

# TACOS AL PASTOR

Tradicionales tacos al pastor, pero libres de crueldad.

¡Deliciosa receta que te sorprenderá!

## INGREDIENTES

PORCIÓN: De 10 a 12 Tacos

- 2 chiles anchos
- 4 chiles guajillo
- Canela en polvo
- Clavo en polvo
- Pimienta molida
- Aceite vegetal
- Cebolla
- Hojas de cilantro
- Jugo de una naranja
- Jugo de dos limones
- 2 rebanadas de piña
- 100 gr. de soya texturizada
- Tortillas

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un recipiente hondo ponemos 100 gramos de soya texturizada y le agregamos agua caliente a cubrir totalmente, dejamos hidratar por 25 minutos. La colamos y la enjuagamos bien. Exprimimos la soya con las manos y la regresamos a su recipiente. Agregamos el jugo de un limón grande y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Revolvemos hasta integrar bien y apartamos.

retiramos los rabitos a 4 chiles guajillo y 2 chiles anchos, los desvenamos y les retiramos las semillas. Los pasamos a una cacerola pequeña o un pocillo y agregamos agua a cubrir. Encendemos el fuego y esperamos a que hiervan. Una vez que hayan hervido, apagamos la lumbre y los pasamos al vaso de la licuadora. Agregamos el jugo de una naranja grande, un trocito de cebolla y licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora.

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal de su preferencia y agregamos toda la salsa que tenemos en la licuadora. Bajamos a fuego bajo. Agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de canela en polvo, un poco de clavo en polvo. Movemos para integrar los ingredientes y ponemos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Removemos. La consistencia debe de ser espesa. Dejamos hervir durante 30 segundos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos la lumbre.

la salsa en nuestra soya que ya tenemos preparada y mezclamos perfectamente hasta impregnar toda la soya con la salsa. La dejamos marinar.

un sartén ya caliente asamos 2 rebanadas grandes de piña por los dos lados. (debe ser a fuego bajo) Sacamos las rebanadas de piña y la cortamos en cuadros pequeños. Apartamos

un sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal y agregamos la soya ya marinada. Sofreímos durante 15 minutos, moviendo constantemente. Apagamos el fuego.

nuestros tacos, poniendo un poco de soya al pastor en las

tortillas calientes, agregamos piña asada, cilantro, un poco de cebolla picada y salsa de su preferencia y un poco de limón.

Presentamos

Ver video

---

# HAMBURGUESAS DE AVENA

Deliciosa, fácil y nutritiva hamburguesa.

Sin culpa, libre de crueldad.

## INGREDIENTES

PORCIÓN: De 6 a 8 Hamburguesas.

- 2 tazas de hojuelas de avena
- 4 cucharadas de germen de trigo
- Ajo en polvo
- Pimienta negra en polvo
- Sal
- Cebolla picada
- Perejil picado
- Aceite vegetal
- Agua (caliente)

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un bowl vaciamos 2 tazas de hojuelas de avena. Agregamos 4 cucharadas de germen de trigo (Es opcional). Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta negra en polvo, una cucharadita de sal,  $\frac{1}{2}$  cebolla mediana finamente picada y un puño grande de perejil finamente picado. Mezclamos bien todos los ingredientes. Agregamos una taza de agua muy caliente y revolvemos hasta integrar bien todo. Dejamos 15 minutos a que se hidrate bien nuestra mezcla.

y volvemos a mezclar. Dejamos reposar 5 minutos más. La consistencia nos debe de quedar como tipo masita. Probamos de sal y agregamos al gusto.

humedecemos las manos, tomamos una bolita mediana y torteamos para darle forma de tortita, no muy gruesa. Así hacemos con toda la mezcla.

con aceite vegetal una sartén y dejamos que caliente. Acomodamos las tortitas que nos quepan dentro de la sartén y dejamos por un minuto. Las giramos. Bajamos la flama a fuego medio y volteamos. (Si se necesita, podemos poner un poco más de aceite vegetal).

tener nuestras tortitas listas, preparamos el pan para hamburguesa con mayonesa vegana, mostaza, lechuga, ponemos la hamburguesa de avena, una rodaja de jitomate, una rodajita de aguacate, una pizca de sal, unas rodajitas de cebolla y le ponemos su tapa de pan.

Ver video

---

# Duré 53 años con Diabétes tipo 1...

Alfonso, señora Deyanira, les escribo para comentarles:

Que el 24 de Junio, cumpla 70 años.

Duré 53 años con diabetes tipo 1 y con insuficiencia renal duré 17 años.

Empecé hace algún tiempo esta alimentación y ya no tengo.

Las dos enfermedades se revertieron para Gloria de Dios.

Les mando un fuerte abrazo. los he seguido desde hace 10 años, que Dios los bendiga

ATTE

LUZ VEGANA

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

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

VER VIDEO

---

## ARROZ DE COLIFLOR

Muy buena opción, para variar en la mesa o para las personas que tienen prohibido el arroz.

Delicioso, fácil y rápido.

## INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1 diente ajo
- Cebolla
- Cilantro
- Pimiento morrón
- 1 y 1/2 jitomates
- Sal - Aceite de oliva
- 350 gr. floretes de coliflor

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

los orificios más grandes del rallador, rallamos 350 gramos de floretes de coliflor cruda (previamente lavados y desinfectados) Apartamos.

una sartén ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo de cebolla finamente picada y movemos 30 segundos. Agregamos un ajo finamente picado y mezclamos 30 segundos. Agregamos  $\frac{1}{2}$  pimiento verde (desvenado, sin semillas y partido en pequeños cubos). Mezclamos durante un minuto. Agregamos 1 y  $\frac{1}{2}$  jitomates (partido en pequeños cubos) Mezclamos y dejamos durante 2 minutos. Agregamos la coliflor que ya tenemos rallada. Integramos bien los ingredientes. Agregamos una cucharadita de sal de mar y mezclamos. Agregamos

$\frac{1}{4}$  de taza de agua y mezclamos un poco. Bajamos a flama baja y tapamos la sartén. Dejamos así durante 4 minutos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Volvemos a tapar y dejamos 2 minutos más. Destapamos y dejamos que se consuma el líquido que queda. Apagamos la lumbre.

con un poco de cilantro finamente picado.

Ver video

---

## CUPCAKES DE CHOCOLATE

¡Sin lácteos!

Elabora estos deliciosos cupcakes de chocolate.

¡Te van a encantar!

### INGREDIENTES

PORCIÓN: 12 Cupcakes

- 150 g. azúcar blanca
- 50 g. azúcar mascabado o de coco
- 300 g. harina de trigo
- 1/2 taza cocoa
- 120 ml. aceite vegetal
- 1 y 1/3 tazas de leche vegetal
- 2 cucharadas de fécula de maíz

- 2 y 1/2 de cucharaditas de polvo para hornear
- 1/4 cucharadita de bicarbonato- unas
- Una pizca de sal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un recipiente 300 gr de harina de trigo, 2 cucharadas de fécula de maíz, 2 y  $\frac{1}{2}$  cucharaditas de polvo para hornear,  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de bicarbonato de sodio y una pizca de sal.

un colador de ponto fino cernimos todos estos ingredientes. Nos ayudamos con una cuchara para deshacer los grumos. Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza cernida de cocoa en polvo y apartamos.

el horno a 180° C o 350 ° F

un recipiente grande y hondo, vertemos 120 ml de aceite vegetal, agregamos 50 gramos de azúcar de coco o azúcar mascabado. Mezclamos bien con un mezclador de globo y agregamos 159 gramos de azúcar blanca. Incorporamos bien y vamos agregando poco a poco 1 y  $\frac{1}{3}$  de tazas de leche vegetal de su preferencia. Intercalando con la mezcla de la harina. Poco a poco, harina, leche y mezclando. Hasta obtener una consistencia suave al caer.

capacillos en un molde para cupcakes. Rellenamos con la mezcla, hasta  $\frac{3}{4}$  de su capacidad. Damos unos golpecitos al molde, para que se asiente bien la mezcla.

al horno por 20 minutos. Pasado ese tiempo, revisamos introduciendo un palillo, Éste debe de salir seco. Sacamos el molde del horno y esperamos a que enfríe un poco. Desmoldamos.

Ver video

---

# PERSONALIDADES QUE LLEVAN UNA ALIMENTACIÓN VEGANA- ALEXEY VOEVODA

Ruso de 1'94 metros de estatura y entre 114 y 126 kilos de peso.

Competidor Olímpico de bobsleigh

Competidor profesional de vencidas

Practicante olímpico de Judo.

(vegano)

Premios en competencias en bobsleigh

Ganador de 3 medallas de Oro en olimpiadas

Ganador de 1 medalla de plata en olimpiadas

Ganador de 2 medallas de Bronce en olimpiadas

Ganador de varias competencias de vencidas a nivel profesional.

Su triunfo sobre el legendario competidor de vencidas John Brzenk lo inmortalizó en un documental titulado "Pulling John" dirigido por Sevan Matossian.

"Noté muchos beneficios desde que soy vegano.

Primero, ya no como el sufrimiento o el dolor de animales indefensos.

Segundo, mi cuerpo se ha hecho más liviano.

Tercero, en mi profesión la flexibilidad y elasticidad son increíblemente importantes, y yo aumenté ambas.

Y cuarto, ahora casi nunca sufro de resfriados o gripe.”

“Un hombre puede vivir y sano sin matar animales para alimentarse; por lo tanto, si come carne, participa en quitar la vida a un animal por su apetito. Y actuar así es inmoral.”

– Alexey Voevoda

FUENTES

---

## SOPA DE FIDEO

La sopa favorita de chicos y grandes, que no puede faltar en los hogares mexicanos.

Con sabor a grandes recuerdos.

INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 Personas**

– Sal

– 3/4 taza verdura (opcional)

– 3/4 taza caldillo de jitomate (Pueden imprimir la receta en:

CALDILLO DE JITOMATE – Cocina Vegan Fácil ())

– Aceite

– 1 litro de caldo de verduras (Puede ser el que gusten, o pueden imprimir la receta en:

CALDO DE CÁSCARAS DE VERDURA – Cocina Vegan Fácil ())

– 100 gr. fideo

-Un puñito de cilantro (opcional)

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola ponemos a hervir 1 litro de caldo de verduras. Cuando ya haya hervido, apagamos el fuego.

otra cacerola ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos 100 gr. de fideos delgado. Mezclamos constantemente a fuego bajo, hasta que dore la pasta. Apagamos el fuego y seguimos moviendo durante 3 minutos más. Agregamos  $\frac{3}{4}$  de taza de caldillo de jitomate y mezclamos. Volvemos a encender el fuego a flama media. Agregamos  $\frac{3}{4}$  de taza de verdura mixta picada (opcional) y mezclamos. Agregamos el litro de caldo de verdura y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Esperamos a que hierva. Una vez que haya hervido lo dejamos 5 minutos más. Revisamos los fideos de cocción, deben de estar suaves. Si aún no están suaves, los dejamos hervir 3 minutos más. Agregamos un puñito de cilantro finamente picado (opcional). Apagamos el fuego.

.

Ver video

---

# CHILES RELLENOS DE ELOTE Y

# FLOR DE CALABAZA

Prepara esta deliciosa receta.

Estamos seguros que te encantará.

## INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 dientes de ajo
- Cebolla
- 10 Hojas de epazote o paico
- 1 elote grande
- Queso vegano (Opcional) Pueden comprarlo o imprimir la receta en:

QUESO DE PAPA – Cocina Vegan Fácil ()

- Aceite vegetal
- 225 g. de champiñones
- Sal
- 350 g. flor de calabaza
- 4 chiles poblanos
- Crema vegana (Pueden comprarla o pueden imprimir la recetas en:

CREMA NEUTRA DE ALMENDRA – Cocina Vegan Fácil ()

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

## VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

### Modo de preparación

en la flama de la estufa, tatemamos por todos lados 5 chiles poblanos. Los metemos en una bolsa de plástico y la cerramos.

Los dejamos ahí por 15 minutos y los sacamos. Les retiramos la piel con un tenedor o cuchara. Los limpiamos bien con una servilleta. Los abrimos de un lado con cuidado de no romperlos. Les retiramos las semillas y las venas. Apartamos.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos  $\frac{1}{2}$  cebolla partida en medias lunas. Sofreímos por 40 segundos y agregamos 2 dientes de ajo finamente picados y mezclamos por 30 segundos. Agregamos los granos de un elote grande y mezclamos durante 2 minutos, hasta que se transparenten un poco los granos de elote. Agregamos 225 gr. de champiñones partidos en rebanadas delgadas partidas por la mitad y mezclamos por 3 minutos. Agregamos 350 gr. de flor de calabaza cortada en pequeños trozos y mezclamos. Agregamos una cucharadita de sal y volvemos a mezclar. Bajamos a flama baja. Agregamos 10 hojas de epazote o paico finamente picadas. Mezclamos. Tapamos la sartén por 2 minutos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego.

con este guisado los chiles poblanos y agregamos un trozo de queso del de su preferencia. Cerramos los chiles.

con un poco de crema vegana.

.

Ver video

---

# LOS ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL PUEDEN REDUCIR...

Los alimentos de origen vegetal pueden reducir la progresión del cáncer de próstata, según un estudio.

Un estudio iniciado en 2004 como sub estudio de uno mayor que investigó varios aspectos del cáncer de próstata ha llegado a la conclusión de que los hombres diagnosticados con cáncer de próstata que añaden mayor cantidad de vegetales y frutas a su dieta logran reducir hasta en un 52% las probabilidades de reincidir en un cáncer de próstata agresivo. Si bien hay varios médicos que opinan y hacen recomendaciones sobre la ampliación del grupo de estudio o de los factores a analizar, como los de mutaciones genéticas o metabolismo, es un descubrimiento bastante aceptado y que será presentado en la reunión anual que tendrá esta semana la Sociedad Estadounidense de Oncología Clínica en San Francisco, por lo que pueden esperarse más investigaciones y avances que relacionen la mejoría de pacientes con cáncer y una dieta con alto consumo de alimentos de origen vegetal natural.

## FUENTES

Fecha de la noticia: 14 febrero 2023 [washingtonpost.com](https://www.washingtonpost.com)

---

## SAZONADOR HECHO EN CASA

### Súper TIP

Una Sal Preparada con ingredientes que le darán un sabor y una sazón especial a tus guisados.

## INGREDIENTES

PORCIÓN: 250 gr.

- Sal de mar (250g.)
- Ajo en polvo
- Tomillo
- Pimienta molida
- Ralladura de cáscara de limón.

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

sobre una servilleta la cáscara de un limón mediano, teniendo cuidado que solo sea lo verde. Ponemos la ralladura de limón en una servilleta y lo dejamos secar al sol.

un recipiente hondo ponemos 250 gr. de sal de mar y agregamos una cucharadita de ajo en polvo, una cucharadita de tomillo en polvo y una cucharadita de pimienta en polvo. Agregamos la ralladura de limón, cuando ésta esté completamente seca.

bien todos los ingredientes y pasamos a un frasco de cristal y tapamos bien. (Opcional: Podemos agregar un sobrecito de sílice, de grado alimenticio)

.

Ver video