

# ARROZ BLANCO

El arroz es un alimento básico y el segundo cereal más cultivado en todo el mundo.

Más de millones de personas lo consumen de forma habitual.

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 4 Personas**

- 1 diente ajo
- Cebolla
- Aceite vegetal
- 2 tazas de caldo verduras o agua
- 1 taza arroz
- Sal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una taza de arroz, hasta que el agua quede clarita. Colamos y apartamos.

una cacerola ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo de cebolla finamente picada. Movemos 30 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y movemos 30 segundos más. Agregamos 2 tazas de caldo de verduras o 2 tazas de agua. Dejamos que caliente. Agregamos el arroz. Mezclamos. Agregamos sal al gusto. Esperamos a que

hierva. Tapamos la cacerola y bajamos a flama baja. (Pueden poner verdura si gustan). Esperamos hasta que se consuma toda el agua. Revisamos con un cucharón el fondo. Cuando ya se haya consumido toda el agua, apagamos el fuego.

.

Ver video

---

## **PERSONALIDADES QUE LLEVAN UNA ALIMENTACIÓN VEGANA- HOWARD LYMAN**

Ex granjero Industrial

Renombrado conferencista, escritor y abogado de los animales.

Ahora Vegano

Entre otros premios ha recibido el Peace Abbey Courage of Conscience Award, por su liderazgo en el movimiento por los derechos de los animales.

Escritor del libro "Mad Cowboy" y el recetario vegano "No more Bull!"

Fue la cuarta generación de granjeros, estuvo involucrado directamente en la granja industrial en la producción de lácteos, puercos, gallinas, carne, ganadería, ternera, granos y heno.

Al vivir de cerca el maltrato y las condiciones tan inhumanas con las que eran tratados los animales decidió renunciar a todo lo que por generaciones habían venido haciendo, decidió convertir su granja en siembra de vegetales orgánicos, dejo el consumo de lácteos y carne, decidiéndose por la alimentación

vegana.

Se ha dedicado a dar conferencias y a escribir libros para concienciar sobre esta inhumana práctica, abogando por los derechos de los animales.

“Viviendo en la granja aprendí que una vaca puede tomar a su becerro de entre cientos de otros becerros sin jamás cometer un error. Nuestros caballos respondían a comandos verbales, así que no había duda sobre su entendimiento de las palabras sin embargo, nosotros sí teníamos problemas con las suyas.”

“Vivir mi vida como ahora lo hago, como un total vegano, me da gran satisfacción sabiendo que ningún animal tiene que morir para que yo pueda vivir.”

“Mi experiencia de vida me ha dado un mayor entendimiento de lo que está sucediendo y del error en la creencia sobre algo llamada matanza “humana”.

“Los animales tienen familias y sentimientos, así que, el pensar que la amabilidad antes de matarlos es la respuesta es algo completamente erróneo.

Los humanos no tenemos la necesidad de productos de origen animal. Y cuando consumimos estos productos no sólo los estamos matando, ya que a largo plazo estamos matando al planeta y a nosotros mismos”.

“No puedes llamarte ambientalista y comer carne. punto.º

Howard Lyman.

FUENTES

---

# SALSA PICO DE GALLO

Muy sencilla de preparar y deliciosa salsa tradicional.

El **Pico de Gallo** es una salsa típica de la cocina mexicana.

Se trata de una de las preparaciones más clásicas de nuestro país, y se encuentra en casi todas las regiones con sus variantes.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 1 y 1/2 tazas.**

- 2 jitomates
- 1 limón
- 1 chile serrano
- 1 trozo de cebolla
- Cilantro
- Sal
- Aceite de oliva

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

## Modo de preparación

en un recipiente 2 jitomates partidos en pequeños cubos y agregamos 1/4 de cebolla finamente picada. Agregamos un manojo de cilantro finamente picado. Agregamos de 1 a dos chiles serranos finamente picados. Agregamos el jugo de un limón y  $\frac{3}{4}$  de cucharadita de sal. Agregamos un poco de aceite de oliva. Mezclamos muy bien y agregamos un poquito de agua (opcional)

Mezclamos.

Ver video

---

## MOLDE VEGANO

Te invitamos a elaborar esta deliciosas receta.

¡Estamos seguros que a tu familia, le va a encantar!

### INGREDIENTES

#### **PORCIÓN: 4 Personas**

en un recipiente 5 cucharadas de chía y agregamos 10 cucharadas de agua. Dejamos hidratar por 15 minutos. Apartamos.

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo mediano de cebolla finamente picada y un diente de ajo finamente picado. Sofreímos durante un minuto.

1 taza de champiñones rebanados y agregamos una cucharadita de sal. Mezclamos. Bajamos a flama baja y tapamos la sartén. Dejamos por 5 minutos. Apagamos el fuego y apartamos.

una licuadora en acción con tapa, agregamos por el orificio de en medio de la tapa, 1 taza de nuez pecana por partes, hasta triturarla toda. Apagamos la licuadora y apartamos

un tazón agregamos la chía que ya tenemos hidratada, agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de queso vegano tipo fondue (tenemos la receta en el canal) y mezclamos. Agregamos 1 taza de arroz cocido y mezclamos. Agregamos los champiñones y mezclamos.

$\frac{1}{2}$  taza de harina de avena y mezclamos. Agregamos  $\frac{3}{4}$  de taza de

salvado de trigo y mezclamos (Si no lo tienen, pueden omitir). Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos la nuez triturada y mezclamos bien.

un molde o un refractario, ponemos nuestra mezcla y aplanamos bien. Rayamos por encima con un tenedor. Lo metemos al horno precalentado a 180 grados centígrados por 25 minutos. Revisamos con un palillo, éste debe salir seco. Apagamos el horno y sacamos el molde. Dejamos enfriar.

.

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un recipiente 5 cucharadas de chía y agregamos 10 cucharadas de agua. Dejamos hidratar por 15 minutos. Apartamos.

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo mediano de cebolla finamente picada y un diente de ajo finamente picado. Sofreímos durante un minuto.

1 taza de champiñones rebanados y agregamos una cucharadita de sal. Mezclamos. Bajamos a flama baja y tapamos la sartén. Dejamos por 5 minutos. Apagamos el fuego y apartamos.

una licuadora en acción con tapa, agregamos por el orificio de en medio de la tapa, 1 taza de nuez pecana por partes, hasta triturarla toda. Apagamos la licuadora y apartamos

un tazón agregamos la chía que ya tenemos hidratada, agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de queso vegano tipo fondue (tenemos la receta en el canal) y mezclamos. Agregamos 1 taza de arroz cocido y mezclamos. Agregamos los champiñones y mezclamos.

$\frac{1}{2}$  taza de harina de avena y mezclamos. Agregamos  $\frac{3}{4}$  de taza de salvado de trigo y mezclamos (Si no lo tienen, pueden omitir). Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos la nuez triturada y mezclamos bien.

un molde o un refractario, ponemos nuestra mezcla y aplanamos bien. Rayamos por encima con un tenedor. Lo metemos al horno precalentado a 180 grados centígrados por 25 minutos. Revisamos con un palillo, éste debe salir seco. Apagamos el horno y sacamos el molde. Dejamos enfriar.

.

Ver video

---

## **JOE VIDEN Y EL PESCADO...**

PETA le propone a Biden una cuaresma con pescado frito vegano

El presidente Joe Biden, católico, acostumbra no consumir carne roja durante la cuaresma y optar por el pescado, lo que ha aprovechado la asociación PETA para alentarlos a ir más allá y considerar no consumir pescado ni productos animales durante la cuaresma, es decir, ser vegano durante ese tiempo. La propuesta, enviada por medio de un correo, es que PETA organice una comida en la Casa Blanca en la que ofrezca tofish o pescado de tofu y, como postre, helado libre de lácteos. De esta manera se busca que el presidente sea un ejemplo a seguir para la población católica al aceptar el veganismo durante la cuaresma.

Fecha de la noticia: 18 febrero 2023 eltiempolatino. com

TE INVITAMOS A VER ESTA RECETA DE BACALAO VEGANO

---

## COLIFLOR A LA ESPAÑOLA

Aunque es un alimento globalizado, no fue si no hasta el siglo XVIII que España adoptó la coliflor.

Y nos regala esta deliciosa y nutritiva receta.

### INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 dientes de ajo
- Hojas de laurel
- Cebolla
- Mejorana
- Tomillo
- Aceite de oliva
- 1 coliflor
- 3/4 garbanzo seco
- 2 papas grandes
- 350 gr. de chorizo vegano (pueden comprar o imprimir la receta en:

## Chorizo de soya – Cocina Vegan Fácil ( )

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

a remojar  $\frac{3}{4}$  de taza de garbanzo seco toda una noche.

día siguiente, enjuagamos los garbanzos y los vaciamos a una olla de presión. Agregamos agua a cubrir y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Agregamos un poco de aceite de oliva y tapamos bien la olla. Encendemos el fuego y cuando empiece a silbar la olla, dejamos por 10 minutos. (Si no tienen olla de presión, los podemos cocer en una cacerola de 35 a 45 minutos).

hayan pasado los 10 minutos, apagamos el fuego y dejamos que la olla de presión enfríe un poco, antes de abrirla (Este paso es muy importante). Colamos los garbanzos (podemos guardar el agua como aquafaba) Apartamos.

una licuadora ponemos  $\frac{1}{2}$  k de jitomate (previamente lavado y partido en cubos grandes). Agregamos un poquito de agua y licuamos hasta integrar bien. Apartamos.

una cacerola ponemos una coliflor completa (previamente desinfectada) y cortada en floretes pequeños. Agregamos agua caliente a cubrir. Encendemos la lumbre a flama alta, agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y cuando empiece a hervir, bajamos a flama media. Semi tapamos y dejamos hervir 10 minutos. Apagamos el fuego y colamos la coliflor. Apartamos. (podemos guardar el agua como caldo de verdura, para una receta futura).

una cacerola ponemos 2 papas (Previamente peladas y cortadas en cubos medianos). Ponemos agua caliente a cubrir y agregamos  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal. Encendemos a fuego alto y cuando empiece a hervir, dejamos por 20 minutos. Apagamos el fuego y

colamos. (Podemos guardar el agua como caldo de verdura, para una receta futura).

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal, agregamos un trozo mediano de cebolla finamente picado y movemos 40 segundos, agregamos 2 dientes de ajo finamente picados y movemos 30 segundos más. Agregamos 350 gr de chorizo vegano. Mezclamos bien los ingredientes y movemos constantemente por 10 minutos. Hacemos un espacio en el centro de la sartén y agregamos el caldo de jitomate colado. Mezclamos 5 minutos. Agregamos  $\frac{3}{4}$  de cucharadita de sal, un poco de comino, un poco de mejorana y dos hojitas de laurel. Mezclamos todos los ingredientes por dos minutos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos los garbanzos, agregamos los floretes de coliflor y  $\frac{3}{4}$  de taza del agua de cocción de las papas. Agregamos las papas. Y mezclamos bien. Dejamos durante 3 minutos más. Apagamos el fuego.

Ver video

---

## **HONGOS PORTOBELLO EMPANIZADOS**

Platillo para una cena especial, o para disfrutar cualquier día en familia.

¡Te invitamos a probar esta delicia!

### **INGREDIENTES**

**PORCIÓN:** 4 Personas

– 4 hongos portobello

- Cebolla en polvo
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Sal
- Aceite de Oliva
- Aceite vegetal para freír
- Pan molido
- 5 cucharadas de linaza molida
- 1 y 1/4 de tazas de agua
- Harina de trigo para empanizar.

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un recipiente ponemos 5 cucharadas de linaza molida y una taza y  $\frac{1}{4}$  de agua caliente. Mezclamos y apartamos.

un recipiente pequeño, ponemos un poco de aceite de olivo, agregamos un poco de cebolla en polvo, un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Mezclamos bien con una brocha de cocina.

un tenedor, picamos con cuidado 4 hongos portobello, por los dos lados. Barnizamos por todos lados con nuestra mezcla de aceite. Los dejamos reposar por una hora. (Si lo prefieres, pueden dejarlos así en el refrigerador por toda una noche, para que se impregnen mejor).

una sartén ya caliente, agregamos bastante aceite vegetal. Dejamos que caliente el aceite.

los hongos por harina, hasta cubrir bien. Sumergimos en la mezcla de linaza y los revolcamos en pan rallado hasta impregnar bien por todos lados. Pasamos a la sartén y bajamos a fuego medio.

í hacemos con todos los hongos. Dejamos dorar un minuto y medio por cada lado y los pasamos a una charola previamente engrasada. Los metemos a un horno de gas o eléctrico. Durante 20 minutos a 180 grados centígrados o a 356 grados F. Apagamos el horno.

.

Ver video

---

**Gracias Yessica Ortega por cocinar nuestra receta de Col a la crema ¡Se ve deliciosa!**

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

¡YESSICA ORTEGA!

Por preparar esta rica receta de COL A LA CREMA.

¡Te quedó muy rica!

SI QUIREN PREPARAR ESTA DELICIOSA RECETA DE COL A LA CREMA,

LES COMPARTIMOS LA RECETA

VER RECETA

---

# ENSALADA DE MANGO

¡Fácil, rápido, deliciosa y fresca!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 4 Personas

- Cilantro
- Cebolla de rabo
- 1 limón
- 1 jitomate
- 1 mango paraíso
- Salsa de soya
- Pimienta
- Coco rayado
- Cacahuete
- Azúcar

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

Modo de preparación

en un tazón un mango paraíso (previamente lavado, pelado y partido en pequeños cubos. Agregamos un jitomate (previamente lavado y partido en pequeños cubos). Agregamos 2 cebollitas cambray finamente picadas con todo y tallo y un manojo grande de cilantro (previamente lavado, desinfectado y finamente picado). Apartamos

un plato hondo, ponemos el jugo de un limón, agregamos un poco de salsa de soya. Agregamos un poco de pimienta en polvo y una cucharadita de azúcar. Mezclamos bien los ingredientes. Le agregamos un poquito de agua y seguimos mezclando. Agregamos este aderezo al tazón donde tenemos el mango con el jitomate. Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de cacahuete y media taza de coco rallado. Mezclamos bien.

## MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

---

# TALLARINES A LA CREMA CON CHAMPIÑONES

¡Sin lácteos!

Una receta que te recomendamos ampliamente.

## INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Perejil
- Cebolla
- Limón

- Sal
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite vegetal
- 1 diente ajo
- Perejil
- Cebolla
- Pimienta en polvo
- Crema • Crema de tofu – Cocina Vegan Fácil – Aceite oliva
- 250g. champiñones
- Sal
- 200 g. tallarines o pasta

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola en la lumbre y llenamos  $\frac{3}{4}$  de la olla con agua caliente. Agregamos una cucharadita y media de sal. Cuando empiece a hervir agregamos 200 gr de pasta de tallarines. Movemos un poco. Dejamos hervir por 10 minutos. Revisamos que esté al dente. Apagamos el fuego y pasamos a un colador. Cuando esté bien colada la pasta, ponemos un poco de aceite de oliva. Mezclamos un poco. Apartamos.

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite de olivo, agregamos un trozo grande de cebolla finamente picado y sofreímos 40 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente

picado y movemos 30 segundos más. Agregamos 250 gr de champiñones (previamente pelados y rebanados) Mezclamos por 4 minutos. Agregamos  $\frac{3}{4}$  de sal y mezclamos durante 2 minutos.

un puño de perejil finamente picado (previamente desinfectado). Mezclamos un minuto. Agregamos una taza de crema vegana. Mezclamos, probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos un minuto y medio. Agregamos los tallarines. Mezclamos muy bien. Apagamos la lumbre.

Ver video