuestra región. Pueden ser asados al comal o al carbón. ¡Un platillo que sin duda, representa nuestra gastronomía nuevoleonesa!



INGREDIENTES

12 Tortillas de maíz
500g Deshebrada a base de soya
250g Frijolitos cocidos
250g Queso vegano (que sea fácil de rallar)
6 Chiles cascabel (Mirasol), desvenados, sin semilla
6 Chile ancho (Color), desvenados, sin semilla
2 dientes de Ajo
1/4 de Cebolla
1 cda. Orégano de N.L. (orégano liso)
2 pizcas Comino entero
2 cda. Sal de ajo
2 cda. Pimienta negra (molido grueso)
Sal al gusto
Aceite
Agua



PREPARACIÓN

SALSA DE CHILES

1. En una cacerola vas a agregar agua y los chiles sin tallo, los dejarás ablandar por 15min. Después pondrás los chiles en la licuadora con 1/4 de taza de agua (puede ser la misma que usaste para ablandarlos), 1 pizca de orégano, 2 dientes de ajo, 2 pizcas de comino entero (éste recomiendo molerlo previamente en un molcajete con una cucharadita de agua) y sal al gusto. Licuamos hasta tener una salsa homogénea. Reservamos.

FRIJOLES REFRITOS

1. Para nuestros frijolitos, primero debemos precalentar aceite en una sartén. Una vez que ya esté caliente agregamos 1/4 de cebolla y comenzamos a dorarla para que nuestro aceite empiece a tener un sabor delicioso. Ya que nuestra cebolla quede bien dorada agregamos nuestros frijolitos, los dejamos freír y aplastamos hasta que queden con la consistencia deseada. Para sazonar agregamos 1 cda. de sal de ajo y 1 cda. de pimienta negra.

DESHEBRADA

1. En un sartén agregamos aceite y nuestra deshebrada a base de soya (se puede usar soya texturizada previamente remojada en agua al tiempo, bien exprimida), empezamos a dorar a fuego medio. Le agregamos 1 cdta. de sal de ajo, 1 cdta de pimienta negra y seguimos dorando durante 5min, moviendo constantemente para que no se nos queme. Una vez que nuestra soya haya cambiado de color a un tono más dorado/café agregamos nuestra salsa de chiles, 1 cucharada de orégano y dejamos reposar nuestro guiso a fuego bajo por otros 5min. Reservamos.

ENSAMBLAJE

1. Ya que tenemos nuestro guiso de deshebrada y nuestros frijolitos refritos, nos disponemos a armar los empalmes: en un plato vas a extender 6 tortillas y en cada una vas a poner una cucharada de frijolitos refritos, 100g de guiso de deshebrada y quesito rallado al gusto (opcional). Ya que rellenas todos tus empalmes le agregas una tortilla encima y con un poquito de salsa de chiles barnizamos por fuera. Ahora sí, es momento de ponerlos a asar en un comal a fuego medio o si lo prefieres directamente en tu asador, aquí es cuestión de gustos (pero quedan exquisitos cuando están bien doraditos).

Notas del Chef

“Mantengamos la tradición, adaptemos lo innecesario, disfruta esta receta 100% libre de origen animal”.



 **Fernanda Álvarez**
@lahealthymexicana

ENMOLADAS NEGRAS

Oaxaca



Oaxaca es conocida como la tierra de los siete moles y sin lugar a duda la estrella de la cocina Oaxaqueña es el mole negro. Es una salsa inigualable por el uso de chile chilhuacle que es originario del mismo estado. Vamos a usar este mole para hacer unas enmoladas rellenas de coliflor.



TIEMPO 1HR
+ 30 MINS.



4 ENMOLADAS
12 MOLE NEGRO

INSTRUCCIONES

INGREDIENTES

- 2 tazas Aceite de coco extra virgen
- 1 taza Chile chilhuacle negro, desvenado, s/semillas
- 1 taza Chile chilhuacle rojo, desvenado, s/semillas
- 1 taza Chile mulato, desvenado, sin semillas
- 1 taza Chile pasilla, desvenado, sin semillas
- ¼ taza Ajonjolí, tostado
- ¼ taza Cacahuates, tostados
- ¼ taza Nueces pecanas, tostadas
- ½ taza Avellanas, tostadas
- ¼ taza Pepitas de calabaza, tostadas
- 2 Tortillas de maíz, quemadas
- 3 Rebanadas de pan integral
- 2 Cebollas moradas grandes, rebanadas finamente
- 4 dientes Ajo, pelados
- 2 Plátanos machos, maduros (sin cascara)
- ¼ taza Goji berries
- 8 Jitomates bola
- 10 Tomatillos verdes, sin cascara
- 1 cdta. Sal
- 1 cdta. Nuez moscada
- 1 cdta. Canela en polvo
- 1 cdta. Orégano
- 1 cdta. Tomillo
- 1 cdta. Jengibre en polvo
- 1 cdta. Comino molida
- 1 cdta. Cúrcuma en polvo
- 5 Clavos de olor
- 5 Pimientas gordas
- ¼ taza Azúcar de coco
- 1 taza Chocolate oscuro (libre de lácteos)
- 4 hojas Aguacate, asadas en el comal

PARA SERVIR

- 10 tortillas de maíz
- 1 pieza Coliflor grande, sin centro y cortada en floretes pequeños
- ¼ taza Aceite de coco extra virgen
- Sal de mar al gusto
- 1 cdta. Paprika ahumada
- 1 cdta. Comino molido



CEBOLLA ENCURTIDA

- 1 Cebolla morada, fileteada
- Jugo de 2 limones
- 2 cdas. Agua
- 1 cdta. Orégano

CREMA SIN LÁCTEOS

- 1 taza Semillas de girasol RAW remo-
jadas 1 noche (refrigerar y drenar el
liquido al día siguiente)
- 1 ½ tazas Agua
- 1 cdta. Sal de mar
- Jugo de 1 limón
- 1 cdta. Levadura nutricional

PREPARACIÓN

1. En una sartén profunda a fuego medio-alto, agregar todos los chiles (sin semillas) y cocinar hasta tatemarlos. Una vez listos, transferir a un tazón con agua fría y reservar.
2. Por otro lado, en un wok o sartén hondo, agregar 1 taza de aceite de coco y calentar a fuego medio. Agregar ajonjolí, cacahuates, nueces, avellanas, pepitas de calabaza, pan, tortillas, la cebolla, el ajo, los plátanos en rebanadas, los goji berries, los jitomates y los tomatillos en cubitos pequeños.
3. Sazonar con sal, nuez moscada, canela, orégano, tomillo, jengibre, comino, cúrcuma, clavos y pimienta. Cocinar hasta dorar.
4. Una vez lista la mezcla anterior, licuar con los chiles (sin líquido) y colar la mezcla. Regresar al sartén con la otra taza de aceite de coco a fuego medio, freír por 5 minutos y agregar 5 tazas de caldo de vegetales.
5. Agregar el chocolate, azúcar y las hojas de aguacate asadas previamente. Hervir por 45 minutos a fuego medio, removiendo constantemente para evitar que se pegue.
6. Mientras el mole está listo, cocinar la coliflor cortada en floretes pequeños en $\frac{1}{4}$ taza de aceite de coco y sazonar con comino, paprika y sal al gusto. Tapar y dejar cocinar hasta que este blandita, por 10 minutos.
7. Preparar la crema sin lácteos y marinar la cebolla con el jugo de limón, agua y orégano.
8. Rellenar las tortillas (calentar en el microondas por 1 minuto para ablandar y evitar que se rompan) y cerrar por la mitad.
9. Verter una buena cantidad de mole por encima y decorar con un poco de crema al gusto. rebanaditas finas de cebolla morada marinadas.

PARA HACER LA CREMA DE SEMILLAS DE GIRASOL

1. Colocar las semillas en un contenedor de vidrio, llenar de agua hasta rebasar y reservar en el refrigerador. De preferencia una noche anterior a su preparación.
2. Antes de usar, drenar el líquido restante.
3. Colocar todos los ingredientes en la licuadora y mezclar hasta obtener una consistencia espesa y sin grumos restantes.
4. Si se desea, puedes añadir más limón y sal, de acuerdo a tu gusto y algún chile o especia como jalapeño, cúrcuma, jengibre, nuez moscada, eneldo, etc.

Notas del Chef

“Si no encuentras avellanas puedes usar almendras. Puedes usar arándanos deshidratados. Si no comes gluten puedes usar pan sin gluten.”

 Chantall Viguera
@mamavegetal

ENMOLADAS DE MOLE POBLANO

Puebla



El mole es el orgullo de la gastronomía Mexicana, hecho con más de 18 ingredientes diferentes, es una salsa con una combinación de sabores inigualables. Vamos a usar este mole para hacer enmoladas rellenas de setas.



TIEMPO 1 HR
+ 30 MINS.



4 ENMOLADAS
12 MOLE

INSTRUCCIONES

INGREDIENTES

- 7 Chiles anchos
 - 6 Chiles mulatos
 - 6 Chiles pasilla
 - 3 Chiles chipotles
 - 1 Cebolla chica
 - 2-3 Jitomates
 - 3 dientes de Ajo
 - 100 g Pasitas
 - 100 g Cacahuete sin sal
 - 100 g Almendras
 - 50 g Semilla de calabaza
 - 50 g Ajonjolí
 - 2 Tortillas duras
 - 1 pza. Bolillo duro
 - 1 Plátano macho
 - 1 Rajita de canela
 - 3 Clavos de olor
 - ½ cda. Anís
 - ½ cono Piloncillo
 - 1 Tableta de chocolate de mesa (Ibarra)
 - 1 lt. Agua
 - 2 Pastillas de consomé de verduras
 - 1 cda. Pimienta negra
 - Aceite de oliva o aguacate
 - Sal de mar
- ENMOLADAS**
- Tortillas de maíz
 - 250g. Setas
 - ¼ Cebolla en juliana
 - Pimienta negra
 - Sal de mar



ACOMPAÑANTES

- Ajonjolí tostado
- Tofu (como queso fresco)
- Rodajas de cebolla
- Aguacate

PREPARACIÓN

PASTA MOLE POBLANO

1. Limpiar y desvenar los chiles. En un comal asar por ambos lados cuidando que no se quemen para evitar amargar la salsa. Una vez asados meterlos a una ollita con suficiente agua hirviendo, dejar remojar por 20 minutos para suavizar.
2. Hervir en otra olla jitomate, cebolla, ajo.
3. Una vez hervidos y ya que estén suaves los chiles licuar y reservar.
4. En un sartén sofreír con suficiente aceite vegetal los espesantes de la pasta: pasitas, semillas de calabaza, cacahuete, almendras, la tortilla trozada en cuartos, el bolillo en rebanadas, plátano macho en rodajas, por último canela, clavo, anís, pimienta y ajonjolí. Ya que está listo licuar con agua hasta obtener una mezcla homogénea.
5. En una cazuela (preferentemente de barro) agregar aceite vegetal, la tableta de chocolate, el piloncillo y las pastillas de consomé vegetal; mover constantemente hasta que se deshagan. Una vez que la consistencia sea líquida agregar la espesadura (paso 3) y las salsa de chiles, utilizando un colador. Mezclar muy bien y constantemente las tres partes. Sazonar una vez más si es necesario. No dejar de mover (usar de preferencia palita de madera).

ENMOLADAS DE MOLE POBLANO

1. En una olla colocar una taza de pasta de mole poblano, agregar media taza de agua o caldo de verduras, mover para integrar y obtener una mole más líquido.
2. En un sartén asar cebolla en juliana y la setas picadas o desmenuzadas. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Dejar un par de minutos a fuego alto para dorar.
3. Calentar o freír tortillas sin que doren para poder formar unas flautas con las setas.
4. Servir, en un plato acomodar flautas, bañar con suficiente mole, espolvorear con ajonjolí tostado, acompañar con aros de cebolla, aguacate y tofu.

 **Dora Stone**
@dorastone

CAJETA ENVINADA

Querétaro



Cajeta es un dulce tradicional de la ciudad de Celaya, **Querétaro**. Esta hecha en grandes cazos de cobre donde se hierva suavemente por horas. Existen tres variedades quemada, envinada y vainilla. Para esta versión vegana vamos a usar leche de soya sin endulzar.



TIEMPO 1HR.
+ 30 MINS.



PORCIONES 1 TZA

INSTRUCCIONES

INGREDIENTES

- 4 ¼ tazas Leche de soya, sin endulzar
- 1 1/3 tazas Azúcar mascabado o azúcar morena
- ¼ taza Miel de agave
- 1 cda. Extracto de vainilla
- ¼ cda. Bicarbonato de sodio

PREPARACIÓN

1. En una olla grande combina la leche de soya, azúcar, miel de agave, vainilla y bicarbonato de sodio.
2. Hervir suavemente por 1 hora y 15 min, meneando con una cuchara de madera constantemente para evitar que se pegue o se queme.
3. Agregar el brandy y dejar hervir por 15 minutos más o hasta que la cajeta haya llegado a la consistencia deseada.



Notas del Chef

“Puedes usar cualquier leche vegetal que quieras. Si no encuentras azúcar mascabado o azúcar morena, puedes usar azúcar blanca. El bicarbonato de sodio es para lograr el color caramelo de la cajeta.”

 **Alessandro Scetta**
@alessandro_scetta

CEVICHE DE PALMITOS

Quintana Roo



Este ceviche de palmitos te transportará al caribe mexicano con la combinación de chile habanero, palmito, cebolla, tomate y cilantro marinado en jugo de limón.

Se puede servir en tostadas o hasta como una ensalada.



INGREDIENTES

2 latas (400G) Corazón de palmitos, colar el líquido

3 Jitomates, sin pulpa, cortados en cuadritos

1/2 Cebolla morada, finamente picada

1 Chile habanero, finamente picado

2 cda. Jugo de limón fresco (aprox. 1 limón)

3 cda. Aceite de olivo extra virgen (opcional)

1 cda. Cilantro picado, o al gusto

PREPARACIÓN

1. Cortar los palmitos en pedacitos (rodadas o media luna) y ponerlos en un tazón grande, junto la cebolla, tomate y chile.

2. Agregar los ingredientes faltantes, el jugo de limón, aceite de olivo y cilantro, (la sal todavía no).

3. Mezclar bien todos los ingredientes y dejarlos reposar en el refrigerador mínimo 30 minutos.

4. Antes de servir sazonar con sal al gusto y volver a mezclar bien.

5. De preferencia servir con unos totopos (tostadas)



Notas del Chef

“Tal vez tengas que probar diferentes marcas de palmitos. Algunas marcas son más tiernas que otras. La receta lleva un chile habanero, pero si no comes chile te recomiendo que solo uses 1/2 o tal vez 1/3 del chile. El aceite es opcional.”



Ivonne Lara

@veganaxicana

ENCHILADAS POTOSINAS

San Luis Potosí



Estas enchiladas tal vez sean el platillo más reconocido de **San Luis Potosí**. Están hechas con una tortilla roja casera (el color proviene de una salsa de chiles), rellenas de papa y acompañadas de lechuga, cebolla y crema.



INGREDIENTES

PARA LA MASA

2-3 Chiles Guajillos, desvenados y sin semillas

2-3 Chiles de Árbol *(opcional)*

2 tazas Harina de maíz nixtamalizada *(Maseca)*

3 tazas Agua tibia

½ taza Aceite vegetal

PARA EL RELLENO

4 Papas medianas, peladas y cocidas

1 cda. Aceite vegetal

½ cda. Comino, molido

½ cda. Sal o al gusto

½ taza Salsa de chiles *(que sobró de hacer la masa)*

½ cda. Pimienta negra *(opcional)*

ENCHILADAS

½ cabeza Lechuga, finamente picada

1 Jitomate, cortado en cubos

½ Cebolla blanca, picada

1 lata Jalapeños en Escabeche

[Crema vegana](#) *(opcional)*



PREPARACIÓN

PARA PREPARAR LA MASA

1. Poner a hervir el chile guajillo y de árbol en una olla pequeña. Una vez que hierva retirar de la estufa y dejar remojando por 5 minutos. Colar pero reservar 1 taza del líquido donde se remojaron los chiles.
2. Licuar los chiles y 1 taza del líquido de los chiles. Colar y reservar.
3. En un tazón mediano, agregar la harina y 2 tazas de agua tibia. Mezclar bien. Agregar una pizca de sal y ½ taza de la salsa de chiles. Mezclar bien, hasta que la masa esté completamente roja.
4. Dividir la masa en testales, cubrir los testales con una toalla húmeda para evitar que se resequen.

PARA HACER EL RELLENO

1. Calentar un sartén mediano, a temperatura media-alta. Agregar las papas ya cocidas y aplastarlas hasta formar un puré.
2. Agregar la sal, comino y pimienta negra. Agregar el resto de la salsa de chile, mezclar bien, dejar hervir suavemente un poco y reservar.

PARA HACER LAS TORTILLAS

1. Calienta un comal ligeramente engrasado a temperatura media.
2. Mientras tanto, forra cada lado de una prensa para tortilla con un pedazo de plástico. Colocar el testal en el centro de la prensa y cerrar la prensa. Abrir y retirar el plástico con cuidado.
3. Poner la tortilla sobre el comal y dejar cocer de 30- 40 segundos. Voltear y dejar cocer un minuto. Voltear una vez más y dejar cocer hasta que se empiece a inflar. Repetir este proceso con el resto de la masa.
4. Calentar un sartén con media taza de aceite. Freír la tortilla ligeramente de cada lado.

PARA HACER LAS ENCHILADAS

1. Rellenar las tortillas con la papa. Acomodar en el plato y cubrir con lechuga, tomate, cebolla y crema. A mi me gusta acompañarlas con jalapeños en escabeche.

 Fabby Gastelum

BARBACOA VEGANA SINALOENSE

Sinaloa



Esta barbacoa vegana es típica de Sinaloa y es muy diferente a la barbacoa jaliscense. Para esta versión vegana vamos a usar Gardein beefless tips (pero también se puede preparar con soya o setas) pero aún así el sabor de los chiles y especias es el mismo que caracteriza a **Sinaloa**.

INGREDIENTES

- 5 Chiles guajillo, secos, desvenados y sin semillas
 - 2 dientes Ajo, picados
 - 1 pizca Comino molido (1/4 cda.)
 - 1 cda. Orégano seco
 - Sal y pimienta al gusto
 - 3 Jitomates , cortados en cubos (1 ¼ taza)
 - ¼ Cebolla blanca, picada (1/3 taza)
 - 1 Chile Anaheim, fresco, picado
 - 5 Zanahorias pequeñas, peladas, cortadas en cubos (1 ½ tazas)
 - 1/2 taza Aceitunas verdes
 - 5 Papas pequeñas, peladas, cortadas en cubos (4 tazas)
 - 2 Cubos Consomé vegetal sabor carne
 - 1 cubo Consomé vegetal sabor pollo
 - 2 Hojas de laurel
 - 1 paq. Gardein Homestyle Beefless Tips
- *ver la nota

PREPARACIÓN

1. Hervir agua en una olla mediana. Agregar los chiles guajillo y dejar hervir suavemente de 5-8 minutos o hasta que los chiles estén suaves. Colar.
2. Licuar los chiles con 1 taza de agua (o el líquido donde se remojaron los chiles), ajo, comino, orégano, sal y pimienta al gusto. Colar y reservar para después.
3. Calentar una olla mediana a temperatura media-baja y agregar una cda. de aceite vegetal. Agregar la cebolla, chile Anaheim y tomate. Dejar cocer por 5 minutos o hasta que los vegetales estén tiernos.
4. Agregar las zanahoria y las aceitunas a la olla y dejar cocer de 3-5 minutos más. Agregar la salsa de chiles y hervir suavemente por 5 minutos.
5. Agregar las papas, consomé y hojas de laurel. Subir a fuego medio y hervir suavemente por 10 minutos o hasta que las papas estén cocidas. Si es necesario agregar más agua.
6. Calentar un sartén a temperatura media-alta y agregar 1 cda. de aceite. Agregar la carne Gardein y dorarla de los dos lados.



PREPARACIÓN PT.2

Retirar del sartén y agregar a la olla con los vegetales. Agregar 2 tazas de agua y $\frac{1}{4}$ taza de cerveza.

7. Mezclar bien y dejar cocer por 5 minutos más. Sazonar con sal y pimienta

8. Acompañar con frijoles puercos y sopa fría.

Notas del Chef

- * La cerveza es opcional. Yo le agregué Michelob
- * La carne de Gardein ya viene sazonada, entonces para no cambiar el sabor de la barbacoa la enjuago y la dejo remojando por 15 minutos en agua con jugo de limón.

 Natalia Vanegas

GALLINA PINTA

Sonora



Gallina Pinta es un guisado de frijoles pintos, maíz pozolero, chile Anaheim y especias. Se sirve con cilantro picado, cebolla, chile chiltepin y limón. Se acompaña con un pan birote tostado con margarina vegana.

INGREDIENTES

400 gr Frijoles pintos
400 gr Nixtamal pre cocido (maíz pozolero)
1 cabeza Ajo sin cascara
1 Cebolla blanca, cortada en 4
1 Chile verde (Anaheim), sin semillas ni tallo
(puedes aumentar la cantidad)
1 cda. Semillas de cilantro
4 L. Agua, aprox.
Sal (se agrega al final ya que reviente el maíz)

PARA ACOMPAÑAR

Cebollita verde picada
Cilantro fresco picado
Limón
Chiltepín (o chile piquín)
Pan birote en rebanadas tostado con
margarina vegana.



PREPARACIÓN

1. Limpiar y después remojar los frijoles por 8-12 horas, desechar el agua de remojo, enjuagar y escurrir.
2. En un colador enjuagar muy bien el nixtamal bajo el chorro del agua hasta que ésta salga cristalina.
3. Colocar los frijoles, maíz pozolero, ajo, cebolla, chile verde, semilla de cilantro en una olla de cocción lenta con suficiente agua (según las indicaciones del fabricante) Cocer a temperatura baja por 12 horas.
4. Revisar periódicamente por si es necesario agregar mas agua.
5. Cuando ya estén cocidos los frijoles y el maíz reventado, retirar las cáscaras del chile y agregar sal al gusto.
6. Servir caliente en platos hondos.

Notas del Chef

“Es sabido que los frijoles cocidos a baja temperatura saben mejor, por eso recomiendo que este caldo se prepare en olla lenta para lograr mejor consistencia. Si la olla es chica se utiliza la mitad de las cantidades. En esta receta puedes sustituir el chile Anaheim por chile Serrano, aunque no lo recomiendo porque pierde el sabor característico. Incluso algunas personas lo preparan con chile Colorado (es el chile Anaheim cosechando rojo y puesto a secar al sol) para darle mas color al caldo.”



Eddie Garza

@theeddiegarza

SOPA DE MARISCOS

Estilo Matamoros



¡Esta sopa de mariscos estilo **Matamoros** es completamente vegana! Garbanzos, setas, elote y corazón de palmito son guisados en un caldo de chile guajillo, chile ancho, chile chipotle, orégano y tomate. Se sirve bien caliente con cilantro picado, limones y tostadas.



TIEMPO 30 MIN



PORCIONES 8

INSTRUCCIONES

INGREDIENTES

- 8 Chiles guajillos, remojados, sin semillas, picados
- 2 cda. Aceite vegetal, divididas
- 4 dientes Ajo, finamente picados
- ½ cda. Orégano mexicano, seco
- 1 cda. Sal
- ½ cda. Pimienta negra
- 2 cdtas. Comino, en polvo
- 2 cdtas. Chile ancho, en polvo
- 1 cdtas. Chile chipotle, en polvo
- 2 cdas. Alga dulce en polvo o alga nori (la del sushi)
- 4-5 Jitomates en bola, asados y pelados
- 1 taza Salsa de jitomate o puré de tomate
- 2 Zanahorias, cortadas en cubos
- 1 Cebolla mediana, cortada en cubos
- 3 Tallos de apio, cortados en cubos
- 226 g Setas, desmenuzadas
- 4 tazas Caldo vegetal
- 1 lata (220g.) Corazón de palmitos, la mitad cortados en rodajas, la otra mitad cortados en juliana
- 4 Mazorcas de maíz, desgranadas
- 1 ½ taza Garbanzos cocidos

PREPARACIÓN

1. Calentar 1 cucharada de aceite en una olla grande. Sofreír el ajo, orégano, sal, pimienta, comino, chile ancho en polvo, chipotle en polvo, y el alga dulce durante 3 minutos. Agregar los chiles guajillo, jitomates, y salsa de jitomate. Bajar el fuego y cocinar durante 10 minutos.
2. Licuar la mezcla (la base de la sopa) con una licuadora de mano (o con una licuadora convencional en porciones). Transferir la base de la sopa a un recipiente y dejar al lado
3. En la misma olla, calentar 1 cucharada de aceite a fuego medio. Sofreír las zanahorias, cebolla, apio y setas durante 4 minutos.



PREPARACIÓN PT.2

Agregar la base de la sopa y el caldo vegetal y cocinar durante 10 minutos.

4. Agregar los palmitos, mazorcas de maíz y los garbanzos. Cocinar durante 5 a 7 minutos.

5. Servir caliente y decorar con cilantro y limón.

Notas del Chef

- Si no puedes encontrar el alga dulce, puedes usar alga nori en polvo.
- Le puedes agregar otros vegetales como papas, chayote y calabacitas
- Puedes usar cualquier champiñón pero queda delicioso con setas.
- Sirve la sopa con tostadas o totopos.

 **Dora Stone**
@dorastable

SISGUÁ

Tabasco



Un postre típico de **Tabasco**. Es un delicioso budín de elote, dulce y tierno, es irresistible. Esta receta está hecha con elote mexicano, si vives en Estados Unidos tendrás que hacer algunas modificaciones, ya que el maíz americano no contiene tanto almidón como el mexicano.



TIEMPO 1 HR
+30 MIN



PORCIONES 8

INSTRUCCIONES

INGREDIENTES

- 4 Elotes, desgranados
- 1 1/3 taza [Leche condensada vegana](#)
- 2 cda. Fécula de maíz
- 2 cda. Polvo para hornear
- ½ cda. Sal
- 6 cda. Harina de garbanzo + 6 cda. de agua
- ½ taza Margarina vegetal derretida
- Azucar en polvo (*azúcar glas*)



PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°C (350°F). Colocar papel para hornear en la parte de abajo de un molde para pastel. Engrasarlo con aceite o margarina vegetal
2. Licuar la leche condensada vegana, margarina derretida y los granos de elote, hasta obtener un puré.
3. Agregar la fécula de maíz, polvo para hornear y sal a la licuadora y procesar.
4. En un tazón pequeño combinar la harina de garbanzo y el agua y mezclar bien con un batidor de mano. Agregarlo a la licuadora y licuar bien.
5. Verter la mezcla en el molde del pastel y hornear de 40 a 45 minutos o hasta que cuando insertes un palillo salga limpio.
6. Dejar enfriar por 30 min. en el molde y después desmoldar y poner en un plato. Espolvorear con azúcar en polvo.

Notas del Chef

“Si vives en Estados Unidos vas a usar 3 elotes desgranados y vas a agregar $\frac{1}{4}$ de taza de harina de maíz (cornmeal), $1 \frac{1}{4}$ taza + 2 cdas. de harina de trigo a la receta y después sigues los pasos como indica la receta.”

 **Cocina Vegan Facil**
@cocinaveganfacil

TACOS DE CANASTA

Tlaxcala



Los tacos de canasta son famosos precisamente por que se venden en la calle en canastas transportadas sobre una bicicleta. No muchos saben que estos deliciosos tacos nacieron en el pueblo de San Vicente Xiloxochitla, **Tlaxcala** en 1950's. Ahora los puedes encontrar en todo México.



1 HR



PORCIONES 20 TACOS

INSTRUCCIONES

INGREDIENTES

SETAS EN MOLE VERDE

- 1 cda. Aceite vegetal
- 500g Setas
- ½ cda. Ajo en polvo
- ½ cda. Cebolla en polvo
- 3 ramas Cilantro
- 2 ramas Epazote
- 3 ramas Perejil
- 6 Tomatillos, picados
- ¼ Cebolla blanca
- 1 diente Ajo
- ¼ Tortilla de maíz
- 1 ½ Chile serrano, picado
- 3 Hojas de lechuga, picadas
- 1 cda. Ajonjolí tostado
- 2 tbsp. Cacahuates pelados
- ¾ taza Pepitas de calabaza

GUISADO DE PAPA

- 2 Papas, peladas y cortadas en cuadros grandes
- 1 cda. Aceite vegetal
- ½ cda. Ajo en polvo
- ½ cda. Cebolla en polvo
- 3 ramas Perejil, finamente picado
- Sal y pimienta al gusto

SALSA

- 3 Chiles guajillo chiles, desvenado y sin semilla
- ¼ Cebolla blanca, picada
- 1 diente Ajo
- 1 taza Agua caliente
- 1/3 taza Aceite vegetal
- 1/2 cda. Sal

- 20 Tortillas



PREPARACIÓN

PARA HACER LAS SETAS EN MOLE VERDE

1. Cortar los tallos de las setas y deshebrar con las manos. Calentar un sartén a temperatura media-alta y agregar el aceite vegetal. Agregar la mitad de las setas y saltearlas hasta que estén doradas. Sazonar con sal, pimienta, ajo en polvo y cebolla en polvo. Retirar del sartén y repetir el proceso con el resto de las setas. Reservar para usar después.
2. Calentar un sartén a temperatura media y agregar 1 cda. de aceite, freír las pepitas hasta que se doren. Retirar del sartén y reservar. Usando el mismo sartén sofreír la cebolla y el ajo hasta que estén dorados. Reservar para usar después.
3. Licuar el tomatillo, 2 tazas de agua, lechuga, cilantro, epazote, chile serrano, cebolla y ajo frito hasta obtener un puré. Agregar más agua si es necesario.
4. Agregar el cacahuete, ajonjolí y tortilla a licuadora y procesar.
5. Calentar una olla a temperatura media, agregar 1 cda. de aceite. Verter la salsa en la olla y dejar hervir suavemente por 5 minutos. Sazonar con sal y pimienta. Agregar las setas y mezclar bien.

PARA HACER EL GUIADO DE PAPA

1. Llenar una olla con agua y agregar las papas y sal. Hervir suavemente por 20 minutos o hasta que las papas estén tiernas. Reservar una taza del agua donde se cocieron las papas. Colar las papas.
2. Calentar un sartén a temperatura media-baja, agregar las papas, cebolla en polvo, ajo en polvo, sal y pimienta. Aplastar con un tenedor y agregar un poco del agua donde se cocieron las papas para hacer puré de papa. Agregar el perejil. Retirar del fuego y reservar para después.

PARA HACER LOS TACOS

1. Poner dos lienzos de franela en la canasta, después un plástico, un pedazo de papel aluminio, tres pliegos de papel de estraza. Reservar para usar después.
2. Hervir agua en una olla y agregar los chiles. Hervir suavemente por 4 minutos. Colar.
3. Licuar los chiles, cebolla, ajo y agua si es necesaria. Mientras la licuadora esta prendida, quitamos el tapón de la tapa y vertemos el aceite poco a poco. Licuar por un minuto.
4. Hervir la salsa en una olla pequeña por 5 minutos y sazonar al gusto.
5. Calentar una tortilla en el comal, con una pinza meterla en la salsa caliente, retirarla y ponerla en un plato. Rellenar con el guiso de tu preferencia y doblar la...

PREPARACIÓN PT.2

...tortilla a la mitad. Colocar dentro del fondo de la canasta. Repetir con el resto de las tortillas.

6. Cuando el fondo de la canasta esté cubierto vertemos un poco de salsa caliente y seguimos llenando la canasta. Repetir este proceso con cada capa de tacos.

Cubrir la canasta mientras se hacen el resto de los tacos.

7. Una vez que hayas llenado la canasta, cubrir con todo lo que hemos forrado la canasta y un trapo de cocina encima.

Notas del Chef

“También puedes usar frijoles refritos como relleno.”



Edith Peredo

@mexicanacomeplantas

CHILEATOLE ROJO C/ FLOR DE IZOTE

Veracruz



El chileatole es una bebida/comida prehispánica hecha a base de masa de maíz, agua, epazote y chiles secos. En casa nos gusta acompañarlo con orejitas de masa y flor de izote, producida por plantas de la familia de las agaváceas. Crece en racimos de más de 30 cm y es consumida en varios estados del país en diversas preparaciones como tamales, mole, sopas.



TIEMPO 35 MIN



PORCIONES 10

INSTRUCCIONES

INGREDIENTES

- 1 Racimo Flor de izote
- 4 Jitomates de tamaño mediano
- 3 Chiles anchos (*poblano seco*), desvenados, sin semillas
- 3 Chiles chipotles secos, desvenados, sin semillas
- 1 diente Ajo
- ¼ Cebolla blanca
- 1 rama Epazote fresco
- Masa de maíz (250 gr. aprox.)



PREPARACIÓN

1. Selecciona los pétalos de la flor de izote y lávalos bajo el chorro de agua. Colócalos en una cacerola con suficiente agua limpia y déjalos cocer por aproximadamente 10-15 minutos, escurre y reserva.
2. Para las orejitas toma una porción de la masa de maíz (150 g.), mézclala con sal al gusto y forma pelotitas pequeñas, hunde la yema del dedo sobre el centro de cada una y reserva.
3. Retira la cola y semillas de los chiles secos, ásalos por 5 minutos cuidando que no se quemem y después hiérvelos junto con los jitomates. Cuando estén cocidos pásalos a la licuadora, añade el resto de la masa, un diente de ajo, agua (dependiendo de qué tan líquido quieras el caldo) y ¼ de cebolla.
4. Vierte la salsa en una cacerola, añade más agua si es necesario, el epazote y sal al gusto. Cuando la mezcla dé el primer hervor añade las orejitas de masa, mueve constantemente con una pala de madera para que la salsa no se pegue al fondo de la cacerola.

PREPARACIÓN PT.2

Luego de diez minutos comprueba que las orejitas estén cocidas y agrega los pétalos de la flor de izote cocidos y escurridos y rectifica la sal, deja que hierva nuevamente y apaga el fuego.



Martha García Aguilar

@unpedacitodemicocina

COCHINITA PIBIL

Yucatán



¡No es **Yucatán** si no comes cochinita pibil! Para esta versión vegana vamos a usar soya marinada en una mezcla de jugo de naranja, achiote, ajo, cebolla y orégano, y después la cocemos en hojas de plátano. Se come en tacos de maíz con una salsa picosísima de chile habanero.



INGREDIENTES

COCHINITA

- 1 kg Soya (hidratada, exprimida y en tiritas)
- ½ kg. Jitomate rojo (pasado por agua hirviendo y sin cascara)
- ½ pieza Pasta de achiote
- 400 ml Jugo de naranja
- 100 ml Jugo de limón
- 3 dientes de Ajo en trozos
- 1 Cebolla chica, en trozos
- ¼ cda. Canela en polvo
- ¼ cda. Orégano molido
- 2 Clavos de olor
- 10 Pimientas negras enteras
- 1 cda. Sal de grano
- 6 cda. Aceite de soya
- Hojas de plátano (las necesarias)

SALSA DE HABANERO

- ½ Cebolla morada, finamente rebanada en medias lunas
- 10 Chiles habaneros finamente rebanados
- 1 cda. Sal de grano molida
- ½ taza Jugo de naranja
- ¼ taza Jugo de limón

PREPARACIÓN

1. Para hacer la salsa: coloca en un tazón pequeño, la cebolla morada, el chile habanero, la sal y los jugos, deja macerar durante la cocción de la “cochinita” pibil.
2. Coloca una olla en la estufa a fuego bajo, agrega 3 cucharadas de aceite y calienta, agrega la soya y baña por encima con las otras 3 cucharadas de aceite, fríe hasta que dore un poco.
3. Coloca en el vaso de la licuadora el jitomate, la cebolla, el ajo, la pasta de achiote, la canela, el orégano, los clavos de olor, la pimienta negra, la sal, el jugo de limón y el jugo de naranja, de este último reserva un chorro para usar después, muele todos los ingredientes muy bien y agrega sobre la soya, ya frita.



Enjuaga el vaso de la licuadora con el chorrillo de jugo de naranja que habías reservado, revuelve muy bien y vierte esta mezcla sobre la soya. Deja cocer por 5 minutos, prueba que esté bien de sal y retira del fuego.

4. Coloca una olla vaporera en la estufa a fuego medio, con el agua necesaria ya que vamos a cocinar la “cochinita” pibil al vapor y esta deberá tomar el sabor de las hojas de plátano, por lo que vamos a forrar la olla vaporera con las hojas de plátano,. Encima vacía la “cochinita” pibil vegetariana, cubre con las orillas de las hojas de plátano, tapa bien y deja cocer durante 20 a 30 minutos. Sirve acompañando con la salsa de habanero y con tortillas calientes. ¡Buen provecho!

 Yocelyn Ramírez
@todoverde

YACA EN PIPIÁN ROJO

Zacatecas



Pipián es una salsa tradicional mexicana que se come en el centro y sur de México. Mi mamá es de Monte Escobedo, **Zacatecas**, y allí el pipián rojo es uno de los platillos típicos que se sirven para ocasiones especiales.

INGREDIENTES

PARA LA YACA

2 (20oz.) latas Yaca, verde, colada, enjuagada y exprimida *ver nota

2 cda. Comino molido

¾ cda. Chile quebrado

1/3 taza Aceite vegetal

Sal y pimienta al gusto

PARA EL PIPIÁN

½ taza Pepitas de calabaza

1 cda. Aceite vegetal

2 dientes de Ajo

¼ Cebolla, pelada

6 Chiles guajillo, desvenados y sin semillas

2 tazas Caldo de vegetales

Sal al gusto

PARA SERVIR

Arroz con Cilantro

Ramas de cilantro para adornar

PREPARACIÓN

PARA HACER LA YACA

1. Cortar las puntas de la yaca (es parte del centro fibroso de la fruta), quitar las semillas. Agregar la yaca a un tazón mediano (puedes cortar el centro y las semillas en trozos pequeños y agregárselas a la yaca para no desperdiciar).
2. Deshebrar la yaca con las manos. Agregar el comino, chile quebrado, aceite, sal y pimienta. Mezclar bien hasta incorporar todo. Calentar un sartén grande a temperatura media y agregar la yaca, dejar cocer por 3 minutos o hasta que se empiece a dorar y retirar del fuego
3. Para hacer la salsa: pre-calentar un sartén a temperatura media. Agregar las pepitas y saltearlas por 4-5 minutos o hasta que se empiecen a inflar y dorar. Retirar del sartén y reservar.
4. Agregar aceite al mismo sartén y dorar el ajo, cebolla y chiles guajillo hasta que estén dorados por los dos lados.



PREPARACIÓN PT.2

Los chiles se dorarán más rápido que el ajo y la cebolla. Una vez que estén listos los chiles ponerlos en un tazón con el caldo de vegetales (debe de estar caliente el caldo) y dejar reposar por 10 minutos. Poner otro tazón encima para mantener a los chiles sumergidos.

5. Licuar los chiles, con el ajo, cebolla, pepitas, sal y un poco de caldo de vegetales, hasta obtener una salsa. Si es necesario agregar mas caldo. La salsa debe estar un poco espesa.

6. Agregar la salsa al sartén con la yaca, mezclar bien para incorporar todo y hervir suavemente por 2 minutos o hasta que la yaca esté caliente. Servir con arroz al cilantro y adornar con pepitas de calabaza y ramitas de cilantro.

Notas del Chef

“Si vives en México es muy difícil conseguir la yaca enlatada, entonces puedes usar yaca deshidratada. Para hidratarla, hervir en agua por 10 minutos y después te brincas al paso #2.”

Los Contribuyentes y sus Historias

Jason Wyrick
(Chamberete de Hongos)

@thevegantaste

El chef Jason Wyrick se encuentra en la lista de libros mejor vendidos del New York Times, es chef ejecutivo de The Vegan Taste y el restaurante Casa Terra, autor de Vegan Tacos y Vegan México. Es un conocido instructor culinario, proveedor de servicios de catering, ex diabético y fundador de la primera revista vegana del mundo restaurante del mundo. The Vegan Culinary Experience. Lo puedes encontrar en www.thevegantaste.com

Alex Cardenas
(Tacos de Pescado)

@chocolateandavocadoes

Hola, mi nombre es Alejandra Cardenas, soy mexicana criada en Ensenada, Baja California Norte y ahora vivo en Los Angeles, E.U desde el 2009. Estudie Psicología y practique por varios años y ahora me dedico al hogar y a criar a mi hijo pequeño. Inicialmente comencé a llevar una dieta vegetariana cuando en el 2010 vi el documental Food, Inc. Las imágenes sobre como las granjas de animales y en general las corporaciones alimenticias permiten y mantienen a los animales bajo las condiciones mas inhóspitas fue suficiente como para no querer participar en ese ciclo de crueldad. Sin embargo, no fue hasta el 2014 después de ver mas documentales y leer algunos libros de salud que decidí llevar mi dieta y mi estilo de vida a otro nivel y volverme vegana. El cambio impacto mi salud rápidamente: mi energía incremento, ya no sentí pesadez después de comer productos animales, y mi piel se limpio después de muchos años de tener problemas de cutis.

También la dieta vegana le dio un giro a mi modo de cocinar, pues no nada mas se trata de sustituir proteína, sino de abrir las puertas a una infinidad de ingredientes, vegetales y especies que nunca había usado, y que quizás nunca se me hubiese ocurrido usar si mi dieta siguiese basada en productos animales.

Gracias a volverme vegana, descubrí el amor por la cocina y la tranquilidad de que mi familia y mi hijo crecerá sano y fuerte. A través de nuestro ejemplo tengo la esperanza de que el tenga respeto por todos los seres sintieses, desarrolle una perspectiva positiva sobre la comida que se lleva a la boca y sabrá de donde proviene sus alimentos sin necesidad de lastimar a nadie.

Adrean Rodríguez

(Calabacitas con Arroz)

@mrbrownvegan

¡Hola! Soy Adrean Rodríguez y tengo 27 años de edad y soy de Compton, CA. Soy vegano desde hace dos años y medio. Me volví vegano cuando me interesé mucho en cómo la comida que comemos afecta nuestro cuerpo. Tengo experiencia en enfermería y siempre he cuestionado la dieta estadounidense actual. Como latinos, venimos de una comunidad donde nos hace falta educación sobre la salud y bienestar, esto me motivó a que mi misión fuera educarme a mí mismo para que en el futuro pueda inspirar a otros a ser conscientes de lo que ponen en su cuerpo. Mi misión actual es convertirme eventualmente en una fuente de inspiración para mi comunidad y mostrar que la comida mexicana se puede disfrutar sin productos de origen animal. ¡Espero que disfruten de esta receta!

Zuleyma Rosado Sosa

(Pan de Cazón)

@mita_bhuk

Amante de la Elaboración de la Comida Basada en Plantas, cuento con 2 Diplomados en cocina Vegana, sumando un total de 2.5 años de estudios, creadora de Mita Bhuk (Alimentos Llenos de Vida, 100% vegano) y 9 años en este hermoso camino de una alimentación saludable libre de ingredientes de origen animal.

Gabie Noyola

(Discada)

Todo comenzó cuando era niña, siempre me ha gustado cuidar de los animales y darles amor incluso (cual cliché) quería estudiar veterinaria, cuando fui creciendo (adolescente) empecé a sentirme extraña e incluso a considerar incongruente querer tanto a los animales, convivir con ellos en mi casa y al mismo tiempo comerlos (aunque fueran otra especie), entonces a los 18 años decidí dejar de comer carne sin embargo por mi edad mis papás no estuvieron de acuerdo y tuvimos un “acuerdo” podía hacerlo siempre y cuando no dejara los derivados (huevos y lácteos) y así fue como lo hice durante 9 años, sin embargo algo del todo no se sentía bien, y la palabra “vegano” rondaba de repente en mi mente ya que veía vídeos en YouTube de recetas de comida y me llamaban mucho la atención hasta que unos meses atrás descubrí un grupo de personas en mi ciudad que son activistas y realizan diversas actividades a favor de los animales, fue ahí entonces cuando la “espinita del veganismo” llegó más fuerte a mi e hizo por completo sentido, días después de haberme informado más tomé la decisión por completo y ahora además de haber adoptado el veganismo a mi vida soy parte de una organización muy bonita que se dedica a difundir este estilo de vida que va más allá del simple hecho de dejar a los animales fuera de nuestro plato, el veganismo es empatía, es respeto, ayudar al medio ambiente, a la salud de las personas, a sentirte con más energía y en armonía contigo mismo.

**Biana Geovana
Graneros Zacarias**
(Enchiladas Dulces
Colimenses)

Mi nombre es Bianca Graneros Zacarias tengo 24 años; hace 2 años descubrí cómo vivir una vida con menos desperdicios, comencé a tomar acción en mis decisiones diarias para no afectar más el planeta. Después de 8 meses descubrí que el mayor impacto está en la industria de la carne y eso fue lo que me hizo reaccionar comenzando con el #meatlessmonday. Tres meses después decidí volverme vegana con ayuda de mi nutrióloga, lo logré y puedo decir que es la mejor decisión que he tomado, me siento mejor que nunca de salud y siento más respeto por mi hogar, el planeta. Sin duda tenemos que ser más empáticos con los animales y el planeta.

Alejandra Zavala
(Huevos a la Chiapaneca)

@saucyrabanillo

Soy Mexicana! Originaria de Sonora. Hace poco mas de dos anos mi vida dio un giro enorme, un estudio de Anticuerpos Antinucleares con resultado positivo y otra serie de estudios de laboratorio que determinaban el por que de mi dolor de cuerpo y huesos constante, cansancio inexplicable, perdida de cabello, y perdida gradual de audición en mi oido izquierdo. Mi Sistema inmune estaba débil, dañado y mis defensas igual que yo cansadas. Regrese a casa con muchos medicamentos que debería tomar de por vida y con una tristeza enorme.

Fue entonces que mi supervisora me hablo de la vida basada en plantas y decidí investigar. Llevo solo un ano nutriendo mi cuerpo a base de plantas y granos enteros y volví a nacer. No siento mas dolor, ni cansancio, mi pelo esta hermoso y cero medicamentos! Hoy a unos meses de graduarme de Consejera de Nutrición Holística siento que mi vida volvió a dar otro giro pero ahora lleno de luz y salud.

Cuando Dora lanzo su proyecto para invitar a nuestra gente a probar lo delicioso que una vida basada en planta puede ser mi Corazón salto de alegría! Quería que fuera un plato especial y para mi el desayuno es algo muy cerca de mi Corazón por que me traslada a cuando era pequeña y la familia se sentaba los fines de semana a desayunar juntos!

Los "huevos" a la Chiapaneca son muy fáciles de hacer, llenos de nutrientes y con mucha proteína, pero sobre todo con mucha tradición de el Estado de Chiapas. La comida Mexicana es tan versátil para la dieta basada en plantas que te la disfrutaras aun mas!! Espero y mi receta les guste. Con cariño Alejandra.

Liliana Arellanes
(Semitas Chorreadas)

@veganocosmico

Nombre es Liliana Arellanes; soy de Chihuahua México, resido desde hace más de 30 años, en Los Angeles California. Mi camino hacia el veganismo comenzó hace 25 años, por dos razones fundamentales, el respeto y compasión a todo Ser vivo, y el respeto hacia mí misma. Entendiendo sobre todo que no es necesario matar para comer de otro Ser Vivo. De esta forma estaremos nutriéndonos de Luz y no de muerte. Comparto la receta de las famosas "CHORREADAS DE PILONCILLO" un pan típico de la región, con un delicioso sabor a Pueblo. Le he dado mi toque personal...

...agregándole uva pasa y nueces, perfumándola con naranja. Es un exquisito pan dulce artesanal, con una miga esponjosa que podrás disfrutar recién salida del horno con un cafecito de olla, o un vaso de leche de almendras.

Gaby Bring

(Albóndigas en Caldillo Duranguense)

@unamamavegana

Mucha gente me pregunta por qué soy vegana. Mi esposo en marzo del 2015, de entonces 40 años, se sometió a una complicada cirugía a corazón abierto. Una condición médica, hereditaria, de la que no sabía nada tapó 2 de sus arterias al 100%. Vivimos una etapa muy difícil como familia. Mis hijos estaban chiquititos y su papá muy joven. Era un caso que los doctores no podían creer. Afortunadamente, todo salió bien. Y mi esposo cambió drásticamente de hábitos y se empezó a cuidar muchísimo. Poco después, a mí me diagnosticaron varias enfermedades autoinmunes y me recomendaban una dieta mediterránea antiinflamatoria para mi tratamiento. Hace 3 años casi no comíamos carne y poco antes del verano pasado, él decidió volverse vegano. Y le dije; ¡Va, le entro contigo! Porque es lo que puedo hacer desde mi trinchera, es cómo puedo cuidarlo porque lo amo y cómo puedo motivarlo y alentarlo. Entonces fue un paso natural, una decisión y compromiso que asumimos como familia. Muy convencidos de que estamos en el camino correcto.

Alejandra Graf

(Flautas de Papa)

@piloncilloyvainilla

Me encanta cocinar, leer, correr y comer. Soy mexicana y vivo en Houston con mi esposo y mis tres hijos. Crecí en una familia donde la cocina y la mesa eran siempre el punto de reunión. Mis recuerdos de infancia están marcados por la comida. Mi mamá, mis abuelas y mis tías siempre pasándose recetas, planeando menús o cocinando. Mis tardes preferidas son en la cocina con mi familia y amigos. Cuando nace nuestro primer hijo, Santiago, la forma de cocinar y ver la comida cambió radicalmente. Sus alergias nos llevaron a conocer un mundo nuevo. Comida limpia, orgánica y basada 100% en origen vegetal. Te invito a conocer los beneficios de comer sano, a dejar lo procesado y volver a lo básico.

Enrique Rodríguez

(Enchiladas Mineras)

Hola muchas gracias mi historia pues mi nombre es Enrique Rodríguez soy de la ciudad de Irapuato Guanajuato México y llevo siendo vegetariano casi mas de 4 años Desde niño me preguntaba que era ser vegetariano y siempre e sido amante de los animales tanto que mis primeras mascotas eran peces entonces no comía pescado solo atún de lata y eso por que ya no se veía el cadáver jeje Ya de adulto conocí en mi ciudad personas activistas en pro de los animales entonces ahí fue donde comenzó todo me empecé a informar mas y en una semana deje todos los alimentos de origen animal para mi fue fácil ya que mi gusto por la carne no era...

... mucho y aprendí a sustituirla por leguminosas y vegetales como garbanzos, champiñones, lentejas etc. y mi gusto por la cocina y mi amor por los animales es más grande entonces me puse a veganizar cualquier receta que se me ponga y pues ya es un estilo de vida que me acompañara por siempre.

Ruby Ortega

(Tostadas de Tinga)

@_rubbywoo

Siempre que mi mamá hacía tinga, las comíamos con tostadas.

¡Pero puedes hacer tortas o sopes!

Para las tostadas, usé frijoles refritos vegetarianos para la base, agregué la tinga, un poco de lechuga y lo adorné con un poco de queso fresco de tofu :-)

¡Espero que te guste esta receta tanto como a mí! ¡Compártelo con tu mamá! A mis padres les encantó esta receta :) Si la haces, ¡envíame una foto! Me encanta ver tu propia versión :)

¡Muchas gracias!

Con mucho amor, Rubí

Nancy Lopez Mchugh

(Pozole Rojo)

@mexicanmademeatless
mexicanmademeatless.com

Nací y crecí en un ambiente tradicional mexicano de pueblo, en el que mi educación culinaria empezó al ver la pasión que mi madre, mi abuela y mis tías ponían en cocinar. Aunque la pasión culinaria tardó en cautivar mi alma por completo, cuando finalmente lo hizo me inculcó una pasión ardiente que me ha llevado a devorar todo lo relacionado con las artes culinarias y me ayudó a llegar a donde estoy hoy. Mi experiencia actual con la comida es totalmente autodidacta y, ocasionalmente, me apoyo en lo que he aprendido de familiares y amigos en sus recetas tradicionales mexicanas. Dejar de comer carne ha sido un viaje emocionante que me ha ayudado a aprender mucho más sobre la comida. Estoy muy emocionada de compartir este viaje y todas mis recetas y videos de comida con ustedes.

Angélica Martinez

(Panseta)

@veganaalamexicana

Comencé con una dieta basada en plantas al entrar a los 30s, no sé si la edad te hace ser más consciente y un poquito más madura, pero en mi caso eso me invitó a llevar un estilo de vida más sostenible y sostenible, me interesó mucho documentarme con libros, videos en YT, documentales y ahora mucha de mi inspiración la obtengo de Instagram, al principio (y hasta cierto punto normal) quería veganizar todo lo que antes solía comer, ahora ya simplemente todo fluye y no me preocupa tanto por eso, más bien, le pongo empeño en que todos los días en mi cuerpo hayan alimentos verdaderos, saludables y libres de crueldad, me encanta compartir en mi Instagram lo que como a diario, mis experiencias, áreas de oportunidad y retos a los que me enfrento al haber adoptado esta forma tan hermosa de comer y de vivir. Inténtalo, no pierdes nada, y créeme, no te vas a arrepentir, yo también dije: -“no, nunca podría” y ahora, ya no pienso mirar hacia atrás.

Cynthia Estrada
(Atapakua)

@nutricionycocinamx

Se dice por ahí que la Tierra necesita ser salvada. Antes de ser hombre, mujer o el género de su preferencia somos seres humanos y antes de eso somos animales, una especie más. El planeta evoluciona, las especies se extinguen. Escucho la palabra ecologista para describirme. La realidad es que solo estoy tratando de salvarme, la Tierra existe sin los humanos y no viceversa. ¿Mi razón para disminuir el consumo de derivados animales y todo lo que conlleva? La preservación de mi persona. Decidí reducir mi consumo de derivados animales por salud, por mi propia existencia, para tener mayor energía y mejorar mi economía.

Kimberly Rosales
(Aguachile Verde)

@vivaverduras

Decidí cambiar mi dieta en la secundaria (13 años) a una dieta vegetariana después de hacer una apuesta con un amigo sobre quién podría durar más tiempo siendo vegetariano. Después de descubrir PETA y ver algunos de sus videos, me motivó a convertirla en mi propia dieta.

Después de un par de años luchando por dejar de comer carne y cansándome de los sándwiches de crema de cacahuete y mermelada, descubrí mi pasión por cocinar y crear recetas que se adaptaran a mi dieta. En 2011, me convencieron de incorporar mariscos en mi dieta y me convertí en pescatariana durante un par de años. Después de no sentirme bien, vi un video de un Youtuber llamado FreeLee.

Esto me ayudó a darme cuenta de que no quería consumir pescado ni productos lácteos. De hecho, cambié mi dieta de golpe y logré la transición a una dieta basada completamente en plantas. Tuve algunos deslices ocasionales, pero me comprometí por completo el año pasado. Después de descubrir la infinita cantidad de sustitutos cárnicos, descubrí que no había necesidad de volver. Ahora, busco alentar y educar a los miembros de mi comunidad para que intenten llevar una dieta basada en plantas y quisiera demostrarles la versatilidad de las recetas que se pueden crear. Mi objetivo es compartir mi lema **“Add the veggies, keep the culture!”**

Francis Puente
(Empalme Norteño)

@elfrijolvegano

Llevo 9 años siendo vegana, mi transición fue de un día a otro, la verdad nunca tuve que ver videos de rastros, me bastó con aquel día que llevaba una playera con el mensaje impreso “Yo amo a los animales” y alguien me preguntó, si era vegana o vegetariana, a lo que respondí que no, ni una ni otra, y a lo que me dice: “Entonces no amas a todos los animales”....

Para mi ese momento, hizo cuestionarme y comprometerme, a que de ahora en adelante mis palabras serían congruentes con mis acciones. Ahora que tengo 2 hijos (veganos de nacimiento), busco que día a día mi crianza los impulse a transmitir al mundo un poco de paz, empezando por lo que comemos.

Fernanda Alvarez
(Enmoladas de Mole Negro)

@lahealthymexicana

Orgullosamente Mexicana, dónde nací y crecí.

Hace 5 años llegue a Estados Unidos y lo llamé mi hogar. Apasionada por compartir salud y bienestar a través de la alimentación. Fiel creyente de que no se necesita consumir animales, lo que se necesitan son mas superfoods y más comidas hechas en casa.

A los 15 años fui diagnosticada con hipoglucemia aunque mucho tiempo viví con mas de una intolerancia alimenticia que no me dejaba vivir feliz.

Cuando descubrí (y comprobé) que podía sanar todo aquello que me detenía para llevar una vida mas sana a partir de los alimentos decidí entonces compartirlo con el mundo para así, ayudar a mas personas a vivir más y mejor, sin importar cuál sea su intolerancia/padecimiento, mientras se nutren comiendo sabroso.

Chantall Vigeras
(Mole Poblano)

@mamavegetal

En el 2010 llega el vegetarianismo a mi vida porque creía que comer animales no era necesario para poder vivir a costa de ellos, pero seguía consumiendo pescado y queso sin saber todo lo que había detrás de su producción. En ese entonces no sabía mucho, pero en el camino fui aprendiendo. En el 2015 nace Chantall Vegetal con la filosofía del veganismo, llevo casi cinco años veganizando y creando platillos! Mi amor por la cocina, el planeta y la vida sin violencia fueron lo que me impulsó a querer compartir este estilo de vida. Así quiero alentar y ayudar a incluir más alimentos basados en plantas en el día a día de las personas a las que llegue mi contenido, el cual creo con amor.

Alessandro Scetta
(Ceviche de Palmitos)

Facebook
@CocinaUrbanaVegana
Instagram
@alessandro_scetta

Me llamo Alessandro Scetta soy italiano de Nápoles y tengo 15 años viviendo en Cancún. Soy vegano desde el 2013 decisión tomada por cuestión de salud. Rápidamente abrí los ojos sobre el gran sufrimiento animal que hay atrás de la industria cárnica, láctea, de entretenimiento y otras, ahora puedo decir con seguridad que soy vegano por los animales, pero claro recibí también beneficios increíbles para mi salud. Y como lo mío era cocinar me dedique a veganizar muchas recetas de mi tierra natal y por supuesto de mi segunda Patria México, para poder decirle a mi familia y a mis amigos...pueden comer rico y sabroso sin tener que comer animales y además tener beneficios para la salud y para el planeta.

¿Mi ingrediente favorito? La berenjena

¿Mi Platillo mexicano favorito? El Chile en nogada (Vegano por supuesto)

¿Mi cocina mexicana favorita? La Yucateca

Ivonne Lara
(Enchiladas Potosinas)

@vegana_xicana

Hola, mi nombre es Ivonne Lara. Soy vegana desde hace aproximadamente un año. Sin embargo, desde niña soy vegetariana. Para no hacerles el cuento largo, mi mamá intentó alimentarme con carne, pero comencé a rechazarla a la edad de 2 años.

Vengo de una familia mexicana muy grande que es amante de la carne, así que esto fue un comportamiento muy anormal para ellos, especialmente para una niña de 2 años. Muy preocupada, mi mamá hizo una cita con mi pediatra, pero le dijeron que estaba bien, que no debía alarmarse y que solo se asegurara de darme leche y suficiente yogur, huevos y queso. Ser vegetariano era lo normal para mi y, para ser honesta, sabía muy poco o nada sobre el veganismo. Mi primer encuentro con el veganismo fue a través de activistas, y aunque pensé que lo que estaban haciendo era asombroso, su agresividad y prejuicio hacia los vegetarianos fue desalentador. No aprendí mucho de ellos, y si así eran todos los veganos pues la verdad no me convencieron. No fue hasta que un día, hace aproximadamente un año, mi primo y yo tuvimos una conversación sobre todo lo malo que sucede en la industria láctea. Eso realmente me abrió los ojos y me mostró el por qué del veganismo. Casualmente, al día siguiente recibí un mensaje de mi otra prima, recientemente se había vuelto vegana. Me envió un mensaje sobre un chef vegano, Eddie Garza, y me mostró su increíble libro de cocina. Esa fue la primera vez que realmente me identifiqué con alguien. Crecí siendo el objeto de burlas (de una manera amorosa, por supuesto) de mi familia por ser vegetariana, pero especialmente por ser vegetariana y mexicana. Leer la historia de Eddie Garza y ver su libro de recetas me hizo darme cuenta de que había otras personas como yo. Ese día fue el comienzo de mi cambio al veganismo y ya no hay Vuelta atrás. He descubierto toda una comunidad de veganos en Instagram. No solo son compasivos, se ayudan unos a otros y no juzgan a aquellos que están haciendo lentamente su transición del vegetarianismo al veganismo. Están llenos de ánimo y amor. El veganismo es un estilo de vida, compasivo, y todos los días aprendo algo nuevo. Me emociona ver como está especialmente dentro de la comunidad Latinx.

Fabby Gastelum
(Barbacoa Sinaloense)

Hola me llamo Fabiola Gastelum y nací en Culiacán Sinaloa. Mi familia y yo nos mudamos a Estados Unidos cuando tenía 7 años, vivíamos en Mesa, Arizona y pasé toda mi infancia allí. Actualmente vivo en Albuquerque, Nuevo México con mi niño pequeño y mi esposo.

Recuerdo que cuando era niña odiaba la sensación de saber de dónde venía mi comida. Lloraba después de cada viaje al zoológico pensando en los animales encarcelados. Siempre me consideré un “tree hugger” porque odiaba el plástico y trataba de conservar el agua. Cuando me convertí en madre, me volví muy consciente de los productos que usaba en mi hijo, productos totalmente naturales a base de plantas. El nunca tomó leche de vaca y muy pocas carnes rojas. Recuerdo haber visto What The Health por primera vez en agosto de 2017 (sabiendo que después todo sería diferente), ese día nuestras vidas cambiaron.

Mi deseo interno de querer siempre ser vegetariana finalmente se logró. Y cuando hablo de ser vegetariana me refiero a que de niña vi un programa para niños en el que una de las niñas era una activista de los animales y soñaba con tener el valor de luchar por los derechos de los animales. Nuestra transición al veganismo comenzó una semana después de eso. Dejamos de comprar, vestir, comer y explotar animales. Por mucho que hubiera deseado que nuestra transición hubiera llegado antes, ¡estoy feliz de decir que somos una gran familia vegana y feliz! No he dejado mi cultura, mi comida, ni mi identidad. ¡Soy una verdadera sinaloense y seguiré veganizando los platillos de mi estado! #LosVeganosComenMejor

Natalia Vanegas
(Gallina Pinta)

Mi cambio de alimentación ha sido un proceso largo, no se dio de un día para otro. Comencé haciendo una dieta para bajar de peso que me recomendaba eliminar el consumo de todos los productos lácteos y carnes rojas, solo podía consumir pollo o pescado 1-2 veces por semana, así lo hice por dos meses hasta que logré mi objetivo de bajar de peso, pero como me sentí tan bien consideré la posibilidad de volverme vegetariana y aunque no lo hacía de forma estricta fui eliminando el consumo de carnes. Seguía cocinando de la misma forma para mi familia pero al momento de servirme mi plato no me servía nada de carne, ni pollo, solo en ocasiones comía pescado. Por ese mismo tiempo, a finales del año 2010 vi el video del activista Gary Yourofsky, éste me causo un gran impacto y fue la primera vez que escuche el término “vegan”, pero en ese momento no supe cómo hacer un cambio tan drástico. Como me quedó muy claro que la leche de vaca es innecesaria y en ciertos casos hasta perjudicial para la salud empecé a consumir leche de soya o de almendras, como no era estricta a veces seguía consumiendo lácteos sobre todo cuando salía de viaje, en restaurantes o en reuniones sociales.

Fue hasta el 2017 cuando tuve más información de nutrición que me decidí a hacer la transición de ser vegetariana de closet para llevar una alimentación a base de plantas. Ahora estoy más consciente de los nutrientes que necesito, sigo cocinando los mismos platillos de siempre pero en versiones sin productos animales, consumo muchos granos y legumbres que, aunque ya conocía, no acostumbraba. También mi gusto por la cocina ha crecido pues me doy la oportunidad de experimentar con nuevos ingredientes y recetas de diferentes tipos. Una gran ayuda han sido los blogs como el de Dora que además de compartir recetas comparte anécdotas sobre su vida cotidiana, tips de lugares y productos que nos facilitan llevar este estilo de alimentación y disfrutar de la buena comida.

Eddie Garza

(Caldo de Mariscos Estilo Matamoros)

Nací y crecí en la ciudad fronteriza de Brownsville en el sur de Texas, justo al otro lado del río Grande de Matamoros, Tamaulipas, México. El lema de mi ciudad natal es “En la frontera, junto al mar”. Y como sugiere el lema, los mariscos al estilo mexicano son una gran parte de la cultura. Desafortunadamente, las enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardíacas causadas por la obesidad también son una gran parte de la cultura.

Como muchos de mis compañeros de clase, yo era un niño gordito. Y cada año engordaba más y más. Cuando me gradué de la preparatoria, pesaba cerca de 250 libras. Para un niño de 5’7 “y 18 años, eso es mucho. Pero no se detuvo ahí. Finalmente llegué a un máximo de 310 libras y siempre estaba enfermo y lesionado (porque mis tobillos no podían seguir el ritmo de mi rápido aumento de peso). Toqué fondo cuando me diagnosticaron prediabetes justo después de la universidad.

Afortunadamente, las cosas cambiaron para mí después de conocer a un nuevo amigo que me enseñó a alimentarme mejor. Comencé a comer menos comidas centradas en la carne que dañaban mi cuerpo y comía más frutas y verduras. Después de 5 años de intentar ser completamente vegano, finalmente lo logré. Y perdí 150 libras en el camino. Ahora, 16 años después, me siento mejor que nunca! Y lo que es realmente sorprendente es que todavía puedo disfrutar de los mismos sabores que amaba cuando crecí en la frontera Tex-Mex de una manera saludable basada en plantas.

Hoy, me complace compartir una versión vegana de uno de los platillos favoritos de mi familia. Es un guiso de mariscos al estilo Matamoros que lleva corazones de palmito, setas y garbanzos en lugar de animales marinos. Lo que le da a este delicioso guiso su sabor de mar son las algas dulce, que me encanta usar para todos mis platillos de mariscos a base de plantas. Espero que te guste tanto como a mí. ¡Buen provecho!

Alfonso & Deyanira

(Tacos de Canasta)

Cocina Vegan Fácil

El famoso dúo de madre e hijo del canal de Youtube Cocina Vegan Facil, que tiene más de un millón de suscriptores. Ellos comparten deliciosas recetas veganas que son fáciles y deliciosas. Conócelos [AQUÍ](#).

Edith Pereda

(Chileatole Rojo con Flores de Izote)

Hola, mi nombre es Edith Peredo González, soy originaria de San Marcos de León, poblado ubicado en Xico en el estado de Veracruz, México. Fue a mediados de 2017 cuando decidí cambiar muchos de mis hábitos porque estaba enferma y aunque tomé decenas de medicamentos mi salud no mejoró. Mi hígado, vesícula y riñones estaban sufriendo tras años de alimentarme mal. Mi doctor fue tajante, debía hacer un cambio radical en mi estilo de vida. Comencé a informarme sobre alimentación basada en plantas, veganismo y los beneficios para mi salud y el planeta. Al inicio no fue fácil, después de años de comer mal, pero poco a poco todo...

...empezó a fluir. Comencé a experimentar en la cocina junto a mi mamá, intentamos crear y adaptar platillos deliciosos y libres de crueldad, pero sobre todo queremos rescatar las recetas de nuestras antepasadas. El veganismo me permitió reconectarme con la tierra, y apreciar aún más la gastronomía de mi pueblo y mi país.

Jocelyn Ramirez
(Pipián Rojo)

@todoverde

Jocelyn es una chef vegana, maestra universitaria, instructora de yoga y defensora del acceso a alimentos saludables en su comunidad. Después de que al padre de Jocelyn le diagnosticaran cáncer por segunda vez, ella creó una dieta de batidos de superalimentos a base de plantas que lo hizo dramáticamente más fuerte y lo ayudó a recuperarse rápidamente. Mientras conducía por la ciudad en busca de opciones de alimentos saludables, estaba asombrada por la falta de acceso a buena comida en su vecindario.

Jocelyn fundó Todo Verde en 2015 con la misión de crear alimentos deliciosos y saludables a base de plantas inspirados en sus raíces mexicanas y sudamericanas para la comunidad Los Angeles, CA. Dejó su carrera en la educación superior para dedicarse por completo a promover una alimentación basada en la cultura y la tradición, y hace referencia a recetas tradicionales transmitidas de generación en generación dentro de su familia. A medida que continúa aprendiendo sobre los beneficios de salud que nos los alimentos ricos en nutrientes y los ecosistemas saludables, ofrece sus conocimientos sobre una vida saludable con la comunidad a través de talleres, diálogos y demostraciones culinarias.