

# Gracias Matilde Rodríguez por cocinar nuestra receta de Alitas de Coliflor

¡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 alitas de coliflor, son muy ricas, y súper sanas!

Ver video

---

## VERDURAS CON TOFU

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
- 1 diente ajo
- 3 pimientos
- 1 calabacita o calabacín
- 1 zanahoria
- 250 g. brócoli
- 300 g. champiñones
- Ajo en polvo
- Pimienta
- Sal

- Aceite vegetal
- Aceite de Oliva
- 350 gr de Tofu firme

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

Modo de preparación

en un tazón. una zanahoria pelada y picada en pequeñas tiras. Agregamos 3 pimientos (previamente desvenados, sin semillas y partidos en pequeños cubos. Agregamos una calabacita picada en tiras pequeñas. Apartamos

un tofu de 350 gr y lo partimos en cubos. Lo colocamos en un recipiente. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal, ajo en polvo, pimienta en polvo.

una sartén ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal, agregamos  $\frac{1}{2}$  cebolla partida en cubos, sofreímos por 30 segundos. Agregamos un ajo finamente picado y movemos 30 segundos más. Apartamos en un recipiente.

la misma sartén, ponemos un poco de aceite vegetal y agregamos 300gr de champiñones rebanados. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y un poco de ajo en polvo. Les damos vuelta para que se doren de ambos lados. Agregamos un poco de sal y ajo en polvo. Ya que han dorados, los apartamos en un recipiente.








la misma sartén ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal, agregamos el tofu que ya tenemos partido. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de sal y un poco de pimienta en polvo. Dejamos que doren de un lado y los volteamos. Ya que doren de ambos lados. Los apartamos en un recipiente.

la misma sartén ponemos un poco de aceite vegetal y agregamos la verdura que ya tenemos picada. Movemos durante 30 segundos y agregamos 250gr de brócoli partido en pequeños floretes.



Agregamos una cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo y un poco de pimienta en polvo. Agregamos la cebolla y el ajo que ya tenemos sofritos. Mezclamos y agregamos el tofu que ya tenemos. Bajamos a fuego medio y movemos por 3 minutos. Apagamos el fuego.

Ver video

**@erikapatriciagutierrezmuLa4238**

Hola  linda familia  vegana gracias por esta rica receta ,ya la preparé y casiuuuu muero de lo rico que me quedó ,genial esta deliciosa  receta  mi hijo también le encantó!!!!!!.. saludos desde Colombia   
 

**@karinaespinel0409**

Hola siempre se la rifan en todos estos succulentos GUSTA MUCHÍSIMO EL SE VE PERFECTO  PARA HOY. Cada vez que Don Alfonso prueba, se me hace agua la boca y de ley lo termino haciendo todo..... GRACIAS x compartir...  
 BESOS EMPALAGOSOS...

**@gloriap941**

Gracias por esta receta me encanta el tofu! También gracias por todos sus videos, porque no solo nos enseñan una alimentación saludable, también transmiten alegría y paz en sus videos, gracias de todo corazón, saludos desde Los Angeles, Ca.

**@mimilorenvaldesaedo2276**

Se ve deliciosa esa receta, justo hoy estoy haciendo el tofu, aproveché para hacer la leche de soya, y también voy a preparar el quesito con la ocará, gracias por todas sus enseñanzas, son fáciles y deliciosas. Ya he preparado la leche de ajonjolí y queso, con la ocará muy rico. Saludos desde Cali Colombia. Fuerte abrazo y q Alfonso nos siga deleitando con su manera de probar.

Bendiciones a montón ;            



---

## Gracias David Fetiva por cocinar nuestra receta de Aderezo Ranch

¡Se ve delicioso! El aderezo por elección, versión vegano. te mostramos cómo hacer preparar esta fácil receta

Ver video

---

## Vitamina B12 (TODO LO QUE DEBES SABER)

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. También participa en la generación de serotonina. Esta es una




sustancia neurotrasmisora, que ayuda a mejorar los síntomas de depresión. La vitamina B 12 nos ayuda a mantener una buena salud cardiovascular y junto con la vitamina B 9 (que es el ácido fólico) ayuda a mantener los niveles de homocisteína el cual es uno de los factores fuertes para tener problemas cardiovasculares.

Si quieres saber más sobre la vitamina B12, da click en el siguiente video

**@marylazzard3867**

Muchas gracias, nadie me ha dejado tan en claro este tema de la B12 como tu lo has hecho. Nuevamente muchísimas gracias y bendiciones para tu madre y para ti. Los amooo, abrazos desde Argentina.

**@nayelidelapaznavarro4160**

Amé el vídeo muy completo, quedé feliz ya que compré el suplemento de B12 en su tienda virtual y llegó antes  . Gracias por compartir recetas increíbles e información que ayuda para una buena alimentación y cuidado de la salud  ..

**@emilyperez4279**

Estoy encantada al descubrir este canal que da una importante información y explica Los síntomas por deficiencia en nuestro organismo. Mil gracias.

**@RobertoAcunaPerez**

Le felicito por su explicación con relación a la vitamina B12 valoro si podemos comunicarnos e intercambiar información por favor, desde Madrid España

le felicita Roberto Acuña Pérez. Muy bien explicado, muy bien argumentado, le felicito.

---

# CALABACITAS EN MOLE VERDE

¡Deliciosa receta!

¡Que estamos seguros que te encantará!

## INGREDIENTES

### PORCIÓN 4 PERSONAS

- 3 Calabacitas grandes.
- 1/2 taza de pepita de calabaza.
- 7 tomates.
- 1 manojo de perejil.
- 1 manojo de cilantro.
- 7 hojas de epazote.
- 1 chile verde o al gusto.
- Hojas de lechuga.
- 2 cucharadas de ajonjolí tostado.
- 1 cucharada de cacahuates tostados.
- Sal.
- 1/4 de cebolla.
- 1 diente de ajo

**TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.**

Modo de preparación

una cacerola ponemos las calabacitas partidas en trozos

medianos y agregamos agua caliente hasta cubrir. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y dejamos que hierva por 20 minutos.

las pepitas en una sartén, hasta que inflen.

los tomates y los agregamos al vaso de la licuadora, junto con las hojas de lechuga, el cilantro, las hojas de epazote, el chile, la cebolla y el diente de ajo. Agregamos 4 cucharones del agua en la que hirvieron las calabacitas, agregamos las pepitas tostadas y licuamos. Con la licuadora en acción, agregamos dos cucharadas de ajonjolí o sésamo, una cucharada de cacahuates sin sal y media cucharadita de sal.

una cacerola ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal, vaciamos el mole que tenemos en la licuadora y dejamos hasta que hierva. Probamos de sal y agregamos al gusto. Movemos con un cucharón y dejamos hervir por 15 minutos. Pasado este tiempo, agregamos las calabacitas ya escurridas y dejamos hervir por un minuto más. (Si queda muy espeso, agregamos el líquido en el que hirvieron las calabacitas). Apagamos el fuego

.

Ver video

**@veritoramos821**

Hola hoy lo preparé, me quedó riquísimo!! Muchas gracias por sus recetas, Bendiciones para todas las personas que colaboran en su canal. Saludos desde Guadalajara.

**@ramseslozano7444**

Hace varios años que hice por 1ra vez esta receta, en verdad deliciosa y con cantidades perfectas para mí que

somos 2 en casa, mañana la volveré a hacer y vengo a ver los ingredientes para que no se me pase ninguno. Saludos y felicidades por su receta.

**@elzaespinoza7069**

Hola bella sra. gracias a usted ahora ya sé cómo hacer mole verde ☺ se ve y me olió delicioso; y en esa casuelita tan cuca está bien bonita, gracias mi bella sra. x enseñarnos cómo cocinar delicioso nutritivo y fácil.

**@connyperez5030**

Hola, bella pareja familiar!!! Me quedó buenísimo. Antes compraba el mole verde de pasta en el mercado. Ahora sé que es facilísimo de hacer y queda mmmmmmm con ojitos viendo para arriba como Alfonso ja ja ja. Un gran saludo y cariñoso abrazo para los dos.

---

## **ESPAGUETI CON BERENJENAS**

¡Sorprende a tus invitados con esta deliciosa receta!

Puede ser para una comida familiar o para una cena íntima.

¡Te va a encantar!

**INGREDIENTES**

**PORCIÓN: 4 PERSONAS**

- 250 g. espagueti
- 2 berenjenas
- 5 jitomates



- 1 pimiento
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- Perejil
- Sal
- Pimienta
- 1/2 cdita. de azúcar
- Clavo en polvo
- Salsa de tomate (catsup)
- Aceite de oliva
- Agua

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

Modo de preparación

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal y agregamos la cebolla finamente picada. Movemos 30 segundos y agregamos el ajo finamente picado. Movemos 30 segundos. Agregamos el pimiento y el perejil finamente picados. Movemos 30 segundos más.

un espacio en el centro y agregamos los jitomates picados en pequeños cuadros. Mezclamos y agregamos 2 cucharaditas de sal, movemos. Agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de clavo en polvo y mezclamos. Dejamos hervir por 10 minutos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de azúcar y un poco de salsa catsup. Mezclamos. Agregamos  $\frac{1}{3}$  de taza de agua y movemos. Dejamos 3 minutos más en la lumbre y apagamos el fuego.

las berenjenas en cubos (opcional si gustan desfleamar con un poco de sal) Apartamos

una olla agregamos agua suficiente y dejamos que hierva. Agregamos 3 cucharaditas de sal y 250 gr. De espagueti. Tapamos y dejamos así por 10 minutos. Revisamos y debe de estar al dente. Si ya está listo, le retiramos el agua y le

agregamos un poco de aceite de oliva (Para que no se pegue). Mezclamos con cuidado. Apartamos.

5.- En una sartén ya caliente agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos las berenjenas que ya tenemos picadas y sofreímos por 7 minutos. Agregamos la salsa que ya tenemos preparada y mezclamos bien. Agregamos 1/3 de taza de agua y dejamos hervir por 10 minutos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego

una porción de espagueti al centro del plato y colocamos la salsa de berenjena en medio.

.

Ver video

**@4jaelvillalba971**

Sabes una cosa????... ni siquiera soy vegetariana pero tus recetas ????? Por favooooor que delicia. Y que saludables. Dios te bendiga en abundancia., salud y prosperidad para ti y los que amas. Poco a poquito mi hija y yo nos estamos integrando a la vida saludable.

**@leona834**

Hola sra Deyanira un saludo afectuoso para ud y su simpático hijo desde Venezuela, me encanta su canal, lo descubrí hace poco y ya he preparado el arroz de coliflor y esta pasta con berenjenas me quedó muy rica, estoy empezando en este estilo de alimentación vegana y sus recetas me están ayudando mucho gracias por compartir todo su talento en la cocina sigan así, Dios les bendiga.

## @taniachirinos5014

Son las comidas más deliciosas que he probado y mis favoritas. Muchas gracias por la aportación de sus recetas, ustedes han sido mi único y gran impulso para comer vegano y no saben cuán agradecida estoy. Espero que sus recetas sean infinitas. Gracias y saludos.

## @69stronger

Waaaa.. Siempre he comido las berenjenas con otras combinaciones con Pasta no la conocía, aún así pienso probar. Gracias por aportar sus conocimientos y su bello video. Saludos desde República Dominicana.

---

# TACOS DE HONGOS

No te quedes con las ganas de preparar estos originales tacos.

Para todo tipo de ocasión. Desayuno, comida o cena...

¡Tú eliges!

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN:** 20 TACOS

- 200g. de setas
- 2 hongos portobello
- 350g. de champiñones
- Tortillas
- 1 ramo de cilantro
- Cebolla en polvo
- Ajo en polvo
- Aceite de coco (puede ser cualquier otro)

- Sal
- 1/2 cebolla chica

**NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS**  
**\*Los hongos no se lavan, sólo se limpian con un trapo húmedo”.**

Modo de preparación

1.- Deshebramos las setas y las agregamos a una sartén ya caliente con un poco de aceite vegetal. Agregamos un poco de cebolla en polvo, un poco de ajo en polvo y un poco de sal. Dejamos que se doren por ese lado y volteamos. Agregamos otro poco de ajo en polvo, poca cebolla en polvo y un poco sal. Al dorar de ambos lados los pasamos a un recipiente y apartamos.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos los hongos portobello (previamente rebanados). Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de cebolla en polvo y un poco de sal. Dejamos que se doren de ambos lados, los pasamos al recipiente donde tenemos las setas.

los champiñones, les retiramos la piel y los rebanamos. Los agregamos a una sartén ya caliente y con un poco de aceite vegetal. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de cebolla en polvo y un poco de sal. Al dorar de ambos lados los pasamos junto con todos los hongos que ya tenemos preparados.

bien todos los hongos. Calentamos tortillas y vamos poniendo en cada tortilla una pequeña porción de la mezcla de nuestros hongos. Agregamos cilantro finamente picado, cebolla picada y la salsa de su preferencia.

Ver video

**@mariadelrefugiogutierrezmu2261**

**Gracias señora bonita estos tacos me Han sacado de apuros, ya son famosos en mi casa. llegan mis hijos y**

mamá prepara unos tacos, ya recomendé su canal, saludos con mucho cariño

**@elizabethpalacio5212**

Hola, que delicioso esa combinación de todos los champiñones, esta para chuparse los dedos, y que mejor para un domingo unos buenos tacos, les mando muchos abrazos y besos lindo fin de semana 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷

**@Lara-tm4my**

Qué delicia!! la verdad es que ya he hecho algunas de sus recetas y quedan excelentes, muchas gracias 🍷 me encantan sus videos y disfruto mucho de la comida vegana, sigan así 🍷

**@gabyjeunesantos8791**

Huuiiy se me hizo agua la boca gracias. Dios me los bendiga siempre veo sus vídeos y me han ayudado mucho a tener variedad en cuanto a comidas y mucha nutrición gracias 🍷

---

## **Personalidades que llevan una alimentación vegana - Chris Smalling**

Chris Smalling (vegano) Futbolista inglés que se desempeña como defensor en el Manchester United de la Primera Liga. "Hay tantas ideas y variedad, que nunca te quedas estancado sobre

lo que puedes comer”. – “Después de un tiempo comencé a eliminar la carne roja. Yo tenía una fuerte tendinitis en la rodilla, algo que muchos futbolistas sufren. La carne roja causa buena parte de esa inflamación y cuando la reduje, la tendinitis empezó a desaparecer. Y ahora que me he vuelto completamente vegano, también el comienzo de la pretemporada, que normalmente suele ser difícil, no me ha afectado en absoluto.” “En un primer momento era como mitad y mitad: estaba eliminando la carne roja pero seguía comiendo otra carne. Pero luego mi mujer me mostró unos cuantos documentales que te abren los ojos sobre lo que hacen las diferentes industrias. Esto me persuadió para que decidiera hacerme 100% vegano.”

fuentes

...  
...  
...

---

**MUCHAS GRACIAS QUERIDISIMA DEYANIRA!!!**

*Muchas gracias !!!!! Queridísima Deyanira, hace aproximadamente 5 años comencé x razones de salud a cambiar la alimentación y tuve la suerte de encontrarme con uds. Dios los puso en mi camino hoy con 73 años doy fe que es verdad, no tomo remedios solo vit. D y B 12 mis problemas resueltos .GRACIAS !!!!! Que DIOS LOS BENDIGA*

ATTE

Sara Zulema García

# ENCHILADAS VERDES DE PAPA

¡Platillo delicioso, versátil, fácil y económico!  
Las enchiladas son en un símbolo de la cocina tradicional mexicana.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 8 enchiladas aproximadamente

- 2 papas
- Sal
- Ajo en polvo
- Cebolla en polvo
- 10 tomates verdes (tomatillo)
- Cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 chiles verdes
- 1 puño de cilantro
- 1/2 taza de pepitas tostadas.
- 2 cucharadas de ajonjolí tostado
- Aceite de vegetal
- Tortillas
- Crema vegana

**(RECUERDA QUE TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS)**

Modo de preparación

a hervir 2 papas grandes con cáscara. Agregamos agua caliente a cubrir y agregamos una cucharadita de sal. Dejamos hervir por 30 minutos. Revisamos con un tenedor, deben de estar

suaves. Dejamos enfriar un poco y retiramos la cáscara. Las cortamos en pequeños cubos. En una sartén caliente, agregamos un poco de aceite vegetal y agregamos las papas. Agregamos una cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo, un poco de cebolla en polvo. Al dorar de un lado, les damos vuelta y agregamos otra cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo, un poco de cebolla en polvo y al dorar de ambos lados agregamos 1/3 de taza de agua. Tapamos por 2 minutos y apagamos el fuego.

en una cacerola 10 tomates verdes, 2 chiles verdes y agregamos agua a cubrir. Dejamos hervir por 10 minutos. Apagamos el fuego. Los pasamos a una licuadora junto con los dos chiles. Agregamos un puño de cilantro, un trozo de cebolla, un diente de ajo y licuamos. Con la licuadora en acción, agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de pepitas de calabaza tostadas y dos cucharadas de ajonjolí o sésamo tostado. Dejamos licuar por 1 minuto. Vaciamos esta preparación en una cacerola ya caliente con un poco de aceite vegetal. Agregamos una cucharadita de sal. Dejamos que hierva. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos 1/3 de taza de agua (Puede ser del mismo agua donde se cocieron las papas). Dejamos hervir por 2 minutos y apagamos el fuego.

3.- Calentamos las tortillas en un comal. Ya caliente la tortilla, la sumergimos en la salsa. La pasamos a un plato extendido, le ponemos una porción de papas, un poco más de salsa verde, doblamos la tortilla y así hacemos con las demás.

encima lechuga rebanada, rodajas de cebolla, crema vegana y una raja de aguacate.

5.- Presentamos.


Ver video



## @23Bentley45

Aahhhhh Se nos hizo agua la boca, señora hermosa!! “Las triunfadoras enchiladas de papa “ ! Esas probadas de Alfonso nos hacen correr a hacer las recetas jajajaja Se antojan tanto.




## @guadalupesanchezfernandez3040

Sensacionales las enchiladas. Alfonso le da el toque final a la receta, con la degustación se antojan más. Su presencia y sus gestos me hacen reír. Saludos Familia 

## @margaritavillanueva6896

Hola, que familia tan simpática, hasta dan ganas de volverse vegano de tan rico que Alfonso come.

## @JavierMartinez-sf7yt

Wow! Que deliciosas Se ven! y me encanta ser la primera que le de like y dejar mi comentario que estoy que babeo !    muchas gracias familia vegan fácil !!!