

LOS 10 ALIMENTOS VEGETALES CON MÁS HIERRO

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

-El TOP TEN de los alimentos con más cantidad en hierro.

-¿Será verdad que la carne contiene más hierro que los vegetales?

-¿Se debe de combinar el hierro con la vitamina C?

-¿Qué cantidad de hierro necesitamos al día?

SI QUIERES SABER TODO ESTO Y MUCHA INFORMACIÓN MÁS SOBRE, EL HIERRO, TE INVITAMOS A VER EL SIGUIENTE VIDEO

VER VIDEO

SOPA DE PAPA, ZANAHORIA Y APIO

Deliciosa, fácil y rápido

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

– 2 Zanahorias

– 2 Papas

– 4 Troncos de apio

- 1 Jitomate
- Cebolla
- Sal
- Sal preparada
- Aceite de oliva
- Cilantro

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

dos zanahoria, dos papas grandes y cuatro troncos de apio (toda la verdura debe estar previamente lavada y desinfectada). Ponemos en una olla todas las cáscaras de las verduras que recién pelamos, agregamos un litro y medio de agua caliente y encendemos la lumbre a flama alta. Tapamos y cuando empiece a hervir, dejamos 15 minutos más. Apagamos el fuego.

las zanahorias, las papas y los troncos de apio en pequeños cubos.

una cacerola ya caliente, ponemos un poco de aceite de oliva. Agregamos un trozo grande de cebolla finamente picada, sofreímos 30 segundo y agregamos un jitomate (previamente lavado y cotado en pequeños cubos) movemos 30 segundo más y agregamos el caldo de verduras colado. (Podemos desechar las cáscaras de verdura). Agregamos las verduras que ya tenemos picadas y mezclamos. Agregamos una cucharadita de sal (Si gustan pueden agregar un poco de pimienta y ajo en polvo) Mezclamos. Tapamos la olla y dejamos hasta que hierva, destapamos, probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos.

Volvemos a tapar y dejamos 15 minutos más a flama baja.
Apagamos el fuego.

.

Ver video

PERSONALIDADES QUE LLEVAN UNA ALIMENTACIÓN VEGANA- PETER DINKLAGE

Actor de cine, televisión y teatro estadounidense.

Reconocido por su papel de Tyrion Lannister en la serie Juego de tronos.

Ganador de dos Emmy y un Globo de Oro

Ha actuado en cerca de 50 películas y 14 series de televisión.

Peter Dinklage fue vegetariano desde la niñez, porque siempre a sentido respeto por los animales, recientemente lleva la alimentación vegana.

Participó en un video titulado FACE YOUR FOOD, "Quizá querrás dejar de verlo, pero, esto es por lo que pagas cada que compras carne, huevo y lácteos."

En la serie Juego de Tronos, cuando Peter Dinklage debe comer carne, lo que realmente esta comiendo es tofu (derivado de soya)

"Quiero a los animales, a todos los animales.

No dañaría a un gato o a un perro,

a una gallina o a una vaca.

Y no diría a nadie que los dañara por mí.

Es por eso que soy vegano.”

-Peter Dinklage

FUENTES

LECHE DE COCO FRESCO

Es una bebida natural, con muchos beneficios nutricionales y con propiedades preventivas y curativas.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1 y 1/2 Litros, aproximadamente.

- La pulpa de un coco
- 1 cucharadita de azúcar o endulzante de tu preferencia.
- Una pizca de sal
- 6 tazas de agua
- Un recipiente o jarra
- Una manga, tela o coladera de punto cerrado.

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

3 tazas de agua en una licuadora, agregamos la pulpa de un coco y licuamos por 2 minutos. Vaciamos un poco de este contenido en una manga o tela de manta de punto cerrado que tenga debajo una jarra. Agregamos 3 tazas más de agua a la licuadora, una cucharadita de azúcar y una pizca de sal.

por 1 minuto. Vaciamos el líquido de la licuadora a la manga que tenemos sobre la jarra y dejamos que escurra un poco. Exprimimos la manga lo más que se pueda. Y así nos queda esta deliciosa leche de coco fresco. Se conserva en refrigeración hasta 5 días.

(Pueden guardar la okara o el residuo del coco, para otra receta)

Ver video

iLa alimentación vegana es la mejor alternativa!

Doña Deyanira, cuando me preguntan si soy vegana por los animales, le respondo que lo hago por mi salud y que los animales se benefician de yo no me los coma. Todos ganamos.

iQue Dios le continúe triplicando su salud!

Los testimonios de sanación que comentó, son la mejor evidencia de que la alimentación vegana es saludable y es la mejor alternativa.

iSigán adelante!

Mis saludos desde Puerto Rico ☺☺.

ATTE

IVONNE MARTÍNEZ

Cuéntanos tu Testimonio y envía a cocinaveganfacil@

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

VER VIDEO

ALBÓNDIGAS DE SOYA

¡Sin carne!

En su versión vegana, preparadas con soya texturizada.

Una receta que te recomendamos ampliamente.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Perejil
- Cebolla
- Limón
- Sal
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo

- Aceite vegetal
- 2 cucharadas de chía
- Agua
- 3/4 de taza de Soya texturizada
- 3/4 de taza de Arroz cocido
- 5 Cucharadas de harina de avena
- Caldillo de jitomate (Pueden comprar o imprimir la receta en:

CALDILLO DE JITOMATE – Cocina Vegan Fácil ()

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un bowl ponemos $\frac{3}{4}$ de taza de soya texturizada y agregamos agua muy caliente a cubrir. Dejamos en remojo por 15 minutos. Apartamos

un recipiente ponemos 2 cucharadas de chía y agregamos 3 cucharadas de agua. Dejamos en remojo.

los 15 minutos, enjuagamos la soya y la exprimimos con las manos lo más que se pueda. La regresamos al bowl, le agregamos el jugo de $\frac{1}{2}$ limón, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y mezclamos. (Si tu soya viene en trozos muy grandes, puedes triturar un poco en la licuadora)

un manojo de perejil (Previamente enjuagado, desinfectado y finamente picado), un trozo de cebolla finamente picada, agregamos la chía que ya tenemos hidratada, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo y

mezclamos. Agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de arroz cocido. Mezclamos muy bien. Agregamos poco a poco 5 cucharadas de harina de avena, mezclando constantemente. Agregamos un poquito de agua caliente Y Mezclamos. Nos humedecemos las manos con agua, tomamos una porción mediana y empezamos a hacer bolitas del mismo tamaño con la mezcla. Las vamos poniendo en una charola (previamente engrasada)

la charola en el horno a 200 grados centígrados por 20 minutos. Pasado ese tiempo, sacamos la charola y apagamos el horno

podemos presentar bañadas en salsa de jitomate.

Ver video

¿CÓMO ELABORAR TOFU EN CASA?

iDe las recetas más esperadas!

Elabora Tofu en casa, de una manera fácil.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 600 gr. aproximadamente.

- 2 limones (de preferencia 3 limones o 40 ml. de jugo de limón)
- 2 tazas frijol de soya (soja) seco
- Agua

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un recipiente grande o bowl, ponemos 2 tazas de frijol de soya seco. Agregamos agua a cubrir y hasta que se llene el recipiente. Dejamos remojar de 8 a 10 horas.

ese tiempo colamos el frijol de soya. Ponemos en la licuadora una taza de frijol de soya ya remojado y 2 tazas de agua. Licuamos por un minuto. Vaciamos el contenido de la licuadora en una manga o trapo de tela de manta de punto cerrado. Debajo de la tela de manta debemos tener una coladera y una olla grande para que vaya cayendo el líquido. Cerramos la tela y exprimimos todo el líquido poco a poco. Apartamos en un recipiente el residuo que nos queda de haber exprimido la manga o la tela de manta. (ese residuo se llama okara)

bien la tela y repetimos la operación hasta acabar con el frijol de soya.

momento de escurrir el líquido va creando una espuma. Ésa la tenemos que retirar con una cuchara. Pasamos la olla a la estufa y encendemos a fuego alto. Movemos de vez en vez y vamos retirando la espuma que vaya apareciendo.

estar muy pendientes de la leche. Cuando empiece a hervir y a subir la leche, apagamos la lumbre. Volvemos a retirar toda la espuma. Encendemos la lumbre a fuego medio bajo. Dejamos en el fuego 15 minutos. Moviendo de vez en vez y retirando la espuma que se vaya haciendo. Apagamos la estufa y retiramos de la hornilla. Dejamos enfriar por 10 minutos, retiramos la última nata que se haya hecho y agregamos el jugo de 3 limones (30 ml aproximadamente) Mezclamos hasta integrar bien los ingredientes. Dejamos reposar 45 minutos. Pasado ese tiempo, notaremos que ya se cortó la leche. Ponemos la manga o tela de

manta sobre una coladera y esto sobre un recipiente grande. Vamos pasando todo el contenido, poco a poco a la tela o manga. Vamos exprimiendo lo más que podamos.

un plato mediano volteado sobre un plato grande (Como tipo escalón). Y ponemos arriba de ese escalón un recipiente de plástico con pequeños agujeros para que permita salir el suero. Pasamos la tela junto con su contenido al molde y vamos oprimiendo el residuo, dando forma del molde. Cerramos la manga, doblando con cuidado por los 4 lados de la tela. el contenido de la manga de tela. Le ponemos peso sobre la tela. (entre más peso mejor) y dejamos por una hora aproximadamente. Desmoldamos.

.

Ver video

PERSONALIDADES QUE LLEVAN UNA ALIMENTACIÓN VEGANA- JANE GOODALL

(Vegetariana)

Primatóloga, etóloga y antropóloga nacida en Londres en 1934

Dra. Jane Goodall

Es considerada la mayor experta en chimpancés por su estudio de 55 años de duración sobre las interacciones sociales y familiares de los chimpancés salvajes.

Fundadora del Instituto Jane Goodall

Trabajadora en asuntos de conservación y bienestar animal.

Ha recibido más de 100 premios internacionales.

Ha escrito artículos y numerosos libros entre los que se encuentran:

- "Vida y costumbres de los chimpancés."
- "Treinta años estudiando a los chimpancés."
- "Esperanza para los animales en el mundo."

"Cuando conoces a los chimpancés, conoces personalidades individuales. Cuando un chimpancé bebé te mira, es como un bebé humano. Tenemos una responsabilidad con ellos."

"Deberíamos tener respeto por los animales, porque eso nos hace seres humanos a todos."

-Dr. Jane Goodall

"Me convertí en vegetariana porque leí un libro sobre granja industrial intensiva y quedé en shock porque no sabía que los animales eran tratados de esa manera, la siguiente vez que vi un pedazo de carne en mi plato pensé, esto simboliza miedo, dolor y muerte. Así que no comeré eso. Ahora sabemos que el intenso consumo de carne es terriblemente dañino para el ambiente, así como terriblemente cruel."

FUENTES

de Facebook:

CREMA DE VERDURAS

Deliciosa, fácil y rápido

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1/2 papa

- 1 Zanahoria
- 1 calabacita
- 1 tronco de apio
- 1 trozo de cebolla
- 1/2 taza de chicharos
- Nuez moscada
- 1/2 taza de crema vegana (La puedes comprar o pueden imprimir la receta en:CREMA NEUTRA DE ALMENDRA – Cocina Vegan Fácil ())
- Sal
- 1 diente de ajo
- Aceite

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una olla con agua caliente en la estufa. Agregamos una zanahoria (previamente lavada, pelada y partida en cubos grandes) la dejamos hervir, al momento que hierva, la dejamos 3 minutos más. Agregamos una papa (previamente lavada, pelada y partida en cubos grandes). Agregamos una calabacita grande (previamente lavada y partida en cubos) Agregamos un tronco de apio (previamente pelado y partido en 3 trozos). Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de chícharos. Dejamos hervir por 10 minutos más. Revisamos la verdura y cuando esté blanda (no muy cocida) Apagamos el fuego. Dejamos enfriar un poco.

una sartén ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal (el

de su preferencia). Agregamos un trozo de cebolla partido en medias lunas grandes. Movemos 30 segundos y agregamos un diente de ajo finamente picado. Movemos 30 segundos más y apagamos el fuego.

la verdura a una licuadora, la cebolla y el ajo ya sofritos. Agregamos el caldo de las verduras y tapamos la licuadora. Ponemos un trapo cubriendo la tapa de la licuadora (Por seguridad). Encendemos y apagamos inmediatamente con nuestra mano sobre el trapo. Licuamos normalmente hasta que se mezclen las verduras. Vaciamos la licuadora a una olla y agregamos un poco de agua al vaso de la licuadora, para aprovechar toda la crema que quedó ahí. Vaciamos en la olla y mezclamos. Encendemos el fuego a flama baja. Agregamos una cucharada de sal, un poco de nuez moscada y revolvemos. Dejamos que hierva. Probamos de sal y agregamos al gusto.

y dejamos que suelte el hervor. La dejamos $\frac{1}{2}$ minuto y la revolvemos. Apagamos el fuego. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de crema vegana. Mezclamos bien.

.

Ver video

TORTILLA ESPAÑOLA

¡Sin huevo!

Tradicional platillo de la cocina española.

Veganizado para ti.

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 5 papas
- Cebolla
- Sal
- Ajo en polvo
- Aceite de oliva
- 85gr. de harina de garbanzo (puedes moler los garbanzos)
- 2 medias tazas de agua

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos 5 papas (previamente lavadas, peladas y rebanadas en rebanadas delgadas). Bajamos a fuego medio y agregamos poca sal. Esperamos que doren un poco y vamos volteando con cuidado, para que las papas de abajo queden arriba. Agregamos otra poca de sal. Dejamos que doren un poco de ese lado y volvemos a voltear con cuidado. Hacemos un hueco en el centro de la sartén y agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla grande finamente picada. Movemos un poco y dejamos que transparente. Mezclamos. Agregamos otra poca de sal y una taza de agua. Subimos la lumbre a fuego alto y esperamos a que hierva el agua. Tapamos la sartén y bajamos a flama baja. Dejamos así por 10 minutos. Destapamos la sartén y volteamos las papas. Volvemos a tapar y dejamos así 10 minutos más. Destapamos la sartén y dejamos 5 minutos más. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego.

un bowl ponemos 85 gr de harina de garbanzo y $\frac{1}{2}$ taza de agua. Mezclamos bien, agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y un poco de ajo en polvo. Mezclamos. Agregamos un chorrito de agua y mezclamos. Le vaciamos las papas a esta mezcla. Revolvemos con cuidado hasta que se impregnen todas las papas con la mezcla.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos las papas y bajamos a fuego bajo. Con una palita de cocina vamos acomodando las papas de forma que abarque toda la sartén. Tapamos y dejamos así 10 minutos. Apagamos la lumbre. Ponemos un plato sobre el sartén y volteamos con cuidado. Ponemos un poco más de aceite vegetal en la sartén y volvemos a encender la lumbre a flama baja. Regresamos la tortilla de papas para que se dore del otro lado. Tapamos la sartén y dejamos así 10 minutos. Pasamos a un plato y dejamos que se enfríe un poco.

Ver video