

TINGA DE CALABACITAS Y ZANAHORIA

¡Deliciosa tinga, para unas tostadas de lujo!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 1 zanahoria grande
- 2 calabacitas o calabacines
- 1 cebolla
- 2 dientes ajo
- Pimienta
- sal
- Chipotle adobado (opcional)
- 3/4 taza chorizo vegano (opcional)
- 350 ml. salsa o caldillo de tomate
- Aceite

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

MODO DE PREPARACIÓN

- 1-Pelamos y le retiramos las puntas a una zanahoria grande. La rallamos en los orificios más grandes del rallador.
- 2-Le retiramos las puntas a 2 calabacitas y las partimos en

medios bastones muy delgados. Apartamos.

3-En una cacerola ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos una cebolla grande partida en medias lunas muy delgadas y sofreímos por 30 segundos. Agregamos 2 dientes de ajo finamente picados. Agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de chorizo vegano y seguimos moviendo por 3 minutos más. Apartamos en un plato.

4-Vertemos un poco de aceite vegetal en la cacerola y agregamos las calabacitas. Movemos un poco y agregamos la zanahoria. Mezclamos por un minuto. Tapamos la cacerola y bajamos a flama baja. Removemos de vez en vez y si vemos que ya no hay líquido, agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de agua. Dejamos hervir por 2 minutos más. Agregamos i cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Agregamos 350 ml de caldo de tomate. Mezclamos. Tapamos la cacerola y esperamos a que hierva. Agregamos el chorizo vegano y mezclamos bien. Pueden agregar un chole chipotle si gustas (opcional). Mezclamos muy bien. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego.

5-Presentamos.

VER RECETA

@kellercrucita550

Cada vez que la preparo, veo el video porque su mami la prepara tan rica que se antoja.

@

Tus caras probando las comidas son lo más!

@claudiastellagomezchauta5785

Grandiosa tinga!!! un beso para la mamita y el hijo ...
gracias x sus recetas que haría sin ustedes!!!!
familia.

@ivonneborjas6744

Se ve deliciosa la tinga. La preparare pronto. Gracias
por compartir familia hermosa.

RECOMIENDO AL 100% LA PROTEÍNA EN POLVO

Hola

Soy de Rosario, Argentina.

Hace más de 1 año encontré esta receta, no solo la
hice, si no que además, se la pasé a mi hija y su
marido que hacen deporte y también a amigos y
familiares.

Me resultó bárbara, cambió mi piel, mi pelo creció
muchísimo, mi ánimo y mis actitud también.

Me dio más resistencia física.

Para mí, la mejor receta que hay. **RECOMIENDO AL**

100%

Muchas gracias por compartirla.

¡Saludos!

ATTE

MARIEL GUZMÁN

Cuéntanos tu Testimonio y envía a cocinaveganfacil@

@beatrizchavira6687

Les agradezco esta receta desde mi corazón. Mi hermano enfermó y perdió músculo y por lo tanto movilidad, tomó diariamente esta proteína, más sus ejercicios y hoy mi hermano comenzó a caminar, recuperó músculo. Dios les pague el servicio que nos han dado.

@karinruedacooseman8202

Buenas tardes. Me encantó esta receta de proteína. La prepararé cuanto antes Muchas gracias. Bendiciones!

@gladyscruz4130

Muy buena esa receta de proteínas. he aprendido bastante de lo bueno q son para nuestra salud. Gracias de Panamá .

@marcelaagosvera2724

Han Sido tan, tan maravillosos todos sus consejos y recetas. Yo voy para vegan y ustedes me han reforzado

mi alimentación. Los amo.☐☐

ATÚN DE GARBANZO

¿Cómo hacer el llamado Garbatún?

¡Deliciosos, nutritivo, económico y muy fácil!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 1 taza garbanzo seco
- 2/3 taza mayonesa vegana (taza de 250 ml.)
- 1 o 2 hojas de alga nori
- 1 Pimiento morrón
- Cilantro
- 1 limón
- Cebollín
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de paprika o pimentón ahumado
- 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 cucharadita de cebolla en polvo

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Ponemos en un tazón una taza de garbanzo seco y agregamos agua a sobre cubrir. Dejamos hidratar toda una noche.

2-Al otro día colamos y pasamos a una olla. Le agregamos 1 y 1/2 litros de agua y semi tapamos la olla. Encendemos el fuego a medio alto. Esperamos a que hierva y cuando empiece a burbujear, bajamos a fuego medio. Dejamos hervir por 1 hora y 10 minutos. Pasado ese tiempo, revisamos de cocción, deben de estar suaves. Apagamos el fuego y colamos (El agua la pueden guardar para una receta futura con aquafaba).

3-Pasamos los garbanzos a un procesador de alimentos, trituramos. Pasamos el garbanzo triturado a un tazón y agregamos 2 hojas de alga nori (Previamente triturada en el procesador) Mezclamos muy bien. Agregamos 1 pimiento del color de su preferencia, sin semillas, desvenado y partido en pequeños cubos. Agregamos un manojo grande de cebollín finamente picado y un manojo de cilantro finamente picado. Mezclamos bien. Agregamos el jugo de un limón, una cucharadita de sal, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de ajo en polvo, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de cebolla en polvo y 2 cucharaditas de paprika ahumada. Mezclamos hasta integrar todos los ingredientes. Agregamos 2/3 de taza de mayonesa de almendras y volvemos a mezclar bien.

4-Presentamos

VER RECETA

@carolinatorres8960

Se ve delicioso, lo voy a preparar mañana.

@marylu-626

Se ve que quedó delicioso!!!!!!

@

Eso se ve muy rico, me dio hambre.

@yanettegonzalez7153

Gracias Eres maravilloso, bendiciones

AGUA DE PEPINO CON LIMÓN

Elabora esta fresca, ligera, nutritiva y deliciosa receta de Agua de Pepino.

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 Litros

- 1 pepino grande
- 4 limones
- 4 cucharadas de azúcar mascabado
- 2 litros de agua purificada

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Retiramos las puntas de un pepino grande. Las desechamos. Cortamos el pepino en rodajas gruesas y las agregamos al vaso de la licuadora. Agregamos el jugo de 4 limones sin semillas, agregamos 4 cucharadas de azúcar mascabado o el endulzante de su preferencia y el agua que quepa en la licuadora. Tapamos el vaso y licuamos hasta integrar bien los ingredientes. (Aproximadamente 1 minuto). Apagamos la licuadora.

2-Colamos el agua en una jarra. Sobre el residuo que queda en la coladera, vertemos el agua restante hasta completar 2 litros de agua. Mezclamos bien y podemos agregar hielos si gustas.

3-Presentamos.

VER RECETA

@natymolina4290

Aparte de que las recetas son espectaculares me hacen reír mucho saludos desde Argentina!

@lady4702

Acabo de descubrir el canal. Y me encanta!!! Se ven muy tentadoras las recetas! Las voy hacer!

@antofagastasa

Me encantan.. me alegra verlos y escucharlos...

@luciaverales3151

El agua. está fresca, muy rica. Mi esposo, le gustó mucho. Gracias

ZINC (TODO LO QUE DEBES SABER)

TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE EL ZINC

VER VIDEO

- ¿Qué es el Zinc?
- ¿De dónde se obtiene el Zinc?
- ¿Qué hace este metal dentro de mi cuerpo?
- ¿Qué alimentos contienen Zinc?
- ¿Cuáles son las funciones del Zinc?

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

@MonicaDeliaCortes-cw2if

Sería bueno que todas las recetas las publiquen en un libro, incluso lo que dice en los videos sobre las vitaminas. Mónica de Luján Argentina.

@veronicanavarrete7347

Muy interesante mi amigo Alfonso, muchas bendiciones para toda la familia

@maribelsala9271

Buena información Muchas gracias 

@veronicavelazquez9750

Guaoou, gracias por la información, nada con exceso, todo con medida y una buena alimentación, bendiciones y saludos

BANDERILLAS

¡Aprende a preparar banderillas en casa!

¡Consiente a chicos y grandes con esta deliciosa y divertida receta!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 8 BANDERILLAS PERSONAS

- 8 salchichas veganas
- 1 taza de harina trigo
- 1/2 taza de leche vegetal
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 2 cucharadas de levadura nutricional
- Sal
- Cebolla en polvo
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- Aceite vegetal

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Vertemos en el vaso de la licuadora $\frac{3}{4}$ de taza de leche vegetal, agregamos una taza de harina de trigo, 2 cucharadas de aceite vegetal, agregamos una cucharadita de polvo para hornear, 2 cucharaditas de levadura nutricional, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, un poco de cebolla en polvo, un poco de pimienta en polvo y un poco de ajo en polvo. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. (Un minuto aproximadamente. Apagamos la licuadora. Pasamos la mezcla a un tazón.

2-Ensartamos 8 salchichas veganas con palillos largos. A lo largo por en medio.

3-Ponemos una sartén en la estufa a flama media. Agregamos bastante aceite. Esperamos a que caliente.

4-Ponemos suficiente harina de trigo en un plato y enharinamos todas las salchichas. Las pasamos a un plato.

5-Cuando ya esté bien caliente el aceite de la sartén, bajamos a fuego medio. Bañamos una salchicha con toda la mezcla, hasta que quede bien cubierta. La pasamos al aceite con mucho cuidado. Dejamos que dore por todos lados. Sacamos y la acomodamos en un plato con papel de cocina absorbente. Así hacemos con todas. Al terminar apagamos el fuego.

VER RECETA

@constanzaosorio6663

gracias!!!

@lorenal3736

GENIAL LAS BANDERILLAS!!!!!!!!!!!!!!

@hugonavarrete4804

Sra. Deyanira que rica receta y bastante fácil la preparación. Saludos a Alfonso. Gracias por compartir

@valentinaunger275

Soy vegetariana, y ver su canal me hace saber que es fácil ser vegana. Siga así!

¿CÓMO HACER HOTCAKES DE DIBUJOS?

¡Divertida receta, que tienes que intentar!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 2 tazas harina de avena
- 2 tazas leche vegetal
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 y 1/2 cucharaditas de polvo para hornear
- 2 cucharaditas de cocoa
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1/4 de cucharadita de esencia de vainilla
- pizca de sal

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Vertemos en el vaso de la licuadora 2 tazas de harina de avena, 2 tazas de harina de avena, 4 cucharadas de azúcar mascabado o el endulzante se du preferencia. Agregamos 1 y $\frac{1}{2}$ cucharaditas de polvos para hornear, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de

esencia de vainilla y una pizca de sal. Licuamos hasta integrar bien todos los ingredientes. (Aproximadamente 1 y $\frac{1}{2}$ minutos). Apagamos la licuadora y pasamos la mezcla a un tazón grande.

2-Pasamos a otro tazón más pequeño la tercera parte de la mezcla que tenemos. Y le agregamos 2 cucharaditas de cocoa en polvo y mezclamos bien. Apartamos.

3-Agregamos 1 cucharadita de cúrcuma a la mezcla del tazón grande y mezclamos bien.

4-Pasamos la mezcla del tazón pequeño (al que se le agregó cocoa) a un recipiente que su tapa termine en punta. Dejamos reposar las dos mezclas por 15 minutos.

5-Colocamos una sartén en la estufa y prendemos el fuego. Esperamos a que caliente un poco y agregamos un poquito aceite de coco y lo esparcimos en la sartén y bajamos a flama baja. Con la mezcla que está en el contenedor que tiene una punta, vamos dibujando en la sartén las figuras que deseemos. Recomendamos imprimir antes algunos dibujos para que se vayan guiando. Cuando terminen de dibujar, dejamos así por 20 segundos y agregamos sobre el dibujo un cucharón de la mezcla amarilla. Cuando se empiecen a secar las orillas, volteamos con cuidado. Dejamos cocer por 4 minutos aproximadamente. Retiramos de la sartén y acomodamos en un plato. Así hacemos con hasta terminar las dos mezclas.

6-Presenramos.

VER RECETA

@leticiamartinez2559

EL TRABAJO ES LA PRESENCIA VISIBLE DEL AMOR. Y ESTO SE HA DADO CON AMOR, EL SEÑOR LOS BENDIGA.

@bbeli1208

Gracias por pensar en los niños .muchos saludos para Uds. son personas excelentes.

@imeldamorales3272

Que paciencia Dios mío muchas gracias tengan un excelente día

@

saben hasta dibujaaaaar!!! Que chuloo y divertido. Los niños se divertirán comiendo rico y sano. En hora buenaaaa

PERSONALIDADES QUE LLEVAN UNA ALIMENTACIÓN VEGANA- RUTH HEIDRICH

Maratonista y escritora de libros sobre salud (vegana)

A sus 86 años de edad, Ruth Heidrich es una Ironman vegana o como ella se hace llamar, una “Ironlady”.

Es triatleta.

Ganadora de más de 900 trofeos, 6 triatlones Ironman, 8 medallas de oro en las Olimpiadas para personas mayores.

y de 67 maratones incluidos los de Boston, Nueva York y Moscú.

Nombrada como una de las mujeres más atléticas de Norte

América, es también una sobreviviente del cáncer de mama. Autora de los libros "A race for Life", "Senior Fitness", "Lifelong Running" entre otros.

Participó en el documental "Tenedores sobre Cuchillos", dirigido por Lee Fulkerson y producido por Monica Beach Media en 2011.

El cual trata sobre alimentación, salud, medicamentos y veganismo.

Con participación de pacientes, expertos y médicos.

"Al momento de mi diagnóstico de cáncer de mama, ya había estado corriendo diariamente por 14 años hecho, ya había corrido maratones, así que encontré difícil el creer que tenía cáncer. No fumaba ni tomaba, y comía lo que pensaba era una dieta saludable, esto quiere decir, mucho pollo, pescado y lácteos. Varios estudios mostraban que el cáncer se había dispersado a los huesos, pulmones e hígado.

Más o menos por la misma época, decidí ser voluntaria en la investigación de la dieta vegana para el cáncer de mama, conducido por el Dr. John McDougall. Y pronto comencé a ver los beneficios como el tener más energía, mayor resistencia, mejor sueño y la eliminación de mi artritis. Pero lo más importante, que el cáncer se estaba revirtiendo, el cáncer de hueso se desvaneció, el dolor desapareció, y las enzimas del hígado se normalizaron.

Decidí que mi objetivo sería mostrar que una saludable dieta vegana era lo suficientemente poderosa no sólo para combatir el cáncer, sino para completar un Triatlón Ironman, así que entrené y lo logré y así lo hice por un total de seis veces".

-Ruth Heidrich

"El veganismo detiene el asesinato de billones de indefensos y sintientes animales, por comida. La misma comida causante la mayoría de las enfermedades en este país."

-Ruth Heidrich

Fuentes:

LECHE DE ARROZ

Elabora esta fresca, ligera y deliciosa receta de leche de arroz.

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1 y 1/2 Litros

- 1 taza arroz integral
- 1 cucharadita de panela o piloncillo
- 1/4 cucharadita esencia vainilla
- 1 pizca sal
- 1.5 litros de agua

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Vertemos un litro de agua en una cacerola y encendemos el fuego. Esperamos a que entibie (No hervir) y apagamos el fuego.

2-Agregamos una taza de arroz integral limpio (Puede ser del normal) y agregamos el litro de agua tibia. Ponemos un trapo húmedo en la tapa y licuamos durante un minuto. Colamos la leche en una jarra. Pasamos la okara de arroz que queda al

vaso de la licuadora, agregamos $\frac{1}{2}$ litro de agua al tiempo y licuamos por 40 segundos. Apagamos la licuadora y colamos la leche en la jarra. (Con la okara podemos hacer harina de arroz, sólo hay que secar y pulverizar).

3-Pasamos la leche a otra jarra a través de una coladera limpia. Enjuagamos la jarra vacía y el colador y volvemos a pasar la leche a la otra jarra a través del colador (Lo hacemos 3 o 4 veces.)

4-Pasamos lo que nos quepa de la leche al vado de la licuadora limpia y agregamos 1 cucharadita de azúcar mascabado o el endulzante de su preferencia. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de esencia de vainilla y una pizca de sal. Licuamos por 40 segundos. Apagamos la licuadora. Vaciamos esta leche a la que nos sobró en la jarra y revolvemos bien.

VER RECETA

@floresiaamanda1210

No hay nada como preparar todo en casa. Higiénico y lleno de amor. Felicidades , nada que envidiarle a la leche de vaca. Y sin sufrimiento animal. Cariños desde Chile 

@lannycordova1353

El descubrir este canal fué como encontrar oro puro, gracias por las maravillosas propuestas...

@anateresabarreirosotomayor7821

Preparé para mi hija que tiene Intolerancia a la

**lactosa y le encantó, se tomó un vaso sin parar,
gracias**

@Lilith-eq7fv

**No soy vegana, pero estas leches alternativas me gustan
muchísimo. Voy integrando de a poco comidas veganas a
la dieta de mi familia y estas recetas me ayudan
muchísimo. Gracias**

ESTOFADO

**El estofado es un plato que ha sido parte de la
gastronomía durante muchos años y tiene sus
orígenes en Europa.**

**La técnica de estofar, consiste en hervir a fuego
lento proteína y verduras.**

¡Deliciosa y elaborada receta, muy nutritiva.

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 1 taza de cebolla**
- 1 diente ajo**
- 4 Cebollitas cambray**

- 1 pimiento
- 450 g. jitomate
- Un puño de Perejil
- 2 tazas de espinaca picada
- 1/4 de Col o repollo
- 1/2 taza de alubias secas
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal
- 3 salchichas veganas
- 1 y 1/2 litros de caldo vegetal

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Ponemos $\frac{1}{2}$ taza de alubias en un recipiente y agregamos agua a sobre cubrir. Dejamos remojar toda la noche.

2-Al siguiente día, escurrimos las alubias y las pasamos a una olla de presión. Agregamos agua a cubrir y un poco de aceite vegetal. Cerramos bien la olla y encendemos el fuego. Cuando empiece a silbar, bajamos a fuego medio y dejamos por 10 minutos. Apagamos el fuego y dejamos que enfríe completamente. Es muy importante que dejemos enfriar antes de abrir la olla de presión. Destapamos con cuidado y sacamos las alubias sin caldo.

3-Ponemos una cacerola en la estufa a fuego medio y esperamos a que caliente, vertemos 2 cucharadas de oliva y agregamos un pimiento morrón sin semilla, desvenado y partido en juliana.

Agregamos 1 taza de cebolla finamente picada, 5 tallos de cebollita cambray finamente picada. Agregamos un ajo finamente picado. Sofreímos por 5 minutos mezclando los ingredientes. Agregamos 2 tazas de espinaca picada y $\frac{1}{4}$ de col partida en tiras delgadas. Mezclamos un minuto y agregamos las alubias, 3 salchichas veganas, partidas en rebanadas diagonales. Agregamos un puño grande de perejil picado y 450 gr de jitomate hervido, pelado y partido en pequeños cubos. Mezclamos perfectamente y tapamos la cacerola. Dejamos por 10 minutos o hasta que las verduras se hayan suavizado. Agregamos 1 y $\frac{1}{2}$ de caldo de verdura. Mezclamos, probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos un poco de pimienta en polvo y mezclamos. Tapamos la cacerola y esperamos a que hierva. Cuando ya esté burbujeando, bajamos a fuego bajo y dejamos hervir por 15 minutos más. Apagamos el fuego.

4-Presentamos.

VER RECETA

@marielorozco2552

Que emoción conocer a su hija no tenía el gusto, Todo rico no me pierdo sus recetas ya he preparado muuuuchas.

@adelinahenandez9661

Gracias, ya estoy conociendo a la gran familia. La suegra la cuñada y el novio Dios los bendiga

@maryvegav5792

Que bella hija no sabia que tenia una hija también y riquísima la receta

@jlrt63

Gracias Dios por esta belleza cocinando este manjar de manjares.