



¡Recupera tu salud! Una demostración culinaria a base de plantas

Presentado por Mare Gomez-Bolanos y Aifra Ruiz, PPMNY Organizadoras

Ceviche a Base de Plantas

Produce 3-4 porciones

Una receta inspirada en la familia Bolaños

Ingredientes:

- 1 lata de garbanzos (200 gr), escurridos y enjuagados
- 1 lata de palmitos, cortados en rodajas
- 1 lata de hongos portobello (113 gr), escurridos y enjuagados
- 1¼ taza de soya texturizada hidratada (100 gr), cocida con pimienta cayena y enfriada
- 1 aguacate, cortado en cubos
- 3 tomates roma medianos, cortado en cubos
- 1 mango tropical, pelado y cortado en cubos
- 2 pepinos persa, cortados
- 1 zanahoria mediana, rallada
- 1 pimiento mediano, cortado
- ½ taza de cilantro, picado
- 1 cebolla mediana morada, cortada en rajas
- Jugo de 3-4 limones verdes, más o menos al gusto
- Jugo de 1 naranja mediana
- Sal al gusto



Instrucciones:

1. Para la soya texturizada:

En un bowl cubrir la soya texturizada con agua caliente y dejar reposar por 10 minutos. Drenar el exceso de agua y cocinar por aproximadamente unos 5 minutos con pimienta cayena o sazón al gusto. Dejar enfriar a temperatura ambiente o poner en el refrigerador para helar.



Obtén nuestra app de recetas:
<https://ppmnyinyourkitchen.org>

Únase a nosotros y vea
nuestros [próximos eventos](#):



PPMNY
In Your Kitchen





Instrucciones:

2. Para la cebolla curtida:

Mezclar la cebolla rallada con jugo de limón hasta cubrir, agregar sal al gusto y un poco de agua si se desea. Dejar marinar por al menos 2 horas.

3. Para el ceviche:

En un bowl, mezclar todos los ingredientes y cubrirlos con el agua de los limones y la naranja. Agregar la soya preparada y fría. Agregar cebolla y aguacate al gusto. Servir con tortillas tostadas de maíz o nachos.

Ensalada Fácil de Frijoles Negros

Produce 4 porciones

Receta por Aifra Ruiz

Ingredientes:

- 1 ½ tazas de frijoles negros, cocidos y enjuagados
- ½ taza de maíz, cocido
- ½ pimiento rojo, naranja o amarillo, finamente picado
- ½ taza de cebolla roja, finamente picada
- ½ taza de cilantro, picado
- 1 aguacate, cortado en cubos



- 1 lima grande, exprimida
- ¼ cucharadita de comino
- Sal marina y pimienta negra al gusto
- Opcional: ½ cucharadita de chile en polvo

Instrucciones:

1. En un tazón grande, combinar los frijoles negros, el maíz, el pimiento, la cebolla roja, el cilantro y el aguacate.
2. Agregar el jugo de lima, el chile en polvo, el comino y la sal en un frasco de cristal. Sellar con una tapa y agitar hasta que esté bien combinado
3. Verter el aderezo sobre la mezcla de frijoles y revolver hasta que esté uniformemente cubierto.
4. Servir frío y disfrutar.

Obtén nuestra app de recetas:
<https://ppmnyinyourkitchen.org>

Únase a nosotros y vea
nuestros [próximos eventos](#):



PPMNY
In Your Kitchen

