

# BERENJENAS AL HORNO

¡ Super preparación gourmet al alcance de tu cocina!

¡Tienes que probar!

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 4 PERSONAS**

- 2 dientes ajo
- Albahaca
- Cebolla
- 4 jitomates (tomate rojo)
- 1 y 1/2 pimientos
- 4 berenjenas
- Aceite vegetal
- Queso de papa tipo fondue
- Orégano
- Sal
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

el horno a 190 grados C o 370 grados F

la base y la punta de 4 berenjenas grandes (previamente lavadas). Después las partimos a la mitad, hacia lo largo. Hacemos cortes diagonales que se encuentren entre sí, profundos, sin llegar a la cáscara. Ponemos las mitades en una charola con papel aluminio. Abrimos un poco los cortes de las berenjenas y les ponemos un poco de sal, un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo y un poquito de aceite vegetal. Retiramos las berenjenas de la charola y untamos un poco de aceite vegetal en el papel aluminio. Y colocamos las berenjenas boca abajo. Las metemos al horno por 35 minutos.

és de ese tiempo las sacamos y apartamos. Sin apagar el horno.

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo grande de cebolla finamente picada y movemos durante 30 segundos. Agregamos 2 dientes de ajo finamente picados. Mezclamos durante 40 segundos. Agregamos un pimiento y medio partido en pequeños cubos. (previamente lavados, sin semillas y desvenados). Pueden ser de colores diferentes. Bajamos a flama baja y mezclamos durante 3 minutos. Agregamos 4 jitomates, (previamente lavados y partidos en cubos pequeños)

Mezclamos por 3 minutos. Agregamos una cucharadita de sal. Mezclamos un minuto. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos 3 dedos de orégano deshidratado y triturado. Esperamos 3 minutos a que se evapore el líquido. Apagamos el fuego y agregamos de 8 a 10 hojitas de albaca fresca. Mezclamos.

las berenjenas, con cuidado hacemos un cuenco de en medio hacia las orillas. Rellenamos con nuestro guiso. Agregamos queso de papa. (tenemos la receta en el canal). Las metemos otra vez al horno. Las dejamos hasta que dore el queso. Apagamos el horno. Las sacamos.

.

Ver video

**@constanzaosorio6663**

No sólo es la receta, es iniciar la semana con ustedes dos y sus ocurrencias. Muchas gracias y feliz semana... desde una hermosísima y calurosa Bogotá (al menos en este momento, pues mi ciudad es una niña caprichosa, jejeje

**@bettyhernandez7324**

Mi familia y yo hemos decidido ser veganos, recién iniciamos esta semana y gracias a ustedes esta siendo fácil (ya prepare hamburguesas portobello, tortitas de plátano, tacos al pastor y mole de olla), les agradezco infinitamente que abrieran éste canal y seguiremos en la lucha! Gracias, gracias 

**@marateresa1**

Que rico, una nueva manera de cocinar las berenjenas, siempre las hacia empanizadas. Saludos linda familia.

**@armidamercedescoppiniespin6639**

Que hermoso como trabajan los bendiga ...Hermosa madre y hermoso de ños para por sus exquisitas !!

---

**DESPEJA TODAS TUS DUDAS SOBRE  
LA SOYA**

TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE LA SOYA

-¿La soya es dañina?

- ¿La soya causa cáncer?
- ¿La soya es transgénica?
- ¿La soya tiene hormonas femeninas?
- ¿La soya provoca cáncer?

SI QUIERES SABER TODO ESTO Y MUCHA INFORMACIÓN MÁS TE INVITAMOS A VER ESTE INTERESANTE VIDEO

VER VIDEO

## **@silviamorales4192**

Hola familia vegana, mi suegra lleva poco más de cuarenta años consumiendo soya y de ser vegana y está en perfecto estado de salud, por si eso les dice algo. Saludos!!!

## **@beliortiz4355**

Alfonso, desde el fondo de mi corazón no sabes lo feliz que me hace que hables sobre la problemática social y ambiental, de verdad millones de gracias por no seguir invisibilizándola, los admiro mucho a ti y a tu mamá, este es el primer canal que me da mucho gusto de seguir!! comparto sus valores y buena vibra! Saludos desde Colombia y Argentina.

## **@juliajaramillo6435**

He consumido y alimento a mi hija después de los 7 meses con leche de soya, ahora tiene 33 años excelente dentadura y salud. Mi menopausia fue sin ningún síntoma y aún la consumo para el reemplazo de hormonas . Creo que mi salud y vitalidad se la debo a la soya. La consumo en leche, arepas, tortillas, mayonesa, carne, y

muchos platos más.

@

Qué completo se ha vuelto este canal. Recetas increíbles, información comprobada y estilo de vida. Felicidades y muchas gracias 

---

## ESTOFADO DE ALUBIAS

Prepara este delicioso y nutritivo estofado

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 PERSONAS**

- 1 diente ajo
- Cebolla
- Cilantro
- 5 salchichas veganas
- 2 jitomates
- Aceite
- 125 g. hojas de espinaca
- 300 g. de alubias
- 2 zanahorias
- 1 chile guajillo

– Sal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un recipiente 300 gr de alubias y agregamos agua a cubrir. Dejamos remojando toda una noche.

otro día colamos (podemos utilizar el agua de remojo para regar plantas) Pasamos las alubias en una olla de presión, agregamos agua a cubrir (Aproximadamente 2cm arriba de las alubias) tapamos bien la olla y encendemos el fuego a flama medio alta. Cuando empiece a silbar la olla, bajamos la flama a fuego medio. A partir de este momento dejamos por 35 minutos más. Apagamos la lumbre y dejamos enfriar.

(Si no tienen olla de presión, pueden hacerlo en una olla normal, y dejar cocer por 60 minutos o hasta que estén blanditas.)

2.- (Es muy importante que enfríe la olla) Ya cuando esté fría la olla de presión, destapamos con cuidado y pasamos las alubias con todo y caldo a un recipiente. Apartamos.

una cacerola ponemos 2 zanahorias (previamente peladas, sin punta y partidas en medias lunas delgadas) Agregamos agua a cubrir y un poco de sal. Las llevamos a la estufa a fuego alto. Cuando empiecen a hervir, tapamos la cacerola. Bajamos a fuego bajo y dejamos por 7 minutos más. Revisamos con un cuchillo que estén cocidas. Apagamos el fuego y reservamos.

un pocillo grande o cacerola ponemos un chile guajillo (sin rabito, sin semilla, desvenado y partido a la mitad. Agregamos 2 jitomates completos (previamente lavados). Agregamos agua a cubrir y los ponemos a cocer a flama alta. Cuando notemos que la cáscara de los jitomates se revienta, apagamos el fuego.

Dejamos que enfríe.

los jitomates y el chile en una licuadora, agregamos un trozo de cebolla y un diente de ajo. Agregamos un poco de agua y licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora. Reservamos.

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos 5 salchichas veganas rebanadas. Extendemos para que puedan dorar bien de un lado. Volteamos y dejamos que doren del otro lado. Apagamos el fuego. Reservamos

una olla grande ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos la salsa que tenemos en la licuadora a través de una coladera. Esperamos 3 minutos a que hierva la salsa. Agregamos las alubias con todo y líquido. Agregamos las zanahorias. Dejamos que hierva. Agregamos una cucharadita de sal. Movemos, probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos 125 gr de espinacas (previamente desinfectadas y troceadas). Esperamos 3 minutos y agregamos las salchichas. Agregamos unas ramas de cilantro (previamente lavado y desinfectado). Dejamos que hierva 3 minutos más. Mezclamos. Apagamos la lumbre.

.

Ver video

**@dulcecelis401**

Muchas gracias por sus recetas todas se ven muy ricas, hice el estofado y les gustó mucho a mi Familia, bendiciones hermosa Señora !!! 

**@marlenydavalos461**

Que delicia!!! Ahora está frío aquí y me caerá justo a tiempo este guiso de alubias!! Gracias por compartir

**sus recetas!!! Hacen un gran equipo!! Abrazos y bendiciones de Dios a su familia entera!!**

**@alejandratorresnava4979**

**Llegando del trabajo como me hubiera gustado comer eso tan rico pero me conformo con mirar la cara de satisfacción de su hijo al que envidio de verdad por probar tanta delicia Gracias por compartir con tan maravillosa claridad para quienes como yo apenas y sabemos cocinar bendiciones a su hermosa familia.**

**@begoniaari7352**

**Me encanta su canal vegano. Porque te hace dar cuenta que ser vegano es poder comer de todo y no sólo vivir de ensaladas.. Felicidades !!!!!**

---

## **GELATINA DE MANGO**

**iAprovecha la temporada de mango!**

**iSin grenetina!**

**iDeliciosa, fácil y fresca receta!**

**INGREDIENTES**

**PORCIÓN: 4 o 5 Personas.**

- 1 taza de pulpa de mango
- 1/2 taza de agua
- 1 y 1/4 cucharadita de agar agar
- 1 y 1/4 tazas de agua
- 1/4 taza de azúcar.

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una licuadora, agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de agua y una taza copeteada de pulpa de mango, partido en cubos. Licuamos por un minuto y apagamos la licuadora. Reservamos.

una cacerola vaciamos una taza y  $\frac{1}{4}$  de agua. La ponemos a fuego alto. Agregamos 1 y  $\frac{1}{8}$  de cucharadita de Agar agar. Mezclamos muy bien con un batidor de globo, hasta que se disuelva el Agar agar. Cambiamos a una palita de cocina y seguimos mezclando constantemente hasta que hierva. Bajamos a fuego bajo y seguimos mezclando por 5 minutos. Agregamos  $\frac{1}{3}$  de taza de azúcar. Esperamos a que burbujee otra vez y mezclamos por 3 minutos. Agregamos la mezcla de mango que tenemos en la licuadora y mezclamos muy bien por dos minutos más. Apagamos el fuego y dejamos 5 minutos así.

el contenido de la cacerola a uno o varios moldes y dejamos enfriar.

que esté frío, lo metemos al refrigerador de 4 a 5 horas. 0 toda una noche. Desmoldamos.

5,.Presentamos.

Ver video

**@magalysaravia7219**

Que buena receta, es increíble todo lo que podemos disfrutar y sin utilizar animales 🗑️ 🗑️ 🗑️

**@erikapoblete3718**

Hola querida familia vegan facil, cada día me sorprenden con sus recetas se ve muy rica esa gelatina de mango y sin sufrimiento animal ,mejor aún seguro la prepararé ,mi hija hace 9 años que es vegana .por el amor a los animalitos ,, he aprendido mucho de ustedes y he preparado muchas de sus recetas infinitas gracias

🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️🗑️🗑️🗑️

**@gladyscardenas2428**

Saludos desde Perú señora linda, gracias por sus recetas saludables y deliciosas 🗑️

**@sweetavenuebyelizabeth2093**

Excelente...agradecida por toda la información.. saludos cordiales 🗑️ 🗑️ 🗑️

---

# ¡ SOY UNA ADMIRADORA MÁS !

Wow! me fascina el gran equipo que Uds. dos hacen!

Felicidades, ahora soy una admiradora más!

Me hice vegana hace casi dos años.

Me parece super espectacular cada platillo que Uds. hacen, hoy me la he pasado todo el día revisando cada receta.

Gracias por existir y compartir ese maravilloso talento que tienen para cocinar y para comunicar con mucho amor.

Hoy sorprenderé a mi familia con este pastel de papa relleno con verduras, más tarde les comparto mis fotos por aquí o por instagram

ATTE

MARGEORI

Cuéntanos tu Testimonio y envía a [cocinaveganfacil@](mailto:cocinaveganfacil@)

SI QUIERES VER EL TESTIMONIO DE DEYANIRA, TE INVITAMOS A VER ESTE VIDEO.

VER VIDEO

**@johnnytorres794**

En lo personal ya llevo casi dos meses consumiendo esta rica proteína, muchos beneficios mucha energía, práctico la calistenia y me ayuda demasiado en la fuerza, otro gran beneficios es en lo sexual, mi vida sexual dio un giro extraordinario gracia a esta

proteína vegetal, también le agregue fenogreco, nuez del Brasil.

@lilibethcalixto512

Me encanta este testimonio porque muchos afirman que la alimentación sin carne  animal no sirve "supuestamente" ...te ves bien de salud y bella   
...Saludos !!!!

@silvianava3818

Tengo el agradable gusto de conocerles y me dan ánimo a guisar diferente y sanamente y que agradable son mamá e hijo sin un gran testimonio para estos jóvenes de estos tiempos tengo poco de haberme suscrito saludos desde Morelos

@MsBeaFit

Yo fui vegana por 8 años antes de embarazarme. Mi niño ya casi tiene 2 años y ha sido vegano desde el momento que se formo en mi vientre. El lo más bello verlo comer 100% a base de plantas. <3

---

## TAMALES DE ELOTE O CHOCLO

Deliciosos y tradicionales tamalitos.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

**PORCIÓN: 20 TAMALES PEQUEÑOS**

– Sal

- 1/3 taza aceite vegetal
- 1/2 taza azúcar
- 6 elotes (choclo)

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

y limpiamos 6 elotes o choclos. (Apartamos las hojas del elote) Los desgranamos con ayuda de un cuchillo y ponemos los granos en un recipiente.

en una licuadora 1/3 de taza de aceite vegetal. Agregamos 3 cucharones de granos de elote. Prendemos la licuadora y poco a poco vamos agregando el resto de los granos. Dejamos licuar por un minuto y medio. Vaciamos el contenido de la licuadora en un recipiente grande y agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de azúcar. Mezclamos hasta integrar bien los ingredientes. Agregamos una pizca de sal. Mezclamos. Metemos la mezcla al refrigerador 40 minutos.

ese tiempo, sacamos la mezcla del refrigerador. Tomamos una hoja de elote, ponemos en medio dos cucharadas y media (soperas). Doblamos la hoja por los lados, como envolviendo la mezcla, empujamos un poquito la mezcla hacia arriba y hacemos un doblez hacia atrás, en la punta de abajo de las hojas. Vamos acomodando los tamales, paraditos en una charola. (cuidando de que no se vaya a salir la mezcla).

Para las personas que no consigan en su país los elotes con hojas, puede poner las dos cucharadas y media de mezcla en medio de un cuadro mediano de papel aluminio. Doblamos el papel hacia el centro de un lado y luego doblamos el papel hacia el centro, del otro lado. Sellamos el papel, doblando la parte de arriba y la parte de abajo.

una vaporera con un poco de agua, cuidando que el agua no rebase los orificios de la base que va encima. Colocamos una cama de hojas de elote en el fondo. Si no tienen hojas, pueden colocar un trapito limpio. Colocamos los tamales paraditos, muy juntitos. Al final ponemos otra capa de hojas de elote. Y encima un trapo limpio. Si no tienen las hojas, sólo ponen el trapo limpio. Ponemos la tapa y Encendemos el fuego a flama alta. A los 10 minutos, bajamos a flama medio baja. Los dejamos así por 50 minutos.

con cuidado y con una pinza, hacemos a un lado una parte del trapo, sacamos un tamal y revisamos. Si se desprende fácilmente de la hoja, ya está listo. Apagamos el fuego. Retiramos el trapo, las hojas y dejamos enfriar un poco.

.

Ver video

## **@martarosagarcia4335**

**muchas gracias, compré tres elotes y me puse a poner en práctica su receta. No hay como lo natural, usando las hojitas de los mismos elotes., buenísimo. Mamita que Dios te dé larga vida a ti y a tu hijo..**

## **@JugandoaSanar**

**Muy buena receta! Aquí en Chile hay una preparación típica muy similar, que se come mucho en los meses de verano, se llaman "humitas" :). Les invito a buscarla en internet y conocerla!**

**@andresfcebas**

Que genial la receta. Aquí en Colombia los conocemos como “envueltos de choclo”

**@andreamontero58**

Esta receta es muy típica en Ecuador, pero no es vegana, pensé que no podría volver a comerlos pero ustedes me han salvado c: no hay palabras para agradecerles muchas gracias.

---

## **LECHE DE QUINOA**

Deliciosa y nutritiva bebida, para sustituir tu ingesta de leche al día.

**INGREDIENTES**

**PORCIÓN:** 1.2 Litros

- Pizca de sal
- 1 cucharadita de azúcar o del endulzante de su preferencia.

- 1/3 taza de quinoa
- 1 y 1/2 litros de agua

## VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

### Modo de preparación

1/3 de taza de quinoa en una coladera de punto cerrado. Enjuagamos tallando con los dedos varias veces hasta que el agua salga clara. (El agua que utilizamos en el enjuague, podemos utilizarla para regar plantas.)

la quinoa lo más que se pueda y la expandimos en una sartén. Ponemos la sartén en la estufa a fuego medio alto. Con una palita de cocina, movemos constantemente durante 10 minutos aproximadamente. (Cuando se evapore el exceso de agua, podemos mover la sartén para tostar mejor la quinoa). Apagamos el fuego.

la quinoa en un plato hondo y la agregamos en una licuadora. Agregamos un litro de agua y licuamos por 2 minutos. Ponemos sobre un recipiente una coladera grande y acomodamos una manga o pedazo de tela de punto cerrado. Vertemos el contenido de la licuadora y exprimimos la tela lo más que se pueda.

residuo de la quinoa que queda en la tela, lo pasamos a la licuadora y agregamos  $\frac{1}{2}$  litro de agua. Licuamos por un minuto y volvemos a exprimir lo más que se pueda en el contenedor.

el vaso de la licuadora y le vaciamos la leche de quinoa, agregamos una pizca de sal y una cucharadita de azúcar mascabado, o el endulzante de su preferencia. Licuamos por un minuto. Pasamos la leche a una jarra.

Presentamos

**NOTA: Pasamos a un plato el residuo de quinoa que queda en la tela y dejamos que se seque completamente. Lo pasamos a una licuadora o a un molidor de café hasta que se pulverice. Y así**

podemos obtener la harina de quinoa.

Ver video

**@lilianairishuaman5741**

Que alegría verlos, qué química con su mamá, es contagiaante verlos y les agradezco x favorecernos con sus lindas recetas, lo preparo a lo seguro porque nos dan sus secretos y nos queda de lo mejor, felicidades.

**@silvinaconte5705**

Ay Alfonso!!!! Como me haces reír!!! Sos muy divertido y la relación q tienen tu y tu madre es adorable!!! Los quiero 🗑️ 🗑️ 🗑️

**@rafaelesparciagarcia8455**

Un saludo desde Valencia, España! Gracias por lo que hacéis!! Es muy bonito ver a una madre y a un hijo colaborar así!!

**@sonialeets2529**

Gracias por enseñarnos cómo preparar la leche de quinoa y darnos gratis tu secreto que lograste en tu laboratorio para el buen sabor de esa leche jaja y me encanta escuchar cómo compartes con tu linda mamá este momento tan bonito, que Dios los Bendiga y lo mejor de la vida a los dos 🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️

---

# ¿CÓMO AHORRAR TIEMPO CON LA FRUTA EN EL DESAYUNO?

-¿No tienes tiempo en la mañana para desayunar?

-¿Necesitas una idea práctica par ahorrar tiempo en las mañanas?

-¿Algunas veces se te hace tarde y no te da tiempo de hacer el luch de tus hijos para la escuela?

Hemos realizado para ti este video. Una idea sencilla y práctica que te va a ahorrar tiempo en tus atareadas mañanas.

¡Esperamos que te guste!

VER VIDEO

**@ilsereyesdebelle8302**

Millones de bendiciones por sus sabios consejos nos encanta Hermosa familia pasen un hermoso fin de semana nos encanta todos sus videos    Super Like    
         

**@yuliadeyaniraduenas7679**

Hola familia de cocina vegan fácil, excelente tip, gracias por ayudarnos a ser mas prácticos en la cocina nos facilitan la vida, señora bonita y sr Alfonso.

**@alto2703**

Siempre se agradecen sus videotips. Que tengan un excelente fin de semana. Que trabajo de edición!

Felicidades.

@almaleticiareyes8347

Perfecto   ideal para un desayuno ahorrando tiempo y genial para cuando sale el gusanito de la gula  nos salva de comer cualquier cosa pues ya está lista para saborearla en las tardes. También gracias por su dedicación. Les mando un gran abrazo desde Torreón Coahuila!

---

## PARRILLADA DE VERDURAS

Una parrillada diferente, sana, deliciosa y nutritiva.

¡Con todo el sabor y sin ninguna culpa!

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 PERSONAS**

- Cebollitas de verdeo o cambray
- 2 calabacitas o calabacines
- 1 zanahoria
- Sal
- Pimienta en polvo
- Cebolla en polvo
- Ajo en polvo

- Aceite vegetal
- 2 Pimientos
- 1 berenjena
- Brócoli

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una charola grande acomodamos 2 calabacitas grandes, 2 berenjenas (previamente lavadas, sin puntas y partidas en rebanadas delgadas a lo largo), una zanahoria (Previamente lavada, pelada, sin puntas y partidas en rebanadas delgadas a lo largo). Un pimiento morrón verde y un pimiento morrón rojo (previamente lavados, sin semillas y partidos en rodajas), 10 cebollitas cambray con todo y tallo (previamente lavadas y desinfectadas) y 150 gramos aproximadamente de floretes de brócoli. (previamente lavados y desinfectados).

a fuego alto una parrilla (de preferencia con rayas)

un recipiente agregamos suficiente aceite vegetal y con una brocha de cocina barnizamos de un lado, las rebanadas de calabacita y las rebanadas de zanahoria. Les agregamos un poco de sal, un poco de ajo en polvo, un poco de cebolla en polvo, y un poco de pimienta en polvo.

las rebanadas de calabacita a la parrilla que ya se encuentra caliente. (El lado que tiene los condimentos va hacia abajo).

las rebanadas de calabacita del lado que no lo hemos hecho, y agregamos un poco de sal, un poco de ajo en polvo, un poco de cebolla en polvo, y un poco de pimienta en polvo. Volteamos las rebanadas de calabacita, para que queden asadas por los

dos lados. Retiramos y las acomodamos en un plato grande.

con las rebanadas de zanahoria, las pasamos a la parrilla (con la parte que tiene los condimentos hacia abajo).

Barnizamos las rebanadas de zanahoria del lado que no lo hemos hecho, y agregamos un poco de sal, un poco de ajo en polvo, un poco de cebolla en polvo, y un poco de pimienta en polvo. Volteamos las rebanadas de zanahoria, para que queden asadas por los dos lados. Retiramos y las acomodamos junto con las calabacitas.

de un lado las rebanadas de berenjena con aceite vegetal. Agregamos a cada rebanada un poco de sal, un poco de ajo en polvo, un poco de cebolla en polvo, y un poco de pimienta en polvo. Pasamos las rebanadas de berenjena a la plancha del lado que están sazonadas hacia abajo. Barnizamos las rebanadas de berenjena del otro lado y condimentamos. Volteamos, para que queden asadas por los dos lados. Retiramos y ponemos sobre un plato grande.

mismo hacemos con los pimientos, las cebollitas cambray y los floretes de brócoli.

toda la verdura en una charola o plato grande y presentamos.

Ver video

**@militzamontes6600**

**Ay Dios!! Cada vez que veo a su hijo Alfonso comer, se me hace agua la boca!!!! Ya quiero hacer una de esas parrilladas! Qué rico!!**

**@milenamolano8833**

Mis queridos amigos, los saludo nuevamente desde Colombia, los sigo desde el comienzo del canal. Que receta tan magnífica! Les quería contar que soy nutrióloga, Vegana, atiendo personas veganas o que están en transición a este estilo de vida y les estoy recomendado su canal para que puedan aprender exquisitas y creativas recetas. Gracias por su maravillosa labor! Un abrazo grande.

**@xiomara canteroroldan3468**

Esta parrillada se ve riquiiiiiiiiisima!...y viéndote comer a ti ya se me antojó... que familia tan linda tienen, gracias por compartir esta receta!!!

**@estudio10471**

Gracias por sus ideas! Estás verduras son un paraíso delicioso! Saludos desde Detroit! Hoy es día festivo aquí en USA ☺☺ buen día para una parrillada! Saludos besos 🍷

---

## **ENCHILADAS DEL BAJÍO**

Se dice que el origen de las enchiladas mineras es la ciudad de Guanajuato, donde las esposas de los trabajadores las preparaban para el almuerzo en las afueras de los lugares de

trabajo.

Se hicieron famosas y la receta se fue extendiendo en los estados del centro del México.

¡Tienes que probar!

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 4 PERSONAS**

- 1 diente ajo
- Cebolla
- 1 y 1/2 zanahorias
- 2 papas
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Cebolla en polvo
- Aceite
- 1 taza de agua tibia
- 150 gr. o 1 y 1/2 tazas de harina de maíz
- 10 chiles guajillo
- Sal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en una cacerola 10 chiles guajillo (desvenados, sin semilla y

sin rabito. Bien lavados y partidos por la mitad). Agregamos agua caliente a cubrir. Prendemos el fuego y esperamos hasta que hiervan. Les damos 5 minutos más. Apagamos el fuego.

los chiles a la licuadora con un poco de agua de su cocción. Agregamos un trozo de cebolla, un diente de ajo y dejamos que enfríe un poco. (Es importante dejar enfriar)

. (Si está muy espesa la mezcla, podemos poner un poco más de agua de la cocción de los chiles) y volvemos a licuar. hasta obtener la consistencia deseada. Apagamos la licuadora.

una cacerola ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal y vaciamos la salsa. Agregamos un poco de agua a la licuadora, para aprovechar el residuo de la salsa. Agregamos una cucharadita de sal. Mezclamos. Cuando empiece a hervir, le damos 3 minutos más. Probamos de sal y agregamos al gusto. Podemos agregar un poco más de agua si sigue muy espesa la salsa. Dejamos hasta que hierva y apagamos el fuego.

un tazón ponemos una taza y media de harina de maíz ó 150 gr. Agregamos 2 cucharones de salsa de guajillo y mezclamos con las manos muy limpias. Agregamos poco a poco agua tibia y mezclamos. Nos debe quedar una consistencia manejable, no aguada ni seca.

un comal en la estufa. Hacemos bolitas medianas con la masa.

una bolita y le damos forma de tortita. La ponemos entre dos plásticos en la prensa y aplanamos. Ponemos nuestra tortilla en el comal. Dejamos que caliente bien de un lado y volteamos. Las pasamos a un tortillero con servilleta de tela. Apartamos.

una cacerola ponemos una y media zanahoria (pelada, sin puntas y partida en pequeños cubos) Agregamos agua a cubrir y media cucharadita de sal. Prendemos el fuego y cuando empiece a hervir, semi tapamos y dejamos 4 minutos más. Destapamos, agregamos 2 papas (peladas y partidas en pequeños cubos).

Dejamos que vuelva a hervir, semi tapamos la cacerola y dejamos 20 minutos más. Pasado ese tiempo revisamos la verdura, atravesando un cuchillo. Debe de estar suave. Apagamos el fuego. Colamos la verdura (Podemos guardar el caldo, nos sirve para otra receta) Dejamos la verdura en el colador y apartamos.

una sartén ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos las verduras, un poco de sal, un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo, un poco de cebolla en polvo. Dejamos un minuto a que doren y las volteamos. Movemos constantemente hasta que queden doradas por todos lados. Apagamos el fuego.

una tortilla en la salsa y la cubrimos de salsa. Pasamos la tortilla en un plato, rellenamos con la verdura y doblamos la tortilla. Hacemos esto con 3 tortillas por plato. Las bañamos con salsa. Adornamos con crema y queso veganos. Podemos agregar cebolla en rodajas (opcional)

(Pueden hacerlo con tortillas de la tortillería si gustan)

.

Ver video

## **@ProgMerolKid**

Su canal es increíble, se siente una vibra muy familiar, la confianza, la experiencia y el calor de hogar. Me encantan y cada que puedo los recomiendo. Mil gracias por todo. Por favor dale un abrazo a tu mami!



## **@gloriavelasco5923**

Qué receta más exquisita!, hasta con tortilla hecha a mano. DELICIOSAS!!! Gracias 

**@RosaRosa-mh7hx**

Qué enchiladas más deliciosas! la tengo que hacer! Gracias por enseñarnos a cocinar nuestros platillos mexicanos sin crueldad animal. El paraíso! La mejor de las semanas para toda nuestra gran familia vegana!

**@joseguerra9967**

Pero que cosa mas rica por dios, el color rojo de la salsa es espectacular. Muchas gracias familia, besos.