

SABORES

Sostenibles

POR

STARCORE

INTERNATIONAL
MINES LTD.

RECETAS VEGETARIANAS

Tabla de
CONTENIDO

Introducción	01
Chilaquiles de Avena	03
Tortitas de Romeritos con Mole	05
Tostadas de Tinga con Zanahoria	07
Lasaña Vegana	09
Curry de Garbanzos y Mango	11
Albóndigas Veganas en Salsa de Champiñones	13
Croquetas de Garbanzo – Falafel	15
Coliflor Crujiente	17
Tortitas de Calabaza y Brócoli	19
Risotto de Setas	21

SABORES SOSTENIBLES: LA NUEVA INICIATIVA DE ESG DE STARCORE DESDE NUESTRA MINA SAN MARTÍN.

Nos complace compartir nuestro compromiso con el bienestar de los empleados y el enfoque multifacético que hemos emprendido para promover una mejor salud dentro de nuestra fuerza laboral en la Mina San Martín.

Nuestra dedicación al bienestar de los empleados se manifiesta a través de nuestro invernadero, donde cultivamos una diversidad de verduras y hierbas exclusivamente para el comedor de los empleados de San Martín. Como complemento, nuestro comedor ha experimentado una transformación culinaria. El menú ha sido cuidadosamente renovado para presentar una selección más saludable y equilibrada de comidas y refrigerios.

Para celebrar este viaje hacia una mejor salud, los invitamos a disfrutar de estas recetas como una expresión sabrosa de nuestra dedicación a mejorar la vida de nuestros empleados.





CHILAQUILES DE AVENA

Ingredientes

2 tazas de avena
Agua caliente
10 tomates verdes
¼ cebollas
2 chiles serranos
1 diente de ajo
1 taza de caldo de pollo
½ taza de cilantro
Sal y pimienta al gusto
1 cda de comino
½ taza de jocoque o requesón
Opcional: ½ taza de queso panela, rallado
¼ taza de cebolla morada

Preparación

- 1 Para la masa de avena, licúa la avena hasta que se haga polvo. Mezcla la avena con el agua hasta formar una masa. Estira la masa sobre una superficie y haz cortes en forma triangular sobre una charola, hornea a 200 °C por 15 minutos, o hasta que estén crujientes. Reserva.
- 2 Para la salsa, hierva los tomates, la cebolla, los chiles y el ajo hasta que cambien de color. Licúa con el caldo de pollo, el cilantro, la sal, la pimienta y el comino. Cocina la salsa en una ollita por 8 minutos, rectifica la sazón.
- 3 Sirve los totopos de avena, baña con la salsa y decora con el jocoque o requesón (opcional), el queso panela y la cebolla morada.





TORTITAS DE ROMERITOS CON MOLE

Ingredientes

Suficiente de agua
500 gramos de romeritos, limpios
1 paquete de queso crema
Harina
4 huevos
4 cdas de aceite de semilla de uva
1 taza de mole, en pasta
2 tazas de caldo de camarón
1 taza de camarón seco, pelado
2 tazas de papa cambray
Sal y pimienta al gusto
Ajonjolí, para decorar
Romeritos, blanqueados, para decorar

Preparación

- 1 Cocina los romeritos por 10 minutos en agua con sal hasta que estén tiernos. Cuela y enfría. Mezcla los romeritos con el queso crema, sazona con sal y pimienta, con ayuda de una cuchara forma tortitas.
- 2 Separa las piezas de huevo en claras y yemas. Reserva. Bate las yemas ligeramente hasta que cambien de color, reserva. Por otro lado, bate las claras hasta que estén a punto de turrón. Agrega las claras a las yemas poco a poco y mezcla de manera envolvente. Capea las tortitas pasando por harina y luego por la mezcla de huevo.
- 3 Fríe las tortitas en aceite caliente por ambos lados, hasta que estén doradas. Escurre sobre papel absorbente. Reserva.
- 4 Calienta el caldo de camarón, agrega el mole en pasta y cocina hasta que se disuelva por completo. Agrega los camarones, las papas y cocina a fuego bajo por 15 minutos sin dejar de mover.
- 5 Sirve las tortitas con el mole, decora con ajonjolí y romeritos frescos.





TOSTADAS DE TINGA CON ZANAHORIA

Ingredientes

1 taza de zanahoria rallada
¼ de cebolla picada en rebanadas (estilo juliana)
2 jitomates picados en cubitos
1 ajo picado finamente
1 cda de aceite de semilla de uva o aguacate
Chile chipotle al gusto picado en rodajas delgadas
Sal y pimienta al gusto

Preparación

- 1 En una sartén, coloca el aceite y deja calentar un momento. Agrega la cebolla y el ajo picadito hasta que queden transparentes, después agrega el jitomate picado en cubitos junto con el chipotle.
- 2 Con un utensilio machacas bien la mezcla sobre la sartén como cuando machacas frijoles, esto es para que quede una clase de pasta. Después vamos a incorporar la tinga de zanahoria rallada y vamos a sazonar con sal y pimienta al gusto hasta que la zanahoria esté bien cocida.
- 3 Para servir: prepara de 2 a 3 tostadas en un plato, agrega frijoles machacados, encima la tinga, luego lechuga y al final crema de vaca o crema vegana. Puedes decorar con ajonjolí.





LASAÑA VEGANA

Ingredientes

Paquete de tofu extra firme (drenada)
1 taza de nuez de castilla cruda
½ taza de levadura nutricional
2 cdas De jugo de limón
1 cdta De cebolla en polvo
2 cdta de ajo en polvo
2 cdta de orégano seco
1 cdta de sal y pimienta al gusto
2 puñados grandes de espinacas
2 tazas de champiñones salteados
1 lata de corazones de alcachofas (drenar el agua y picarlas)
1 caja de láminas de lasaña
2 botellas de salsa marinara o 7-8 tazas de salsa de tomate hecha en casa.

Preparación

- 1 Precalienta el horno a 375°F. En una procesadora o en una licuadora mezcla el tofu, nuez de castilla, levadura nutricional, jugo de limón y las especias. Procésalo hasta quedar suave y homogéneo. Transfiere todo a un tazón junto con los champiñones, espinacas y alcachofas.
- 2 En un sartén para hornear ponle una hoja para hornear. Cubre el fondo con la mezcla de la salsa, luego pon una capa de lámina de lasaña y luego pon la salsa, continúa así hasta terminarlas y cubre el resto con la salsa marinara restante. Cúbrela.
- 3 Hornear por 1 hora y 20 minutos. Deja que enfríe unos 10 minutos, antes de cortarlo.





CURRY DE GARBANZOS Y MANGO

Ingredientes

300 g de garbanzos cocidos
2 dientes de ajo
1 cebolleta pequeña
2 g de cilantro en grano
2 g de comino en grano
1 hoja de curry o de laurel
2 guindillas frescas pequeñas (al gusto)
1 puerro pequeño y fino
1 zanahoria pequeña
1 apio pequeño
5 g de mezcla de curry molido
1 mango maduro
200 g de leche de coco o de avena de cocina
5 ml de zumo de limón
Perejil fresco o cilantro
Pimienta negra, sal y aceite de oliva.

Preparación

- 1 Picar muy finos los ajos y la cebolleta. Lavar y picar las verduras, o cortar en bastones. Sacar la pulpa del mango y triturar con sus jugos para que quede cremosa.
- 2 Calentar aceite en sartén o cazuela con el comino, cilantro y las hojas de curry o laurel, hasta que suelten su aroma. Añadir la pasta de ajo y cebolleta y remover bien a fuego suave durante unos 8-10 minutos. Incorporar las verduras. Salpimentar ligeramente y agregar la mezcla de curry. Saltear a fuego medio durante 5 minutos y echar la pulpa de mango, la leche de coco y remover bien. Llevar a ebullición, bajar el fuego y tapar.
- 3 Cocinar el conjunto unos 10 minutos. Añadir los garbanzos y volver a tapar. Cocinar a fuego suave durante unos 10 minutos más, ajustando la cantidad de líquido con agua o caldo.
- 4 Añadir al final zumo de limón y corregir el punto de sal. Servir con perejil o cilantro fresco.





ALBÓNDIGAS VEGANAS EN SALSA DE CHAMPINONES

Ingredientes

Para las albóndigas:

2 tazas de lentejas cocidas
1 taza de arroz integral cocido
2 cdas De pan molido
1 cda Cebolla en polvo
¼ taza de avena
1 cda Comino en polvo
Aceite de oliva

Para la salsa:

½ taza Cebolla picada
1 cda ajo picado
2 tazas champiñones picados en 4
2 tazas leche de soya
1 rama de tomillo
¼ taza de agua o caldo de verdura

Para encima: tomillo fresco

Preparación

- 1 Procedimiento para las albóndigas: en una procesadora o licuadora, mezcla las lentejas, cilantro, avena. Una vez mezclado en un tazón con el arroz, pan molido, cebolla en polvo, comino, coloca un poco de sal y pimienta. Con las manos realiza bolitas para formar las albóndigas. En un sartén o en el horno. Pon las bolitas y voltearlas cuando doren, no uses aceite.
- 2 Procedimiento para la salsa: en un sartén saltea la cebolla con un poco de aceite de aguacate o semilla de uva, luego agrega el ajo y los champiñones, hasta que suavicen estos, luego agrega la leche de soya agua, tomillo, mézclalo todo déjalo por unos minutos y retíralo del calor, lo puedes pasar a una olla a fuego bajo para que quede más espesa.
- 3 Sirve las albóndigas sobre la crema de champiñones.





CROQUETAS DE GARBANZO - FALAFEL

Ingredientes

Para las croquetas:

- 1 ½ taza garbanzos cocidos
- 1 diente de ajo
- 2 ramitas de perejil
- ½ limón (jugo)
- 3 cdas de avena
- 1 cdta caldo de vegetales
- ½ cdta comino molido

Para la guarnición:

- 4 hojas de lechuga italiana cortada en trozos
- 2 tazas tomate cherry en mitades
- 3 cdas aceite de oliva
- 1 cdta de caldo de vegetales

Para acompañar:

- Esalada mixta de vegetales
- Pan pita (opcional)

Preparación

- 1 Coloca en un procesador de alimentos los garbanzos, el ajo, perejil, jugo de limón, la avena, ½ cucharadita de caldo de vegetales y comino. Forma un puré liso y sin grumos.
- 2 Divide la mezcla anterior en 8 porciones y forma croquetitas. Fríe en una sartén con aceite de oliva hasta que estén doradas por todos lados.
- 3 Para la guarnición, combina los tomates cherry con la lechuga y un poco de aceite de oliva. Sazona con ½ cucharadita de caldo de vegetales.





COLIFLOR CRUJIENTE

Ingredientes

1 cdta de caldo de verduras en polvo
1 cda de aceite de oliva
½ cdta de paprika
½ cdta de comino
1 cdta de orégano
½ cdta de hojuela de chile seco
½ coliflor en floretes

Preparación

- 1 Combinar el caldo de verduras en polvo con el aceite y el resto de las especias. Sazonar con esta mezcla la coliflor.
- 2 Cocinar en freidora de aire a 150°C por 10 minutos o hasta que la coliflor esté crujiente. Servir y disfrutar.





TORTITAS DE CALABAZA Y BRÓCOLI

Ingredientes

1 brócoli
2 calabazas ralladas
2 dientes de ajo picados
½ cebolla finamente picada
1 cdta de tomillo fresco picado
1 huevo
1 papa cruda, rallada
2 cdas de harina de trigo
1 cdta de caldo de vegetales
Aceite en spray al gusto

Preparación

- 1 Procesar o picar finamente el brócoli crudo; mezclar con la calabaza, el ajo, la cebolla, el tomillo, el huevo, la papa, la harina y sazonar con caldo de vegetales.
- 2 Una vez que la mezcla sea uniforme; reservar. Calentar un sartén de teflón y rociar con el aceite en aerosol. Añadir 1 cucharada de mezcla en el sartén y darle forma de tortita.
- 3 Cocinar la mezcla que preparamos por aproximadamente 3 minutos o hasta que las tortitas estén doradas por ambos lados.





RISOTTO DE SETAS

Ingredientes

5 patatas medianas
300 g de setas
250 g de arroz redondo
1 cebolla
1 diente de ajo
1 l de caldo de verduras
1 vasito de vino blanco
50 g de queso parmesano
4 cdas de aceite de oliva
Perejil
Sal
Pimienta

Preparación

- 1 Calienta el caldo de verduras, lava el perejil y pícalo, (reservando un poco para decorar) y ralla el parmesano.
- 2 Pela y pica el ajo y la cebolla y póchalos 5 minutos en una cazuela con el aceite de oliva a fuego medio.
- 3 Limpia las setas y reserva unas cuantas para decorar. Pica el resto en trocitos y añádelas a la cazuela. Cocínalo todo 5 minutos más.
- 4 Agrega el arroz a la cazuela y sofríelo 5 minutos. Vierte el vaso de vino blanco y un cacito de caldo y cuece 15 minutos sin dejar de mover. Ve agregando más caldo conforme el arroz lo necesite.
- 5 Pasado el tiempo, añade el queso al arroz, el perejil y sazona al gusto. Si aún te sobra caldo, añádelo y dale 3 minutos más de cocción. Déjalo reposar un par de minutos. Sirve el risotto decorado con algunas setas y una ramita de perejil.





ESPERAMOS QUE DISFRUTEN DE ESTAS RECETAS
TANTO COMO NOSOTROS DISFRUTAMOS
CONTRIBUYENDO AL BIENESTAR DE NUESTRO
INCREÍBLE EQUIPO EN **STARCORE.**

STARCORE

I N T E R N A T I O N A L
M I N E S L T D.

TSX: SAM

www.starcore.com

1-866-602-4935

investor@starcore.com