

¿CÓMO DESINFECTAR FRUTAS Y VERDURAS?

Las frutas y verduras son propensas a contaminarse por virus o bacterias perjudiciales para la salud.

Estos organismos son también llamados agentes patógenos y pueden contaminar al alimento en cualquier punto de la cadena de distribución:

Desde el campo de cosecha hasta tu mesa.

Algunos de los patógenos son:

La *Salmonella*, *Escherichia coli* o el *Staphylococcus aureus*□.

Todos estos agentes pueden ocasionarte síntomas realmente severos, como náuseas, vómito, diarrea, dolor de cabeza, fiebre, agotamiento y malestar general.

Los síntomas generalmente van a aparecer entre las 12 y 72 horas posteriores a haber consumido el alimento contaminado y si no atiendes la enfermedad con un profesional médico, podría complicarse más y estar en cama por varios días.

Es por este motivo, realizamos para ti, este video informativo, con diferentes métodos de desinfección para tus frutas y verduras.

VER VIDEO

@paolapinilla273

Muchas gracias por sus excelentes consejos, y infinitas gracias por su muestra de amor y respeto para con el medio ambiente, se pasaron y un aplauso para su hijo que la acompaña y miran con amor, son un ejemplo.

@veronicavelazquez6513

Oigan, he aprendido mucho con ustedes. Lo mejor es que puedo ver cada video las veces que quiera. Gracias!!!

@leorrob_leira

Es el vídeo más completo que he visto sobre cómo desinfectar frutas y verduras!! y sobre todo súper explicado!! muchas gracias!!!! Un suscriptor más!!

@arleneblanco2799

Me encantaron las ideas que nos brindan ustedes. Sus métodos y recetas son sencillos, baratos, y fáciles de preparar. Además, nos das instrucciones escritas e ilustradas. La verdad, ustedes son personas maravillosas y desean ayudar al público con el fin de hacerle bien y que se alimenten bien para que tengan salud y puedan cuidar el ambiente. Gracias por el tiempo invertido y por compartir sus conocimientos. Bendiciones!

PICADILLO DE SOYA

Se llama picadillo o carbonada a cualquier plato cuyos ingredientes van muy picados y, en particular, a un plato tradicional de muchos países hispanos.

Es un clásico de la comida mexicana.

¡Fácil y económica receta, que estamos seguros te encantará!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas.

- 1 y 1/2 tazas de soya texturizada
- 3 jitomates picados
- 1 manzana en cuadritos
- ½ cebolla picada
- 25 grs de arándanos o pasitas
- 1 ajo picado
- 1 limón
- Sal
- ¼ de cucharadita de azúcar
- Un poco de clavo en polvo
- Un poco de pimienta en polvo
- Un poco de canela en polvo
- Aceite vegetal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un tazón ponemos 1 y ½ taza de soya texturizada y agregamos agua caliente a cubrir. Dejamos hidratar por 30 minutos.

, enjuagamos y exprimimos la soya. Le agregamos el jugo de un limón grande. Agregamos un poco de sal. Mezclamos y apartamos.

y partimos en pequeños cubos una manzana, la pasamos a un recipiente y agregamos 3/4 de agua. Apartamos.

una cacerola ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal, agregamos la soya y movemos durante 4 minutos. Apartamos en un recipiente.

la misma cacerola, agregamos un poco de aceite vegetal. Bajamos a flama media baja. Agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla finamente picada y un diente de ajo finamente picado. Sofreímos hasta que transparente la cebolla. Agregamos 3 jitomates partidos en pequeños cubos. Movemos 3 minutos y notaremos que el jitomate cambia de color. Agregamos una cucharadita de sal de mar, un poco de pimienta en polvo, un poco de clavo en polvo y un poco de canela en polvo y 1/4 de cucharadita de azúcar. Revolvemos hasta mezclar los ingredientes. Agregamos la soya y mezclamos. Agregamos los cubos de manzana (colados) y poco a poco agregamos el agua de enjuague de la manzana. Mezclamos. Agregamos 25 gr de pasas o arándanos (opcional) y mezclamos. Esperamos a que hierva y bajamos a flama baja. Probamos de sal y agregamos al gusto.

hervir por 4 minutos. Apagamos la lumbre.



.

Ver video












@

Quería contarles que hoy preparé este plato y es exquisito!!! Hace unos pocos meses empecé a incursionar en la cocina vegana antes era vegetariana, la verdad, no la cambio por nada. Gracias por compartir estas delicias y también por enseñarnos sobre los diferentes nutrientes. Amo éste canal!. Felicitaciones.




@caeli3038

Tal vez se los han dicho muchas veces pero ustedes han hecho milagros . Han logrado la transición de muchas familias  incluyendo por supuesto la mía ,. La vida sin ustedes no sería la misma 

@deliapatlan523

Jajaja Alfonso de todos mitos de todos los Mitoteros
Jajaja me hiciste  masticar es volver a vivir Jajaja
saludos muchas gracias por compartir      
   

@yrnkasachenk856

Fabulosa receta y excelente explicación mil gracias por compartir  Sra. Bella tenga buen fin de semana y mil bendiciones   para vos la linda familia 