SOYA CON VERDURAS

¡Económica, rendidora, saludable y deliciosas receta!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

– 1 diente de ajo

– 1 trozo de cebolla

– 2 chiles guajillo

– 1 zanahoria

– 1/2 pimiento

– 1 calabacita

– 2 jitomates

– Aceite vegetal

– 1 taza soya texturizada

– Sal

– Comino en polvo

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

retiramos los rabos y las semillas a 2 chiles guajillos. Los desvenamos y los pasamos a un pocillo grande. Agregamos 2 jitomates enteros y agregamos agua caliente a cubrir. Los ponemos en la estufa y encendemos el fuego. Cuando empiecen a burbujear, los dejamos 5 minutos más. Apagamos el fuego y

dejamos que enfríe un poco. Pasamos los jitomates y los chiles al vaso de la licuadora y agregamos ½ taza de agua fría. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora. Apartamos.

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos una taza de soya texturizada (Ya debe de estar preparada) (al prepararla se hacen 2 tazas de soya) Ponemos la soya en la sartén y revolvemos hasta que dore un poco por todos lados. Vaciamos la soya en un plato y regresamos la cacerola al fuego.

un poco de aceite vegetal en la cacerola ya caliente y agregamos un trozo de cebolla grande finamente picado. Sofreímos por 30 segundos y agregamos un diente de ajo finamente picado y movemos 30 segundos más. Agregamos una zanahoria sin puntas, pelada y partida en rebanadas delgadas y seguimos moviendo durante un minuto. Bajamos a flama baja y agregamos un pimiento, sin semillas, desvenado y partido en pequeños cubos. Mezclamos por un minuto. Agregamos una calabacita sin puntas y partida en medias lunas delgadas. Seguimos moviendo por 2 minutos más. Agregamos la soya texturizada y mezclamos.

la salsa de jitomate a través de un colador y mezclamos. Agregamos una cucharadita de sal de mar, un poco de pimienta en polvo, un poco de comino en polvo. Agregamos un poco de agua. Tapamos la cacerola, bajamos a flama baja. Dejamos hervir por 15 minutos más. Probamos de sal y agregamos al gusto.

.

–

Ver video

@rosiherrera3683

Se ve yami yami siempre me da hambre y ya quisiera morder la pantalla jejeje por lo delicioso que se ven sus recetas. sin unos súper chefs veganos los admiro mucho un abrazoteeee bendiciones

@celestehernandez8418

Mil gracias por esta receta. Realmente queda exquisita con un sabor único. A mi hija le encantó a pesar de que no es muy buena comiendo verduras. Amo este canal!!

@teresanunez6162

Mi dueto hermoso, hacen que se me antoje la soya y todo lo que preparan, gracias por ayudarnos a sanar nuestro cuerpo, espíritu y corazón, los quiero mucho, Dios los bendiga siempre!!!

@lululopez1052

Que agradables son… me la paso tan bien con ustedes… aprendiendo y sobre todo ver a su hijo como degusta la hace que se antoje. cuídense mucho que Dios los bendiga.

¡LA FAMILIA PIENSA QUE NO ES BUENO!

Es increíble la familia… a veces piensa que no es bueno, yo estoy intentando llevar esa vida vegana por salud. Hace poco me diagnosticaron cáncer y se dice que es mejor no consumir nada de origen animal ni azúcar. Como más vegetales, verduras y granos, pero mi familia no está muy de acuerdo. Yo solo pienso en tener un cuerpo más saludable antes de comenzar con el tratamiento de quimio… por eso trató de instruirme lo más que pueda, pero si me gustaría que me apoyaran más

ATTE

MARI GUERRERO

Cuéntanos tu Testimonio y envía a cocinaveganfacil@

SI QUIERES VER EL TESTIMONIO DE DEYANIRA, TE INVITAMOS A VER ESTE VIDEO.

VER VIDEO

@cocorodriguez6524

No soy vegana estoy en fase vegetariana pero la verdad cambió mi vida ya me estaba enfermando mucho y desde que empecé a comer más sano me recuperé.

@gracielatoloza645

Muy buena información, muchas veces no sabemos cómo entender los análisis. Debo decirte que hace tres meses que soy vegana y llevaba más de doce siendo vegetariana, tenía bajo peso pero recuperé los kilos perdidos, así que todo resulta bien si uno se alimenta bien!

@juliocampos7924

Hola, muchísimas gracias x sus recetas deliciosas. Enfermé gravemente y la única manera d recuperarme era alimentarme más saludable. Me deprimí al saber k tenía k dejar d consumir carnes por no saber cocinar vegano. Gracias a Dios y a Ustedes. estoy mejorando con una nueva manera d alimentación y además deliciosa. Mil gracias nuevamente y Dios me les Bendiga

@TutorialesConLaabuelaBlue

Hola yo tuve cáncer de mama y quiero cambiar de alimentación, me interesó este tipo de cocina voy a probar ya estoy suscrita