

# Menú Vegano 2

Como parte de nuestra comunidad de la Escuela Vegana, estamos encantados de ofrecerte un nuevo menú, lleno de deliciosos platillos que sin duda traerán una nueva perspectiva a tu cocina vegana.

## **¡Descubre, Prueba, y Disfruta!**

Hemos preparado con esmero las recetas para cada día de la semana, además de incluir una receta especial que añadirá un toque dulce a tu colección de platillos veganos. Cada receta ha sido creada pensando en brindarte sabor, salud e innovación.

## **¡Tu Cocina es Nuestra Prioridad!**

Recuerda que además de ver las recetas aquí, puedes descargar este menú en formato PDF. Queremos que te resulte fácil llevar estas recetas contigo a cualquier lugar, para que la inspiración vegana esté siempre al alcance de tu mano.

## **¡Sigamos Juntos en Este Viaje Culinario!**

Gracias por acompañarnos en este camino lleno de nuevos sabores y experiencias. En la Escuela Vegana, siempre buscamos maneras de hacer que tu experiencia en la cocina sea aún más gratificante.

Prueba, ajusta, y sobre todo, disfruta de cada momento en la cocina. ¡Estamos emocionados por ver cómo exploras este nuevo menú!

### **Lunes:**

**Ensalada de Tofu Asado con Verduras**

### **Martes:**

**Tacos de Frijoles Negros con Guacamole**

### **Miércoles:**

**Enchiladas Verdes de Papa y Espinaca**

### **Jueves:**

**Burritos de Arroz Integral y Vegetales**

### **Viernes:**

**Fajitas de Champiñones y Pimientos**

### **Receta Bônus:**

**Brownies Veganos de Frijoles Negros**

**Lunes: Ensalada de Tofu Asado con Verduras**

[Clique aquí para ver las imágenes de la ensalada de tofu asado](#)

**Rendimiento:** 4 porciones

**Tiempo de preparación:** 30 minutos

**Ingredientes:**

- 200 g de tofu firme
- 1 pimiento rojo, cortado en tiras
- 1 calabacita, cortada en rodajas
- 1 zanahoria, rallada
- 2 tazas de espinacas frescas
- 1 aguacate, en rodajas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de salsa de soya
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- Sal y pimienta al gusto
- Jugo de 1 limón

**Modo de preparación:**

1. **Preparar el tofu:** Corta el tofu en cubos y marínalo en la salsa de soya, aceite de oliva, pimentón ahumado, sal y pimienta durante 10 minutos.
2. **Asar el tofu:** En una sartén caliente, cocina el tofu durante 5-7 minutos hasta que esté dorado por todos lados.
3. **Asar las verduras:** En la misma sartén, cocina el pimiento y la calabacita durante 5 minutos, hasta que estén suaves pero aún firmes.
4. **Montar la ensalada:** En un tazón grande, combina las espinacas, la zanahoria rallada, el aguacate y las verduras asadas. Añade el tofu y exprime el jugo de limón encima.
5. **Servir:** Mezcla todo bien y ajusta la sal y pimienta al gusto. Sirve inmediatamente.

## **Martes: Tacos de Frijoles Negros con Guacamole**

[Click aquí para ver las imágenes de los tacos de frijoles negros](#)

**Rendimiento:** 4 porciones

**Tiempo de preparación:** 25 minutos

**Ingredientes:**

- 8 tortillas de maíz
- 2 tazas de frijoles negros cocidos (pueden ser enlatados, bien escurridos)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 diente de ajo picado
- 1/2 cebolla morada, picada
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de pimentón en polvo
- Sal y pimienta al gusto

**Para el guacamole:**

- 2 aguacates maduros
- 1 tomate maduro, picado en cubos pequeños
- 1/4 de cebolla morada, picada finamente
- Jugo de 1 limón
- Sal y pimienta al gusto
- Cilantro fresco picado (opcional)

#### **Modo de preparación:**

1. **Preparar los frijoles:** Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Agrega el ajo y la cebolla, y sofríe durante 3 minutos hasta que estén dorados. Añade los frijoles negros, el comino, el pimentón, la sal y la pimienta. Cocina por 5 minutos, machacando ligeramente los frijoles para que se mezclen bien con las especias. Reserva.
2. **Preparar el guacamole:** En un tazón, aplasta los aguacates con un tenedor hasta obtener una mezcla cremosa. Añade el tomate, la cebolla, el jugo de limón, la sal y la pimienta. Mezcla bien y ajusta el sazón al gusto. Agrega cilantro picado si lo deseas.
3. **Montar los tacos:** Calienta las tortillas en una sartén. Coloca una porción de frijoles negros en cada tortilla, y añade una cucharada de guacamole encima.
4. **Servir:** Sirve los tacos calientes con más guacamole al lado o una salsa de tu preferencia.

### **Miércoles: Enchiladas Verdes de Papa y Espinaca**

[Clique aquí para ver las imágenes de las enchiladas verdes](#)

**Rendimiento:** 4 porciones

**Tiempo de preparación:** 40 minutos

#### **Ingredientes:**

- 8 tortillas de maíz
- 3 papas medianas, peladas y cortadas en cubos
- 2 tazas de espinacas frescas
- 1 taza de salsa verde (puedes usar salsa casera o comprada)
- 1/2 taza de crema vegana (opcional)
- 1/4 de cebolla, picada finamente
- 1 diente de ajo, picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Cilantro fresco para decorar

#### **Modo de preparación:**

1. **Cocinar las papas:** Hierva los cubos de papa en una olla con agua y sal durante unos 10-12 minutos, hasta que estén suaves. Escurre y reserva.
2. **Saltear las espinacas:** En una sartén, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo, y sofríe por 3 minutos. Agrega las espinacas y cocina

hasta que se marchiten, aproximadamente 2 minutos. Añade las papas cocidas y mezcla todo bien. Ajusta la sal y la pimienta al gusto.

3. **Calentar la salsa:** Calienta la salsa verde en una olla pequeña hasta que esté caliente pero no hirviendo.
4. **Armar las enchiladas:** Calienta las tortillas para que sean más flexibles. Rellena cada tortilla con la mezcla de papas y espinacas, enróllalas y colócalas en un refractario.
5. **Cubrir con salsa:** Vierte la salsa verde caliente sobre las enchiladas y, si lo deseas, añade crema vegana por encima.
6. **Hornear (opcional):** Si prefieres, puedes hornear las enchiladas durante 10 minutos a 180°C para que se doren un poco.
7. **Servir:** Decora con cilantro fresco y sirve con más salsa verde al lado.

## Jueves: Burritos de Arroz Integral y Vegetales

[Clique aquí para ver las imágenes de los burritos de arroz integral](#)

**Rendimiento:** 4 porciones

**Tiempo de preparación:** 35 minutos

### Ingredientes:

- 4 tortillas grandes de harina integral
- 1 taza de arroz integral cocido
- 1 taza de frijoles negros cocidos (pueden ser enlatados)
- 1 pimiento rojo, cortado en tiras
- 1 calabacita, cortada en rodajas finas
- 1 zanahoria rallada
- 1/2 taza de maíz (puede ser congelado o de lata)
- 1 aguacate, en rodajas
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de pimentón en polvo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Jugo de 1 limón
- Sal y pimienta al gusto

### Modo de preparación:

1. **Saltear los vegetales:** En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade el pimiento, la calabacita y el maíz, y sofríe durante 5-7 minutos hasta que los vegetales estén tiernos. Añade el comino, el pimentón, la sal y la pimienta, y cocina por 2 minutos más.
2. **Calentar los frijoles:** Calienta los frijoles negros en una olla pequeña con un poco de agua, sal y pimienta si es necesario.
3. **Montar los burritos:** Calienta las tortillas. Coloca una porción de arroz integral cocido en el centro de cada tortilla. Añade una porción de frijoles negros, los vegetales salteados, zanahoria rallada y rodajas de aguacate. Exprime un poco de jugo de limón sobre el relleno.

4. **Enrollar los burritos:** Dobra los lados de la tortilla hacia el centro y luego enróllala desde abajo hacia arriba para formar el burrito.
5. **Servir:** Corta los burritos a la mitad y sirve con salsa o guacamole al lado si lo deseas.

## Viernes: Fajitas de Champiñones y Pimientos

[Clique aquí para ver las imágenes de las fajitas de champiñones](#)

**Rendimiento:** 4 porciones

**Tiempo de preparación:** 30 minutos

### Ingredientes:

- 250 g de champiñones, cortados en rodajas
- 1 pimiento rojo, cortado en tiras
- 1 pimiento verde, cortado en tiras
- 1 cebolla morada, cortada en tiras
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de pimentón en polvo
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de salsa de soya
- Tortillas de maíz o harina para servir
- Jugo de 1 limón
- Sal y pimienta al gusto
- Cilantro fresco para decorar

### Modo de preparación:

1. **Saltear los vegetales:** En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade la cebolla, los pimientos y los champiñones, y cocina durante 5-7 minutos hasta que estén tiernos.
2. **Agregar las especias:** Añade el comino, el pimentón, el ajo en polvo, la salsa de soya, la sal y la pimienta. Cocina por 3-5 minutos más hasta que las especias se integren bien y los champiñones estén dorados.
3. **Exprimir el jugo de limón:** Añade el jugo de limón sobre las fajitas justo antes de retirarlas del fuego para darles un toque fresco.
4. **Montar las fajitas:** Calienta las tortillas y coloca una porción de las verduras salteadas en el centro de cada una.
5. **Servir:** Decora con cilantro fresco y sirve las fajitas calientes con salsa o guacamole al gusto.

## Receta Bônus: Brownies Veganos de Frijoles Negros

[Clique aquí para ver las imágenes de los brownies de frijoles negros](#)

**Rendimiento:** 9 porciones

**Tiempo de preparación:** 40 minutos

## Ingredientes:

- 1 1/2 tazas de frijoles negros cocidos y escurridos (pueden ser enlatados)
- 2 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar
- 1/2 taza de avena en hojuelas
- 1/4 taza de jarabe de agave o miel de maple
- 2 cucharadas de aceite de coco derretido
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/2 cucharadita de polvo para hornear
- Una pizca de sal
- 1/4 taza de chispas de chocolate veganas (opcional)

## Modo de preparación:

1. **Precalentar el horno:** Precalienta el horno a 180°C y engrasa un molde cuadrado pequeño (de aproximadamente 20 cm x 20 cm) o cúbrelo con papel para hornear.
2. **Preparar la masa:** En una licuadora o procesador de alimentos, mezcla los frijoles negros, el cacao en polvo, la avena, el jarabe de agave, el aceite de coco, la vainilla, el polvo para hornear y la sal. Procesa hasta obtener una masa suave y homogénea.
3. **Añadir las chispas de chocolate:** Si decides usar las chispas de chocolate, incorpóralas suavemente a la masa con una espátula.
4. **Hornear:** Vierte la mezcla en el molde preparado y distribúyela de manera uniforme. Hornea durante 20-25 minutos, o hasta que un palillo insertado en el centro salga limpio.
5. **Enfriar y servir:** Deja enfriar los brownies en el molde antes de cortarlos en cuadros. Sirve y disfruta.