

TACOS DE JÍCAMA

¡Frescos, fáciles, deliciosos y nutritivos tacos!

¡Te van a sorprender!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- Rodajas de jícama (puedes utilizar hojas de lechuga)
- Cilantro
- 3 Jitomates
- 1 chile serrano
- 1/2 taza lentejas secas
- Pimiento morrón
- 1 y 1/2 aguacates
- 50 g. hojas espinaca

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Lavamos $\frac{1}{2}$ taza de lentejas secas, las tallamos entre sí y enjuagamos. Las escurrimos muy bien y las pasamos a una cacerola. Agregamos agua caliente a sobre cubrir. Las ponemos en la estufa a flama alta y agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Esperamos a que hiervan y semi tapamos la cacerola. Bajamos a flama media. Dejamos así durante 20 minutos. Pasado ese tiempo las revisamos, deben de estar suaves. Si todavía no están suaves, les damos 15 minutos más. Apagamos el fuego. Las colamos y esperamos a que enfríen un poco.

2-En un tazón mediano agregamos 50 g de espinaca picada, agregamos un pimiento morrón, sin semillas, desvenado y partido en pequeños cubos. Agregamos un chile verde sin semillas, desvenado y finamente picado. Agregamos un puño de cilantro finamente picado. Agregamos 3 jitomates partidos en cubos pequeños. Agregamos las lentejas que ya tenemos escurridas y mezclamos. Apartamos.

ADEREZO

1-Vertemos el jugo de un limón grande a un frasco. Agregamos un tanto de agua (de la misma cantidad que se obtuvo del limón. Agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de orégano en polvo, un poco de sal, un poco de ajo en polvo, un poco de cebolla en polvo. Agregamos el mismo tanto que tenemos de líquido, de aceite de oliva. Tapamos el frasco y agitamos enérgicamente.

2-Agregamos este aderezo a la preparación de las lentejas y mezclamos bien. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apartamos.

UNTABLE DE AGUACATE

1-Partimos 1 y $\frac{1}{2}$ aguacate y les retiramos el hueso. Le retiramos la pulpa y la pasamos a un plato hondo. Desbaratamos con un tenedor. Agregamos limón y sal al gusto y mezclamos bien.

2-Tomamos una rebanada de jícama (Ya la venden así, o pueden sacar rebanadas muy delgadas de una jícama) Pueden sustituir con lechuga. Y untamos un poco del puré de aguacate, agregamos ensalada de lentejas y hacemos un taquito.

3-Presentamos.

VER RECETA

@rebecachavez5496

Hola familia me encantan sus ensaladas soy diabética y siempre hago sus recetas saludables pero lo que más me encantan son las ensaladas.

@estherdiaz1042

Uuuf, ese hijo suyo es suertudo por tener esa Mami, que elabora tan exquisitas recetas.. Yo quiero probar todo.. Gracias por compartir.. Un abrazo grande para ambos.

@pat3139

Mmmmm,mm Gracias familia No solo nos ayudan a cuidar nuestra salud, con estas sabrosísimas, recetas Si no también nuestro presupuesto familiar

@GN002AleEvans

¿No les gustaría adoptarme? Que envidia con su hijo, que puede comer todos sus deliciosos platillos ☺
¡Saludos!

CALABACITAS EN SALSA DE CHILE POBLANO

¡Deliciosas, fáciles y nutritivas calabacitas!

¡Te van a sorprender!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 6 calabacitas o calabacines grandes
- 2 chiles poblanos
- 1 diente ajo
- 1/2 Cebolla
- Sal
- Pimienta en polvo
- 1 taza de Crema vegana Crema neutra de almendras – Cocina Vegan Fácil (Reeditado) ()
- Aceite vegetal

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Les retiramos las puntas a 6 calabacitas grandes y las partimos en cubos medianos. Los ponemos en un recipiente y apartamos.

2-Les retiramos el tallo y las semillas a 2 chiles poblanos y los partimos en rectángulos pequeños. Apartamos.

3-En una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos los chiles poblanos y sofreímos por 2 minutos. Agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla partida en cubos y sofreímos por 1 minuto. Agregamos un ajo finamente picado y sofreímos por 30 segundos más. Apagamos el fuego y pasamos todo al vaso de la licuadora. Agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de agua y licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apartamos.

4-En una cacerola ya caliente, vertemos un poco de aceite

vegetal. Agregamos las calabacitas y creímos por todos lados durante 3 minutos. Agregamos la salsa y enjuagamos con $\frac{1}{4}$ de agua el vaso de la licuadora. Lo agregamos a la cacerola. Esperamos que hierva y agregamos una cucharadita de sal de mar y un poco de pimienta en polvo. Bajamos a fuego bajo y tapamos la cacerola. Dejamos hervir por 5 minutos. Pasado ese tiempo, probamos de sal y agregamos al gusto. Dejamos hervir por 5 minutos más. Revisamos la cocción y deben de estar suaves, pero no muy cocidas.) Apagamos el fuego.

5-Agregamos una taza de crema y revolvemos con cuidado.

6-Presentamos.

VER RECETA

@lauragmendoza6405

Felicidades por el canal. Me encanta, y a pesar que me fascinan las recetas, lo que más me gusta es usted mi doña hermosa. Me recuerda mucho a mi abuelita por lo elegante. Esa elegancia la lleva en la venas se le nota. Gracias por sus recetas deliciosas.

@gabrielaisabelperzvazquez3299

Muchísimas Gracias en verdad. Soy nueva en la vida vegana y estaba en ceros. Pero con sus recetas me e ayudado muchísimo. Bendiciones desde Mexicali, B.C

@claudiacarrasco7791

Wow!!!! Que sabroso!! Las acabo de hacer y esta exquisito!! A mi me daba miedo comer chile poblano, siempre lo vi en el supermercado y no me atrevía a comerlo pensaba que picaba muchísimo, pero es sabroso!!

Saludos desde Norte de Carolina . Gracias, Dios los bendiga.

@zenaidacazares1446

Hola se ven muy ricas estás calabacitas pienso hacerlas mañana, saludos desde Veracruz ver