

# REJUVELAC (AGUA MÁGICA)

Con enzimas y probióticos.

Es una bebida fermentada de semillas o cereales que ayuda a la digestión, fortalece el sistema inmune y rejuvenecer la piel.

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 1.3 Litros**

- 1/3 taza semillas de quinoa
- 2 tazas agua potable
- Frasco de cristal muy limpio
- Trapos limpios

**NOTA: LAS SEMILLAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.**

## VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

### Modo de preparación

muy bien 1/2 de taza de quinoa. La escurrimos lo más que se pueda y la pasamos a un recipiente de vidrio muy limpio. Agregamos 2 tazas de agua purificada y tapamos con una tela negra (Debe de ser muy oscura). Lo dejamos así, en un lugar fresco y seco por 12 horas.

ese tiempo, colamos bien las semillas. Y las regresamos al recipiente de vidrio. Volvemos a cubrir con los trapos oscuros. Las dejamos ahí entre 12 y 24 horas.

ese tiempo, agregamos 3 tazas de agua purificada y volvemos a tapar con los trapos oscuros. Dejamos así por 24 horas más.

ese tiempo, veremos que el agua tiene un poco de espuma y está turbia. Esa es el agua rejuvelac. Así que colamos y la podemos guardar en refrigeración, se conserva entre 5 y 7 días. La

podemos consumir en pequeñas cantidades durante el día, o agregarla en jugos, yogurt o quesos.

las semillas al frasco y agregamos 2 y 1/2 tazas de agua purificada. Volvemos a tapar el recipiente con los trapos oscuros y dejamos reposar por 24 horas.

ese tiempo y colamos. Guardamos esa agua con las mismas recomendaciones.

las semillas al recipiente de cristal y agregamos 2 tazas de agua. Volvemos a tapar con los trapos oscuros y dejamos reposar por 24 horas más.

ese tiempo, volvemos a colar el agua y la guardamos en el refrigerador con las mismas indicaciones.

Esta receta, sólo se puede hacer hasta 3 veces con las mismas semillas.

NOTA: Las semillas fermentadas, se pueden agregar a una ensalada para consumir.

Ver video

**@estherdelcarmengonzalez2954**

Primera vez que los veo y me encanto! De plano ya me suscribí A mis 42 años creo que aún es tiempo de volver a lo saludable ! 

**@heliontb5034**

Saludos desde Ecuador. Recién veo este canal buscando información sobre remolacha e hipertensión. Primero vi el jugo de remolacha y luego me llevó al rejuvelac. Felicitaciones por sus aportes.

**@shaarshh244**

Él tan carismático Y ella tan elegante.. Como siempre.  
Un hermoso equipo.

**@priscilaamaya5007**

No soy vegana pero todas las recetas de este canal me encantan por lo fácil de preparar, lo bien explicado y lo super nutritivas. Gracias Cocina Vegana Fácil por su tiempo y dedicación a todos los que buscamos una alimentación saludable!

---

## **ENSALADA DE ZANAHORIA**

¡Fresca, fácil, rápido, y deliciosa!

¡Te va a encantar!

**INGREDIENTES**

**PORCIÓN: 4 Personas**

- 4 zanahorias
- 1/2 taza de Coco rallado
- 3 a 4 cucharadas de miel (maple) o agave
- Sal
- Agua

- 1/4 de taza de Aceite de oliva
- Jugo de 1 y 1/2 limones
- Pasas

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

#### MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

##### Modo de preparación

en un recipiente las pasas y agregamos agua a cubrir. Apartamos.

las zanahorias y les retiramos las puntas. Las rallamos en un rallador en la parte de agujero grande. Y depositamos las zanahorias ya ralladas en un recipiente.

las pasas y las agregamos al recipiente donde se encuentran las zanahorias ralladas. Agregamos 1/2 taza de coco rallado. Apartamos.

##### ADEREZO

el jugo de 1 y 1/2 limón disuelto en un frasco con tapa, agregamos 1/4 de taza de agua. Agregamos la miel y sal al gusto. Agregamos 1/4 de taza de aceite de oliva. Tapamos el frasco y agitamos muy bien.

todo el aderezo a la ensalada y mezclamos bien. (Pueden agregar opcional nueces)

.

VER RECETA

**@josefina9625**

Fácil y Deliciosa 🗳️ 🗳️ 🗳️ !!! Como todo lo que ustedes preparan Gracias 🗳️

**@susanarader4667**

Muy deliciosa receta , muy fresca y nutritiva es una receta muy práctica de poner y quitar ingredientes . Gracias mi Sra linda

**@sweetavenuebyelizabeth8143**

Como siempre de simple a gourmet..... Linda señora muchas felicidades.. muchissimos saludes desde Canadá 🗳️ 🗳️  
🗳️ 🗳️ 🗳️ 🗳️ 🗳️ 🗳️ ...SE Les quiere 🗳️ 🗳️ 🗳️ 🗳️ 🗳️ 🗳️ 🗳️ 🗳️  
🗳️ 🗳️ 🗳️ 🗳️ 🗳️ 🗳️

**@aliciacontreras76**

Que hermosa madre Dios te bendiga y te guarde por largos años tienes un hijo que te adora como debe de ser amar a nuestras madres hermosas bendiciones are esa deliciosa receta me suscribiré 🗳️ 🗳️ 🗳️

---

# PERSONALIDADES QUE LLEVARON UNA ALIMENTACIÓN VEGANA- León Tolstói

León Tolstói (1828-1910)  
(vegano)

Novelista ruso, considerado uno de los escritores más importantes de la literatura mundial. dos de sus más famosas obras son, "Guerra y Paz" y "Ana Karenina", consideradas en la cúspide del realismo ruso.

Sus ideas sobre la NO VIOLENCIA ACTIVA, expresadas en libros como "El reino de Dios está en vosotros", tuvieron gran impacto en grandes personajes como Gandhi y Martin Luther King.

Sus obras han sido objeto de varias adaptaciones cinematográficas.

León Tolstói, era vegetariano estricto (vegano). Para un aristócrata en la Rusia Zarista, renunciar a la carne eso era impensable, pero Tolstói era un hombre con conciencia social.

"El movimiento vegetariano debe llenar de felicidad las almas de aquellos que llevan en el corazón el Reino de Dios sobre la tierra, no porque el vegetarianismo en sí mismo sea un paso tan importante hacía la realización de este reino, sino porque sirve como un criterio por el que sabemos que la persecución de la perfección moral por parte del hombre es genuina y sincera."

- León Tolstói- expresado para el News Review en 1892.

"Un hombre puede vivir y estar sano sin matar animales para comer; por ello, si come carne, toma parte en quitarle la vida a un animal sólo para satisfacer su apetito. Y actuar así es

inmoral.”

“Lo que yo pienso de la vivisección es que si la gente admite tener el derecho de tomar o poner en peligro la vida de seres vivos para el beneficio de muchos, no habrá límite para la crueldad.”

– León Tolstói- carta a Mrs C.P. Farrell, Julio 1909.

“Si un hombre aspira a una vida correcta, su primer acto de abstinencia es el de lastimar animales.”

“El hombre suprime innecesariamente su capacidad espiritual más grande, aquella de simpatía y piedad hacia las criaturas vivas como él mismo, y por violar sus propios sentimientos se vuelve cruel.”

“Mientras nuestros cuerpos sean las tumbas vivientes de animales asesinados, Cómo podemos esperar alguna condición ideal en la Tierra”.

– León Tolstói.

## FUENTES

León Tolstói

---

# PAPAS EN SALSA BECHAMEL CON ESPINACAS

Prepara estas deliciosas papas, con salsa bechamel de espinacas...

¡Tienes que probar!

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 4 PERSONAS**

– 4 papas medianas

– Sal

– 1 y 1/2 tazas salsa bechamel

(1086) Salsa bechamel vegana – Cocina Vegan Fácil – YouTube

– Queso de papa tipo fondue

– 100 gr. de espinacas

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

4 papas medianas y las rebanamos en rodajas delgadas. Las pasamos a una cacerola y agregamos agua caliente a cubrir. Agregamos un poco de sal y encendemos el fuego y cuando empiecen a hervir, bajamos a fuego medio y semi tapamos. Dejamos así por 8 minutos más. Apagamos el fuego y las colamos. Apartamos

1 y 1/2 taza de salsa bechamel en la licuadora. Agregamos 100 gr. de espinacas y licuamos hasta mezclar bien. Apagamos la licuadora, probamos de sal y agregamos al gusto. Volvemos a licuar. Apagamos la licuadora.

un molde para horno, acomodamos una capa de rodajas de papas (previamente peladas), agregamos salsa bechamel hasta cubrir todas las papas. Acomodamos otra capa de rodajas de papas y volvemos a cubrir de salsa bechamel. Acomodamos una tercera capa de rodajas de papas y vaciamos toda la salsa bechamel que nos queda.

una capa de queso de papa, y esparcimos por toda la superficie.

el molde al horno previamente precalentado a 180° C o 356° F entre 25 y 30 minutos. Hasta que dore la superficie.

el molde del horno y presentamos.

Ver video

## **@TonyDeSousaCoelho**

**i MARAVILLOSO, RIQUISIMO ! ...Delicioso... y ese COMBO de MADRE e HIJO destilan puro AMOR... i Les deseo todo lo hermoso y maravilloso de esta vida !... gracias por todos los VIDEOS, un ABRAZO !!!**

## **@whit\_bruce**

**Hola soy Bruce de 10 años y me gusta ver su canal porque son recetas sanas y fáciles mi abuelita dice que dios los bendiga somos de Tultepec gracias ☐**

## **@guadaramirez1009**

**Uf cada receta de ustedes me deja.... salivando , y la cara del que las prueba me hace el Dia , si me quiero reír nomas lo recuerdo y me rio.**

## **@almaleticiareyes8347**

Mmm a mi esposo le encantan las papas como se las prepare así es que lo sorprenderé y muy buenas para los niños que son difíciles para comer verduras una manera de disfrazar la espinaca gracias les mando un gran abrazo desde Torreón, Coahuila.

---

## ATOLE DE FRESA

Deliciosa y sencilla receta ¡Tienes que probar!

### INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 1.5 Litros

- 1 raja de canela
- 3 cucharadas de fécula de maíz
- 200 g. de fresas
- 1 lt. de leche vegetal
- 1/2 taza azúcar
- 2 tazas agua purificada

**NOTA: LA FRUTA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA**

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

200 gr de fresas en una cacerola y agregamos 1 y 1/2 tazas de agua purificada. Agregamos 1/2 taza de azúcar y una raja de canela. Encendemos el fuego y esperamos a que hierva. Cuando veamos que burbujea, dejamos 7 minutos más. Mezclamos un poco. Retiramos la cacerola del fuego. Le retiramos la raja de

canela. Dejamos que enfríe y pasamos todo al vaso de la licuadora. Es muy importante que esperemos a que enfríe. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora y apartamos.

en un recipiente 1/2 taza de agua y agregamos 3 cucharadas de fécula de maíz. Revolvemos muy bien hasta deshacer los grumos. Apartamos.

otra cacerola en el fuego y agregamos 1 litro de leche de su preferencia y pasamos la raja de canela que habíamos retirado de las fresas. Agregamos el contenido de la licuadora. Mezclamos. Agregamos la fécula de maíz que ya tenemos disuelta y seguimos mezclando hasta que hierva. Cuando veamos que burbujea, le damos 3 minutos más.

Si ven que queda muy líquido, pueden agregar un poco más de Maizena disuelta en agua.

la lumbre y presentamos.

Ver video

**@lululopez1052**

No saben que gusto me da saludarlos. fíjense que el atole así con la dedicación que lo prepara me hizo recordar mi niñez... y tiene razón se antoja ahora que hace frío... cómo ven con galletitas de avena .les agradezco mucho cuídense que Dios los bendiga

**@locaporelpapel**

Además de las recetas se ven buenísimas, logran que ese

calorcito de hogar atraviese la pantalla 

@pedrocalel9104

**Muchas gracias que gracias a ustedes y sus recetas por fin podre ser un chef que es mi sueño saludos desde Guatemala**

@marateresa1

me sorprenden, cada platillo es más rico que el anterior, el ingenio de ustedes no tiene límites, saludos, familia bonita, a propósito, la palabra "atole", viene del nahuatl, atl=agua (alimento aguado), ollin=movimiento, es una comida que para prepararse se debe de mover mucho, porque si no se quema, jijijijijijiji una palabra que en sí misma explica como se debe de preparar, me acordé al ver preparar este rico atole de fresa.

---

## ¿LA NUTELLA ES VEGANA?

¿Cómo conseguir la bondad del chocolate cremoso y con sabor a nuez sin los lácteos?

La Nutella, creada en Italia y producida y exportada por la compañía italiana Ferrero, es un producto consumido en enormes cantidades no solo en ese país sino alrededor del mundo. Sus ingredientes básicos son el cacao y las avellanas, que la harían vegana, sin embargo, la adición de aceite de palma y azúcar se hace junto con leche, lo que le quita el carácter de vegano. Pero hay más alternativas para los veganos, pues

además de la posibilidad de hacer tu propia Nutella en casa, también hay marcas que ofrecen su versión de Nutella libre de productos de origen animal e incluso con menor cantidad de azúcar.

Fecha de la noticia: 20 febrero 2023 vegnews. com

---

# PANQUÉ DE NARANJA

Delicioso y fácil Panqué de Naranja.

¡Te van a encantar!

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 4 PERSONAS**

- 1 y 1/2 cucharaditas de polvo para hornear
- Pizca de sal
- 100 gr de mantequilla vegana
- 3/4 de taza de jugo de naranja natural.
- 1 cucharada sopera de ralladura de cáscara de naranja
- Aceite vegetal
- 3/4 de taza de azúcar
- 4 cucharadas de fécula de maíz
- 2 tazas de harina de trigo
- Molde para Panqué
- Papel para hornear

## **NOTA: LA FRUTA DEBE DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADA Y DESINFECTADA**

### VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

#### Modo de preparación

un recipiente hondo agregamos 2 tazas de harina de trigo. Agregamos 4 cucharadas de fécula de maíz, agregamos 1 y 1/2 cucharaditas de polvos para hornear y una pizca de sal. Mezclamos bien todos los ingredientes secos y los cernimos. Apartamos.

un sartén a calentar y cuando ya esté bien caliente apagamos el fuego. Inmediatamente ponemos 100 gr de mantequilla vegana a derretir.

la mantequilla derretida a un tazón y agregamos 3/4 de taza de azúcar. Batimos muy bien, entre 5 y 10 minutos.

integrando poco a poco la harina que ya tenemos cernida y vamos agregando 3/4 de taza de jugo de naranja. (Un poco de harina y un poco de harina y batiendo hasta integrar bien todos los ingredientes). Por último agregamos 1 cucharada sopera de ralladura de cáscara de naranja. Mezclamos. Apartamos.

un poco de aceite en la base del molde y esparcimos con una servilleta. Ponemos un pedazo de papel para hornear, debe de cubrir toda la base. Vertemos la mezcla en el molde. Podemos emparejar la mezcla con una palita de cocina (No golpear el molde)

el molde a un horno, precalentado a 180° C o 356 ° F y lo dejamos entre 35 y 40 minutos, dependiendo su horno. Pasado ese tiempo, revisamos, introduciendo un palillo en el centro del pan y si el palillo sale seco, apagamos el horno.

el panqué del horno y pasamos una espátula o cuchillo por la orillas de todo el molde y dejamos enfriar por 15 minutos. Desmoldamos.

Ver video

**@mfrancisZc**

Hola Familia Vegana que Delicia de pan 🗳️ 🗳️ 🗳️ 🗳️ me encanta su canal con esa chispa de alegría y cariño y ver cómo disfruta su hijo cada platillo que usted nos comparte señora Hermosa 🗳️ 🗳️ Bendiciones 🗳️

**@pantojaeli**

Me encanta el humor de su hijo. Se mira muy rico el panqué de naranja. Saludos desde Utah. Que el canal siga creciendo y bendiciones. Gracias. 🗳️ 🗳️ 🗳️

**@rubenramirez8479**

Muchas gracias señora por su video. Viva la dieta vegana, libre de sufrimiento animal !!! Saludos desde Lima Perú.

**@alto2703**

El placer de iniciar la semana con Cocina Vegan Fácil, con nuestros queridos Alfonso y Sra. Deyanira. Rica video receta. Bendiciones.

---

## **PURÉ DE PAPA**

Sencilla y deliciosa receta.

¡Tienes que probar!

**INGREDIENTES**

## **PORCIÓN: 4 PERSONAS**

- 5 papas o patatas
- Cebolla en polvo
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- Leche vegetal (la que gusten)
- Queso parmesano vegano (opcional)
- Sal
- Crema vegana (la que gusten)
- 50 g. mantequilla vegana

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en una cacerola grande 5 papas grandes (previamente lavadas, peladas y partidas en cubos). Agregamos agua caliente a cubrir y  $\frac{3}{4}$  de cucharadita de sal. Esperamos a que hiervan y bajamos a flama media. Tapamos la cacerola y dejamos así por 25 minutos. Revisamos con un cuchillo que estén bien cocidas las papas. Apagamos el fuego.

las papas y (podemos guardar el agua, para un futuro consomé).

un recipiente ponemos 50 gr de mantequilla vegana. Agregamos un poco de papas y empezamos a machacar. Seguimos agregando papas hasta terminar con todas. Agregamos 4 cucharadas soperas de crema vegana. Agregamos poco a poco leche vegana. Mezclamos y vamos agregando leche, hasta que tenga la consistencia de su gusto. (nosotros agregamos 180 ml (3/4 de taza de leche

vegana). Agregamos un poco de queso parmesano (opcional) o pueden agregar 3 cucharadas de levadura nutricional. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo, un poco de cebolla en polvo. Mezclamos muy bien. Probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos.

Ver video

**@saratome5847**

Sabes... aparte del mensaje del cocinar yo veo otro que es más bonito... El compañerismo y amor y respeto por tu madre... QUE HERMOSO SE VÉ ESO... UN EJEMPLO PARA MUCHOS.

**@leticiamoran2305**

Me encanta!! Me encanta... Yo les agradezco por transmitirnos alimentos nutricionales... pero saben uds, transmiten algo mucha más que eso, amor, amistad, confianza etc. Y yo aunque no he hecho todo lo que publican, el tan solo verlos me llena mi día. Saludos.

**@marinaalor5404**

Wow que emoción familia los vi en el canal 34     
  me emocioné  felicitaciones    

**@angiesalgado5044**

Muchas gracias por esta riquísima receta  hace poco me volví vegana y este canal me ha ayudado bastante a aprender recetas sencillas y deliciosas  de verdad muchísimas gracias por su labor 

---

# 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

---

## TORTILLAS DE HARINA

Tradicionales tortillas de harina.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

**PORCIÓN: 20 TORTILLAS**

- 1 Cucharadas de sal
- 1/3 de taza de aceite vegetal

- 1 y 1/2 tazas de agua caliente

- 1 kg. de harina de trigo

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

1 kg. de harina de trigo en un tazón. Revolvemos muy bien, deshaciendo los grumos que haya. Agregamos una cucharada de sal y mezclamos.

un hueco al centro del harina y vertemos 1/3 de taza de aceite vegetal. Mezclamos poco a poco con las manos. Agregamos 1 y 1/2 taza de agua caliente y seguimos mezclando. Agregamos 1/4 más de agua y seguimos mezclando (Ustedes van viendo el agua que vayan necesitando) Hasta que les quede una masa homogénea. (que ya no se nos pegue en las manos).

una base o la barra de la cocina, enharinamos y pasamos la masa. Le damos una buena amasada, hasta que quede uniforme.

la masa al tazón y lo tapamos con un trapo limpio. Dejamos reposar por 20 minutos.

reposa la masa, encendemos un comal a fuego bajo.

6.- Cuando hayan pasado los 20 minutos, hacemos bolitas con la masa, del mismo tamaño.

con un rodillo cada bolita y le damos forma de tortilla, tratando que nos quede muy redondita la tortilla.

un poco la lumbre y pasamos una a una las tortillas. Cuando notemos que se les hacen burbujas, volteamos la tortilla. Cuando empiece a inflar la tortilla, revisamos de los dos lados que hayan dorado. Retiramos la tortilla y la pasamos a una servilleta para tortillas, para que se mantengan

calientes. Así hacemos con toda la masa.

.

Ver video

**@wilsonmain6885**

Que bonita su cocina, como quisiera que usted fuera mi abuelita yo iría a visitarla seguido y seguro sus platillos serían mis favoritos. Deseo un abuelita como usted, nunca tuve el cariño y el amor de una, y si me hizo falta.

**@ferninx8386**

Me gusta verlos, me hice vegetariana hace poco y con sus recetas me alentaron a poder hacerme ricas comidas, muchas gracias y saludos desde Argentina.

**@silviajudith9914**

Soy de Torreón Coahuila y de niña no comía con otra cosa!! Gracias porque recordaron lo deliciosas que son hechas a mano. Verdad Madre? (cómo somos familia)

**@patriciazenil2049**

Wow me han salvado, soy mexicana fuera de su país y aquí no se consiguen tortillas no conocía una forma de hacerlas en casa. Muchas gracias! Amó sus recetas y les envío un fuerte abrazo. Mucho éxito 