

Sabor latino

16 deliciosas recetas
plant-based



A PROJECT BY
animalEQUALITY

Te damos la bienvenida

Para quienes disfrutamos de nuestra herencia latinoamericana viviendo en los Estados Unidos, este recetario es una celebración de lo mejor de nuestra cocina, ahora en versiones a base de plantas. Desde los sabores auténticos de México hasta los vibrantes platos de Centroamérica, el Caribe y Sudamérica, disfruta cada bocado con toda la esencia de nuestras tradiciones.

Explora y celebra platillos llenos de sabor, amor por nuestra cultura y salud.

Puedes descubrir más platillos, recetas nutritivas y consejos para una alimentación a base de plantas en [Love Veg Latino](#).

Únete a nuestra comunidad y recibe contenido exclusivo gratuito: videos, recetas y tips.

¡Buen provecho!

Con cariño,

Elena
Love Veg. Latino



Índice

4	Toppings
9	Desayunos
17	Acompañamientos
26	Sopas
32	Platos fuertes
40	Postres





*Condimentos
y toppings*

CONDIMENTOS Y TOPPINGS



Crema no láctea

Esta crema, hecha con tofu, es una excelente opción para quienes buscan una alternativa saludable a las cremas tradicionales.

La crema es un ingrediente común en muchas cocinas de América Latina, especialmente en sopas, guiso, acompañando pan o tortillas. Rica en proteína vegetal y libre de colesterol, esta opción se convierte en un complemento nutritivo para tus platos.

Crema no láctea



Ingredientes:

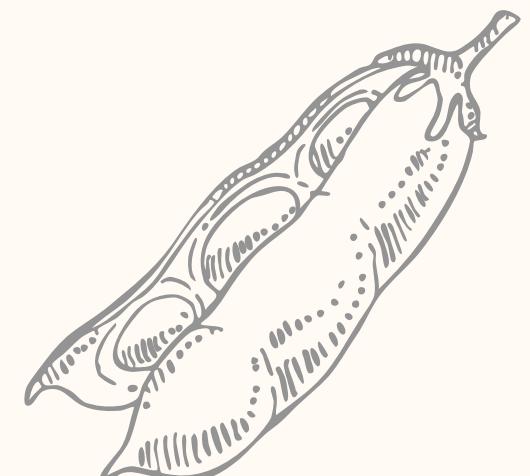


PORCIONES: 8
TIEMPO: 5-10 MINUTOS

- 1 bloque de tofu silken (aproximadamente 340 g)
- 2 cdas. de jugo de limón
- 1 cda. de vinagre de manzana
- ½ cdta. de sal
- 1 cdta. de ajo en polvo

Preparación:

Esurre el agua del tofu y colócalo en la licuadora. Añade la sal y el ajo en polvo, y empieza a licuar. Mientras sigues licuando, incorpora el vinagre de manzana y el limón.



Continúa licuando hasta que todos los ingredientes estén bien integrados y la consistencia sea suave y cremosa.

Esta crema no láctea puede usarse en una variedad de platos.

¡Disfruta de esta alternativa saludable y llena de proteínas!



¡Ámate a probarla y transforma tus recetas favoritas con este delicioso ingrediente!

CONDIMENTOS Y TOPPINGS



Queso en polvo

Este giro al clásico que se encuentra en América Latina, ideal para ensaladas, pastas, sopas, o tacos, es fácil de preparar y se convierte en el complemento perfecto para tus recetas plant-based.

Con esta receta, puedes preparar en casa una mezcla que le da un toque salado y delicioso a cualquier platillo, **sin necesidad de lácteos**. Al prepararlo con tofu extra firme, logras una textura granulada ideal para espolvorear. La levadura nutricional le da un sabor a queso, y el toque de limón y ajo resaltan su perfil sabroso.

Queso en polvo

Ingredientes:

- Un bloque de tofu extra firme (aprox. 340 g), prensado previamente para eliminar el líquido
- 1 ¼ cda. de ajo en polvo
- 1 ¼ cdita. de sal
- 2 ½ cdas. de levadura nutricional
- 2 cdas. de jugo de limón

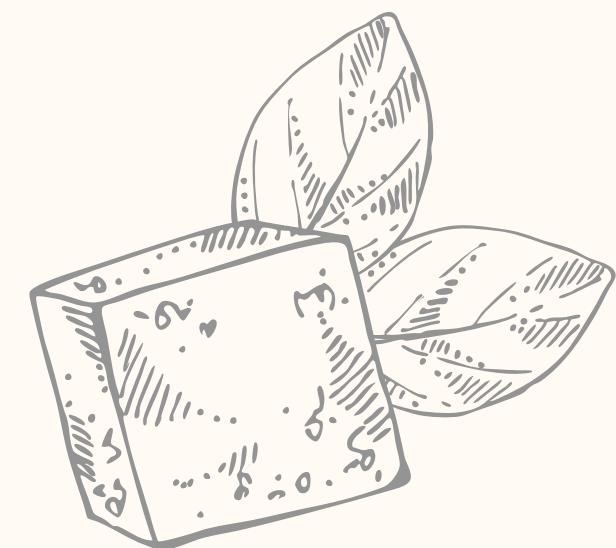
PORCIONES: 4-6
TIEMPO: 10 MINUTOS

Preparación:

Con un tenedor, desmenuza el tofu hasta que tenga una textura granulada. Agrega el ajo, la sal, la levadura nutricional y el jugo de limón. Mezcla bien.

Refrigera por al menos 2 horas antes de servir, para que absorba los sabores.

“ ¡Úsalo para dar un toque especial a tus platos favoritos!



Nota opcional

Para prensar tofu, envuélvelo en un paño limpio y colócalo sobre una superficie plana. Pon un objeto pesado encima (como un sartén) durante 15-20 minutos para eliminar el exceso de agua. Esto ayudará a que el tofu absorba mejor los sabores de la receta.

Si usas tofu regularmente, considera adquirir una prensa de tofu, un utensilio diseñado específicamente para eliminar el agua de manera uniforme y eficiente.

¡Es práctico y ahorra tiempo!

Desayunos



DESAYUNOS



No-huevo revuelto

El tofu es una opción fantástica para el desayuno, ya que contiene todos los aminoácidos esenciales, además de ser una fuente excelente de hierro, calcio y vitaminas B y E.

Ya sea que lo cocines como no-huevo revuelto, o lo añadas a tus platillos favoritos, este alimento no solo es delicioso, sino también una forma poderosa de nutrir tu cuerpo desde la mañana.

No-huevo revuelto



Ingredientes:



PORCIONES: 4
TIEMPO: 10-15 MINUTOS

- 2 tomates medianos
- 1 bloque de tofu firme
- $\frac{1}{4}$ de cebolla
- $\frac{1}{4}$ cda. cúrcuma en polvo
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto
- Aceite vegetal

Preparación:



Prensa el tofu y, con la ayuda de un tenedor, desmenuza el tofu hasta el tamaño deseado. Pica la cebolla y el tomate finamente.

Calienta un sartén a fuego medio y añade el aceite. Una vez que el aceite esté caliente, sofríe la cebolla. Cuando la cebolla dore, añade los tomates, cocinándolos por unos minutos y después, agrega el tofu. Incorpora los ingredientes suavemente.

Agrega la cúrcuma y cocina por unos minutos removiendo constantemente hasta obtener la consistencia deseada. Sazona con sal y pimienta al gusto.

¡Ahora que sabes lo fácil y delicioso que es preparar tofu revuelto, es momento de disfrutar de este nutritivo desayuno!

Nota opcional

Agrega una cucharada de levadura nutricional junto con la cúrcuma para darle un sabor especial!

Para una opción sin aceite, utiliza un sartén antiadherente y una pequeña cantidad de agua o caldo vegetal para sofreír. Remueve constantemente.

DESAYUNOS



Chilaquiles al chipotle con chorizo

Los chilaquiles son un desayuno clásico de la cocina mexicana. En esta receta, le damos un toque moderno al incorporar chorizo vegano, crema y queso plant-based, manteniendo todos los sabores auténticos que nos encantan.

Para el chorizo plant based: ¡Tienes varias opciones deliciosas para elegir! Puedes optar por marcas como Morning Star Farms Chorizo Crumbles, Abbot's Plant-Based Chorizo, Impossible Spicy Ground Sausage, Upton's Naturals Chorizo Seitan, or Frieda's Soyrizo, dependiendo de tu preferencia de sabor y textura.

Chilaquiles al chipotle con chorizo



Ingredientes:

- Un paquete de 11 oz de totopos o chips de maíz
- 1½ de tazas de chorizo vegano (aproximadamente medio paquete de 13.5 oz)
- 4 tomates rojos grandes
- 5 chiles chipotles en adobo, enlatados
- ½ cebolla, cortada en julianas
- ¼ cebolla
- 1 diente de ajo

- 1 cda. de consomé vegetal
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cdita. de orégano
- Aceite
- Queso vegetal (puedes usar marcas comerciales o nuestra receta)
- Crema no láctea (mira nuestra receta aquí)

PORCIONES: 3
TIEMPO: 40 MINUTOS

Preparación:



Sofríe el chorizo vegano en una sartén y resérvalo. Licúa los jitomates, un trozo de cebolla, el ajo, los chiles chipotles, la sal, la pimienta, el consomé vegetal, el orégano y 3 tazas de agua.

En una sartén, calienta 2 cucharadas de aceite y fríe la cebolla en julianas hasta que cambie de color.

Añade la salsa y cocina durante 10 minutos. Ajusta la sal al gusto. Agrega los totopos a la salsa y cocina por 2 minutos más a fuego bajo. Sirve los chilaquiles y cubre con el chorizo, queso y crema.

Puedes acompañar con aguacate.



¡Una forma deliciosa y nutritiva de empezar el día!

DESAYUNOS



Arepas con frijol y aguacate

Las arepas son uno de los platos más representativos tanto de las cocinas colombiana y venezolana. Con una base de masa de maíz, este alimento es tan versátil que se disfruta en cualquier momento del día, ya sea en el desayuno, el almuerzo o la cena.

Dependiendo de la región, las arepas se rellenan con una variedad de ingredientes, y en esta versión a base de plantas, las combinamos con frijoles negros y aguacate, creando un delicioso platillo lleno de proteínas, fibra y grasas saludables.

Arepas con frijol y aguacate

Ingredientes:



PORCIONES: 4
TIEMPO: 35 MINUTOS

Para la masa:

- 1 taza de harina de maíz precocida (blanca)
- 1 taza de agua caliente
- 1 cda. de aceite vegetal
- Sal al gusto

Para el relleno:

- Una taza de frijoles negros cocidos (puedes usar enlatados)
- Un aguacate, en rodajas
- Cilantro fresco, picado (opcional)
- Hogao o salsa de tu elección (opcional)

Preparación:



En un tazón grande, mezcla la harina de maíz con una pizca de sal utilizando un tenedor o cuchara.

Agrega gradualmente el agua caliente y mezcla con las manos, tenedor o una cuchara. Agrega el aceite vegetal y continúa mezclando con un tenedor o cuchara. Luego, utiliza tus manos para trabajar la masa hasta que el aceite esté completamente incorporado y la masa sea suave, ligera y un poco húmeda.

Cubre y deja reposar la masa durante unos 15 minutos. Esto permitirá que la harina de maíz absorba bien el agua y logre la textura perfecta. Divide la masa en 4 o 5 bolas de tamaño uniforme.

Con tus manos o una prensa para arepas, forma discos de aproximadamente 10 cm de diámetro y 1 cm de grosor. Si deseas, puedes cubrir la bolita con papel encerado y presionar. Calienta una sartén a fuego medio-alto.

Cocina las arepas durante 3-4 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas y crujientes por fuera. Las arepas van a tener una corteza dorada y un interior suave. Una vez que las arepas estén cocidas, retíralas del fuego y deja enfriar un poco.

Si estás usando frijoles negros enlatados, asegúrate de escurrir y enjuagar bien los frijoles antes de usarlos. Si usas frijoles que preparaste en casa, simplemente escúrrelos.

Corta el aguacate por la mitad, quita la semilla y retira la pulpa con una cuchara. Luego, córtalo en rodajas finas para que sea fácil de colocar dentro de las arepas. Si vas a utilizar cilantro, lávalo y sécalo bien, luego pícalo finamente para usarlo como un toque fresco sobre el relleno.

Corta las arepas por la mitad (sin llegar a cortarlas completamente) y rellena cada una con los frijoles negros cocidos, las rodajas de aguacate y el cilantro fresco picado, si lo deseas.

Si te gusta un toque picante, o prefieres alguna salsa, añádela dentro de la arepa antes de cerrar y servir.

Gracias a su versatilidad, estas arepas son perfectas para disfrutar en cualquier momento del día, ofreciendo una opción deliciosa y nutritiva para tus comidas.

“Hazlas hoy y sorprende a tu familia o amigos con esta versión deliciosa a base de plantas!”

Nota opcional



Puedes experimentar con diferentes rellenos, como carnes vegetales, tofu marinado, plátano maduro, o queso vegano. ¡Las posibilidades son tantas como tu imaginación!

Si prefieres, después de cocinarlas en la sartén, puedes hornear las arepas a 180 °C (350 °F) durante unos cinco minutos para que queden aún más crujientes.



Acompañamientos

ACOMPAÑAMIENTOS



Ensalada de aguacate y mango

Esta ensalada fresca y colorida es una explosión de sabores tropicales, combinando la cremosidad suave del aguacate con la dulzura jugosa del mango. Perfecta para los días cálidos, es un plato ligero y refrescante que destaca ingredientes típicos de América Latina.

Además de ser deliciosa, está repleta de nutrientes: el aguacate aporta grasas saludables y fibra, mientras que el mango es una excelente fuente de vitaminas C y A. Ya sea como acompañamiento o como plato principal, esta ensalada es perfecta.

Ensalada de aguacate y mango

Ingredientes:



PORCIONES: 4
TIEMPO: 15 MINUTOS

- 1 aguacate maduro, troceado en cubos
- 1 mango maduro, pelado y troceado en cubos
- $\frac{1}{2}$ cebolla roja, finamente picada
- $\frac{1}{4}$ de taza de cilantro fresco, picado
- 2 cdas. de jugo de limón
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

Preparación:

En un tazón grande, combina el aguacate, el mango y la cebolla roja. Mezcla suavemente para evitar que el aguacate se deshaga. Añade el cilantro fresco picado y el jugo de limón.

Revuelve todo con cuidado para que los sabores se integren. Sazona con sal y pimienta al gusto. Si lo deseas, puedes añadir un poco más de jugo de limón según tu preferencia.

Deja reposar en refrigeración durante unos minutos para que los sabores se mezclen. Sirve la ensalada fresca como acompañamiento de tus platos favoritos.

“ ¡Disfruta de esta deliciosa ensalada colombiana!



Nota opcional

Puedes agregar otros ingredientes, como tomate cherry, hojas verdes, queso feta plant-based.

¡Explora y crea tu versión de este platillo!



Mangú acompañado de tofu frito y aguacate

El mangú es un plato tradicional de la República Dominicana que representa la esencia de la gastronomía de este país. Se elabora a partir de plátanos verdes hervidos y luego triturados, creando una textura cremosa.

Al ser un plato a base de plantas, el mangú es naturalmente libre de colesterol y grasas saturadas, lo que lo convierte en una opción saludable que se adapta perfectamente a diversas dietas. Además, al combinarlo con tofu frito y aguacate, añades proteínas y grasas saludables, creando un plato delicioso y completo. ¡Anímate a probar esta receta!

Mangú acompañado de tofu frito y aguacate

Ingredientes:

PORCIONES: 3
TIEMPO: 45 MINUTOS

Para el Mangú:

- 2 plátanos verdes
- Agua (suficiente para hervir)
- $\frac{1}{2}$ cdta de sal
- 3 cucharadas de aceite de oliva o margarina vegetal
- Agua adicional a temperatura ambiente

Para el Tofu Frito:

- 1 bloque de tofu firme (aproximadamente 340 g)
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de paprika ahumada
- Aceite para freír

Para servir:

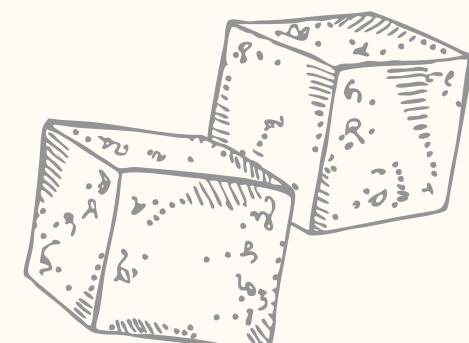
- 1 aguacate maduro
- Cebolla roja (opcional, para saltear)
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Para el mangú:

Pela los plátanos verdes y córtalos en trozos. Colócalos en una olla con agua y un poco de sal. Hierve durante unos 20-25 minutos, o hasta que estén tiernos.

Esurre los plátanos y colócalos en un tazón grande. Agrega el aceite de oliva o margarina y aplasta los plátanos con un tenedor. Agrega un poquito de agua adicional, poco a poco, hasta obtener una consistencia cremosa. Agrega la sal y revuelve.



Para el tofu frito:

Seca el tofu con toallas de papel y córtalo en cubos. En un tazón, mezcla la salsa de soja, el ajo en polvo y el pimentón. Agrega el tofu y deja marinar durante al menos 10-15 minutos.

Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade los cubos de tofu y fríelos hasta que estén dorados y crujientes por todos lados, aproximadamente 5-7 minutos. Retira y escurre el exceso de aceite en papel absorbente.

Para el aguacate:

Corta el aguacate por la mitad, quita la semilla y saca la pulpa. Puedes cortarlo en rodajas o aplastarlo ligeramente con un tenedor.

Sirve el mangú en un plato, coloca el tofu frito al lado y añade las rodajas de aguacate. Si deseas, puedes saltear un poco de cebolla roja en la misma sartén del tofu y añadirla como topping.

Agrega sal y pimienta al gusto, ¡y disfruta de tu delicioso mangú!

“ ¡Ánimate a probar esta receta!

ACOMPAÑAMIENTOS



Arroz con gandules

El arroz con gandules es un plato tradicional de Puerto Rico que combina la suavidad de los gandules con arroz sazonado para ofrecer un sabor auténtico y familiar.

Además de su valor cultural, el arroz con gandules es una opción nutritiva que proporciona proteínas vegetales, fibra y carbohidratos de calidad, perfecto para compartir y disfrutar en cualquier ocasión especial.

Arroz con gandules

Ingredientes:



PORCIONES: 4
TIEMPO: 45 MINUTOS

Para el sofrito:

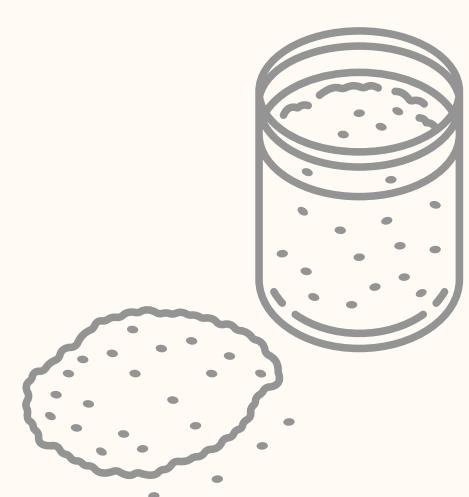
- 4 dientes de ajo, pelados
- 2 pimientos cubanelle (o pimientos dulces), picados
- 1 cebolla grande, picada
- $\frac{1}{2}$ taza de cilantro fresco
- $\frac{1}{4}$ taza de aceite de oliva
- 1 cdta. de sal
- 1 pizca de pimienta negra (opcional)
- 1 hoja de laurel (opcional)

Para el arroz:

- 4 cucharadas de bacon bits a base de plantas (opcional)
- $3\frac{1}{2}$ tazas de agua
- 3 tazas de arroz blanco de grano medio o largo, sin cocer
- 2 cucharadas de aceite vegetal, de oliva o aceite con achiote
- 1 taza de gandules (caseros, de lata o congelados, escurridos)
- $1\frac{1}{2}$ cdtas. de sal
- 1 cdta. de condimento adobo
- $\frac{3}{4}$ taza de salsa de tomate
- $\frac{1}{2}$ taza de aceitunas verdes
- $\frac{1}{4}$ taza de sofrito (te contamos cómo prepararlo en las instrucciones de preparación)
- $\frac{1}{2}$ paquete de sazón con culantro y achiote
- $\frac{1}{2}$ cdta. de pimienta negra molida
- $\frac{1}{4}$ cdta. de comino molido



Este arroz, lleno de sabor y tradición, es ideal para compartir en familia o con amigos en cualquier ocasión.



Preparación:

Para el sofrito:

Lava y pica finamente la cebolla, los pimientos y el cilantro. Pela los dientes de ajo. Coloca la cebolla, los pimientos, el ajo y el cilantro en un procesador de alimentos o licuadora. Procesa hasta obtener una mezcla homogénea, pero con algo de textura.

Para el arroz:

En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega la mezcla de sofrito y cocina durante unos 5-7 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que las verduras estén tiernas y fragantes. Añade la sal, la pimienta y la hoja de laurel si decides usarla.

Cocina por unos minutos más para que los sabores se integren. Utilizarás $\frac{1}{4}$ de taza en esta receta, puedes guardar el resto en un recipiente hermético y usarlo después. En una cacerola grande, calienta los bacon bits hasta que estén dorados. Una vez listos, retíralos del fuego y deja el aceite.

Agrega los gandules, la salsa de tomate, aceitunas, sofrito, sal, adobo, sazón, pimienta y comino. Remueve hasta integrar. Vierte el agua y lleva a ebullición; luego añade el arroz y distribuye los gandules uniformemente. Lleva a fuego medio-bajo, cubre y cocina durante 25 minutos.

Retira del fuego, agrega los bacon bits mezclando bien, y deja reposar 10 minutos. Sirve caliente y disfruta.



Nota opcional

Para un toque extra, puedes añadir bacon bits a base de plantas, los cuales ofrecen un sabor ahumado sin productos animales.

Marcas como **McCormick Bac'n Pieces y Cool Foods Veggie Bacon Bits (Beans Are The New Bacon Bits)** son opciones deliciosas y accesibles en EE. UU. para darle a tu arroz un toque especial.



Sopas

SOPAS



Pozole verde con jackfruit y champiñones

El pozole verde es uno de esos platillos tradicionales que celebran la riqueza de los sabores mexicanos. Esta versión a base de plantas transforma el clásico pozole con un delicioso toque de jackfruit deshebrado, y champiñones.

La combinación de maíz pozolero y una salsa verde llena de tomatillos frescos y chiles le da el sabor tradicional que tanto amamos, mientras que los ingredientes frescos para servir añaden frescura y un contraste perfecto.

Pozole verde con jackfruit y champiñones

Ingredientes:

PORCIONES: 6-8
TIEMPO: 55 MINUTOS

Para la sopa:

- 4 tazas de caldo vegetal
- 1 lata (aproximadamente 400 g) de jackfruit en agua o salmuera, escurrido y desmenuzado
- 850 g de maíz pozolero (hominy), escurrido y enjuagado
- 1-2 dientes de ajo
- $\frac{1}{2}$ cebolla blanca pequeña
- 1-2 ramitas de epazote fresco
- 1 taza de champiñones, rebanados

Para la salsa verde:

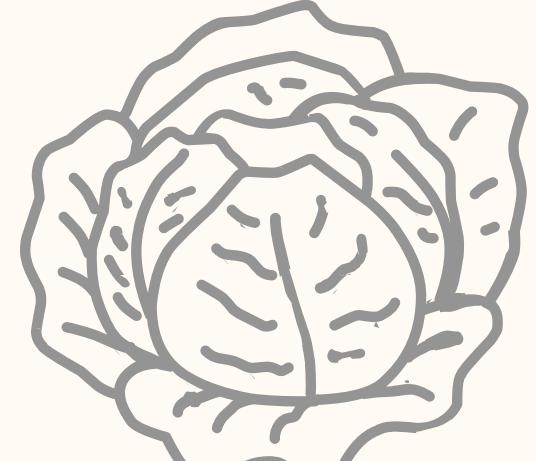
- 450 g (alrededor de 8-10) de tomatillos
- 1 cebolla blanca pequeña
- 2 chiles jalapeños o serranos
- $\frac{1}{2}$ taza de cilantro
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharadita de orégano seco
- Sal al gusto (recomendamos 1 cdta)

Para servir:

- Cebolla, picada
- Cilantro fresco
- Lechuga o col, rallada
- Rábanos en rodajas
- Limón en gajos
- Chiles jalapeño o serrano, en rodajas
- Aguacate (opcional)



¡Ideal para una comida reconfortante, saludable y llena de sabor!



Preparación:

En una olla grande, añade el jackfruit escurrido y desmenuzado, el caldo vegetal, el hominy, los dientes de ajo y la cebolla. Cocina a fuego lento mientras preparas la salsa verde.

En otra olla, agrega los tomatillos, la cebolla, los chiles y los champiñones. Cocina a fuego lento hasta que los tomatillos se ablanden y se oscurezcan un poco. Escurre el agua.

Coloca los ingredientes cocidos en una licuadora, agrega el cilantro, los ajos, el orégano y la sal. Licúa hasta obtener una mezcla suave.

Retira la cebolla y el ajo de la olla grande, y vierte la salsa verde en el caldo. Agrega las ramitas de epazote y cocina durante 20 minutos más. Ajusta la sal al gusto.

Sirve el pozole en tazones y adorna con cebolla picada, lechuga o col, rábanos, chiles, limón y aguacate, si lo deseas.



*¡Disfruta de este
delicioso pozole verde!*



Nota opcional

Puedes agregar semillas de calabaza para un toque crujiente.

SOPAS



Sopa de frijol negro

Esta sopa, típica de Centroamérica y México, es un reconfortante y potente aliado para tu salud: es una excelente fuente de proteínas vegetales y fibra, perfecta para días fríos o para cuando quieras algo sabroso y que te llene de energía.

Hazla en casa y descubre lo fácil que es preparar este clásico.

Sopa de frijol negro

Ingredientes:



PORCIONES: 4
TIEMPO: 10 MINUTOS

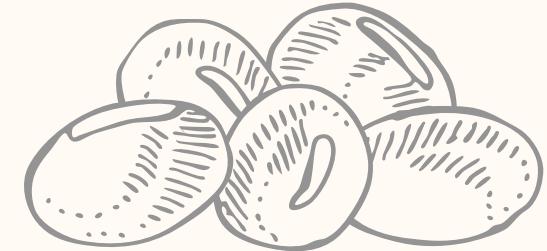
Para la sopa:

- 3 tazas de frijol negro cocido
- 2 tazas de agua
- 1 diente de ajo
- 1 cda. de consomé vegetal
- ¼ de cebolla grande

Para servir:

- Chips de maíz
- Cilantro
- Crema no láctea
(Mira nuestra receta de Crema no láctea)
- Queso vegetal en polvo
(Mira nuestra receta de Queso en polvo)

Preparación:



Licúa los frijoles cocidos junto con el agua, la cebolla, el ajo y el consomé vegetal hasta obtener una mezcla uniforme.

Calienta la mezcla en una cacerola a fuego medio y sazona al gusto. Deja que hierva suavemente y ajusta la sal si es necesario.

“Sirve caliente, espolvorea cilantro picado, acompaña con chips de maíz, ¡y disfruta!”

Nota opcional

Puedes añadir aguacate, crema plant-based, y queso vegetal en polvo para darle una textura cremosa.



Platos fuertes

PLATOS FUERTES

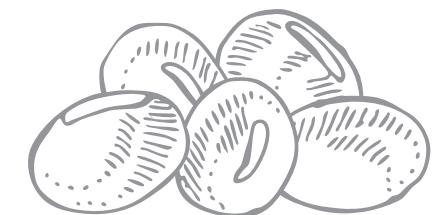


Frijoles rancheros

Los frijoles rancheros son un clásico de la cocina mexicana del norte, llenos de sabor con un toque ahumado y perfectos para acompañar tortillas, arroz o disfrutar solos.

Gracias a los ingredientes a base de plantas que se encuentran en los supermercados, podemos recrear este plato tradicional de manera compasiva y deliciosa. Añadiremos salchicha y chorizo plant-based para darle esa sazón que caracteriza al plato. Estos productos, hechos principalmente de proteína de soya o guisante, aportan la textura y sabor que buscamos para estos frijoles. También incluiremos plant-based bacon bits, que dan un toque crujiente y ahumado.

Frijoles rancheros



Ingredientes:



PORCIONES: 6
TIEMPO: 20 MINUTOS

- 4 tazas de frijoles rojos (kidney, pinto...), cocidos
- 1 paquete de chorizo plant-based (10 oz a 13.5 oz)
- 5 salchichas plant-based, en rodajas
- 2 tomates rojos, picados
- 1 cebolla, picada
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 cda. de consomé vegetal o vegetable base (puedes usar $\frac{1}{4}$ de taza de caldo vegetal en su lugar)
- Aceite vegetal para freír
- 1 ramo de cilantro, picado
- Bacon bits a base de plantas (opcional)
- 2 chiles serranos, en rodajas (opcional para decorar)

Preparación:



En un sartén, calienta 2 cucharadas de aceite. Fríe las salchichas a base de plantas, el chorizo y los bacon bits a base de plantas (opcional) hasta que estén bien dorados. Reserva.

En una cacerola aparte, calienta una cucharada de aceite. Agrega la otra mitad de la cebolla, el tomate y el condimento vegetal de tu elección. Fríe hasta que la cebolla esté transparente y el tomate empiece a deshacerse. Incorpora las carnes vegetales doradas en la cacerola con el sofrito de verduras. Luego, añade los frijoles cocidos y mezcla bien todos los ingredientes.

Cocina la mezcla a fuego medio durante 10 minutos. Prueba y ajusta la sal si es necesario. Sirve caliente, decora con cilantro.

Nota opcional

Para un toque adicional, puedes añadir bacon bits a base de plantas, los cuales ofrecen un sabor ahumado sin productos animales. Marcas como **McCormick Bac'n Pieces** y **Cool Foods Veggie Bacon Bits (Beans Are The New Bacon Bits)** son opciones deliciosas y accesibles en EE. UU.

PLATOS FUERTES



Tacos de soya al pastor

Los tacos al pastor son un clásico de la cocina mexicana, conocidos por su sabor único y el toque cítrico y dulce de la piña.

En esta versión plant-based usamos soya (**soy curls o TVP**: proteína vegetal texturizada) como sustitutos de la carne, alcanzando una textura jugosa y suelta que hace tan deliciosos estos tacos. Los **soy curls**, disponibles en marcas como **Butler Foods**, y el **TVP**, que se puede encontrar en marcas como **Bob's Red Mill** o **NOW Foods**, son opciones perfectas para disfrutar de esta receta.

Tacos de soya al pastor

Ingredientes:



PORCIONES: 4
TIEMPO: 40 MINUTOS

- 150 g de soy curls o TVP (si utilizas TVP, es alrededor de una taza; si utilizas soy curls, es $\frac{2}{3}$ del paquete)
- 6 chiles guajillo, sin tallo ni semillas
- 2 chiles ancho, sin tallo ni semillas
- 3 chiles de árbol (opcional, para un toque picante)
- 3 dientes de ajo, enteros
- $\frac{1}{4}$ de taza de jugo de piña
- 5 cdas. de aminos líquidos (o salsa de soya)
- $\frac{1}{2}$ cda. de humo líquido
- $\frac{1}{2}$ cdtá. de clavo en polvo
- $\frac{1}{2}$ cdtá. de chile chipotle molido
- 1 cebolla amarilla grande, finamente picada
- 1 ramo de cilantro, finamente picado
- 1 lata de rodajas de piña (20 oz)
- 6 limones, cortados a la mitad
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Tortillas de tu preferencia
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:



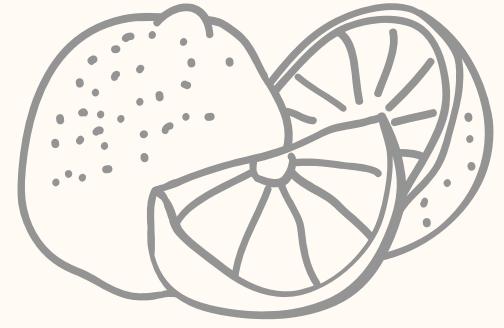
Hidrata los soy curls o TVP:

Coloca la proteína en un tazón y cúbrela con agua caliente. Déjalos reposar durante 10-15 minutos, hasta que esté suave.

Después de la hidratación, escurre el exceso de líquido. Puedes presionar suavemente para eliminar el agua, especialmente si usaste soy curls.

Prepara la salsa y marinada:

Coloca los chiles en una cacerola pequeña. Cúbrelos con 5 tazas de agua caliente y deja reposar durante 15-20 minutos.



Coloca los chiles rehidratados, el ajo, 2 ¾ tazas del agua en la que se cocinaron, el jugo de piña, los aminos líquidos, el humo líquido, el chipotle molido, y el clavo en polvo en una licuadora. Licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Pasa la mezcla por un colador fino para eliminar cualquier residuo de piel o semillas.

Marina los soy curls o TVP:

Coloca los soy curls o TVP en un tazón grande y cúbrelos completamente con la salsa. Déjalos marinar al menos 30 minutos.

Prepara los tacos:

Pica el cilantro, la cebolla y corta los limones para tener todo listo antes de cocinar.

Calienta 1-2 cucharadas de aceite en un sartén grande o plancha a fuego medio-alto. Agrega ⅔ de la cebolla picada y saltéala por unos 30 segundos, removiendo constantemente. Añade los soy curls o TVP marinados y cocina por 10 minutos, removiéndolos cada 2 minutos para que no se peguen.

Usa una prensa de hierro o un objeto resistente al calor y pesado para prensar la proteína mientras se dora. Haz esto durante al menos 10 minutos, presionando y volteando. Coloca las rodajas de piña en el sartén o plancha y presiónalas por 3 minutos o hasta que adquieran un color dorado.

Arma los tacos:

Coloca los soy curls o TVP cocidos en las tortillas calientes y agrégales la cebolla, el cilantro y las rodajas de piña asadas, troceadas. Decora con salsa y exprime un toque de limón fresco al gusto.



¡Prueba esta receta y experimenta los sabores auténticos de México en una versión plant-based!

Nota opcional

Si marinas los soy curls o TVP desde el día anterior, ¡obtendrás un sabor más intenso!

PLATOS FUERTES



Choripán con chorizo de lentejas

Este choripán de salchichas de lentejas es una alternativa deliciosa y rica en proteínas que combina lo mejor de la cocina a base de plantas con un toque tradicional.

Un clásico querido de Argentina y otros países de América Latina, el choripán presenta un sabroso chorizo servido en pan caliente, generalmente acompañado de chimichurri—una salsa vibrante hecha con perejil fresco, ajo, vinagre y especias. Este condimento ácido y herbal realza los sabores, añadiendo un toque delicioso que complementa perfectamente la salchicha.

¡Ideal para reuniones con familia y amigos, este platillo es especialmente fantástico para disfrutar durante los partidos! Saborea estos abundantes choripanes mientras animas a tu equipo favorito—¡es la comida favorita para los amantes del deporte!

Choripán con chorizo de lentejas

Ingredientes:

PORCIONES: 6
TIEMPO: 80 MINUTOS

Para las salchichas:

- 1 taza de lentejas remojadas durante al menos 8 horas
- 1 taza de agua
- 1 taza de harina de gluten
- 3 cdas. de salsa de soya
- 1 cda. de paprika
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de cebolla en polvo

- 1 cdita. de humo líquido
- 1 cda. de sal
- 1 cda. de pimienta blanca en polvo
- Aceite

Para servir:

- Pan tipo baguette
- Chimichurri

Preparación:



Licúa las lentejas remojadas con agua, paprika, ajo y cebolla en polvo, salsa de soya, humo líquido, sal y pimienta.

En un tazón mezcla la harina de gluten con la mezcla de lentejas hasta obtener una masa homogénea. Divide en seis porciones.

Haz cilindros compactos con cada porción y envuélvelos en papel aluminio, asegurándote de cerrar bien las orillas.

Coloca las salchichas en una olla con agua hirviendo y cocina a fuego medio durante una hora.

Deja enfriar, retira el papel aluminio y fríe en un sartén hasta dorar. Sirve en baguette con chimichurri.



¡Disfruta de tus choripanes a base de plantas!



Postres

Arroz con leche



El arroz con leche es un postre tradicional que se disfruta ampliamente en toda América Latina, aunque su preparación y variantes pueden variar según el país. Es muy popular en países como México, Cuba, Colombia, Perú, Venezuela, Argentina y muchos otros.

En cada región, se le da un toque particular; por ejemplo, en México, es común aromatizarlo con canela y vainilla, mientras que en Cuba se puede preparar con leche condensada y se sirve frío o caliente.

En Colombia y Venezuela, también es tradicional, con un toque de clavo de olor y a veces se adereza con pasas. En Perú, se conoce como arroz con leche o arroz con leche de coco en algunas zonas costeras, donde la leche de coco es más común debido a la proximidad con el mar.

Este arroz con leche a base de plantas es cremoso, dulce y lleno de sabor. Puedes utilizar leche de coco o de almendra. La leche de coco aporta una cremosidad que hace que el arroz con leche sea realmente suave y agradable. Por otro lado, la leche de almendra es más ligera y tiene un sabor más neutro, lo que permite que los otros ingredientes brillen.

Ambas leches son fáciles de encontrar, ofreciendo una alternativa sabrosa y libre de lácteos para disfrutar de este clásico postre. Además, ambas son una excelente fuente de nutrientes, incluyendo vitaminas, minerales y grasas saludables.

Arroz con leche



Ingredientes:

PORCIONES: 6
TIEMPO: 45 MINUTOS

- 4 tazas de leche de coco o almendra (sin azúcar)
- 1 taza de arroz blanco de grano corto
- 1 taza de agua
- 1 rama de canela
- 1 tira de cáscara de limón (opcional)
- ½ taza de azúcar o endulzante al gusto (puede ser azúcar de coco, jarabe de agave o stevia)
- 1 cdta. de extracto de vainilla
- Canela en polvo para espolvorear al servir

Preparación:

Enjuaga el arroz bajo agua fría hasta que el agua salga clara. En una cacerola grande, combina el arroz, el agua, la rama de canela y la cáscara de limón (si la usas).

Cocina a fuego medio hasta que el agua se absorba casi por completo, removiendo ocasionalmente.

Una vez que el arroz haya absorbido el agua, agrega la leche de coco o almendra. Lleva la mezcla a ebullición suave, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento. Remueve de vez en cuando para evitar que el arroz se pegue, durante unos 25-30 minutos, o hasta que esté suave y cremoso.

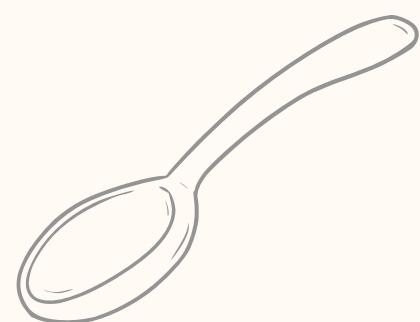
Cuando el arroz esté casi listo y se note cremoso, agrega el azúcar o endulzante, y el extracto de vainilla.

Cocina por unos 5 minutos más, removiendo constantemente hasta que el arroz con leche tenga una textura espesa y suave.

Retira la rama de canela y la cáscara de limón.

Sirve el arroz con leche en tazones individuales y espolvorea canela en polvo al gusto.

Puedes disfrutarlo caliente o frío.



¡Anímate y dale un toque personal agregando los toppings plant-based que más disfrutes!



Tembeleque (Pudín de coco)

El tembeleque es un postre emblemático de Puerto Rico, famoso por su textura suave y su delicioso sabor a coco. Su nombre refleja la manera divertida en que "tiembla" en el plato, un detalle que encanta tanto a grandes como a chicos.

Hecho con ingredientes sencillos como leche de coco y un toque de canela, este postre en versión a base de plantas captura la esencia tropical, siendo tan delicioso como auténtico y perfecto para quienes buscan algo dulce y ligero.

Para prepararlo, necesitarás moldes individuales o uno grande, según prefieras servirlo. ¿Estás listo para probarlo?

Tembeleque (Pudín de coco)

Ingredientes:



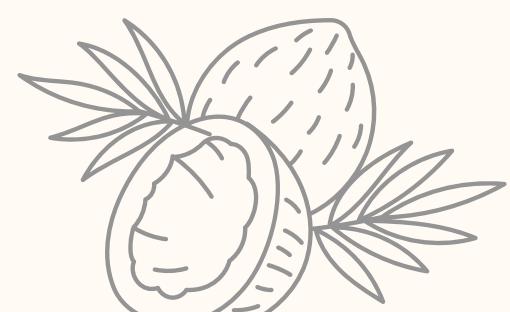
PORCIONES: 6
TIEMPO: 2 HORAS
20 MINUTOS

- 2 tazas de leche de coco
- 1 taza de azúcar
- $\frac{1}{2}$ taza de maicena
- $\frac{1}{2}$ taza de agua
- $\frac{1}{2}$ cdt. de sal
- 3 palitos de canela
- Canela en polvo para decorar
- Coco rallado para decorar (opcional)
- Aceite de coco u otro (para engrasar)



¡Ve a la receta y empieza a disfrutar de este delicioso clásico puertorriqueño hoy mismo!

Preparación:



Mezcla la maicena con el agua en una taza con tapa. Agita bien hasta que no haya grumos, obteniendo una mezcla líquida similar a un batido.

En una cacerola, añade la leche de coco, el azúcar, la sal y los palitos de canela. Cocina a fuego medio-alto, batiendo para mezclar hasta que el azúcar y la sal se disuelvan y la mezcla comience a hervir.

Cuando la leche de coco comience a hervir, retira los palitos de canela y reduce el fuego. Agrega la mezcla de maicena, batiendo constantemente hasta que la mezcla espese y tenga una consistencia cremosa, pero aún líquida.

Vierte la mezcla en los moldes preparados. Saca toda la mezcla usando una espátula o cucharón. Deja enfriar a temperatura ambiente hasta que puedas tocar el molde cómodamente, luego refrigerá por 3 horas.

Cuando esté listo, desmolda con cuidado el tembleque y colócalo en un plato. Espolvorea con canela en polvo.

“¡Listo para disfrutar de este delicioso tembleque!



Nota opcional

Si utilizas moldes de silicona o antiadherentes, puedes optar por no engrasarlos. Si utilizas molde de vidrio, puedes engrasar antes de verter la mezcla utilizando aceite de coco o margarina.

Puedes usar moldes individuales o uno grande y partir el postre en porciones.

POSTRES



Natillas de chocolate



Las natillas de chocolate son un postre emblemático de la cocina cubana que ha conquistado los corazones y paladares de antillanos de todas las edades. Aunque su origen se remonta a España, en Cuba ha evolucionado para reflejar un sabor único y auténtico que la distingue.

Lo que hace a esta natilla especial es su preparación sencilla y accesible. Esta receta usa maicena o fécula de maíz para lograr una textura suave y cremosa. El cacao en polvo con su sabor intenso, convierte cada bocado en una experiencia indulgente. Al saborear este postre conectas con la rica tradición culinaria del Caribe, uniendo a familiares y amigos en torno a la mesa.

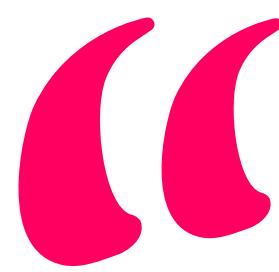
Natillas de chocolate

Ingredientes:

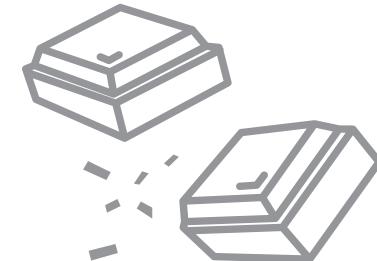


PORCIONES: 8
TIEMPO: 20 MINUTOS

- 1 litro (4 tazas) de leche vegetal (almendras, avena, soya...)
- $\frac{1}{3}$ de taza de azúcar sin refinar
- $\frac{1}{4}$ de taza de maicena
- 2 cdas. de cacao en polvo
- 1 cdta. de esencia de vainilla



¡Hazla hoy mismo y disfruta de un postre fácil y delicioso!



Preparación:



Separa media taza de leche y resérvala. Vierte el resto de la leche vegetal junto con la esencia de vainilla en una olla y colócala al fuego. Cuando la leche esté caliente, agrega el azúcar y el cacao en polvo.

Remueve bien con un batidor de mano para asegurarte de que se disuelva completamente y evitar grumos. Cocina a fuego medio, removiendo de vez en cuando.

En la media taza de leche vegetal que reservaste, añade la maicena y mezcla bien con una cuchara hasta que esté completamente disuelta. Cuando el chocolate comience a hervir, agrega la maicena diluida y deja cocinar hasta que espese.

Retira del fuego, deja enfriar a temperatura ambiente, vierte en tazas o vasos y luego refrigerá.

Sirve tus natillas de chocolate frías y, si lo deseas, puedes decorarlas con un poco de cacao en polvo o chocolate rallado por encima.



A PROJECT BY
animalEQUALITY

Igualdad Animal es una organización internacional actualmente presente en México, España, Estados Unidos, Alemania, India, Italia, Reino Unido y Brasil que trabaja con la sociedad, los gobiernos y las empresas para acabar con la crueldad hacia los animales de granja.

Conecta con latinos que comparten el deseo de una alimentación más saludable, y mantente al día con lo mejor en tendencias y opciones que se adaptan a ti. **¡Love Veg Latino te acompaña desde tu plato!**



A PROJECT BY
animalEQUALITY

Igualdad Animal es una organización internacional actualmente presente en México, España, Estados Unidos, Alemania, India, Italia, Reino Unido y Brasil que trabaja con la sociedad, los gobiernos y las empresas para acabar con la crueldad hacia los animales de granja.

Conecta con latinos que comparten el deseo de una alimentación más saludable, y mantente al día con lo mejor en tendencias y opciones que se adaptan a ti. **¡Love Veg Latino te acompaña desde tu plato!**