

**Nota: No adelantarse al proceso**

<b>Receta Platillo</b>
<b>Lasaña de Verduras</b>

<b>Tiempo de Preparación:</b>	<b>Descripción:</b>
-------------------------------	---------------------

<b>Cantidad:</b>	<b>Unidad:</b>	<b>Ingrediente:</b>	<b>Observaciones (Marca)</b>
1	tz	Puré de tomate	
4	cds	Crema vegana	Puede ser marca "tofutti" o se puede preparar.
		Queso vegano	Opcional.
2	pzs	Chile poblano	
1	pz	Pimiento morrón	
½	tz	Cebolla blanca	
½ - 1	tz	Granos de elote	
1	pz	Calabacita	
1 o 2	tzs	Champiñones o setas	
1	pz	Zanahoria	
1	pz	Berenjena	
1	paquete	Pasta para lasagna	Debe ser integral.
2	pzs	Dientes de ajo	
2	cds	Aceite de oliva	
		Hierbas a la italiana	O se puede utilizar orégano, albahaca
		Sal	Al gusto.
		Pimienta	Al gusto.

#	<b>Preparación:</b>
1	Poner a asar los chiles poblanos. Cuando estén asados se deben meter en una bolsa hasta que suden, después se limpian y cortan en tiras.
2	Para la salsa se pone a sofreír el ajo y la cebolla con el aceite de oliva en una olla.
3	Picar bien todas las verduras y agregarlas a la olla.
4	Cuando las verduras estén bien cocidas agregar el puré de tomate, la crema vegana, la sal, la pimienta y las especias.
5	Dejar la salsa unos 10 minutos a fuego medio y batir constantemente hasta que hierva.
6	En un refractario colocar la pasta para lasaña la salsa con verduras y queso vegano. Colocar unas capas más siguiendo el mismo procedimiento, dependiendo de la capacidad del refractario.
7	Rallar el queso y cubrir toda la superficie de la lasaña.
8	Llevar la lasaña al horno por 30 minutos a 180°C.
9	Una vez cocida, cortar en cuadros grandes y servir. Si lo desea puede agregar más queso parmesano vegano sobre la lasaña.

#	<b>Preparación para crema vegana:</b>
1	Poner a remojar en agua una noche antes ½ taza de nueces de la india o almendras.
2	Al siguiente día llevar a la licuadora con un poco de agua, sal, pimienta y unas gotas de jugo de limón.

**Nota: No adelantarse al proceso**

## Receta Platillo

**Tacos de Flor de Jamaica**

**Tiempo de Preparación:**

**Descripción:**

Cantidad:	Unidad:	Ingrediente:	Observaciones (Marca)
		Flor de jamaica	Al gusto
		Aceite de coco	Al gusto
1	pz	Diente de ajo	
1	pz	Cebolla picada	
1	pz	Chile serrano picado	
1	pz	Jitomate picado	
1	manejo	Cilantro picado	
		Sal de mar	Al gusto
		Pimienta	Al gusto
		Sazonador vegetal	
		Tortillas de maíz nixtamalizado	

#	Preparación:
1	Enjuagar la jamaica varias veces.
2	Hervir la jamaica en agua y después dejar reposar por 5 minutos y escurrir.
3	En un sartén poner aceite de coco y saltear todas las verduras por unos minutos.

4	Agregar la flor de jamaica y una pizca de sal.
5	Agregar sazón vegetal y dejar enfriar todo a fuego lento.
6	Acompañar con tortillas de maíz nixtamalizado.

**Nota: No adelantarse al proceso**

## Receta Platillo

### Pastel de Naranja

<b>Tiempo de Preparación:</b>	<b>Descripción:</b>
-------------------------------	---------------------

Cantidad:	Unidad:	Ingrediente:	Observaciones (Marca)
1 ½	tzs	Harina de todo uso	
1	tz	Harina integral	
½	tz	Maicena	
1 ½	tz	Azúcar	
1	cdita	Bicarbonato de sodio	
½	tz	Cacao en polvo	
¾	tz	Yogurt de soja	
1	cdita	Canela	
½	tz	Jugo de naranja	Debe ser jugo fresco.
1	cda	Ralladura de naranja	
1	cdita	Extracto de vainilla	
1	pizca	Sal	

# CEDO

---

#	Preparación:
1	En un tazón grande, combinar la harina con el azúcar, la maicena, el bicarbonato de sodio y el cacao en polvo.
2	Agregar el yogurt de soja, la canela, el jugo de naranja, el extracto de vainilla, la sal y la ralladura de naranja. Batir con ayuda de batidora de mano durante 2 minutos y luego verter la masa en un molde redondo previamente engrasado.
3	Hornear en horno precalentado 350°F durante 30-40 minutos.
4	Para servir se debe glasear con chocolate derretido con unas cucharadas de mantequilla o crema espesa.