

VEGANISMO POLÍTICO?

¿MOVIMIENTO

Veganismo: por qué deberíamos verlo como un movimiento político en lugar de una opción dietética.

El veganismo, si bien por muchos es asociado a un estilo de vida o una dieta a elección del individuo, hay otra perspectiva que lo concibe como un movimiento político que, como tal, tiene miras al cambio. Estos cambios son la búsqueda de la minimización u erradicación total de las industrias y las actividades en general que dañan deliberadamente y comprometen el bienestar animal. Sin embargo, se aclara que para lograr la fuerza de un movimiento político es necesario soltar el ideal de la perfección al aceptar que es inevitable el daño a la vida animal por el mero hecho de ser parte de este mundo, sin embargo, el objetivo es minimizar esta afectación en la mayor medida posible.

FUENTE

Fecha de la noticia: 24 enero 2023 theconversation.com

CREMA DE CACAHUATE

Elabora rápido y fácil esta deliciosas receta de Crema de Cacahuate.

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 350 ml aproximadamente.

-1/4 de cucharadita sal fina

- 4 y 1/2 cucharadas de aceite vegetal.

- 2 y 1/2 tazas cacahuete tostado sin sal.

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, agregamos 2 tazas y media de cacahuates tostados sin sal. Movemos constantemente. Bajamos la lumbre a flama baja y seguimos moviendo hasta que se calienten todos.

2.- Pasamos los cacahuates a una licuadora y agregamos 2 y media cucharadas de aceite vegetal, por cada taza de cacahuete. Licuamos. Cada 30 segundos apagamos la licuadora y bajamos el polvo al centro con una palita de cocina, volvemos a prender la licuadora hasta que se trituren perfectamente (pueden hacerlo en dos partes siguiendo los mismos pasos).

la mezcla de la licuadora a un contenedor y presentamos.

Ver video

ADEREZO THAI

Típico de la cocina tailandesa.

El **aderezo thai** es una mezcla de sabores dulces y frescos con textura cremosa.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 250 ml aproximadamente.

- 1 diente ajo
- 1 limón
- 1/4 de cucharadita.
- sal
- 1/4 de cucharadita de jengibre
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de miel de agave
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1 cucharada de salsa de soya
- 1/2 taza de cacahuete sin sal
- 1/3 de taza de agua

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

Modo de preparación

Pueden usar una licuadora, o un mini pimer.

en el vaso $\frac{1}{2}$ taza de cacahuates o maní sin sal, el jugo de un limón, un diente mediano de ajo, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de jengibre, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal, 3 cucharadas de aceite vegetal (de preferencia de oliva), una cucharada de Salsa de soya, 1 cucharada de vinagre de manzana, 2 cucharadas de miel de agave y $\frac{1}{3}$ de taza de agua. Licuamos muy bien o mezclamos con el mini pimer. Así de sencillo.

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

LA DESPENSA VEGANA

Queremos compartir algunos productos o ingredientes que tenemos en nuestra despensa.

Para la elaboración de las recetas saludables y veganas, recetas sin carne o productos de origen animal que en este canal te presentamos.

Despensa básica en la cocina vegana:

- Tofu
- Azúcar (coco, mascabado, orgánica, miel de agave)
- Leche en polvo
- Ajo en polvo
- Tomillo
- Cebolla en polvo
- Pimienta
- Cúrcuma
- Romero seco
- Orégano
- Sal de mar
- Levadura nutricional

- Garbanzo
- Avena
- Quinoa
- Tapioca
- Almendras
- Nueces
- Aceite de oliva
- Aceite de coco
- Aceite vegetal (Canola, girasol, soya, cártamo, ajonjolí, aguacate, etc.)
- Frijol
- Lentejas
- Arroz
- Frijol de soya
- Linaza
- Chía
- Soya texturizada
- Pepita de calabaza
- Ajonjolí o sésamo
- Harina de trigo
- Fécula de maíz
- Harina de arroz
- Harina de garbanzo

- Harina de avena
- Polvo para hornear (Royal) – Pastas (sin huevo) – Harina de maíz
- Pan molido
- Azúcar glas o impalpable
- Salsa de soya
- Vinagre (blanco. de manzana y balsámico) – -Arándanos
- Coco rallado
- Semillas de girasol

TE INVITAMOS A VER ESTE VIDEO SOBRE LA DESPENSA VEGANA.

COCKTAIL DE CHAMPIÑONES

Deliciosa, fácil y nutritivo Cocktail de Champiñones.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 limones
- Cilantro
- 1 chile serrano
- 2 jitomates

- 1 vaso de jugo de naranja
- 1/2 taza de salsa Cátsup
- Pimienta molida
- Cebolla
- Aceite de oliva
- 1/2 pepino
- 1 Aguacate o palta
- Sal
- 300 gr. de champiñones
- Galletas saladas

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un bowl ponemos $\frac{1}{2}$ pepino (previamente pelado, sin semillas y partido en pequeños cubos. Agregamos Un puño grande de cilantro (previamente desinfectado y finamente picado). Agregamos un chile verde (sin semillas y finamente picado) es opcional. Agregamos $\frac{3}{4}$ de cebolla, finamente picada. Agregamos 2 jitomates (previamente lavados y partidos en pequeños cubos). Mezclamos y agregamos el jugo de un limón. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Mezclamos.

un chorrito de aceite de oliva. Mezclamos y agregamos un vaso de jugo de naranja. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de salsa cátsup y mezclamos. (Pueden poner más cátsup si ustedes gustan). Mezclamos y probamos de sal, agregamos al gusto. Agregamos 300 gr de champiñones (previamente pelados y rebanados).

Mezclamos. Agregamos un aguacate partido en pequeños cubos. Agregamos el jugo de medio limón. Metemos al refrigerador 30 minutos.

Ver video

TINGA DE SETAS

Deliciosa, fácil y nutritiva Tinga de Setas.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1/2 Kg. de setas
- 4 jitomates
- 1 y 1/2 manzanas
- Cebolla
- 2 dientes de ajo
- Salsa Cátsup (opcional)
- Pimienta
- Clavo en polvo
- Canela en polvo
- Ajo en polvo
- Sal

– Azúcar

– 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, le ponemos un poco de aceite vegetal (Si no tienes una sartén grande o un wok, puedes hacerlo en 2 o 3 partes)

$\frac{1}{2}$ kilo de setas deshebradas, ponemos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo. Subimos el fuego a flama alta, dejamos dorar de un lado y volteamos con cuidado, ponemos un poco de sal y un poco de ajo en polvo. Cuando ya esté dorado de ambas partes vaciamos en un recipiente.

la misma sartén o wok, ponemos un poco de aceite vegetal y agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla partida en medias lunas. Bajamos el fuego a flama baja y movemos hasta que transparente. Vaciamos en un recipiente.

la misma sartén agregamos un poco de aceite vegetal y agregamos 4 jitomates partidos en cubos pequeños. Subimos a flama media. Agregamos una cucharadita de sal, un poco de pimienta en polvo, un poco de clavo en polvo, un poco de canela en polvo y $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar. Mezclamos hasta integrar bien. Dejamos hasta que hierva y bajamos el fuego a flama baja. Agregamos un poco de agua. Agregamos una cucharada de salsa de chipotle (opcional). Mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos un poco de salsa cátsup ($\frac{1}{3}$ de taza aproximadamente) Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita más de azúcar, agregamos la cebolla y las setas, mezclamos. Agregamos un poco más de agua. Dejamos hervir y agregamos una manzana pelada y picada en cuadros pequeños. Mezclamos. Dejamos hervir por 5

minutos. Y nos queda lista.

Presentamos.

Ver video

Gracias Eri Gómez por cocinar nuestra receta de Hamburguesas de Avena ¡Se ve deliciosas!

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

¡GRACIAS ERI GÓMEZ!

Por preparar esta rica receta de HAMBURGUESAS DE AVENA.

¡Te quedaron súper!

SI QUIREN PREPARAR ESTAS DELICIOSOS HAMBURGUESAS DE AVENA, LES
COMPARTIMOS LA RECETA

VER RECETA

ARROZ FRITO CON VERDURA Y TOFU

¡Deliciosa preparación, que estamos seguros, te encantará!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1 tallo de apio
- 1/2 calabacita
- Aceite
- Tofu Extra Firme
- 2 y 1/2 tazas de arroz blanco cocido
- 1 tazón de pimientos en rajas
- 1 tazón de verdura picada – un poco de champiñones (Opcional)
- Sal preparada
- Cebolla

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén tipo wok ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos una cebolla partida en cuadros grandes y movemos hasta que transparente. La pasamos a un bowl grande.

el mismo wok, ponemos un poco más de aceite vegetal y

agregamos $\frac{1}{2}$ calabacita partida en pequeñas tiras. Movemos y dejamos que dore un poco. Vaciamos en el bowl

el mismo wok, ponemos un poco de aceite vegetal y agregamos un tazón grande de pimientos de varios colores (previamente partidos en tiras sin semillas). Movemos y dejamos que doren un poco.

la mismo wok, ponemos un poco de aceite vegetal y agregamos un tazón grande de verdura picada. Movemos y dejamos que dore durante 2 minutos. Pasamos al bowl.

el mismo wok, ponemos un poco de aceite vegetal y agregamos $\frac{1}{2}$ taza de champiñones (opcional). Movemos un poco para que doren y vaciamos todo lo que contiene el bowl en el wok. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal de mar. Pueden poner un poco de pimienta y ajo en polvo si gustan. Mezclamos bien y regresamos todos los ingredientes al bowl.

el mismo wok, ponemos un poco de aceite vegetal y agregamos 2 tazas y media de arroz blanco ya cocido y frío. Freímos 3 minutos, moviendo constantemente. Integramos toda la verdura. Mezclamos bien. Regresamos todos los ingrediente nuevamente al bowl.

el mismo bowl, ponemos un poco de aceite vegetal y agregamos 350 gr de tofu firme. (previamente drenado y partido en pequeños cubos) Agregamos un poco de sal, un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo. Dejamos que doren y damos la vuelta con cuidado y volvemos a agregar sal, ajo y pimienta en polvo. Y cuando el tofu esté dorado por ambos lados, le agregamos toda la verdura del bowl. Mezclamos un poco. Apagamos el fuego.

Ver video

SETAS EN ACHIOTE (ESTILO COCHINITA PIBIL)

En la época prehispánica, la cochinita pibil era un platillo que se degustaba cada 2 de noviembre durante el llamado “**Hanal Pixan**” -comida de las almas-. Este guiso se elaboraba con faisán, jabalí o venado y se cocía en el pibu “horno de tierra”.

Después, durante la Colonia, la carne de esos animales fue reemplazada por la de cerdo. Pero no solo la carne fue lo que cambió, también los hornos de tierra pues fueron sustituidos poco a poco por ollas de vapor u hornos normales.

Hoy traemos esta receta para ti, en su forma vegana.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 12 Tacos

- 3 dientes ajo
- 2 chiles habanero
- 6 limones
- Cebolla blanca
- Cebolla morada
- Pimienta
- Ajo en polvo
- 1 y 1/2 tazas jugo naranja
- Aceite

- 750 g. setas
- Pasta de achiote
- Orégano
- Sal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una licuadora ponemos $\frac{1}{2}$ barra de pasta de achiote (50 gr), 1 y $\frac{1}{2}$ tazas de jugo de naranja, un trozo de cebolla, 3 dientes de ajo picados, un poco de orégano y una cucharadita de sal. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora y apartamos.

una sartén grande ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos 750 gr de setas deshebradas, agregamos un poco de ajo en polvo, una poco de pimienta en polvo y un poco de sal. Mezclamos bien y dejamos calentar por dos minutos más. Vaciamos en un contenedor.

una cacerola ponemos un poco de aceite vegetal, agregamos la salsa de achiote. Agregamos las setas y mezclamos. Esperamos hasta que hierva. Probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos y bajamos el fuego a flama muy baja. Tapamos la cacerola y lo dejamos 30 minutos. Cada minuto quitamos la tapa y movemos para que no se pegue. Probamos y si les parece que está un poco ácida, le puede poner $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar. Mezclamos y apagamos el fuego.

un recipiente ponemos $\frac{1}{2}$ cebolla morada rebanada en medias lunas.

$\frac{1}{4}$ de taza de jugo de limón, le agregamos agua, hasta obtener

entre el agua y el jugo de limón 1/3 de taza de líquido. Se lo agregamos a la cebolla, junto con un poco de sal y un poco de orégano triturado. Agregamos un poco de aceite de oliva y un chile habanero (previamente asado y finamente picado) El chile es opcional. Podemos agregar más limón si gustan. Dejamos Marinar mínimo 15 minutos.

una tortilla de maíz, ponemos un poco de setas al pibil, y un poco de cebolla morada marinada en limón.

Presentamos

Ver video

¿CÓMO FORTALECER TU SISTEMA INMUNOLÓGICO?

¿NECESITAS SABER MÁS SOBRE LA ALIMENTACIÓN BASADA EN PLANTAS?

-¿Qué es el sistema inmunológico?

-¿Cuál es su proceso?

-¿Cómo se debilita el sistema inmunológico?

-¿Cuáles son los síntomas de un sistema inmunológico debilitado?

-¿Alimentación para fortalecer el sistema inmunológico?

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

VER VIDEO