

# 10 ALIMENTOS CON PROTEÍNA COMPLETA

¿Sabías que hay vegetales con que contienen más hierro que la carne?

-¿Qué vegetales tienen proteína completa?

-¿La proteína vegetal es igual que la proteína animal??

-¿Qué quiere decir Alto Valor Biológico?

-¿Qué vegetales contienen los 9 aminoácidos esenciales?

-¿Cuáles vegetales son los que más proteína completa tienen?

SI QUIERES SABER TODO ESTO Y MUCHA INFORMACIÓN MÁS SOBRE, LOS VEGETALES CON PROTEÍNA COMPLETA, TE INVITAMOS A VER EL SIGUIENTE VIDEO

VER VIDEO

**@sailormoon1688**

Solo puedo decir: Dios los bendiga por compartir tanto es lo más grande que les puedo desear. De verdad agradezco haberlos encontrado, me siento mejor de salud y además ayudo a mi planeta. Gracias, gracias, gracias







**@belindaortiz5886**


Alfonso, muchísimas gracias por compartir tus conocimientos con nosotros. Te cuento que soy todo una experta preparando tus recetas de quesos veganos. Por cierto, se conservan perfectos durante 10 días aprox. De nuevo, gracias! Haz hecho mi nueva vida vegana

facilita, sin violencia, maravillosamente sabrosa .

**@marinaschenone4477**

Muchas gracias Alfonso por el valiosísimo aporte que tanto vos como tu hermosa mamá nos brindan. Tu info despeja absolutamente todas las dudas acerca de esta maravillosa manera de nutrirnos. Las recetas son prácticas y sabrosas! Sean inmensamente bendecidos   
   Un abrazo grande desde Argentina.

**@belencastro8770**

Muy buen video: informativo y conciso. Soy fan de los videos informativos  Gracias por compartirlos. Saludos!! Y otra vez, gracias por informarnos.

---

## **BROWNIES**

¡Sin lácteos!

Elabora estos deliciosos Brownies con nuez.

¡Te van a encantar!

INGREDIENTES

**PORCIÓN: 15 Brownies**

- 1 Cucharadita de café instantáneo
- Pizca de sal
- 1 Cucharadita de esencia de vainilla

- 200 gr. de Harina de trigo
- 300 gr. de azúcar blanca
- 2 cucharadas de linaza
- 80 ml. de agua hirviendo
- 60 gr. de nueces
- 40 g. de cocoa en polvo
- 120 ml. de aceite vegetal
- 100 g. chocolate amargo (sin leche)

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

hacer el gel de linaza:

En una taza ponemos 2 cucharadas de linaza y agregamos 80 ml de agua. Dejamos hidratar por 20 minutos.

con aceite vegetal un molde para pan delgado. Tamizamos harina de trigo abarcando todo el molde, inclusive en las orillas. Retiramos el sobrante de la harina y apartamos.

una tablilla de chocolate amargo (sin leche), lo ponemos en un tazón y agregamos 40gr de cocoa en polvo. Agregamos una cucharadita de café instantáneo de su preferencia. Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de agua hirviendo (Importante que esté hirviendo). Revolvemos hasta deshacer los grumos. Apartamos.

otro recipiente cernimos 200 gramos de harina de trigo. Apartamos.

una sartén ya caliente ponemos 60 Gr de nuez pecana y tostamos por los dos lados a fuego bajo. Movemos constantemente. Las

retiramos de fuego y esperamos a que se enfríen. Las partimos en pequeños trozos. Apartamos.

un tazón, ponemos 120 ml de aceite vegetal y 300 gr de azúcar de poco en poco y revolvemos con batidor de globo. Agregamos 2 cucharadas de gel de linaza y mezclamos. Agregamos 1 cucharadita de esencia de vainilla. Mezclamos. Agregamos una pizca de sal y 200 gr de harina de trigo de poco en poco, removiendo constantemente. Agregamos el chocolate (debe de estar líquido) Movemos constantemente. Debe de quedar una pasta con caída continua. Si estuviera muy espesa su mezcla, pueden agregar un poquito de agua caliente. Agregamos las nueces. Mezclamos.

la mezcla al molde y le damos unos golpecitos para que se asiente la mezcla.


metemos a un horno precalentado a 180 grados C o 350 grados F. Lo dejamos 25 minutos. Al pasar ese tiempo los revisamos, metiendo un palillo. Éste debe salir seco. Apagamos el horno.

que enfríe un poco y partimos en cuadros medianos. Desmoldamos uno a uno.

.

Ver video

**@pepayanez238**

JAJAJAJAJA No podía faltar la probadita. siempre espero hasta el final del video para ver al hijo como se saborea. Una receta sin la probadita no es lo mismo  . Me encantan madre e hijo Dios los bendiga abundantemente!!!

**@paulafigueroamaidana2226**

Deberían tener muchísimos más suscriptores! Sus videos son geniales 🗑️ 🗑️ 🗑️ Un beso grande desde Argentina 🗑️ 🗑️ 🗑️

**@Itsjay757**

Holaaaaaaaaaa ☐ ya por fin lo hice y quedó delicioso!!!!!! solo cambié el azúcar normal por azúcar de coco y quedó super rico, muchas gracias!

**@xnekochaanx**

Sinceramente es una de las mejores canales que sigo, en hora buena, por vuestra dedicación y con buen corazón para enseñarnos estas recetas tan ricas y encima sin origen animal. Espero poder hacer browies para hacer feliz a mi pareja sabiendo que soy mala en hacer dulces.... Un saludo humilde desde Elche (Alicante de España)

---

## **ENSALADA DE COL**

¡Fresca, nutritiva, fácil y rápido!

Te invitamos a elaborar esta deliciosas ensalada de Col.

¡Estamos seguros que te encantará!

**INGREDIENTES**

**PORCIÓN:** 4 Personas

– 1 zanahoria

– 1 manzana

- 1/3 de Col morada

-1/3 de Col blanca

Aderezo:

- 1/2 taza  mayonesa vegana  
• Mayonesa de almendras – Cocina Vegan ...

- 1/4 taa crema vegana  
• Crema de tofu – Cocina Vegan Fácil

- 1 cucharada de mostaza

- Sal

- Jugo de 1/2 naranja

- Pimienta en polvo

- Nueces (opcional)

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

Modo de preparación

lo más delgado que se pueda, 1/3 de col morada y 1/3 de col blanca. Desinfectamos con el desinfectante de su preferencia. Después de desinfectar la col, la colamos y la pasamos a un trapo limpio para quitar el exceso de agua. La pasamos a un tazón limpio. Apartamos.

Aderezo

otro tazón ponemos  $\frac{1}{2}$  taza de mayonesa vegana. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de crema vegana, Agregamos una cucharada de mostaza y el jugo de  $\frac{1}{2}$  naranja. Agregamos un poco de pimienta en polvo y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Mezclamos bien y le vaciamos al aderezo a la col. Agregamos una manzana y una zanahoria partidas en pequeños bastones. Agregamos 1/3 de taza de nuez pecana trozada (opcional) y revolvemos bien hasta integrar todos los

ingredientes. Probamos de sal y agregamos al gusto.

## MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

### **@elizabethpalacio5212**

Súper para estos días de tanto calor, que padre que se dan el tiempo de contestar comentarios, es un gran detalle de su parte, reciban muchos besos y abrazos con todo cariño y deseo de corazón que este canal siga creciendo 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷

### **@lupitapenaaloza2703**

Que deliciosa!!!... es de mis favoritas no la había probado con manzana y nuez pero, seguramente esta excelente gracias por compartir.

### **@gelicavelascmijaaiiii08iqai79**

Una ensalada sencilla, fácil y se ve super deliciosa de verdad. Me encantan sus recetas. Saludos para ustedes.

### **@saracenteno5298**

Que ensalada tan deliciosa. Gracias por compartir mi Sra. Linda, bendiciones, un saludo a la distancia desde USA

---

# Una de las razones por las cuales los veo...

Una de las razones por la cual veo estos videos es porque la carne la verdad está cara y el pollo y los lácteos pero no les miento, desde que como muchas mas recetas veganas me siento mucho mejor, mis resfriados son menos frecuentes, mi peso es como cuando tenía 15 años, y mi piel uff una belleza.

ATTE

FRANCIS MARÍN

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

**@gabbyzd**

Señora bonita, con su testimonio estoy segura que mucha gente se sumará a tomar una alimentación libre de crueldad. No solo por salud, sino por los animalitos también que son mi gran razón para haber adoptado esta alimentación. Gracias, mil gracias.



@crimsonqueen2415

Todos queremos que nos adopte señora Deyanira para comer de su rica comida 🗑️ gracias infinitas por compartir su sabiduría con el mundo 🗑️

@lonionden

Son un éxito, son el mejor ejemplo porque no están exhortando a nadie, dan la opción y son super respetuosos y congruentes. Mucho cariño, familia. 🗑️ 🗑️

---

## CROQUETAS DE BRÓCOLI

Deliciosos y fácil platillo.

Nutritivo y sencillo de preparar.

INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 4 Personas.

- Cebollín
- Sal
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- 2 Cucharadas de harina 🗑️ de garbanzo
  - Harinas de avena y de garbanzo – Coci...
- 3/4 ta 🗑️ a queso vegano
  - Queso de papa tipo fondue – Cocina Ve...

- Aceite
- 1/2 taza pan rallado o molido
- 1/2 kg. brócoli

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

Modo de preparación

una cacerola ponemos  $\frac{1}{2}$  kilo de brócoli, agregamos agua caliente a cubrir y media cucharadita de sal. Cuando empiece a hervir, dejamos 4 minutos y apagamos el fuego. Inmediatamente colamos. (El agua nos puede servir como caldo de verduras para otra receta). Dejamos que enfríe un poco y lo picamos finamente. Lo pasamos a un tazón grande. Apartamos

un recipiente ponemos 2 cucharadas soperas de harina de garbanzo y le agregamos 6 cucharadas soperas de agua ó 40 ml de agua. Mezclamos bien hasta desaparecer los grumos.

la mezcla de la harina de garbanzo al tazón del brócoli, agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de pan molido y revolvemos. Agregamos  $\frac{3}{4}$  de taza de queso vegano de su preferencia. Nosotros agregamos queso de papa. Agregamos 15 varitas de cebollín previamente lavado, y finamente picado, un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Mezclamos hasta integrar todos los ingredientes. Probamos de sal y agregamos al gusto.

humedecemos las manos y tomamos una porción de la mezcla. Hacemos una bolita y le vamos dando forma de croqueta. Así hacemos con toda la mezcla.

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal y esparcimos. Vamos poniendo las croquetas. Bajamos a fuego medio bajo. Les vamos dando la vuelta para que se doren parejo y cuando estén listas las ponemos sobre un papel absorbente.

## MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video



### @anamyriamcoxgonzalez4562

Que equipazo el de ustedes, Deya, ud es una genia y la probadas de Alfonso son imperdibles, ahí hay mucho amor ,un gran abrazo y gracias por todo lo que hacen por los vegetarianos y veganos, bendiciones.





### @robyssnz1881

Hola, estoy enamorada! hice estas croquetas y bueno no tenia el maravilloso queso de papa así que use tofu y un poco de caldo de verduras en lugar del aceite para dar humedad y yummi... que rico gracias por la receta.

@

Gracias a ustedes tengo otra forma de preparar brócoli  , trato de consumirlo frecuentemente ya que es un alimento anticancerígeno, muy recomendado en nuestra dieta.  y me ha encantado.

### @angelitakat9010

Familia vegana!! Mis queridos Sra. Deyanira y Alfonso, agradecida con ustedes por el trabajo y dedicación a estas video recetas tan nutritivas y deliciosas. Además de sanas y sin crueldad animal     como que me leyeron el pensamiento xq tengo brócoli y estaba

pensando como prepararlos gracias.



---

# CREMA DE ALMENDRAS CON SAL

¡Sin lácteos!

Muy sencilla de preparar y deliciosa.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 500 ml**

- 1/2 taza almendras
- 1/2 Cucharadita de sal
- 2 Cucharadas de fécula maíz
- 1/2 Cucharadita de cebolla en polvo
- 2 tazas de agua

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

Modo de preparación

**PORCIÓN: 500 ml**

un pocillo mediano, ponemos 1 y  $\frac{1}{2}$  tazas de agua y la dejamos hasta que hierva. Apagamos la lumbre y agregamos 1/2 taza de almendras. Dejamos remojar por 15 minutos y colamos. Tomamos una almendra y apretamos de abajo hacia arriba un poco para retirar la cáscara y así hacemos con todas. Las secamos con papel absorbente de cocina.

un sartén en la lumbre a flama media y esperamos a que se

caliente. Vaciamos las almendras y movemos un poco para que se tuesten de los dos lados. Apagamos la lumbre.

una licuadora ponemos una taza de agua tibia y tapamos. Activamos la licuadora y agregamos poco a poco las almendras por el orificio del centro de la tapa. Esperamos a que mezclen bien. Apagamos la licuadora y agregamos 2 cucharadas razas de fécula de maíz,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de cebolla en polvo, agregamos una taza de agua tibia y licuamos hasta que se mezclen bien los ingredientes. Apagamos la licuadora.

una olla en la estufa y vaciamos el contenido de la licuadora. Prendemos el fuego a flama media. Movemos constantemente hasta que hierva. Cuando vemos que brotan las burbujas, dejamos hervir por 2 minutos más y apagamos el fuego. Dejamos enfriar. Podemos meter al refrigerador 30 minutos antes de utilizarla. (De esta manera, espesa más)

Ver video

## **@ALMIUX1885**


**Hola, apenas le detectaron a mi hija alergia a la leche, al huevo y a los camarones, tengo algunos meses siguiendo su canal, creo que ahora más que nunca estaré muy al pendiente de todas sus recetas, en verdad que este problema de salud de mi hija es una oportunidad para toda mi familia para conocer una mejor forma de comer!!!! Dios la bendiga y le de mucha fuerza para que siga ayudando a mucha gente!!!**

## **@suheidmedina8450**

**Ustedes hacen que la transición al veganismo sea muchísimo más fácil! todas sus recetas se ven deliciosas, estoy enamorada de este canal jajaja, voy a intentar poco a poco ir haciendo todas ☐ saludos de**

Mazatlán, Sinaloa.

**@ysikgl9274**

La hice y quedó riquísima, tengo poco tiempo siguiendo su canal pero que he realizado me ha quedado muy rico. Muchas gracias por compartir recetas libres de crueldad animal un abrazo grandote a usted y a su hijo son maravillosos 

**@mariaaliciabustosmontalva8478**

Alfonso, me cae TAN BIEN tu mamá. La encuentro TOPÍSIMA. Las recetas más complicadas hace que se vean super fácil. Tú también. Eres RE simpático. Disfruto mucho con su canal. Aunque no soy vegana, igual preparo algunas de sus recetas. Son tan ricas. Que sigan teniendo éxito. Se lo merecen. Saludos desde Chile.

---

## **MOLE DE OLLA**

**¡A darle que es mole de olla!**

Es un platillo diferente al resto de los moles, pues es bastante caldoso y lleva diferentes ingredientes.

Se dice que es un platillo que se creó durante la Conquista de México, el cual mezclaba carne, vegetales y hierbas de olor.

Hoy lo traemos para ti de forma vegana, para que no te pierdas los deliciosos sabores de la cocina mexicana.

**INGREDIENTES**

**PORCIÓN:** 4 Personas.

- 1 Calabaza
- 1 Zanahoria
- Trozo de cebolla
- 1 Diente de ajo
- 15 Ejotes
- 1 Papa
- Epazote
- 1 Chayote
- 1 Elote
- 300 gr. de champiñones
- 1 Hongo portobello
- 1 Chile guajillo
- 1 Chile ancho
- Ajonjolí tostado
- Aceite
- Sal

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

(LOS CHAMPIÑONES Y PORTOBELLO NO SE LAVAN, SÓLO SE LIMPIAN CON UN TRAPO HÚMEDO)

Modo de preparación

de agua una olla grande a  $\frac{3}{4}$  de su capacidad y la tapamos. La

dejamos a flama alta. Cuando empiece a hervir, destapamos y le agregamos 6 ejotes partidos sin puntas y partidos en pequeños, agregamos un chayote partido en cubos y una zanahoria pelada y partida en rodajas. Tapamos nuevamente la olla y dejamos hervir por 10 minutos más. Agregamos una papa grande previamente partida en cubos (Pueden ser con cáscara si gustan), Agregamos una calabaza sin puntas y cortada en rebanadas. Agregamos un elote previamente pelado y limpio partido en 4 partes. Volvemos a tapar la olla. Dejamos que siga hirviendo por 15 minutos más. Apagamos la lumbre.

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos un chile ancho seco y un chile pasilla seco (desvenados y sin semillas). Tratamos de expandirlos sobre el sartén para que se doren parejos). Cuando doren por un lado, volteamos y esperamos a que doren por el otro lado. Los retiramos del sartén. Apartamos

la misma sartén vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos un hongo portobello partido en rebanadas y les agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Cuando doren de un lado, volteamos con cuidado para que se doren del otro. Cuando ya estén dorados por los lados, los retiramos del sartén.

la misma sartén vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos 300 gramos de champiñones previamente pelados y partidos en rebanadas. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y dejamos que doren de un lado, volteamos y cuando se doren de los dos lados, retiramos del sartén. Apagamos el fuego.

un recipiente vertemos  $\frac{1}{2}$  taza de caldo de verduras y  $\frac{1}{2}$  taza de agua fría.

una licuadora vaciamos los chiles, un trozo de cebolla, un ajo, una cucharadita y media de sal. Ponemos  $\frac{1}{4}$  de taza del caldo de verduras combinado con el agua y licuamos por 40 segundos. Apagamos la licuadora y agregamos el resto del caldo de verduras. Licuamos y por el orificio de en medio de la






licuadora así, en acción agregamos 2 cucharadas de ajonjolí tostado. Dejamos licuar hasta que se integren bien los ingredientes. Apagamos la licuadora.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y le vaciamos la salsa. Dejamos que hierva por 5 minutos. Apagamos la sartén. Agregamos la salsa a la olla donde se encuentran nuestras verduras. Agregamos los champiñones y el hongo portobello y de 6 a 8 hojas de hojas de epazote fresco. Revolvemos y encendemos el fuego sólo por 3 minutos. Probamos de sal y agregamos al gusto.















## MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

## @sandracastillo-kohl4907

Mi Bella Genio de la Cocina, que receta tan DELICIOSA, la hice con Chile Guajillo y poblando que era lo que tenía. Le cuento que fue un Éxito con mi esposo y lo seguiré preparando por lo menos 1 vez semanal. Estoy haciendo muchas de sus recetas y poco a poco aprendo más. Gracias. Saludos al camarógrafo.   

## @elizabethpalacio5212

Este mole de olla es lo más rico que he visto, nunca imaginé que el Portobelo sea el reemplazo de la carne, en verdad día a día me asombro de todo lo que ustedes hacen, gracia a estas recetas he conocido mucho y no me costó trabajo dejar el pollo y los lácteos, pero no extraño nada de eso, reciban muchos besos y abrazos   
             se le quiere.

## @elbaarrona494

☒ ☒ Mil Gracias! ☒ ☒ ☒ Me quedó delicioso! Que buen sabor le da el aceite de coco! ☒ Le puse un poco más de chile guajillo que ancho porque me gusta ligeramente picante! ☒ ☒ ☒ Muy rico y nutritivo!

@marlenvalenzuela5371

Hola hice este delicioso mole de olla y cuando vi que llevaba ajonjolí, tuve mis dudas, sin embargo lo hice y está delicioso. Muchas felicidades, me encanta su canal

☒ ☒ ☒ ☒ ☒

---

## CROQUETAS DE PAPA

¡Deliciosos y crujiente platillo!

¡Estamos seguros que te va a encantar!

INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 4 Personas

- 3 papas
- 1 tronco de apio
- Perejil
- Cebolla en polvo
- Ajo en polvo

☒

- Pimienta molida
- 1/2 taza de arroz cocido
- Sal
- 4 Cucharadas de harina de garbanzo
- 2 Cucharadas de chía – Pan molido
- Aceite vegetal

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

Modo de preparación

2 cucharadas de chía en un recipiente y le agregamos una 1 y  $\frac{1}{2}$  cucharada de agua. Dejamos hidratar por 15 minutos.

un tazón, ponemos 3 papas cocidas y peladas y las machacamos. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal, un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo y un poco de cebolla en polvo. Seguimos machacando hasta integrar bien los ingredientes.

un puño de perejil finamente picado y un tronco de apio finamente picado. Mezclamos. Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de arroz cocido y mezclamos. Agregamos poco a poco 4 cucharadas de harina de garbanzo y mezclamos. Agregamos 2 la chía, que ya tenemos hidratada y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos.

un molde. Nos humedecemos las manos, tomamos una porción de papa y hacemos una bolita. La revolcamos en pan molido y le damos forma de croqueta. La colocamos en el molde. Así hacemos con toda la mezcla. Metemos el molde a un horno precalentado a:


Si es Horno eléctrico a 200 grados C y si es horno de gas a 190 grados C

Lo dejamos por 17 minutos y volteamos las croquetas. Las dejamos 17 minutos más. Sacamos el molde del horno y apagamos el horno.

## MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

### **@delmisflores5683**

Gracias  querida familia, preparé estas croquetas y mis hijos las adoraron y yo más por lo fácil de hacer. Yo las hice al horno y quedaron riquísimas.

Bendiciones.

### **@evacaballerovillagomez5525**

Ayer hice mis croquetas y saben realmente deliciosas, gracias a usted estoy aprendiendo a cocinar.

### **@reginagomez2424**

Gran receta!!! A toda la familia le encantó. Sólo no las horneé, las freímos en el sartén y quedaron deliciosas.

Gracias Cocina Vegan Fácil!!!

### **@elzaespinoza7069**

Bella señora. unas vez más ustedes me hacen el día. Que delicia de croquetas. Gracias a usted aprendí a usar la chía como sustituto de huevo y quedan muy bien.

---

# COCINAS NOTABLEMENTE VEGANAS

15 cocinas que son notablemente veganas

Si bien la dieta vegana y los platillos sin productos de origen animal son una tendencia creciente a nivel mundial, hay culturas cuyas gastronomías son natural y originariamente amigables con el veganismo, como es el caso de la tailandesa, la china o incluso la mexicana, por lo que te darás cuenta de que puedes probar platillos de base vegetal en diversos países alrededor del mundo. Esto se debe a circunstancias históricas, geográficas o religiosas particulares del lugar, como es el caso de la gastronomía etíope, donde la religión católica ortodoxa hace que cada año, durante 180 días se deje de lado los productos de origen animal, favoreciendo la creación de una amplia variedad de platillos completamente vegetales, como el beyaynetu, una combinación de vegetales y legumbres servidos sobre un pan plano fermentado hecho a base de harina de teff, un grano originario de la región.

Fecha del artículo: 15 febrero 2023

tastingtable. com

---

## ESPAGUETI EN SALSA DE ESPINACAS

¡Deliciosos platillo!

¡Estamos seguros que te va a encantar!

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 4 Personas

- 400 g. espagueti
- 2 tazas espinacas
- 2 tazas champiñones rebanados
- 2 chiles secos de árbol
- 1/4 cebolla
- 2 dientes ajo
- 1 y 1/2 tazas crema vegana
- 1/2 taza perejil picado
- 3/4 taza almendras tostadas
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Ajo en polvo

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

(Los champiñones no se lavan, sólo se limpian con un trapo limpio y húmedo)

Modo de preparación

una sartén ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos 2 tazas de champiñones (previamente pelados y rebanados). Extendemos los champiñones cubriendo toda la sartén. Cuando doren de un lado, volteamos y dejamos hasta que doren del otro lado. Agregamos un poco de ajo en polvo. Agregamos 2 chilitos secos de árbol en trozos pequeños.

Revolvemos durante 2 minutos. Apartamos

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cebolla finamente picada, movemos 40 segundos y agregamos dos dientes de ajo finamente picado y mezclamos 20 segundos. Agregamos 2 tazas de espinacas y bajamos la lumbre a flama baja. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal, revolvemos y tapamos la sartén. Dejamos 5 minutos. Apagamos la lumbre y dejamos que se enfríen un poco.

una cacerola grande con agua a  $\frac{3}{4}$  de su capacidad, ponemos una cucharadita de sal. Dejamos que hierva y agregamos 400 gramos de pasta de espagueti. Tapamos la cacerola y dejamos que vuelva a soltar el hervor. Destapamos y movemos. Volvemos a tapar y dejamos por 10 minutos. Revisamos, debe de quedar al dente. Apagamos el fuego. Colamos. Agregamos un poco de aceite de oliva. Mezclamos y apartamos

$\frac{1}{2}$  taza de agua en un pocillo y dejamos hervir. Apagamos la lumbre y agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de almendras. Las dejamos remojar durante 15 minutos. Colamos, dejamos que enfríen un poco y retiramos la cáscara, dando un ligero apretón a cada una. Las secamos con papel absorbente. Ponemos una sartén a calentar y cuando caliente, vaciamos las almendras para tostarlas por los dos lados. Apagamos la lumbre, dejamos que enfríen y las picamos. Apartamos.

una licuadora vaciamos una taza y media de crema vegana. Agregamos las espinacas y  $\frac{1}{2}$  taza de agua. Licuamos hasta que se mezclen bien los ingredientes. Apagamos la licuadora. Probamos de sal y agregamos al gusto. Volvemos a licuar.











la cacerola donde tenemos nuestro espagueti listo, vaciamos la salsa de espinacas. Movemos para que se impregne bien el espagueti.

en un plato una porción de espagueti, agregamos los champiñones, un poco de almendras y un poco de perejil picado.

## MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video


### @partyblogsdjpitufufo2166

Hola amigos déjenme les cuento que ya hice el espaguetti  y está delicioso  también preparé la leche, el queso y la crema de almendras aprovechando todo como hacen ustedes mil gracias por tantas recetas, estoy tratando de cocinar con más vegetales y dejar de comer carnes y sus derivados para que mis niños coman las verduras       que Dios les bendiga.  

### @dianamorales2952

He echo su receta y quiero decirle a usted de todo corazón que esta deliciosa, a todos les encanto gracias por sus recetas abratzooooos.

### @delmisflores5683

Es una receta deliciosa, hoy la preparé al igual que la crema de almendras y todo quedó riquísimo . Bendiciones y muchas gracias por compartir sus conocimientos con nosotros.

### @sabrinasalgadovalle9110

Es el mejor espaguetti que he comido!!!! En verdad queda delicioso, a mi y a mi familia nos encantó. Felicidades!!