



# RECETARIO

Colaboración por hermanas de la Iglesia Zambrano

Realización: Suseth Escobedo

Edición: Ussiel Pinales

## Contenido

CEVICHE DE JICAMA	3
CHORIZO DE SOYA	3
REQUESON DE ALMENDRAS	3
TAQUITOS SOYA	3
HAMBURGESAS DE AVENA	4
HAMBURGESAS DE VERDURAS	4
ALBONDIGAS	4
TORTITAS DE VEGETALES	5
CALABAZAS RELLENAS	5
CORTADILLO DE GLUTEN	5
ALBÓNDIGAS	5
CROQUETAS DE TRIGO	6
CANELONES VEGETARIANOS	6
CHICHARRON CON CALABAZA	6
ALBONDIGAS VEGETARIANAS (SOYA)	6
SOYA CON NOPALES	7
BARBACOA DE BERENJENA	7
GLUTEN	7
CEREAL DE AVENA CON MANZANA	7
PAY DE TOFU	8
PAN DE PLATANO	8
GRANOLA	8
GALLETAS DE NARANJA	8
PAN DE ZANAHORIA	8
TAMALES DE COCO	9
PAN INTEGRAL	9
MIXIOTE DE GLUTEN	9
TORTITAS DE PLATANO	10
GLUTEN EN CHIPOTLE	10
MOLE DE GLUTEN	10
MIÑONES VERDES	10
GLUTEN	11
NOPALITOS EN MOLE ROJO	11
GELATINA DE FRUTAS	11
SOFLE DE ESPINACA	11
GARAPIÑA (BEBIDA)	11
BEBIDA DE PEPINO CON LIMÓN	12
BEBIDA REFRESCANTE DE CHAYA	12
GALLETAS DE AVENA	12
PAN INTEGRAL	12
BUDIN DE CHAYOTE	12
PASTEL DE TORTILLA A LA POBLANA	13
ENSALADA VERDE CON PASTA	13
TINGA DE REPOLLO	13
LECHE DE ALMENDRAS	13

## CEVICHE DE JICAMA

### Ingredientes:

- 1 jícama rallada
- 1 limón (jugo)
- Cebolla picada
- Cilantro
- 2 cda. De aceite olivado
- Sal al gusto
- Jugo de naranja 1 pieza

### Procedimiento:

Se agrega el jugo de limón a la jícama y se deja reposar, unos 20 á 30 minutos después se agregan la salsa y los demás ingredientes y se sirve con tostadas o galletas.

**Nota:** La jícama es muy rica en fibra 4.9, y el promedio para un adulto es de 25 gr al día. Dentro de las funciones de la fibra están que reduce el riesgo de padecer estreñimiento y las enfermedades que se asocian, como diverticulosis, cáncer de colon y las hemorroides.

*Roselía Ruíz*

## CHORIZO DE SOYA

### Ingredientes:

- 2 tazas carne molida hidratada (soya o gluten)
- ½ pieza de cebolla mediana
- 2 piezas de chile ancho
- 1 cda. De orégano molido
- ½ taza de jugo de limón
- ¼ de aceite
- ½ cda. De comino molido

### Procedimiento:

1. Dore los chiles y remójelos en agua caliente hasta que estén suaves.
2. Muela con el ajo y la cebolla, enseguida sazone con aceite, no debe de quedar muy seco.
3. Agregue la carne hidratada, orégano y comino.
4. Deje otros 5 minutos para que marine bien y listo.

**Nota:** La Soya tiene un contenido proteico del 70% al 90%.

## REQUESON DE ALMENDRAS

### Ingredientes:

- 1 taza de almendras peladas
- 2 tazas de agua

- 1 lata de chile morrón rojo o uno natural o aceitunas negras
- ¼ de cebolla
- 5 dientes de ajo

### Procedimiento:

1. Se licuan las almendras con y taza de agua y se le va agregando poco a poco la otra taza de agua según sea necesario.
2. Se asa la cebolla con el ajo.
3. Cuando están bien licuadas las almendras se le agregan los demás ingredientes.
4. Cuando todo esté bien mezclado se pone a cocer hasta que este espeso.
5. Ya frio se pone en el refrigerador.

**Nota:** Las almendras son ricas en proteínas conteniendo 20 gr y comparado con las proteínas de la carne y el pescado que tienen entre 15 y 20 g de proteína por cada 100 g.

Contiene grasas, que desempeña funciones importantes en el sistema nervioso, además son ricas en vitamina E que ayuda a lucir una piel saludable.

*Martha Angeles.*

## TAQUITOS SOYA

### Ingredientes:

- 1 taza de soya hidratada
- 1 cda. De jugo de limón
- 1 cdita. De sal
- 3 diente de ajo
- Agua con sal para hidratar la soya
- 1 cda. 1/2 De salsa soya
- 31cda. De aceite
- 5 tortillas

### Procedimiento:

1. Hervir el agua y agregar la soya para hidratarla.
2. Escurrir la soya en un colador y enjuagarla muy bien, exprimir para quitar el exceso de agua.
3. Licuar el ajo con el jugo de limón, salsa soya y sal.
4. Se le agrega a la soya para marinar.
5. Se pone en un sartén hasta eliminar el exceso de líquido y quede seca y manejable.
6. Servir en las tortillas calentitas formando taquitos, acompañar con cebolla y cilantro picada, guacamole o salsa si lo desea.

*Angélica De León*

## HAMBURGESAS DE AVENA

### Ingredientes:

- 6 tazas de agua
- ¾ salsa soya natural
- ¼ hojuelas de levadura
- 1 cda. Tomillo
- ½ cda. Perejil
- 1 ½ taza de nueces picadas
- ½ taza de aceite canola
- 1 cda. De cilantro
- ½ cda. Salvia
- 1 cda. De albahaca
- 2 dientes de ajo fresco molidos
- ½ cda. Orégano fresco
- 7 tazas de avena

### Procedimiento:

Mezclar todo en una olla, excepto la avena. Poner a hervir a fuego moderado, cuando hierve un poco añadir avena, mezclar, retirar del fuego, tapar, dejar enfriar y formar las tortitas de hamburguesa. Hornear a 350 °C por 15 minutos de cada lado o cocer al comal.

**Nota:** La avena es el cereal más rico en nutrientes. Es alto en fibra soluble, la cual contribuye a evitar el exceso de colesterol, además de proteger a la mucosa intestinal. Contiene 10.6 g x cada 100 gr de fibra. Contiene además un aminoácido llamado metionina, que al combinarlo con las nueces, se obtiene una proteína completa. Además la levadura vegetal es rica en complejo B, recomendado para el sistema nervioso.

## HAMBURGESAS DE VERDURAS

### Ingredientes:

- 60 grs. De avena
- 60grs. De almendra o nuez
- 40 grs. Germen de trigo
- 1 calabaza
- 2 cebollas chicas
- 1 tomate
- 2 zanahorias
- 1 diente de ajo
- 50 grs. Pan
- 1 taza de arroz cocido
- 110 ml caldo de verduras o consomé vegetal
- 1 cucharada de hierbas (perejil, orégano, cilantro, tomillo etc.)

### Procedimiento:

1. Poner a remojar el germen de trigo en el caldo durante 30 minutos.

2. Pelar y rayar las verduras también las cebollas (las que se pelan).
3. Picar finamente las nueces o almendras.
4. Mezclar todos los ingredientes amasar y hacer las tortitas de hamburguesa
5. Ponerlas en una charola engrasada y hornear a 220°C hasta que se doren por ambos lados.

## ALBONDIGAS

### Ingredientes:

- 1 tza de arroz
- 1 taza de semilla de calabaza tostada
- 1 cebolla chica picada o rallada
- 1 cda. De cebolla en polvo
- 1 cda, de ajo en polvo
- 1 cda. De consomé
- 1 tomate
- Cebolla
- 2 chile morita
- Hierbabuena seca
- 2 dientes de ajo

### Procedimiento:

1. Poner en un recipiente el arroz cocido, las semillas molidas, la cebolla rallada y la de polvo junto con el ajo en polvo, consomé y la hierbabuena seca.
2. Todo se mezcla y se forman las albóndigas.
3. Se van poniendo las albóndigas en el caldillo para cocer.

### Para la salsa:

1. Se licua el tomate la cebolla con el chile y el ajo.
2. Se pone a cocer con poco aceite en un sartén.

**Nota:** Las semillas de calabaza se recomiendan en caso de atrofia de la próstata, cistitis y parasitosis intestinal. Son energéticas y muy nutritivos, muy ricas en vitamina E, ácido linoleico, cinc y hierro. No contienen nada de colesterol. Son bien tolerados por los diabéticos. Al combinar la semilla de calabaza con el arroz obtenemos una proteína completa.

## TORTITAS DE VEGETALES

### Ingredientes:

- 1 papa
- 2 zanahorias
- ½ cebolla
- 2 ajos
- Un trozo de apio
- Avena
- Linaza
- Un trozo de chile morrón
- Sal al gusto

### Procedimiento:

1. Se ralla la verdura.
2. Se mezclan todos los ingredientes.
3. Se hacen las tortitas.
4. Se engrasa una charola y se acomodan las tortitas.
5. Se hornea por 5 minutos.

*Patricia Cepeda*

## CALABAZAS RELLENAS

### Ingredientes:

- 4 calabacitas
- 2 tomates
- 1 cebolla
- ¼ manojo de cilantro
- Ajo
- Aceite
- 2 elotes desgranados cosidos.
- Queso Oaxaca al gusto

### Procedimiento:

1. Se cosen las calabazas por mitades, una vez cocidas se saca el relleno.
2. En un sartén se sofríe en aceite el ajo, cebolla, tomates y cilantro finamente picados.
3. Una vez ya cocido se le agrega el relleno de la calabacita y se mezcla.
4. Se rellenan las calabazas con la mezcla y se le agrega un poco de queso y el elote.
5. Se meten al horno por 5 minutos para que gratine el queso y listo.

**Nota:** Las calabacitas destacan por sus propiedades suavizantes sobre el aparato digestivo, además es diurético y ayudan en problemas de mala digestión, gastritis, colon irritable y colitis. Contiene 1.20 % de fibra. Bueno en calorías, bueno para quienes quieren perder peso.

*Esther Ramírez Muñoz*

## CORTADILLO DE GLUTEN

### Ingredientes:

- ½ kilo de gluten en cuadritos
- 2 zanahorias grandes en ruedas gruesas (crudas)
- 2 papas en cuadros grandes (crudas)
- 1 taza de ejotes cortaditos (crudos)
- 1 cebolla chica partida en cuatro
- 3 tomates molidos en la licuadora con un diente de ajo
- 1 cajita de 210 grs. De salsa de tomate.
- Aceite el necesario
- Sazonador
- Sal al gusto

### Procedimiento:

Se sofríe la verdura en el aceite a que se ablande, se le agrega el tomate con el ajo licuado y el de la cajita, se sazona con el sazónador y se deja la fuego por 15 minutos (a que se cocine la verdura). Al final se le agrega el gluten y se deja otros 5 minutos a fuego bajito.

**Nota:** La zanahoria es rica en pro-vitamina A, que ayuda a la vista y a la piel. Los tomates previenen el cáncer por el licopeno y el chile morrón es uno de los más ricos en vitamina C, ideal para prevenir enfermedades respiratorias.

## ALBÓNDIGAS

### Ingredientes:

- ½ barra de pan
- 100 grs. Queso panela rallado
- 2 huevos
- 100 grs. Nuez picada
- 1 diente de ajo molido
- ½ pieza de cebolla
- 1 cda. De perejil
- 2 cdas. De polvo para hornear
- Leche suficiente
- Sal al gusto
- Aceite necesario

### Procedimiento:

1. Desmenuce el pan y agregue los demás ingredientes.
2. Mezcle todo muy bien. La masa debe tener la consistencia para poder manipular.
3. Forme las bolitas y fría.
4. Se puede servir con salsa de tomate.

## CROQUETAS DE TRIGO

### Ingredientes:

- 2 ½ taza de trigo cocido
- 1 taza de almendras molida
- 1 taza de queso de soya rallado
- 3 cdas. De linaza
- ½ taza de corn flakes
- 3 dientes de ajo grandes
- 1 taza de carne molida de soya o gluten molido
- ¼ de taza de aceite de olivo
- 3 cdas. De perejil o cilantro
- 1 chile morrón picado
- ¼ de taza de agua
- Salsa soya
- 1 cda. De jugo de limón

### Procedimiento:

1. Colocar en un sartén a fuego medio aceite y acitrona la cebolla, el morrón y el ajo.
2. Enseguida agregar el trigo el jugo de limón un poco de salsa soya y por último el perejil o cilantro.
3. Tapar y cocinar por 1 minuto
4. Añadir a lo anterior el queso y el corn flakes y si es necesario un poco de agua.
5. Revolver los ingredientes y formar las croquetas y colocarlas en una charola barnizada con aceite.
6. Hornear por 20 minutos a 200 °C o hasta que doren un poco.

**Nota:** El trigo es considerado el rey de los cereales, por ser un alimento casi completo. Contiene 12.5 % de fibra. Ideal para niños, adolescentes, deportistas y embarazadas. Es el cereal de composición más equilibrada y completa

## CANELONES VEGETARIANOS

### Ingredientes:

- 1 paquete de lasaña cocida como se indica
- 1 taza de puré de tomate (240 ml)
- 2 taza de leche de soya u poco espesa
- 1 cda. De consomé vegetal
- 1 cda. De mantequilla o aceite
- ¼ de cebolla finamente picada
- 500 grs. De verduras mixtas congeladas
- 1 paquete de queso manchego o tofu

### Procedimiento:

1. Mezcle en la licuadora el puré de tomate, la leche y el consomé.

2. En un sartén sofría la cebolla y las verduras descongeladas.
3. Agregue la mitad de la salsa a las verduras y deje hervir a fuego lento por 3 minutos, moviendo constantemente.
4. Forme los canelones con la lasaña (en forma de tacos) cocida rellenándolos con la mezcla de verduras.
5. Acomódelos en un refractario y báñelos con la salsa restante.
6. Espolvóreelos con el queso, cúbralos con papel aluminio y hornear por 20 minutos.

## CHICHARRÓN CON CALABAZA

### Ingredientes:

- ¾ taza de gluten
- 4 calabacitas
- 1 tomate
- 1 ½ taza granos de elote
- Rama de cilantro al gusto
- 2 cdas. De aceite

### Procedimiento:

1. Pique el gluten en trocitos y fría en poco aceite
2. Pique las calabacitas, ase el tomate y pique.
3. En un sartén caliente vierta aceite las calabacitas, el elote y el tomate junto con el gluten.
4. Deje cocinas hasta que la verdura esté suave y agregue el cilantro.

**Nota:** El chicharrón con las calabacitas es una excelente combinación, ya que las calabacitas destacan por sus propiedades suavizantes sobre el aparato digestivo y también es bajo en calorías.

## ALBONDIGAS VEGETARIANAS

### (SOYA)

### Ingredientes:

- ½ kilo de soya molida hidratada
- ½ chile morrón finamente picado
- ½ cebolla finamente picado
- ½ majo de cilantro
- 2 ajos picados
- 3 á 4 tazas de avena molida
- ¼ de taza de salsa soya

### Procedimiento:

1. Se mezcla la soya con los primeros 4 ingredientes se le incorpora la salsa soya y por último se le incorpora la avena molida.
2. La mezcla tiene que estar compacta.
3. Se forman las bolitas para albóndigas.
4. Se fríen o se hornean.

**Nota:** Contiene chile o pimienta morrón que es muy rico en Provitamina A, especialmente el de color rojo y también es el alimento que con mayor contenido de Vitamina C (Aporta casi 4 veces más Vitamina C que limón o la naranja). Es un potente antioxidante.

## SOYA CON NOPALES

### Ingredientes:

250 grs. De soya cocida sabor pollo bien escurrida  
2 tazas de nopalitos  
1 cebolla mediana picada  
2 pimienta morrón un verde y un rojo picado en cuadritos  
1 cda. De aceite  
Sazonador en polvo  
Sal al gusto

### Procedimiento:

La cebolla picada se sofríe en el aceite, se le agrega el pimienta morrón y un minuto después se agregan los nopalitos y la soya. Se le pone el sazón y la sal al gusto.

**Nota:** Los nopales son astringentes y además reduce el nivel de glucosa en sangre, conveniente para los diabéticos.

## BARBACOA DE BERENJENA

### Ingredientes:

- 1 berenjena
- 4 cdas. De sal
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo

### Procedimiento:

1. Se raya la berenjena
2. Se pone a remojar con las 4 cdas. De sal por una hora.
3. Se le quita el agua y se escurre bien.
4. Se sazona con los demás ingredientes y se sirve en tacos.

**Nota:** La berenjena aumenta la producción de orina, estimulando la capacidad de filtración de los riñones.

Activa también la función biliar, es un laxante suave y previene el cáncer ya que es rico en fotoquímicos.

*Cecilia.*

## GLUTEN

### Ingredientes:

- 1 kilo de harina blanca
- Agua suficiente para amasar
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 ramas de apio
- ½ pieza de morrón
- 2 cdas. De salsa soya

### Procedimiento:

1. Amase la harina con el agua hasta que quede suave como para hacer tortillas.
2. Remoje la masa bien cubierta de agua, toda la noche o mínimo 3 horas.
3. Lave bien bajo el chorro de agua hasta que salga todo el almidón, debe de salir el agua clara y quedar el gluten.
4. Cocine con las verduras, en forma de bolas o en bistec como prefiera.
5. Empanice el bistec con leche o huevo pase sobre el pan molido y se fríen.

## CEREAL DE AVENA CON MANZANA

### Ingredientes:

2 tazas de avena integral  
3 tazas de agua  
1 taza de pasas  
1 manzana en cuadritos  
2 tazas de leche  
1 pizca de sal  
Canela al gusto

### Procedimiento:

1. En una olla se pone a hervir 3 tazas de agua, con la canela y la sal.
2. Agregue la manzana y las pasas.
3. Al final se agrega la avena
4. Cocinar hasta que este suavemente la manzana (aproximadamente 6 minutos), y agregue la leche.

**Nota:** La avena por su alto contenido en fibra, las uvas pasas son muy ricas en hierro y potasio,

destaca por su acción laxante y pectoral (suaviza los bronquios y facilita la expectoración).

## PAY DE TOFU

### Ingredientes:

- 1 ½ sobre de grenetina
- 1 lata chica de piña en almíbar
- ½ lata de leche de coco
- 3 cdas. De azúcar de frutas
- 1 corteza de galleta para pay
- ½ taza de agua

### Procedimiento:

1. Disuelva la grenetina en el agua.
2. Licue la leche de coco, el azúcar y el tofu.
3. Viértalos sobre la corteza de galleta y agregue la piña en trozos.
4. Refrigere hasta que cuaje.

## PAN DE PLATANO

### Ingredientes:

- 1 ½ taza de avena integral
- 1 taza de harina integral
- 3 cdas. De polvo para hornear
- ½ taza de azúcar
- 1 pizca de sal
- 2 huevos
- ½ taza de margarina
- 3 plátanos
- ½ taza de nuez picada

### Procedimiento:

1. Cierna la harina con polvo para hornear
2. Acreme la margarina con el azúcar. Agregue el huevo y mézclelo bien.
3. Moje el plátano y añada a la mezcla anterior. Agregue la harina y la avena y revuelva bien.
4. Coloque en un molde engrasado y enharinado de 20x20 cm.
5. Hornee a 177<sup>a</sup> c por 20-30 minutos.

**Nota:** EL plátano es rico en potasio y junto con la nuez previenen enfermedades del corazón.

## GRANOLA

### Ingredientes:

- 1 pieza de piloncillo
- 100 ml. De aceite
- 1 cda. De vainilla
- 1 pizca de sal
- 100 ml. De agua

- ½ kilo de avena
- 1 taza de ajonjolí
- 1 taza de cacahuete
- 1 taza de nuez
- 1 taza de almendras
- 1 taza de pasas
- 1 taza de coco rallado
- 1 taza de semilla de calabaza
- 1 taza de amaranto

### Procedimiento:

1. Se derrite el piloncillo con el agua.
2. Ya derretido agregue la vainilla y el aceite.
3. Mezcle los granos con el jarabe a excepción de las pasas y el coco rallado, coloque la mezcla en charolas.
4. Hornee por 45 minutos revisando primero cada 15 minutos y después cada 5 minutos.
5. Ya que está dorada y frío, agregue el coco rallado y las pasas.

**Nota:** Por la combinación de sus ingredientes es un excelente alimento, que proporciona mucha energía, ideal para jóvenes y deportistas. Debe comerse con moderación, evitando los excesos.

## GALLETAS DE NARANJA

### Ingredientes:

- 1 taza de harina integral
- 1 taza de harina blanca
- 2 naranjas molidas
- 1 cda. Canela
- ½ taza de azúcar moscabada
- 1 cda. Bicarbonato
- ¼ de taza de aceite de soya

### Procedimiento:

1. Juntar los ingredientes secos, hacer un hueco en medio y agregar los ingredientes líquidos, mezclar muy bien.
2. Engrasar un molde plano y colocar por cucharadas.
3. Hornear por 15 minutos a 200 °C.

**Nota:** La naranja tiene vitamina C, potasio, calcio y fibra.

## PAN DE ZANAHORIA

### Ingredientes:

- 1 taza de azúcar
- 1 taza de aceite
- 1 ½ taza de harina
- 1 taza de zanahoria rayada
- 1 cda. De royal
- 1 cda. De canela molida

1 cda. De bicarbonato  
¼ de cda de sal  
2 huevos  
½ taza de nuez picada

#### Procedimiento:

1. Se pone el azúcar en un traste y se agrega el aceite
2. Se bate y se le pone la zanahoria.
3. Se agregan los huevos uno a uno
4. La harina se cierne
5. Los ingredientes secos se agregan poco a poco batiendo hasta que quede bien incorporada.
6. Por último se le agregan las nueces, se pone en un molde de pan engrasado y harineado
7. Y se pone al horno a temperatura normal 15 minutos.

**Nota:** La zanahoria es el alimento más rico en provitamina A, necesario para el buen funcionamiento de la retina, favoreciendo la piel y las mucosas.

## TAMALES DE COCO

#### Ingredientes:

1 kilo de masa de maíz  
2 tazas de coco rallado  
1 taza de aceite  
Azúcar al gusto  
Sal opcional

#### Procedimiento:

1. Mezclar la masa con el aceite
2. Agregar el coco y resto de los ingredientes, mezclar hasta deshacer grumos, puede agregar agua hasta obtener la consistencia deseada.
3. Envolver en hojas de maíz.
4. Poner en una vaporera y cocer por 45 minutos.

**Nota:** El nutriente más abundante en el coco es la grasa, por lo tanto debe consumirse con moderación.

*Paula Méndez*

## PAN INTEGRAL

#### Ingredientes:

3 tazas de harina integral  
15 grs. De levadura en polvo

1 cda. De azúcar  
1 cda. De sal  
½ taza de aceite  
1 taza d agua tibia  
Diversa semilla como:  
Nueces  
Girasol  
Semilla de calabaza  
Ajonjolí  
Almendras

#### Procedimiento:

1. Colocar en un recipiente harina, levadura, azúcar, sal y las semillas molidas y revolver.
2. Agregar aceite y agua, mezclar lo anterior y amasar solo lo necesario.
3. Reposar hasta que doble la masa el doble de su volumen.
4. Engrasar los moldes para pan y colocar las porciones.
5. Hornear a 200 °C durante 20 minutos o hasta que esté cocido.

*Martha Angeles*

## MIXIOTE DE GLUTEN

#### Ingredientes:

3 kg de harina hecho gluten  
2 kg de papa  
10 chile guajillo  
3 tomates  
1 cebolla mediana  
4 dietes de ajo grande  
1 cda. De orégano fresco (si es molido ½ cda)  
1 punta de cda. De clavo molido  
1 punta de cda. De pimienta molida.  
1 rollo de papel aluminio para envolver  
Hojas de aguacate 2 para cada mixiote  
Hojas de laurel 3 para cada mixiote  
Sal para sazonar al gusto

#### Procedimiento:

1. Se desvena el chile guajillo
2. Se fríe el chile, cebolla, ajo, tomate y se licuan con el orégano, pimienta y clavo.
3. Se mezcla y se cocina para que quede uniforme.
4. Se pica el gluten en cuadritos y se fríe con poco aceite
5. Se pica la papa en cuadro y si desea puede freír con poco aceite pero no es necesario.
6. Se corta un buen pedazo de papel aluminio.

7. Primero acomode las hojas de aguacate.
8. Luego mezcle el gluten sofrido, la papa con la mezcla del chilito.
9. En el papel aluminio que tiene preparado con las hojas de aguacate vacié una porción que preparo del chilito con gluten y papa.
10. Encima le coloca las 3 hojas de laurel.
11. Y envuelve como si fuera tamal lo cocina a vapor por 1 hora y queda listo para saborear.

*Damaris Castellanos.*

## TORTITAS DE PLATANO

### Ingredientes:

- 1 plátano macho
- 1 ¼ de cebolla picada
- 1 diente de ajo
- 1 ½ taza de galleta salada molida
- Sal al gusto

### Procedimiento:

1. Se machaca el plátano.
2. Se pone a freír la cebolla y el ajo.
3. Se le agrega poco a poco el plátano hasta que quede una masa manejable.
4. Se le apaga y se deja enfriar.
5. Se le agrega la galleta molida se revuelve y se formas las tortitas.
6. Se fríen en un sartén de teflón engrasado a fuego lento.
7. Y se sirve rinde aproximadamente 6 piezas.

**Nota:** *EL plátano es rico en potasio y junto con la nuez previenen enfermedades del corazón.*

*Abi Chulín.*

## GLUTEN EN CHIPOTLE

### Ingredientes:

- ½ kilo de gluten cocido en trocitos
- 1 chile ancho lavado y sin semillas
- 1 chile guajillo lavado y sin semillas
- 1 chipotle adobado entero
- 1 diente de ajo en trozos
- 1 ¼ de cebolla en rebanadas
- 1 cda. De salsa soya
- 1 cdita. De sal natural jocy
- Aceite lo muy necesario
- 1 pizca de orégano

### Procedimiento:

1. Se acitrona la cebolla, el ajo y se le agrega el chile ancho, el guajillo y el chipotle.
2. Cuando este acitronado se deja enfriar un poco y se licua con poco agua.
3. En un olla de teflón se sofríe el gluten agregándole la salsa soya y el sazónador natural
4. Después se le agrega la mezcla de los chiles licuados y la pizca de orégano.
5. Se deja hervir hasta que agarre sabor.
6. Rinde 6 porciones

**Nota:** *De un kilo de harina sale el medio kilo de gluten.*

*Abi Chulín.*

## MOLE DE GLUTEN

### Ingredientes:

- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 1 rajita de canela
- 5 clavos
- 15 piezas de pasitas
- 3 tortillas de maíz
- 1 plátano macho
- 2 chocolates abuelita
- 1 barra de galletas saladas
- 3 chiles anchos
- 5 chile cascabel
- 3 tomates
- 100 grs. De pepita de calabaza
- 50 grs. De ajonjolí
- 5 almendras
- Sal al gusto

### Procedimiento:

1. Se dora cada uno de los ingredientes (excepto las galletas y el chocolate).
2. Una vez dorado todo se deja remojando unos 10 minutos y se licua todo.
3. Después se pone a cocer con un poquito de aceite y se le pone sal al gusto.
4. Se le incorpora una vez cocido el mole y el gluten ya cocido en trocitos.

*Olivia Calletano.*

## MIÑONES VERDES

### Ingredientes:

- 2 chiles poblanos (asados y desvenados)
- ¼ de tomate verde (hervido)
- ¼ de cebolla chica
- 1 diente de ajo
- ¼ de crema o tofú

4 miñones de gluten o milanesa gruesita  
1 papa grande (cosida)  
4 rebanadas de queso chihuahua (opcional)  
Cilantro al gusto

**Procedimiento:**

1. Licuar todo menos los miñones, queso y papa.
2. Acomodar en un refractario los miñones, una rebanada de queso y una de papa en capas y la salsa.
3. Hornear por 25 ó 30 minutos.
4. Servir con ensalada al gusto.

*Nota: se puede sustituir el gluten por berenjena pelada en rodajas.*

*Olivia Soto De Garrido.*

## GLUTEN

**Ingredientes:**

1 taza de harina de gluten  
¾ de taza + 2cdas de agua  
¼ de taza de avena  
½ taza de levadura nutricional  
1 ajo  
¼ de cebolla chica

**Procedimiento:**

1. Llevar todo y ponerlo a la harina de gluten.
2. Hacer un rollo y cortar en trozos para los miñones.
3. Poner a cocinar con 2 litros de agua cebolla, sal, apio, salsa soya por una hora.

*Olivia Soto De Garrido.*

## NOPALITOS EN MOLE ROJO

**Ingredientes:**

500 grs. De nopalitos picados (medio kilo)  
150 grs. de ajonjolí  
8 piezas de chile huajillo  
3 dientes de ajo  
1 trozo de cebolla  
1 pizca de orégano  
Aceite  
Sal al gusto

**Procedimiento:**

1. Se cosen los nopalitos con sal.
2. Se dora el ajonjolí a fuego lento.
3. Se hidratan los chiles en agua caliente.
4. Se muele el ajonjolí en la licuadora sin agua se ponen aparte.

5. Se muele el chile, el ajo y la cebolla.
6. Se pone a dorar la mezcla, cuando ya esta hirviendo se agrega el ajonjolí.
7. Se deja hervir otro rato al final se agregan los nopales y agua hasta tener la consistencia deseada.
8. Se le agrega sal y orégano al gusto.

*Lucy De Herrera.*

## GELATINA DE FRUTAS

**Ingredientes:**

3 tazas de leche soya  
90 grs de queso tofu  
1 taza de fresa en rebanadas  
1 taza de mango en cuadritos  
1 taza de piña en cuadritos  
½ taza de cerezas  
3 cdas. De grenetina  
1 cda. De vainilla

**Procedimiento:**

1. Se licua la leche con el queso y la vainilla.
2. Se prepara la grenetina y se le agrega a la mezcla anterior.
3. Se acomoda la fruta en un recipiente y se le agrega la mezcla poco a poco.

*Flor María Obregón Ruiz.*

## SOFLE DE ESPINACA

**Ingredientes:**

8 rebanadas de pan integral  
2 cdas de sustituto de huevo  
1 taza de queso tofu  
1 cda de sazón vegetal  
3 tazas de espinacas finamente picada  
Si se desea agregar cebolla y si lo requiere agregue leche.

**Procedimiento:**

1. Se agregan los ingredientes a la licuadora y se muele hasta que quede una pasta suave y manejable.
2. Se prepara un molde engrasado y se vacía la mezcla de la licuadora.
3. Y se mete al horno por 45 minutos hasta que esté cocido.
4. Se sirve frío o caliente.

*Roselía Ruiz*

## GARAPIÑA (BEBIDA)

**Ingredientes:**

1 litro de jugo de naranja

½ pieza de piña (pelada)  
½ taza de leche soya en polvo  
2 tazas de agua  
Azúcar al gusto

**Procedimiento:**

1. Se licua la piña con el jugo de naranja.
2. Se disuelve la leche soya en el agua.
3. Se le agrega a la mezcla.
4. Se endulza y listo.

*Ernesto Obregón*

## BEBIDA DE PEPINO CON LIMÓN

**Ingredientes:**

1 pepino grande  
2 limones (jugo)  
3 litros de agua  
Azúcar al gusto

**Procedimiento:**

1. Lave el pepino y licúelo con todo y cascara
2. Vacíe en una jarra y exprima los limones.
3. Agregue el azúcar y el resto del agua.
4. Sirva con hielos.

*Maríela De León*

## BEBIDA REFRESCANTE DE CHAYA

**Ingredientes:**

10 hojas de chaya lavadas y desinfectadas.  
6 limones (jugo)  
Azúcar al gusto  
1 pepino pelado cortado en trozos  
Hielo  
1 litro de agua

**Procedimiento:**

1. Licuar todos los ingredientes colar si lo desea
2. Agregar hielo.

*Sonía Martínez*

## GALLETAS DE AVENA

**Ingredientes:**

1 taza de avena entera  
1 taza de harina blanca  
1 taza de harina integral  
½ taza de nuez picada  
¼ taza de ajonjolí  
¾ taza de azúcar  
½ taza de aceite canola

1 cedita. De bicarbonato

**Procedimiento:**

1. Se acrema el aceite con el azúcar.
2. Se agregan los demás ingredientes poco a poco, hasta formar una masa compacta si es necesario agregar un poco de aceite.
3. Formar las bolitas y extender las galletas.
4. Colocarlas en charolas engrasadas y hornearlas hasta que estén doraditas.

*Ernestina Sebastián*

## PAN INTEGRAL

**Ingredientes:**

½ kilo de harina blanca  
½ kilo de harina integral  
200 grs. De azúcar  
1cda. De sal  
30 grs. De levadura  
70 grs. De manteca vegetal o su equivalente en aceite  
Agua la necesaria.

**Procedimiento:**

1. Se mezclan los ingredientes secos.
2. Se forma una fuente donde se acreme la manteca y poco a poco se agrega agua y se va mezclando con las harinas.
3. hasta formar una masa un poco chiclosa pero sin que se rompa.
4. Se deja reposar media hora.
5. Se hace bolitas o como guste.
6. Se hornea por unos 45 minutos a 180 °C

*Ernestina Sebastián*

## BUDIN DE CHAYOTE

**Ingredientes:**

2 paquetes de galletas marías (molidas)  
1 kilo de chayotes cocidos  
½ taza de azúcar  
½ taza de aceite  
2 ceditas. De vainilla  
1 cedita. De royal  
1 clara de huevo a punto de turrón (sustituto de huevo 2 ceditas.)

**Procedimiento:**

1. Se licua el chayote con el aceite, azúcar, vainilla y royal.
2. Vaciar lo licuado en la galleta molida y mezclarlo.

3. Agregar el huevo a punto de turrón de forma envolvente.
4. Se cubre el molde con aceite y galleta molida.
5. Poner la mezcla y hornear a 180 °C hasta que el pan se desprege del molde.

*Elizabeth Vásquez.*

## PASTEL DE TORTILLA A LA POBLANA

### Ingredientes:

6 tomates verdes  
3 chiles asados y desvenados (poblano)  
1 manojo de cilantro  
1 cebolla  
100 grs. De queso panela (tofu)  
Chorizo de soya  
20 tortillas.

### Procedimiento:

1. Prepare la salsa con los tomates cocidos, el chile, la cebolla y el cilantro.
2. Pase las tortillas por aceite caliente.
3. Coloque en un refractario una capa de salsa, una de tortilla, una de chorizo y por ultimo queso, así sucesivamente.
4. Hornear de 15 a 20 minutos.

*Lidia Díaz.*

## ENSALADA VERDE CON PASTA

### Ingredientes:

200 grs. Pasta de tornillos de colores.  
2 cditas. De aceite de oliva  
½ taza de nuez finamente picada  
1 lechuga chica ligeramente picada  
2 tomates en cubo  
100 grs champiñones naturales (cocidos)  
1 latita de aceitunas  
1 latita de elote  
Hierbabuena finamente picada (al gusto)  
Galletas Ritz

### Procedimiento:

1. Se pone a cocer la pasta en agua y poco de aceite para que no se pegue.
2. Ya cocidos se escurren en un colador hondo.
3. En un sartén se agrega el aceite de oliva y se pone la pasta dándole vuelta poco a poco para que el aceite se impregne.

4. Se le agrega la nuez y la hierbabuena para que agarre sabor y se deja enfriar.
5. Se prepara una cama de lechuga, se agregan los tornillos con el resto de los ingredientes y listo para servir.

*Heidi Leal.*

## TINGA DE REPOLLO

### Ingredientes:

1 pieza de repollo chica picada y desinfectada.  
1 cebolla rebanada en medias lunas  
4 jitomates  
1 diente de ajo  
2 chiles chipotles en adobo  
Sal al gusto

### Procedimiento:

1. Se pone el repollo y la cebolla a cocinar.
2. Se licua el jitomate, ajo y chiles.
3. Se le agrega la mezcla a la cacerola.
4. Se cocina por 10 minutos o hasta que el repollo este suave.
5. Listo para servir.

*Sonia Martínez.*

## LECHE DE ALMENDRAS

### Ingredientes:

¼ taza de almendras  
3 tazas de agua caliente  
1 cda. De melaza

### Procedimiento:

1. Se blanquean las almendras en agua caliente.
2. Una vez que la cascara esta suave se le retira.
3. Ya peladas se licuan en una taza de agua caliente y se cuela.
4. El resto que queda en el sedaso se vuelve a licuar con otra taza de agua caliente y se cuela.
5. Se repite la misma operación una vez más.
6. A la leche ya obtenida se le agrega una cucharadita de melaza para el toque final.

*Virginia Gómez De Sebastián.*