

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](https://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 lighth. 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 *invítela 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.

revolcar 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)

½ 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, ¼ 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 mí me gustan mucho los
aderezos, y este se ve fabuloso, lo voy a preparar,
gracias por compartir su conocimiento, Dios les
bendice.

@luzmaIdonado5951

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

**¡UTILIZA LAS CÁSCARAS DE
PAPA! (NO LAS TIRES)**

-¡No tires las cáscaras de papa!

-¡Aprovecha las cáscaras de papa para hacer una botana o unos

tacos!

-¿Sabías que las cáscaras de papa, tienen nutrientes?

-¿No sabes cómo prepararlas?

Es por este motivo, realizamos para ti, este video informativo, para que ahorres dinero y aproveches absolutamente toda la papa.

¡Esperamos que te guste!

VER VIDEO


@malejandrabg

No se que me gusta más si sus recetas o el amor que proyectan ustedes madre e hijo haciendo este proyecto juntos. Hasta aquí se puede sentir cuánto se quieren felicidades!

@carlavela7106

Me encantan estos videos... porque son recetas fáciles de hacer... y aparte me gustan las ventanitas con las instrucciones ya que yo soy nueva cocinando... y me ayuda a aprender mejor... felicidades por ser tan creativos... ummmm que ricas recetas.... gracias.

@mariaplozano5655

Los saludo con cariño desde Estados Unidos. Los felicito por estos vídeos tan interesantes. Ya he practicado algunos platos, me han quedado riquísimos a mi familia les ha encantado. Muchas gracias 

@marisolrivera9037

Mi familia estaba aburrida comiendo siempre lo mismo, ustedes han sido una bendición de Dios por tantas variadas y tan deliciosas recetas gracias también a tu hijo por los comentarios, ayudan a comprender más.