

¡TUVE UN ACCIDENTE Y ME DESBARATÉ!...

Gracias x este vídeo, no imaginan lo que hizo en mí el cloruro de magnesio, tuve un accidente y me desbaraté, no acepte la cirugía ni la fisioterapia xq los dolores muy intensos, encontré bajo mi puerta una hoja con información y testimonios acerca del cloruro de magnesio y en mi desesperación fui a la farmacia y aunque allí daba la dosis indicada yo bebía el doble creí que era mi fe pero los dólares empezaron a ceder, total compre 3 botellitas y fue como un milagro pude realizar mis terapias sin dolor , muy pronto fui recuperando la flexibilidad en articulaciones, gracias a Dios estoy en 97% de mi recuperación. Gracias xq a alguien le servirá la información.

ATTE

BLANCA MOLINA

SI QUIERES SAVER MÁS SOBRE EL CLORURO DE MAGNESIO, TE DEJAMOS EL VIDEO.

TABULE DE LENTEJAS

¡Delicioso y muy nutritivo guiso!

¡Rico en hierro!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 3/4 taza lentejas
- 1 limón
- Cebolla morada
- 2 jitomates
- 1/2 taza hojas yerbabuena
- Sal
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite de oliva

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Ponemos $\frac{3}{4}$ de taza de lentejas secas en un recipiente, agregamos agua a cubrir y dejamos remojar por toda una noche.

2-Al otro día colamos bien las lentejas, las enjuagamos y las pasamos a una cacerola. Agregamos agua a sobre cubrir, agregamos un trozo de cebolla y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Encendemos a fuego medio. Esperamos a que hierva y bajamos a fuego bajo. Dejamos hervir por 15 minutos más. Las revisamos de cocción y deben de estar suaves. Apagamos el fuego y las colamos sobre un recipiente para guardar el agua de cocción para una receta futura.

3-Ya que han enfriado las lentejas, las pasamos a un tazón (Sin la cebolla). Agregamos 2 jitomates partidos en pequeños cubos. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cebolla morada finamente picada, agregamos $\frac{1}{2}$ tazas de hojas frescas de yerbabuena finamente picada. Mezclamos bien y agregamos el jugo de un limón grande. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo y dos cucharadas soperas de aceite de oliva. Mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

4-Presentamos

VER RECETA

@AIF007

Gracias familia hermosa, soy diabética y ha sido de gran ayuda saber esta información, son el dúo dinámico de la comida saludable de la comida vegana, bendiciones.

@AIF007

gracias familia hermosa, soy diabética y ha sido de gran ayuda saber esta información, son el dúo dinámico de la comida saludable de la comida vegana, bendiciones.

@elenita9269

Está deliciosa, no sé cómo compartirlas la foto, pero de verdad está muy rica, muchas gracias por compartir estas recetas tan ricas y saludables.

@mariadel pilarhuertas3311

Yo lo comí en Senegal , en Egipto , en Israel y en Turquía . Es un plato muy " internacional " que ya comemos en todas partes porque es delicioso y muy sano

PAPA JOHN´S TRAE PIZZA VEGANA

La cadena de restaurantes de pizzas estadounidense Papa John's introdujo dos pizzas veganas al menú de sus 222 locales en Corea del Sur, la Green Eat Vegetable Margarita y la Green Eat Vegetable Garden Special, las cuales usan de base un queso libre de lactosa en lugar del mozzarella tradicional. Los otros países donde Papa John's tiene estas opciones de pizza veganas (en total, cuatro opciones) y opciones de acompañamientos veganos como las alitas de coliflor y los tater tots, son Estados Unidos, España y Países Bajos.

Fecha de la noticia: 20 febrero 2023 plantbasednews.org

PANQUÉ DE ZANAHORIA CON NUEZ

Deliciosos Panqué, suave y esponjoso.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 zanahorias
- 1/2 taza nuez
- 250 g. harina de trigo
- 150 g. azúcar
- 3 cucharadas de fécula de maíz
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1/4 de taza de aceite vegetal
- 1 y 1/4 tazas de leche vegetal

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Cernimos en un tazón 250 g de harina de trigo, 3 cucharadas de fécula de maíz, 2 cucharaditas de polvo para hornear y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Mezclamos bien.

2-Agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de aceite vegetal, mezclamos. Agregamos poco a poco 1 y $\frac{1}{4}$ de tazas de leche vegetal. Agregamos poco a poco 150 g de azúcar. Mezclamos muy bien en lo que vamos agregando intercalado, el azúcar con la leche.

3-Agregamos 2 zanahorias peladas y ralladas. Mezclamos con una pala de cocina. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de nuez picada. Mezclamos y apartamos.

4-En un molde para panqué, vertemos un poco de aceite vegetal y lo esparcimos por todos lados. Colocamos en el fondo papel

para hornear y enharinamos las paredes del molde. Vaciamos la mezcla en el molde.

5-Metemos el molde en el horno precalentado a 180° C o 350° F durante 45 minutos. Pasado este tiempo, revisamos de cocción introduciendo un palillo en el centro del panqué. Éste debe de salir seco.

6-Apagamos el horno y sacamos el molde. Dejamos enfriar un poco y desmoldamos.

7-Presentamos.

VER RECETA

@marianavarela2717

**Delicioso!!!! Bendiciones Señora Bonita y a su hijo !!!
la mejor parte del vídeo es que cuando el camarógrafo lo prueba, las caras de felicidad de su hijo!!! lo voy hacer para el día del padre !!**

@pilarbenavides6601

**Acabo de hacer el panqué me quedo delicioso ...
bendiciones para ustedes , gracias por compartir estas recetas fáciles , sencillas , sanas y deliciosas .
Saludos desde Ecuador ☐☐**

@hectorchavez8938

Muchas gracias por darnos la receta si están muy exquisitas todas las recetas la mayoría le hace preparado le doy gracias a Dios porque cambié mi alimentación

@tossetastef

Nunca le tomo foto a todo lo que he podido preparar gracias a ustedes. Pero mi esposo, mi estomago y nuestros corazones, les están bien agradecidos.

GUISO CAMPESINO

¡Delicioso y muy nutritivo guiso!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 400 g. setas
- 250 g. habas frescas
- 1 elote (choclo)
- Chile verde
- 5 hojas de Epazote o paico
- Cilantro
- 1 diente ajo
- Cebolla
- 400 g. tomate o tomatillo
- Sal
- Aceite vegetal

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Ponemos en una cacerola 259 g. de habas frescas y agregamos agua a cubrir. Encendemos el fuego. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Esperamos a que empiecen a hervir, bajamos a flama media y semi tapamos la cacerola y a partir de ahí, las dejamos 25 minutos más. Pasado ese tiempo las revisamos. Éstas deben de estar suaves.

2-Ponemos en una cacerola 400 g de tomate verde y un chile verde. Agregamos agua a cubrir y encendemos el fuego. Dejamos que hiervan hasta que todos los tomates hayan cambiado de color a verde oscuro. Dejamos que enfríen un poco. Los pasamos al vaso de la licuadora junto con el chile. Agregamos un trozo de cebolla, agregamos un diente de ajo y un puño grande de cilantro. Agregamos 1 taza de la misma cocción de los tomates y licuamos por un minuto. Apartamos.

3-Colocamos una cacerola en la estufa a fuego alto, esperamos a que caliente y vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos 400 g de setas deshebradas, agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos durante 3 minutos. Apartamos en un plato.

4-En la misma cacerola agregamos un poco de aceite vegetal, bajamos a fuego medio y agregamos los granos de un elote, sofreímos por un minuto. Agregamos la salsa, las setas y las habas. Agregamos sal al gusto. Mezclamos y esperamos a que hierva. Probamos de sal y agregamos al gusto. Si sienten que la salsa está un poco ácida, pueden agregar $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar. Mezclamos. Agregamos 5 hojas de epazote fresco troceado. Apagamos el fuego.

5-Presentamos.

VER RECETA

@raquelozori7527

Gracias x recordar a nuestros amados campesinos, con recetas deliciosas que consumen , que muestran la buena salud.

@

Hola soy la sra blanca de Celaya Gto me encantan sus guisos y ya aprendí a sustituir la carne gracias y saludos a todos desde Celaya

@elenamldiamante

Me encantó! Hoy lo hice y me quedó súper delicioso, volví a los tiempos de mi niñez y en casa de mis abues campesinos

@MI-pf1qw

Que linda señora, buenísimas recetas y que bonitos videos, la edición, la música, todo!!!. Felicidades!!

Gracias Nelly Luna por cocinar nuestra receta de Tofu ¡Se ve delicioso!

Agradeciendo a nuestros suscriptores por tomarse el tiempo de cocinar nuestras recetas y enviarnos la imagen.

¡GRACIAS NELLY LUNA!

Por preparar esta rica receta de Tofu

¡Te quedó excelente!

SI QUIREN PREPARAR ESTA DELICIOSA RECETA DE TOFU LES COMPARTIMOS EL VIDEO

VER RECETA

LICUADO DE MANZANA Y PLÁTANO

Bebida refrescante y energética para empezar tu día o para después del ejercicio.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 700 ml aproximadamente.

- 1 manzana
- 1 plátano

- 1/2 taza granola
- 2 tazas leche vegetal
- 3 cucharadas de piloncillo o panela
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Hielo

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Agregamos una taza de leche vegetal al vaso de la licuadora, agregamos un plátano en trozos, agregamos una manzana en cubos, agregamos $\frac{1}{2}$ taza de granola, agregamos 3 cucharadas de piloncillo o azúcar mascabado o el endulzante de su preferencia. Agregamos una cucharadita de esencia de vainilla y un poco de hielo (opcional). Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. (Aproximadamente un minuto).

2-Presentamos.

VER RECETA

@AnaMartinez-hs1ii

Hola se mira muy rico el licuado, les comento que hoy se unió mi hermano al canal y sabemos que va a ser de mucha ayuda. Saludos!

@aureliamonicarodriguezcari1387

Gracias que rico licuado y que agradable es escucharlo cortar la historia y al disfrutar el licuado los

aprecio y que Dios. Los Bendiga

@dorisvidal5623

Maravillosa receta muchas gracias familia desde Colombia

@guadalupeescutia7481

Gracias me está haciendo falta buen día querida familia

CREMA DE CHAYOTE

¡Deliciosa, fácil y económica crema de chayote!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 2 chayotes
- 2 cebollitas de verdeo
- Nuez moscada
- Sal
- 1/2 taza de crema

– Aceite vegetal

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Partimos 2 chayotes a la mitad y colocamos con la cáscara para abajo en una cacerola, agregamos agua a cubrir, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y los ponemos a hervir. Cuando empiece el agua a burbujear, semi tapamos la cacerola y bajamos a fuego medio. Dejamos hervir por 15 minutos y los volteamos. Los dejamos 5 minutos más. Revisamos de cocción y deben de estar suaves. Apagamos el fuego. Con un pelapapas, les retiramos la piel y el corazón. Apartamos.

2-Ponemos una sartén a fuego medio y le vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos 2 cebollitas de verdeo sin rabo y partidas en rebanadas. Sofreímos por un minuto y apagamos el fuego.

3-Pasamos las cebollitas al vaso de la licuadora, agregamos los chayotes y el agua de cocción de los chayotes y $\frac{1}{2}$ taza de agua más. Licuamos por un minuto. Y pasamos la mezcla a una cacerola.

4-Pasamos la cacerola a la estufa, encendemos a fuego medio. Si está muy espesa la crema, podemos poner un poco de agua más. Agregamos $\frac{3}{4}$ de cucharadita de sal de mar y un poco de nuez moscada. Mezclamos. Dejamos hervir. Probamos de sal y agregamos al gusto. Dejamos hervir por un minuto y apagamos el fuego. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de crema vegana y mezclamos.

5-Presentamos.

VER RECETA

@mariabreton9765

Muchas gracias!!! Es padre que estén en esto Mama e hijo!!!

@editcostilla3332

Muchas gracias, muy encantada por sus recetas muy ricas y saludables.

@elizabethdelatorre4455

Yo la hice sin la nuez moscada y la crema de almendras y quedo deliciosa muchas gracias me encantan sus recetas

@normaisabelpedrarrivas328

Sra. linda, gracias por compartir sus recetas, son deliciosas

**¡BUSQUÉ REMEDIOS NATURALES Y
LOS ENCONTRÉ A USTEDES!
GRACIAS**

Hola

He padecido de gastritis, esofagitis y una pequeña hernia hiatal desde el 2019.

Tal vez ya estaba allí desde hace tiempo pero siempre lo manejaba con medicina de la farmacia hasta que se manifestó de manera incontrolable.

A eso hay que añadirle una hipoglicemia muy desagradable porque para comer hay que tener muchísimo cuidado con lo que se consume para no afectar el estómago.

Ni la gastritis ni los niveles de azúcar.

Así que muy pocos productos puedo ingerir y tengo que vigilar para no afectar mi sistema.

Dejé el azúcar por completo en todas sus presentaciones.

Carbohidratos muy medidos, 35 a 45 gramos al día.

Fueron dos años de batallar. Cambié mi alimentación completamente y logré bajar la inflamación del estómago y controlar la hipoglicemia.

Hace unos 3 días me dio un dolor en la boca del estómago muy desagradable.

Ya hacía unos días había tenido un pequeño síntoma al que no le puse atención.

En fin, busqué en YouTube remedios naturales y los

encontré a ustedes.

Me hice inicialmente el jugo de papaya y de manzana verde sin azúcar pues era lo que tenía a mano y ayer compré la linaza.

Lo volví hacer en la tarde y al cabo de 30 minutos los síntomas y mala sensación en el estómago desaparecieron.

Hoy en la mañana antes del desayuno lo he vuelto hacer y se siente tan bien en el estómago.

El próximo jugo hoy en la noche será de zanahoria con aloe vera.

Ya les contaré cómo me va.

Gracias por sus conocimientos.

Esto ha sido espectacular para mi estómago.

Gracias.

ATTE

MARGARITA MARTÍ

Cuéntanos tu Testimonio y envía a cocinaveganfacil@

[@juliapietra5980](#)

Estupendo los jugos de fruta bomba y manzana con linaza y el de zanahoria con aloe Vera para la gastritis que nuestro Dios Jehová nuestro señor Jesús los bendigan

[@marthalandazabal7465](#)

Gracias por esas recetas Dios les continúe bendiciendo con más sabiduría.

@duberlychumaceroflores1694

Soy un paciente que tengo helicobacter tengo gastritis bien fuerte me trate con antibióticos pero me empeoro mas pero ahora estoy consumiendo productos naturales vivo en el Perú departamento Piura. Gracias Dios le bendiga

@isabelyambay1666

La de sábila y la de zanahoria es muy buena mi hija se sano con ese jugo ya k ningún remedio le quitaba el dolor de la gastritis.

¿CÓMO HACER LECHE DORADA?

Es una bebida india, que se le atribuyen numerosos beneficios en la medicina alternativa:

Se utiliza para combatir resfriados, tratar dolores musculares, aliviar dolores de algunas articulaciones o facilitar la digestión.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 400 gr aproximadamente de pasta de cúrcuma

Pasta

– 1/4 taza cúrcuma en polvo

- 1/2 taza de agua
- 1/8 de cucharadita de pimienta negra en polvo
- 2 cucharaditas de aceite de coco

Leche dorada

- Un caso de leche de almendras o coco
- Canela (opcional)
- 2 cucharaditas de piloncillo o panela
- 1/2 cucharadita de esencia de vainilla (opcional)

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-En una cacerola agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de cúrcuma, $\frac{1}{8}$ de cucharadita de pimienta en polvo y $\frac{1}{2}$ taza de agua. La ponemos en la estufa a fuego medio. Removemos constantemente, hasta obtener una pasta espesa. Bajamos a fuego bajo y agregamos 2 cucharaditas de aceite de coco. Seguimos mezclando hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la lumbre y dejamos que enfríe un poco.

2-Pasamos la pasta a un frasco de vidrio y se conserva en refrigeración por 10 días aproximadamente.

3-Ponemos un vaso de leche vegetal de su preferencia en la estufa y entibiamos un poco (Sin que llegue a hervir) Apagamos el fuego y la pasamos al vaso de la licuadora. Agregamos una cucharadita de pasta de cúrcuma, 2 cucharadas de azúcar mascabado o piloncillo o el endulzante de su preferencia y $\frac{1}{2}$ cucharadita de esencia de vainilla. Agregamos un poco de canela en polvo. Licuamos por aproximadamente un minuto.

4-Pasamos la leche dorada a un vaso a treves de un colador.

5- Presentamos.

VER RECETA

@ofeliamedez9229

TAN LINDO Y SIMPÁTICO COMO SIEMPRE, ME ENCANTA LA CARA QUE HACES CUANDO PRUEBAS LAS RECETAS

@luzbarrera257

Que Dios les pague por todo lo que me enseñan, gracias

@evamarya4828

Muchas gracias eres muy simpático y divertido y sobre todo generoso, te deseo lo mejor bendiciones para tu mamá y para ti

@mitsukikuronuma7739

Es la manera más sencilla que he encontrado, muchas gracias familia vegana