

ANEXOS | Recetas Mexicana Vegana

1 | Tacos al Pastor Veganos con Calabaza Moscada

No necesita parrilla ni carne, para disfrutar de los verdaderos tacos al pastor. Pruebe la versión vegana de esta tradicional comida callejera mexicana con calabaza asada, nueces y una gran variedad de condimentos. Coloque por capas en tortillas de maíz varios trozos de piña, un chorrito de lima fresca, repollo o rábanos crujientes y cebolla al gusto.

Tiempo de Preparación: 20 minutos

Tiempo de Cocción: 35 minutos



60 mililitros de aceite de oliva virgen extra

4 cucharaditas de Sazonador Fajitas de Ducros®

2 cucharaditas de Ajo molido BIO Ducros®

1 ½ cucharaditas de Comino molido BIO Ducros®

1 ½ cucharaditas de Orégano BIO Ducros®

1 cucharadita de Cilantro en hojas Ducros®

3/4 cucharadita de Pimentón de la Vera McCormick®

1/8 cucharadita de Clavo entero BIO Ducros®

2 cucharaditas de sal Ducros®, divididas

1/8 cucharadita de Pimienta Negra molida BIO Ducros®

900 gramos de calabaza moscada, pelada, sin semillas y cortada en pequeños cubos

1/2 piña, pelada, sin corazón y cortada en anillos

4 cucharadas de zumo de lima, divididas

200 gramos de repollo picado o rábanos en rodajas muy finas (aproximadamente 2 tazas)

8 tortillas, calentadas

1 ½ cebolla blanca troceada (opcional)

1. Coloque una bandeja en el horno en la posición más baja y otra en la más alta. Precaliente el horno a 230°C. Mezcle el aceite, las especias, 1 3/4 cucharaditas de sal y la pimienta en un bol grande con un batidor de mano. Añada la calabaza y mezcle bien. Coloque la calabaza en una única capa sobre una bandeja de horno poco profunda cubierta con papel de horno, y aparte.
2. Coloque las rodajas de piña en una única capa sobre otra bandeja de horno poco profunda cubierta de papel de horno. Rocíe con 2 cucharadas de zumo de lima.
3. Coloque la bandeja con la calabaza en la posición más baja del horno y la bandeja con la piña en la posición más alta. Ase durante 30 a 35 minutos o hasta que la calabaza quede tierna y ligeramente dorada, moviendo la calabaza y volteando la piña a la mitad del ciclo.
4. Mientras tanto, mezcle el repollo con las 2 cucharadas restantes de zumo de lima y 1/4 cucharadita sal en un bol grande.
5. Retire la calabaza y la piña del horno y deje enfriar ligeramente. Corte la piña en pequeños trozos.
6. Para servir, añada capas de calabaza y piña sobre las tortillas de maíz calientes; cubra con repollo o rábanos y cebolla blanca troceada, al gusto.

Haga 10 porciones.

Información Nutricional por Porción: 130 Calorías, Grasa Total 6g, Grasas Saturadas 1g, Colesterol 0mg, Sodio 480mg, Hidratos de Carbono 17g, Fibra 3g, **Azúcar Total 6g**, Proteína 2g

(Azúcares añadidos 0g)

2 | Barbacoa Vegana

Tiempo de Preparación: 10 minutos

Tiempo de Cocción: 30 minutos

1 cucharada de Pimentón Picante Ducros®	4 sombreros de champiñón grandes
2 cucharaditas de Ajo molido BIO Ducros®	2 cucharadas de aceite
1 cucharadita de Comino molido BIO Ducros®	1 cebolla blanca mediana, en rodajas finas
1 cucharadita de Orégano BIO Ducros®	1 tomate cortado en cubos
1/2 cucharadita de Sazonador México Ducros®	2 hojas grandes de papel de aluminio (60 centímetros de longitud aprox.)
1/4 cucharadita de Pimienta negra molida BIO Ducros®	El zumo de 1/2 lima
1 cucharadita de sal Ducros®	
1 berenjena grande, cortada longitudinalmente en dos mitades	



- 1.
2. Prepare el grill para dar calor indirecto encendiendo todos los fogones al máximo. Mezcle las especias y la sal en un bol pequeño.
3. Realice cortes en el lateral de la berenjena en sentido diagonal y cruzados, separados alrededor de 2-3cm, dejando la piel intacta. Pinte con aceite los champiñones y la parte cortada de la berenjena. Espolvoree los champiñones y la berenjena de manera uniforme con unas 4 cucharaditas de la mezcla de especias, asegúrese que la sazón penetra en los cortes de la berenjena.
4. Ponga los champiñones y la berenjena en el grill, directamente sobre la fuente de calor hasta que queden tostadas, unos 5 minutos por cada lado. Apague los hornillos de un lado del grill.
5. Coloque la cebolla en el centro de una capa doble de papel de aluminio. Espolvoree 1 cucharadita de la mezcla de especias. Coloque la berenjena tostada encima de las cebollas, con la parte cortada hacia arriba. Coloque los dados de tomate sobre la berenjena y espolvoree 1 cucharadita de la mezcla de especias.

6. Cubra cada mitad de berenjena con 2 champiñones y espolvoree el resto de la mezcla de especias. Envuelva con los extremos del papel de aluminio y realice un pliegue para sellarlo. A continuación, pliegue los laterales para formar un paquete bien sellado.
7. Coloque el paquete de aluminio sobre la parte sin calor del grill. Déjelo durante 10 minutos. Voltee el paquete y déjelo otros 10 minutos, hasta que la berenjena quede tierna y pueda separarse fácilmente de la piel.
8. Retire el paquete del grill con cuidado, abra el papel de aluminio para permitir que escape el vapor y deje enfriar ligeramente. Retire los champiñones del paquete y córtelos en láminas muy finas. Retire la piel de la berenjena y deséchela. Trocee la berenjena con dos tenedores y mezcle con la cebolla. Añada los champiñones y mezcle. Espolvoree la mezcla con zumo de lima.
9. Sirva la mezcla de barbacoa vegana en tortillas de maíz calientes, con cuñas de lima y toppings al gusto, como tomates en dados, cebolletas encurtidas, cilantro, jalapeños, queso vegano y crema agria vegana.

Haga 8 porciones.

Consejos & trucos:

- Los cortes realizados en la berenjena deben ser muy profundos, aunque dejando la piel intacta, para permitir que la mezcla de especias penetre en ellos y proporcione un sabor homogéneo.
- Cortar los champiñones en láminas muy finas y trocear la berenjena producirá una textura similar a la carne.
- Si no tiene grill, puede colocar la berenjena y los champiñones sobre una bandeja de horno poco profunda y asar a alta temperatura durante 5 minutos por cada lado o hasta que todo quede bien tostado.
- Tras tostar las verduras y formar el paquete de aluminio según las instrucciones, terminar de cocer en el horno. Asar los paquetes en un horno precalentado a 180 °C durante 20 minutos aproximadamente, volteando el paquete a la mitad de la cocción.

Información Nutricional por Porción: 80 Calorías, Grasa Total 4g, Grasas Saturadas 1g, Colesterol 0mg, Sodio 317mg, Hidratos de Carbono 9g, Fibra 3g, **Azúcar Total 4g**, Proteína 2g
(Azúcar añadido 0g)

3 | Tarta de Tres Leches Vegana

Tiempo de Preparación: 20 minutos

Tiempo de Cocción: 35 minutos

240 gramos de harina

120 gramos de azúcar

1 ½ cucharaditas de Bicarbonato Sódico Ducros®

1 1/4 cucharadita de Levadura en polvo Vahiné BIO®

1/2 cucharadita de sal Ducros®

6 cucharadas de Leche de coco

70 mililitros de aceite de oliva

1 1/2 cucharadas de Aroma de vainilla Vahiné®, divididas

50 gramos de compota de manzana sin azúcar

100 mililitros de aquafaba (líquido de conserva de los garbanzos)

1/4 cucharadita de cremor tártaro

200 mililitros de leche de almendra sin azúcar

200 mililitros de leche de anacardo sin azúcar

2 cucharadas de azúcar glas Vahiné®

1/2 cucharadita de Canela molida BIO Ducros®

150 mililitros de leche de coco condensada dulce (**ver receta a continuación**)

- Para los 150 mililitros de leche de coco condensada dulce necesita:
 - o 400 mililitros de leche de coco
 - o 50 mililitros de sirope de agave



1. Para la tarta, precaliente el horno a 180°C. Coloque papel de horno sobre una bandeja de horno cuadrada de 20 cm. Tamice harina, azúcar, bicarbonato, levadura y sal en un bol grande o una hoja de papel de horno grande. Reserve.
2. En otro bol grande, mezcle la leche de coco, el aceite de oliva, 1 cucharada de aroma de vainilla y la compota de manzana con un batidor de mano hasta que todo quede bien mezclado. Reserve.
3. Coloque la aquafaba y el cremor tártaro en el bol de una batidora eléctrica con un batidor de varillas. Bata a alta velocidad hasta que se formen picos marcados, unos 10 minutos. Mezcle suavemente la mezcla de aquafaba en un bol con la mezcla de leche de coco hasta que todo quede homogéneo.

4. Añada gradualmente la mezcla de ingredientes secos a la masa, mezclando suavemente tras cada adición hasta que todo quede bien mezclado. Vierta la masa en una bandeja para hornear.
5. Hornee durante 30 a 35 minutos o hasta que un palillo insertado en el centro quede limpio al retirarlo. Deje enfriar durante 10 minutos. Retire la tarta de la bandeja y colóquela sobre una bandeja más grande y poco profunda para servir. Perfore la tarta caliente con un tenedor de cocina a intervalos de 2-3cm, moviendo el tenedor lateralmente para agrandar ligeramente los agujeros.
6. Entretanto, mezcle la leche de almendra, la leche de anacardo, la leche de coco condensada dulce, el azúcar glas, la canela, el bicarbonato y las 2 cucharaditas de aroma de vainilla restantes en un bol grande con un batidor manual. Añada la mezcla de leches sobre la tarta lentamente, reservando aproximadamente 1/2 taza (100ml) para el momento de servir, si se desea. Deje enfriar por completo y cúbralo.
7. Refrigere durante al menos 3 horas o toda la noche para permitir que la tarta absorba la mezcla de leche. Corte en trozos y sirva, rociando por encima la mezcla de leches reservada.

Haga 12 porciones.

Para preparar leche de coco condensada dulce: Lleve a ebullición los 400 mililitros de leche de coco en un cazo pequeño; deje hervir durante 5 minutos. Añada el sirope de agave y remueva. Baje el fuego y deje hervir a fuego lento durante 30 a 35 minutos o hasta que la mezcla haya quedado reducida a más de la mitad. Aparte y deje enfriar por completo.

Consejos & Trucos: La aquafaba es el líquido que queda tras cocer legumbres, como garbanzos. Se puede preparar aquafaba fresca cociendo garbanzos secos en agua o simplemente emplear el líquido de un bote de garbanzos. La aquafaba se emplea como sustituto del huevo. Se puede batir igual que la clara de huevo para hacer merengues o bien utilizarse para sustituir huevos completos en productos cocidos al horno. Tres cucharadas de aquafaba equivalen a un huevo entero y 2 cucharadas de aquafaba equivalen a una clara de huevo.

Información Nutricional por Porción: 226 Calorías, Grasa Total 10g, Grasas Saturadas 5g, Colesterol 0mg, Sodio 356mg, Hidratos de Carbono 31g, Fibra 1g, **Azúcar Total 15g**, Proteína 3g

(Azúcares añadidos 13g)

4| Tinga Vegana

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

2 cucharaditas de ajo molido BIO Ducros®

1 cucharadita de orégano BIO Ducros®

1 1/2 cucharadita de sal del mediterráneo Ducros®

1/2 cucharadita de Pimienta Negra Molida BIO Ducros®

2 cucharadas de aceite de oliva

2 cucharadas de tomate concentrado

1 cucharadita de pimentón BIO Ducros®

450 gramos de cebolla cortada en rodajas finas

50 gramos de zanahorias ralladas

900 gramos de setas ostra, cortadas en tiras finas

4 tomates grandes, picados en trozos grandes

1 cucharadita de chile chipotle molido



1. Mezcle el ajo, el orégano, la sal y la pimienta en un tazón pequeño y reserve.
2. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue la pasta de tomate y el pimentón. Cocine 2 minutos, revolviendo constantemente. Agregue las cebollas y las zanahorias y cocine hasta que se ablanden. Agregue la mezcla de especias y los champiñones. Cocine durante 10 minutos, revolviendo frecuentemente.
3. Mientras tanto, coloque los tomates y el chile chipotle en el recipiente de la licuadora y cúbralo. Mezcle a alta potencia hasta que quede suave.
4. Agregue la mezcla de tomate a la sartén con la mezcla de champiñones. Reduzca el fuego a medio-bajo y cocine hasta que el líquido sea a aproximadamente un cuarto de su volumen original y tenga una consistencia cremosa.

5. Sírvalo con sus acompañamientos veganos favoritos, como tortillas de maíz o tostadas, gajos de lima fresca, tomates cortados en cubitos, frijoles, tiras de lechuga, queso vegano, crema agria vegana, cilantro, salsa fresca y / o chiles frescos.

Haga 8 porciones.

Consejos & trucos:

- Asegúrese de cortar los champiñones y las cebollas en tiras finas para imitar la carne tirada o desmenuzada.
- El propósito de cocinar la mezcla de vegetales hasta que se haya reducido a una cuarta parte de su volumen original es concentrar el sabor y darle la apariencia de carne desmenuzada.

Información nutricional por porción: 120 calorías, 4 g de grasa total, 1 g de grasa saturada, 0 mg de colesterol, 332 mg de sodio, 16 g de carbohidratos, fibra de 4 g, azúcar total de 5 g, proteína 5 g

(Azúcares Añadidos 0g)

5 | Chorizo Vegano

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

2 latas (400g cada una) de garbanzos escurridos y enjuagados

100 gramos de tomates cortados en cubitos

2 cucharadas de vinagre de manzana

2 cucharaditas de salsa de soja

2 cucharadas de Pimentón Picante Ducros®

1 cucharada de Ajo molido BIO Ducros®

1 cucharadita de Comino molido BIO Ducros®

1 cucharadita de Orégano BIO Ducros®

1/4 cucharadita de Pimienta Negra molida BIO Ducros®

1/4 cucharadita de Pimentón Dulce BIO Ducros®

1/8 cucharadita de Clavo BIO Ducros®

1/2 cucharadita de sal Ducros®

4 cucharadas de aceite de oliva, divididas

150 gramos de cebolla finamente picada

100 gramos de champiñones blancos finamente picados

125 mililitros de agua



1. Coloque los garbanzos, los tomates, el vinagre de manzana, la salsa de soja, las especias y la sal en un tazón grande. Mezcle bien.

2. Ponga la mezcla en el recipiente del procesador de alimentos. Presione 5 o 6 veces hasta que estén bien mezclados y sólo queden unos pocos trozos gruesos de garbanzos.

3. Caliente 2 cucharadas de aceite en una sartén grande antiadherente a fuego medio. Añada las cebollas y los champiñones. Cocine hasta que estén tiernos, revolviendo ocasionalmente.

4. Agregue el aceite restante y aumente el fuego a medio-alto. Agregue la mezcla de garbanzos y el agua.

5. Cocine de 8 a 10 minutos o hasta que la mezcla se parezca al chorizo cocido, revolviendo solo cuando la mezcla en el fondo comience a dorarse, moviendo con una espátula para incorporar la parte dorada nuevamente a la mezcla. Use este chorizo vegano como relleno de tacos, como condimento para las tostadas o como sustituto de la carne en un tazón de arroz o burrito vegano.

Haga 8 porciones.

Consejos & trucos:

- El chorizo se puede utilizar en una gran variedad de platos. A menudo se sirve con el desayuno, también es el complemento perfecto para burritos y patatas fritas, o un excelente relleno para tacos y empanadas.
- ¿No tiene un procesador de alimentos? Machaque los garbanzos y los tomates en trozos gruesos con un triturador de patatas o un tenedor. Agregue el vinagre, la salsa de soja, las especias y la sal, y continúe según las instrucciones.
- Cuando cocine la mezcla de garbanzos, intente dorar bien la mezcla, de manera similar a dorar la carne de ternera o la salchicha desmenuzada. Esto le dará un sabor más profundo y un poco de textura crujiente a la mezcla.
- Para conseguir un chorizo vegano más picante, agregue jalapeño fresco o cualquiera de sus chiles favoritos a la mezcla mientras se doran.

Información nutricional por porción: 197 calorías, grasa total 9 g, grasa saturada 1 g, colesterol 0 mg, sodio 444 mg, carbohidratos 23 g, fibra 8 g, azúcares totales 3 g, proteína 6 g

(Azúcares Añadidos 0g)

6 | Salsa de caramelo de mezcal vegano

Ideal como cobertura para postres tales como el helado vegano y el helado sin crema de horchata vegana.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

150 gramos de azúcar moreno

4 vueltas de molinillo de Sal Blanca del Mediterráneo
Ducros

250 mililitros de leche de coco

2 cucharadas de mezcal



1. Coloque el azúcar moreno en una cacerola pequeña. Cocine a fuego lento 1 minuto.
2. Agregue la leche de coco y la sal. Hierva y reduzca para cocinar a fuego lento de 15 a 20 minutos o hasta que se espese un poco y posteriormente deje enfriar el caramelo completamente.
3. Agregue el mezcal con un batidor de varillas. Almacene en un recipiente hermético en la nevera, se puede guardar hasta 1 semana.

Haga 8 porciones.

Consejos & trucos:

- El mezcal es un licor mexicano ahumado que se extrae de la planta del agave, que le da un perfil de sabor altamente complejo y distintivo.

Información nutricional por porción: 145 calorías, 6 g de grasa total, 5 g de grasa saturada, 0 mg de colesterol, 162 mg de sodio, 21 g de carbohidratos, fibra de 0 g, azúcar total de 21 g, proteína de 0 g

(Azúcares Añadidos 20g)

7 | Ensalada de nopales (ensalada de cactus)

El nopal, u hoja de cactus, se usa en todo México para multitud de recetas, desde ensaladas hasta sopas y salsas. En este caso, los nopales precocidos le ayudarán a darle un toque especial a esta colorida ensalada con tomates frescos, cebolla, zumo de limón, cilantro y especias. Sírvalo como condimento o guarnición para tacos y tostadas.

Tiempo de preparación: 15 minutos

3 tazas de nopales pre cocidos en conserva (nopalitos), escurridos y enjuagados

1 taza de tomates frescos cortados a dados

½ taza de cilantro fresco cortado, y un poco más para decorar

½ taza de cebolla cortadas finamente

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharada de zumo de lima

2 cucharaditas de chile serrano finamente cortado

1 cucharadita de Orégano BIO Ducros®

1 cucharadita de sal Ducros®

1/2 cucharadita de Pimienta negra molida Ducros®

1/2 taza de aguacate, pelado y cortado

1/2 taza de queso vegano rallado (opcional)



1. Ponga todos los ingredientes excepto el aguacate y el queso vegano en un bol grande y mezcle bien.
2. Justo antes de servir, agregue el queso vegano y el aguacate si lo desea. Mezcle bien. Decore su ensalada con hojas de cilantro y sirva con chips de tortilla.

Haga 6 porciones.

Consejos & Trucos: Los Nopales son las hojas en forma de lágrima del cactus Opuntia o Nopal, se cosecha todo el año en las regiones cálidas y secas de México. Se cosechan cuando son jóvenes y tienen un sabor delicado, agrio y textura crujiente, aunque masticable. Estas jugosas hojas se pueden comer tanto crudas como cocidas en gran variedad de platos mexicanos. Los nopales por lo general se venden frescos en México, pero puede encontrarlos en supermercados latinos, tiendas online y en los pasillos latinos de la mayoría de supermercados.

Información Nutricional por Porción: 73 Calorías, Grasa Total 5g, Grasas Saturadas 1g, Colesterol 0mg, Sodio 696mg, Hidratos de Carbono 6g, Fibra 1g, Azúcar Total 1g, Proteína 1g (Azúcar añadido 0g)

8 | Salsa de guajillo, ciruela y cacahuete

Tiempo de preparación: 25 minutos

2 chiles guajillo o chiles pasilla, cocidos al vapor, sin semillas y cortados a trozos.

¼ taza de ciruelas secas, cortadas a trozos

375 ml de agua hirviendo, divididas

200 gramos de azúcar moreno

60 ml de vinagre de manzana

1 1/2 cucharadita de sal

1/2 cucharadita de Pimienta negra molida BIO Ducros®

1/2 cucharadita de Ajo molido BIO Ducros®

1/2 cucharadita de cebolla molida Ducros®

1/2 taza de cacahuets sin sal, troceados

1/2 cucharadita de pimentón molido BIO Ducros®



1. Coloque los chiles guajillo y las ciruelas en un bol grande resistente al calor. Añada 125 ml de agua hirviendo. Deje reposar 10 – 15 minutos para que los chiles y las ciruelas se hidraten.
2. En un procesador de alimentos coloque esta agua con los chiles guajillo y las ciruelas, el azúcar moreno, el vinagre, la sal, la pimienta, las especias y los 250 ml de agua restantes. Cubra y triture a alta velocidad hasta obtener una textura suave.
3. Pase la mezcla de chile por un colador para retirar la piel. Espolvoree los cacahuets y el pimentón y sirva como una salsa para dippear con chips de plátano o como topping para sus platillos mexicanos.

Haga 2 ¼ tazas o 18 (2-cucharadas) porciones.

Consejos & Trucos:

- Para esta salsa puede utilizar diferentes tipos de chiles deshidratados incluyendo el guajillo, ancho, pasilla o morita, dependiendo del nivel de picante y sabor que desee.
- El chile guajillo es la versión deshidratada del chile mirasol y es uno de los más utilizados en la cocina mexicana. Se utiliza en marinadas, salsas, pastas y como especia, el guajillo tiene un picor suave - medio y un sabor ahumado, ligeramente suave y afrutado.
- El chile pasilla es la versión deshidratada del pimiento chilaca. Este chile le da un sabor rico, ahumado y un picor suave – medio a los platillos mexicanos.
- Esta no es una salsa tradicional mexicana, pero utiliza ingredientes mexicanos tradicionales para obtener un sabor agridulce y ahumado.

Información Nutricional por Porción: 94 Calorías, Grasa Total 2g, Grasas Saturadas 0g, Colesterol 0mg, Sodio 201mg, Hidratos de Carbono 18g, Fibra 1g, **Azúcar Total 15g**, Proteína 1g
(Azúcar añadido 12g)

9| Queso de coliflor vegano

En serio, ¿queso de coliflor? Recree el delicioso sabor de la clásica salsa de queso mexicana, y deje que la leche de coco, la coliflor y los anacardos cumplan su función como sustitutos de los lácteos. La salsa RedHot® de Frank's le da ese toque picante y el chile poblano el toque ahumado. Disfrútelo con sus platos mexicanos favoritos como tortillas, nachos veganos o sobre enchiladas veganas.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

1 cucharadas de aceite vegetal
3/4 taza de cebolla en rodajas
1/2 jalapeño, sin semillas y en rodajas finas
1 1/2 cucharadita de Pimentón dulce BIO Ducros®
1 cucharadita de Ajo molido BIO Ducros®
1 cucharadita de mostaza molida
1/2 cucharadita de comino molido BIO Ducros®
1 cucharada de vinagre de manzana
1 cucharada de salsa Frank's RedHot® Original

1/8 cucharadita de cúrcuma molida BIO Ducros®
1/2 cucharadita de sal Ducros®
1 1/2 cucharadita de levadura nutricional
400 ml de leche de coco
1 cucharada de pasta de miso blanco
2 tazas de coliflor
1/3 taza de anacardos sin sal
1/4 taza de salsa de tomate preparada



1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Añada la cebolla y el jalapeño. Cocine aproximadamente 3-5 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que estén suaves.
2. Espolvoree las especias, la sal y la levadura nutricional. Cocine 1 minuto. Añada la leche de coco y la pasta de miso. Baje el fuego a medio-bajo; agregue la coliflor y los anacardos. Cocine aproximadamente 20 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que pueda pinchar la coliflor con un tenedor. Rocíe con el vinagre, la salsa RedHot y la salsa de tomate.
3. En un procesador de alimentos, triture la mezcla de coliflor a alta velocidad hasta obtener un puré. Si la mezcla es muy espesa, añada 1 cucharada de agua cuando lo necesite.
4. Vuelva a colocar la mezcla en la sartén. Añada más salsa RedHot, salsa de tomate o jalapeños si desea un sabor más picante. Cocine, removiendo constantemente, a fuego bajo. Sirva caliente con chips de tortilla o utilice como topping para tacos veganos y burritos.

Haga 2 1/2 tazas o 20 (2-cucharadas) porciones.

Información Nutricional por Porción: 61 Calorías, Grasa Total 5g, Grasas Saturadas 3g, Colesterol 0mg, Sodio 140mg, Hidratos de Carbono 3g, Fibra 1g, **Azúcar Total 1g**, Proteína 1g
(Azúcar añadido 0g)

10| Helado vegano de horchata

Tiempo de preparación: 20 minutos

125 ml de leche de coco

60 ml de leche de arroz con azúcar

60 ml de aceite vegetal

1/2 cucharadita de canela molida BIO Ducros®

180 ml de aquafaba (líquido de conserva de los garbanzos)

1/2 cucharadita de cremor tártaro

110 gramos de azúcar glas Vahiné®

1 cucharada de aroma de vainilla Vahiné®



1. Mezcle la leche de coco, la leche de arroz, el aceite y la canela en un bol grande con un batidor de mano hasta que todo esté bien mezclado- Reserve.
2. Coloque la aquafaba y el cremor tártaro en el bol de una batidora eléctrica con un batidor de varillas. Bata la mezcla a alta velocidad hasta que se formen picos marcados, unos 10 minutos. Baje la velocidad y añada gradualmente el azúcar glas y el aroma de vainilla; siga mezclando, aumentando la velocidad si lo necesita hasta que todo esté bien mezclado.
3. Añada suavemente 1/3 de la preparación de aquafaba a la mezcla de leche de coco hasta que todo quede homogéneo. Continúe añadiendo suavemente el resto de la aquafaba en tercios hasta que todo esté homogéneo, teniendo cuidado de no mezclar de más la aquafaba para que no baje.
4. Vierta la mezcla en una bandeja para hornear. Envuelva con plástico y congele hasta que esté sólido, al menos 4 horas o toda la noche. Sirva con su topping favorito, tal como la salsa de caramelo de mezcal vegana.

Haga 15 porciones.

Consejos & Trucos: La aquafaba es el líquido que queda tras cocer legumbres, como garbanzos. Se puede preparar aquafaba fresca cociendo garbanzos secos en agua o simplemente emplear el líquido de un bote de garbanzos. La aquafaba se emplea como sustituto del huevo. Se puede batir igual que la clara de huevo para hacer merengues o bien utilizarse para sustituir huevos completos en productos cocidos al horno. 3 cucharadas de aquafaba equivalen a un huevo entero y 2 cucharadas de aquafaba equivalen a una clara de huevo.

Información Nutricional por Porción: 81 Calorías, Grasa Total 5g, Grasas Saturadas 2g, Colesterol 0mg, Sodio 5mg, Hidratos de Carbono 9g, Fibra 0g, **Azúcar Total 8g**, Proteína 0g
(Azúcar añadido 8g)