

# 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  $\frac{1}{2}$  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.