

## **Menú Vegano 7**

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:**

**Calabacitas a la Mexicana**

#### **Martes:**

**Tamales Veganos de Rajas con Elote**

#### **Miércoles:**

**Tacos de Setas al Pastor**

#### **Jueves:**

**Sopa de Fideo Vegana**

#### **Viernes:**

**Gorditas de Nopal con Frijoles**

#### **Receta Bónus:**

**Churros Veganos**

## **Lunes: Calabacitas a la Mexicana**

[Clique aquí para ver las imágenes de las calabacitas a la mexicana](#)

**Rendimiento:** 4 porciones

**Tiempo de preparación:** 30 minutos

**Ingredientes:**

- 3 calabacitas medianas, cortadas en cubos
- 2 jitomates grandes, picados
- 1/2 cebolla, picada finamente
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 chile serrano, picado (opcional)
- 1 taza de granos de elote (puede ser enlatado)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Cilantro fresco picado para decorar

**Modo de preparación:**

1. **Sofreír la cebolla y el ajo:** En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo, y sofríe durante 3-4 minutos hasta que estén dorados.
2. **Añadir los jitomates:** Agrega los jitomates picados y cocina por 5 minutos hasta que se deshagan un poco.
3. **Cocinar las calabacitas:** Añade las calabacitas, el chile serrano (si lo usas) y los granos de elote. Cocina a fuego medio durante 10-12 minutos hasta que las calabacitas estén tiernas pero aún firmes. Sazona con sal y pimienta al gusto.
4. **Servir:** Decora con cilantro fresco picado y sirve las calabacitas a la mexicana con tortillas calientes.

## Martes: Tamales Veganos de Rajas con Elote

[Clique aquí para ver las imágenes de los tamales de rajas con elote](#)

**Rendimiento:** 10 tamales

**Tiempo de preparación:** 1 hora y 30 minutos

**Ingredientes:**

- 2 tazas de masa para tamales (sin manteca)
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1 taza de caldo de verduras
- 1 taza de granos de elote
- 2 chiles poblanos, asados, pelados y cortados en tiras
- 1/2 cebolla, cortada en rodajas finas
- Hojas de maíz (remojadas en agua caliente)
- Sal al gusto

**Modo de preparación:**

1. **Preparar la masa:** En un tazón grande, mezcla la masa con el aceite de oliva, el caldo de verduras y sal al gusto. Amasa hasta que quede suave y manejable. Si está muy seca, agrega un poco más de caldo.
2. **Preparar el relleno:** En una sartén, sofríe la cebolla hasta que esté dorada. Añade los granos de elote y las tiras de chile poblano. Cocina por 5 minutos y ajusta la sal.
3. **Armar los tamales:** Coloca una hoja de maíz remojada sobre una superficie plana. Añade una porción de la masa y extiéndela en el centro. Coloca una cucharada del relleno de rajas con elote en el centro de la masa. Dobla la hoja de maíz para envolver el tamal, cerrando bien los extremos.
4. **Cocinar los tamales:** Coloca los tamales parados en una vaporera con agua caliente y cocina al vapor durante aproximadamente 1 hora o hasta que la masa se despegue fácilmente de la hoja.
5. **Servir:** Deja enfriar ligeramente antes de servir. Acompaña con salsa verde o roja.

## Miércoles: Tacos de Setas al Pastor

[Clique aquí para ver las imágenes de los tacos de setas al pastor](#)

**Rendimiento:** 4 porciones

**Tiempo de preparación:** 30 minutos

### Ingredientes:

- 300 g de setas (hongos), cortadas en tiras
- 2 chiles guajillos, desvenados y remojados en agua caliente
- 1/2 cebolla, picada finamente
- 2 dientes de ajo
- 1/4 de taza de jugo de piña
- 1/2 cucharadita de orégano
- 1/2 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- 8 tortillas de maíz
- Piña en cubos, cebolla picada y cilantro fresco para acompañar

### Modo de preparación:

1. **Preparar la salsa al pastor:** En una licuadora, mezcla los chiles guajillos remojados, el jugo de piña, el ajo, el orégano, el comino y un poco de agua del remojo de los chiles. Licúa hasta obtener una salsa suave. Sazona con sal y pimienta.
2. **Marinar las setas:** Coloca las setas en un tazón y vierte la salsa al pastor sobre ellas. Deja marinar durante 15 minutos.
3. **Cocinar las setas:** En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Sofríe la cebolla durante 3 minutos, luego añade las setas marinadas. Cocina por 10 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las setas estén tiernas y bien impregnadas de la salsa.

4. **Calentar las tortillas:** Calienta las tortillas en un comal o sartén hasta que estén suaves y ligeramente doradas.
5. **Montar los tacos:** Coloca una porción de las setas al pastor en cada tortilla y decora con piña en cubos, cebolla picada y cilantro fresco.
6. **Servir:** Sirve los tacos calientes con salsa al gusto.

## Jueves: Sopa de Fideo Vegana

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

**Rendimiento:** 4 porciones

**Tiempo de preparación:** 25 minutos

### Ingredientes:

- 200 g de fideo (fideos cortos o delgados)
- 2 jitomates grandes, picados
- 1/2 cebolla, picada finamente
- 2 dientes de ajo, picados
- 4 tazas de caldo de verduras
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Cilantro fresco picado para decorar
- Limón en gajos para servir

### Modo de preparación:

1. **Licuar los jitomates:** En una licuadora, mezcla los jitomates con el ajo y un poco de caldo de verduras hasta obtener una salsa suave. Reserva.
2. **Dorar el fideo:** En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade el fideo y dora ligeramente, removiendo constantemente para que no se queme, aproximadamente 3-5 minutos.
3. **Añadir la salsa de jitomate:** Vierte la salsa de jitomate sobre el fideo dorado y cocina por 5 minutos para que se integren los sabores.
4. **Agregar el caldo de verduras:** Añade el caldo de verduras a la olla y lleva la sopa a ebullición. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 10-12 minutos, o hasta que el fideo esté tierno. Sazona con sal y pimienta al gusto.
5. **Servir:** Sirve la sopa de fideo caliente, decorada con cilantro fresco picado y acompañada de gajos de limón.

## Viernes: Gorditas de Nopal con Frijoles

[Clique aquí para ver las imágenes de las gorditas de nopal](#)

**Rendimiento:** 4 porciones

**Tiempo de preparación:** 40 minutos

### Ingredientes:

- 2 tazas de masa de maíz (puedes usar masa preparada para tortillas)
- 1/2 taza de agua (o más si es necesario)
- 1 taza de nopales, cortados en tiras y cocidos
- 1 taza de frijoles negros cocidos y refritos
- 1/2 cebolla, picada finamente
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal al gusto
- Lechuga rallada, salsa y aguacate en rodajas para acompañar

#### Modo de preparación:

1. **Preparar la masa:** En un tazón grande, mezcla la masa de maíz con el agua y una pizca de sal. Amasa hasta que quede suave y flexible. Si está muy seca, añade un poco más de agua.
2. **Formar las gorditas:** Divide la masa en bolitas del tamaño de una nuez grande y aplánalas con las manos o con una prensa para tortillas, dándoles un grosor de aproximadamente 1 cm.
3. **Cocinar las gorditas:** Cocina las gorditas en un comal o sartén a fuego medio durante 3-4 minutos por cada lado, hasta que estén doradas y cocidas. Retíralas del fuego y deja que se enfríen un poco. Luego, abre una pequeña ranura en el centro de cada gordita para rellenarlas.
4. **Preparar el relleno de frijoles y nopales:** En una sartén, calienta el aceite de oliva y sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén dorados. Añade los nopales cocidos y los frijoles refritos, mezcla bien y cocina por 5 minutos más. Ajusta la sal al gusto.
5. **Rellenar las gorditas:** Abre las gorditas por el centro y rellénalas con la mezcla de nopales y frijoles.
6. **Servir:** Sirve las gorditas con lechuga rallada, salsa y rodajas de aguacate. Acompaña con más salsa al gusto.

## Receta Bônus: Churros Veganos

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

**Rendimiento:** 12 churros

**Tiempo de preparación:** 40 minutos

#### Ingredientes:

- 1 taza de harina de trigo
- 1 taza de agua
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 taza de azúcar
- 1 cucharadita de canela en polvo
- Aceite para freír

#### Modo de preparación:

1. **Preparar la masa:** En una cacerola, lleva a ebullición el agua junto con el aceite vegetal y la sal. Una vez que hierva, retira del fuego y añade la harina de trigo de una sola vez. Mezcla enérgicamente hasta formar una masa homogénea que se desprenda de las paredes de la cacerola.
2. **Formar los churros:** Coloca la masa en una manga pastelera con boquilla en forma de estrella. Forma tiras de churro del largo que prefieras en una superficie plana o directamente en el aceite caliente.
3. **Freír los churros:** En una sartén profunda, calienta suficiente aceite para freír a fuego medio-alto. Fríe los churros en pequeñas tandas hasta que estén dorados y crujientes por fuera, aproximadamente 2-3 minutos por cada lado. Retíralos y colócalos en papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.
4. **Cubrir con azúcar y canela:** En un tazón, mezcla el azúcar con la canela en polvo. Pasa los churros calientes por la mezcla para que queden bien cubiertos.
5. **Servir:** Sirve los churros veganos calientes y acompáñalos con una salsa de chocolate vegano o cajeta vegana, si lo deseas.