

DIP DE CHILE POBLANO

Sencillo y delicioso dip

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 500 ml

- 2 papas o patatas
- 1 trozo de cebolla
- 1 chile poblano
- 2/3 taza crema vegana
- Sal
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Ponemos en una cacerola 2 papa peladas y partidas en cubos. Agregamos agua caliente a cubrir y encendemos el fuego. Cuando empiecen a hervir, bajamos a flama baja. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y las semi tapamos. Dejamos hervir por 20 minutos más y las revisamos de cocción, deben de estar suaves. Apagamos el fuego y colamos (pueden guardar el caldo de la papa) y apartamos.

2-Ponemos un chile poblano sobre la hornilla de la estufa, directamente al fuego y lo tatemamos por todos lados. Lo metemos a una bolsa de plástico por 10 minutos para que sude.

Pasado ese tiempo, lo sacamos y le retiramos toda la piel quemada con ayuda de un cuchillo. Lo limpiamos bien y le retiramos las semillas y las venas. Lo cortamos en pequeños cubos.

3-En una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal, agregamos el chile poblano y sofreímos por un minuto. Agregamos un trozo de cebolla partida en trozos y sofreímos un minuto más. Apagamos el fuego.

4-Agregamos 2/3 de taza de crema vegana al vaso de la licuadora, agregamos la cebolla y el chile poblano ya sofritos. Agregamos también las papas y 1/2 cucharadita de sal. Agregamos un poco de ajo en polvo y un poco de pimienta en polvo. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora, probamos de sal y agregamos al gusto.

VER VIDEO

@yordigarcia6505

**Para una alimentación sanaaaaaaa comida
veganaaaaaa!!!!!! Muy delicioso Dipppppp**

@ivonneborjas6744

**Me encantan sus videos, se ven las recetas muy fáciles
y bien explicadas. Cuando su hijo prueba los platillos
y hace los ojos hacia arriba, me imagino que da gracias
a Dios por los platillos tan deliciosos que cocina
señora hermosa. Bendiciones**

@franciscaalonzo2061

Hola Desde California U. S. A. les saludo. Gracias por

enseñarnos a cocinar saludablemente, reciban un abrazo fuerte. Dios les bendiga siempre.

@patyhuerta2732

Ay Señora Hermosa, como me recuerda a mi Mamá, me encanta verlos, bendiciones

SOPA DE GARBANZOS CON ACELGAS

Es una sopa nutritiva, económica y deliciosa.

¡Con proteína completa!

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 7 hojas de acelgas
- 1/2 taza garbanzo seco
- 1 taza caldillo jitomate Tip #1 para ahorrar tiempo Caldillo de Jitomate – Cocina Vegan Fácil ()
- Sal

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Ponemos en un recipiente $\frac{1}{2}$ taza de garbanzo seco y agregamos agua a sobre cubrir, dejamos remojar toda una noche.

2-Al día siguiente colamos los garbanzos, los pasamos a una cacerola, agregamos agua a sobre cubrir y los ponemos en la estufa a fuego medio hasta que hiervan. Bajamos a flama baja y semi tapamos. Dejamos así durante una hora. Pasado ese tiempo revisamos y deben de estar suaves. Apagamos el fuego.

3-Colamos los garbanzos. (Guardamos el agua para hacer aquafaba en una receta futura).

4-En una cacerola ya caliente en la lumbre, agregamos un manojo de acelgas picadas (7 hojas). Tapamos la cacerola durante dos minutos y removemos las acelgas, volvemos a tapar y dejamos 2 minutos más. Agregamos 1 taza de caldillo de jitomate y los garbanzos. Agregamos 1 y $\frac{1}{4}$ de agua caliente. Mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Tapamos la cacerola y esperamos a que hierva. Bajamos a fuego bajo y la dejamos por 15 minutos más. Apagamos el fuego.

5-Presentamos.


VER VIDEO

@xadagy

Que ricos alimentos preparan , se deleita uno con solo verlos y cuando realizamos la receta, quedan verdaderamente deliciosos. Muchas gracias por compartir con nosotros su talento , chispa y simpatía, bendiciones

@sonadorazam8857

Muy deliciosa y nutritiva esa sopita de garbanzos junto

al carismático y de buen sentido de humor de Alfonso, disfruto mucho su participación al final de la receta 

@lourdesvarela962

Gracias Cocina vegan. Delicioso. hoy lo prepare y mi familia le encanto Feliz día. Dios los bendiga siempre saludos.

@gabrielabarrientos6124

Me encanta toda la información que das en los videos ahora! Son unos genios, sigan así. Lo mejor para ustedes! Saludos desde Argentina