RECETARIO SALUDABLE

GREENPEACE

MI DIETA SALVA EL PLANETA

Nuestro apetito por la carne y los lácteos está devastando el planeta. El consumo excesivo de carne es promovido por una industria global de corporaciones y políticas que anteponen las ganancias económicas a nuestra salud alimentaria y la del medio ambiente.
A nivel Global, el 24% de las emisiones de Gases de Efecto Invernadero provienen de la agricultura, ganadería y uso forestal.
En México, el 15% de todas las emisiones provienen de este sector.

¡ES MOMENTO DE ACTUAR!

Los beneficios para el planeta son muchos: si la producción de carne y lácteos se reduce en un 50% para 2050 en relación con los niveles actuales, las emisiones de gases de efecto invernadero del sector agrícola se reducirán en un 64% en comparación con las emisiones previstas en las trayectorias de referencia del 2050. Además, si apuestas por un mayor número de alimentos de origen vegetal podrías reducir en un 20%-40% el aumento de riesgo de extinción de aves y mamíferos para 2060.

¡HAZLO POR EL PLANETA!

Te presentamos unas recetas sabrosas y que cumplen todos los requisitos para mantener una vida saludable para ti y para el planeta.

¡BUEN PROVECHO!

TACOS AHOGADOS

INGREDIENTES PARA EL CONSOMÉ:

- 1 taza de garbanzo crudo (dejar toda la noche remojando para que sea más rápida su cocción)
- 1/4 de cebolla
- 2 dientes de ajos pequeños
- Sal al gusto
- 1 puñito de cilantro

PREPARACIÓN:

Poner a cocer el garbanzo junto con el ajo y la cebolla, una vez que el garbanzo esté cocido, apagar el fuego y reservar.

INGREDIENTES PARA TACOS:

- 3 papas
- 1 taza de flor de calabaza
- 1 cucharada de margarina
- Aceite
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

1. Cortar las papas en rodajas y luego agregar la flor de calabaza.

2. Esperar 2 minutos y apagar el fuego.

3. Añadir la margarina y sal y hacer puré.

4. Rellenar los tacos con el puré y dorar en aceite

5. Para servir, se colocan los tacos dorados, luego el consomé de garbanzo y agregar cilantro.

Para más información visita:
https://www.greenpeace.org/mexico/participa/mi-dieta-salva-el-planeta/

*Recetas propuestas por voluntarias y voluntarios de Greenpeace México.

Mónica Hernández

AGUACATES RELLENOS

INGREDIENTES:

- Las piezas de aguacate que quieras rellenar
- Cebolla picada al gusto
- Cacahuates
- Una pizca de anís
- 2 cucharadas de perejil picado
- 2-3 jitomates picados en cuadritos
- 2 rábanos picados
- 1/2 pimiento morrón picado en cuadritos
- Hojas de lechuga para decorar

PREPARACIÓN:
Esta receta es muy simple.
1. Se mezcla todo (excepto los aguacates)

2. Cortas los aguacates en mitades, retirar las semillas y rellenar con la mezcla.

3. Se puede poner sobre la lechuga para decorar, también se pueden comer sobre tostadas o como sustituto de alguna crema o salsa machacando el aguacate.

Para más información visita:
https://www.greenpeace.org/mexico/participa/mi-dieta-salva-el-planeta/

*Recetas propuestas por voluntarias y voluntarios de Greenpeace México.

Mónica Hernández

ALBÓNDIGAS VEGANAS

INGREDIENTES:

- 2 tazas de lentejas cocidas
- Un poco de arroz cocido o harina (puede ser de garbanzo o de arroz
- Perejil picado (al gusto)
- Sal y pimienta
- Puré de tomate o salsa para pasta

PREPARACIÓN:

1. Se mezclan las lentejas y el arroz (o en su defecto la harina)

2. Se añade el perejil y se salpimienta al gusto.

3. Después de formar las bolitas, se ponen a dorar un poco en un sartén con aceite, o también puedes hornearse para que estén menos grasosas.

4. En lo que se doran, se calienta la salsa de tomate, se puede agregar espaguetti para completar el plato.

Para más información visita:
https://www.greenpeace.org/mexico/participa/mi-dieta-salva-el-planeta/

*Recetas propuestas por voluntarias y voluntarios de Greenpeace México.

Mónica Hernández

ENCHILADAS DE JAMAICA EN SALSA DE CHIPOTLE

INGREDIENTES PARA EL RELLENO:

- 1 taza de flores de jamarca cocida (puedes ocupar el sobrante que se utiliza para hacer agua de jamaica)
- 1/4 de aceite de oliva
- Cebolla picada
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Aceite de oliva

INGREDIENTES PARA LA SALSA:

- 250ml de leche vegetal
- 10 ml de caldo de verduras (o el suficiente como para darle sabor pero que no haga que la salsa sea demasiado líquida)
- Chipotle al gusto (según el picante que desees)

PREPARACIÓN:

1. Se sofríe la cebolla y cuando esté doradita se le agrega la flor de jamaica, se salpimienta y se deja cocer un poco hasta que esté crujiente.

2. Mientras tanto, licuar todos los demás ingredientes de la salsa y después poner a cocer a fuego bajo para evitar que se pegue. Se apaga una vez que la salsa tenga una consistencia espesa.

3. Calentar las tortillas y rellenar con la jamaica. Después bañar con la salsa de chipotle, puedes añadir lechuga, queso vegano y aguacate.

Mónica Hernández

MOLE CASERO CON CHAMPIÑONES

INGREDIENTES:

- 250g de champiñones
- 3 chiles cascabel
- 3 chiles anchos
- 150g de cacahuate tostado
- 100g de almendra tostada
- 100g de ajonjolí
- 150g de semilla de calabaza tostada
- 20g de canela en raja tostada
- 20g de semilla de aguacate rallada seca y tostada
- 1/4 de pieza de pan francés o bolillo tostado y molido
- 200 ml de agua
- 8 almendras de cacao tostadas y 1 cucharada de azúcar (opcional 2 tablillas de chocolate de mesa)
- 2 dientes de ajo
- 1/4 de pieza de tomate
- Sal marina al gusto

PREPARACIÓN:

1. Lavar y limpiar de semillas los chiles, dejarles algo de vena para que pique un poco.

2. Lavar y rebanar los champiñones y reservarlos.

3. Añadir todos los ingredientes a la licuadora o procesador, e ir añadiendo el agua poco a poco

4. Añadir la sal poco a poco, e ir probando el sazón.

5. Poner la mezcla en un sartén con un poco de aceite (opcional)

6. Remover y antes de que empiece a hervir la mezcla, bajar el fuego y añadir los champiñones.

Para más información visita:
https://www.greenpeace.org/mexico/participa/mi-dieta-salva-el-planeta/

*Recetas propuestas por voluntarias y voluntarios de Greenpeace México.

Jaime Enrique

CROQUETAS DE BRÓCOLI Y ZANAHORIA

INGREDIENTES:

- 2 tazas de brócoli cocido
- 1 taza de zanahoria rallada finamente
- 1 taza de papa cocida
- 4 cucharaditas del agua donde se cocieron las papas
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 1 taza de pan para empanizar
- Leche de soya
- 3 cucharadas soperas de mantequilla vegana
- Aceite
- Agua

PREPARACIÓN:

1. Tritura las papas hasta que queden sin muchos grumos.

2. Coloca en una olla 4 cucharaditas del agua donde se cocieron las papas y agrega 1/2 taza de leche de soya y dejar que se caliente un poco, hay que cuidar que no hierva.

3. Una vez caliente la leche de soya, agregar mantequilla y el ajo picado.

4. Ya que la mantequilla se haya derretido hay que verterla en el tazón de las papas trituradas. Integramos un poco esta mezcla y después agregar el brócoli, la zanahoria, sal y pimienta al gusto, se mezcla hasta formar una especie de puré. Dejar que el puré se enfríe un poco.

5. Colocar en un plato el pan molido y en otro un poco de leche de soya.

8. Poner al fuego un sartén con aceite. Las croquetas con nuestra mezcla de papas/ zanahoria/brócoli.

7. Ya que tenemos todas las croquetas listas, bañarlas con un poco de leche de soya y pasamos a cubrirla con el pan molido, una vez bien cubierta del pan pasar al sartén con aceite, solo es necesario que el pan se dore un poco para poder sacarlas del agua. Acompañar con salsa.

Selene Onofre

TACOS DE CHAMPIÑONES CON PAPAS

INGREDIENTES:

- 7 champiñones
- 1 chile jalapeño y 1 chile güero
- 1/4 cebolla
- Espinacas o acelgas
- 1 papa
- Aceite de oliva
- Salsa de soya
- Queso vegano (opcional)
- Mantequilla vegana
- Sal de preferencia
- Tortillas

PREPARACIÓN:

1. Picar toda la verdura en trozos pequeños echar los chiles y la cebolla al sartén con un poco de aceite (opcional aceite de oliva) y guisar hasta que queden un poco dorados.

2. Después agregar los champiñones y como al minuto echar la salsa de soya al gusto. Seguir guisando hasta que los champiñones cambien de tonalidad y estén cocidos, no olvidar con la sal y pimienta.

3. Agregar el queso, tapar y apagar el fuego. Picar la papa en rebanadas y ponerlas en el sartén con un poco de aceite, en lo que están listas, picar las acelgas o espinacas.

4. Ya que las papas estén doradas voltear y agregar sal al gusto. Cuidar que el otro lado de la papa quede bien dorado. Servir en tortillas y agregar las acelgas o espinacas.

Elaine Lohr

AMARANTO Y ESPINACA EN SALSA DE TOMATE

INGREDIENTES:

- 1 taza de amaranto
- 1 manojo chico de espinaca
- 4 tomates chicos
- Rajas de picante al gusto (opcional)*
- 1 cebolla grande
- 1 diente de ajo grande
- Aceite de oliva o manteca vegetal o aceite vegetal
- Sal de origen marino o mineral

PREPARACIÓN:

1. Licuar el tomate, 1/4 de cebolla, el diente de ajo y 2 cucharadas de sal. *Añadir el picante al gusto.

2. Separar las hojas de la espinaca y lavarlas; lavar y picar los tallos de la espinaca a 2 cm de largo. Cortar la cebolla en juliana (medias lunas).

3. Freír la cebolla y los tallos de espinaca hasta sofreír la cebolla. Añadir el amaranto y dorar ligeramente hasta que suelte olor (menos de 3 minutos) e inmediatamente añadir las hojas de espinaca y la salsa de tomate, esperar a que reduzca la mezcla y se va floreando el amaranto.

Para más información visita:
https://www.greenpeace.org/mexico/participa/mi-dieta-salva-el-planeta/

*Recetas propuestas por voluntarias y voluntarios de Greenpeace México.

Jaime Enrique

CEVICHE DE LENTEJAS

INGREDIENTES:

- 3 tazas de lentejas cocidas
- 1 manojo de cilantro fresco
- 1 cebolla morada
- 6 jitomates
- 2 o 3 aguacates
- 4 limones
- 2 chiles serranos
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- Sal y Pimienta
- Tostadas o galletas de maíz

PREPARACIÓN:

1. Cocer las lentejas, una vez cocidas reservarlas hasta que estén frías.

2. Picar finamente el jitomate, la cebolla, el chile serrano sin semillas y el cilantro.

3. En un tazón se mezclan las lentejas ya frías con lo demás ingredientes.

4. Agregar el jugo de limón, el aceite de oliva y sal y pimienta al gusto ponerlas en el refri para comerlas frías como un ceveche tradicional.

5. Servir en tostadas de maíz o galletas de maíz y agregar rebanadas de aguacate para decorar.

Elizabeth Camacho

Para más información visita:
https://www.greenpeace.org/mexico/participa/mi-dieta-salva-el-planeta/

*Recetas propuestas por voluntarias y voluntarios de Greenpeace México.

FRIJOLES CHARROS

INGREDIENTES:

- 1/2 kilo de frijoles cocidos
- 2 tazas de jitomate picado
- 1 taza de cebolla picada
- 1 taza de cilantro picado
- 1 cerveza
- 1 chile serrano picado
- Medio tubo de chorizo de soya
- 5 salchichas de soya cortadas en rodajas

PREPARACIÓN:

1. Fríe por separado las salchichas, el chorizo y la cebolla hasta que estén bien dorados.

2. Después junta todos los ingredientes en una olla y agrega el jitomate, el cilantro, los frijoles cocidos, una cerveza y el chile serrano. Si la preparación está muy espesa, agregar una o dos tazas de agua.

3. Cocina todo a fuego normal durante cinco minutos y sirve.

Para más información visita:
https://www.greenpeace.org/mexico/participa/mi-dieta-salva-el-planeta/

*Recetas propuestas por voluntarias y voluntarios de Greenpeace México.

Mónica Cuellar

ENCHILADAS SUIZAS

INGREDIENTES:

- Tortillas al gusto
- 300g de queso oaxaca
- 250ml de crema
- Aceite vegetal

PARA LA SALSA:

- 12 tomates
- 1/2 cebolla
- 6 chiles jalapeños
- 1 diente de ajo
- Un ramito de cilantro
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

1. Pon a hervir los tomates y los chiles, después licua todos los ingredientes de la salsa. Puedes agregar un poco de crema para darle un toque diferente a tu salsa.

2. Pon la mezcla en una cacerola pequeña con un poco de aceite, dejar calentar a fuego lento hasta hervir y retira.

3. Prepara un sartén con un poco de aceite, sólo lo necesario para dorar las tortillas hasta que adquieran una consistencia crujiente.

4. Añade a tu tortilla un poco de queso, puedes enrollarla como taco o doblarla como quesadilla, báñalas en salsa.

5. Agrega queso y crema al gusto. Mete tus enchiladas al horno por 3 minutos para que el queso se gratine y ya puedes servir.

Pedro Gamez

HOTCAKES VEGANOS

INGREDIENTES:

- 2 tazas de avena molida (harina de avena)
- 2 cucharadas de chía
- 2 cucharadas de linaza
- 1 pizca de sal
- 1/4 o 1/2 cuchara de bicarbonato
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 taza de agua o leche vegetal
- Canela o cacao en polvo o vainilla (opcional)

PREPARACIÓN:

Opción 1: Mezclar todos los ingredientes en una licuadora.

Opción:

1. En un bowl, poner primero todos los ingredientes secos (harina, linaza, chía, sal, bicarbonato y polvo para hornear.

2. Después agregar agua o leche vegetal, mezcla bien hasta lograr una consistencia espesa y dejar reposar por aproximadamente 10 minutos.

3. Pon un sartén precalentado un poco de aceite o margarina y vierte poco a poco la mezcla. Cuando el hotcake esté listo, agrega tus toppings favoritos: Frutos rojos, plátano, miel de agave.

Sirve y disfruta.

Para más información visita:
https://www.greenpeace.org/mexico/participa/mi-dieta-salva-el-planeta/

*Recetas propuestas por voluntarias y voluntarios de Greenpeace México.

Estrella Amaro

YOGURTH VEGANO

INGREDIENTES:

- 100ml de jugo de naranja
- 250gr de tofu (se recomienda el firme)
- 50gr de almendras peladas
- 300gr de frutos rojos a elección (frambuesas, arándanos, fresas)
- Esencia de vainilla al gusto
- 100gr de azúcar morena

Extra tip: Con esta misma preparación puedes preparar helado, poniéndolo en el congelador por 1 hora y ¡listo!

PREPARACIÓN:

1. Coloca un bowl los frutos rojos y agrega el jugo de naranja, deja reposar por una hora.

2. En una licuadora pon el tofu, la vainilla, el azúcar, las almendras, los frutos rojos y tritura hasta conseguir una pasta cremosa.

3. Refrigera por una hora aproximadamente. Para servir decora con un poco de frutos rojos.

Salvador Espinosa

BRÓCOLI AL CARBÓN CON REPOLLO PURÉ DE MOSTAZA, PIÑONES Y SALSA DE VINO TINTO

INGREDIENTES:

- Aceite de oliva
- Una pequeña cebolla picada en cubitos
- Una zanahoria picada en cubitos
- 6 hojas de romero
- 1 diente de ajo picado finamente
- 6 champiñones blancos en rodajas
- 125ml de vino tinto
- 75ml de café
- 1 cucharada de avena
- 5 cucharadas de jarabe de arce

PARA EL PURÉ:

- 6-8 papas medianas adecuadas para macerar
- 1 cucharada e grano integral o mostaza de Dijon (opcional)
- Aceite de oliva
- 1 diente de ajo en cubos
- 100ml de leche de almendras, avena o soya
- 1 cabeza grande brócoli
- La mitad de un repollo, rebanada a 1 cm de grosor
- 2 cucharadas de piñones tostados
- Perejil fresco

PREPARACIÓN:

1. Necesitas dos cacerolas y una parrilla de carbón (también puede ser en sartén). Hierve agua a fuego lento por 25-35 minutos en una de las cacerolas, en la otra pon una cucharada de aceite de oliva a fuego medio-bajo y agrega la cebolla, la zanahoria y el romero, saltea hasta que esté suave. Agrega primero el ajo y los champiñones, y luego el resto de los ingredientes.

2. Agrega un pizca de sal en la cacerola con agua hirviendo. Luego corta el extremo de la cola de brócoli en cuatro partes y ponla suavemente en el agua durante 45-60 minutos. Sácalos y escúrrelos. Haz lo mismo con la col, luego agrega las papas y hierve hasta que estén suaves.

3. Vuelve a poner la cacerola a fuego lento y agrega el aceite de oliva y el ajo, luego la mostaza y la leche de tu elección (almendras, avena o soya). Agrega las papas y mezcla con un poco de sal y pimienta.

4. Fríe por un minuto el brócoli y el repollo en el asador con aceite de oliva. Puedes agregar un chorrito de vino tinto durante está cocción. Sirve y disfruta.

Marco Antonio M.

CROQUETAS DE BRÓCOLI Y ZANAHORIA

INGREDIENTES:

- 2 tazas de brócoli cocido
- 1 taza de zanahoria rallada finamente
- 1 taza de papa cocida
- 4 cucharaditas del agua donde se cocieron las papas
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 1 taza de pan para empanizar
- Leche de soya
- 3 cucharadas soperas de mantequilla vegana
- Aceite
- Agua
- Ajo picado

PREPARACIÓN:

1. Tritura las papas en un tazón hasta que queden sin muchos grumos, luego coloca en una olla las cuatro cucharaditas del agua donde se cocieron las papas y agrega media taza de leche de soya, dejar calentar sin hervir.

2. Una vez caliente la leche de soya, agrega a la olla la mantequilla y el ajo picado, vierte la mezcla en el tazón donde están las papas trituradas, después agrega el brócoli, la zanahoria, la sal y la pimienta al gusto. Mezcla hasta conseguir una masa espesa.

3. Deja enfriar el puré. Coloca en un plato el pan molido y en otro, un poco de leche de soya.

4. Calienta aceite en un sartén, haz las croquetas con la mezcla de las papas, zanahoria y brócoli. Ya que todas estén listas, toma una y báñala con un poco de leche de soya, cúbrela con el pan empanizado y cocela en el aceite hasta que el pan se dore un poco.
Puedes acompañar estas croquetas con una ensalada y ¡listo!

Marco Antonio M.

Para más información visita:
https://www.greenpeace.org/mexico/participa/mi-dieta-salva-el-planeta/

***Recetas propuestas por voluntarias y voluntarios de Greenpeace México.**