

Menú Vegano 12

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: Sopes de Frijoles con Verduras

Martes: Tacos de Papa y Nopal con Salsa Roja

Miércoles: Caldo de Verduras con Elote y Papa

Jueves: Chiles Rellenos de Frijoles y Elote

Viernes: Enchiladas de Mole con Papa y Zanahoria

Bônus: Paletas Heladas de Tamarindo con Chile

Lunes: Sopes de Frijoles con Verduras

[Clique aquí para ver las imágenes de los sopes de frijoles con verduras](#)

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 refritos
- 1/2 taza de nopales cocidos y picados
- 1/2 taza de granos de elote cocidos
- 1 jitomate, picado en cubos
- 1/4 de cebolla, picada finamente
- 1/4 taza de lechuga rallada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Salsa verde o roja al gusto
- Sal al gusto

Modo de preparación:

1. **Preparar las verduras:** En una sartén, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Sofríe la cebolla por 2 minutos. Agrega los nopales, los granos de elote y el jitomate. Cocina por 5 minutos. Ajusta la sal al gusto y retira del fuego.
2. **Calentar los sopos:** Si los sopos no están cocidos, caliéntalos en un comal o sartén hasta que estén ligeramente dorados.
3. **Montar los sopos:** Unta una capa de frijoles refritos en cada sopo. Añade la mezcla de verduras sobre los frijoles.
4. **Decorar:** Decora con lechuga rallada y acompaña con salsa verde o roja al gusto.
5. **Servir:** Sirve caliente y acompaña con más salsa si lo deseas.

Martes: Tacos de Papa y Nopal con Salsa Roja

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

Rendimiento: 4 porciones

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:

- 8 tortillas de maíz
- 2 papas medianas, peladas y cortadas en cubos
- 1/2 taza de nopales cocidos y en tiras (pueden ser sobrantes de los sopos)
- 1/4 de cebolla, picada finamente
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de salsa roja (puede ser casera o comprada)
- Sal y pimienta al gusto
- Cilantro fresco para decorar

Modo de preparación:

1. **Cocinar las papas:** Hierva los cubos de papa en agua con sal durante 10-12 minutos hasta que estén tiernos. Escúrrelos y reserva.
2. **Preparar el relleno:** En una sartén, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Sofríe la cebolla y el ajo por 3 minutos. Agrega los nopales y las papas cocidas. Cocina durante 5 minutos, removiendo ocasionalmente. Sazona con sal y pimienta al gusto.

3. **Calentar las tortillas:** Calienta las tortillas en un comal hasta que estén suaves y flexibles.
4. **Montar los tacos:** Coloca una porción de la mezcla de papa y nopal en el centro de cada tortilla. Cierra ligeramente.
5. **Servir:** Sirve los tacos calientes, bañados con salsa roja y decorados con cilantro fresco.

Miércoles: Caldo de Verduras con Elote y Papa

[Clique aquí para ver las imágenes del caldo de verduras](#)

Rendimiento: 4 porciones

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes:

- 1 taza de elote desgranado (pueden ser los sobrantes de los sopos)
- 2 papas medianas, peladas y cortadas en cubos (pueden ser sobrantes de los tacos)
- 2 zanahorias, peladas y cortadas en rodajas
- 1 calabacita, cortada en cubos
- 1/4 de cebolla, picada finamente
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 rama de cilantro
- 4 tazas de caldo de verduras
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Jugo de limón y salsa picante para acompañar (opcional)

Modo de preparación:

1. **Sofreír la base:** En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén dorados, aproximadamente 3 minutos.
2. **Añadir las verduras:** Agrega las zanahorias, las papas y los elotes a la olla. Cocina por 5 minutos, removiendo ocasionalmente.
3. **Agregar el caldo:** Vierte el caldo de verduras en la olla y lleva a ebullición. Reduce el fuego, tapa y cocina a fuego lento durante 15 minutos.
4. **Incorporar la calabacita:** Añade la calabacita y la rama de cilantro. Cocina por 5-7 minutos más, hasta que todas las verduras estén tiernas. Sazona con sal y pimienta al gusto.
5. **Servir:** Sirve el caldo caliente en tazones individuales. Acompaña con jugo de limón y salsa picante si lo deseas.

Jueves: Chiles Rellenos de Frijoles y Elote

[Clique aquí para ver las imágenes de los chiles rellenos de frijoles y elote](#)

Rendimiento: 4 porciones

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes:

- 4 chiles poblanos, asados, pelados y desvenados
- 1 taza de frijoles negros refritos
- 1/2 taza de granos de elote cocidos (pueden ser sobrantes del caldo)
- 1/2 taza de arroz cocido (opcional, si tienes sobrantes de otras recetas)
- 1/4 de cebolla, picada finamente
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Salsa roja o verde para acompañar
- Sal y pimienta 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 durante 3 minutos hasta que estén dorados. Añade los frijoles refritos, los granos de elote y el arroz (si lo usas). Cocina por 5 minutos, mezclando bien. Sazona con sal y pimienta al gusto.
2. **Rellenar los chiles:** Abre los chiles poblanos por un costado y rellénalos con la mezcla de frijoles, elote y arroz.
3. **Calentar los chiles:** Coloca los chiles en un sartén o refractario y caliéntalos a fuego bajo o en el horno a 180 °C durante 10 minutos, para que se integren los sabores.
4. **Servir:** Sirve los chiles rellenos calientes, acompañados de salsa roja o verde al gusto.

Viernes: Enchiladas de Mole con Papa y Zanahoria

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

Rendimiento: 4 porciones

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes:

- 8 tortillas de maíz
- 2 papas medianas, peladas y cortadas en cubos (pueden ser sobrantes del caldo)
- 2 zanahorias, peladas y cortadas en rodajas (pueden ser sobrantes del caldo)
- 1 taza de mole vegano (puede ser casero o comprado)
- 1 1/2 tazas de caldo de verduras
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Semillas de sésamo para decorar (opcional)
- Lechuga rallada y cebolla morada en rodajas para acompañar

Modo de preparación:

1. **Cocinar las papas y zanahorias:** Hierva las papas y las zanahorias en agua con sal durante 10-12 minutos o hasta que estén tiernas. Escúrrelas y reserva.
2. **Preparar el mole:** En una cacerola, calienta el mole con el caldo de verduras a fuego medio. Remueve constantemente hasta obtener una consistencia suave y caliente. 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, enróllalas y colócalas en un plato. Cubre con el mole caliente.
5. **Servir:** Decora con semillas de sésamo, lechuga rallada y rodajas de cebolla morada. Sirve caliente y acompaña con más mole si lo deseas.

Receta Bônus: Paletas Heladas de Tamarindo con Chile

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

Rendimiento: 6 paletas

Tiempo de preparación: 15 minutos + 4 horas de congelación

Ingredientes:

- 1 taza de pulpa de tamarindo
- 2 tazas de agua
- 1/4 de taza de azúcar (ajusta al gusto)
- 1 cucharadita de chile en polvo (como Tajín)
- 1 cucharada de jugo de limón
- Moldes para paletas y palitos

Modo de preparación:

1. **Preparar la mezcla:** En un tazón grande, mezcla la pulpa de tamarindo con el agua, el azúcar, el jugo de limón y el chile en polvo. Revuelve bien hasta que el azúcar se disuelva completamente.
2. **Verter en los moldes:** Llena los moldes de paletas con la mezcla de tamarindo, dejando un pequeño espacio en la parte superior para que se expanda al congelarse.
3. **Congelar:** Coloca los palitos en los moldes y congela durante al menos 4 horas, o hasta que estén completamente firmes.
4. **Servir:** Desmolda las paletas pasando los moldes bajo agua tibia durante unos segundos. Disfrútalas como un postre refrescante y picante.