

Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Pozole Vegano

Tiempo de Preparación:	Descripción:
-------------------------------	---------------------

Cantidad:	Unidad:	Ingrediente:	Observaciones (Marca)
1	bolsa	Maíz pozolero	Debe ser pequeña.
6	pzs	Chile guajillo	
4	pzs	Jitomates	
½	pz	Cebolla	
2	pzs	Diente de ajo	
250	grs	Champiñones	
		Paprika	Al gusto.
100	grs	Queso feta vegano	
2	pzs	Pimiento morrón	
		Orégano	Al gusto.
2	pzs	Rábano	
		Limón	

#	Preparación:
1	Cocer el maíz pozolero junto con las rodajas de cebolla y los dientes de ajo.
2	Sofreír cebolla, jitomate y chiles guajillos.
3	Filetear la cebolla, los champiñones.

4	Agregar paprika, pimiento morrón, pimienta y sal.
5	Integrar todo el sofrito de los champiñones con el maíz pozolero.
6	Licuar los jitomates con los chiles y colar antes de integrar.
7	Rectificar el sabor.
8	Servir con queso panela en cubos.

Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Boloñesa de Lentejas

Tiempo de Preparación:	Descripción:
-------------------------------	---------------------

Cantidad:	Unidad:	Ingrediente:	Observaciones (Marca)
1	paquete	Pasta	
10	pz	Champiñón	
500	ml	Agua hervida	
1	cda	Aceite de oliva	
½	pz	Cebolla blanca	Picada finamente
1	pz	Zanahoria	Picada en cubos pequeños.
2	ramitas	Apio	Picadas en cubos pequeños.
1	hoja	Laurel	
1	pz	Diente de ajo	Molido o rallado finamente.
250	grs	Concentrado de tomate	Se recomienda la marca "El Fuerte".
4	pzs	Tomate	Pelados, sin semillas y picados finamente.

200	grs	Champiñones picados	
¼	tz	Lentejas de 3 mm	
		Sal	Al gusto.
		Pimienta	Al gusto.

#	Preparación:
1	Pre calentar una olla a fuego medio y agregar el aceite de oliva, la cebolla, zanahoria, apio y laurel.
2	Cocinar hasta que la cebolla se vuelva translúcida.
3	Agregar el ajo y mezclar constantemente por 30 segundos.
4	Agregar el concentrado de tomate por 1 minuto.
5	Sofreir el tomate picado, los champiñones, las lentejas.
6	Agregarlos a la olla y dejar que hierva lentamente por 30 minutos.
7	Rectificar sabor.
8	Servir sobre pasta cocida.