

# 25 días con recetas fáciles para tí



#EnCasa con Love Veg  
y prepara una receta diaria.





# ¡Te doy la bienvenida!

Estamos viviendo desafíos globales sin precedentes y hoy, quedarse en casa es una medida necesaria como respuesta a las crisis de salud que estamos enfrentando.

En **Love Veg** queremos acompañarte el tiempo que estarás en casa para que te animes a preparar una receta cada día, nuestro reto durará 25 días. ¡Déjame sorprenderte y hagamos juntos este compromiso que tendrá un gran impacto en los animales, el planeta y tu salud!!

Es en estos momentos en que la empatía es más importante que nunca. Estás tomando una decisión importante y quiero que te sientas bien, que te sientas en compañía, y que tengas la certeza de que nuestras decisiones son cruciales para el futuro y que en conjunto podremos seguir adelante con una alimentación libre de productos de origen animal.

*Katya*

## Índice:

### Desayunos

- Hotcakes de zanahoria
- Burriensalada
- Tortilla española
- Tofu Revuelto en salsa de cilantro
- Biónico

### Sopas y entradas

- Ensalada de col morada
- Sopa de habas con nopales
- Arroz poblano
- Sopa de frijol
- Fettuccine de col al pomodoro

### Platos fuertes

- Tostadas de mole
- Chicharrón prensado de berenjena
- Tacos de barbacoa de jamaica
- Calabazas rellenas con chorizo de quinoa
- Albóndigas de verduras

### Postres

- Resse's Veganos
- Plátanos fritos con lechera vegana
- Natilla de chocolate
- Pan de plátano
- Postre de tapioca con leche de coco

### Bebidas

- Batido verde
- Licuado de frutos rojos
- Tejuino
- Agua refrescante de guayaba con jengibre
- Leche dorada casera

# Desayunos



# Hotcakes de zanahoria



Deliciosos, esponjosos  
y ¡sin huevo!

## Ingredientes:

(Rinde para 2 personas)

- 1 paquete de harina para hotcakes sin huevo
- 2 cdas. de linaza molida por cada huevo que indique el paquete
- 1 cdita. de canela en polvo
- Agua o leche vegetal
- 2 zanahorias ralladas
- 1 taza de jarabe de maple
- Aceite de coco o margarina

## Preparación:

Sigue las instrucciones del paquete, sustituye el huevo por la linaza, la leche de vaca por leche vegetal (coco, avena, almendra etc.) o agua y agrega la canela al proceso. Calienta un sartén antiadherente a fuego medio con un poco de aceite de coco o margarina. Vierte con un cucharón chico una porción, cuando burbuje la superficie, voltealo y deja cocinar el otro lado. Repite este procedimiento hasta terminar con la mezcla. En un recipiente mezcla la zanahoria con el jarabe de maple y revuelve. Sirve 3 hotcakes y vierte zanahoria endulzada encima. **Disfruta** por la mañana o por la noche.

# Burriensalada

## Ingredientes:

(Rinde para 2 personas)

- 2 tortillas de harina grandes
- 2 cdas. de **queso de semillas**
- 5 hojas de espinaca
- 1/4 de cebolla morada en juliana
- 1 zanahoria rallada
- 1 jitomate rebanado
- 1/2 pepino sin semillas rebanado
- 1/2 pimiento amarillo en rajas

## Preparación:

Calienta las tortillas, untá 1 cda. de queso de semillas (puedes usar mostaza o guacamole) a cada tortilla, arma con el resto de los ingredientes, poniendo un poco de todo, corta por la mitad y disfruta.

**¡Puedes usar la mezcla de vegetales que más se te antoje!**

**¡Esta receta es ideal para el desayuno o la cena! Es súper económica y fácil de preparar.**



# Tortilla española

## Ingredientes: (Rinde para 2 personas)

- 2 papa medianas
- 1/2 taza de harina de garbanzo  
(si no tienes puedes usar de avena)
- 6 cdas. de agua
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- 1/2 pimiento picado en cuadros  
pequeños
- 4 hojas de espinaca picada

## Preparación:

Cuece las papas, déjalas enfriar y rállalas. En un recipiente, mezcla todos los ingredientes, agrega sal, pimienta y amasa. **Deja reposar 10 minutos.**

Calienta un sartén antiadherente y agrega aceite de oliva, luego vierte la mezcla. Con una pala de madera extiéndela en todo el sartén. Pasando diez minutos a fuego medio bajo, usa un plato para darle la vuelta, agrega un poco más de aceite y regresala al sartén, cocina por diez minutos más y ¡sirve!

¡Deliciosa, esponjosa,  
súper vistosa y nutritiva!



# Tofu revuelto en salsa de cilantro

## Ingredientes: (Rinde para 2 personas)

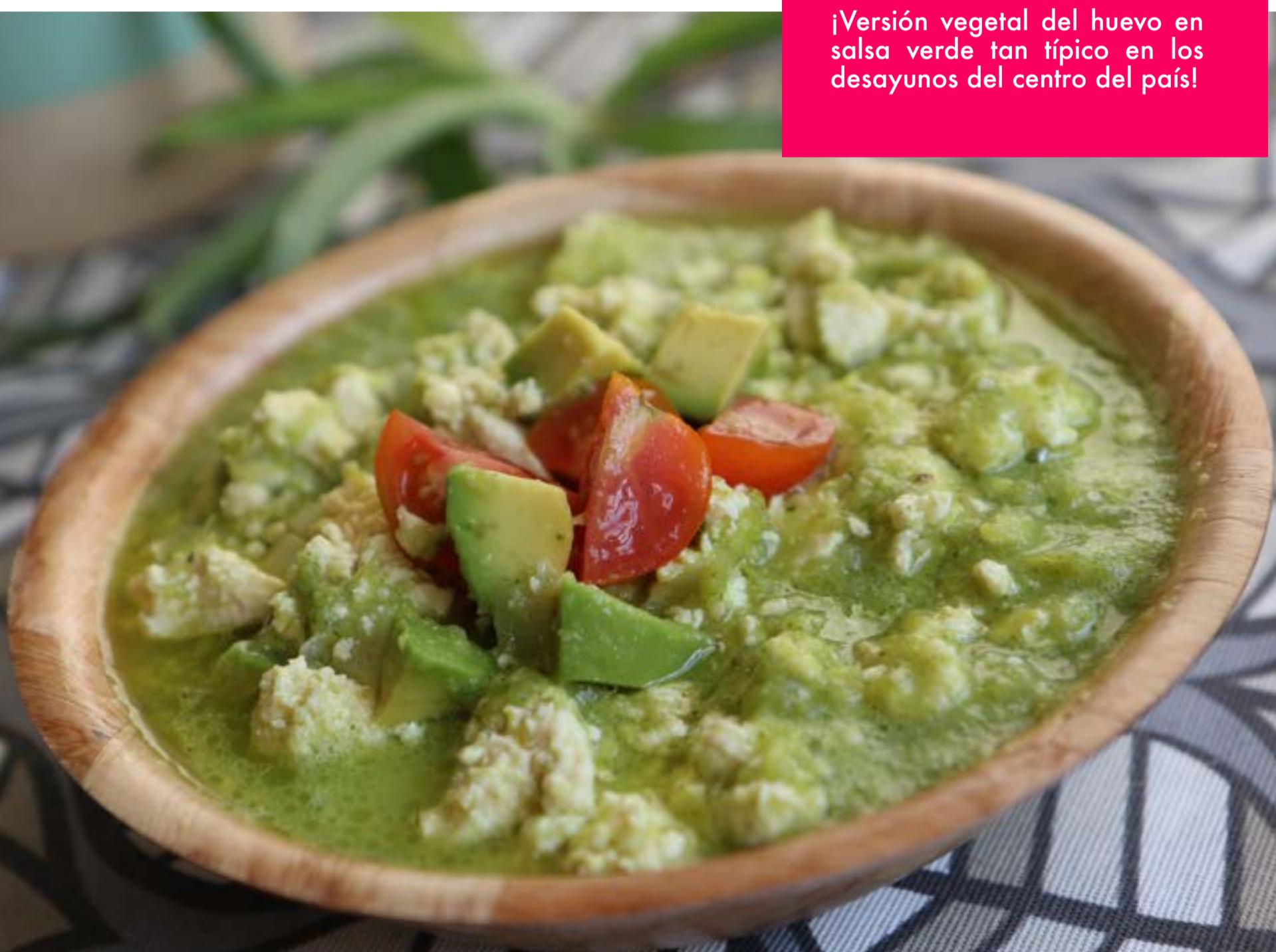
- 350 grs. de tofu firme
- 10 tomates verdes
- 1 diente de ajo
- ¼ de cebolla
- 1 chile serrano
- 1 rama de cilantro desinfectado
- ¼ de aguacate
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite

## Preparación:

Esurre el tofu y con un tenedor machácalo sin batir, en un sartén fríelo y salpimiéntalo al gusto. Para la salsa, licúa los tomates, el chile, la cebolla, el diente de ajo, el aguacate, y el rama de cilantro.

En una cacerola pon una cucharada chica de aceite y cuando esté caliente vierte la salsa, sazona con sal durante 10 minutos, agrega el tofu y apaga. **Decora con aguacate** y come con tortilla de maíz o bolillos.

¡Versión vegetal del huevo en salsa verde tan típico en los desayunos del centro del país!



# Biónico

## Ingredientes:

(Rinde para 4 personas)

- 1 manzana cortada en cuadros
- 1 pera cortada en cuadros
- 1 kiwi cortado en cuadros
- 1/4 de melón en cuadros
- 4 fresas cortadas en cuadros
- 1 carambola en rebanadas  
(opcional)

### Para la crema dulce:

- 1 tofu suave
- ½ taza de leche de coco (puede ser comprada o casera)
- ¼ de taza de jarabe de maple
- ½ cdta. de vinagre de manzana

## Preparación:

Agrega el vinagre a la leche y disuelve, licúa el tofu, la leche, el jarabe de maple. Refrigera por 30 minutos. En un recipiente amplio mezcla la fruta, vacíala en un frasco de vidrio con tapa y vierte la crema. Refrigera, sirve y disfruta. Puedes prepararlo un día antes y **su sabor será mejor.**

El biónico no es más que un coctel de frutas con crema dulce, el reto aquí es elaborarla deliciosa, cremosa, dulce y ¡sin lácteos! Esta versión es compasivamente deliciosa y te aseguro que ni siquiera notarás la diferencia.





*Sopas y  
entradas*

# Ensalada de col morada



## Ingredientes: (Rinde para 4 porciones)

- 2 tazas de quinoa cocida
- 1 col morada chica, picada en juliana o cortada con rallador
- 2 tazas de zanahoria rallada o picada
- 2 tazas de apio cortado en trozos medianos
- 3 cdas. de **mayonesa vegana**
- 1 cda. de sazonador vegetal
- 1 cdita. de ajo en polvo

## Preparación:

En un recipiente mezcla todos los ingredientes muy bien, prueba de sal y ajusta. **Disfruta con totopos o tostadas.**

En un recipiente mezcla todos los ingredientes muy bien, prueba de sal y ajusta. Disfruta con totopos o tostadas.

# Sopa de habas con nopales



## Ingredientes: (Rinde para 4 personas)

- 3 tazas de habas deshidratadas
- 4 nopales medianos cortados a tu gusto y cocidos
- 1 cda. de consomé vegetal
- 1 cdita. de bicarbonato
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 2 cdas. de aceite vegetal
- 3 cdas. de pepita de calabaza
- 3 cdas. de nuez troceada

¡Deliciosa sopa! Esta sopa contiene proteína, las habas son ricas en vitaminas B3, B9, A y K. Además las habas secas contienen hierro, fibra y potasio. Los nopales además de contener calcio contienen vitamina C y fibra. El toque de pepitas y nuez aportan omega 3, magnesio, zinc, antioxidantes, entre otras bondades.

¡Es una súper sopa! Además de ser deliciosa.

## Preparación:

Remoja las habas una noche antes, cuece los nopales en agua hirviendo con el bicarbonato para resaltar su verdor, escurre y reserva. Cuece las habas hasta que estén blanditas, con poca agua a fuego medio. Escúrrelas, licúa las habas con su caldo, agrega el consomé vegetal y el ajo en polvo.

En una cacerola caliente el aceite y vierte la mezcla. Fríe por 5 minutos moviendo constantemente, agrega medio litro de agua y deja hervir. Luego agrega los nopales cocidos, hiere 5 minutos más y apaga. Calienta un sartén y tuesta las pepitas y la nuez, no dejes que se quemen. **Esparce la nuez y las pepitas** sobre la superficie de la sopa y sirve.

# Arroz poblano

## Ingredientes:

(Rinde para 4 personas)

- 1 taza de arroz
- 1 diente de ajo
- 1 chile poblano grande
- 1 lata de elote amarillo
- 2 ramas de epazote
- 1 cda. de consomé vegetal
- (o sal al gusto)

## Preparación:

Remoja el arroz en agua caliente por 10 minutos, en lo que este se remoja tuesta el chile poblano directo en la estufa, cuando esté quemada la cutícula retira del fuego. Ponlo en una bolsa de plástico para que sude y puedas retirar la cutícula muy fácil. Después de pelarlo corta en rajas largas y reserva.

Esurre muy bien el arroz. Calienta 3 cucharadas de aceite vegetal en una cacerola amplia. Fríe el ajo un minuto y agrega el arroz, pon el fuego medio y expande el arroz por toda la superficie de la cacerola, no lo muevas hasta que pase un minuto (esto hará que la humedad se evapore) ahora comienza a revolver, cuando notes que los arroces ya no se pegan entre sí y ya no tengan humedad agrega 2 tazas de agua y el consomé vegetal o la sal.

Cuando suelte el hervor baja el fuego y tapa, cocina 10 minutos, destapa y agrega las rajas y el elote drenado. **Mezcla suavemente** y vuelve a tapar. Cuando el arroz ya no tenga agua apaga y sirve.



Tradicional arroz poblano,  
delicioso y fácil de preparar  
y perfecto para acompañar  
nuestras comidas.

# Sopa de frijol



## Ingredientes:

(Rinde para 4 personas)

- 3 tazas de frijol negro cocido
- 2 tazas de agua
- 1 trozo de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cda. de consomé vegetal
- **Crema de tofu** para decorar
- 2 tortillas en tiras
- 2 chiles moritas secos cortados
- Aceite vegetal
- **Queso de mesa vegano**

## Preparación:

Licúa, el frijol, el agua, el trozo de cebolla el ajo y el consomé vegetal y reserva. En una cacerola calienta 4 cdas. de aceite vegetal y fríe las tiras de tortilla y los chiles morita. Retiralos dejando sólo el aceite y vierte la salsa de frijol, sazona, cuando suelte el hervor, prueba, ajusta de sal y sirve. **Decora** con las tiras, el chile frito, crema y queso de mesa veganos.

¡Deliciosa sopa tradicional mexicana llena de proteínas!

# *Fettuccine de col al pomodoro*



Una versión súper saludable de este platillo emblemático ¡Anímate a prepararlo! Te aseguro que se convertirá en tu favorito.

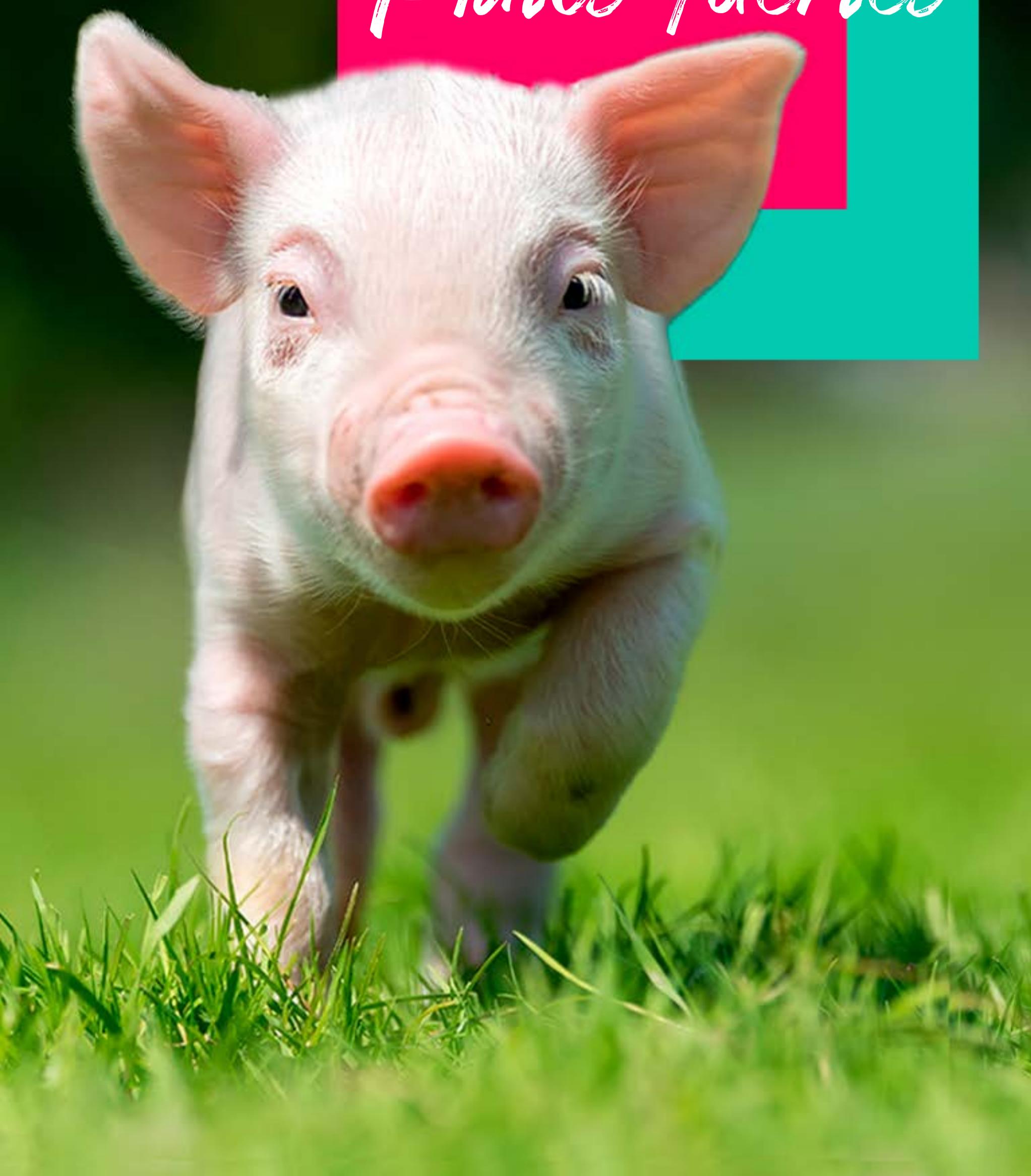
## Ingredientes: (Rinde para 4 personas)

- 1 col mediana
- 1 diente de ajo picado
- 1 cda. de orégano
- Aceite vegetal
- **Parmesano vegano**
- 4 tazas de salsa pomodoro comercial (tradicional)

## Preparación:

Corta la col por la mitad y saca con un cuchillo tiras finas de cada parte, una vez picado todo, desinfecta y luego escurre muy bien. En una cacerola amplia calienta aceite suficiente, agrega el ajo picado y fríe las tiras de col hasta que se ablanden y reduzca su volumen, sazona con sal y orégano. Sirve el fettuccine de col y vierte una cucharada de salsa pomodoro encima, **acompaña con pan de ajo** y decora con gomasio.

# Platos fuertes



# Tostadas de mole



## Ingredientes: (Rinde para 6 personas)

- 300 grs. de soya texturizada
- 250 grs. de pasta de mole sin grasa animal
- 1 cebolla morada mediana
- el jugo de 2 limones
- 1 cdita. de orégano
- 1 cda. de consomé vegetal
- Agua
- Aceite vegetal
- Ajonjolí tostado para decorar
- 1 paquete de tostadas
- Sal

Me encanta el mole, hay de varios estilos, y cada estado de nuestro país tiene su mole predilecto; negro, poblano, almendrado, con ajonjolí y muchos más. **¿Tú ya tienes tu favorito?**

## Preparación:

Hidrata la soya con agua caliente hasta que ablande, escurre, exprime un poco y reserva. En una cacerola diluye la pasta de mole en 1 litro de agua a fuego medio hasta que esté totalmente diluido. Debe de quedar un poco espeso, puedes lograr la consistencia deseada dejando consumir a fuego bajo. Calienta en un sartén amplio 4 cdas. de aceite y fríe la soya texturizada moviendo constantemente, sazona con el consomé vegetal y ajo en polvo. Cuando la humedad se haya evaporado vierte el mole y mezcla. Cocina a fuego bajo por un minuto más **y sirve sobre tostadas.**



# Chicharrón prensado de berenjena

## Ingredientes: (Rinde para 4 personas)

- 2 berenjenas cortadas en cuadros
- 2 cdas. de sal
- 1 1/2 litro de agua
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1 taza de nuez picada
- 6 chiles guajillos
- 2 dientes de ajo
- 1 trozo de cebolla
- 4 clavos de olor
- 1 trozo de canela
- 1/2 cda. de pimienta blanca
- 1 cda. de consomé vegetal

En todos los puestos de quesadillas y sopes suele haber chicharrón prensado, he adaptado esta receta para ese antojo de sopecitos. Este estilo lo probé en Tulancingo, Hidalgo, en esta ocasión podrás disfrutar de todo el sabor y la textura con nuestra alternativa al chicharrón prensado, sin el colesterol, sin dañar a los animales y delicioso.

## Preparación:

Remoja durante 15 minutos los cuadros de berenjena en el litro de agua y agrega la sal, después escurre. En una cacerola calienta 3 cdas. de aceite vegetal y fríe la cebolla picada. Cuando cambie de color agrega la berenjena, mueve constantemente, mientras esta se cocina. En un sartén tuesta la nuez, a fuego bajo hasta que dore (ten cuidado de no quemarla ya que se amarga y se arruina), cuando la berenjena haya cambiado de color y textura, apaga y reserva. Hierve los chiles en medio litro de agua, cuando ablanden licúa con un poco de agua de cocción, el ajo, el trozo de cebolla, el clavo, la canela, la pimienta y el consomé vegetal, pasa por un colador agregando agua si es necesario para sacar toda la pulpa, vuelve a poner las berenjenas al fuego y agrega el adobo, cocina a fuego alto, moviendo constantemente hasta que el líquido se consuma, finalmente agrega la nuez tostada, mezcla y apaga. **Sirve en sopes o en tortillas.**

# Tacos de barbacoa de jamaica

**Ingredientes:**  
(Rinde para 4 personas)

## Para la salsa

- 1/2 cebolla mediana
- 3 dientes de ajo
- 3 hojas de laurel
- Sal al gusto
- 6 chiles guajillo
- 2 chiles anchos
- 3 cdas. de vinagre blanco
- 2 dientes de ajo
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de orégano seco
- 1 pizca de tomillo
- 1 cdita. de comino en polvo
- 4 clavos de olor
- 3 pimientas gordas
- 1 pizca de canela
- Sal al gusto
- 1 ctita. de jengibre en polvo o 1 centímetro de jengibre fresco
- 2 cdas. de consomé vegetal diluido en 2 tazas de agua

## Para la jamaica

- 4 tazas de jamaica
- 2 litros de agua
- 1 cda. de sal de grano
- 4 cdas. de aceite vegetal
- Ajo en polvo
- 1 hoja de laurel
- 1 taza de cebolla picada



## Preparación:

Calienta dos tazas de agua y cuando hierva agrega los chiles y retira del fuego hasta que se ablanden. Licúa todos los ingredientes. Pasa la mezcla por un colador y reserva. Hiere la jamaica en 2 litros de agua, durante 20 minutos a fuego medio, cuela y reserva el líquido para preparar agua fresca de jamaica. lava bien las hojas hasta que el agua salga transparente, remoja la jamaica en agua con la sal de grano durante 10 min. Pasado este tiempo escurre y exprime muy bien. En una cacerola amplia calienta el aceite vegetal, agrega la cebolla picada, cuando cambie de color agrega las hojas de jamaica exprimidas, sazona con ajo en polvo y una hoja de laurel, agrega la salsa y baja el fuego, cocina por 10 minutos. ¡Arma tus tacos y dóralos a la plancha!

Tacos doraditos de barbacoa estilo Jalisco como los que se comen en las calles de Guadalajara pero en su mejor versión: Compasiva con los animales.

# Calabazas rellenas



Textura y sabor  
¡Deliciosa combinación!

## Ingredientes: (Rinde para 4 personas)

- 4 calabazas medianas
- 2 tazas de agua
- 2 tazas de quinoa cocida
- 2 dientes de ajo
- 1 chile guajillo desvenado
- 1 chile pasilla desvenado
- 2 cdas. vinagre blanco
- 2 cdas. de agua (puede ser el agua de la cocción de los chiles)
- 1 pizca de comino molido
- 1 pizca de orégano
- Sal y pimienta al gusto
- 1 taza de agua
- Cilantro picado
- Cebolla morada picada
- Limones
- Guacamole

## Preparación:

Corta las calabazas por la mitad a lo largo, calienta 2 tazas de agua y cuando hierva agrega las calabazas, (cocina por 10 minutos) retíralas, déjalas enfriar y quita la pulpa con ayuda de una cuchara. Calienta una taza de agua y cuando hierva agrega los chiles, y cocina hasta que se ablanden, licúa con todos los ingredientes excepto la quinoa, en un sartén. Calienta el aceite, vierte la mezcla, sazona, prueba de condimentos, ajusta y agrega la quinoa. Sazona por 5 minutos más y listo. Sirve dos mitades y rellena de chorizo, agrega cilantro, cebolla, guacamole, gotas de limón y **disfruta!**



# Albóndigas de verduras

## Ingredientes: (Rinde para 4 personas)

- 1 taza de zanahoria rallada
- 1 papa rallada
- 1/2 taza de harina de avena
- 2 cdas. de linaza en polvo
- 1/4 de taza de pan molido
- 2 tazas de espinacas en tiras
- Sal y pimienta
- 1 diente de ajo picado
- 1/4 de cebolla picada finamente
- Aceite

## Preparación:

En un sartén calienta el aceite, agrega las verduras y fríe a fuego lento. Haz con ellas un puré con un machacador de frijoles. Retira del fuego y deja enfriar. En un recipiente amplio, mezcla las verduras, el ajo, la cebolla, sal, pimienta. Agrega la harina de avena, la linaza y el pan molido, amasa y deja enfriar. Refrigerá por 20 min. Forma albóndigas y fríelas en suficiente aceite hasta que doren, escúrrelas y ponlas sobre papel absorbente. Puedes servirlas acompañadas de ensalada, arroz o hacer una pasta estilo pomodoro y coronarla con estas **deliciosas albóndigas**.

En Love Veg amamos las albóndigas, son prácticas, económicas, nutritivas, rendidoras y deliciosas.

A black and white cow stands in a lush green field dotted with clusters of purple flowers. The cow is positioned on the left side of the frame, facing right. It has large, dark ears and a white body with distinct black spots. The background is a soft-focus green landscape.

Postres





# Reese's Veganos

¿Recuerdan los reese's? ¿el chocolate con cacahuate? En lo personal me encanta la combinación, desde que dejé atrás los productos de origen animal deje de consumirlo porque contiene leche y derivados. He creado esta versión sorprendentemente parecida, que te encantará. Muy fácil de preparar y perfecta para cualquier hora del día donde te quieras endulzar la vida.

## Ingredientes: (Rinde para 4 personas)

- 2 tazas de chocolate amargo sin leche
- 1 paquete de 100 grs. de galletas integrales
- 2 – 3 cdas. de crema de cacahuate
- 1/2 taza de cacahuate troceado
- 2 cadas. de leche vegetal

## Preparación:

Tritura las galletas en la licuadora hasta tener un polvo fino, en un molde agrega ese polvo la crema de cacahuate y el cacahuate troceado. Amasa hasta obtener una pasta, puedes agregar más crema si es necesario. Derrite el chocolate a baño maría o en microondas, agrega la leche para hacerlo más suave. En moldes de silicona para mini pays o moldes de mini cupcakes coloca la masa, compactando muy bien, hasta la mitad del molde. Repite con todos, vierte el chocolate derretido y congela por 4 horas. **Saca del congelador, desmonta y disfruta.**

# Plátanos fritos con lechera vegana

## Preparación:

Entibia 1 taza de agua y diluye la leche en polvo. Calienta el resto del agua en una cacerola pequeña. Cuando hierva agrega el azúcar y disuelve. Agrega la leche diluida, baja el fuego y con ayuda de un globo mueve hasta que espese un poco. Apaga, deja enfriar y vacía en un frasco de vidrio y refrigerá. Espesará aún más cuando se enfrie.

Corta tus plátanos en rebanadas largas, calienta el aceite y la margarina en una sartén amplio. Fríe los plátanos hasta que doren por ambos lados. Sírvelos y báñalos de lechera vegana. Acompaña con café o leche vegetal. **¡Espero que la disfrutes tanto como yo!**



**Ingredientes:**  
(Rinde para 2 personas)

### Para la lechera vegana

- 2 tazas de agua
- 5 cdas. de leche de soya natural en polvo (sin azúcar añadida)
- 3 cdas. de azúcar moscabado

### Para los plátanos fritos

- 3 plátanos macho maduros
- 1 cda. de aceite
- 2 cdas. de margarina

¡Así es, no hay imposibles y esta receta es una prueba! Fácil, deliciosa y me atrevo a decir que supera a la original. ¡Piensa en todo lo que podrás preparar con ella! Yo decidí mostrártela sobre unos plátanos macho fritos que son muy populares en las ferias y las fiestas patrias de México.

# Natilla de chocolate

¡Deliciosa natilla! Fácil de preparar, puedes adicionarla con frutas de temporada, frutas secas o semillas para comerla en el desayuno. Es fácil de preparar y cumple antojos de una manera deliciosamente saludable.

## Ingredientes:

(Rinde para 2 personas)

- 4 tazas de leche de coco
- 4 cdas. de cacao
- 4 cdas. de maicena
- 1 cda. de azúcar moscabado
- Frutas para acompañar

## Preparación:

Calienta en una olla mediana 3 y 1/2 tazas de leche de coco. Cuando esté caliente, antes de hervir, baja el fuego y agrega la cacao y el azúcar. Mueve con ayuda de un globo hasta que no haya grumos. Diluye la maicena en el resto de leche y vierte en la olla lentamente mientras sigues moviendo hasta incorporarla. No dejes de mover hasta que espese. Apaga y deja enfriar. Refrigerar al menos 30 minutos antes de servir.

**Sirve y agrega frutas de temporada.**





# Pan de plátano

## Preparación:

Precalienta el horno a 180°, machaca los plátanos hasta obtener un puré, agrega la crema de cacahuate e incorpora. En un molde mezcla el azúcar, el aceite y el puré de plátano hasta que no queden grumos, cierne la harina y el bicarbonato, vierte esa mezcla en la harina y agrega las semillas y los arándanos o las chispas de chocolate. **Hornea de 40 a 50 minutos** o hasta que al pinchar el pan con un palillo este salga limpio.

Sustituir el huevo en la repostería es muy fácil y con esta receta podrás comprobarlo ¡Además te aseguro que todos los ingredientes están en tu alacena!

## Ingredientes: (Rinde para 6 personas)

- 3 plátanos maduros
- 1 1/2 tazas de harina de trigo
- 1/2 taza de aceite vegetal
- 1/2 taza de azúcar moscabado
- 1/2 cda. de extracto de vainilla
- 1 cda. de crema de cacahuate
- 2 cdas. de semillas de girasol
- 2 cdas. de arándanos secos o chispas de chocolate sin leche
- 1 1/2 cdas. de polvos para hornear
- 1 pizca de sal

# Postre de tapioca con leche de coco

**Ingredientes:**  
(Rinde para 4 personas)

- 1 taza de tapioca
- 1 cda. de esencia de vainilla
- 1 litro de leche de coco
- ½ lata de crema de coco
- ½ litro de agua
- 1 raja de canela
- Frutas secas para decorar

La tapioca es buena fuente de vitamina K, calcio y hierro ¡Deliciosamente nutritivo!

## Preparación:

Remoja la tapioca en el agua por 20 min, en una olla caliente el litro de leche de coco con la canela hasta que hierva, escurre la tapioca, enjuágala un poco y agrégala a la olla. Mueve constantemente dejándola hervir 10 minutos, baja el fuego y agrega la crema de coco. Incorpora y mueve 10 min más. **Apaga, deja enfriar y refrigerá** por dos horas.





*Bebidas*



# Batido verde

## Ingredientes: (Rinde para 1 personas)

- 1 plátano congelado
- 400 ml de leche de coco
- 1 puño de hojas de espinaca
- 3 cdas. de coco tostado
- Miel de maíz (opcional)

## Preparación:

Pon en la licuadora el plátano sin cáscara, la leche, las espinacas el coco rallado y licúa. Si el dulce del plátano no es suficiente agrega miel de maíz y listo, sirve y ¡disfruta!

Ayudar al medio ambiente es fácil y está al alcance de todos, modificando tus hábitos de consumo reduces el impacto medioambiental significativamente, ¡solo eliminando los productos de origen animal podremos garantizar un futuro para todos! Los batidos son esenciales, en ellos puedes obtener muchos nutrientes, este es ideal para iniciar el día.

# Licuado de frutos rojos

Sin duda, una de nuestras recetas favoritas. Si deseas empezar el día con mucha energía y la mejor actitud, este licuado te dará todo lo que necesitas.

## Ingredientes:

(Rinde para 1 persona)

- 100 grs. de tofu firme
- 1/2 taza de frutos rojos (zarzamora / frambuesas / fresas)
- 2 cdas. de miel de agave
- 500 ml. de agua o leche de coco

## Preparación:

Licúa todos los ingredientes. Te sugerimos poner los frutos congelados para iniciar tu día refrescándote con esta deliciosa bebida. Es probable que se asiente si lo dejas reposar. **Así que recuerda batir antes de beber.**



# Tejuino



El tejuino es una bebida fermentada, el proceso de fermentación en los alimentos aporta probióticos. Estos microorganismos vivos enriquecen y equilibran la flora intestinal. Nuestros antepasados eran sabios, esta receta precede a la conquista, y en ese entonces no existía la leche ni los yogurt en la dieta de los mexicanos.

Decidí compartirte esta receta porque es deliciosa, nos conecta con nuestras raíces y es ¡extremadamente refrescante!

## Ingredientes: (Rinde para 6 personas)

- 1/2 kilo de masa de maíz
- 1/2 kilo de piloncillo
- El jugo de 5 limones
- 6 litros de agua

## Preparación:

Calienta en una olla mediana dos litro de agua y diluye el piloncillo hasta que no queden partes sólidas. Licúa la masa con un litro de agua hasta que quede una consistencia tersa. Vacía la masa al agua con piloncillo y mueve constantemente evitando que se hagan grumos ni se pegue, baja el fuego y cocina por 10 minutos sin dejar de mover, agrega el jugo de los limones, mezcla bien. Apaga y deja enfriar, pon un trapo limpio encima y deja reposando durante dos días, en un lugar fresco.

Pasando este tiempo tendrás el fermento, ahora ese deberás licuarlo con el resto del agua, hazlo por partes. Prepara una olla grande con suficiente hielo, vierte la mezcla final a esta olla, mueve muy bien y es momento de prepararlo.

En jalisco se acostumbra poniendo en un vaso el jugo de dos limones, una cdita. de sal de grano y enseguida la bebida refrescante. **También puedes beberlo natural.**

# Agua refrescante de guayaba con jengibre

## Ingredientes: (Rinde para 2 personas)

- 4 guayabas maduras
- El jugo de un limón
- 1 1/2 lts. de agua
- Azúcar mascabado o miel de agave al gusto
- Un trozo de jengibre del tamaño de tu dedo pulgar (pelado y rallado)

## Preparación:

Licúa 3 guayabas con todos los ingredientes, sirve en vasos con hielo pasando por un colador pica una guayaba quitando las semillas y decora con trozos de guayabas y una rodaja de limón.

En esta época come más frutas y verduras, no sometas las verduras a mucha cocción para aprovechar todos sus nutrientes, **hidrátate y mantente en movimiento.**

Esta agua refrescante con sólo dos elementos nos provee de grandes beneficios, la guayaba es rica en vitamina C y fibra pero la combinación con el jengibre nos hará el día.





# Leche dorada casera

## Ingredientes: (Rinde para 1 persona)

- 1 taza de leche de coco
- 1 raja de canela
- 1 cda. de cúrcuma
- Una pizca de pimienta negra
- 1 cda. de miel de agave o maíz
- Ralladura de jengibre al gusto

## Preparación:

Calienta la leche de coco con la canela y la miel de agave o de maíz, cuando suelte el hervor, agrega el resto de los ingredientes, disuelve, apaga y deja reposar dos minutos. Sirve pasando por un colador.

No olvides que cuando optas por alternativas a la carne, la leche, el huevo el queso **estás ayudando a construir un mundo más compasivo** con los animales y el planeta.

La leche dorada se ha hecho muy popular por todas su propiedades curativas como un acelerador del metabolismo, desinflamatorio de las articulaciones, reduce los efectos del estrés, mejora la circulación, es una excelente alternativa para antes de dormir por sus efectos relajantes.



# IGUALDADanimal

*Nuestro actual sistema alimentario es insostenible, la ganadería industrial derrocha recursos no renovables, mantiene en confinamiento a millones de animales y además promueve una ingesta excesiva de carne y derivados, ocasionando graves afectaciones a nuestra salud.*

*Como consumidores tenemos el poder de cambiar la manera en la que se producen los alimentos, optando por alternativas saludables, y sobre todo, compasivas con los animales y amigables con el planeta.*

*Toma ese poder y cambia el curso de la historia, todo lo que necesitas está al alcance de tu cocina.*

*¡Cambiar el mundo nunca fue tan delicioso!*

Igualdad Animal es una organización internacional actualmente presente en México, España, Estados Unidos, Alemania, India, Italia, Reino Unido y Brasil que trabaja con la sociedad, los gobiernos y las empresas para acabar con la crueldad hacia los animales de granja.

[LoveVeg.mx](http://LoveVeg.mx)  

[IgualdadAnimal.mx](http://IgualdadAnimal.mx)   