

Inicio



Somos Deyanira y Alfonso.

Madre e hijo ocupados por el bienestar de nuestra salud, por la de los animales y la del planeta.

Conócenos un poco más dando click en el video.

https://www.youtube.com/watch?v=hZ5_00CQmfU&feature=youtu.be



[Guisados](#) [TORTITAS DE PLÁTANO](#) 08 de junio de 2023 Las tortitas de plátano son un guiso delicioso, tradicional mexicano. INGREDIENTES PORCIÓN: 4 PERSONAS- 3 plátanos machos- Sal- Azúcar- Aceite- Queso de almendras (o el...[Leer más](#)



[Galeria de Suscriptores](#) [Gracias Matilde Rodríguez por cocinar nuestra receta de Alitas de Coliflor](#) 6 de marzo de 2023 ¡Se ven deliciosas! En el siguiente video te mostramos cómo hacer esta deliciosa receta. Para botanear en reuniones, mientras ves un partido, o una película, las...[Leer más](#)

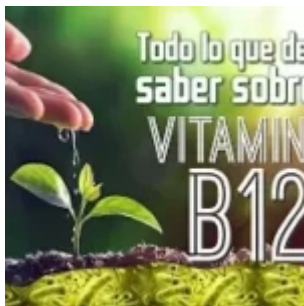


[Guisados](#) [VERDURAS CON TOFU](#) 6 de enero de 2023 Las verduras con tofu, es un guiso delicioso y fácil de elaborar, pero sobre todo, muy nutritivo. INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS– Un trozo de cebolla–...[Leer más](#)



[Galeria de Suscriptores](#) [Gracias David Fetiva por cocinar nuestra receta de Aderezo Ranch5 de enero de 2023](#) ¡Se ve delicioso! El aderezo por elección, versión vegano. te mostramos cómo hacer preparar esta fácil receta Ver video <https://youtu.be/V092XUW0rXk>[Leer más](#)



[Noticias](#) [Todo lo que debes saber sobre la Vitamina B1229 de noviembre de 2022](#) para qué sirve la vitamina b12 Nos ayuda en la regeneración de la médula ósea, nos ayuda con la regeneración de nuevas células sanguíneas sanas....[Leer más](#)



[Guisados](#) [CALABACITAS EN MOLE VERDE28 de noviembre de 2022](#) Las verduras con tofu, es un guiso delicioso y fácil de elaborar, pero sobre todo, muy nutritivo. INGREDIENTES – 3 Calabacitas grandes.– 1/2 taza de...[Leer más](#)

← →