

## **Menú Vegano 9**

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:**

**Burritos de Frijoles y Arroz con Guacamole**

#### **Martes:**

**Tacos de Nopal y Papa**

#### **Miércoles:**

**Ensalada de Arroz Integral con Frijoles y Verduras**

#### **Jueves:**

**Calabacitas Rellenas de Frijoles y Arroz**

#### **Viernes:**

**Flautas de Papa y Frijoles**

#### **Receta Bónus:**

**Natillas de Coco**

**Lunes: Burritos de Frijoles y Arroz con Guacamole**

[Clique aquí para ver las imágenes de los burritos de frijoles y arroz](#)

**Rendimiento:** 4 porciones

**Tiempo de preparación:** 30 minutos

**Ingredientes:**

- 4 tortillas grandes de harina
- 1 taza de frijoles negros cocidos y refritos
- 1 taza de arroz integral cocido
- 1/2 cebolla, picada finamente
- 1 diente de ajo, picado
- 1 taza de lechuga rallada
- 1 tomate, picado en cubos
- 1 aguacate maduro
- Jugo de 1/2 limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

**Modo de preparación:**

1. **Preparar los frijoles y el arroz:** En una sartén, calienta el aceite de oliva y sofríe la cebolla y el ajo durante 3 minutos hasta que estén dorados. Añade los frijoles y cocina por 5 minutos. Si es necesario, sazona con sal y pimienta.
2. **Hacer el guacamole:** En un tazón, machaca el aguacate con el jugo de limón y añade una pizca de sal. Reserva.
3. **Armar los burritos:** Coloca una porción de arroz y frijoles en el centro de cada tortilla. Añade lechuga, tomate y un poco de guacamole.
4. **Enrollar los burritos:** Dobra los lados de la tortilla hacia el centro y enróllala firmemente.
5. **Servir:** Sirve los burritos acompañados con un poco de salsa picante o más guacamole.

## **Martes: Tacos de Nopal y Papa**

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

**Rendimiento:** 4 porciones

**Tiempo de preparación:** 25 minutos

**Ingredientes:**

- 8 tortillas de maíz
- 2 papas medianas, peladas y cortadas en cubos pequeños
- 1 taza de nopales, cortados en tiras y cocidos
- 1/2 cebolla, picada finamente
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

- Salsa verde o roja para acompañar
- Cilantro fresco para decorar

#### **Modo de preparación:**

1. **Cocinar las papas:** En una sartén, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade las papas y cocina durante 10-12 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que estén doradas y tiernas. Sazona con sal y pimienta al gusto.
2. **Agregar los nopales y la cebolla:** Añade la cebolla y el ajo a la sartén con las papas y cocina por 3 minutos más. Incorpora los nopales cocidos y mezcla bien. Cocina por 2 minutos adicionales para que los sabores se integren.
3. **Calentar las tortillas:** Calienta las tortillas en un comal hasta que estén suaves y calientes.
4. **Montar los tacos:** Coloca una porción de la mezcla de papas y nopales en el centro de cada tortilla.
5. **Servir:** Decora con cilantro fresco y acompaña con salsa verde o roja al gusto.

### **Miércoles: Ensalada de Arroz Integral con Frijoles y Verduras**

[Clique aquí para ver las imágenes de la ensalada de arroz integral con frijoles](#)

**Rendimiento:** 4 porciones

**Tiempo de preparación:** 20 minutos

#### **Ingredientes:**

- 1 taza de arroz integral cocido (puedes usar el sobrante de los burritos)
- 1/2 taza de frijoles negros cocidos (sobrante de los tacos)
- 1/2 taza de granos de elote
- 1 tomate, picado en cubos
- 1/4 de cebolla morada, picada finamente
- 1/2 taza de nopales cocidos y en cubos (sobrante de los tacos)
- 1/4 de taza de cilantro fresco, picado
- Jugo de 1 limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

#### **Modo de preparación:**

1. **Mezclar los ingredientes:** En un tazón grande, combina el arroz integral, los frijoles, los granos de elote, el tomate, la cebolla, los nopales y el cilantro.
2. **Preparar el aderezo:** En un tazón pequeño, mezcla el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla bien.
3. **Servir:** Sirve la ensalada fresca como plato principal o acompañamiento. Es ligera, nutritiva y llena de sabor.

### **Jueves: Calabacitas Rellenas de Frijoles y Arroz**

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

**Rendimiento:** 4 porciones

**Tiempo de preparación:** 35 minutos

**Ingredientes:**

- 4 calabacitas grandes
- 1/2 taza de frijoles negros cocidos (sobrante de las recetas anteriores)
- 1/2 taza de arroz integral cocido (sobrante de las recetas anteriores)
- 1 tomate, picado en cubos
- 1/4 de cebolla, picada finamente
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Cilantro fresco para decorar

**Modo de preparación:**

1. **Preparar las calabacitas:** Corta las calabacitas por la mitad a lo largo y retira parte del centro con una cuchara para crear un espacio para el relleno. Reserva la pulpa extraída.
2. **Sofreír el relleno:** En una sartén, calienta el aceite de oliva y sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén dorados. Agrega el tomate, la pulpa de las calabacitas, los frijoles y el arroz. Cocina por 5 minutos, sazona con sal y pimienta al gusto.
3. **Rellenar las calabacitas:** Coloca las calabacitas en una bandeja para hornear y rellénalas con la mezcla de frijoles y arroz.
4. **Hornear:** Precalienta el horno a 180°C y hornea las calabacitas rellenas durante 15-20 minutos, hasta que estén tiernas.
5. **Servir:** Decora con cilantro fresco y sirve las calabacitas rellenas calientes.

## **Viernes: Flautas de Papa y Frijoles**

[Clique aquí para ver las imágenes de las flautas de papa y frijoles](#)

**Rendimiento:** 4 porciones

**Tiempo de preparación:** 30 minutos

**Ingredientes:**

- 8 tortillas de maíz
- 1 taza de puré de papa (puedes usar las papas sobrantes de los tacos)
- 1/2 taza de frijoles negros refritos (sobrante de las recetas anteriores)
- Aceite para freír
- Lechuga rallada para decorar
- Salsa verde o roja para acompañar
- Crema vegana (opcional)
- Aguacate en rodajas (opcional)

**Modo de preparación:**

1. **Preparar el relleno:** En un tazón, mezcla el puré de papa con los frijoles refritos hasta obtener una mezcla homogénea. Ajusta la sal si es necesario.
2. **Armar las flautas:** Coloca una porción del relleno en el centro de cada tortilla y enróllala firmemente. Asegura con un palillo si es necesario.
3. **Freír las flautas:** Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Fríe las flautas hasta que estén doradas y crujientes, aproximadamente 2-3 minutos por cada lado. Colócalas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.
4. **Servir:** Sirve las flautas calientes y decora con lechuga rallada, salsa verde o roja, crema vegana y rodajas de aguacate.

## Receta Bônus: Natillas de Coco

[Clique aquí para ver las imágenes de las natillas de coco](#)

**Rendimiento:** 4 porciones

**Tiempo de preparación:** 20 minutos + 2 horas de refrigeración

### Ingredientes:

- 2 tazas de leche de coco
- 3 cucharadas de fécula de maíz (maicena)
- 1/4 taza de azúcar de coco o azúcar moreno
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Canela en polvo para decorar

### Modo de preparación:

1. **Preparar la mezcla de leche de coco:** En una cacerola, mezcla la leche de coco con el azúcar y el extracto de vainilla. Calienta a fuego medio, removiendo constantemente hasta que el azúcar se disuelva.
2. **Añadir la fécula de maíz:** Disuelve la fécula de maíz en un poco de leche de coco adicional o agua fría, y añádela a la mezcla caliente. Cocina a fuego medio-bajo, removiendo constantemente hasta que la mezcla espese, aproximadamente 5-7 minutos.
3. **Servir en moldes:** Vierte la mezcla en moldes individuales y deja enfriar a temperatura ambiente antes de refrigerar.
4. **Refrigerar:** Refrigera las natillas durante al menos 2 horas, o hasta que estén bien cuajadas.
5. **Decorar y servir:** Espolvorea canela en polvo por encima antes de servir. Disfruta de este postre suave y cremoso.