

## **Menú Vegano 11**

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: Tacos de Hongos al Ajillo**

**Martes: Ensalada de Nopales con Jitomate y Frijoles**

**Miércoles: Tlacoyos de Frijol con Salsa Verde**

**Jueves: Calabacitas Guisadas con Elote y Chile Poblano**

**Viernes: Enchiladas Rojas de Papa y Zanahoria**

**Bônus: Flan Vegano de Coco y Canela**

**Lunes: Tacos de Hongos al Ajillo**

[Click aquí para ver las imágenes de los tacos de hongos al ajillo](#)

**Rendimiento:** 4 porciones

**Tiempo de preparación:** 25 minutos

**Ingredientes:**

- 300 g de hongos frescos (pueden ser champiñones o setas), cortados en tiras
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- 1/2 cebolla, picada en tiras
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Jugo de 1 limón
- Sal y pimienta al gusto
- 8 tortillas de maíz
- Cilantro fresco picado para decorar
- Salsa verde o roja para acompañar

#### **Modo de preparación:**

1. **Preparar los hongos:** En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade el ajo y la cebolla, y sofríe durante 3-4 minutos hasta que estén dorados.
2. **Cocinar los hongos:** Agrega los hongos a la sartén y cocina durante 8-10 minutos hasta que suelten su agua y estén bien dorados. Sazona con sal, pimienta y el jugo de limón. Cocina por 2 minutos más y retira del fuego.
3. **Calentar las tortillas:** Calienta las tortillas en un comal hasta que estén suaves y calientes.
4. **Montar los tacos:** Coloca una porción de hongos al ajillo en cada tortilla. Decora con cilantro fresco y acompaña con salsa verde o roja al gusto.

## **Martes: Ensalada de Nopales con Jitomate y Frijoles**

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

**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 los sobrantes de días anteriores)
- 2 jitomates, picados en cubos
- 1/2 cebolla morada, picada finamente
- 1/4 de taza de cilantro fresco, picado
- Jugo de 2 limones
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Aguacate en rodajas (opcional)

#### **Modo de preparación:**

1. **Preparar los ingredientes:** En un tazón grande, combina los nopales cocidos, los frijoles negros, los jitomates, la cebolla morada y el cilantro.
2. **Preparar el aderezo:** En un recipiente pequeño, mezcla el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta.

3. **Mezclar la ensalada:** Vierte el aderezo sobre la mezcla de nopales y revuelve bien para integrar los sabores.
4. **Decorar y servir:** Decora con rodajas de aguacate si lo deseas y sirve la ensalada fresca como plato principal o acompañamiento.

## Miércoles: Tlacoyos de Frijol con Salsa Verde

[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 (pueden ser sobrantes)
- 1/2 taza de nopales cocidos, picados finamente (opcional, pueden ser sobrantes)
- 1 taza de salsa verde (puede ser casera o comprada)
- 1/4 de cebolla morada, picada finamente
- 1/4 taza de cilantro fresco, picado
- Sal al gusto

### Modo de preparación:

1. **Preparar la masa:** Divide la masa de maíz en bolitas del tamaño de una pelota de golf. Aplánalas ligeramente con las manos para formar óvalos gruesos.
2. **Rellenar los tlacoyos:** Coloca una cucharada de frijoles refritos en el centro de cada óvalo de masa y dóblalos cuidadosamente, sellando las orillas. Aplánalos suavemente para darles forma.
3. **Cocinar los tlacoyos:** Cocina los tlacoyos en un comal caliente a fuego medio durante 4-5 minutos por cada lado, hasta que estén dorados y cocidos.
4. **Servir:** Coloca los tlacoyos en un plato y cúbrelos con salsa verde caliente. Decora con cebolla morada y cilantro fresco. Puedes acompañarlos con nopales si lo deseas.

## Jueves: Calabacitas Guisadas con Elote y Chile Poblano

[Clique aquí para ver las imágenes de las calabacitas guisadas](#)

**Rendimiento:** 4 porciones

**Tiempo de preparación:** 30 minutos

### Ingredientes:

- 2 calabacitas medianas, cortadas en cubos
- 1 taza de granos de elote (pueden ser frescos o congelados)
- 1 chile poblano, asado, pelado y cortado en tiras
- 1/2 cebolla, picada finamente
- 1 diente de ajo, picado

- 2 jitomates, picados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Cilantro fresco para decorar

#### **Modo de preparación:**

1. **Preparar los ingredientes:** Asa el chile poblano directamente sobre el fuego o en el horno hasta que la piel esté quemada. Colócalo en una bolsa plástica para que sude durante 10 minutos, luego pélalo, retira las semillas y córtalo en tiras.
2. **Sofreír los vegetales:** 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.
3. **Cocinar el guiso:** Agrega los jitomates, las calabacitas, el elote y las tiras de chile poblano. Cocina durante 10-12 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las calabacitas estén tiernas pero firmes. Sazona con sal y pimienta al gusto.
4. **Servir:** Sirve caliente y decora con cilantro fresco. Este platillo es ideal para acompañar con tortillas de maíz.

### **Viernes: Enchiladas Rojas de Papa y Zanahoria**

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

**Rendimiento:** 4 porciones

**Tiempo de preparación:** 40 minutos

#### **Ingredientes:**

- 8 tortillas de maíz
- 2 papas medianas, peladas y cortadas en cubos pequeños
- 2 zanahorias, peladas y picadas en cubos
- 1 taza de salsa roja (puede ser casera o comprada)
- 1/4 de cebolla, picada finamente
- 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. **Cocinar las papas y zanahorias:** En una olla con agua y una pizca de sal, cocina las papas y las zanahorias durante 10-12 minutos o hasta que estén tiernas. Escúrrelas y reserva.
2. **Calentar la salsa roja:** En una sartén, calienta la salsa roja a fuego medio hasta que esté caliente. Reserva.
3. **Calentar las tortillas:** Calienta las tortillas en un comal o sartén hasta que estén suaves y manejables.
4. **Montar las enchiladas:** Sumerge cada tortilla en la salsa roja caliente, rellénala con una porción de papas y zanahorias, y enróllala. Coloca las enchiladas en un plato.

5. **Servir:** Decora las enchiladas con lechuga rallada, crema vegana y rodajas de aguacate. Acompaña con más salsa al gusto.

## Receta Bônus: Flan Vegano de Coco y Canela

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

**Rendimiento:** 4 porciones

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

### Ingredientes:

- 2 tazas de leche de coco
- 1/4 de taza de azúcar de coco o azúcar morena
- 2 cucharadas de fécula de maíz (maicena)
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/4 de cucharadita de canela en polvo
- Caramelo líquido (puedes hacerlo con azúcar de coco derretida)

### Modo de preparación:

1. **Preparar el caramelo:** En una sartén pequeña, derrite un poco de azúcar de coco a fuego bajo hasta que se forme un caramelo líquido. Vierte el caramelo en moldes individuales para flan y distribúyelo en la base.
2. **Preparar la mezcla del flan:** En una olla, combina la leche de coco, el azúcar de coco, la canela y el extracto de vainilla. Lleva la mezcla a fuego medio y revuelve constantemente.
3. **Espesar con la maicena:** Disuelve la fécula de maíz en un poco de leche de coco fría o agua. Añádela a la mezcla caliente, revolviendo constantemente para evitar grumos. Cocina hasta que la mezcla espese, aproximadamente 5-7 minutos.
4. **Verter en moldes:** Vierte la mezcla espesa sobre el caramelo en los moldes. Deja enfriar a temperatura ambiente y luego refrigera por al menos 4 horas, o hasta que el flan esté completamente firme.
5. **Servir:** Desmolda el flan pasando un cuchillo por los bordes del molde y dale la vuelta sobre un plato. Decora con un poco de canela en polvo si lo deseas.