

NOPAL (TODO LO QUE DEBES SABER)

PROPIEDADES Y BENEFICIOS DEL NOPAL

El nopal se consume desde la época prehispánica por su sabor, pero sobre todo por sus grandes beneficios.

- Disminuye los niveles de azúcar en sangre.
- Previene la osteoporosis.
- Controla la gastritis.
- Combate el envejecimiento prematuro.
- Regenera las células de la piel.
- Ayuda al proceso digestivo.
- Ayuda a contrarrestar el colesterol.
- Ayuda a prevenir el cáncer.
- Mantiene el colon sano.
- Es bajo en calorías.

Si quieres saber más sobre el nopal, dar click en el video.

@lorenaosoriosrimati1452

Maravilloso video, gracias por compartir. Lo recomendaré a mis pacientes, las imágenes les ayudarán a entender mucho mejor la información. Gracias hermano Alfonso por compartir tu hermoso don creativo, gracias por tu tiempo, gracias por tu bondad para cada uno de nosotros, gracias mamita Vegan por dar al mundo un hijo

tan misericordioso para el ser humano., bendiciones 


@carvazquez1712

Wooh wooh  tenemos un tesoro y super nutritivo, en casa de mis papás sembró y hemos estado comiendo mucho nopal gracias por tan valiosa información, que no sabía Saludos  

@fenobacarrera932

hace 1 año

Padezco gastritis y con licuados de nopal y zanahoria he mejorado bastante. Ya no me inflamo y mi estreñimiento ha disminuido. Excelente alimento. Seguiré comiendo nopal.

@jimrancid

Muchísimas gracias por esta información super importante de los beneficios de los nopales! No es común comer nopales aquí en los Estados Unidos, pero ahora el nopal va ser un ingrediente mandatorio en mis comidas! Aprecio el tiempo y amor que le pusiste a este video!

CREMA DE GARBANZO

Deliciosa y nutritiva crema de Garbanzo

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Cilantro
- 3/4 taza garbanzo seco
- 1 taza caldillo de jitomate
- Sal

NOTA: LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

Modo de preparación

un recipiente ponemos $\frac{3}{4}$ de taza de garbanzo seco y agregamos agua a llenar el recipiente. Dejamos en remojo toda una noche.

día siguiente escurrimos y los pasamos a una olla de presión y agregamos agua a cubrir. Tapamos bien la olla y cocemos por 10 minutos. (Si no tienen olla de presión, se pueden cocer en una olla por a 45 minutos aproximadamente)

vez cocidos los garbanzos, los pasamos al vaso de la licuadora, con todo y líquido. Licuamos hasta que se integre bien.

una cacerola ya caliente, vertemos 1 taza de caldillo de jitomate y agregamos el contenido de la licuadora. Mezclamos muy bien. Probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos y si está muy espesa la crema, agregamos un poco de agua.

que hierva por un minuto, volvemos a probar de sal y si hace falta, agregamos al gusto. Mezclamos y apagamos el fuego.

.

Ver video

@sweetavenuebyelizabeth8143

dónde sacaron a esta señora tan divina... preciosa...
Gracias doña Deyanira por sus explicaciones y su desde
Canada 🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️

@ericksonmachin7887

Muchas felicitaciones señora, me enamoró la forma de
presentar la receta y su elaboración. Desde hoy
empezaré a poner en práctica sus recetas, gracias por
este trabajo maravilloso, muchos éxitos, desde
Venezuela.

@nancyjimenez6647

Me encantan sus recetas, me facilitan bastante la
cocina. Si tengo un antojo solo busco en su canal.
Gracias por compartir.

@tiamathathor6569

Hay muchos canales veganos, pero ninguno tan práctico y
sencillo siempre aprendiendo. Gracias.