

CREPAS RELLENAS

Las crepas son una capa muy delgada de harina, que se puede preparar de forma dulce o salada, enrollado o doblado con diferentes rellenos.

Su origen nos lleva al año 1390, en Francia, específicamente Bretaña que se encuentra al oeste del País. La primera receta según varias investigaciones era un alimento tradicional al igual que el pan.

Su origen etimológico viene del latín “crispa” que significa “pliegues”, pues se consideraba como una especie de panqueque delgado que se podía doblar o enrollar.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 6 Crepas

- 1 diente de ajo
- Cebolla
- 2 calabacitas o calabacines
- 1 elote
- 3/4 taza de crema vegana (Pueden comprar o imprimir la receta en:

CREMA NEUTRA DE ALMENDRA – Cocina Vegan Fácil ()

- Aceite oliva
- Sal
- 200g. champiñones
- 6 crepas (Puedes imprimir tu receta de crepas en: CREPAS – Cocina Vegan Fácil ()

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un recipiente 1 y $\frac{1}{2}$ taza de harina de trigo, junto con 1 y $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar y una pizca de sal. Agregamos poco a poco 1 y $\frac{1}{2}$ taza de leche vegetal y mezclamos hasta deshacer todos los grumos. Puede ser con mezclador de globo, minipimer o licuadora. Tapamos el recipiente y lo llevamos al refrigerador por 30 minutos.

la media hora, sacamos el recipiente del refrigerador, mezclamos un poco. Calentamos una sartén anti adherente y engrasamos con un poco de aceite vegetal. Bajamos a flama media. Vaciamos un cucharon de la mezcla y ladeamos la sartén por todos lados hasta que la mezcla abarque toda la superficie de la sartén. A los 40 segundos, despegamos las orillas con una espátula y le damos la vuelta. La dejamos 40 segundos más y la retiramos. (No debe de quedar dorada).

GUISO PARA RELLENO

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos $\frac{1}{4}$ de cebolla finamente picada. Sofreímos por 30 segundos. Agregamos un ajo finamente picado y sofreímos por 30 segundos más. Agregamos 200 gr. de champiñones pelados y partidos en rebanadas a la mitad. Bajamos a fuego medio bajo y mezclamos un poco. Tapamos la sartén por 8 minutos. Revisamos hasta que se evapore el líquido. Apagamos el fuego.

otra sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos $\frac{1}{4}$ de cebolla grande finamente picada. Sofreímos por 30 segundos y agregamos un diente de ajo finamente picado y movemos 30 segundos más. Agregamos 2 calabacitas ralladas y mezclamos durante un minuto y medio. Agregamos los granos de un elote y mezclamos bien durante 2 minutos. Tapamos la sartén

y bajamos a flama baja. Dejamos así durante 5 minutos más, mezclando de vez en vez. Vaciamos los champiñones que ya tenemos preparados, agregamos una cucharadita de sal y mezclamos. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de agua y tapamos la sartén por 3 minutos. Apagamos el fuego y agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de crema vegana y mezclamos bien. Probamos de sal y agregamos al gusto.

nuestras crepas, doblamos y presentamos.

Ver video

Gracias María G Rojas por cocinar nuestra receta de Pozole Rojo ¡Se ve delicioso!

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

¡MARÍA G ROJAS!

Por preparar esta rica receta de Pozole Rojo.

¡Te quedaron súper!

SI QUIREN HACER ESTE DELICIOSO POZOLE ROJO, LES COMPARTIMOS LA RECETA

VER RECETA

CREMA DE BRÓCOLI

Deliciosa, fácil y nutritiva crema de Brócoli.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Cebolla
- Fécula de maíz (maizena)
- Sal
- Pimienta en polvo
- Ajo en Polvo
- Aceite de oliva
- 400 g. brócoli
- 2/3 taza. crema de almendra (La pueden comprar o imprimir en :)

CREMA NEUTRA DE ALMENDRA – Cocina Vegan Fácil ()

- 2 y 1/2 tazas. caldo de verduras (sale del la cocción del brócoli)

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola ponemos 400 gr. de brócoli y agregamos agua a cubrir. Prendemos el fuego y esperamos a que hierva. Cuando empiece a hervir lo dejamos 6 minutos más. Revisamos con un

cuchillo, éste debe de entrar suavemente. Apagamos el fuego. Dejamos enfriar un poco.

al vaso de la licuadora el brócoli con todo y agua. (Deben de ser 2 tazas y media de líquido, si nos hiciera falta, podemos agregar agua). Agregamos 2/3 de crema vegana y licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora.

una cacerola ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos un trozo de cebolla finamente picada. Mezclamos por un minuto y agregamos la mezcla que tenemos en el vaso de la licuadora. Esperamos a que hierva y bajamos a flama baja.

una cucharadita de sal, agregamos 2 cucharadas de fécula de maíz diluida en agua fría y mezclamos hasta que hierva. Agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Dejamos hervir por un minuto más. Apagamos el fuego.

.

Ver video

CALABACITAS RELLENAS EN SALSA DE JITOMATE

Prepara este deliciosos y nutritivo guiso.

Estamos seguros que te encantará.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

– 1 diente de ajo

- Cebolla
- 4 jitomates
- 2 mitades de Pimientos
- 1 chile guajillo
- 4 calabacitas o calabacines
- Aceite de oliva
- 2 tazas arroz cocido
- 1/3 taza de arándanos
- Comino en polvo
- Sal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en una cacerola 4 jitomates y un chile guajillo, sin rabo, desvenado y sin semilla. Agregamos agua a cubrir y dejamos que hiervan hasta que se les reviente la cáscara. (Aproximadamente 5 minutos). Los pasamos al vaso de la licuadora junto con el chile guajillo y agregamos una cabeza de cebollita cambray (guardamos el rabo). Agregamos un ajo partido por la mitad y licuamos hasta integrar todos los ingredientes.

una cacerola ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos la salsa de jitomate. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos y dejamos que hierva por 5 minutos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego y apartamos.

retiramos las puntas a 4 calabacitas grandes y las partimos a

la mitad. Las pasamos a una cacerola y les agregamos agua a cubrir. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Encendemos el fuego y las dejamos hervir por 10 minutos. Las revisamos introduciendo un cuchillo, no deben de quedar muy cocidas. Apagamos el fuego. Las sacamos del agua y las ponemos en un plato. Apartamos.

en un recipiente $\frac{1}{3}$ de taza de arándanos y les agregamos un cucharón de agua de la cocción de las calabazas. Apartamos.

una sartén grande, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos $\frac{1}{4}$ de pimienta amarilla y $\frac{1}{4}$ de pimienta naranja (desvenados, sin semillas y partidos en pequeños cubos). Agregamos finamente picado, el rabo de la cebollita cambray que guardamos. Sofreímos durante un minuto y medio. Agregamos 2 tazas de arroz cocido y mezclamos durante 2 minutos. Agregamos los arándanos y mezclamos durante 3 minutos más. Apagamos el fuego.

las calabazas (Sólo retiramos las semillas) de tal manera que nos quede una cazuelita. Con cuidado de no romper las calabacitas. Las vamos rellenando de nuestro guisado, apretadito, para que le quepa más. Las ponemos en un plato y las bañamos de la salsa de jitomate.

.

Ver video

NUTRIÓLOGA VEGANA RESPONDE A

TUS PREGUNTAS

¿NECESITAS SABER MÁS SOBRE LA ALIMENTACIÓN BASADA EN PLANTAS?

- ¿Es saludable llevar una alimentación basada en plantas?
- ¿Es necesario tomar leche de vaca para obtener calcio?
- ¿Hay colágeno vegano?
- ¿Es necesario comer carne?
- ¿Cómo balancear los alimentos?
- ¿Se necesita ir al nutriólogo para ser vegano?
- ¿Cómo combinar alimentos?

SI QUIERES SABER TODO ESTO Y MUCHA INFORMACIÓN MÁS SOBRE LA ALIMENTACIÓN BASADA EN PLANTAS, TE INVITAMOS A VER EL SIGUIENTE VIDEO

VER VIDEO

¿CÓMO PREPARAR QUINOA?

¿Cómo elaborar este versátil y nutritivo alimento?

Prepara esta fácil y deliciosa Quinoa para cualquiera de tus guisos o postres.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

– 1 taza quinoa

- Sal
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- 2 tazas de agua

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

1-Enjuagamos 1 taza de quinoa, frotando las semillas con las manos. Desechamos esa agua. Volvemos a enjuagar la quinoa de esa manera 2 veces más. Escurremos la quinoa en un colador de punto muy fino.

una cacerola vertemos 2 tazas de agua y prendemos el fuego. Cuan esté caliente, agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Mezclamos y agregamos la quinoa. Mezclamos un poco. Cuando empiece a hervir, bajamos la flama a fuego muy bajo y tapamos. Dejamos así hasta que se consuma toda el agua. (Aproximadamente 20 minutos) Apagamos el fuego.

.

Ver video

PAELLA

Prepara este emblemático platillo de origen valenciano, es hoy en día un referente a nivel internacional de la gastronomía

española, y aunque dependiendo de la región se prepara de manera diferente al incluir ingredientes especiales.

¡Ahora la podrás hacer vegana!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria
- 2 cebollas de verdeo
- 2gr. de azafrán
- 1/2 Pimiento rojo, 1/2 verde, 1/2 amarillo, 1/2 naranja.
- Aceite de oliva
- Cúrcuma
- Pimienta en polvo
- 1cucharadita de perejil picado.
- Sal
- 1/2 cucharadita de pimentón
- 1/4 taza caldillo de jitomate (Puedes imprimir la receta en: CALDILLO DE JITOMATE – Cocina Vegan Fácil ())
 - 1 y 1/2 tazas arroz para paella
- 125 gr. de setas
- 125gr. de champiñones
- 1 taza ejotes
- 3/4 de taza chícharos

- 1/2 hoja alga nori

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

y enjuagamos bien 1 y 1/2 tazas de arroz para paella y lo colamos. Apartamos.

una taza de agua, agregamos 2 gr. de azafrán y apartamos.

una sartén caliente, vertemos un poco de aceite vegetal, agregamos $\frac{1}{2}$ pimiento verde, $\frac{1}{2}$ pimiento rojo, $\frac{1}{2}$ pimiento amarillo y $\frac{1}{2}$ pimiento naranja. (Todos deben de estar sin semillas, desvenados y partidos en tiras delgadas. Mezclamos durante 4 minutos, apagamos el fuego y apartamos.

una cacerola caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y 2 cebollitas de verdeo finamente picadas sin el rabo y mezclamos durante 30 segundos. Agregamos 2 dientes de ajo finamente picados y mezclamos 30 segundos. Agregamos una zanahoria sin puntas y partida en pequeños cubos y una taza de ajotes sin puntas y trozados en 4 partes cada uno. Mezclamos por un minuto. Agregamos 125 gr. de setas deshebradas y 125 gr. de champiñones. Mezclamos por 3 minutos.

un espacio en medio de la sartén y agregamos una cucharadita de pimentón o paprika en polvo y movemos constantemente durante 10 segundos. Agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de caldillo de jitomate. Mezclamos constantemente por 15 segundos. Agregamos el arroz y mezclamos.

el azafrán y agregamos la taza de esa agua a la sartén que contiene el arroz. Agregamos 2 y $\frac{1}{2}$ tazas más de agua. Agregamos 1 cucharadita de sal y mezclamos. Agregamos un poco de pimienta en polvo y una cucharadita de cúrcuma y mezclamos. Bajamos a flama media. Agregamos $\frac{1}{2}$ o una hoja de alga nori

finamente picada y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de chícharos, mezclamos y tapamos la cacerola. Bajamos a flama baja y esperamos a que se consuma todo el líquido.

los pimientos y una cucharadita de perejil finamente picado. Revisamos con una palita que ya no haya nada de agua y apagamos el fuego.

.

Ver video

Conviví con una persona diagnosticada con COVID...

Alfonso, señora Deyanira, les comparto mi testimonio muy importante para nosotros los veganos, e igualmente para los vegetarianos que están en transición al veganismo

Conviví el día 25 de julio de 2021, con una persona que a los dos días fue diagnosticada con Covid

Por prevención me practiqué la prueba, y salí negativa.

Pero eso no es suerte, es la alimentación que llevamos, ya existen estudios soportados científicamente, que han demostrado que una alimentación vegetariana y vegana, disminuye los síntomas del Covid si lo padece, y en otros casos, como en el mío ni siquiera se contrae el virus

Bendiciones primero a Dios y luego a esta maravillosa alimentación

Dios los siga bendiciendo por muchos años, para demostrarle al mundo lo maravilloso para nuestra salud y bienestar en general, de la alimentación con base en plantas

Abrazos

ATTE

NUBIA

DE BOGOTÁ, COLOMBIA.

Cuéntanos tu Testimonio y envía a cocinaveganfacil@

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

VER VIDEO

CHAYOTES RELLENOS

Deliciosa y nutritiva preparación.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 3 Personas

- Cebolla
- Pimiento rojo
- 3 chayotes
- 1/2 taza chícharos
- Aceite vegetal

– Sal

– Queso vegano (pueden comprarlo si gusta o imprimir la receta en: QUESO DE PAPA – Cocina Vegan Fácil ())

– 3 cucharadas de mayonesa

– 3/4 taza de crema vegana (Pueden comprar si gustas o imprimir la receta en:CREMA DE TOFU – Cocina Vegan Fácil ())

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

a la mitad y a lo largo, 2 chayotes grandes. Los ponemos en una cacerola y agregamos agua a cubrir. Agregamos una cucharadita de sal, encendemos la lumbre y dejamos hervir por 25 minutos. Una vez hervidos los sacamos del agua y los ponemos en un plato. Dejamos que enfríen un poco y retiramos el centro con cuidado (ése no lo vamos a utilizar). Ahuecamos los chayotes, sin romper la cáscara. Apartamos las cáscaras.

la pulpa en cubos pequeños. La pulpa que no salga completa, la raspamos con una cuchara y la pasamos a un recipiente. La machacamos. Apartamos.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo grande de cebolla finamente picada y mezclamos por 30 segundos. Agregamos $\frac{1}{2}$ chile morrón rojo, desvenado y sin semillas y partido en pequeños cubos. Bajamos a flama baja y agregamos los cubitos de chayote. Mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

el recipiente donde tenemos la pulpa del chayote, le agregamos una taza de crema vegana, 3 cucharadas de mayonesa vegana y sal al gusto. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de chicharos cocidos y 100 gr de queso de papa partido en pequeños cubos (Puede ser el queso

vegano de su preferencia). Mezclamos bien. Agregamos todos los demás ingredientes que tenemos en la sartén. Mezclamos con cuidado. Probamos de sal y agregamos al gusto.

esta mezcla, rellenamos las cáscaras de chayote abundantemente.

.

Ver video

QUESO TIPO MOZZARELLA

Delicioso sustituto de queso mozzarella, un queso fácil de elaborar, muy nutritivo, bajo en grasa y muy rico!

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 225 gr.

- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de levadura nutricional
- 1 cucharadita de vinagre de manzana
- 3 cucharaditas de harina de tapioca
- Limón
- 2/3 taza caldo verduras o agua
- 3/4 taza almendras

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un pocillo pequeño vertemos más de la mitad de agua. La ponemos a hervir y cuando ésta hierva, le agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de almendras. Dejamos por dos minutos y apagamos el fuego. Dejamos reposar 10 minutos. Dejamos que enfríen y les retiramos la piel, apretando con los dedos de abajo hacia arriba de las almendras.

pasamos al vaso de la licuadora y agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de caldo de verdura, si no tienen, puede ser agua. Licuamos hasta que quede bien molido. Apagamos la licuadora y agregamos una cucharadita de aceite de vinagre de manzana y 20 gotas de limón. Volvemos a licuar por 40 segundos y apagamos la licuadora. Agregamos 3 cucharaditas de harina de tapioca y volvemos a licuar otros 40 segundos. Apagamos la licuadora y agregamos una cucharadita de levadura nutricional, $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Volvemos a licuar por uno o dos minutos. Apagamos la licuadora.

una cacerola, vertemos un poco de aceite vegetal y untamos por todos lados. Agregamos la mezcla que tenemos en la licuadora y la ponemos a fuego medio. Movemos constantemente durante 7 minutos y apagamos el fuego. Nos mojamos las manos y con cuidado de no quemarnos, sacamos con una cuchara, una parte de la mezcla y hacemos una bola. La ponemos en un plato. Nos volvemos a mojar las manos y sacamos el restante de la mezcla. La unimos con la bola que ya tenemos y hacemos una bola grande. La pasamos a un recipiente con agua helada y la metemos al congelador por 20 minutos.

ese tiempo, sacamos el recipiente del congelador y sacamos el queso del recipiente.

.

Ver video