



## **MENÚ VEGANO 1**

### **¡Bienvenido a la Escuela Vegana!**

Nos da muchísimo gusto recibirte en nuestra comunidad de apasionados por la cocina vegana. Aquí encontrarás ideas deliciosas y nutritivas para transformar tu alimentación y estilo de vida.

### **¡Tu menú exclusivo ya está listo!**

Aquí abajo, te espera una selección especial de recetas veganas, elaboradas con mucho cariño. Esperamos que cada receta añada más color y felicidad a tus comidas.

### **¡Descarga y disfruta sin límites!**

Además de poder ver el menú aquí, tienes la opción de descargar una versión en PDF. Así, podrás acceder a estas maravillosas recetas en cualquier momento y lugar, facilitando tu camino en la cocina vegana.

### **¡Estamos aquí para acompañarte en tu camino!**

Si tienes alguna duda o necesitas consejos, nuestro equipo siempre está disponible. Disfruta de cada receta, prueba nuevos sabores y siéntete libre de compartir tus experiencias con nosotros. ¡Juntos, descubramos el increíble mundo de la cocina vegana!

#### **LUNES:**

Tacos de Tinga de Zanahoria y Garbanzo

#### **MARTES:**

Enchiladas Verdes con Relleno de Papa y Espinaca

#### **MIÉRCOLES:**

Chiles Rellenos de Frijoles y Quinoa

#### **JUEVES:**

Sopa Azteca Vegana

## **VIERNES:**

Pozole Rojo de Setas

## **POSTRE EXTRA:**

Arroz con Leche de Coco y Canela

# **LUNES: Tacos de Tinga de Zanahoria y Garbanzo**

[Haz clic aquí para ver las imágenes de los Tacos de Tinga de Zanahoria y Garbanzo](#)

**Tiempo de preparación:** 35 minutos

**Rinde para:** 4 personas

### **Ingredientes:**

- 4 zanahorias grandes, ralladas
- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1 cebolla grande, finamente picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 chiles chipotles en adobo, picados
- 1 lata (400g) de tomates triturados
- 1 cucharada de comino molido
- 1 cucharada de orégano seco
- 1 hoja de laurel
- 8 tortillas de maíz
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva
- Aguacate, cilantro y limón para acompañar

### **Modo de preparo:**

1. **Preparar la base de la tinga:** Calienta un poco de aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo, cocinando hasta que estén dorados y fragantes.
2. **Agregar zanahorias y garbanzos:** Incorpora las zanahorias ralladas y los garbanzos a la sartén. Cocina por unos 5-7 minutos, revolviendo de vez en cuando.
3. **Hacer la salsa:** Añade los chiles chipotles, el tomate triturado, el comino, el orégano y la hoja de laurel. Mezcla bien y deja que la mezcla se cocine a fuego lento durante unos 15 minutos, hasta que los sabores se integren. Si es necesario, ajusta la sal y la pimienta.
4. **Servir los tacos:** Calienta las tortillas de maíz y rellénalas con la tinga de zanahoria y garbanzo. Agrega rodajas de aguacate, cilantro fresco y un poco de jugo de limón al gusto.
5. **A disfrutar:** Sirve inmediatamente y acompaña con una salsa de tu preferencia o con más limón.

# MARTES: Enchiladas Verdes con Relleno de Papa y Espinaca

[Haz clic aquí para ver las imágenes de las Enchiladas Verdes con Relleno de Papa y Espinaca](#)

**Tiempo de preparación:** 40 minutos

**Rinde para:** 4 personas

## Ingredientes:

- 12 tortillas de maíz
- 4 papas medianas, peladas y cortadas en cubos
- 2 tazas de espinacas frescas, lavadas y picadas
- 1 cebolla mediana, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 taza de crema vegana
- 1/2 taza de queso vegano rallado (opcional)
- 2 tazas de salsa verde (puede ser casera o comprada)
- Aceite vegetal
- Sal y pimienta al gusto

## Modo de preparo:

1. **Cocinar las papas:** En una olla grande, cocina las papas en agua con sal hasta que estén tiernas, aproximadamente 10-12 minutos. Escúrrelas y déjalas a un lado.
2. **Saltear la cebolla y el ajo:** En una sartén grande, calienta un poco de aceite a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo, cocinando hasta que estén suaves y ligeramente dorados.
3. **Añadir las espinacas:** Incorpora las espinacas a la sartén con la cebolla y el ajo, y cocina hasta que se marchiten, unos 3-4 minutos. Luego, agrega las papas cocidas, mezclando bien. Sazona con sal y pimienta al gusto. Cocina por unos minutos más para que los sabores se integren.
4. **Preparar las enchiladas:** Calienta las tortillas ligeramente para que sean más fáciles de enrollar. Coloca un poco de la mezcla de papa y espinaca en el centro de cada tortilla, enrolla y colócalas en una bandeja para horno, con la apertura hacia abajo.
5. **Agregar la salsa:** Vierte la salsa verde sobre las enchiladas, cubriéndolas bien. Si lo deseas, espolvorea el queso vegano rallado por encima.
6. **Hornear:** Precalienta el horno a 180°C (350°F) y hornea las enchiladas durante unos 15 minutos, o hasta que estén bien calientes y el queso (si lo usaste) esté derretido.
7. **Servir:** Sírvelas calientes con una cucharada de crema vegana por encima y acompaña con arroz o frijoles.

# MIÉRCOLES: Chiles Rellenos de Frijoles y Quinoa

[Haz clic aquí para ver las imágenes de los Chiles Rellenos de Frijoles y Quinoa](#)

**Tiempo de preparación:** 45 minutos

**Rinde para:** 4 personas

**Ingredientes:**

- 4 chiles poblanos grandes
- 1 taza de quinoa
- 1 1/2 tazas de caldo de verduras
- 1 taza de frijoles negros cocidos (pueden ser enlatados, enjuagados y escurridos)
- 1 cebolla mediana, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 tomate grande, picado
- 1 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de pimentón ahumado
- 1/2 taza de maíz tierno (puede ser congelado o de lata, escurrido)
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva
- Salsa de tomate o salsa roja para servir (opcional)

**Modo de preparo:**

1. **Asar los chiles:** Asa los chiles poblanos directamente sobre la llama de la estufa o en el horno, girándolos para que se quemen por todos lados. Una vez que estén bien asados, colócalos en una bolsa de plástico o cúbrelos con un paño húmedo para que suden durante unos 10 minutos. Luego, pela con cuidado la piel quemada, haz un corte longitudinal y retira las semillas y venas. Resérvalos.
2. **Cocinar la quinoa:** En una cacerola mediana, lleva a ebullición el caldo de verduras. Agrega la quinoa, reduce el fuego, tapa y cocina a fuego lento durante unos 15 minutos o hasta que la quinoa esté tierna y el líquido se haya absorbido. Esponja con un tenedor y reserva.
3. **Preparar el relleno:** En una sartén grande, calienta un poco de aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo, y cocina hasta que estén suaves y translúcidos. Añade el tomate picado, el comino y el pimentón ahumado, y cocina por unos minutos hasta que el tomate se deshaga un poco.
4. **Incorporar los frijoles y maíz:** Añade los frijoles negros y el maíz tierno a la mezcla en la sartén. Cocina durante unos minutos más para que los sabores se mezclen. Luego, agrega la quinoa cocida y mezcla todo bien. Sazona con sal y pimienta al gusto.
5. **Rellenar los chiles:** Con cuidado, rellena los chiles poblanos con la mezcla de quinoa y frijoles. Colócalos en una bandeja para hornear ligeramente engrasada.
6. **Hornear:** Precalienta el horno a 180°C (350°F) y hornea los chiles rellenos durante unos 15 minutos, o hasta que estén bien calientes.
7. **Servir:** Sirve los chiles rellenos calientes, acompañados de salsa de tomate o salsa roja si lo deseas. También puedes agregar un poco de aguacate o crema vegana por encima.

## **JUEVES: Sopa Azteca Vegana**

[Haz clic aquí para ver las imágenes de la Sopa Azteca Vegana](#)

**Tiempo de preparación:** 40 minutos

**Rinde para:** 4 personas

**Ingredientes:**

- 4 tomates medianos, asados y pelados
- 1 chile pasilla seco
- 1 cebolla mediana, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 6 tazas de caldo de verduras
- 1 rama de epazote (opcional)
- 4 tortillas de maíz, cortadas en tiras y fritas o tostadas
- 1 aguacate, cortado en cubos
- 1 taza de tofu firme, cortado en cubos pequeños
- 1 taza de crema vegana (opcional)
- Jugo de 1 limón
- Aceite vegetal
- Sal y pimienta al gusto

**Para acompañar:**

- Rodajas de limón
- Chile en polvo o salsa picante
- Cilantro fresco picado

**Modo de preparo:**

1. **Asar los ingredientes:** Asa los tomates directamente sobre la llama de la estufa o en el horno hasta que estén suaves y ligeramente carbonizados. Pela los tomates y colócalos en una licuadora.
2. **Preparar el chile pasilla:** Limpia el chile pasilla y retira las semillas. Corta el chile en tiras y fríelas en un poco de aceite caliente hasta que estén crujientes. Retíralas y reserva.
3. **Hacer la base de la sopa:** En la misma sartén, agrega un poco más de aceite si es necesario y sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén dorados. Añádelos a la licuadora con los tomates asados y licúa hasta obtener una mezcla suave.
4. **Cocinar la sopa:** Vierte la mezcla licuada en una olla grande y calienta a fuego medio. Agrega el caldo de verduras y la rama de epazote si la estás utilizando. Deja que la sopa hierva suavemente durante unos 15-20 minutos, permitiendo que los sabores se mezclen bien. Sazona con sal y pimienta al gusto.
5. **Preparar las tiras de tortilla y el tofu:** Mientras la sopa hierva, fríe o tuesta las tiras de tortilla hasta que estén crujientes. En otra sartén, dora los cubos de tofu en un poco de aceite hasta que estén dorados y crujientes por fuera.
6. **Servir:** Sirve la sopa caliente en tazones individuales. Añade algunas tiras de tortilla frita, cubos de tofu dorado, aguacate en cubos, y un chorrito de jugo de limón. Si lo deseas, agrega crema vegana, rodajas de chile pasilla frito y cilantro fresco.

7. **Acompañar:** Acompaña con rodajas de limón y chile en polvo o salsa picante al gusto.

## VIERNES: Pozole Rojo de Setas

[Haz clic aquí para ver las imágenes del Pozole Rojo de Setas](#)

**Tiempo de preparación:** 50 minutos

**Rinde para:** 6 personas

### Ingredientes:

- 500g de setas (hongos) variadas, cortadas en tiras
- 2 tazas de maíz pozolero precocido
- 2 chiles guajillo secos
- 2 chiles ancho secos
- 1 cebolla grande, picada
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharada de orégano seco
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 hoja de laurel
- 6 tazas de caldo de verduras
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite vegetal

### Para acompañar:

- Lechuga picada
- Rábanos en rodajas
- Cebolla picada
- Limones cortados en cuartos
- Tostadas de maíz
- Chile en polvo o salsa picante

### Modo de preparo:

1. **Preparar los chiles:** Remoja los chiles guajillo y ancho en agua caliente durante unos 15 minutos para suavizarlos. Luego, retira las semillas y las venas, y licúalos con un poco del agua de remojo hasta obtener una salsa suave. Cuela la salsa y reserva.
2. **Cocinar las setas:** En una olla grande, calienta un poco de aceite vegetal a fuego medio. Agrega la cebolla y los ajos picados, y cocina hasta que estén dorados. Añade las setas y cocina hasta que estén suaves y suelten su jugo, unos 5-7 minutos.
3. **Agregar la salsa de chiles:** Vierte la salsa de chiles en la olla con las setas, y cocina por unos minutos más para que se mezclen bien los sabores.
4. **Incorporar el maíz pozolero y el caldo:** Añade el maíz pozolero precocido y el caldo de verduras a la olla. Agrega el orégano, el comino y la hoja de laurel. Sazona

con sal y pimienta al gusto. Deja que el pozole hierva, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante unos 20-25 minutos, permitiendo que los sabores se integren.

5. **Servir:** Sirve el pozole caliente en tazones, acompañado de lechuga, rábanos, cebolla picada, y un toque de limón. Acompaña con tostadas de maíz y chile en polvo o salsa picante si te gusta un toque extra de picante.

## POSTRE EXTRA: Arroz con Leche de Coco y Canela

[Haz clic aquí para ver las imágenes del Arroz con Leche de Coco y Canela](#)

**Tiempo de preparación:** 40 minutos

**Rinde para:** 4 personas

### Ingredientes:

- 1 taza de arroz blanco
- 1 1/2 tazas de agua
- 1 1/2 tazas de leche de coco
- 1/2 taza de azúcar (puedes ajustar al gusto)
- 1 raja de canela
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 pizca de sal
- Canela en polvo para espolvorear
- Frutas frescas (opcional) para decorar

### Modo de preparo:

1. **Cocinar el arroz:** En una olla grande, agrega el arroz y el agua. Cocina a fuego medio hasta que el agua se absorba casi por completo, unos 10-12 minutos.
2. **Añadir la leche de coco:** Una vez que el arroz haya absorbido la mayor parte del agua, agrega la leche de coco, el azúcar, la raja de canela y la pizca de sal. Revuelve bien y cocina a fuego bajo, removiendo de vez en cuando para evitar que se pegue.
3. **Cocinar hasta que esté cremoso:** Cocina el arroz con leche durante unos 20 minutos más, o hasta que el arroz esté suave y la mezcla haya espesado. Si prefieres un arroz con leche más líquido, puedes añadir un poco más de leche de coco o agua.
4. **Agregar la vainilla:** Una vez que el arroz esté en el punto deseado, retira la olla del fuego y añade el extracto de vainilla. Revuelve bien.
5. **Enfriar y servir:** Deja que el arroz con leche se enfríe un poco antes de servir. Puedes servirlo tibio o frío, según tu preferencia.
6. **Decorar:** Sirve el arroz con leche en tazones pequeños o copas. Espolvorea con canela en polvo por encima y, si lo deseas, decora con frutas frescas como fresas, moras o mango.
7. **Disfrutar:** Este arroz con leche de coco y canela es un postre dulce y reconfortante, perfecto para terminar una comida con un toque especial.