

## **Menú Vegano 8**

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 en Nogada Veganos**

#### **Martes:**

**Tlacoyos de Frijol con Nopal**

#### **Miércoles:**

**Tostadas de Ceviche de Coliflor**

#### **Jueves:**

**Ensalada de Nopal con Frijoles y Jitomate**

#### **Viernes:**

**Enchiladas de Mole con Papa y Zanahoria**

#### **Receta Bónus:**

**Paletas de Mango con Chile**

**Lunes: Chiles en Nogada Veganos**

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

**Rendimiento:** 4 porciones

**Tiempo de preparación:** 1 hora

**Ingredientes:**

- 4 chiles poblanos, asados y pelados
- 1 taza de carne de soya hidratada y escurrida
- 1 manzana, pelada y picada en cubos
- 1 plátano macho, picado en cubos
- 1/2 taza de duraznos picados
- 1/4 taza de almendras fileteadas
- 1/4 taza de pasas
- 1/2 cebolla, picada finamente
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

**Para la nogada:**

- 1 taza de nueces de castilla, remojadas y peladas
- 1/2 taza de leche de almendra sin azúcar
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de canela en polvo
- Sal al gusto

**Modo de preparación:**

1. **Preparar el relleno:** En una sartén, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén dorados. Añade la carne de soya y cocina durante 5 minutos. Luego, agrega la manzana, el plátano, los duraznos, las almendras y las pasas. Cocina todo junto por 10 minutos y ajusta la sal y pimienta. Reserva.
2. **Rellenar los chiles:** Haz un corte a lo largo de cada chile poblano y retira las semillas. Rellena cada chile con la mezcla de frutas y carne de soya.
3. **Preparar la nogada:** En una licuadora, mezcla las nueces, la leche de almendra, el azúcar, la canela y una pizca de sal. Licúa hasta obtener una salsa suave y cremosa.
4. **Servir:** Coloca los chiles rellenos en un plato y vierte la nogada sobre ellos. Decora con granada y perejil fresco si lo deseas.

**Martes: Tlacoyos de Frijol con Nopal**

[Clique aquí para ver las imágenes de los tlacoyos de frijol](#)

**Rendimiento:** 4 porciones

**Tiempo de preparación:** 40 minutos

**Ingredientes:**

- 2 tazas de masa de maíz (puedes usar masa preparada para tortillas)
- 1 taza de frijoles negros cocidos y refritos
- 1/2 taza de nopales cocidos y cortados en tiras
- 1/2 cebolla, picada finamente
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal al gusto
- Salsa verde o roja para acompañar
- Lechuga rallada, cebolla y cilantro fresco para decorar

#### **Modo de preparación:**

1. **Preparar la masa:** Forma bolitas con la masa de maíz, aproximadamente del tamaño de una nuez grande. Aplánalas ligeramente y coloca una cucharada de frijoles refritos en el centro. Cierra la masa alrededor de los frijoles y aplana nuevamente para darles forma ovalada, típica de los tlacoyos.
2. **Cocinar los tlacoyos:** En un comal caliente, cocina los tlacoyos a fuego medio durante 3-4 minutos por cada lado, hasta que estén dorados y bien cocidos.
3. **Preparar los nopales:** En una sartén, calienta el aceite de oliva y sofríe la cebolla hasta que esté dorada. Añade las tiras de nopal y cocina por 5 minutos. Ajusta la sal al gusto.
4. **Montar los tlacoyos:** Coloca los tlacoyos en un plato y añade encima los nopales cocidos.
5. **Servir:** Decora con lechuga rallada, cebolla, cilantro y acompaña con salsa verde o roja al gusto.

#### **Miércoles: Tostadas de Ceviche de Coliflor**

[Click aquí para ver las imágenes de las tostadas de ceviche de coliflor](#)

**Rendimiento:** 4 porciones

**Tiempo de preparación:** 30 minutos

#### **Ingredientes:**

- 1 coliflor pequeña, picada en floretes pequeños
- 1/2 cebolla morada, picada finamente
- 2 jitomates, picados en cubos pequeños
- 1/2 pepino, sin semillas y picado en cubos
- 1/2 taza de cilantro fresco, picado
- 1 chile serrano, picado (opcional)
- Jugo de 3 limones
- Sal y pimienta al gusto
- 8 tostadas de maíz
- Aguacate en rodajas para acompañar

#### **Modo de preparación:**

1. **Cocinar la coliflor:** Hierva agua en una olla grande y agrega los floretes de coliflor. Cocina durante 3-4 minutos hasta que estén ligeramente tiernos, pero aún crujientes. Escúrrelos y enjuégalos con agua fría para detener la cocción.
2. **Preparar el ceviche:** En un tazón grande, mezcla la coliflor cocida, la cebolla morada, los jitomates, el pepino, el cilantro y el chile serrano. Agrega el jugo de limón y sazona con sal y pimienta al gusto. Mezcla bien y deja reposar por 10 minutos para que se integren los sabores.
3. **Montar las tostadas:** Coloca una porción del ceviche de coliflor sobre cada tostada y decora con rodajas de aguacate.
4. **Servir:** Sirve las tostadas de ceviche de coliflor frescas y acompáñalas con más limón si lo deseas.

## Jueves: Ensalada de Nopal con Frijoles y Jitomate

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

**Rendimiento:** 4 porciones

**Tiempo de preparación:** 20 minutos

### Ingredientes:

- 2 tazas de nopales cocidos y cortados en tiras
- 1 taza de frijoles negros cocidos (pueden ser enlatados, escurridos y enjuagados)
- 2 jitomates, picados en cubos
- 1/2 cebolla morada, picada finamente
- 1/4 taza de cilantro fresco, picado
- Jugo de 2 limones
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Aguacate en cubos para decorar (opcional)

### Modo de preparación:

1. **Preparar los ingredientes:** En un tazón grande, combina los nopales cocidos, los frijoles negros, el jitomate, la cebolla morada y el cilantro fresco.
2. **Aliñar la ensalada:** Agrega el jugo de limón y el aceite de oliva al tazón con los ingredientes. Sazona con sal y pimienta al gusto y mezcla bien para integrar los sabores.
3. **Decorar:** Añade cubos de aguacate por encima si lo deseas.
4. **Servir:** Sirve la ensalada de nopal fresca como plato principal o acompañamiento. Es ligera y muy nutritiva.

## Viernes: Enchiladas de Mole con Papa y Zanahoria

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

**Rendimiento:** 4 porciones

**Tiempo de preparación:** 40 minutos

### **Ingredientes:**

- 8 tortillas de maíz
- 2 papas medianas, peladas y cortadas en cubos
- 2 zanahorias, peladas y cortadas en cubos
- 1 taza de mole vegano (puede ser casero o comprado)
- 1 1/2 tazas de caldo de verduras
- 1 cucharada de aceite vegetal
- Sal al gusto
- Semillas de sésamo para decorar (opcional)
- Cebolla morada en rodajas para acompañar

### **Modo de preparación:**

1. **Cocinar las papas y zanahorias:** En una olla con agua y una pizca de sal, cocina los cubos de papa y zanahoria durante 10-12 minutos o hasta que estén tiernos. Escúrrelos y reserva.
2. **Preparar el mole:** En una cacerola, calienta el mole con el caldo de verduras, removiendo hasta que se disuelva bien y tenga una textura suave. Cocina a fuego medio durante 10 minutos, removiendo ocasionalmente. Ajusta la sal si es necesario.
3. **Calentar las tortillas:** Calienta las tortillas en un comal hasta que estén suaves y flexibles.
4. **Armar las enchiladas:** Rellena cada tortilla con una porción de papa y zanahoria, enróllala y colócala en un plato. Repite con todas las tortillas.
5. **Cubrir con mole:** Vierte el mole caliente sobre las enchiladas hasta cubrir las completamente.
6. **Servir:** Decora con semillas de sésamo y acompaña con rodajas de cebolla morada. Sirve las enchiladas de mole calientes.

### **Receta Bônus: Paletas de Mango con Chile**

[Clique aquí para ver las imágenes de las paletas de mango con chile](#)

**Rendimiento:** 6 paletas

**Tiempo de preparación:** 15 minutos + 4 horas de congelación

### **Ingredientes:**

- 3 mangos maduros, pelados y cortados en cubos
- 1/2 taza de agua
- 1-2 cucharadas de azúcar (opcional, dependiendo de la dulzura del mango)
- 1 cucharadita de chile en polvo (como Tajín)
- Jugo de 1 limón

### **Modo de preparación:**

1. **Preparar la mezcla de mango:** En una licuadora, combina los cubos de mango, el agua, el jugo de limón y el azúcar (si decides usarla). Licúa hasta obtener una mezcla suave.
2. **Añadir el chile en polvo:** Agrega el chile en polvo a la mezcla de mango y revuelve suavemente, o bien, espolvorea el chile en los moldes de paleta para un toque visual.
3. **Verter en los moldes:** Vierte la mezcla en moldes para paletas y coloca los palitos.
4. **Congelar:** Congela las paletas durante al menos 4 horas o hasta que estén completamente firmes.
5. **Servir:** Desmolda las paletas y disfruta de este refrescante y picante postre.