

## **Menú Vegano 5**

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:**

**Chiles Rellenos de Quinoa y Verduras**

#### **Martes:**

**Tacos de Papa con Salsa Verde**

#### **Miércoles:**

**Sopes de Frijoles con Nopal**

#### **Jueves:**

**Ensalada de Nopales con Jitomate y Aguacate**

#### **Viernes:**

**Enfrijoladas Veganas**

#### **Receta Bônus:**

**Arroz con Leche Vegano**

**DESCARGA LA VERSIÓN PDF**

## **Lunes: Chiles Rellenos de Quinoa y Verduras**

[Clique aquí para ver las imágenes de los chiles rellenos veganos](#)

**Rendimiento:** 4 porciones

**Tiempo de preparación:** 40 minutos

**Ingredientes:**

- 4 chiles poblanos grandes
- 1 taza de quinoa cocida
- 1 calabacita, cortada en cubos pequeños
- 1 zanahoria, picada finamente
- 1/2 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de comino en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- Cilantro fresco para decorar

**Modo de preparación:**

1. **Asar los chiles:** Coloca los chiles poblanos directamente sobre el fuego de la estufa o en el horno a 200°C. Asa los chiles hasta que la piel esté completamente quemada. Luego colócalos en una bolsa de plástico por 10 minutos para que suden y sea fácil pelarlos. Después, retira la piel quemada, haz un corte a lo largo de cada chile y saca las semillas. Reserva.
2. **Preparar el relleno:** En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Sofríe la cebolla y el ajo durante 3 minutos. Añade la calabacita, la zanahoria y el comino, y cocina durante 5 minutos más hasta que las verduras estén tiernas. Añade la quinoa cocida, sal y pimienta al gusto. Mezcla bien y retira del fuego.
3. **Rellenar los chiles:** Rellena cada chile poblano con la mezcla de quinoa y verduras. Colócalos en un refractario y hornéalos durante 10 minutos a 180°C para que se calienten uniformemente.
4. **Servir:** Decora con cilantro fresco picado y acompaña con arroz o tortillas.

## Martes: Tacos de Papa con Salsa Verde

[Clique aquí para ver las imágenes de los tacos de papa](#)

**Rendimiento:** 4 porciones

**Tiempo de preparación:** 30 minutos

**Ingredientes:**

- 8 tortillas de maíz
- 4 papas medianas, peladas y cortadas en cubos
- 1/4 de cebolla, picada finamente
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de aceite de oliva

- Sal y pimienta al gusto
- 1/2 taza de salsa verde (puede ser casera o comprada)
- Cilantro fresco para decorar

#### **Modo de preparación:**

1. **Cocinar las papas:** En una olla grande, hierva las papas en agua con sal durante 10-12 minutos, hasta que estén suaves. Escúrrelas y aplástalas ligeramente con un tenedor. Reserva.
2. **Sofreír la cebolla y el ajo:** En una sartén, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Sofríe la cebolla y el ajo durante 3-4 minutos, hasta que estén dorados. Agrega las papas cocidas y mezcla bien. Sazona con sal y pimienta al gusto y cocina por 5 minutos más.
3. **Calentar las tortillas:** Mientras las papas se cocinan, calienta las tortillas en una sartén o comal hasta que estén suaves y ligeramente doradas.
4. **Montar los tacos:** Coloca una porción de las papas en cada tortilla y agrega un poco de salsa verde por encima.
5. **Servir:** Decora con cilantro fresco picado y sirve los tacos calientes. Acompaña con más salsa verde al lado.

## **Miércoles: Sopes de Frijoles con Nopal**

[Click aquí para ver las imágenes de los sopes de frijoles con nopal](#)

**Rendimiento:** 4 porciones

**Tiempo de preparación:** 35 minutos

#### **Ingredientes:**

- 8 sopes de maíz (puedes comprarlos ya hechos o prepararlos en casa)
- 1 taza de frijoles negros cocidos y refritos
- 4 nopales medianos, cortados en tiras
- 1/2 cebolla, picada finamente
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- 1 taza de lechuga rallada
- Salsa verde o roja al gusto
- Aguacate en rodajas (opcional)

#### **Modo de preparación:**

1. **Cocinar los nopales:** En una sartén, calienta 1 cucharada de aceite de oliva a fuego medio. Añade los nopales y la cebolla, y cocina durante 10 minutos hasta que los nopales estén tiernos. Sazona con sal y pimienta al gusto. Reserva.
2. **Calentar los sopes:** Si los sopes no están cocidos, fríelos en un poco de aceite o caliéntalos en un comal hasta que estén ligeramente dorados.
3. **Montar los sopes:** Unta una capa de frijoles refritos en cada sope. Coloca una porción de nopales cocidos encima.

4. **Añadir los toppings:** Decora los sopos con lechuga rallada, salsa verde o roja, y si lo deseas, rodajas de aguacate.
5. **Servir:** Sirve los sopos calientes acompañados de más salsa al lado.

## Jueves: Ensalada de Nopales con Jitomate y Aguacate

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

**Rendimiento:** 4 porciones

**Tiempo de preparación:** 20 minutos

### Ingredientes:

- 4 nopales medianos, cortados en tiras
- 2 jitomates medianos, picados en cubos
- 1/2 cebolla morada, picada finamente
- 1 aguacate, cortado en cubos
- 1 manojo pequeño de cilantro fresco, picado
- Jugo de 2 limones
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

### Modo de preparación:

1. **Cocinar los nopales:** Coloca los nopales en una olla con agua y una pizca de sal. Cocina durante 10 minutos o hasta que estén tiernos. Escúrrelos y enjuágalos con agua fría para quitar la baba. Deja que se enfríen un poco.
2. **Mezclar los ingredientes:** En un tazón grande, mezcla los nopales cocidos con los jitomates, la cebolla morada, el aguacate y el cilantro picado.
3. **Aliñar la ensalada:** Agrega el jugo de limón, el aceite de oliva, sal y pimienta al gusto. Remueve suavemente para combinar todos los ingredientes.
4. **Servir:** Sirve la ensalada fresca como plato principal o acompañamiento. Es perfecta para una comida ligera y nutritiva.

## Viernes: Enfrijoladas Veganas

[Clique aquí para ver las imágenes de las enfrijoladas veganas](#)

**Rendimiento:** 4 porciones

**Tiempo de preparación:** 30 minutos

### Ingredientes:

- 8 tortillas de maíz
- 2 tazas de frijoles negros cocidos (pueden ser enlatados)
- 1/2 taza de caldo de verduras
- 1 diente de ajo
- 1/2 cebolla, picada finamente

- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- 1 taza de lechuga rallada
- 1/2 taza de crema vegana (opcional)
- 1 aguacate, en rodajas para decorar
- Salsa picante al gusto (opcional)

#### Modo de preparación:

1. **Preparar la salsa de frijoles:** En una sartén, calienta el aceite de oliva a fuego medio y sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén dorados. Añade los frijoles cocidos y el caldo de verduras. Cocina por 5 minutos, luego licúa la mezcla hasta obtener una salsa suave. Ajusta el sazón con sal y pimienta al gusto.
2. **Calentar las tortillas:** Calienta las tortillas en un comal o sartén hasta que estén suaves y flexibles.
3. **Sumergir las tortillas:** Pasa cada tortilla por la salsa de frijoles, cubriéndola completamente. Dóblalas en forma de media luna o enróllalas, según prefieras.
4. **Montar el plato:** Coloca las enfrijoladas en un plato y cubre con más salsa de frijoles.
5. **Añadir los toppings:** Decora con lechuga rallada, crema vegana (si lo deseas), rodajas de aguacate y salsa picante al gusto.
6. **Servir:** Sirve las enfrijoladas calientes y acompaña con más salsa o crema al lado.

## Receta Bônus: Arroz con Leche Vegano

[Clique aquí para ver las imágenes del arroz con leche vegano](#)

**Rendimiento:** 4 porciones

**Tiempo de preparación:** 40 minutos

#### Ingredientes:

- 1 taza de arroz blanco
- 4 tazas de leche de coco o almendra
- 1/2 taza de azúcar de coco o azúcar moreno
- 1 rama de canela
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/4 cucharadita de sal
- Canela en polvo para decorar

#### Modo de preparación:

1. **Cocinar el arroz:** En una olla grande, añade el arroz y 2 tazas de agua. Cocina a fuego medio hasta que el agua se haya absorbido y el arroz esté casi cocido, aproximadamente 10 minutos.
2. **Añadir la leche y los sabores:** Agrega la leche de coco o almendra, el azúcar, la rama de canela, la vainilla y la sal. Cocina a fuego bajo, removiendo ocasionalmente, hasta que el arroz esté suave y la mezcla se haya espesado, unos 20-25 minutos.

3. **Ajustar el dulce:** Prueba el arroz con leche y ajusta la cantidad de azúcar según tu preferencia. Si lo deseas más cremoso, puedes añadir más leche vegetal.
4. **Servir:** Retira la rama de canela y sirve el arroz con leche caliente o frío, decorado con canela en polvo.