

ENSALADA TIBIA DE ESPINACA CON CAMOTE

¡Fresca, fácil, rápido, y deliciosa!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1 Diente de ajo
- Cebolla
- 1 camote
- Salvia estregada
- Pimienta en polvo
- Aceite vegetal
- 1/4 taza vino blanco
- Sal
- 150 gr de espinacas

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

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal, agregamos un trozo de cebolla mediano y sofreímos por 30 segundos, agregamos un diente de ajo finamente picado y mezclamos 30 segundos más. Agregamos un camote pelado y

partido en pequeños cubos y mezclamos por 50 segundos y agregamos un poco de agua a que cubra los trozos de camote. Tapamos la sartén y dejamos hasta que hierva. Le agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de salvia en polvo y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Agregamos $\frac{1}{4}$ de vino blanco (opcional) y revolvemos. Tapamos la sartén. Bajamos a fuego bajo y esperamos 20 minutos.

con un cuchillo si el camote ya está bien cocido. Probamos de sal y agregamos al gusto. Esperamos a que evapore todo el líquido con la sartén sin tapa. Apagamos el fuego.

un plato ponemos una cama de espinacas, agregamos al centro los camotes.

.

VER RECETA

@astridoc7757

Tus caras y tu buen humor son lo máximo! y tu mami un amorrrrrsss !!!! Abrazo Vegano !

@doragutierrez304

Buen Día me encanto la receta de la ensalada de espinaca con camote se ve deliciosa muchas gracias sra bonita por compartir sus recetas saludos DMLB

@silviagomezalvarez9284

Buenas tardes. Estoy saboreando esta ensalada de

espinaca y camote que esta deliciosa! Gracias por compartir, con sus recetas me esta siendo muy fácil no comer carne.

@rosiisela9853

Gracias, se ve riquísima, saludos desde Querétaro, simpatiquísimo su hijo ,BENDICIONES!

ENCHILADAS SUIZAS

¡Deliciosas enchiladas suizas en su versión vegana, saludables y exquisitas!

Elaboradas con setas, crema y queso veganos.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 1 diente ajo
- 2 chiles serranos
- Cebolla
- Sal
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- Cebolla en polvo
- Aceite
- 300 gr. de setas

- 400 gr. de tomate o tomatillo
- Crema vegana
- Queso vegano

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un poco de aceite vegetal en una sartén grande o wok ya caliente. Agregamos 300 gr. de setas deshebradas, esperamos que doren de un lado y les damos vuelta para que doren del otro lado. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de cebolla en polvo, un poco de pimienta en polvo y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal de mar. Mezclamos muy bien y agregamos $\frac{1}{2}$ taza de agua. Tapamos la cacerola y bajamos a fuego bajo. Dejamos hasta que se consuma todo el líquido. Probamos de sal y agregamos al gusto. (No deben de sobre pasar la sal, ya que todavía les falta la salsa) Apagamos el fuego y apartamos.

en una cacerola 400 gr. de tomates verdes y 2 chiles verdes sin rabito. Agregamos agua a cubrir. Los ponemos a hervir. Cuando empiecen a cambiar de color, agregamos un trozo de cebolla y un diente de ajo. Dejamos sólo por 30 segundos y apagamos el fuego.



los tomates, el ajo, la cebolla y los chiles en el vaso de la licuadora. Agregamos 3 cucharadas de las cucharas grandes para guisar de mayonesa vegana (La de tu preferencia), agregamos una cucharadita de sal de mar y un poco de pimienta. Licuamos por un minuto, o hasta mezclar bien los ingredientes. Apagamos el fuego, probamos de sal y agregamos al gusto. En caso de sentir la salsa ácida, pueden agregar $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar. Volvemos a licuar hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora y apartamos.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Ponemos una tortilla a que dore un poco por los dos lados. La pasamos a un plato y la rellenos del guisado de las setas y Enrollamos la tortilla. Así hacemos con todas las tortillas hasta acabar con las setas. Pasamos todas las enchiladas a un refractario (previamente engrasado). Las bañamos con la salsa verde y luego cubrimos con una capa de queso de papa, o el de su preferencia.

el refractario al horno a 200° C 0 390° F por 15 minutos (Sólo es para que doren un poco). Sacamos el refractario del horno.

Ver video

@mtmmtm481

Señora querida, primero que todo que Dios me la bendiga ha usted y su hijo, segundo para darle las gracias por sus recetas, gracias ha ellas mejore mi salud, por favor no deje de compartir sus recetas, abrazos y cariños desde Miami  

@alto2703

Excelente música, excelente video, excelente receta por excelentes personas. Gracias por tan bellos momentos y tan deliciosas recetas. Reciban un gran saludo y muchas bendiciones. El gran placer de acompañarlos en Cocina Vegan Fácil.

@alixvera9234

Estoy enamorada de su canal Sra hermosa. Y su hijo tan

buen sentido del humor. Muchas gracias por compartir se ven deliciosas. Apenas encontré ayer su canal y estoy fascinada. He encontrado recetas q se ven deliciosas. Y q nunca imagine q existiera hacer cosas tan deliciosas omitiendo las carnes. Muchas gracias por compartir sus conocimientos. No me perderé sus recetas de aquí en adelante. Bendiciones!!

@arelycaines6710

Que profesionales son ustedes en hacer Las cosas, Mira que música más agradable!! da gusto compartir con ustedes!!!! Se ven cuan educados son!!!!