

Recipe

Cornbread

Ingredients

- 1 cup cornmeal
- 1 cup whole wheat flour
- 3 tablespoons nutritional yeast
- 1 teaspoons baking powder
- ½ teaspoon baking soda
- 2 tablespoons ground flaxseed
- ½ teaspoons fine sea salt
- 1 cups water
- 1 tablespoon apple cider vinegar
- 1/4 cup maple syrup
- 1 can of corn and the liquid

Instructions

- Preheat oven to 375 degrees F, and line an 8x8 inch baking pan with parchment.
- Optional: pour the entire can of corn and the liquid into a blender and hit pulse until the corn is broken into smaller pieces.
- In a mixing bowl, whisk together the cornmeal, flour, nutritional yeast, baking powder, baking soda, flaxseed and salt. In a small bowl whisk together the water, vinegar, maple syrup and corn.
- Pour wet ingredients into dry, and stir to combine. Pour into prepared pan, and bake for 25 to 30 minutes, or until a

toothpick inserted in the center comes out clean.

- Allow cornbread to cool in the pan. Once cooled, remove ½ to ¾ and crumble it on a baking sheet. Let it sit out for a day to dry out for stuffing.

Recipe

Stuffed Butternut Squash



Ingredients

Tofu sausage

- 1 block extra-firm tofu, pressed or patted dry
- 1.5 tablespoons low-sodium soy sauce

- 2 teaspoons fennel seeds
- 1.5 teaspoons garlic powder
- 1.5 teaspoons onion powder
- ¾ teaspoon oregano
- 2 tsp smoked paprika
- 1 tsp cumin
- 1 tsp chili powder
- ½ tsp black pepper
- ½ teaspoon sea salt, or to taste
- 1 tablespoon nutritional yeast
- ⅓ cup finely chopped walnuts or pecans

Stuffing

- 1 onion, finely chopped
- 4 celery stalks, chopped
- 3 carrots, finely chopped
- 16 oz mushrooms, chopped
- 2-3 cloves garlic, minced
- 1 teaspoon thyme
- 1 tablespoon fresh sage
- 1 butternut squash
- 1 bell pepper, diced
- ½ cup cooked lentils
- 2 cups summer squash, diced

Instructions

Prepare the tofu sausage crumbles

- Press or pat dry the tofu to remove moisture. Wrap the tofu in a clean towel and place a heavy pan on top

for 15 minutes. Pat dry if you're short on time.

- Preheat your oven to 400°F.
- In a large bowl, stir together soy sauce, fennel, and spices.
- Crumble in the tofu by hand into bite-sized chunks.
- Add nutritional yeast and walnuts, then stir until evenly coated.
- Spread on a baking sheet lined with parchment paper or a silicone mat, spreading it into an even layer.
- Bake for 30 minutes, stirring halfway.

Bake the Butternut Squash

- With the oven preheated to 400, line a baking sheet with parchment paper.
- Slice a butternut squash in half, top to bottom, and scrape out any seeds with a spoon.
- Place cut side up on the baking sheet and sprinkle with salt and pepper.
- Bake for 40 minutes to an hour until the squash is easily pierced with a fork.
- Scoop out some of the squash on the inside to add to the stuffing, leaving about ¼ inch of squash all around the outside.

Prepare the stuffing

- Slice the mushrooms and add to a large pan over medium heat. Saute until the water evaporates, and the mushrooms start to brown. Remove the mushrooms and set aside.

- In the same pan, add the chopped onions, celery, peppers, squash, and carrots. Cover and let cook until softened, stirring occasionally. Let the mixture brown, and add water as needed to unstick.
- Add in the chopped garlic, sage, and thyme and let cook for 1-2 minutes. Add salt and pepper to taste.
- Turn off the heat, and mix in the tofu sausage, mushrooms, cornbread, lentils, and the scooped out squash. Mix well.
- Stuff the roasted butternut squash with the stuffing. Bake at 400 for 5-7 minutes until the top gets browned.

Receta

Pan de maíz

Ingredientes

- 1 taza de harina de maíz
- 1 taza de harina integral
- 3 cucharadas de levadura nutricional
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- 2 cucharadas de linaza molida
- ½ cucharadita de sal marina fina
- 1 taza de agua
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- 1/4 taza de jarabe de arce
- 1 lata de maíz y el líquido

Instrucciones

- Precalienta el horno a 375 F y forra un molde para hornear de 9x9 con papel vegetal.
- Opcional: vierte toda la lata de maíz y el líquido en una licuadora y pulsa la tecla de pulso hasta que el maíz se deshaga en trozos más pequeños.
- En un tazón, mezcla la harina de maíz, la harina, la levadura nutricional, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio, la linaza y la sal. En un tazón pequeño, mezcla el agua, el vinagre, el jarabe de arce y el maíz.

- Vierte los ingredientes húmedos sobre los secos y revuelve para combinar. Vierte en el molde preparado y hornea de 25 a 30 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro, este salga limpio.
- Deja que el pan de maíz se enfríe en el molde. Una vez frío, retira de ½ a ¾ y desmenúzalo en una bandeja para hornear. Déjalo reposar un día para que se seque para el relleno.

Receta

Calabaza rellena

Ingredientes

Salchicha de tofu

- 1 bloque de tofu extra firme, prensado o secado con palmaditas
- 1.5 cucharadas de salsa de soja baja en sodio
- 2 cucharaditas de semillas de hinojo
- 1.5 cucharaditas de ajo en polvo
- 1.5 cucharaditas de cebolla en polvo
- ¾ cucharadita de orégano
- 2 cucharaditas de pimentón ahumado
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de sal marina (o al gusto)

- 1 cucharada de levadura nutricional
- ½ taza de nueces pecanas finamente picadas

Relleno

- 1 cebolla finamente picada
- 4 tallos de apio picados
- 3 zanahorias finamente picadas
- 16 oz de champiñones picados
- 2-3 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 cucharada de salvia fresca
- 1 calabaza moscada
- ½ taza de lentejas cocidas
- 1 pimiento verde picado
- 2 tazas de calabaza picada

Instrucciones

Prepara las migas de salchicha de tofu

- Presiona o seca el tofu para eliminar la humedad. Envuélvelo en una toalla limpia y coloca una sartén gruesa encima durante 15 minutos. Sécalo con palmaditas si tienes poco tiempo.
- Precalienta el horno a 400F.
- En un tazón grande, mezcla la salsa de soja, el hinojo y las especias.
- Desmenuza el tofu con las manos en trozos pequeños.
- Agrega la levadura nutricional y las nueces, revolviendo hasta que estén bien cubiertas.

- Extiende la mezcla sobre una bandeja para hornear forrada con papel vegetal, extendiéndola uniformemente.
- Hornea durante 30 minutos, revolviendo a la mitad del tiempo.

Prepara el relleno

- Corta los champiñones en rodajas y ponlos en una sartén grande a fuego medio. Saltéalos hasta que el agua se evapore y los champiñones empiecen a dorarse. Retíralos y reserva.
- En la misma sartén, añade la cebolla picada, el apio, las zanahorias, el pimiento, y la calabaza picada.. Tapa y deja cocinar hasta que se ablanden, removiendo de vez en cuando. Deja que la mezcla se dore y añade agua según sea necesario para que se despegue.
- Incorpora el ajo picado, la salvia y el tomillo y deja cocinar de 1 a 2 minutos. Agrega sal y pimienta al gusto.
- Apaga el fuego e incorpora la salchicha de tofu, los champiñones, el pan de maíz, lentejas, y la calabaza. Mezcla bien.
- Rellena la calabaza asada con el relleno. Hornea a 400F durante 5 a 7 minutos hasta que la parte superior se dore.

