



RECETARIO

# #Diciembre SinCrueldad

## ¡Ya casi inicia la época de festividades!

En diciembre, se suele difundir un mensaje de compasión, generosidad y paz. También, es común que celebremos en compañía de nuestros seres queridos.

Desafortunadamente, los animales confinados y explotados como alimento no experimentan la alegría de este mes. En nuestra más reciente [investigación](#), documentamos diversas prácticas de crueldad animal contra los cerdos —como hacinamiento y maltrato físico— en una granja industrial.

Por si fuera poco, de acuerdo a la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural (SADER), el consumo de carne de cerdo incrementa en estas fiestas, por lo que, para reducir el sufrimiento de millones de animales, queremos invitarte a probar opciones amables con el planeta y con quienes lo habitamos.

**Adoptar una alimentación a base de plantas es una gran manera de preservar la vida de los animales. Creemos que es posible crear un sistema alimentario que respete a todos los seres sintientes y que contribuya a un mundo más compasivo.**

¿Te animas a probar deliciosos platillos libres de crueldad? Este recetario está lleno de opciones que te permitirán disfrutar de las celebraciones decembrinas mientras ayudas a los animales, al planeta y cuidas de tu salud.

Recetas para una mágica cena sin crueldad:



# Pozole

Para 3 personas

Para quienes buscan una cena que les caliente el corazón, preparemos este delicioso pozole con la receta que nos comparte Fundación Veg.

¿Conoces a Fundación Veg? Esta organización sin fines de lucro cumplió once años promoviendo una alimentación ética y sostenible. Descubre más sobre su misión en [@vegetarianos\\_hoy](#).



## INGREDIENTES

- 3 litros de agua
- 1 taza de maíz cacahuazintle o maíz pozolero
- Las hierbas aromáticas de tu preferencia
- Aceite
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 chile ancho, limpio y sin semillas
- 5 chiles guajillo, limpios y sin semillas
- 1/2 taza de puré de tomate
- 1 taza de champiñones fileteados
- 2 tazas de setas
- 3 litros de caldo de verduras
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de orégano
- ¡Más cebolla picada para acompañar!
- Rábano en rodajas
- Orégano seco, para acompañar
- Lechuga finamente cortada en tiritas
- Chile piquín
- Jugo de lima



## Preparación:

- ¡Empecemos! Calienta una olla con agua. Agrega el maíz pozolero precocido, las hierbas aromáticas y un poco de sal. Cocina hasta que el maíz esté suave y reviente.
- Ahora, pon a calentar un sartén a fuego medio con el aceite. Sofríe la cebolla, el ajo, los chiles y el puré de tomate. Cuando termines, deja enfriar un poco.
- Licúa la preparación anterior hasta que obtengas una salsa homogénea. ¿Ya se te antojó?
- Calienta una olla a fuego medio con el aceite, sofríe el ajo con la cebolla, los champiñones, las setas, y agrega el maíz pozolero cocido y rellena con caldo de verduras. Cocina hasta que hierva y agrega la salsa. Cocina por 30 minutos o hasta que el maíz esté completamente suave. Sazona a tu gusto y reserva.
- Sirve el pozole en un plato y acompáñalo con cebolla, rábano, lechuga, orégano, chile piquín y limón.

## ¡Qué delicioso huele!

No olvides mostrarnos en redes cómo te quedó este platillo.

# Tamales de champiñones con soya

Para 35 tamales, aproximadamente

¿Cuál es tu tamal favorito? El tamal es tan versátil que hay uno para todos los gustos. Dulces, picantes, ¡de todo! En esta ocasión, prepararemos unos que quedarán deliciosos como platillo principal para la cena. Esta receta es de Grettel Cajún y Kochi El Vegan.

Conoce a Kochi El Vegan en redes: [@kochielvegan](#). Nos encantan sus recetas, su humor y su gran comunidad vegana que vela por los animales.



Redacción de la receta: Blanca Mejía Alva



## INGREDIENTES

### Para el adobo:

- 250 ml de agua
- 2 tomates verdes
- 1 tomate rojo
- 1/4 de pieza de cebolla morada
- 2 dientes de ajo
- 3 chiles guajillo (sin semillas)
- 1 chile ancho (sin semillas)
- 2 bolitas de pimienta gorda o una pizca de pimienta negra en polvo
- Jugo de lima

### Para el relleno del tamal:

- 300 g de soya texturizada, previamente hidratada y exprimida
- 400 g de champiñones fileteados
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- Sal al gusto

### Para la masa del tamal:

- 500 g de harina de maíz nixtamalizada
- 2 cdas. de consomé vegetal
- 2 cdas. de sal
- 800 ml de agua a temperatura ambiente (puede variar en función de la cantidad y la calidad de la harina)
- 1/2 taza de aceite vegetal

### Para la cubierta del tamal:

- Hojas de plátano limpias
- 1 paño limpio y húmedo



### Preparación del adobo:

- Pon agua a calentar en una olla hasta que alcance el punto de ebullición. Después, agrega los tomates, los ajos, la cebolla y los chiles secos, hasta que estén suaves (aproximadamente, 5 minutos después de alcanzar el punto de ebullición).
- Ya que los vegetales estén cocidos, licúalos hasta que obtengas una mezcla completamente homogénea y reserva.

### Relleno de los tamales:

- Calienta un sartén y agrega 2 cucharaditas de aceite. Cuando esté caliente, agrega la soya texturizada (previamente hidratada y exprimida) y los champiñones fileteados. Saltea por 1 minuto y agrega el adobo y la sal al gusto. Revuelve por 2 minutos hasta incorporar todos los ingredientes.
- Al completar este paso, reserva a temperatura ambiente.

### Masa para los tamales:

- En un *bowl* grande, agrega la harina de maíz, el consomé vegetal y 3 cucharaditas de sal.
- Mezcla homogéneamente con las manos limpias y secas y, ya que los ingredientes estén incorporados, agrega poco a poco el agua, sin dejar de amasar.
- Una vez que el agua esté incorporada, agrega el aceite vegetal y continúa amasando hasta que la masa ya no se pegue en las manos ni en la superficie del *bowl*.

### Elaboración de los tamales:

#### ¿Qué tal la receta hasta aquí?

#### Ya empieza a oler delicioso, ¿verdad?

- Ahora, corta las hojas de plátano del tamaño que desees para los tamales (considera que debes doblar los extremos entre sí para evitar que la masa se derrame durante la cocción). Limpia las hojas con un paño limpio y húmedo.
- Coloca en una superficie lisa (puede ser en una mesa) la hoja de plátano y agrega la porción que gustes de masa sobre ésta, extiéndela un poco con una cuchara sopera y agrega inmediatamente una cucharada del relleno.
- Después, de manera horizontal, junta los extremos de cada lado de la hoja para cerrar el tamal, hasta que ambas partes se encuentren en el centro (debes formar una envoltura tipo sobre).

## Cocción de los tamales:

### ¡Aquí viene la parte final!

- En una olla tipo vaporera (o de fondo profundo), agrega agua hasta donde empieza la reja (1/4 de agua respecto al tamaño total de la olla). Después, cubre la reja de la vaporera con un fondo grueso de hojas de plátano limpias (puedes utilizar las que te sobraron para formar los tamales). Posteriormente, introduce todos los tamales. Realiza este paso de manera homogénea, de tal forma que repartas el peso de los tamales en toda la olla.
- Cierra la vaporera y calienta a fuego medio durante 1 hora. Por último, retira la tapa con mucho cuidado y deja reposar por 45 minutos.

## Ahora sí,

¡a disfrutar de estos tamalitos vaporcitos veganos!



# Mixiote de setas

Para 3 personas

¿Qué tal si probamos un platillo típico de los estados de México donde crece el maguey? ¡El maguey pulquero! El mixiote se prepara tradicionalmente con la penca de esta milenaria planta. En esta ocasión, te presentamos la propuesta a base de plantas de la *chef* vegana Alejandra Guillén. ¡Sabemos que te encantará!

¿Te gustó esta receta? No olvides seguir en redes a Alejandra Guillén para aprender a preparar más deliciosas recetas 100% de origen vegetal. Encuéntrala como [@soyalenaturale](#).

## INGREDIENTES

- 1/2 kilo de setas (recuerda que merman mucho)
- 3 chiles guajillo y 3 chiles pasilla, remojados, desvenados y sin semillas (se ponen a hervir unos 15 minutos o hasta que estén blanditos)
- 1/4 de cebolla
- 1/2 taza de jugo de naranja
- 1/2 taza de caldo de vegetales concentrado
- 2 dientes de ajo
- 4 jitomates (retira las semillas)
- 1 chorrito de vinagre de manzana
- 1/2 cda. de orégano seco
- 1/2 cda. de comino
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 cda. de pimienta negra molida
- 2 cdtas. de aceite de aguacate
- Sal del Himalaya al gusto

## Preparación:

- En un comal, asa los jitomates, la cebolla y los ajos hasta que se pongan negros por encima, recuerda no quemarlos por completo. Licúa estos ingredientes con los chiles, el jugo de naranja y el caldo de vegetales.
- En una olla, agrega el aceite vegetal y cuele la salsa. Sazona durante unos minutos hasta que la espuma ya no se vea y agrega los condimentos: sal, pimienta, comino y orégano.
- Deja hervir hasta que la salsa tome sabor y quede bien sazonada. Baja el fuego y agrega el vinagre de manzana.
- Aparte, en un sartén, sofríe con un poco de aceite las setas deshebradas burdamente y cocínalas por 10 minutos. Después agrégalas a la salsa.
- Corta un trozo de papel aluminio y coloca sobre él las setas. Cierra el aluminio para formar un paquete o molotito.
- Pon estos paquetitos a baño maría en una olla. Tapa la olla y cocina a fuego medio por 15 minutos.

**¡Y listo! Sirve los mixiotes acompañados de arroz.**

Esta receta tradicional deleitará a tus seres queridos.



# Seitán ahumado



en reducción de  
vino tinto y frutos rojos  
para 6 personas

El sabor ahumado es de nuestros favoritos y si a ti también te gusta, no te puedes perder esta elegante receta de Meathical.

¡Anímate a probar los increíbles productos de Meathical! Esta marca ofrece diversas opciones para reemplazar la carne con las que podrás preparar tus platillos favoritos. No te pierdas sus novedades en [@meathicalvegan](#).



## INGREDIENTES

- 1 kg de seitán ahumado **Meathical**
- Aceite de ajo (50 ml de aceite y 5 dientes de ajo molidos)

### Salsa:

- 1 L de vino tinto
- 100 g de fresa
- 50 g de moras
- 300 g de azúcar

### Guarnición:

- 200 g de coles de Bruselas
- 50 g de margarina vegetal
- 50 g de azúcar
- 30 g de queso parmesano vegetal



### Preparación del adobo:

- Coloca en un sartén un poco de margarina con azúcar y agrega las fresas y las moras hasta que se forme una salsa.
- Agrega 1 taza de vino tinto y deja evaporar a fuego medio. Mueve la preparación constantemente para evitar que se pegue o que quede una mezcla espesa.

### Del seitán:

- Filetea el seitán ahumado Meathical de tu relleno favorito.
- Licúa 1 taza de aceite y 5 dientes de ajo para formar una mezcla homogénea.
- Vierte la mezcla de aceite y ajo (aceite de ajo) en un sartén y fríe los filetes de seitán hasta que tengan un tono dorado.

### De la guarnición

- Blanquea las coles en agua hirviendo con la sal hasta que tomen un color verde vivo. Retira del fuego y vierte agua fría sobre las coles para cortar la cocción.
- Coloca margarina en un sartén y fríelas por 1 minuto.
- Agrega 50 g de azúcar hasta que se forme un caramelo y las coles tomen un tono verde aceituna.

## Y el paso final:

¡comparte con tus amistades y tu familia!

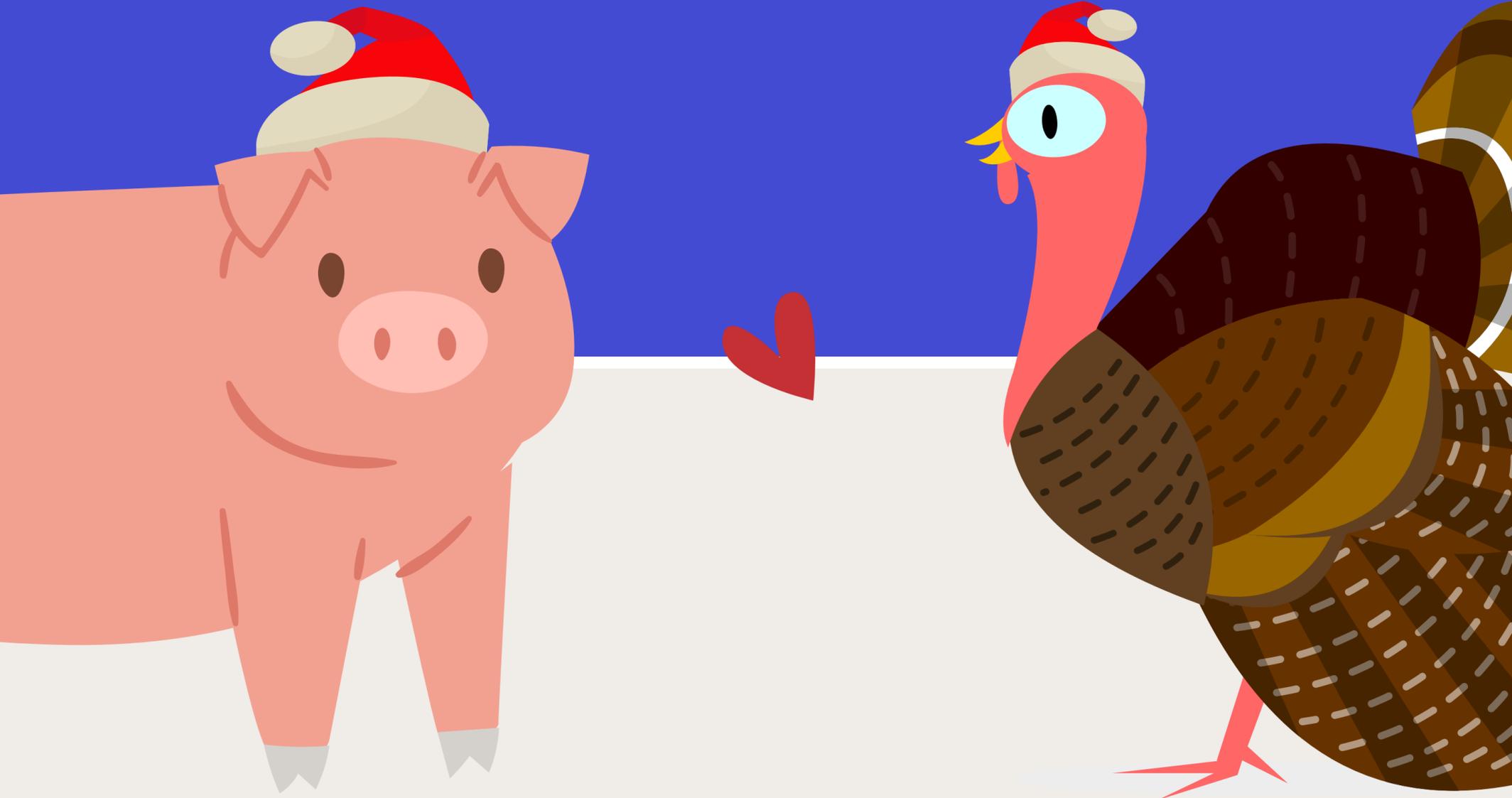
Ahora sí, ¡a disfrutar estas fiestas!

¿Quieres conocer otras formas para reducir el sufrimiento de los cerditos o datos asombrosos sobre ellos? Entra a:

[www.granjadecerdos.com](http://www.granjadecerdos.com)

Regalemos compasión y esperanza a través de nuestra alimentación.

¡Felices fiestas!



 MERCY FOR ANIMALS

