

QUICHE DE VERDURAS

La Quiche es un plato tradicional originario de la región de Lorena, en el noreste de Francia.

La palabra “quiche” deriva del término alemán “kuchen” (que significa “pastel”) o del dialecto lorenés francés “küchen”.

Este delicioso platillo ha conquistado paladares en todo el mundo y tiene una historia interesante.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 1 diente ajo
- Cebolla
- 1/2 pimiento morrón – Sal
- Pimienta en polvo
- Aceite
- 70 gr. de espinacas
- 70 gr. de brócoli
- 2 zanahorias
- 2/3 de taza de crema vegana

Receta: Crema neutra de almendras – Cocina Vegan Fácil (Reeditado) ()

- Queso de papa tipo fondue

Receta: Queso de papa tipo fondue 2.0 – Cocina Vegan Fácil ()

- 1/3 taza harina garbanzo

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cebolla finamente picada y sofreímos por 40 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y movemos 30 segundos. Agregamos $\frac{1}{2}$ pimiento morrón rojo (previamente lavado, desvenado, sin semillas y partido en pequeños cubos). Movemos por 30 segundos. Agregamos 70 gramos de floretes de brócoli (Previamente hervidos con un poco de sal, colados y picados en trozos pequeños) Mezclamos 30 segundos. Agregamos 70 gramos de espinacas cortadas en trozos y mezclamos 30 segundos. Agregamos 2 zanahorias peladas y rayadas en rayador de orificio grande. Mezclamos durante un minuto.

un poco de pimienta. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Mezclamos. Agregamos $\frac{1}{3}$ de taza de agua de la cocción del brócoli. Mezclamos, Tapamos la sartén y bajamos el fuego a flama baja. Dejamos así durante 5 minutos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos la lumbre. Apartamos.

un tazón ponemos $\frac{1}{3}$ de taza de harina de garbanzo. Agregamos poco a poco $\frac{1}{2}$ taza del agua de cocción del brócoli. Mezclamos. Si queda muy espesa, agregamos un poco más de agua. Mezclamos. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos. Nos debe quedar una consistencia no muy líquida. Vaciamos la mezcla en la licuadora y licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora. Vaciamos el contenido de la licuadora a la sartén donde tenemos la verdura. Agregamos $\frac{2}{3}$ de taza de crema vegana y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Engrasamos un molde, enharinamos o podemos poner pan molido si gustan.

Vaciamos nuestra mezcla en el molde y extendemos bien.

queso de papa a cubrir toda la superficie y lo metemos al horno precalentado a 180 grados C ó 350 grados F durante 35 minutos.

del horno y apagamos.

.

Ver video

@tonicruz2812

Espectacular el Quiche un plato fácil y muy nutritivo. Como siempre estais geniales. Un gran saludo desde Cataluña España.

@aimealmeidajarillo2530

Muchas gracias por compartir sus recetas y la verdad se antojan mucho cuando su hijo lo prueba muy buena mancuerna usted y su hijo reciban un fuerte abrazo desde Orizaba, Veracruz dlb

@RosaRosa-mh7hx

Deliciosa receta! tengo que hacerla pronto. Claro Alfonso! todas las recetas que ustedes nos dan son riquísimas. Sra. Deyanira y Alfonso gracias por enseñarnos a comer sano y sin maltrato animal. Ustedes son mis ídolos! Saludos a toda nuestra gran familia vegana.

@simplémenteyo4339

Esta noche para cenar... quiche de verduras!!!! nunca dejen de subir videos los amo.

Gracias María G Rojas por cocinar nuestra receta de Pozole Rojo ¡Se ve delicioso!

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

¡GRACIAS MARÍA G ROJAS!

Por preparar esta rica receta de Pozole Rojo.

¡Te quedó excelente!

SI QUIREN PREPARAR ESTA DELICIOSA RECETA DE POZOLE ROJO, LES COMPARTIMOS LA RECETA

[VER RECETA](#)

HELADO DE FRESA

¡Sin lácteos y sin grasa animal!

¡Deliciosa, fácil y refrescante receta!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1/2 L Aproximadamente

- 5 cucharadas de azúcar glas o impalpable
- 1 y 2/3 tazas de crema vegana
- 2 y 1/2 tazas fresas congeladas

Crema vegana de tofu

- Crema de tofu – Cocina Vegan Fácil

Crema neutra de almendras

- Crema neutra de almendras – Cocina Ve...

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación


una licuadora vaciamos 1 y 2/3 de taza de crema vegana muy fría. Agregamos 5 cucharadas soperas de azúcar glas. Agregamos 2 tazas y $\frac{1}{2}$ de fresas congeladas. Licuamos por un minuto. Probamos de dulzor y agregamos al gusto, Volvemos a licuar hasta que se integren bien los ingredientes. Vaciamos en un recipiente (Si es de metal, es mejor) Tapamos el molde, si no tienen tapa, le pueden poner papel film. Lo metemos al congelador toda una noche.

.


Ver video

@fevaldezcalderon587








Mil gracias, lo hice y me quedó muy rico, estoy adicta a este canal, repito los videos, hago cosas y mi madre le ha encantado, ella no es vegana, pero casi no

consume nada que sea químico, no come carne, está enamorada con todo lo que hago mirando sus recetas 





@isabelmedina616

Saludos desde Reno NV. (USA) Me encantan sus recetas y ahora con este delicioso postre completo el menú del día. A mis niños les encantará. Dios los bendiga siempre. 

@nikypuchita6383

Me encantó el helado de fresa... Lo esperé por mucho tiempo.. Y por fin lo hicieron... Tan delicioso y fácil.. Muchas gracias amigos de Cocina Vengan fácil. .  
    

@monicasanaphre

Hice la crema de tofu y este helado también y ambos son una maravilla!!! El helado bien terso y nada grasoso, bajo en calorías, alto en proteína. Ideal para mi dieta. Mil gracias!! Saludos desde Querétaro   


SALCHICHAS

Una receta muy interesante.

Salchichas sanas y deliciosas.

INGREDIENTES

PORCIÓN: DE 8 A 10 SALCHICHAS

- 1 y 1/2 cucharaditas. de sal
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 3/4 de cucharadita cebolla en polvo
- 6 cucharadas de harina de maíz
- 2 cucharadas de harina de trigo
- Aprox. 1/8 a 1/4 taza de agua
- 300 g. de tofu firme o extra firme
- 2 cucharadas de levadura nutricional
- 1/4 taza betabel o remolacha

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

a una licuadora 300 gramos de tofu extra firme (previamente drenado y cortado), Agregamos 1/3 de taza de betabel crudo (previamente pelado y partido en cubos) Y licuamos por partes. Podemos ayudar a bajar los ingredientes cuando esté apagada la licuadora. Agregamos 1/8 de taza de agua. Agregamos 1 y 1/2 de cucharadita de sal, agregamos $\frac{3}{4}$ de cebolla en polvo y $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo. Con la licuadora apagada ayudamos a remover un poco. Volvemos a prender la licuadora y esperamos a que se mezclen bien los ingredientes. Agregamos 2 cucharadas soperas de levadura nutricional. Apagamos y prendemos la licuadora las veces que sea necesario para ayudar con una

palita a que se mezclen bien los ingredientes. Agregamos 2 cucharadas de harina de trigo. Agregamos poco a poco 6 cucharadas de harina de maíz. Dejamos licuado hasta que se mezclen bien los ingredientes y quede una pasta tersa. Apagamos la licuadora.

Pueden utilizar procesador o minipimer, si gustan.

una bolsa de plástico que no tenga hoyos, agregamos la mezcla, podemos voltear la licuadora dentro de la bolsa y quitar la rosca de las aspas. Nos ayudamos con una palita a bajar la mezcla. Ya que tenemos toda la pasta en la bolsa, la cerramos. La acomodamos hacia una de las puntas y hacemos un nudo. Podemos cortar el exceso del plástico después del nudo, para que no nos estorbe. Ponemos la bolsa en un platito como apoyo con la punta hacia arriba. Y hacemos un corte pequeño en la punta.

un pedazo de papel film, de 10 cm de ancho aproximadamente y lo estiramos en una tabla grande. Tomamos nuestra pasta y apretamos ligeramente para que salga poco a poco. Colocamos a lo largo, lo más pegado a la orilla del papel film que podamos. El largo de las salchichas, deben de ser aproximadamente de 12 cm. Al terminar, dejamos de apretar y retiramos con cuidado. Ponemos nuestra mezcla en el plato de apoyo.

las orillas del papel film y con cuidado envolvemos la mezcla. Tomamos de las orillas sobrantes y hacemos giros hasta que quede comprimida la mezcla. Así hacemos con toda la pasta.

las tengamos todas listas. Vamos a dar ligeros pinchazos con una aguja o un alambre limpio y delgado.

vamos a ir pasando a una cacerola con agua hirviendo suficiente. Bajamos a flama media. El agua va a dejar de hervir por un momento, y cuando vuelva a burbujear, semi tapamos la cacerola y dejamos así por 45 minutos. Apagamos la lumbre y dejamos enfriar. Las metemos al refrigerador toda una

noche y van a endurecer más. Al siguiente día quitamos el plástico de las que vamos utilizando.

Ver video

@maferpadi

Sorprendidísima con la elaboración de estas salchichas, la verdad que parecen salchichas de carne... felicitaciones por tu canal, no soy vegana pero me gusta tu muchas cosas

@egildadebonnin2772

Alfonso cómo están? maravillosa receta , una se siente tan agradecida contigo y tu dedicación y trabajo para hacernos estos regalos que son tesoritos para la salud, gracias, saludos a tu mami y Dios los bendiga por siempre.

@claudiamontivero4057

Loco, sos tremendo!!! Hice tu tofu y me quedo mejor del que solia comprar!! Ahora necesito hacer estas salchichas! Cuando las haga te aviso que tal me salieron! (Amo como explicas, todo muy claro) saludos desde Argentina

@paulavelazquez7555

Me atrevería a decir que es uno de los mejores canales de comidas vegan, amo que expliques tan detalladamente,

no sólo la preparación, sino después de ella... estoy en mi transición por lo que no tengo muchas ideas de que hacer. Así que me estoy paseando por tu canal. Sos lo máximo, muchísimas gracias!!!

¿QUÉ ES EL ALGA ESPIRULINA Y PARA QUÉ NOS SIRVE?

TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE EL ALGA ESPIRULINA

- ¿Qué es el Alga Espirulina?
- ¿Para qué sirve el Alga Espirulina?
- ¿De dónde se obtiene el Alga Espirulina?
- ¿Contiene proteína el Alga Espirulina?
- ¿Cuáles son los beneficios de la Alga Espirulina?






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

VER VIDEO

@irenepereira3521

Gracias Alfonso por todo el tiempo que te tomas para informarte y armar estos videos. Hasta implica que estudies para armarlos. Saludos desde Uruguay. Divinos tú y tu mamá.



@amadagarcia5143

Mejor que COCINA VEGAN FÁCIL no hay ... muchas gracias por tan valiosa información  eres un gran ser humano ... muchas bendiciones    

@phoenixgobec7946

No tienes idea, cuanto desee esta semana pasada encontrar info sobre la espirulina, y esperaba uds. tuvieran contenido. Se que aquí encontraría información completa y espectacular.

@karinafrenkel1799

Muchas gracias por la información Alfonso no te imaginas lo fácil que nos haces la vida, cómo digo yo "ni masticado, solo me lo paso"  toda la información de este tipo yo corroboro y busco y leo muchísimo y contigo ya confirmé que tú nos informas con lo que es tal cual, confianza total en su canal. Muchas felicidades a tu mami y a ti, que la Divinidad los siga guiando para ayudarnos en este proceso de cambio y aporte a nuestro planeta 

SALSA MACHA

Para verdaderos amantes del picante.

Su origen es de la región de Veracruz, la cual con el paso del tiempo se fue produciendo en distintas partes de México, y una de ellas es Oaxaca. El nombre "Macha" hace referencia a la gente que se sentía con la valentía suficiente de poder consumir y tolerar fuertes dosis de picante y fue ahí donde se denominó "Salsa macha".

INGREDIENTES

PORCIÓN: 80 ml aproximadamente

- 2 dientes ajo
- Cebolla
- 2 cucharadas de cacahuates o maní
- 2 cucharadas de ajonjolí o sésamo
- Sal
- 60 ml. de aceite de oliva
- 35 g. chile árbol seco (Deben estar lavados y desinfectados)

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

retiramos las puntas a 35 gr de chiles de árbol secos. Apartamos.

una sartén a fuego medio bajo y agregamos 60 ml de aceite de oliva. Esperamos 40 segundos y agregamos 2 dientes de ajo grandes. Dejamos que doren y retiramos de la sartén.

la misma sartén ponemos $\frac{1}{2}$ cebolla partida en trozos. Tapamos

la sartén para que no salpique. Cuando haya dorado de un lado, quitamos la tapa y volteamos la cebolla. Volvemos a tapar. Cuando haya dorado de los dos lados, retiramos y apartamos.

la misma sartén agregamos los 30 gr de chiles de árbol secos. Movemos constantemente por un minuto y retiramos de la sartén.

la misma sartén agregamos dos cucharadas soperas de cacahuates o maní y dos cucharadas soperas de ajonjolí o sésamo. Movemos constantemente por 5 segundos y apagamos el fuego. Esperamos a que se enfríe (es muy importante que esperemos a que se enfríe) y vaciamos todo el contenido de la sartén a una licuadora. Agregamos los chiles, los ajos y la cebolla. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Licuamos. En caso necesario podemos ayudar con una palita para bajar la mezcla (con la licuadora apagada) Si queda muy espesa, podemos agregar un poquito de agua. Volvemos a tapar la licuadora y licuamos. Pasamos el contenido a un recipiente.

Ver video

@soniamendozaosornio7941

Nunca me había reído tanto con ustedes jajajaja ...siempre que quiero una receta busco vengan fácil. Y ahí la encuentro. Gracias

@MariaRodriguez-yc6lg

Hola, saludos, no saben como me han contagiado con sus risas, me han echo reír a mas no poder, se les quiere, desde Puerto Rico, los felicitos por todo lo que hacen, son excelentes seres humanos, Dios los bendiga mucho.

voy hacerla me encanta el pique.

@edsongonzalezleal7088

Muchas felicidades por su programa, se ve que lo disfrutan mucho Todo muy limpio y eso es muy bueno para nosotros como espectadores, un lugar, utensilios y personas que preparan la comida debe estar limpio.

@alto2703

De todos los vídeos este ha sido mi favorito por escucharlos reír y reír fue contagioso su buen humor. Como siempre reciban nuestra felicitación y cariño de parte de nuestra casa. Y y los mejores deseos en estas vacaciones a nuestra querida Sra. Deyanira y un cordial saludo para Alfonso. Gracias, gracias. Saludos desde MZT.

ALBÓNDIGAS DE OKARA DE SOYA

¡Aprovecha la okara de soya!

Que obtuviste después de hacer la leche de soya.

Cocina estas deliciosas albóndigas, que estamos seguros, te encantarán.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Cebolla
- Perejil
- Albahaca
- Orégano
- Sal
- Tomillo en polvo
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- Aceite vegetal
- 100 gr. de champiñones
- 2 tazas o 400 gr. de okara de soya
- 2 cucharadas de linaza con 18 cucharadas de agua (molida)
- 1/3 de taza de harina de maíz
- 1/3 tazade pan molido
- 1/3 taza de harina de trigo

– 1 y 1/2 tazas caldillo de jitomate Detalles del video –
YouTube Studio

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un recipiente 2 cucharadas de linaza y agregamos 28 cucharadas de agua caliente. Dejamos que se hidraten por 10 minutos. Licuamos con un minipimer o una licuadora. Apartamos

una sartén ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos 100 gramos de champiñones pelados y finamente picados. Bajamos a fuego medio bajo. Los dejamos así durante un minuto. Volteamos para que se doren parejos. Dejamos un minuto más. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo y un poco de sal. Revolvemos y tapamos la sartén. Bajamos a flama baja y dejamos así por un minuto. Apagamos el fuego. Reservamos.

en un tazón 2 tazas o 400 gr de okara de soya (Se obtiene de hacer la leche de soya o el tofu) tenemos las recetas en el canal. Agregamos un puño grande de perejil finamente picado y $\frac{1}{4}$ de cebolla finamente picada. Integramos los ingredientes. Agregamos poco a poco $\frac{1}{3}$ de taza de pan molido. Agregamos toda la linaza. Mezclamos. Agregamos poco a poco $\frac{1}{3}$ de harina de maíz. Mezclamos. Agregamos los champiñones. Mezclamos muy bien. Agregamos poco a poco $\frac{1}{3}$ de taza de harina de trigo. Mezclamos. Agregamos un puño de orégano triturado. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de tomillo en polvo. Un poco de pimienta en polvo y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Mezclamos muy bien los ingredientes. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos una cucharada sopera de aceite de oliva o el aceite vegetal de su preferencia. Mezclamos.


humedecemos las manos con un poco de agua. Tomamos una porción

de la mezcla y le damos forma de bolita mediana. La colocamos en una charola con papel encerado. Así hacemos con toda la mezcla. Metemos la charola en el horno precalentado a 180 grados C o 350 grados F. Horneamos por 15 minutos y les damos la vuelta para que se doren parejo. Dejamos 15 minutos más. Apagamos el horno, Sacamos la charola.







una cacerola vaciamos una taza y media de caldillo de jitomate. Dejamos que hierva y agregamos las albóndigas. Dejamos que se impregnen las albóndigas en el caldo durante 3 minutos. Apagamos el fuego.

Ver video




@anitamaria5253

Hoy quedé como reina, hice las albóndigas y a toda mi familia les gustó mucho, dejar contento a 4 hombres no es fácil  gracias por enseñar a utilizar la Okara soy nueva en este mundo vegano

@israelvelazquez6318

Hola, me gusta mucho el canal, realicé la leche de soya y me quedó perfecta. Con la okara hice las albóndigas y quedaron increíbles. Recomiendo el canal y sus recetas      

@dafnemelken3914

Amé el comentario “excepto que aquí no sufrió ningún animal”   por cierto con este video me acompañaron a cocinar la comida de hoy  bendiciones par de bellos

@marygonzalezgomez8740

Hola! ya he probado las albóndigas de okara pero no con champiñones y al ver a Alfonso como las disfruta, se me hace agua la boca!!! Uuum, se ven deliciosas! y me gustaría hacerlas. Dios le bendiga Sra x compartir la comida vegana y a su hijo x el amor q muestra x usted y x la comida q usted con tanto esmero prepara.

¡AHORRA TIEMPO EN LA COCINA!

- ¿Te lleva mucho tiempo cocinar?
- iLas recetas son muy laboriosas?
- ¿Te la pasas todos los días en la cocina?
- ¿No sabes cómo ahorrar tiempo en la cocina?

Es por este motivo, realizamos para ti, este video informativo, para que ahorres mucho tiempo en tu cocina.

iEsperamos que te guste!

VER VIDEO

@Magia369-

Que señora más profesional en cámaras y cocina, pareciera que ha estado en la tv por muchos años, su explicación es clara y concisa y segura de sí misma.

Bendiciones señora bonita. ❌ ❌ ❌

@rasaez_Ji

GENIAL, ESTUPENDO!!! ❌ ❌ ❌ ❌ 🇧🇷🇧🇷🇧🇷🇧🇷🇧🇷🇧🇷 Gracias por la Idea este video. Merece un OSCAR ...!!! 🇧🇷🇧🇷🇧🇷🇧🇷 desde VENEZUELA

@xiomara canteroroldan3468

Muchas gracias por esos tips, porque me ayudan mucho con la vida tan agitada que se lleva. Señora hermosa gracias por sus consejos y la felicidad con que nos enseña a vivir mejor. Los admiro mucho. ...tienen una familia maravillosa. Me encanta el duo que hacen Ud y su hijo... explican con mucho amor... Dios me los bendiga a toda su familia... Xiomara desde Miami

@maite aragon9408

Adópteme yo también quiero decirle “verdad madre”!!!! Soy su fan señora!!! Yo era un trasto en la cocina y ahora hago todo los días sus recetas y que rico está! Me solucionáis la vida!!! Un besazo desde Irlanda!!!!

BESITOS DE COCO CON NUEZ

Deliciosos, prácticos y fáciles Besitos de Coco con Nuez.

En esta receta puedes utilizar la harina de coco que queda de hacer la leche de coco.

¡Te van a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 60 Galletas aproximadamente.

- sal
- 2 Cucharadas de esencia de vainilla
- 1/2 taza de azúcar glas o impalpable
- 1/2 taza de harina de coco
- 1 y 3/4 tazas harina de trigo
- 1 taza de mantequilla vegana derretida
- 1 taza nuez pecana

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en una licuadora una taza de nuez pecana y licuamos por unos segundos. No nos debe de quedar como polvo. Apartamos

una sartén y cuando esté ya muy caliente, apagamos la lumbre. Ponemos una taza de mantequilla vegana. La pasamos a una taza de 250 ml

un tazón vaciamos la taza de mantequilla derretida, agregamos sobre un colador $\frac{1}{2}$ taza de azúcar glas. Mezclamos con batidor de globo. Agregamos poco a poco sobre un colador una taza y $\frac{3}{4}$ de harina de trigo. Vamos mezclando. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de harina de coco. Mezclamos con una palita de cocina.

2 cucharadas de vainilla y una pizca de sal. Mezclamos. Agregamos poco a poco la nuez pulverizada. Con las manos muy

limpias amasamos la mezcla, hasta integrar bien los ingredientes. Hacemos una bola grande con la mezcla y la metemos una hora al refrigerador.

una pequeña porción y hacemos una bolita. La ponemos en una charola para horno con papel encerado. Así hacemos con toda la masa. Metemos las bolitas en el horno precalentado a 180 grados C ó 350 grados F. por 17 minutos. Dejamos enfriar. Revolcamos una por una en azúcar glas.

Ver video

@AlamantiumGrey

Wooooaaaaw aprovecharé la ocará de la leche de coco que justo estaba haciendo con un video, me salió sugerida la receta. EXCELENTÍSIMO SERVICIO

@mabby77zani

Encontré este canal hace unos días y ya hice varias recetas. Todas me han fascinado y a mi esposo que no es vegano también. Estoy encantada porque soy mexicana y no encontraba recetas de comida típica mexicana pero versión vegana. La receta de este video se ve buenísima, lo malo que si las hago me las comeré en un rato... Saludos desde Florida!

@margaritalozano59

Las acabo de hacer en esta mañanita fría y abrí la ventana para que a mis vecinos les llegue el delicioso olor a recién horneado por la mañana jeje, ya las probé y están deliciosas y mi casa huele riquísimo a nueces

doraditas y huele mucho a coco    Gracias por la receta

@sashka8128

Hola... Super padre receta... Amo la parte del video de la degustación... Super simpático que eres... Las caras que haces al probar todo hace que se antoje comer aún más todo lo que hacen! Jaja ahorita me pondré manos a la obra a hacer estas galletitas... Los adoro... Viva el veganismo y viva su canal!

PIPIÁN ROJO

Pepian o pipián rojo se hace comúnmente usando semillas de calabaza y el uso de pollo como proteína.

En esta receta lo veganizamos para ti y no te pierdas este espectacular sabor.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 papas
- 2 calabacitas o calabacines
- 50 gr. de pepita verde – 2 chiles anchos
- Tortilla tostada
- Pan tipo bolillo

- Cebolla
- 2 dientes ajo
- 1 Cucharada de cacahuates tostados
- 2 Cucharadas de ajonjolí o sésamo tostado
- Sal
- Pimienta en polvo
- Comino en polvo
- Clavo en polvo
- Aceite

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un recipiente ponemos 2 papas grandes con cáscara, agregamos agua a cubrir y agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Dejamos hervir por 25 minutos. Pasado ese tiempo, las sacamos y dejamos enfriar un poco. Retiramos la cáscara y cortamos en cubos medianos. Apartamos.

quitamos las puntas y el tallo a 2 calabazas (previamente lavadas) Y las partimos en cubos medianos. Las ponemos en una cacerola y agregamos agua caliente a cubrir, Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y las tapamos. Esperamos a que hierva el agua (Entre 15 y 18 minutos). Al pasar ese tiempo apagamos el fuego y apartamos.

una sartén ya caliente agregamos 50 gramos de pepitas verdes. Bajamos a fuego bajo y Movemos constantemente hasta que se

tuesten parejo. Retiramos de la sartén y apartamos.

la misma sartén agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos 2 chiles anchos extendidos (Previamente desvenados y sin semilla) Dejamos que doren de los dos lados y retiramos de la sartén. Los ponemos en un plato. Agregamos un trozo de cebolla y 2 ajos. Doramos parejo. Y retiramos. Los ponemos junto con los chiles. En la misma sartén doramos una rebanada de pan por los dos lados y lo pasamos al plato donde se encuentran los chiles. Doramos 2 trozos de tortilla o podemos utilizar de las que ya vienen tostadas.

una licuadora vaciamos todos los ingredientes que tenemos en el plato. Agregamos 3 cucharones de agua de la cocción de las verduras y licuamos. Agregamos las pepitas tostadas, una cucharada de cacahuete tostado y 2 cucharadas de ajonjolí tostado. Licuamos. Apartamos.

una cazuela de barro o la cacerola de su preferencia. Dejamos a flama baja. Agregamos una cucharada de aceite vegetal de su preferencia. Vaciamos la salsa (el contenido de la licuadora) Y agregamos un poco de agua a la licuadora y la enjuagamos, vaciamos ese líquido a la cazuela. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, un poco de pimienta en polvo, un poco de clavo en polvo y un poco de comino. Mezclamos y dejamos hervir entre 5 y 10 minutos. Agregamos las calabazas y las papas. Si la salsa está muy espesa, pueden agregar un poco más de agua. Mezclamos. Dejamos hervir por 3 minutos más. Apagamos el fuego.


Ver video

@lilialara6821


Llevo poco tiempo en el canal y quiero agradecer x compartir sus tips y recetas 100% saludables y

exquisitas. Hice el pipián y mi familia quedó encantada mil gracias.

@sweetavenuebyelizabeth8143

Que barbaridad, como no los descubrí antes a éstos bellos amigos, se les aprecia mucho por compartir sus tesoros de recetas, señora es usted bellísima, gracias por ese legado, créame que se les admira, saludes desde Canada 

@kathya6080

Me encantaba el pipián con pollo y pensé que no lo comería más después de esta hermosa dieta vegana, ahora esta es una nueva idea para volver a gozar de este pipián. que buena idea. Gracias 

@RosaRosa-mh7hx

Esta receta me parece maravillosa! yo estoy tan agradecida con ustedes por abrir este canal y enseñarnos a comer sano y sin sufrimiento animal, más no sólo eso, gracias a ustedes por primera vez he cocinado platillos típicos mexicanos que me encantaban. Y ahora pepián! muchas gracias! ser vegana y poder disfrutar de mi comida tradicional es el paraíso!