

INDICE

Ensaladas y comidas crudas

- 1.- Ensalada Tricolor
- 2.- Ensalada Veget
- 3.- Ensalada Macatebe
- 4.- Ensalada Vegg
- 5.- Ensalada V5
- 6.- Ensalada Marinada
- 7.- Ensalada Zanah
- 8.- Ensalada sobre cuencos
- 9.- Ensalada fresca
- 10.- Ensalada brócoli con aderezo de cilantro
- 11.- Ensalada de betabel con manzana
- 12.- Ceviche de verduras
- 13.- Ensalada Mixta
- 14.- Mixiotes crudiveganos
- 15.- Ensalada Delicia
- 16.- Aguacates rellenos de tahíni
- 17.- Sándwich crudivegano
- 18.- Hamburguesa crudivegana
- 19.- Baguette
- 20.- Bocadillos de jícama
- 21.- Ensalada con bolas de arroz
- 22.- Brochetas vegg
- 23.- Ensalada verde
- 24.- Ensalada circular
- 25.- Tacos de guacamole
- 26.- Ensalada Cevish
- 27.- Ensalada de germinados
- 28.- Ensalada con aderezo de aguacate
- 29.- Ensalada color
- 30.- Lasaña crudivegana
- 31.- Ensalada a la plancha
- 32.- Ensalada de col
- 33.- Ensalada de requesón vegetal
- 34.- Ensalada del Chef
- 35.- Ensalada de la Huerta
- 36.- Ensalada de Col con nueces
- 37.- Ensalada con champiñones
- 38.- Espagueti crudivegano
- 39.- Canelones de champiñones crudiveganos
- 40.- Pasta primavera con salsa Alfredo
- 41.- Rollos de berros y alfalfa
- 42.- Albóndigas crudiveganas
- 43.- Medallones crudiveganos
- 44.- Jamón crudivegano
- 45.- Tortitas de semillas de girasol
- 46.- Coliflor estilo arroz

- 47.- Ensalada de calabaza
- 48.- Pasta de verduras
- 49.- Ensalada Rusa
- 50.- Ensalada de pepino y nopales
- 51.- Montaña
- 52.- Ensalada sésamo

Ensalada Tricolor



Ingredientes:

1 lechuga romana
1 lechuga sangría
3 jícamas
8 tomates rojos
3 aguacates
2 limones

Preparación:

Se lavan y desinfectan las verduras. Se pica en tiras delgadas las lechugas, las jícamas se pelan y se pican en tiras, los tomates se pelan y se parten en rodajas. Los aguacates se pelan y se parten en rebanadas. Se revuelven las lechugas, se ponen como base en el plato, encima se acomodan las rebanadas de aguacate, las tiras de jícama y las rodajas de tomate, se parten los limones y se le pone al gusto.

Ensalada veget



Ingredientes:

2 zanahorias
2 pepinos
3 tomates
2 aguacates
1 lechuga

Preparación:

Lavar y desinfectar las verduras. Se pelan las zanahoria y se rallan. Se trocean las hojas de la lechuga. Se pelan los aguacates y se parten en rebanadas. Se rebanan los tomates en trozos medianos, los pepinos se pelan y se parten en rodajas. Se pone una cama de zanahoria, la lechuga, el aguacate, tomate, pepino.

Nota: Se puede usar algún aderezo de cilantro finamente picado, con aceite de olivo, sal y limón.

Ensalada macatebe



6 cda. de chía
1/2 tz. de mayonesa de almendra
2 cda. de aceite de olivo extra virgen
1 diente de ajo
1 limón
Sal marina necesaria

Ingredientes:

2 manzanas amarillas
2 betabeles
2 aguacates
1/2 lechuga romana
100 gr. de semillas de girasol
8 rebanadas de pan integral tostado

Preparación:

Lavar y desinfectar las verduras. Se pone una cama de lechuga. Se pone agua a hervir y se ponen los betabeles 15 minutos en el agua hirviendo, se pelan y se parten en rodajas. Se pelan parten las manzanas en rebanadas. Se pelan los aguacates y se parten en rebanadas. Encima de la lechuga se ponen las manzanas, el aguacate, el betabel, aderezo y se espolvorean semillas de girasol. Se prepara un aliño con aceite de oliva, el jugo del limón, sal y ajo machacado (si se desea). Se baña la ensalada. Se le pone la mayonesa a las rebanadas de pan integral y se le espolvorea chía.

Ensalada vegg



Ingredientes:

1/2 lechuga romana
1 manojo de espinacas
100 g. de germinado de alfalfa
2 zanahorias
1 tz. de tomates cherry
16 aceitunas
1 caja de granos de elote
Aceite de ajonjolí
1 cdita. de miel
Sal necesaria
1 limón
Ajonjolí con salvado de trigo

Preparación:

Lavar todo bien, pelar y laminar el aguacate, la zanahoria en rodajas finas y los tomates por la mitad. En un tazón preparar el aderezo con la miel, jugo de un limón, una pizca de sal, aceite de ajonjolí (ir probando las cantidades según el gusto). Cuando quede homogéneo añadir las hojas y brotes mezclar hasta que queden aliñadas. Echar las hojas verdes en una fuente y repartir por encima el maíz, los tomates la zanahoria, aceitunas y aguacate. Espolvorear con ajonjolí con germen de trigo.

Ensalada V5



Ingredientes:

1 lechuga romana
1 manojo de espinacas
4 zanahorias
6 tomates rojos
2 aguacates
Aceitunas negra para decorar

Preparación:

Se lavan y desinfectan las verduras, se pica en tiras delgadas la lechuga y espinacas, las zanahorias se pelan y se rallan, los tomates se pelan y se parten en rodajas. El aguacate se pela y se parte en rebanadas. Se revuelve la lechuga y espinaca, se pone como base en el plato, encima la zanahoria rallada, las rodajas de tomate alrededor y las rebanadas de aguacate al centro, se decora con la aceituna.

Ensalada marinada



Ingredientes:

1 manojo de espinacas
1 pepino
2 tomates rojos
1 aguacate
100 g. de nueces
2 limones
Sal marina necesaria
1 cdita. de orégano

Preparación:

Se lavan y desinfectan las verduras. Se pica en tiras delgadas las espinacas, los tomates se pelan y se parten en rodajas, se ponen a marinar con limón, orégano en polvo y un poco de sal. Se pelan y se parten en rodajas los pepinos. Los aguacates se pelan y se parten en cubos. Se sirven en un plato las espinacas, los pepinos, los aguacates y los tomates marinados y las nueces.

Ensalada zanah



Ingredientes:

1/2 lechuga romana
3 tomates
4 zanahorias
3 aguacates
2 pepinos
1 manojo de cilantro verde finamente picado.
4 cda. de ajonjolí negro
1 cda. de aceite de oliva extra virgen
1 limón

Preparación:

Se lavan y desinfectan las verduras. Se pica en tiras la lechuga, las zanahorias, pepinos, aguacates y tomates se pelan. Las zanahorias se rallan, los pepinos se parte por la mitad a lo largo, se le quitan las semillas y se parten en medias lunas; los tomates se pican en rodajas. Se muelen los aguacates, se le pone el cilantro, el aceite, el jugo de un limón y un poco de sal, se revuelve. Se acomoda la lechuga en un platón, encima la zanahoria, y el guacamole, alrededor las rodajas de tomate y los pepinos, se espolvorea el ajonjolí.

NOTA: Al guacamole se le puede agregar, 1 cucharada. de levadura de cerveza en polvo, ajo y cebolla finamente picado, para hacer su sabor y nutrientes mas fuerte.

Ensalada sobre cuencos



Ingredientes:

10 tortillas de maíz o de harina integral
1/2 lechuga
2 tomates rojos
Colitas de cebolla cambray
Lentejas germinadas
1/3 tz. de crema de almendra

Preparación:

Precalentamos el horno a unos 225 grados, con papel de aluminio formamos tantas bolas del tamaño de un puño como cuencos vayamos a realizar. Colocamos estas bolas sobre una bandeja de horno. Untamos las tortillas con aceite, colocamos cada una sobre una bola para que queden adaptadas y se les forme la cavidad en la que echaremos la ensalada. Horneamos las tortitas de 6 a 8 minutos hasta que estén doradas. Las tortillas se plegarán sobre las bolas al hornearse. Dejamos enfriar las tortitas preferiblemente sobre una rejilla para que no creen humedad y no queden reblandecidas. Preparamos la ensalada con las verduras lavadas y desinfectadas, se pican todas las verduras, se revuelve y la servimos sobre los cuencos, ponemos una cucharada de crema y cebollitas.

Ensalada fresca



Ingredientes:

- 1 lechuga romana
- 1 lechuga sangría
- 6 zanahorias
- 3 jícamas
- 2 pepinos
- 1 chile morrón verde

Preparación:

Se lavan y desinfectan las verduras. Se pican las lechugas en tiras delgadas. Se pelan las zanahorias, las jícamas y los pepinos. Se parten en tiras delgadas las zanahorias, las jícamas y los pepinos se parten en cubos. Se pica el chile morrón en cuadritos muy pequeños. Se pone en el plato los 2 tipos de lechugas, Los cubos de jícama y pepino, las tiras de zanahoria y el morrón.

Ensalada brócoli con aderezo



Ingredientes:

- 1 lechuga romana
- 2 pepinos
- 3 tomates rojos
- 1 pza. de brócoli
- 1/4 tz. de nuez de la india
- 1 limón
- 1 ramito de cilantro verde
- 1 cda. de aceite de olivo extra virgen
- Agua necesaria filtrada
- Sal marina necesaria

Preparación:

Se lavan y desinfectan las verduras, la lechuga y el pepino se pica en tiras, los tomates en rebanadas, se cose el brócoli al vapor. Para el aderezo se licua la nuez de la india con un poco de agua, el jugo de medio limón, el cilantro verde, una cucharada de aceite de olivo, hasta quedar una consistencia cremosa, se sirven los platos con la lechuga, pepino, tomates, brócoli y se le pone el aderezo y se espolvorea ajonjolí negro.

Ensalada de betabel y manzana



Ingredientes:

2 betabeles
2 manzanas amarillas
Germen de soya
Hojas de lechuga de su preferencia
2 cdas. de aceite de olivo extra virgen
1 diente de ajo
1 limón
Sal marina necesaria

Preparación:

Lavar y desinfectar las verduras. Se pone una cama de lechuga. Se pone agua a hervir y se ponen los betabeles 15 minutos en el agua hirviendo, se pelan y se parten en rodajas. Se pelan parten las manzanas en rebanadas. Se pone encima de la lechuga, el betabel, la manzana y el germinado de soya. Se prepara un aliño con aceite de oliva, el jugo del limón, sal y ajo machacado (si se desea).

Ceviche de verduras



Ingredientes:

2 pepinos
5 tomates
4 zanahorias
Un manojo de cilantro verde
2 tzs. de puré de tomate natural
1 limón
Sal marina necesaria

Preparación:

Se lavan todas la verduras, se pelan los pepinos y las zanahorias. Se pica en cuadrillos los pepinos y los tomates, la zanahoria se ralla. El cilantro se pica finamente, se revuelven estos ingredientes. Se prepara una puré de tomate cruda: se licuan 4 tomates con un poco de sal. También puede usarse puré de tomate cocida: se licuan 4 tomates, 1/4 de cebolla, un diente de ajo y sal. Se cose a fuego lento hasta que hierva. Se deja enfriar y se le agrega al ceviche. Se sirve y se acompaña con tostadas horneadas y rebanadas de aguacate si se desea. Se le pone limón y sal al gusto.

Ensalada mixta



Ingredientes:

- 1 manojo de cilantro
- 2 limones
- 2 cda. de aceite de olivo extra virgen
- 1 pizca de sal marina
- 3 tomates rojos
- 2 aguacates
- 1/4 de cebolla morada
- 1 lechuga

Preparación:

Lavar y desinfectar las verduras. Se trocean las hojas de la lechuga. Se pelan los aguacates y se parten en rebanadas. Se rebanan los tomates, la cebolla se parte en tiras finas. Se prepara el aderezo con el cilantro finamente picado, aceite de olivo, limón y sal. Se pone una cama de lechuga, el aguacate, tomate, cebolla y aderezo.

Mixiotes crudiveganos



Ingredientes:

- 12 hojas de lechuga romana grandes
- 4 zanahorias
- 3 papas
- 4 tomates
- 3 aguacates
- 2 limones
- 1 manojo de cilantro verde
- 100 g. de semillas de girasol
- Pan integral tostado en cubos
- Sal marina necesaria

Preparación:

Se lavan y desinfectan las verduras. Se pelan y rallan las zanahorias y las papas. Se pelan los aguacates y se machacan, el cilantro se pica finamente, se le pone sal y limón, se mezcla la zanahoria y papas ralladas, el aguacate machado, el cilantro, el jugo de limón y las semillas de girasol. Los tomates se pelan y se parten en cubos pequeños. Se acomodan las hojas en el plato, se le pone encima una cucharada grande de la mezcla, los cubos de tomate y el pan.

Ensalada delicia



Ingredientes:

1 lechuga romana
1 manojo de acelgas
6 zanahorias
3 jícamas
3 aguacates
100 g. de ajonjolí
Pan tostado integral en cubos

Aderezo:

2 limones
2 mandarinas o naranjas
Aceite de oliva extra virgen
Sal marina necesaria

Preparación:

Se lavan y desinfectan las verduras. Se pica la lechuga y las acelgas en trozos medianos. Se pelan las zanahorias y las jícamas. Se parten en tiras delgadas las

Zanahorias y las jícamas se parten en cubos. Se parten en rebanadas los aguacates. Para el aderezo se pone en un recipiente el jugo de los limones y mandarinas o naranjas, el aceite, la sal y se revuelven.

Se sirve en el plato la lechuga y espinacas revueltas, encima los cubos de jícama, las tiras de zanahoria, las rebanadas de aguacates, se espolvorea el ajonjolí y los cubos de pan, al final se baña con el aderezo.

Aguacates rellenos con tahini



Ingredientes:

3 aguacates
2 zanahorias ralladas
10 aceitunas
2 cda. de tahini
3 tomates cherry
1 lechuga
Aceite de oliva necesario
Sal marina necesaria

Preparación:

Lavar y desinfectar las verduras. Se pone una cama de lechuga. Se prepara el relleno con la zanahoria, tahini, aceitunas en rodajas, se revuelve, y se sirve en las mitades de aguacates pelados, se acomodan sobre la cama de lechuga y se decora con el tomate. Se puede poner un poco de sal y aceite de olivo.

Sándwich crudivegano



Ingredientes:

12 rebanadas de pan integral
1/4 tz. de chía
2 tz. de amaranto inflado
1/2 tz. de almendras molidas
1 lechuga chica
4 tomates rojos
Mayonesa de almendras (ver receta)

1 tz. de crema de aguacate (ver receta)
1 manojo de cilantro
1/2 cebolla blanca
1 limón
Sal marina necesaria
3 cda. de aceite de aguacate
Agua donde se coció la papa

Preparación:

Se lavan y desinfectan la lechuga y los tomates. Se parten 3 tomates en rebanadas, y la lechuga en trozos medianos. Se ponen en un tazón la chía, el amaranto, la almendra molida y la salsa de un tomate licuado con un poco de sal. Se revuelve todo hasta quedar un masa, se forman unos cuadros delgados con la ayuda de las manos y un plástico para que no se pegue, imitando el jamón. Se ponen a tostar un poco las rebanadas de pan, se les pone mayonesa de almendra, el guacamole, el jamón vegetal, los tomates y la lechuga.

Hamburguesa crudivegana



Ingredientes:

5 panes integrales para hamburguesa
1/4 de lechuga romana
1 zanahoria
1/4 k. de germinado de alfalfa
1/2 tz. De crema de aguacate
1 papa
2 tomates rojos

Carne vegetal:

1/2 tz. de almendras remojadas
3/4 tz. de pan integral molido
2 tomates rojos
1/2 tz. de chía
3 cda. de aceite vegetal extra virgen
Sal marina necesaria

Preparación:

Para la carne vegetal, se licuan las almendras, los tomates, 1/2 diente de ajo (si se desea) y la sal. Se pone en un tazón, se le agrega 1/2 taza de pan molido, la chía y el aceite, se revuelve hasta que se incorpore todo, se deja reposar mientras se parten las verduras. Se lavan y desinfectan las verduras. La lechuga se parte en tiras delgadas, la zanahoria se pela y se ralla. La papa se pela y se parte en laminas muy delgada. Los tomates se pelan y se parten en rodajas, la cebolla se parte en tiras delgadas. Se forman los medallones de carne vegetal con las manos, se pasan por pan molido. Se parten los panes, se ponen a tostar un poco, se les unta el aguacate a todas las tapas de pan, se le pone la carne vegetal, papa, lechuga, zanahoria, alfalfa, tomate y cebolla, se tapa con el otro pan.

Baguette



Ingredientes:

4 panes para baguette integral
2 tomates rojos
300 g. de tofu a la plancha
1 tz. de crema de aguacates (ver receta)
1 manojo de cilantro verde
1/4 de lechuga
20 hojas de espinacas
2 cda. de aceite de oliva extra virgen

Preparación:

Se parte los panes por la mitad a lo largo, se pone a dorar un poco sobre un comal, por ambos lados, se le pone la crema de aguacate, espinacas, lechuga, tofu y los tomates en rebanadas, se aliña con un poco de aceite de oliva y sal.

Bocadillos de jícama



Ingredientes:

1/2 lechuga romana
1 jícama
2 tomates rojos
1 tz. de crema de aguacates (ver receta)
1 manojo de cilantro verde
1/2 cebolla (opcional)
2 limones
Sal marina necesaria

Preparación:

Se lavan y desinfectan las verduras. Se pica en tiras delgadas la lechuga, la jícama se pela y se parte en laminas finas, los tomates se pelan y se parten en rebanadas. Se parte la cebolla en tiras y se ponen a marinar con limón y un poco de sal. Se les unta encima de las laminas de jícama la crema de aguacate y el tomate. Se sirven en un plato y se le agrega las cebollas curtidas encima si así lo desea.

Ensalada con bolas de arroz



Ingredientes:

1/2 de lechuga romana
1/4 de lechuga sangría
2 pepinos
3 zanahorias
3 limones
2 aguacates
1 manojo de cilantro verde
Sal marina necesaria
8 rebanadas de pan integral tostado
12 bolas de arroz (ver receta)

Preparación:

Se lavan y desinfectan las verduras, se parten en tiras las lechugas, los pepinos se pelan y se parten en medias lunas quitando las semillas, las zanahorias se pelan y se rayan. Los aguacates se pelan y se muelen, se les pone limón sal y cilantro finamente picado. Se le untan a las rebanadas de pan, se sirve la ensalada, junto con los panes y las bolas de arroz.

Nota puede acompañarse con rebanadas de pan integral untadas con crema de aguacate (ver receta).

Brochetas vegg



Ingredientes:

1 lechuga
2 pimientos morrón rojo
1 jícama
2 aguacates
1 pepino
1 tz. de champiñones pequeños
1 tofu
1 cdita. de aceite de oliva extra virgen

Preparación:

Se lavan y desinfectan las verduras. Se deshoja la lechuga, se pone sobre un platón. Se pica el morrón en rectángulos y se fríen con poco aceite de olivo, junto con los champiñones enteros. Se pican en cubos el tofu y se fríen un poco. Se pica en cubos el pepino, la jícama y los aguacates. Se acomodan en el palillo de madera intercalando cada ingrediente para formar las brochetas, se acomodan encima de las lechugas.

Ensalada verde



Ingredientes:

2 pepinos
2 aguacates
1 lechuga romana
1 manojo de espinacas
1 tz. de germinado de lentejas
Limón al gusto
Sal marina necesaria

Preparación:

Se lava, se pela y se parten en rodajas el pepino. El aguacate se pela y parte en cubos. Se desinfecta la lechuga y las espinacas, se pican en trozos medianos. Se pone una cama de lechuga, las espinacas, alrededor se acomodan las rodajas de pepino, al centro se pone el germinado y al final se ponen los cubos de aguacate. Se adereza con limón y sal al gusto.

Ensalada circular



Ingredientes:

1 lechuga romana
1 pimiento morrón amarillo cortado en cuadros
3 zanahorias ralladas
1 pepino en rodajas
2 tomates rojos en rodajas
1/2 tz. de aderezo de cilantro (ver receta)

Preparación:

Lavar, desinfectar las verduras, colocar el aro en medio del plato donde va a servir. Colocar una capa de lechuga, de tal forma que se cubra toda la parte inferior del plato dentro del aro. Agregar una capa de pimiento amarillo, una de zanahoria y un poco del aderezo. Colocar una capa de tomate en rodajas, en forma circular y presionar bien. Colocar una capa de pepinos presionando firmemente y con cuidado se remueve el aro. Decorar con un poco de aderezo de cilantro y espolvorea un poco de zanahoria rallada.

Tacos de guacamole



Ingredientes:

10 hojas grandes de espinacas
2 aguacates
1/4 de cebolla blanca
2 tomates
1/2 chile morrón verde
1 limón
Sal marina necesaria
100 g. de semillas de girasol

Preparación:

Se desinfectan las hojas de espinacas y las demás verduras. Se pelan y machacan los aguacates, se pica finamente la cebolla y el chile morrón, los tomates en cubos pequeños, se agrega sal y el jugo de limón, se revuelve y se sirven sobre las hojas de espinacas formando tacos, se le espolvorean las semillas de girasol.

Ensalada cevich



Ingredientes:

1/2 lechuga romana
1 jícama
2 tomates rojos
2 zanahorias
3 aguacates
1 cda. de aceite de oliva extra virgen
2 limones

Preparación:

Se lavan y desinfectan las verduras. Se pelan los tomates, la jícama y los aguacates, se pican finamente. Las zanahorias se pelan y se rallan, se pone toda esta verdura en un tazón y se revuelve, poniendo el jugo de los limones, el aceite y un poco de sal. Se sirve sobre una cama de lechuga en trozos.

Nota: Puede acompañarse con pan de centeno integral tostado con ajo e hierbas provenzales, untados con crema de almendras (ver receta).

Ensalada de germinados



Ingredientes:

250 g. de germinado de alfalfa
2 zanahorias
2 aguacates
4 rábanos
1 lechuga sangría

Preparación:

Lavar y desinfectar las verduras. Se trocean las hojas de la lechuga. Se pelan los aguacates y se parten en rebanadas. La zanahoria se pelan y se rallan, se rebanan los rábanos. Se pone una cama de lechuga, el aguacate, la zanahoria, los rábanos y el germinado.

Ensalada con aderezo de aguacate



Ingredientes:

1/2 lechuga romana
1/2 lechuga sangría
1 jícama
4 zanahorias
2 pepinos
2 aguacates
1 manojo de cilantro verde
1 limón
Sal marina necesaria
1 tz. de agua filtrada

Preparación:

Se lavan y desinfectan las verduras. Se parten en tiras delgadas las lechugas, se revuelven y se sirven en un plato. Las zanahorias, los pepinos y la jícama se pelan y se rallan en una mandolina en tiras muy delgadas. Para el aderezo se pelan y parten en trozos el aguacate, se ponen en la licuadora, con el cilantro, agua, el jugo de limón y una pizca de sal. Se licua hasta que quede cremoso.

Ensalada color



Ingredientes:

1 chile morrón rojo
4 zanahorias
2 calabazas
1 betabel
1 manzana
16 nueces
Albahaca o menta fresca
2 limones
Sal marina necesaria

Preparación:

Se lavan y desinfectan las verduras. Se pica el chile morrón, las zanahorias peladas, las calabazas, el betabel pelado y la manzana, en tiras (juliana). Se colocan en un plato y se le ponen las nueces y las hojas de albahaca o menta, se adereza con limón y sal.

Lasaña crudivegana



Ingredientes:

2 calabazas tiernas
2 cda. de aceite de oliva
Sal marina necesaria
10 hojas de espinacas

Relleno:

40 almendras remojadas
100 gr. de chía
1 tz. de pan molido integral
1 zanahoria rallada
1 pepino troceado

Salsa de tomate:

4 tomates rojos
1/4 de morrón rojo
2 cda. de aceite de ajo
Sal marina necesaria
1 pizca de hierbas provenzales

Queso amarillo:

20 almendras
1/3 chile morrón amarillo
1 jícama troceada
1 cda. de aceite de oliva

Preparación:

Se lavan y desinfectan todas las verduras. Se rebanan las calabazas a lo largo en laminas muy delgadas (puede usarse una mandolina). Se pone a marinar en aceite de oliva y sal durante 10 minutos. Las espinacas igual se marinan 1 hora en aceite de oliva y sal. Para la salsa de tomate se licuan todos los ingredientes. Para preparar el relleno se procesan las almendras, la zanahoria y pepino, se coloca esta mezcla en un tazón, con el pan molido y la chía, mezclando todo. Se prepara el queso amarillo licuando todos los ingredientes. Formamos la lasaña colocando dos o tres laminas de la calabaza, se coloca el sustituto de la carne, queso amarillo, la salsa de tomate y las espinacas, se cubre con otras laminas de calabaza.

Nota: Se puede acompañar con lechuga en tiras y guacamole.

Ensalada a la plancha



Ingredientes:

1/2 lechuga sangría
1/2 lechuga romana
1 chile morrón rojo
1 chile morrón amarillo
4 zanahorias
10 papas cambray
250 g. de champiñones
100 g. de nuez
Aceite de oliva extra virgen necesario

Preparación:

Se lavan y desinfectan las hojas de lechuga, se pican en trozos medianos. Se pican en tiras los chiles morrón, las zanahorias en tiras, y las papas y champiñones en rebanadas, se ponen en un comal un poco de aceite de oliva, se agrega un poco de sal y albahaca seca, se revuelven constantemente hasta que doren. Se sirven encima de la lechuga.

Ensalada de col



Ingredientes:

1/2 col mediano
1 calabaza pequeña
2 zanahorias medianas
1 puñado grande de albahaca fresca
1 puñado grande de hierbabuena fresca
1 puñado grande de cilantro fresco
1 puñado grande de cebollino fresco
1/2 tz. de almendras

Aliño:

4 cda. de zumo de limón
1/4 tz. de agua
1 cda. de miel de agave
1/4 de tz. de aceite de oliva
1 diente de ajo

Preparación:

Cortar en juliana la col, rallar la zanahoria y la calabaza, cortar las hierbas frescas en trozos no muy pequeños y se mezcla todo en un bol junto con las almendras remojadas y peladas. Mezclo con la batidora todos los ingredientes del aliño y lo bato hasta que no queden trocitos. Mezclo el aliño con la ensalada.

Ensalada de requesón vegetal



Ingredientes:

1 manojo de espinacas
1/2 lechuga
1 pimiento amarillo
1/4 de cebolla blanca
3 tomates rojos
1 tz. de requesón de almendras (ver receta)
50 g. de cacahuete

Preparación:

Lavar y desinfectar las espinacas y lechuga, se parten con las manos en trozos medianos, se mezclan. El morrón se pica en tiras delgadas, así como la cebolla. Los tomates en rebanadas. Se sirve en el centro de un plato el requesón y alrededor la lechuga, encima las demás verduras picadas y el cacahuete encima del requesón.

Nota: Puede usarse un aliño de aceite de oliva extra virgen, jugo de limón, sal y ajo machacado si se desea.

Ensalada del chef



Ingredientes:

1 lechuga orejona, desinfectada y partida en tiras
3 tomates picados en cubos
3 zanahorias medianas picadas en cuadros
1 pepino picado en cuadros
2 aguacates
1/2 tz. de aceitunas rellenas de pimiento morrón
100 g. de salvado de trigo natural
Aceite de oliva extra virgen necesario
Sal marina necesaria

Preparación:

Se lavan y desinfectan las verduras, en un platón se pone una cama de lechuga, se pelan las demás verduras y se pican en cubos, se coloca por secciones los tomates, las zanahorias, el pepino, aguacate y las aceitunas, espolvorear el salvado y agregar el aderezo.

Aderezo: aceite de oliva extra virgen, jugo de limón, ajo machacado y poca sal.

Ensalada de la huerta



Ingredientes:

3 calabazas
1 chile morrón rojo
1 chile morrón amarillo
1 lechuga
3 tomates rojos
1 cebolla
1 limón
Sal marina necesaria

Preparación:

Se lavan y desinfectan las verduras. Se deshoja la lechuga, se parten los chiles y las calabazas en tiras delgadas, la cebolla en aros delgados y se marinan con el jugo de limón y perejil finamente picado. Se acomoda una cama de lechuga encima se acomodan las rebanadas de tomate, las tiras de chile rojo y amarillo y las tiras de calabaza. Los aros de cebolla se ponen al centro.

Ensalada de col con nueces



Ingredientes:

1/2 col verde
100 g. de nueces
4 zanahorias
2 tallos de apio
1 chile morrón rojo
3 cebollitas cambray
50 g. de chicharos frescos
1 manojo de perejil

Aderezo:

1/4 tz. de nuez de la india
Jugo de 1 limón
1/4 de chile morrón amarillo
2 cda. de aceite vegetal extra virgen
1 diente de ajo
Sal marina necesaria

Preparación:

Se lavan y desinfectan las verduras. Se limpia y quita el centro a la col, y se parte en tiras delgadas. Se pelan y rallar las zanahorias, partir las nueces en trozos, cortar en láminas finitas los tallos de apio, el chile morrón y las cebollitas se pica en cuadro pequeños, se pica finamente el perejil, se le agregan los chicharos. Se prepara el aderezo licuando todos los ingredientes. Por último mezclar toda la verdura junto con el aderezo, se agregan las nueces y se sirve.

Ensalada con champiñones



Ingredientes:

1/4 k. de champiñones
1 lechuga romana
1 betabel
2 manzanas verdes
2 zanahorias
1 manojo de cilantro verde
1 limón
Sal marina necesaria

Preparación:

Se lavan y desinfectan las verduras. Se parten en laminas delgadas los champiñones, la lechuga se parte en trozos medianos, se pela el betabel y se parte en tiras delgadas. Las manzanas también se parten en tiras y las zanahorias en rodajas delgadas, se trocea el cilantro. Se sirve una cama de lechuga, las zanahorias, las manzanas, el betabel, los champiñones y se espolvorea el cilantro, se adereza con sal y limón.

Espaguete crudivegano



Ingredientes para espaguete:

1 coco tierno
1 papa
1 rábano rojos
1/3 de la parte blanca de un puerro
1 calabaza
1 pepino

Preparación:

Para hacer los espaguete se pelan y se parten en tiras muy delgadas la calabaza y pepino, se deja reposar el resto del tiempo en un colador con sal para que suelten el máximo de agua. La papa, el coco, el puerro y los rábanos se parten en tiras muy fina. Para hacer la salsa se mezclan todos los ingredientes en un procesador. Se secan muy bien con un papel de cocina la calabaza y los pepinos y se mezclan con los espaguete de coco, de papa, rábano y puerro. Se sirven poniendo un montoncito de espaguete y distribuyo la salsa por encima.

Salsa:

El resto del coco que no ha salido para hacer los espaguete
1/4 tz. de agua del coco
1/2 taza de almendra remojadas
1 cda. De aceite vegetal extra virgen
1 lima (el jugo)
Sal marina necesaria

Canelones de champiñones crudos



Relleno:

- 1/2 k. de champiñones
- 3 tomates rojos
- 1/2 tz. de nueces remojadas
- 1/2 cebolla morada (opcional)
- 1 diente de ajo
- 5 cda. de perejil
- 1 limón
- 2/3 cdita. de tomillo seco
- 4 cdita. de aceite de oliva extra virgen

Ingredientes para la salsa:

- 1 tz. de almendras remojadas
- 1 tz. de champiñones
- 2 cdita. de tahini
- Sal y agua necesaria

Preparación:

Se marinan por media hora los champiñones cortados en láminas, en un tazón junto con la cebolla bien picada, sal, perejil fresco muy picado, jugo del limón, el ajo machacado, tomillo y aceite de oliva, hasta que los champiñones cambien de color. Se cortan las calabazas a lo largo lo más finas posible, se ponen en un colador con un poco de sal. Para hacer la salsa se procesan todos los ingredientes, hasta formar una consistencia cremosa. Para el relleno se ponen los champiñones, las nueces y los tomates sin semillas en el procesador que queden trocitos. Se secan las láminas de calabaza que estaban escurriendo y se ponen cuatro, ligeramente superpuestas sobre un plato, se le pone el relleno en un extremo y se enrollan con cuidado de no romper la calabaza, se bañan con la salsa de champiñones. Puede comerse al instante o dejarlos una hora en el deshidratador o dejarlos reposar una o dos horas.

Pasta primavera con salsa Alfredo



Pasta:

- 2 calabazas
- 1 puñado de chicharos
- 1/2 chile morrón rojo
- 2 zanahorias
- 8 tomates cherry
- Albahaca fresca (o hierbabuena)
- 1 manojo de perejil fresco
- 2 limones (ralladura)
- 1/2 tz. de puerro (opcional)

Ingredientes salsa Alfredo:

- 1 tz. de nuez de la india
- 1 cdita. de miel
- 1/2 diente de ajo
- 2 limones (jugo)
- Sal y agua necesaria

Preparación:

Se lavan y desinfectan las verduras, se pelan las calabazas y las zanahorias, se parten en tiras anchas y finas con un pelador de verduras. Se deja las calabazas reposando en un colador junto con sal. Se pica el chile morrón en cuadraditos, el puerro en rodajas muy finas en medias lunas, los tomates cherry en gajos pequeños y el perejil y la hierbabuena en tiras muy finas. Se pone todo en un tazón (menos las calabazas que están escurriendo) y se le agrega la ralladura fina de la piel de los limones. Para hacer la salsa, se ponen en el procesador las nueces de la india, se le añade el ajo machacado y los demás ingredientes, hasta quedar cremoso. Se enjuagan las tiras de calabaza para retirar el exceso de sal y se secan bien con papel de cocina. Se ponen en el tazón y se mezcla con la salsa Alfredo. Se deja reposar media hora y se sirve.

Rollos de berros y alfalfa



Ingredientes:

Hojas de col o lechuga
2 aguacates
2 tomates rojos
1 limón
1/4 de cebolla blanca
1 diente de ajo
4 tiras de col
1/4 de chile morrón rojo
1/2 cda. sopera de orégano seco
1 manojo de berros
1/4 k. de germinado de alfalfa

Preparación:

Hacer una crema con los aguacates, tomates, el jugo del limón, la cebolla, el ajo, las tira de col, el morrón y el orégano, en la licuadora. Untar las hojas de col o lechugas con la crema. Poner encima los berros y la alfalfa germinada, enrollar y servir.

Albóndigas crudiveganas



Ingredientes:

1 tz. de almendras
1 tz. de pan integral molido
1/2 tz. de cilantro verde
1/4 tz. de espinacas
1 limón
2 cda. de tahini
1 cda. de aceite de oliva extra virgen
Sal marina necesaria
Agua necesaria

Preparación:

Se ponen en el procesador las almendras hasta que quedan muy finas, se ponen en un tazón, se pican las hierbas muy finas y se añaden a las almendras. Se ponen el resto de los ingredientes, añadiendo el agua poco a poco, se mezclan hasta que todo se incorpore. Se forman las albóndigas con las manos, se pasan por pan integral molido. Pueden comerse así o deshidratarlas, durante 4 o 5 horas. Se pueden servir con aderezo de cilantro (ver receta).

Medallones crudiveganos



Ingredientes:

1/4 de col rallado muy fino
1/2 chile morrón rojo rallado muy fino
1/4 de cebolla dulce rallado muy fino
3 zanahorias ralladas muy finas
50 g. de semillas de linaza molidas, hechas polvo
25 g. de semillas de ajonjolí trituradas
25 g. de semillas de girasol trituradas
2 tomates rojos
1/4 tz. de semillas de chía

Preparación:

Se lavan y desinfectan las verduras. Se ralla la col, el morrón, la cebolla y zanahorias muy finas. Las semillas se trituran muy bien. El tomate se pela, se le quitan las semillas y se muele. Se ponen todos los ingredientes en un tazón, se revuelven y se forman los medallones con la mano o con un aro de cocina. Pueden comerse así, o secarse al sol o deshidratarlas por 1 hora, según gusten. Se puede acompañar con una ensalada verde, o usarse para preparar hamburguesas con pan tostado.

Jamón crudivegano



Ingredientes:

1/4 tz. de chía
2 tz. de amaranto inflado
1/2 tz. de almendras molidas
1 tomate rojo grande
1 cda. de aceite de oliva extra virgen

Preparación:

Se ponen en un tazón la chía, el amaranto, la almendra molida y la salsa de un tomate licuado con un poco de sal. Se revuelve todo hasta quedar una masa, se forma un bloque rectangular del tamaño deseado con la ayuda de las manos y un plástico para que no se pegue, se rebana y se puede usar en cualquier cosa que desee suplir el jamón.

Tortitas de semillas de girasol



Ingredientes:

1/2 tz. de semillas de girasol
2 pimentones rojos
3 tallos de apio
1 manojo de cilantro
Cebollín según su gusto
1 cda. de levadura nutricional
Una pizca de ajo en polvo
Sal marina necesaria

Preparación:

Procesar suavemente todos los ingredientes hasta obtener la textura deseada (a algunos les gusta la textura más gruesa y a otros más fina). Sacar el jugo de la masa para que no quede demasiado mojada pasándola por un colador y exprimiéndola bien. Formar las tortitas y servir sobre una cama de lechugas y con una ensalada de verduras.

Nota: El jugo se puede utilizar como aderezo para la ensalada.

Coliflor estilo arroz



Ingredientes:

1 coliflor mediano (500g.)
3 tomates rojos
1 chile morrón
1 pepino chico
1 tallo de apio
2 cdas. de cilantro
Sal marina necesaria
Hojas de lechuga

Preparación:

Procesar suavemente la coliflor hasta obtener una textura parecida a la del arroz. También se puede rallar la coliflor con un rallador grueso. Poner el coliflor en un cuenco. En la procesadora poner todo el resto de los ingredientes menos la lechuga romana. Procesar suavemente, para que queden pedazos de verduras. Si no tiene procesadora, puede picar en pedacitos pequeños los tomates, el pimentón, el apio, el cilantro y el cebollín. Rallar el pepino. Mezclar las verduras con la coliflor. Servir con lechuga romana. O rellenar las hojas de la lechuga y formar rollitos.

Ensalada de calabazas



Ingredientes:

2 zanahorias
1 tallo de apio
1/4 de cebolla
1 pepino chico
1 manzana ó 1 papa
2 calabazas
1 aguacate
1 pimentón rojo o amarillo
1 tz. de mayonesa de almendras (ver receta)

Preparación:

Cortar en cubos la manzana, calabazas, aguacate y pimentón. Cortar en pedazos pequeños: cebolla, apio y pepino. Rallar la zanahoria y poner todo en una taza grande. Agregar mayonesa y revolver bien.

Pasta de verduras



Ingredientes:

Calabaza
Zanahoria
Chile morrón
Repollo morado
Jugo de naranja o mandarina
1/2 tz. de cilantro
Colitas de cebollita cambray
1 aguacate
Hojas verdes deseadas
Germinados de su preferencia

Preparación:

Preparar los espaguetis de calabaza, de la misma manera cortar la zanahoria, el pimentón y el repollo en tiras delgadas y mezclar todas las verduras en un cuenco. Preparar la salsa en una licuadora con el jugo de naranja, cilantro, cebollines y el aguacate. Se puede utilizar tahini, lo agrega a la licuadora. Mezclar la salsa con las verduras,. En cada plato poner una porción de ensalada de hojas verdes, poner las verduras con salsa por encima. Adornar con germinados.

Ensalada rusa



Ingredientes:

1 pepino
1/2 tz. de chicharos
1/2 tz. de granos de elote (o congelado)
2 mitades de tomates secos ó 1 tomate rojo
1 zanahoria
2 hojas de lechuga
Mayonesa de almendra

Preparación:

Se lavan la verduras, se pela el pepino y se le quitan las semillas, se pican en cuadritos al igual que la zanahoria, tomates, la lechuga se pica en juliana muy fina, se ponen en un recipiente, así como los chicharos, los granos de elote, y mayonesa de almendras al gusto.

Nota: Con esta ensalada también se pueden rellenar pepinos, tomates, aguacates, o comerse con tostadas horneadas.

Ensalada de pepino y nopales



Ingredientes:

1 pepino
2 hojas de nopal
2 cdas. de ajonjolí tostado
1 aguacate
1 limón
Hojas de lechuga
Sal marina al gusto

Preparación:

Se pican en cuadritos los nopales y se cosen con poco agua hirviendo por 3 minutos, se enjuagan hasta que ya no salga baba. El pepino se lava, se pela y se le quitan las semillas, se pican en cubos, se ponen en una ensaladera junto con los nopales, se le agrega el limón, la sal y se espolvorea ajonjolí, se revuelve y se sirve sobre una cama de lechugas, se decora con rebanadas de aguacate.

Nota: Los nopales pueden coserse con cebolla y hoja de maíz para que se corte la baba.

Montaña



Ingredientes:

1 bolsa de nachos horneados	1 limón
2 tomates rojos	1 manojo de cilantro
1 chile morrón rojo	Sal necesaria
1 chile morrón amarillo	3 tzs. de frijoles cocidos con caldo
1/2 lechuga romana	Ajo en polvo
1 tz. de aceitunas negras	1 cda. de sazón vegetal
1/2 cebolla blanca	1 cdita de comino
2 aguacates	1 cda. de paprika

Preparación:

Se lavan las verduras, se pican en cubos os tomates y los chiles morrones. La lechuga se pica en tiras y se desinfecta. Se sazonan los frijoles agregando ajo en polvo, comino, sazón vegetal y paprika, se dejan hervir con un poco de caldo por 5 minutos. La aceitunas se parten en rodajas y se prepara un aderezo de aguacate con limón, sal y cilantro. Se sirven poniendo una cama de nachos, frijoles con un poco de caldo, tomate, morrón, cebolla, lechuga y aderezo de aguacate.

Ensalada sésamo

Ingredientes:

1 zanahoria
1 pepino
1 jícama
1 aguacate
1 jitomate rojo
1 limón
150 gr. de ajonjolí
Sal marina necesaria

Preparación:

Se lavan las verduras, se pela el pepino (puede quitarse las semillas si se desea), y la jícama, y se pican en cubos, así como el tomate y el aguacate; la zanahoria se pela y se ralla, se pone todo en un recipiente, se le agrega el jugo de limón, la sal y el ajonjolí ligeramente tostado, se revuelve y se sirve.