

¡SE AGRADECE TENER PERSONAS COMO USTEDES!

Se agradece tener personas como ustedes, siendo voceros de un mensaje tan importante.

Muchas gracias, familia vegana, por difundir información fidedigna sobre el veganismo y sus beneficios.

Yo soy vegana desde hace muchos años, previo a esto era vegetariana y, por desinformación, creía que ser vegana era imposible, pues pensaba que era más caro que la alimentación vegetariana.

Estaba muy equivocada y pude comprobarlo de primera mano, mi bolsillo se vio muy beneficiado.

Además, mi salud mejoró muchísimo, no me he resfriado desde hace años, mis exámenes de sangre siempre salen impecables.

También tengo la experiencia de uno de mis hermanos, quien también es vegano y cuando se hizo el último chequeo médico, su doctor estaba impresionado con lo limpio que estaba su hígado, pues es común que a la edad de 35, las personas presenten hígado graso.

Estos son solo algunos de los testimonios sobre los beneficios del veganismo, pero creo que la mejor forma de que otros decidan unirse, es que lo intenten, que de seguro van a poder comprobar por propia experiencia que el veganismo no son solo palabras al aire.

Así que por todos esos animalitos, por la tierra, por salud, por los demás, es una muy buena idea el adherirse al veganismo

♥☐☐

ATTE

BÁRBARA STARKE

Cuéntanos tu Testimonio y envía a cocinaveganfacil@

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

VER VIDEO

Silvia Ahumada

Yo tenía más de 30 años con el problema de intestinos inflamados pare de comer carne y se solucionó el problema

Patricia Méndez

A mi después de un mes de alimentación vegana se le limpió la piel de dermatitis atópica...

Isabel Taiña

Me gusta su programa cocina Vega fácil. Gracias por sus clases. Sus vidas son un testimonio vivo de la sana alimentación. Estoy con Uds. Saludos desde Tres Zapotes Municipio de Santiago Tuxtla Ver- México.

Lilia Torres

Hola familia bonita, gracias por compartir esta bendición. Soy sobreviviente de cáncer, Dios me ha dado otra oportunidad, ya tengo 10 años libre y no ha sido fácil, estoy en un régimen alimenticio y con mucha oración, sí se puede. Saludos familia.

BUDÍN DE PAN

Aprovecha el pan que te ha sobrado de días anteriores, elaborando esta deliciosa receta de budín de pan.

Recuerda que el pan tipo bolillo, telera, baguette y similares son veganos, pues sólo se utiliza agua, harina, sal, levadura, azúcar y bicarbonato en su elaboración.

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 6 PERSONAS

- 5 bolillos
- 1 pizca sal
- 1/4 de cucharadita de nuez moscada
- 10 nueces pecanas (opcional)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Pasas o arándanos
- 3 cucharadas de fécula de maíz
- 3/4 de taza de azúcar
- 750 ml. de leche vegetal
- Azúcar blanca y canela
- 70 gr. de mantequilla vegana o 1/3 de taza de aceite vegetal.

MODO DE PREPARACIÓN

1-En un tazón agregamos 5 bolillos (que les hayan sobrado de días) partidos en pequeños cubos. Agregamos 70 gr de mantequilla vegana (se puede sustituir por 1/3 de taza de aceite de coco o aceite vegetal). (Apartamos)

2-Ponemos a calentar en una cacerola, 750 ml de leche vegetal (la de su preferencia) y cuando ya esté muy caliente, la vaciamos en el tazón que contienen el pan. Sumergimos en la leche el pan con ayuda de una pala de cocina. Esperamos 7 minutos a que remoje bien el pan. Machacamos el pan y mezclamos bien los ingredientes, hasta obtener un tipo puré. Agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de azúcar mascabado o la de su preferencia y mezclamos. Agregamos 3 cucharadas de fécula de maíz y mezclamos. Agregamos 1 cucharadita de vainilla, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de nuez moscada y una pizca de sal. Mezclamos bien. Agregamos 10 nueces pecanas troceadas (opcional) y un puño grande de arándanos. Mezclamos hasta integrar bien todos los ingredientes.

3-Pasamos la mezcla a un molde previamente engrasado con aceite vegetal y papel para hornear. Acomodamos bien la mezcla, emparejando con una pala de cocina.

4-Espolvoreamos la superficie con una mezcla de azúcar blanca y canela en polvo.

5-Metemos el molde al horno previamente pre calentado a 190° C o 370° F. Durante 60 minutos. Pasado ese tiempo, revisamos con un palillo, éste debe de salir seco. Sacamos el molde del horno y dejamos enfriar un poco. Desmoldamos.

6-Presentamos.

VER VIDEO

@

Los amooooo quisiera conocerlos en persona, por fin pudín gracias amigos de cocina vengan fácil ya tengo tiempo siguiéndolos hacen mi vida vengana muy fácil. Gracias Dios los bendiga!!!! un saludo Chicago Il.

@magalissarantonelligiri2907

Siempre que busco una receta ustedes la tienen. Son lo máximo  

@veronicaromero7952

Muchas gracias una vez mas por su rica receta... en Chile también se prepara desde siempre. Yo soy fanática... mi suegra siempre lo ha preparado, pero ahora lo hare yo con su receta vegana... que linda la mami... son muy afortunados de estar juntitos... muchos cariños!!

@kathiakatykatz2850

Hola desde Panamá! Acá ese budín se conoce como MAMALLENA y es delicioso. Yo lo había comido de la manera tradicional pero ahora q se q se puede hacer de manera vegana lo voy a hacer (ya q soy celiaca) Gracias por sus ricas recetas. 