

Menu Vegano 3

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:

Sopa de Lentejas con Verduras

Martes:

Tacos de Coliflor con Salsa de Aguacate

Miércoles:

Ensalada de Quinoa con Frijoles y Maíz

Jueves:

Fajitas de Champiñones y Pimientos

Viernes:

Enchiladas Verdes con Tofu

Receta Bônus:

Flan Vegano de Coco

Lunes: Sopa de Lentejas con Verduras

[Clique aquí para ver las imágenes de la sopa de lentejas](#)

Rendimiento: 4 porciones

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes:

- 1 taza de lentejas
- 1 zanahoria, cortada en cubos
- 1 papa mediana, cortada en cubos
- 1 calabacita, cortada en cubos
- 1 cebolla, picada finamente
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 litro de caldo de verduras o agua
- Sal y pimienta al gusto
- Cilantro fresco para decorar

Modo de preparación:

1. **Cocinar las lentejas:** Enjuaga las lentejas bajo agua fría y escúrrelas. En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio y sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén dorados, aproximadamente 5 minutos.
2. **Añadir las verduras:** Agrega la zanahoria, la papa y la calabacita, y cocina por 5 minutos más. Luego, añade el comino y la hoja de laurel, removiendo para integrar.
3. **Cocinar la sopa:** Añade las lentejas y el caldo de verduras o agua. Lleva a ebullición, reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 25-30 minutos, o hasta que las lentejas estén suaves y las verduras estén cocidas.
4. **Ajustar sazón:** Sazona con sal y pimienta al gusto. Retira la hoja de laurel.
5. **Servir:** Decora con cilantro fresco picado y sirve la sopa caliente con tortillas o pan al lado.

Martes: Tacos de Coliflor con Salsa de Aguacate

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

Rendimiento: 4 porciones

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:

- 1 cabeza de coliflor, cortada en floretes
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- Sal y pimienta al gusto
- 8 tortillas de maíz
- 1 taza de repollo morado rallado
- Cilantro fresco picado para decorar

Para la salsa de aguacate:

- 2 aguacates maduros
- 1 diente de ajo picado
- Jugo de 1 limón
- 1/4 taza de agua
- Sal y pimienta al gusto

Modo de preparación:

1. **Asar la coliflor:** Precalienta el horno a 200°C. En un tazón grande, mezcla los floretes de coliflor con el aceite de oliva, el comino, el pimentón, la sal y la pimienta. Coloca la coliflor en una bandeja para hornear y ácala durante 20 minutos o hasta que esté dorada y tierna.
2. **Preparar la salsa de aguacate:** Mientras la coliflor se asa, coloca los aguacates, el ajo, el jugo de limón, el agua, la sal y la pimienta en una licuadora o procesador de alimentos. Licúa hasta obtener una salsa suave y cremosa. Ajusta la sal al gusto.
3. **Calentar las tortillas:** Calienta las tortillas en una sartén o comal hasta que estén suaves y ligeramente doradas.
4. **Montar los tacos:** Coloca una porción de coliflor asada en cada tortilla, añade repollo rallado y un poco de salsa de aguacate por encima. Decora con cilantro fresco picado.
5. **Servir:** Sirve los tacos inmediatamente acompañados de más salsa de aguacate al lado.

Miércoles: Ensalada de Quinoa con Frijoles y Maíz

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

Rendimiento: 4 porciones

Tiempo de preparación: 25 minutos

Ingredientes:

- 1 taza de quinoa
- 1 1/2 tazas de agua
- 1 taza de frijoles negros cocidos (pueden ser enlatados)
- 1 taza de maíz (puede ser congelado o de lata)
- 1 pimiento rojo, cortado en cubos pequeños
- 1/2 cebolla morada, picada finamente
- 1/4 taza de cilantro fresco, picado
- Jugo de 1 limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- 1 aguacate, cortado en cubos (opcional)

Modo de preparación:

1. **Cocinar la quinoa:** Enjuaga la quinoa bajo agua fría. Coloca la quinoa y el agua en una olla, lleva a ebullición, luego reduce el fuego a bajo y cubre. Cocina por 15 minutos o hasta que toda el agua se absorba. Deja enfriar.
2. **Preparar los ingredientes:** En un tazón grande, mezcla los frijoles negros, el maíz, el pimiento, la cebolla y el cilantro.
3. **Mezclar la ensalada:** Añade la quinoa cocida a los ingredientes en el tazón y mezcla bien. Agrega el jugo de limón, el aceite de oliva, sal y pimienta. Revuelve todo para combinar.
4. **Añadir el aguacate (opcional):** Si deseas, incorpora los cubos de aguacate justo antes de servir para evitar que se oscurezca.
5. **Servir:** Sirve la ensalada fresca o a temperatura ambiente. Es ideal como plato principal o como acompañamiento.

Jueves: 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:

- 300 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:** Calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Añade la cebolla, los pimientos y los champiñones, y cocina durante 5-7 minutos hasta que estén suaves y dorados.
2. **Añadir las especias:** Agrega el comino, el pimentón, el ajo en polvo, la salsa de soya, la sal y la pimienta. Cocina por 3 minutos más, mezclando bien para que los vegetales absorban los sabores.
3. **Exprimir el jugo de limón:** Añade el jugo de limón sobre las fajitas antes de retirarlas del fuego para darles un toque fresco y ácido.
4. **Montar las fajitas:** Calienta las tortillas y coloca una porción de los champiñones y los pimientos en el centro de cada tortilla.

5. **Servir:** Decora con cilantro fresco y sirve las fajitas calientes. Acompaña con salsa o guacamole al gusto.

Viernes: Enchiladas Verdes con Tofu

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

Rendimiento: 4 porciones

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes:

- 8 tortillas de maíz
- 300 g de tofu firme, desmenuzado
- 1 taza de salsa verde (puede ser casera o comprada)
- 1 cebolla pequeña, picada finamente
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 taza de crema vegana (opcional)
- 1/4 taza de cilantro fresco, picado
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de comino en polvo

Modo de preparación:

1. **Preparar el tofu:** Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo, y sofríe durante 3-5 minutos hasta que estén dorados. Añade el tofu desmenuzado, el comino, la sal y la pimienta. Cocina por 5-7 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que el tofu esté ligeramente dorado. Retira del fuego y reserva.
2. **Calentar la salsa:** En una olla pequeña, calienta la salsa verde a fuego medio hasta que esté caliente, pero sin hervir.
3. **Armar las enchiladas:** Calienta las tortillas en una sartén o comal para que sean más flexibles. Rellena cada tortilla con una porción de tofu, enróllala y colócala en un refractario.
4. **Cubrir con salsa:** Vierte la salsa verde caliente sobre las enchiladas y, si lo deseas, agrega crema vegana por encima.
5. **Hornear (opcional):** Si prefieres, puedes hornear las enchiladas durante 10 minutos a 180°C para que se doren un poco.
6. **Servir:** Decora con cilantro fresco picado y sirve las enchiladas calientes con más salsa verde al lado.

Receta Bônus: Flan Vegano de Coco

[Clique aquí para ver las imágenes del flan de coco vegano](#)

Rendimiento: 6 porciones

Tiempo de preparación: 20 minutos de preparación + 4 horas de refrigeración

Ingredientes:

- 400 ml de leche de coco (puede ser enlatada)
- 1/4 taza de azúcar de coco o azúcar moreno
- 2 cucharadas de fécula de maíz (maicena)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/4 taza de agua
- Una pizca de sal
- Coco rallado para decorar (opcional)

Modo de preparación:

1. **Mezclar los ingredientes:** En una olla mediana, mezcla la leche de coco, el azúcar, la vainilla y la pizca de sal. Lleva la mezcla a fuego medio y calienta hasta que el azúcar se disuelva, removiendo constantemente.
2. **Agregar la fécula de maíz:** Disuelve la fécula de maíz en el 1/4 de taza de agua fría. Añade esta mezcla a la olla con la leche de coco y continúa cocinando a fuego medio, removiendo constantemente, hasta que la mezcla espese, aproximadamente 5 minutos.
3. **Verter en moldes:** Retira del fuego y vierte la mezcla en moldes individuales para flan o en un molde grande. Deja enfriar a temperatura ambiente durante unos 15 minutos.
4. **Refrigerar:** Cubre los moldes con plástico film y refrigera durante al menos 4 horas, o hasta que el flan esté completamente cuajado.
5. **Servir:** Desmolda el flan y decora con coco rallado si lo deseas. Sirve frío y disfruta.

¡Listo! Este flan vegano es una opción deliciosa y ligera para terminar la semana.