

CALABACITAS EN MOLE VERDE

¡Deliciosa receta!

¡Que estamos seguros que te encantará!

INGREDIENTES

PORCIÓN 4 PERSONAS

- 3 Calabacitas grandes.
- 1/2 taza de pepita de calabaza.
- 7 tomates.
- 1 manojo de perejil.
- 1 manojo de cilantro.
- 7 hojas de epazote.
- 1 chile verde o al gusto.
- Hojas de lechuga.
- 2 cucharadas de ajonjolí tostado.
- 1 cucharada de cacahuates tostados.
- Sal.
- 1/4 de cebolla.
- 1 diente de ajo

TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

Modo de preparación

una cacerola ponemos las calabacitas partidas en trozos medianos y agregamos agua caliente hasta cubrir. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y dejamos que hierva por 20 minutos.

las pepitas en una sartén, hasta que inflen.

los tomates y los agregamos al vaso de la licuadora, junto con las hojas de lechuga, el cilantro, las hojas de epazote, el

chile, la cebolla y el diente de ajo. Agregamos 4 cucharones del agua en la que hirvieron las calabacitas, agregamos las pepitas tostadas y licuamos. Con la licuadora en acción, agregamos dos cucharadas de ajonjolí o sésamo, una cucharada de cacahuates sin sal y media cucharadita de sal.

una cacerola ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal, vaciamos el mole que tenemos en la licuadora y dejamos hasta que hierva. Probamos de sal y agregamos al gusto. Movemos con un cucharón y dejamos hervir por 15 minutos. Pasado este tiempo, agregamos las calabacitas ya escurridas y dejamos hervir por un minuto más. (Si queda muy espeso, agregamos el líquido en el que hirvieron las calabacitas). Apagamos el fuego

.

Ver video

@veritoramos821

Hola hoy lo preparé, me quedó riquísimo!! Muchas gracias por sus recetas, Bendiciones para todas las personas que colaboran en su canal. Saludos desde Guadalajara.

@ramseslozano7444

Hace varios años que hice por 1ra vez esta receta, en verdad deliciosa y con cantidades perfectas para mí que somos 2 en casa, mañana la volveré a hacer y vengo a ver los ingredientes para que no se me pase ninguno. Saludos y felicidades por su receta.

@elzaespinoza7069

Hola bella sra. gracias a usted ahora ya sé cómo hacer

mole verde ☐ se ve y me olió delicioso; y en esa casuelita tan cuca está bien bonita, gracias mi bella sra. x enseñarnos cómo cocinar delicioso nutritivo y fácil.

@connyperez5030

Hola, bella pareja familiar!!! Me quedó buenísimo. Antes compraba el mole verde de pasta en el mercado. Ahora sé que es facilísimo de hacer y queda mmmmmmm con ojitos viendo para arriba como Alfonso ja ja ja. Un gran saludo y cariñoso abrazo para los dos.

ESPAGUETI CON BERENJENAS

¡Sorprende a tus invitados con esta deliciosa receta!

Puede ser para una comida familiar o para una cena íntima.

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 250 g. espagueti
- 2 berenjenas
- 5 jitomates
- 1 pimiento
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- Perejil
- Sal
- Pimienta
- 1/2 cdita. de azúcar

- Clavo en polvo
- Salsa de tomate (catsup)
- Aceite de oliva
- Agua

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

Modo de preparación

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal y agregamos la cebolla finamente picada. Movemos 30 segundos y agregamos el ajo finamente picado. Movemos 30 segundos. Agregamos el pimiento y el perejil finamente picados. Movemos 30 segundos más.

un espacio en el centro y agregamos los jitomates picados en pequeños cuadros. Mezclamos y agregamos 2 cucharaditas de sal, movemos. Agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de clavo en polvo y mezclamos. Dejamos hervir por 10 minutos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar y un poco de salsa catsup. Mezclamos. Agregamos $\frac{1}{3}$ de taza de agua y movemos. Dejamos 3 minutos más en la lumbre y apagamos el fuego.

las berenjenas en cubos (opcional si gustan desflemar con un poco de sal) Apartamos

una olla agregamos agua suficiente y dejamos que hierva. Agregamos 3 cucharaditas de sal y 250 gr. De espagueti. Tapamos y dejamos así por 10 minutos. Revisamos y debe de estar al dente. Si ya está listo, le retiramos el agua y le agregamos un poco de aceite de oliva (Para que no se pegue). Mezclamos con cuidado. Apartamos.

5.- En una sartén ya caliente agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos las berenjenas que ya tenemos picadas y sofreímos por 7 minutos. Agregamos la salsa que ya tenemos preparada y mezclamos bien. Agregamos $\frac{1}{3}$ de taza de agua y

dejamos hervir por 10 minutos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego

una porción de espagueti al centro del plato y colocamos la salsa de berenjena en medio.

.

Ver video

@4jaelvillalba971

Sabes una cosa????... ni siquiera soy vegetariana pero tus recetas ????? Por favooooor que delicia. Y que saludables. Dios te bendiga en abundancia., salud y prosperidad para ti y los que amas. Poco a poquito mi hija y yo nos estamos integrando a la vida saludable.

@leona834

Hola sra Deyanira un saludo afectuoso para ud y su simpático hijo desde Venezuela, me encanta su canal, lo descubrí hace poco y ya he preparado el arroz de coliflor y esta pasta con berenjenas me quedó muy rica, estoy empezando en este estilo de alimentación vegana y sus recetas me están ayudando mucho gracias por compartir todo su talento en la cocina sigan así, Dios les bendiga.

@taniachirinos5014

Son las comidas más deliciosas que he probado y mis favoritas. Muchas gracias por la aportación de sus recetas, ustedes han sido mi único y gran impulso para comer vegano y no saben cuán agradecida estoy. Espero que sus recetas sean infinitas. Gracias y saludos.

@69stronger

Waaaa.. Siempre he comido las berenjenas con otras combinaciones con Pasta no la conocía, aún así pienso probar. Gracias por aportar sus conocimientos y su bello video. Saludos desde República Dominicana.

TACOS DE HONGOS

No te quedes con las ganas de preparar estos originales tacos.

Para todo tipo de ocasión. Desayuno, comida o cena...

¡Tú eliges!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 20 TACOS

- 200g. de setas
- 2 hongos portobello
- 350g. de champiñones
- Tortillas
- 1 ramo de cilantro
- Cebolla en polvo
- Ajo en polvo
- Aceite de coco (puede ser cualquier otro)
- Sal
- 1/2 cebolla chica

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

***Los hongos no se lavan, sólo se limpian con un trapo húmedo”.**

Modo de preparación

1.- Deshebramos las setas y las agregamos a una sartén ya

caliente con un poco de aceite vegetal. Agregamos un poco de cebolla en polvo, un poco de ajo en polvo y un poco de sal. Dejamos que se doren por ese lado y volteamos. Agregamos otro poco de ajo en polvo, poca cebolla en polvo y un poco sal. Al dorar de ambos lados los pasamos a un recipiente y apartamos.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos los hongos portobello (previamente rebanados). Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de cebolla en polvo y un poco de sal. Dejamos que se doren de ambos lados, los pasamos al recipiente donde tenemos las setas.

los champiñones, les retiramos la piel y los rebanamos. Los agregamos a una sartén ya caliente y con un poco de aceite vegetal. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de cebolla en polvo y un poco de sal. Al dorar de ambos lados los pasamos junto con todos los hongos que ya tenemos preparados.

bien todos los hongos. Calentamos tortillas y vamos poniendo en cada tortilla una pequeña porción de la mezcla de nuestros hongos. Agregamos cilantro finamente picado, cebolla picada y la salsa de su preferencia.

Ver video

@mariadelrefugiogutierrezmu2261

Gracias señora bonita estos tacos me Han sacado de apuros, ya son famosos en mi casa. llegan mis hijos y mamá prepara unos tacos, ya recomendé su canal, saludos con mucho cariño

@elizabethpalacio5212

Hola, que delicioso esa combinación de todos los champiñones, esta para chuparse los dedos, y que mejor para un domingo unos buenos tacos, les mando muchos

abrazos y besos lindo fin de semana < < < < <
<

@Lara-tm4my

Qué delicia!! la verdad es que ya he hecho algunas de sus recetas y quedan excelentes, muchas gracias < me encantan sus videos y disfruto mucho de la comida vegana, sigan así <

@gabylejeunesantos8791

Huuiiy se me hizo agua la boca gracias. Dios me los bendiga siempre veo sus vídeos y me han ayudado mucho a tener variedad en cuanto a comidas y mucha nutrición gracias <

Personalidades que llevan una alimentación vegana-Chris Smalling

Chris Smalling (vegano) Futbolista inglés que se desempeña como defensor en el Manchester United de la Primera Liga. “Hay tantas ideas y variedad, que nunca te quedas estancado sobre lo que puedes comer”. – “Después de un tiempo comencé a eliminar la carne roja. Yo tenía una fuerte tendinitis en la rodilla, algo que muchos futbolistas sufren. La carne roja causa buena parte de esa inflamación y cuando la reduje, la tendinitis empezó a desaparecer. Y ahora que me he vuelto

completamente vegano, también el comienzo de la pretemporada, que normalmente suele ser difícil, no me ha afectado en absoluto.” “En un primer momento era como mitad y mitad: estaba eliminando la carne roja pero seguía comiendo otra carne. Pero luego mi mujer me mostró unos cuantos documentales que te abren los ojos sobre lo que hacen las diferentes industrias. Esto me persuadió para que decidiera hacerme 100% vegano.”

fuentes

...
...
...

MUCHAS GRACIAS QUERIDISIMA DEYANIRA!!!

Muchas gracias !!!!! Queridísima Deyanira, hace aproximadamente 5 años comencé x razones de salud a cambiar la alimentación y tuve la suerte de encontrarme con uds. Dios los puso en mi camino hoy con 73 años doy fe que es verdad, no tomo remedios solo vit. D y B 12 mis problemas resueltos .GRACIAS !!!!! Que DIOS LOS BENDIGA

ATTE

Sara Zulema García

Cuéntanos tu Testimonio

Gracias Elena Miranda por cocinar nuestra receta de Causa limeña!

¡Se ve deliciosa!

La causa limeña es un platillo peruano, que hemos veganizado para ustedes.. Si tienes papas en casa, te mostramos cómo hacer un platillo gourmet, sencillo y económico para sorprender a tu familia.

[Ver video](#)

TORTITAS DE PAPA

Esta deliciosa receta no puede faltar en tu menú familiar. Fácil y práctica de preparar. ¡La disfrutan chicos y grandes!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 5 papas
- $\frac{3}{4}$ taza harina de avena
- Ajo en polvo
- Cebolla en polvo
- Sal
- Aceite

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y

DESINFECTADAS.

Modo de preparación

las papas con cáscara dentro de una cacerola y agregamos agua caliente a cubrir. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y tapamos la cacerola. Dejamos hervir por 25 minutos. (Revisamos y si no están suaves, dejamos de 5 a 10 minutos más)

las papas con unas pinzas y las ponemos en un plato. Dejamos enfriar un poco y retiramos la cáscara.

pasamos a un bowl. Las partimos y machacamos una por una. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de cebolla en polvo, un poco de sal y 2 cucharadas de harina de avena. Esto lo hacemos con cada una de las papas hasta obtener un puré.

una sartén ya caliente agregamos un poco de aceite vegetal. (La flama debe de ser a fuego bajo). Nos humedecemos las manos y hacemos una bolita de papa. La vamos torteando para darle forma de gordita. Las ponemos en la sartén durante 2 minutos y las volteamos. Retiramos del sartén.

Ver video

@tiarechristodescartes7003

Me encanta esta señora, hace años que los sigo porque mis hijos eran alérgicos a la proteína de leche de vaca. Gracias por tanto y felicitaciones. Dios les bendiga. Cariños desde Chile <

@PatriciaOrtiz-doleb

Mi querida familia vegana, siempre quise hacer está receta y nunca me salieron Hoy hice su receta y

quedaron perfectas.!!!! Muchas gracias < < <

@marialarios3178

Justo en este momento estoy siendo felicitada por toda la familia, les encantaron estas deliciosas tortitas de papa, las hemos acompañado de ensalada fresca más un spaguetti.

@blancameza3644

Hummmm! Super ricas! < < < así me gustan las tortitas de papas crujientes < < , gracias por la receta, saludos y bendiciones desde la CD de Oaxaca <
< < < <