

TACOS

A base de

PLANTAS

GREENPEACE

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 de
tacos a base de
plantas.*

Buen provecho.

TACOS DE CARNITAS DE SETAS

Esta receta es muy fácil de preparar y los tacos saben deliciosos.

INGREDIENTES

250 gramos de setas
1 diente de ajo
½ cebolla morada
1 racimo de cilantro
Salsa soya
Pimienta
Aceite
Sal
Tortillas de maíz

PROCEDIMIENTO

1. Primero lava y desinfecta las setas y el cilantro.
2. Pica la cebolla, ajo, setas y cilantro.
3. Pon a calentar aceite en un sartén, cuando este caliente sofríe la cebolla junto con el ajo, debes mover constantemente para que no se quemen.
4. Cuando la cebolla esté 'transparente' agrega el cilantro picado, mueve por un par de minutos y agrega la sal y la pimienta al gusto.
5. Después agrega las setas y mueve muy bien para que se integren todos los ingredientes.
6. Agrega salsa de soya al gusto, revuelve y tapa el sartén para que se consuman los líquidos y se integren bien los sabores.
7. ¡Listo! Toma unas tortillas calientes, agrega las carnicitas de setas y si quieres ponle limón y salsa a tu taco.



TACOS DE BERENJENA PIBIL

Aunque la berenjena puede ser una verdura que a muchas personas no les guste, estos tacos le encantan a cualquiera, si lo haces bien, el sabor a berenjena no se nota.

INGREDIENTES

- 2 berenjenas
- 3 dientes de ajo
- 6 limones
- ½ cebolla blanca chica
- ½ cebolla morada
- 1 y ½ tazas de jugo de naranja
- Pasta de achiote
- 1 pizca de orégano
- 1 cdita. De sal
- Aceite
- 1 clavo de olor
- Chile habanero (opcional)
- Tortillas de maíz

PROCEDIMIENTO

1. Lava y pela las berenjenas, después rállalas de forma que te queden unas tiras parecidas a fideos.
2. Para quitar el sabor amargo de la berenjena, en un recipiente agrega agua, sal y la berenjena, déjalo reposar minutos, después escurre y exprime para remover todo el líquido.
3. En la licuadora, licúa el jugo de naranja, el jugo de 3 limones, la cebolla blanca, ajos, sal, pimienta, orégano y el clavo de olor.
4. Pon a calentar un sartén y agrega aceite, una vez caliente agrega la berenjena, deja que se cocine a fuego medio por 10 minutos.
5. Pasado ese tiempo agrega la mezcla de la licuadora, revuelve para que se integren todos los ingredientes y deja por 20 minutos más a fuego bajo.
6. Mientras esperas, filetea la cebolla morada y si te gusta el picante, también el chile habanero, en un recipiente agrega la cebolla, el chile y el jugo de los limones restantes.
7. Calienta unas tortillas y ¡listo! Disfruta tus tacos.



TACOS DE SUADERO DE SOYA

Estos tacos son deliciosos, si no te gusta mucho la soya puedes sustituir por setas o champiñones.

INGREDIENTES

350 gramos de soya texturizada
1 y ½ tazas de salsa de soya
2 cebollas blancas
2 dientes de ajo
Sal
Pimienta
Ajo en polvo
Aceite vegetal
Jugo de 2 naranjas grandes
Tortillas de maíz



PROCEDIMIENTO

1. En una cacerola pondrás a hervir 2 tazas de agua con las cebollas y los ajos, cuando esté hirviendo apagas la lumbre y agregas la soya, debes revolver para que toda la soya se humedezca, después lo dejas reposar por 10 minutos.
2. Cuando la soya este fría, con tus manos limpias toma un puño de la soya y exprime, así lo harás con toda para sacar todo el líquido.
3. Una vez listo, en un recipiente coloca la soya (puedes dejar o no las cebollas con las que hirvió, nosotros te recomendamos que las dejes pero sino te gusta quitálas), y poco a poco ve agregando la salsa de soya, junto al jugo de las naranjas, según tu gusto agrega la sal, pimienta y ajo en polvo, revuelve muy bien.
4. Te recomendamos dejar marinar la soya por al menos 2 horas, porque mientras más tiempo la dejes mejor será su sabor.
5. Después en un sartén, agrega suficiente aceite y ve agregando la soya, mueve hasta que quede dorada.
6. Para acompañar tus tacos puedes utilizar cebolla y cilantro picado, aguacate, nopales, salsa y limón.
7. Calienta tus tortillas, prepara tus tacos y listo.

TACOS DE FLOR DE JAMAICA

*Esta es una receta rica, fácil de preparar y económica.
Utilizaremos la flor hervida de la preparación de agua de jamaica.*

INGREDIENTES

Flor de jamaica
Cebolla blanca
Limón
Sal
Aceite
Tortillas de maíz

PROCEDIMIENTO

1. Para que el fuerte sabor a la jamaica se diluya puedes hervir las flores hasta cuatro veces, siempre cambiando el agua, notarás que cada vez el color del agua será menos intenso.
2. Mientras hierves tu jamaica, filetea la cebolla.
3. Cuando esté lista la flor, calienta un sartén con aceite vegetal.
4. Cuando esté caliente agrega la cebolla y mueve para evitar que se queme.
5. Cuando la cebolla esté 'transparente' agrega la flor de jamaica y sal al gusto.
6. Revuelve y déjalo tapado a fuego bajo, por 5 minutos.
7. Pasado el tiempo, apaga la lumbre y sirve tus tacos, puedes acompañarlos con salsa, limón, aguacate y/o nopales.



TACOS DE CÁSCARA DE PLÁTANO

Esta receta también es muy fácil, rica y económica, si un día preparaste algo con plátano no tires la cáscara! Se pueden convertir en unos tacos deliciosos.

INGREDIENTES

4 cáscaras de plátano
½ cebolla
Salsa de soya
Orégano
Pimienta
Ajo en polvo
Aceite
Tortillas de maíz

PROCEDIMIENTO

1. Lava muy bien las cáscaras de plátano, después con ayuda de un tenedor fileteamos la cáscara, de forma que nos quede un tipo de deshebrado.
2. En un recipiente coloca la cáscara de plátano, junto con orégano, pimienta, ajo en polvo y salsa de soya al gusto, revuelve y deja reposar por 20 minutos.
3. Pasado el tiempo en un sartén pones a calentar aceite, y agregas la cebolla picada, mueves para evitar que se queme y cuando esté 'transparente' agregamos la cáscara del plátano.
4. Revuelve y deja a fuego bajo hasta que se consuman los líquidos.
5. Cuando ya no haya líquido, ¡prepara tus tacos! Acompáñalos con limón y aguacate.

