

# AJO (TODO LO QUE DEBES SABER)

TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE LA SOYA

- ¿Qué vitaminas contiene el ajo?
- ¿el ajo es curativo?
- ¿Cómo puedo consumir el ajo?
- ¿Por qué dicen que el ajo es medicinal ?
- ¿El ajo puede ser un repelente?

SI QUIERES SABER TODO ESTO Y MUCHA INFORMACIÓN MÁS TE INVITAMOS A VER ESTE INTERESANTE VIDEO

VER VIDEO

**@elizabethestradorres7250**

Mi esposo y yo llevamos 1 mes tomando ajo en ayunas ... Y sin duda nos sentimos muy bien!

**@carmenbravo996**

Yo corto el ajo a láminas muy finas, después lo pongo en un bote con agua y lo dejo reposar toda la noche. Por la mañana lo cuelo y me tomo solo el agua con mucho sabor a ajo Hace muchos años que lo hago y me mantiene la lengua super limpia y con su color rosado natural.

**@martapatriciamedina3302**

Se nota que te gusta leer y aprender te felicito, ojalá nos sigas instruyendo gracias

**@Meganroschi**

Muy completa tu exposición. Felicidades. Yo se de alguien aquí en Colombia que se levantó de su silla de ruedas tomando 1 diente de ajo criollo todas las mañana Qué Lindo es Mi DIOS.

---

## **SOPA DE PORO Y PAPA**

Perfecta sopa vegana para cualquier día de la semana.

Deliciosa y fácil.

INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 Personas**

- Cebollín
- Cilantro
- Apio
- 1 diente ajo
- Sal
- Aceite vegetal
- 1 lt. de caldo de verduras
- 2 papas
- 1 Poro o puerro

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

## VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

### Modo de preparación

una cacerola ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y dejamos que caliente. Agregamos un poro o puerro sin puntas y partido en rodajas delgadas. Sofreímos por un minuto. Bajamos a flama baja y agregamos un ajo finamente picado. Mezclamos por 30 segundos y agregamos 1 litro de caldo de verdura. (Si no lo tienen, puede ser agua) y esperamos a que hierva.

2 papas peladas y partidas en pequeños cubos. Agregamos un tronco de apio rebanado en rodajas delgadas. Mezclamos y esperamos a que vuelva a hervir. Probamos de sal y agregamos al gusto. Dejamos hervir por 15 minutos más y revisamos si ya están cocidas las papas. Apagamos el fuego.

.

### Ver video

ENCANTA LO QUE TRANSMITEN EN CADA DE ALEJO QUE ACABA DE VER EL VIDEO DE SOPA DE PORO Y PAPASSS 

**EL AMA ESAS PAPAS JAJA ABRAZOS A AMBOS DESDE !!**

## **@liaguz6912**

Eso es lo que me gusta de los vídeos de comida que degusten los platillos y nos comenten su sabor, diez de diez por el chef y crítico.

## **@katyaflores5361**

Me encanta el canal, se agradece que no usen mucho productos veganos empaquetados y que no hagan recetas

patrocinados por marcas veganas cae muy bien, no pierden el toque saludable mi familia y yo los amamos.

**@nadiacorona5419**

Que hermosa se. Y el hijo hermoso con su madre se ve que es muy respetuoso y amoroso con ella. Su receta muy rica . Felicidades