

# 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.

---

## **LA REINA VEGANA**

Jennifer Coolidge

Hace un año este ícono compasivo fue coronado como la Reina Vegana 2023 de PETA

Para celebrar el Mes de la Historia de la Mujer (marzo), PETA nombró a la actriz de Legalmente Rubia y The White Lotus, Jennifer Coolidge, PETA's Vegan Queen (Reina Vegana de PETA). Jennifer ha fomentado y apoyado durante años la adopción animal, la moda y cosméticos libres de crueldad y el estilo de vida vegana en general. Incluso, hace poco hizo una

colaboración con la marca de cosméticos . Cosmetics ya que esta es una marca 100% comprometida con ser libre de crueldad.

Fecha de la noticia: 7 marzo 2023 peta .org

---

# PALETAS DE MANGO CON CHAMOY

¡Para este calor, refréscate con estas deliciosas Paletas de Mago!

¡Fácil y refrescante receta!

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: Entre 10 y 12 Paletas.**

- 1 y 1/2 mangos
- Salsa de chamoy
- 1/2 taza azúcar
- 1 taza agua

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola vaciamos una taza de agua. Agregamos de  $\frac{1}{2}$  taza de azúcar (puede ser mascabado o el endulzante de su preferencia). Encendemos el fuego. Cuando empiece a burbujear, mezclamos un poco. Dejamos que hierva y movemos constantemente por 3 minutos. Apagamos el fuego.

el líquido a una licuadora, agregamos la pulpa de un mango y medio. (Partido en pequeños cubos) Dejamos que enfríe un poco y licuamos por un minuto. Apagamos la licuadora.

un molde para paletas, vaciamos un poco de chamoy y después vaciamos el contenido de la licuadora en el molde. Ponemos las bases de palito y metemos al refrigerador por 6 u 8 horas.

(En caso de que no tuvieran el molde de paleta. Pueden utilizar flaneras individuales y meterlas al refrigerador sin palito. Hasta que esté un poco sólida la mezcla, pueden meter el palito.

las paletas del molde y Presentamos

Ver video

**@patriciaavila5238**

Hola , ricas las paletas Gracias x compartirnos sus recetas , Dios les siga bendiciendo    

**@claradoloresbeltranlagunas700**

Me gustan mucho sus recetas los ingredientes los consigue uno rápido las recetas como ustedes las dicen son muy fáciles de hacer muchos saludos desde Cuernavaca Morelos para usted señora y para su hijo son muy agradables los felicito.

**@marinamorales95**

Hola buenos días cocina Vegan fácil Gracias por esa receta de las paletas de ven riquísimas apetitosas las voy a hacer que tengan un lindo y bonito día bendiciones

**@abrilescamilla6604**

Que ricas paletas y como todas sus recetas fácil de hacer. Alfonso eres único probando las deliciosas recetas de tu hermosa mamá. Bendiciones.

---

## **¿CÓMO CONSERVAR LA OKARA DE SOYA?**

-¿Se puede conservar la okara de la soya?

-¿Cómo se conserva la okara de la soya?

-¿Cuánto tiempo se conserva la okara de la soya?

-¿Qué platillos se pueden preparar con la okara de la soya?

Para despejar estas dudas, realizamos para ti, este video informativo. Para que ahorres dinero y aproveches absolutamente toda la soya que vaya saliendo de hacer

la leche de soya.

¡Esperamos que te guste!

VER VIDEO

**@moisesblanco5406**

Gracias por sus “Espectaculares Recetas” Aprendiendo muchísimo en cuanto a la comida vegana, un caluroso abrazo virtual.

**@joseguerra9967**

Muy buena idea. Me gusta mucho como aprovechais todos los restos, es interesante para el planeta aprovechar todos los recursos que regala la naturaleza.

**@guadalupesanchezfernandez3040**

Muy buen tip. Gracias por la orientación. Nos ahorra tiempo. Muchos Saludos para los dos Chefs que son encantadores. Bendiciones.

**@beka-sud**

Hola mi nombre es Bélgica , amo sus vídeos, cero cocinaba, pero, la manera en que lo muestran ustedes es muy fácil y llena de amor y me motiva mucho les mando un abrazo y beso, gracias por todo.

---

**Gracias Lili Álvarez por**

# **cocinar nuestra receta de Berenjenas Rellenas ¡Se ven deliciosas!**

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

¡GRACIAS LILI ÁLVAREZ!

Por preparar esta rica receta de Berenjenas Rellenas.

¡Te quedó excelente!

SI QUIREN PREPARAR ESTA DELICIOSA RECETA DE BERENJENAS RELLENAS, LES COMPARTIMOS LA RECETA

[VER RECETA](#)

---

## **ENSALADA DE ESPINACAS, FRESAS Y MANGO**

¡Fresca, fácil, rápido, y deliciosa!

¡Te va a encantar!

**INGREDIENTES**

**PORCIÓN: 4 Personas**

- Ajonjolí o sésamo tostado
- 1 mango

- Fresas
- 1/4 taza nueces
- 125 g. hojas de espinaca
- 125 g. hojas de lechuga.

#### Aderezo

- Miel de agave
- Sal
- Vainilla
- Vinagre de manzana
- 2 guayabas
- Aceite de oliva

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

#### MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

##### Modo de preparación

un pocillo ponemos a hervir 2 guayabas muy maduras (previamente lavadas y partidas en 4 partes). Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de agua y encendemos la lumbre a fuego alto. Esperamos hasta que hierva y dejamos 2 minutos más. Apagamos el fuego. Dejamos enfriar un poco (Es importante dejar enfriar).

las guayabas con todo y agua a una licuadora y licuamos. Colamos el contenido de la licuadora (para que no nos quede ninguna semilla). Enjuagamos la licuadora y cuando ya esté limpia, agregamos la mezcla de la guayaba, una cucharada sopera de miel de agave, una cucharada sopera de vinagre de

manzana, una cucharada sopera de aceite de olivo,  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de esencia de vainilla y una pizca de sal. Licuamos 30 segundos y vaciamos el aderezo en un recipiente. (Si gustan pueden utilizar un mini pimer). Apartamos.

en un recipiente 125 gramos de hojas de espinaca troceadas en pequeñas tartes. Agregamos 125 gramos de lechuga orejona troceada en pequeñas partes. Agregamos 8 fresas partidas en pequeñas rebanadas a lo largo. Agregamos un mango pelado y partido en pequeños cubos. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de taza de nueces pecanas tostadas. Agregamos ajonjolí tostado al gusto. Revolvemos muy bien todos los ingredientes.

el momento de servir, agregamos al gusto el aderezo de guayaba.

.

VER RECETA

**@veronicavelazquez6513**

Oigan, he aprendido mucho con ustedes. Lo mejor es que puedo ver cada video las veces que quiera. Gracias!!!

**@adelgazaymoldeaconlourdesd5358**

Gracias, me estoy iniciando en el veganismo, de preferencia ensaladas crudas y tenía miedo de los insecticidas y parásitos, pero gracias a este video ya me animé. Gracias desde Jiutepec, Morelos

@

Muchas gracias a ustedes dos madre e hijo que gran equipo de trabajo 🗑️ Y muy buen video para lavar nuestras frutas y verduras , Dios les bendiga. Que mamita hermosa 🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️

@martinmunozcampos7802

Independientemente de la gran valía de sus aportaciones, celebro que personas como ustedes existan y que por este medio podamos conocerles, gracias mil por su aportación dios le bendice.

---

## SALTEADO DE CHAMPIÑONES

Delicioso platillo, nutritivo y fácil

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 PERSONAS**

- 2 dientes ajo
- Jengibre
- 6 cebollitas cambray
- 1/4 jícama
- 1/2 pimiento

- 1/2 kg. champiñones
- Pimienta en polvo
- Sal
- Hojas de lechuga
- Salsa de soya
- Vino de arroz (opcional)
- Aceite vegetal
- 40 g. nuez de la india (anacardo) Para la salsa
- 400 ml. caldo de verduras
- 10 ciruelas pasa
- 1 chile árbol
- 50 ml. vinagre
- 1 Lechuga orejona

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

**SALTEADO DE CHAMPIÑONES**

una sartén grande o en wok ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal, esperamos a que caliente. Agregamos  $\frac{1}{2}$  kilo de champiñones partidos en cubos pequeños. (se puede hacer en 2 partes)

la mitad de los champiñones, movemos un poco de vez en vez, hasta que se consuma toda el agua que sueltan los champiñones. Retiramos de la sartén y los pasamos a un tazón. Hacemos lo

mismo con la otra mitad de los champiñones. Apartamos

el mismo recipiente, ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos dos dientes de ajo finamente picado, agregamos un pedazo de jengibre, como de 4 cm de (previamente pelado y rallado). Agregamos 6 cebollitas cambray finamente picadas, con todo y tallo. Movemos constantemente durante un minuto. Agregamos  $\frac{1}{2}$  pimiento morrón (Del color que gusten desvenado y sin semillas y  $\frac{1}{4}$  de jícama grande pelada y partida en pequeños cubos.

por un minuto más. Bajamos a fuego medio y agregamos los champiñones. Dejamos por un minuto y agregamos  $\frac{1}{4}$  de taza de salsa de soya ligh. Si tienen soya de la normal, agregar sólo  $\frac{1}{8}$  de taza. Mezclamos. Bajamos a flama baja. Agregamos 2 cucharadas de vino de arroz (opcional) Mezclamos durante un minuto. Apagamos el fuego. Apagamos el fuego. Dejamos que enfríe y agregamos 40 gr de nuez de la india o anacardo troceados.

.

#### SALSA DE CIRUELA PASA

un pocillo ponemos 400 ml de caldo de verduras. Agregamos 10 ciruelas pasa sin hueso. Agregamos la punta sin semillas de un chile de árbol. Dejamos a que hierva y que reduzca el líquido a la mitad. Apagamos el fuego y dejamos enfriar. Pasamos a una licuadora y licuamos. Vaciamos el contenido en un recipiente y agregamos un poquito de sal y un poquito de pimienta. Revolvemos. Probamos, si queda un poco ácida, pueden poner un poco de azúcar.

guiso de los champiñones, se puede servir en una hoja de lechuga y ponemos salsa de ciruela pasa al gusto.

Ver video

**@luzaraque1069**

Esos champiñones se ven deliciosos y por supuesto los voy a preparar. Gracias por compartir. A mí me encanta que Alfonso pruebe porque además me hace reír...

**@silviagomez3281**

Que rico se ve, lo voy a hacer ese hermoso hermano que tienes Marce hace que se te haga agua la boca. Gracias por compartir ésta deliciosa receta. Saludos a su mami y a ustedes desde San Luis Potosí.

**@nuriaroch1724**

He probado la receta y ha tenido mucho éxito, la salsa es deliciosa. Felicidades a esta familia cocinera por sus fantásticos vídeos! saludos desde Barcelona, España.

**@tonyrendon3865**

Que humor tan alegre tiene sr de los deliciosos quesos me encanta. Deyanira el amor a sus hijos y la amabilidad que tiene para presentar una vez más a su hija. Mil bendiciones \*invítenla muy muy pronto\*    


---

## **LOS 10 ALIMENTOS VEGETALES CON MAYOR CANTIDAD DE HIERRO**

TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE EL ALGA ESPIRULINA

-¿Cuáles son los 10 alimentos vegetales con mayor cantidad de Hierro?

-¿Cómo absorbe bien nuestro cuerpo el Hierro?

-¿Sólo la carne tiene Hierro?

-¿El Hierro de la carne es igual que el Hierro de los vegetales?

-¿Cómo obtengo Hierro de los vegetales?

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

VER VIDEO

@

Que video tan enriquecedor. El que no come sano, es porque de plano no quiere. Muchos likes.     

 

**@guadalupeandrade3142**

Me encantó la información del hierro, estoy aprendiendo a comer, desde que veo sus videos, no era vegana pero ya me estoy haciendo.

**@marthamjimenez3069**

Los sigo hace muchos años y los felicito por todos sus notorios progresos, en la presentación, las recetas e información y seguidores!

**@nicolasagonzalez9179**

Que gran información y ya lo compartí con toda mi

familia y amigos que como me insisten que tengo que comer carne. Muchas gracias por esta información. Que Dios los continúe llenando de bendiciones.

---

## CROQUETAS DE QUINOA

Delicioso platillo, nutritivo y fácil

¡Tienes que probar!

### INGREDIENTES

#### **PORCIÓN: 4 PERSONAS**

- Perejil
- Cebolla
- Pimienta en polvo
- Sal
- Aceite de su preferencia
- 1/2 taza de pan molido
- 2 cucharadas de linaza
- 3/4 de taza de agua
- 3 cucharadas de harina de trigo
- 2 tazas de quinoa cocida

Cómo preparar la quinoa – Cocina Vegan Fácil ()

- Queso de papa

(627) Queso de papa para gratinar – Cocina Vegan Fácil – YouTube

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un pocillo 2 cucharadas soperas de linaza y  $\frac{3}{4}$  de taza de agua. Lo ponemos al fuego y cuando empiece a hervir, le damos 5 minutos más. Apagamos el fuego, dejamos que enfríe un poco, lo pasamos a una licuadora y licuamos. Apartamos en un recipiente.

una cacerola ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo de cebolla finamente picado y movemos 35 segundos. Agregamos un manojo de perejil (previamente desinfectado y finamente picado) movemos por 30 segundos más. Agregamos 2 tazas de quinoa cocida y bajamos a flama baja. Mezclamos. Agregamos poco a poco la linaza molida y mezclamos. Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de pan molido y mezclamos. Agregamos 3 cucharadas tamizadas de harina de trigo. Apagamos el fuego y mezclamos. Agregamos un poco de pimienta en polvo y seguimos mezclando. Probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos.

un poco de la mezcla, hacemos un hueco en el centro. Le ponemos un cuadrado de queso de papa. Cerramos la mezcla y le vamos dando forma de croqueta. Así hacemos con toda la mezcla. Apartamos.

un pocillo ponemos 2 cucharadas de linaza, agregamos una taza de agua y encendemos la lumbre. Esperamos a que hierva y lo dejamos 5 minutos más. Apagamos el fuego y colamos, para obtener el gel de linaza. Esperamos a que enfríe totalmente.

revolver las croquetas en harina de trigo o podemos ir bañando las croquetas con harina de trigo tamizada. Ya cuando tengamos

todas las croquetas cubiertas de harina, las vamos pasando en el gel de linaza y luego las cubrimos de pan molido.

una sartén ya caliente vaciamos suficiente aceite. Dejamos que caliente bien. Ponemos las croquetas en el aceite y dejamos que doren por ambos lados. Las pasamos a un plato que tenga encima papel de cocina absorbente.

Ver video

## **@susanacisneros6547**

☒ ☒ ☒ ☒ Me encantan sus videos, tienen un buen sentido de humor, su hijo, querida señora es un amor, felicidades por ser una hermosa familia!

## **@cristinacarrasco7060**

Hola... Que divertido que eres Alfonso!!!! Me hiciste reír con tus ocurrencias. Benditas sean las manos de tu mamita hermosa. Aprendo mucho a cocinar con ustedes ...Gracias . Un abrazo muy afectuoso para los dos . Desde Argentina.

## **@Jpmakaie**

Hice la receta y mi familia quedó enamorada. Ya me pidieron que las haga de nuevo. Gracias por compartir la receta con nosotros los suscriptores. Saludos y bendiciones, esperando por otra nutritiva receta.

**@sandracruz970**

**GRACIAS A COCINA VEGAN FACIL. POR COCINAR TAN RICO. YO TUVE COVID Y CUANDO TE DA ESA ENFERMEDAD NO DA HAMBRE PERO CUANDO VEO A ESTE PRECIOSO NIÑO COMIENDO ME DABAN GANAS DE COMER HAN HECHO Y SIGUEN HACIENDO MÁS QUE UN TRABAJO. HERMOSOS QUE DIOS LES BENDIGA** 

---

## **ADEREZO DE GUAYABA**

Delicioso aderezo dulce.

Puedes utilizarlo en postres o ensaladas.

¡Fácil y rápida receta!

**INGREDIENTES**

**PORCIÓN: 130 ML Aproximadamente**

- 2 Guayabas
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1 cucharada de miel de agave (o el endulzante de tu preferencia)
- 3 cucharadas de vinagre de manzana
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 taza de agua

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

**VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN**

## Modo de preparación

un pocillo ponemos a hervir 2 guayabas muy maduras (previamente lavadas y partidas en 4)

$\frac{1}{2}$  taza de agua y encendemos la lumbre a fuego alto. Esperamos hasta que hierva y dejamos 2 minutos más. Apagamos el fuego. Dejamos enfriar un poco (Es importante dejar enfriar).

las guayabas con todo y agua a una licuadora y licuamos. Colamos el contenido de la licuadora (para que no nos quede ninguna semilla). Podemos poner un poco de agua en la licuadora para aprovechar todo el residuo en la licuadora. Enjuagamos la licuadora y cuando ya esté limpia, regresamos la mezcla de la guayaba y agregamos una cucharada soperas de miel de agave, 3 cucharadas soperas de vinagre de manzana,  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal y 5 cucharadas soperas de aceite de oliva. Licuamos 30 segundos y vaciamos el aderezo en un recipiente.

Ver video

## **@petetetina**

**Súper aderezo!!! Saludable para ensaladas dulces.**

## **@anitamar4675**

**Gracias por enseñarme a vivir mi vida saludablemente..  
Me encantan sus recetas! He aprendido tanto con ustedes  
GRACIAS!!!!**

## **@ire9280**

**Muy rica receta, soy fan de su canal, siempre con**

recetas sanas, y deliciosas, a mi me gustan mucho los aderezos, y este se ve fabuloso, lo voy a preparar, gracias por compartir su conocimiento, Dios les bendice.

**@luzma1donado5951**

Esta Sra. es tan agradable y se expresa mejor que las presentadoras de televisión de programas hispanos... Que gran talento de madre e hijo.