

Menú Vegano 10

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 Elote y Calabacitas

[Clique aquí para ver las imágenes de la sopa de elote y calabacitas](#)

Rendimiento: 4 porciones

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:

- 2 tazas de granos de elote (pueden ser frescos o congelados)
- 2 calabacitas medianas, cortadas en cubos
- 1 papa mediana, pelada y cortada en cubos
- 1/2 cebolla, picada finamente
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 4 tazas de caldo de verduras
- Sal y pimienta al gusto
- Cilantro fresco para decorar
- Jugo de limón para acompañar

Modo de preparación:

1. **Sofreír los vegetales:** En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo, y sofríe durante 3 minutos hasta que estén dorados y fragantes.
2. **Agregar elote, calabacitas y papa:** Añade los granos de elote, las calabacitas y la papa a la olla. Cocina por 5 minutos, removiendo ocasionalmente.
3. **Cocinar la sopa:** Vierte el caldo de verduras en la olla, sazona con sal y pimienta, y lleva a ebullición. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 15 minutos, o hasta que las papas estén tiernas.
4. **Servir:** Sirve la sopa caliente, decora con cilantro fresco y acompaña con jugo de limón al gusto.

Martes: Calabacitas a la Mexicana con Frijoles

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

Rendimiento: 4 porciones

Tiempo de preparación: 25 minutos

Ingredientes:

- 2 calabacitas medianas, cortadas en cubos (puedes usar lo que sobró de la sopa)
- 1 taza de frijoles negros cocidos (pueden ser enlatados, escurridos y enjuagados)
- 2 jitomates, picados en cubos
- 1/2 cebolla, picada finamente
- 1 diente de ajo, picado
- 1 chile serrano, picado (opcional)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Cilantro fresco para decorar

Modo de preparación:

1. **Sofreír los vegetales:** En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade la cebolla, el ajo y el chile serrano (si lo usas) y sofríe durante 3-4 minutos hasta que estén dorados.
2. **Agregar las calabacitas y jitomates:** Agrega las calabacitas y los jitomates a la sartén. Cocina por 5-7 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las calabacitas estén tiernas.
3. **Añadir los frijoles:** Incorpora los frijoles negros cocidos, sazona con sal y pimienta, y cocina por 3 minutos más para que los sabores se integren.
4. **Servir:** Decora con cilantro fresco y sirve caliente. Puedes acompañar con tortillas de maíz.

Miércoles: Tostadas de Tinga de Zanahoria y Papa

[Clique aquí para ver las imágenes de las tostadas de tinga de zanahoria](#)

Rendimiento: 4 porciones

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:

- 4 tostadas de maíz
- 2 zanahorias grandes, ralladas
- 1 papa mediana, pelada y rallada (puedes usar lo que sobró de la sopa)
- 1/2 cebolla, en rodajas finas
- 2 jitomates, picados
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharada de chile chipotle en adobo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Lechuga rallada, crema vegana y aguacate en rodajas para acompañar

Modo de preparación:

1. **Sofreír la cebolla y el ajo:** En una sartén, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo, y sofríe hasta que la cebolla esté dorada.
2. **Agregar zanahoria, papa y jitomate:** Agrega la zanahoria rallada, la papa rallada y el jitomate. Cocina por 5 minutos, removiendo ocasionalmente.
3. **Añadir el chile chipotle:** Incorpora el chile chipotle en adobo y mezcla bien. Cocina por 5 minutos más hasta que las verduras estén tiernas. Sazona con sal y pimienta al gusto.
4. **Montar las tostadas:** Coloca una porción de la tinga de zanahoria y papa sobre cada tostada. Decora con lechuga, crema vegana y rodajas de aguacate.
5. **Servir:** Sirve las tostadas de tinga calientes y acompaña con más salsa al gusto.

Jueves: Enchiladas Verdes de Papa y Zanahoria

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

Rendimiento: 4 porciones

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes:

- 8 tortillas de maíz
- 1 taza de puré de papa y zanahoria (puedes usar el sobrante de la tinga de zanahoria y papa)
- 1 1/2 tazas de salsa verde (puede ser casera o comprada)
- 1/2 taza de crema vegana (opcional)
- 1/4 de cebolla, en rodajas finas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Cilantro fresco para decorar

Modo de preparación:

1. **Preparar el puré de papa y zanahoria:** Si tienes sobrantes de la tinga de zanahoria y papa, puedes usarlos como relleno para estas enchiladas.
2. **Calentar la salsa verde:** En una cacerola, calienta la salsa verde a fuego medio hasta que esté caliente. Reserva.
3. **Calentar las tortillas:** En una sartén o comal, calienta las tortillas hasta que estén suaves y manejables.
4. **Armar las enchiladas:** Coloca una porción del puré de papa y zanahoria en el centro de cada tortilla, enróllala y colócala en un refractario.
5. **Cubrir con la salsa:** Vierte la salsa verde caliente sobre las enchiladas y, si lo deseas, añade crema vegana por encima.
6. **Servir:** Decora con rodajas de cebolla y cilantro fresco. Sirve las enchiladas calientes acompañadas de más salsa al gusto.

Viernes: Tacos Dorados de Frijoles con Lechuga y Salsa Roja

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

Rendimiento: 4 porciones

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:

- 8 tortillas de maíz
- 1 taza de frijoles refritos (puedes usar frijoles sobrantes de las recetas anteriores)
- Aceite para freír
- Lechuga rallada para decorar
- Salsa roja al gusto
- Crema vegana (opcional)
- Aguacate en rodajas (opcional)

Modo de preparación:

1. **Preparar el relleno:** Calienta los frijoles refritos en una sartén hasta que estén suaves y fáciles de untar.
2. **Armar los tacos:** Coloca una porción de frijoles en el centro de cada tortilla y enróllala firmemente. Si es necesario, asegura los tacos con palillos para evitar que se abran al freírlos.
3. **Freír los tacos:** En una sartén grande, calienta suficiente aceite para freír a fuego medio-alto. Fríe los tacos hasta que estén dorados y crujientes, aproximadamente 2-3 minutos por cada lado. Colócalos sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.
4. **Servir:** Coloca los tacos dorados en un plato y decora con lechuga rallada, salsa roja, crema vegana y rodajas de aguacate al gusto.

Receta Bônus: Arroz con Leche Vegano de Coco y Canela

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

Rendimiento: 4 porciones

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes:

- 1 taza de arroz
- 2 1/2 tazas de leche de coco (o cualquier leche vegetal)
- 1/2 taza de agua
- 1/4 taza de azúcar de coco o azúcar moreno
- 1 rama de canela
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Canela en polvo para decorar

Modo de preparación:

1. **Cocinar el arroz:** En una olla, combina el arroz, el agua y la rama de canela. Cocina a fuego medio hasta que el arroz absorba casi toda el agua, aproximadamente 10 minutos.
2. **Agregar la leche y el azúcar:** Añade la leche de coco y el azúcar al arroz. Cocina a fuego bajo, removiendo ocasionalmente para que no se pegue, durante 20-25 minutos, o hasta que el arroz esté suave y la mezcla tenga una textura cremosa.
3. **Añadir la vainilla:** Agrega el extracto de vainilla y mezcla bien. Cocina por 5 minutos más y retira del fuego.
4. **Servir:** Sirve el arroz con leche en tazones individuales y decora con canela en polvo por encima. Puedes disfrutarlo caliente o frío, según prefieras.