

# Tamales Vegetarianos

Plato Principal



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
60 min	2	800g

## INGREDIENTES

- Hojas de mazorca
- Masa instantánea para tamales
- 1 taza de soya texturizada
- 1 taza de agua caliente
- 1 cebolla picada
- 2 ajos picados
- 1 pimiento verde picado finamente
- 1/2 taza de frijoles negros cocidos
- 1 jalapeño picado
- Aceite de oliva
- Especias al gusto
- Salsa de habanero

## PREPARACIÓN

1. Remojar las hojas de mazorca en agua durante unos minutos hasta que estén flexibles.
2. En una sartén grande, verter el agua caliente y la soya texturizada.

3. Cuando la soya haya absorbido el agua, agregar el aceite de oliva, las especias, la cebolla, el ajo picado y el pimiento verde.
4. Saltear a fuego alto durante 5-7 minutos hasta que las verduras estén tiernas.
5. Agregar la salsa de habanero al gusto y mezclar bien.
6. Añadir los frijoles negros cocidos y el jalapeño picado.
7. Saltear por unos minutos más y retirar del fuego.
8. Preparar la masa de los tamales siguiendo las instrucciones del paquete.
9. Armar cada tamal poniendo una capa de masa dentro de una hoja de mazorca.
10. Después poner un par de cucharadas del relleno salteado y otra capa de masa para cubrirlo.
11. Doblar la hoja de modo que el tamal no se deshaga.
12. Usar fibra de mecate para asegurar los tamales.
13. Colocar los tamales en una olla vaporera, taparlos y dejarlos al fuego durante 45-50 minutos.
14. Servir calientes con salsa adicional si se desea.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

### BENEFICIOS PARA LA SALUD:

- Soya texturizada: Rica en proteínas vegetales completas, hierro, calcio y fibra que mejoran la salud cardiovascular, previenen la anemia y regulan el tránsito intestinal
- Frijoles negros: Excelente fuente de proteínas vegetales, fibra, folatos y antioxidantes que mejoran la salud cardiovascular, previenen la anemia y regulan el azúcar en sangre
- Cebolla: Rica en quercentina, compuestos azufrados y vitamina C que tienen propiedades antiinflamatorias, antimicrobianas y mejoran la salud cardiovascular
- Ajo: Contiene alicina, compuestos azufrados y antioxidantes que tienen propiedades

antimicrobianas, antiinflamatorias y mejoran la circulación sanguínea

- Pimiento verde: Rico en vitamina C, betacarotenos y antioxidantes que fortalecen las defensas, mejoran la visión y combaten la inflamación
- Jalapeño: Contiene capsaicina, vitamina C y antioxidantes que tienen propiedades antiinflamatorias, mejoran el metabolismo y fortalecen el sistema inmunológico
- Masa de maíz: Proporciona carbohidratos complejos, fibra y vitaminas B que proporcionan energía sostenible y mejoran la salud digestiva
- Aceite de oliva: Proporciona ácidos grasos monoinsaturados, vitamina E y antioxidantes que protegen el corazón y combaten la inflamación

#### PROPIEDADES NUTRITIVAS:

- Proteínas vegetales de alta calidad
- Fibra soluble e insoluble para salud digestiva
- Vitaminas A, C, E y del complejo B
- Minerales: hierro, calcio, potasio, magnesio
- Antioxidantes que combaten el envejecimiento
- Propiedades antiinflamatorias
- Mejora la absorción de nutrientes
- Fortalece el sistema inmunológico
- Energía sostenible
- Bajo contenido de grasas saturadas

#### QUIÉN NO DEBERÍA CONSUMIR ESTA RECETA:

- Personas con alergia a la soya
- Individuos con alergia al maíz
- Quienes tienen alergia al ajo o cebolla
- Personas con alergia a los chiles (jalapeño, habanero)
- Individuos con síndrome del intestino irritable severo (la fibra puede causar molestias)
- Quienes tienen diverticulitis activa
- Personas con problemas de coagulación (la vitamina K puede interferir)
- Individuos con gastritis severa (los chiles pueden irritar)

#### RECOMENDACIONES:

- Ideal para almuerzo nutritivo y saciante
- Perfecta para dietas vegetarianas y veganas
- Excelente para personas que buscan perder peso
- Recomendada para mejorar la salud cardiovascular
- Ideal para deportistas por su contenido proteico
- Perfecta para personas con diabetes
- Excelente opción para comidas familiares
- Consumir inmediatamente después de preparar para máximo sabor
- Se puede personalizar con otros vegetales según preferencias
- Perfecta para celebraciones y ocasiones especiales

**?? Come Rico Hoy**

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 11/02/2026 desde <https://comericohoy.com>