

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 cacahuate 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!

Mi vida cambió desde que los conocí...

Mi vida cambió desde que los conocí, hace 1 año que decidí ser Vegana, soy Colombiana y en mi país somos privilegiados en la variedad de alimentos; pero llegó un momento que me sentí pérdida y ustedes fueron la luz que iluminaron mi camino. Ser vegana ha sido la mejor experiencia de mi vida, volví a nacer a mis 50 y tantos años.

Mi hijo y mi nuera son Vegetarianos y es una delicia compartir con ellos este maravilloso camino.

Con ustedes todo es fácil y económico, tristemente nos venden

la idea de que es costoso ser Vegano. Afortunadamente en Bogotá hay restaurantes de nuestra Comida típica, internacional y comidas rápidas pero veganas son espectaculares. Inclusive un festival vegano de hamburguesas.

ATTE

MAOFMAY

Cuéntanos tu Testimonio y envía a cocinaveganfacil@

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

VER VIDEO

@maofmay1

Por salud y por mi hijo que estaba en el proceso al vegetarianismo, llegué al veganismo. Su canal ha sido mi guía en este camino, soy Colombiana y he adaptado mi comida típica al veganismo, muchas gracias.

@humbertoherrera

Tengo un gran testimonio con relación al nopal. Recibí una luz de Dios e hice conforme me dijo y se la aplique a mi sobrina que estaba minada de psoriasis desde la cabeza hasta los pies y cara, y en menos de una semana se curo totalmente y su piel quedo como el de una niña recién nacida.

@mauraceliarendizgarcia

Espiritualmente y físicamente me siento muy bien con la alimentación basada en plantas. Mil gracias por todas sus aportaciones. Saludos desde Qro.☐

@griseIdacanosoto

Les agradezco mucho. Mi esposo enfermó de cáncer y tengo que cambiar nuestra alimentación, le retiraron las carnes . Y uds. Con sus recetas me hicieron fácil cocinar. Estaba perdida en cómo cocinar ☺☺☺. Gracias y saludos desde Tuxtepec. Oaxaca☺☺☺


CALABACITAS A LA MEXICANA

Ricas calabacitas o calabacines, con elote (choclo) y pimientos.

iUna combinación simplemente deliciosa!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 3 Calabacitas o calabacines
- 1 Elote o choclo
- Pimientos
- Cebolla
- 1 diente de ajo
- Sal – Hierbas provenzales
- Crema vegana  • Crema de tofu – Cocina Vegan Fácil
- Aceite de oliva

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén grande ya caliente, vertemos un poco de aceite de oliva. Agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla partida en pequeños cuadros y sofreímos durante 30 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y sofreímos 30 segundos más. Apartamos en un recipiente.

la misma sartén, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos $\frac{1}{2}$ pimiento rojo, $\frac{1}{2}$ pimiento verde, $\frac{1}{2}$ pimiento amarillo y $\frac{1}{2}$ pimiento naranja (todos desvenados, sin semillas y partidos en pequeños cubos). Sofreímos durante 2 minutos. Agregamos los granos de un elote y mezclamos durante 50 segundos. Agregamos 3 calabacitas grandes, sin punta y partidas en pequeños cubos. Mezclamos por 3 minutos. Agregamos el ajo y la cebolla y mezclamos.

1 y $\frac{1}{2}$ cucharada de sal y un poco de hierbas provenzales. Mezclamos y bajamos a flama baja. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de agua y mezclamos. Tapamos la sartén y dejamos así por 10 minutos. (Moviendo de vez en cuando)

ese tiempo revisamos que estén bien cocida la verdura. Debe de quedar suave. Si es necesario, dejamos un minuto más. Apagamos el fuego.

.

Ver video




@argeliaLAGOS8722

Hola amigos de cocina vegan facil. Esta receta esta deliciosa, la preparé hace 3 días y quedaron riquísimas... como me sobró una porción al día siguiente la mezcle tal cual con un poco de pasta cocida q ya tenia y quedo igualmente deliciosa. muuuuchas gracias por compartir. Saludos!!!


@letygarcia8708

En este momento las estoy preparando, todavía no están listas. pero huele riquísimoooo, gracias sra Hermosa x compartir sus recetas. besos!!

@lilyluu6590

Ya las hice , justo ahorita se que quedaron deli, todas las recetas las estoy haciendo una por una , gracias por sus recetas es mi canal número 1   

@qualqui

Ora pues, la neta Sra. Deyanira no hay receta alguna que no se me hace agua la boca, de ver lo RÍQUÍSIMO que queda el guiso tratado aquí! Muchas gracias por compartir y saludos desde Querétaro! 

MILANESA VEGANA

¡Veganizamos este clásico de la cocina casera mexicana!

Tienes que probar, realmente:

¡Deliciosa!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1/2 taza pan molido
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Cebolla en polvo
- Sal
- Aceite
- 1 taza arroz cocido
- 1/3 taza nuez
- 1/2 taza harina de trigo
- 125 gr. de champiñones
- 3 Cucharadas de linaza en 24 cucharadas de agua.
- 50 gr. de queso vegano (opcional)
- Pan molido

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 125 gr de champiñones (previamente pelados y rebanados.) dejamos que doren de un lado (un minuto) y volteamos. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo, un poco de cebolla en polvo y un poco de sal. Tapamos la sartén y bajamos la lumbre a flama baja.

Hasta que se evapore el agua. Apagamos la lumbre.

un recipiente ponemos 3 cucharadas de linaza con 24 cucharadas de agua caliente. Dejamos que se hidrate la linaza por 15 minutos. Vaciamos en una licuadora con todo y líquido. Licuamos hasta que se integren bien los ingredientes. Apagamos la licuadora y agregamos los champiñones. Agregamos 1/3 de taza de nuez pecana y licuamos. Ayudamos de vez en vez a remover la mezcla con una palita de cocina. Con la licuadora apagada cada que revolvamos. Licuamos hasta que nos quede una pasta.

la pasta a un contenedor y agregamos poco a poco $\frac{1}{2}$ taza de harina de trigo. Revolvemos bien. Agregamos poco a poco $\frac{1}{2}$ taza de pan molido. Mezclamos perfectamente. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo, un poco de cebolla en polvo y media cucharadita de sal. Mezclamos perfectamente. Probamos de sal y agregamos al gusto. Checamos la consistencia, si se pega en las manos, podemos poner un poco más de pan molido hasta que no se pegue en las manos. Agregamos un pedazo de queso de soya o de almendra desmoronado. Mezclamos.

en un plato extendido suficiente pan molido. Nos humedecemos las manos y tomamos una porción de la pasta. Hacemos una bolita y la pasamos por el pan molido y le damos forma como de croqueta. La ponemos en medio de dos papeles encerados o dos plásticos y la vamos aplanando con las manos. Así hacemos con toda la pasta. Las metemos al refrigerador 40 minutos.

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal y ponemos la milanesa. Bajamos a flama baja. Dejamos 3 minutos de un lado y volteamos. Si hace falta aceite, ponemos un par de gotas de cada lado. Dejamos 3 minutos del otro lado y retiramos de la sartén.

Ver video

@lesliearanda9697

Hola, tengo poco tiempo de estar viendo sus recetas y la verdad me parecen estupendas, las ves y las quieres hacer todas, yo no soy vegana ni nadie en la familia lo es, pero la verdad es que con todas sus recetas dan ganas de volverse vegano. Hoy me animé e hice las milanesas, mi esposo es super carnívoro y le encantaron, mi nieto ni cuenta se dio de que no era carne, batallé un poco con la licuadora ☒ ☒ Gracias por tanto.

@angelicasalgado685

Saludos desde NYC, las preparé quedaron deliciosas a mis hijos les encantaron(nunca han comido las de res) yo sí y debo confesar que no pude evitar prepararme una torta de milanesa y me recordó tanto a mi México lindo.☐☐ Excelente receta.

@mariafont8826

Ambos son amorosos, tu mamá y tú. Les agradezco profundamente estas recetas. Estuve desde hace dos años buscando un buen sitio de recetas veganas hasta que los encontré. ¡Larga vida y éxitos al canal! Desde Uruguay.
☐☐

@julietapg18

Quiero decirles que hice las milanesas hoy y casi me desmayo de lo ricas que salieron. su canal es lo más! saludos desde Argentina ☐

PERSONALIDADES QUE LLEVARON UNA ALIMENTACIÓN VEGANA- Dr. Ellsworth Wareham

Vivió 104 años (3 de Octubre de 1914 – 15 de Diciembre de 1918)

El Dr. Ellsworth Wareham
(Vegano)

Ejerció como cirujano cardiotorácico (procedimiento quirúrgico de pulmones y corazón) hasta los 74 años de edad pero continuó entrenando residentes en la Universidad Loma Linda hasta los 95 años de edad.

“No tengo ningún problema con mis articulaciones, mis manos son firmes, mi balance es correcto y no necesito caminar con bastón.”

Mencionó que nunca se preocupó por los productos de origen animal y que el convertirse en vegano fue muy sencillo.

“Sucedo que el veganismo es un estilo de vida muy saludable.”

notó que los pacientes vegetarianos tenían arterias más limpias y lisas que aquellos que consumían carne: Las arterias de los consumidores de carne tenían la tendencia de estar llenas de calcio y placa.

Una de las razones por las que decidió llevar la alimentación vegana, fue al leer un reporte de investigación que mostraba que la proteína de origen animal elevaba el colesterol.

“Es un poco extremo decirle a una persona que consume carne que le vas a retirar el consumo por completo, pero cuando estuve en servicio en medicina, les decía a mis pacientes que una alimentación basada en vegetales era la forma saludable de

hacerlo e intentaba mantenerlos lejos del consumo de carne lo más posible.

La gente es muy sensible en su alimentación, les puedes hablar sobre ejercitarse, les puedes hablar sobre relajación y mentalidad positiva y lo aceptarán, pero les sugieres sobre alimentación y son muy sensibles al respecto, si alguien esta abierto a escuchar les explico con a bases científicas.”

“Podrás hacer todo el ejercicio que quieras, pero el colesterol no bajará a más de 15 o 20 miligramos por decilitro.

Pero si realizas un dieta vegana que es baja en grasa, sí puedes descenderlo mucho más.”

-Dr. Ellsworth Wareham

FUENTES

Fuente:

LICUADO DE PIÑA CON MANGO

Es una bebida natural, energética y con muchos beneficios nutricionales.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 600 ml

- 3/4 taza piña picada
- 1/2 taza mango
- 1 y 1/2 tazas leche vegetal
- 3 Cucharadas de copos de avena

– Endulzante de su preferencia.

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


VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación




una licuadora ponemos 1 y 1/2 tazas de leche vegetal, agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de piña picada. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de mango picado, 3 cucharadas de avena y 3 cucharadas soperas de miel de agave. Licuamos hasta que se integren bien los ingredientes.

Ver video

@sweetavenuebyelizabeth8143

Wow... esto es maravilloso... gracias por compartir...
saludes desde British Columbia, Canada 

@deliapatlan523

Que rico!! mango es de mis frutas favoritas y pina 
delicioso licuado.!! saludos lluvia de bendiciones. 


@avejitarockera4802

QUE RICO000 CLARO QUE LO ARE ,SE ME ANTOJO MUCHO,  
  mmm GRACIAS POR COMPARTIRLO!

@allessiaboschlyn5811

Me encantan tus licuados y smoothies... Suban más recetas con agregados de diferentes especias que le den toque

exótico. Gracias. Éxitos

LASAÑA MEXICANA

Deliciosa fusión de dos culturas a través de esta deliciosa Lasaña Mexicana.

Italia y México unidos en un exquisito platillo.

¡Tiene s que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1 diente ajo
- Cilantro
- Cebolla
- 3 chiles poblanos
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Sal
- Aceite
- 250 gr de setas
- 2 calabacitas o calabacines
- 1 elote o choclo
- 1/2 taza de leche vegetal

- 1 taza de crema vegana
- Queso de papa tipo fondue
- Queso tipo manchego
- Láminas de lasaña

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

(Las setas no se lavan, sólo se limpian con un trapo húmedo y limpio)

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

directamente en la lumbre 3 chiles poblanos y los asamos por todos lados. Los metemos en una bolsa de plástico durante 15 minutos. Pasado ese tiempo, los sacamos de la bolsa y los raspamos con un cuchillo, hasta quitarles toda la piel. Los abrimos con unas tijeras, los desvenamos y les retiramos las semillas. Partimos un chile en cuadros pequeños y los otros dos los dejamos completos. Apartamos

un sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos 250 gramos de setas deshebradas. Dejamos 2 minutos a que se doren de un lado y volteamos. Bajamos el fuego a flama baja. Ponemos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo y un poco de sal. Mezclamos. Cuando estén doradas por los dos lados, retiramos de la sartén. Apartamos.

una sartén ya caliente agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla finamente picada y movemos 30 segundos. Agregamos un puño de cilantro (previamente desinfectado y finamente picado) Agregamos los granos de un elote grande y movemos 50 segundos, agregamos los cuadritos de un chile que ya tenemos cortados y los otros los reservamos. Mezclamos 40 segundos, agregamos una calabaza (previamente lavada y partida

en medias lunas delgadas) Mezclamos. Agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo, un poco de sal. Agregamos un poquito de agua, mezclamos y tapamos la sartén. Bajamos a flama baja y dejamos así durante 3 minutos. Apagamos el fuego.

una licuadora ponemos los dos chiles restantes, agregamos un ajo picado, agregamos una taza de crema vegana (Tenemos la receta en el canal). Agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de leche vegetal y media cucharadita de sal. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes.

una charola ponemos las láminas para lasaña y agregamos un poco de agua caliente para que se hidraten. Durante 2 minutos.

un refractario ponemos una capa de nuestra salsa, una capa de láminas de pasta (Retiramos el exceso de agua). Ponemos una capa del guiso de las setas, agregamos unas rebanadas de queso de papa (Tenemos la receta en el canal). Ponemos una capa de salsa, una capa de láminas de pasta. Agregamos otra capa del guiso de setas, agregamos unas rebanadas de queso de papa y una capa de salsa. Ponemos otra capa de láminas de pasta y vaciamos el resto de la salsa. Agregamos en la superficie una capa de queso tipo fondue (tenemos la receta en el canal) Tapamos con papel aluminio. Metemos la lasaña a un horno precalentado a 180 grados C (si tu horno tiene calentador arriba y abajo, mejor), lo dejamos durante 25 minutos.

Ver video

@blancaestelaibarracordero6281

Preparé esta rica lasaña y quedó muy rica les gusto mucho a mi familia, gracias por todas sus deliciosas y económicas recetas. Saludos, me encanta su canal y la variedad de sus comidas postres y tips para facilitar el trabajo en la cocina. Son adorables, que Dios los

conserve por mucho tiempo con ese buen animo que contagian.

@magalymunoz1906

Ver la cara de ese hijo probando la lasaña, no tiene precio!!!! La haré y mando Saludos desde España Valencia. Un abrazo y gracias!

@venusinahs364

Que delicia de recetas, he vuelto a comer guisados que hace mucho no probaba. Nos regaló el placer de nuestra comida mexicana sin causar daño a otros ser vivo. Bendiciones!!!

@jacquelinecastillo5357

Querida amiga, mil gracias por tan fabulosa lasaña vegana, sana, nutritiva, riquísima y lo mejor, libre de origen animal y sufrimiento...

UNIR RELIGIONES, PARA PROMOVER EL VEGANISMO...

Esta cartelera viral de La Vie une religiones para promover el veganismo.

La marca francesa de productos cárnicos a base de plantas, La Vie, tiene historia haciendo anuncios publicitarios originales y que incitan a la curiosidad de sus espectadores.

Un ejemplo de estos anuncios es el que promocionó más recientemente en Londres, en el que se lee “A Jew, a Meat-Lover, a Muslim and a Vegan walk into a bar and share a bacon sandwich. No Joke.”

(“Un judío, un amante de la carne, un musulmán y un vegano entran a un bar y comparten un sándwich de tocino. No es broma.”)

Con el que buscan alentar a las comunidades no familiarizadas con la carne a probar este producto que sabe como el tocino real pero sin dejar de lado sus ideales o principios.

Esta marca cuenta con inversores considerados de alto perfil como Natalie Portman.

Fecha de la noticia: 20 enero 2023

FUENTE: socialsamosa. com

MANTEQUILLA VEGANA

¡Sin lácteos, sin grasa animal!

Esta mantequilla te servirá para todo lo que se utiliza la mantequilla común.

¡Deliciosa!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 189 gr. Aproximadamente

- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1/4 Cucharadita de sal

- 1 Cucharadita de lecitina de soya
- 1 Cucharada de levadura nutricional
- 1 Cucharada de aceite vegetal
- 1/4 de taza de leche de soya o almendras
- 1/2 taza de aceite coco
- Cúrcuma

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una taza, ponemos $\frac{1}{4}$ de taza de leche de soya o leche de almendra. Agregamos una cucharada de vinagre de manzana y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Mezclamos por un minuto y dejamos reposar por 10 minutos.

una licuadora ponemos $\frac{1}{2}$ taza de aceite de coco derretido, agregamos la leche, agregamos una cucharada de aceite vegetal (que no sea de olivo) Agregamos una cucharada de levadura nutricional (opcional). Agregamos una cucharadita de lecitina de soya líquida. Agregamos un poco de cúrcuma en polvo. Licuamos 30 segundos a velocidad baja y luego un minuto a velocidad alta. Apagamos la licuadora.

el contenido en un recipiente pequeño y metemos al refrigerador toda una noche.

.

Ver video


@olympiabravo7827

Fascinante tengo 21 años de ser vegan y nunca encontré tanta información. Mis respetos para este par de genios. Muchas gracias.

@Pafgirl

Deberían darle un máster en ingeniería química a esta mujer. Muchas gracias por hacer mucho más fácil mi transición al veganismo.

@jazzb3598

Ustedes dos son los mejores!!! Se toman el tiempo para mostrarnos como quedaría la mantequilla sin la lecitina de soya y créanme que me han sacado de un apuro al pensar que tal ven no la pueda conseguir. Muchísimas gracias por todos sus videos, son los mejores!!!! 

@magdalena2012

Señora usted es maravillosa, gracias por hacerme la vida más fácil con sus recetas, así puedo incentivar más a mi familia para que perseveren con la comida sana, sin dolor ni sufrimiento. La felicito por ese hijo tan especial. Saludos desde Colombia.

AREPAS RELLENAS DE REINA PEPIADA

Es la arepa más famosa de Venezuela y una de las primeras arepas en tener nombre propio. Su receta original dice que es

una tostada rellena de pollo guisado y luego horneado, acompañado de lonjas de aguacate.



Esta arepa fue inspirada en Susana Duijm (Miss mundo 1955), quien fuera la primera venezolana en ganar este concurso de belleza.

Con motivo de la victoria de la primera venezolana en este certamen de belleza, en la arepera deciden vestir de reina a una de las sobrinas de los señores Alvarez. Un cliente, al entrar, pregunta por qué la chica estaba vestida de reina y le explican que lo hizo en honor a Susana Duijm, a lo cual el señor contesta muy entusiasmado: “¡Yo soy el papá de Susana! le voy a decir que venga conmigo para que la conozcan”

¡Hoy te traemos esta receta totalmente veganizada!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 1 diente ajo
- Cebolla
- Cilantro
- Sal  • Tip # 4- Sal preparada – Cocina Vegan...
- 1 Aguacate o palta
- Aceite
- 2 y 1/2 tazas agua
- 250 gr de setas
- 2 Cucharadas de  mayonesa vegana
 - Mayonesa de almendras – Cocina Vegan ...
- 1 y 1/2 tazas de harina maíz (PAN)

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un recipiente ponemos 1 taza y $\frac{1}{2}$ de harina de la marca PAN, agregamos una cucharadita de sal fina. Ponemos poco a poco dos tazas y vamos mezclando con las manos muy limpias. Cubrimos con una servilleta de tela o con papel film. Dejamos reposar por 15 minutos.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla finamente picada. Movemos por 30 segundos, agregamos un diente de ajo finamente picado y movemos 30 segundos más. Agregamos un puño de cilantro finamente picado. Mezclamos 30 segundo. Agregamos 250 gramos de setas deshebradas y movemos hasta notar que se hacen más pequeñas. Agregamos una cucharadita de sal y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos la lumbre y dejamos que se enfríen. Le agregamos un aguacate partido en pequeños cubos y 2 cucharadas de mayonesa vegana. Mezclamos y Apartamos.

una sartén, de preferencia de barritas y prendemos el fuego a fuego alto. Nos aceitamos un poco las manos y tomamos un porción de la masa. Hacemos una bola y le vamos dando forma de tortita de 1 cm de grosor. Así hacemos con toda la masa.

el fuego del sartén a flama baja y vamos poniendo las arepas. Dejamos que se doren por un lado y volteamos (Aproximadamente 12 minutos de cada lado). Las pasamos a un plato con papel absorbente.

la arepa por en medio hasta un poco más de la mitad y rellenamos generosamente con nuestro guiso. Ponemos una rajita de aguacate al final.

Ver video

id="content">Qué orgullo ver a personas de otros países cocinando nuestra comida venezolana. Gracias por eso. ¡Y qué ricas son las arepas! Por cierto, la harina PAN amarilla (la del paquete anaranjado) si sirve para hacer arepas, son arepas amarillas y el sabor es diferente. Un abrazo y gracias por las recetas tan excelentes de su canal.

@milenamolano8833

Mi querida familia vegana, les escribe una suscriptora colombiana del canal desde sus inicios. Que gran emoción ver esta receta tan querida por nosotros en este hermoso canal. Que evolución tan grande la de cocina vegan fácil, cada vez más impecable. Un abrazo fraterno desde Colombia!

@vanebts5874

Que lindo ver a dos mexicanos preparar y degustar nuestras arepas =) La arepa reina pepiada es super venezolana lleva su nombre en honor a nuestra Miss Mundo Susana Duijm (QEPD) es de las más ricas!!! Gracias por hacer la versión vegana las voy a preparar hoy mismo jajajajaja

@alekphantoblue

Gracias por esta maravillosa receta... los colombianos veganos, nos sentimos muy complacidos. 🇻🇪 Venezuela,

Colombia y Panamá una vez fue uno sólo, y la arepa es esa herencia.