

PERSONALIDADES QUE LLEVAN UNA ALIMENTACIÓN VEGANA- THOM YORKE

Músico inglés, compositor y cantante del grupo Radiohead.
(Vegano)

Nominado en 47 premiaciones

Ganador en 10 premiaciones

Thom Yorke

“Varias cosas me hicieron dejar el consumo de la carne, la primera de ellas fue por influencia del grupo The Smiths en su canción La Carne es Asesinato.

La otra es que me enfermaba siempre que comía carne, la tercera fue porque quise quedar bien con una chica pretendiendo ser vegetariano e inmediatamente comencé a sentirme bien, más sano.

Estaba preocupado por lo que la gente decía sobre no obtener todos los nutrientes necesarios, que me enfermaría, pero sucedió lo contrario, así que no di vuelta atrás.”

“El consumo de carne estaba desgarrando mi dieta.”

“Ser vegetariano es una de las primeras decisiones que tomé para no formar parte de este sistema.”

-Thom Yorke

FUENTES

15 Vegan Celebrities Who've Given Up Animal Products For A Healthier Lifestyle | HuffPost Impact

SETAS CON CHILE POBLANO

Deliciosa preparación mexicana, que te va a encantar.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 dientes de ajo
- Cebolla
- 3 chiles poblanos
- Pimienta
- Sal
- Aceite vegetal
- 1/4 de kg. de setas
- Crema vegana (La puedes comprar o la puedes imprimir 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

directamente al fuego 3 chiles poblanos y los tatemamos de todos lados. Los metemos a una bolsa de plástico y la cerramos. Los dejamos ahí durante 15 minutos para que suden.

Los sacamos y les retiramos la piel. Les retiramos las semillas y los desvenamos. Los partimos en rajas, si éstas están muy largas, las podemos partir por mitad. Apartamos.

una sartén caliente vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla rebanada en medias lunas delgadas. Sofreímos por 40 segundos y agregamos dos dientes de ajo finamente picado. Mezclamos 30 segundos y apartamos en un plato.

la misma sartén vertemos un poco de aceite vegetal, sofreímos por 4 minutos y los pasamos al plato donde tenemos la cebolla.

la misma sartén, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos $\frac{1}{4}$ de kilo de setas limpias y deshebradas. Movemos un poco para que se impregnen todas de aceite. Bajamos a fuego bajo y tapamos la sartén. Esperamos 2 minutos y destapamos. Agregamos las rajas y la cebolla. Mezclamos bien y agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos bien. Agregamos una taza de crema vegana. Mezclamos y probamos de sal. Agregamos al gusto.

.

Ver video

ENSALADA ALEMANA

Receta deliciosa, para disfrutar como guarnición o como plato fuerte.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Cebolla
- Cebollín
- 2 jitomates
- 1 pepino
- 3 papas
- 4 cucharadas de mayonesa vegana
- 2 cucharadas de mostaza
- Sal
- Pimienta
- Crema vegana (La puedes imprimir en:

CREMA NEUTRA DE ALMENDRA – Cocina Vegan Fácil ()

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

Modo de preparación

ADEREZO

un tazón vertemos una taza de crema vegana, agregamos 4 cucharada de mayonesa vegana y agregamos 2 cucharadas de mostaza. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de leche vegetal y sal al gusto. Agregamos un poco de pimienta en polvo y mezclamos hasta integrar todos los ingredientes. Apartamos.

ENSALADA

1.- Pelamos un pepino, le retiramos las semillas y lo partimos en pequeños cubos. Lo pasamos a un tazón. Agregamos 2 jitomates en cubos pequeños y 2 cucharadas soperas de cebolla

finamente picada.

3 papas cocidas, peladas y partidas en pequeños cubos y le agregamos el aderezo. Revolvemos con cuidado.

con cebollín finamente picado.

.

VER RECETA

NUGGUETS SIN POLLO

Sin aves: McDonald's presenta McNuggets a base de plantas.

McDonalds agregará esta semana a su menú nuggets veganos con proteína hecha a base de chícharos, maíz y trigo, con lo que hará su segunda colaboración con Beyond Meat, después de la introducción de la hamburguesa vegana con la carne de esta marca. El primer mercado al que se introducirán los nuggets veganos será en Alemania, pues de acuerdo a los estudios de mercado realizados por la mega empresa, el mercado europeo tiene mayor probabilidad de mantener el consumo de estos productos, lo que no sucede en Estados Unidos, donde se han retirado productos de este tipo sin noticias de volver a introducirlo. McDonalds afirma que estos productos se introducirán en mercados de otros países en otros continentes conforme la demanda lo exija.

FUENTES

Fecha de la noticia: 15 febrero 2023 thehill. com

ROMERITOS

Tradicionales y deliciosos Romeritos, ahora apta para veganos o personas que no quieren o no pueden consumir productos de origen animal.

¡Tienes que probarlos!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 5 Personas

- 3 papas grandes
- Sal
- Azúcar
- 300g. de pasta de mole preparado
- 7 nopales grandes
- 1/2kg. de romeritos

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

y lavamos bien $\frac{1}{2}$ kilo de romeritos. Los pasamos a una cacerola grande y agregamos agua a cubrir. Encendemos la estufa y tapamos la cacerola. Esperamos a que hiervan durante 35 minutos. Pasado ese tiempo, los revisamos y si ya están suave, apagamos el fuego. Esperamos a que enfríen y exprimimos bien los romeritos. Apartamos.

una cacerola ponemos 3 papas grandes con todo y cáscara, agregamos agua a cubrir. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y encendemos el fuego. Semi tapamos y dejamos hervir por 30 minutos. Pasado ese tiempo, revisamos que estén suave y si ya están listas, apagamos el fuego. Las sacamos del agua y las ponemos en un plato. Esperamos a que enfríen y les retiramos la piel. Las partimos en pequeños cubos. Apartamos.

7 nopales limpios y sin espinas, los partimos en cubos pequeños. Los pasamos a una cacerola y agregamos agua a cubrir. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y mezclamos. Encendemos el fuego y dejamos hervir por 25 minutos. Apagamos el fuego y colamos los nopales. Los tapamos con un trapo húmedo para reducir la baba. Apartamos.

al vaso de la licuadora 300 gr. de pasta de mole rojo preparado, Agregamos 2 tazas del agua de la cocción de las papas y si no alcanza, lo completamos con agua. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Vertemos el mole en una olla de barro o en una cacerola grande. Encendemos el fuego y mezclamos constantemente para que no se pegue. Dejamos que hierva y probamos de sal. Agregamos al gusto. Si está muy espeso, agregamos un poco de agua. Mezclamos. Agregamos los romeritos, mezclamos. Agregamos los nopales y mezclamos. Agregamos las papas y mezclamos. Dejamos hervir por un minuto más y apagamos el fuego. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar y mezclamos bien.

.

.

Ver video

ENSALADA NAVIDEÑA DE BETABEL

Receta navideña, deliciosa y colorida

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 3 guayabas
- 2 limas
- 2 manzanas rojas
- Jícama
- 3 naranjas
- Betabel o remolacha (2pzas.)
- Cacahuates tostados
- Arándanos
- 2 plátanos dominico
- Azúcar
- Agua

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

Modo de preparación

2 piezas de betabel y los pasamos a una cacerola. Agregamos agua a cubrir y encendemos el fuego. Los hervimos a fuego bajo por 40 minutos. Pasado ese tiempo, los revisamos atravesando un cuchillo y éstos deben estar suaves. Dejamos que se enfríen un poco y los partimos en pequeños cubos. Los pasamos a un

tazón grande.

1/2 jícamas peladas y partidas en pequeños cubos. Agregamos 2 manzanas rojas en pequeños cubos con todo y cáscara (Sin corazón). Agregamos 3 guayabas sin semillas y partidas en tiras delgadas. Agregamos una naranja partida a la mitad y esta a su vez rebanada por la mitad. Agregamos dos limas partidas a la mitad y estas a su vez rebanadas por la mitad (Puedes agregar con cáscara o sin cáscara). Agregamos el jugo de 2 naranjas y 3 cucharadas de azúcar mascabado. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de agua de la cocción de los betabeles y mezclamos. Agregamos un puñado grande de arándanos y mezclamos. Agregamos 2 plátanos dominicos partidos en rebanadas delgadas. Mezclamos.

en un plato y adornamos por encima con cacahuete tostado.

VER RECETA

**Gracias María Esther Vázquez
por cocinar nuestra receta de
Croquetas de Garbanzo ¡Se ven
deliciosas!**

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

¡GRACIAS MARÍA ESTHER VÁZQUEZ!

Por preparar esta rica receta de Croquetas de Garbanzo.

¡Te quedaron súper!

SI QUIEREN HACER ESTAS DELICIOSAS CROQUETAS DE GARBANZO, LES COMPARTIMOS EL VIDEO.

VER RECETA

BACALAO DE SOYA

Delicioso Bacalao, una delicia, ahora apta para veganos o personas que no quieren o no pueden consumir productos de origen animal.

¡Tienes que probarlo!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cebolla
- 1kg. de jitomate
- 150g. Soya texturizada grande
- manojo de Perejil
- Aceitunas
- 50g. de almendras
- 1 y 1/2 Kg de Papitas cambray
- Pimiento morrón enlatado

- Orégano
- Pimienta en polvo
- Sal
 - Chiles Güeros en vinagre
- Azúcar
- Alga Nori

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

.

250 gr. de soya texturizada grande en una cacerola. Agregamos agua hirviendo a cubrir y dejamos hidratar por 30 minutos. Pasado ese tiempo, escurrimos la soya y la exprimimos muy bien. Las deshebramos en tiras delgadas. Agregamos el jugo de un limón grande y agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Mezclamos. Apartamos.

un pocillo, ponemos 50 gr de almendras. Y agregamos agua a cubrir, esperamos a que hierva y dejamos 40 segundos más. Apagamos el fuego y esperamos a que enfríen un poco. Les retiramos la piel, apretando la almendra de abajo hacia arriba. Las secamos con papel de cocina absorbente. Las pasamos a una sartén caliente y las doramos de todos lados. Apagamos el fuego y las retiramos a un plato. Apartamos.

una cacerola ponemos 1 y $\frac{1}{2}$ kg de papitas cambray con todo y cáscara y agregamos agua a cubrir. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Prendemos el fuego y esperamos a que hierva. Tapamos la cacerola y hervimos 20 minutos más. Revisamos las papas y éstas deben de estar suaves. Apagamos el fuego. Dejamos

enfriar y les retiramos la piel (Pueden dejar la piel si gustan). Apartamos.

una cacerola ponemos 1 Kg de jitomate y agregamos agua a cubrir. Prendemos el fuego y esperamos a que la piel se reviente. Apagamos el fuego y los pasamos al vaso de la licuadora con todo y cáscara. Agregamos 1 taza del líquido de su cocción y licuamos hasta integrar bien los jitomates. Apagamos la licuadora y colamos la salsa en un recipiente. Regresamos a la licuadora una taza de salsa de jitomate y agregamos una hoja de alga nori en trozos. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora. Apartamos.

una sartén en el fuego y vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos la soya y sofreímos por todos lados. Cuando haya dorado, apagamos el fuego y apartamos.

una cacerola caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla finamente picada. Sofreímos por 30 segundos. Agregamos un ajo finamente picado y mezclamos por 30 segundos. Agregamos la salsa de jitomate, junto con la taza que licuamos con la hoja de alga nori. Agregamos $\frac{3}{4}$ de taza del agua de cocción de los jitomates a la licuadora, para enjuagar los residuos y agregamos a la cacerola. Mezclamos y agregamos una cucharadita de sal. Mezclamos. Dejamos que hierva. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos un poco de pimienta en polvo y un poco de orégano triturado. Mezclamos.

un pimiento morrón de lata partido en rebanadas. Mezclamos. Agregamos una lata de aceitunas verdes sin hueso (Al gusto de la cantidad de aceitunas que gusten poner. Agregamos un manojo grande de perejil finamente picado. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar y mezclamos. Agregamos las papitas

la soya, mezclamos y agregamos las papitas y las almendras. Agregamos unos chiles güeros en vinagre. (La cantidad que gusten) Mezclamos bien.

a que evapore un poco el caldo y apagamos el fuego.

.

Ver video

PONCHE

Tradicional, deliciosa y nutritiva.

Los españoles trajeron esta bebida a México en la época de la Colonia. Se fue adaptando con el uso de fruta de temporada. Tales como Guayaba, tejocotes, tamarindo, jamaica, manzana, ciruela pasa entre otras.

El Ponche se consume hoy en día como resultado de mestizaje entre diversas culturas.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Litros

- 1 raja de canela
- 5 guayabas
- 2 manzanas
- 14 ciruelas pasas
- 5 vainas de tamarindo
- 350g. de flor de jamaica
- 12 tejocotes
- 350g. de piloncillo

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola ponemos 15 tejocotes, agregamos agua a cubrir y los hervimos por 15 minutos. Una vez hervidos, los dejamos enfriar un poco y los pelamos. Apartamos con todo y agua.

bien 350 gr de flor de Jamaica y agregamos en una cacerola. Agregamos agua a cubrir y hervimos durante 10 minutos

una cacerola grande vertemos 3 litros de agua potable, agregamos 350 gr de piloncillo. Prendemos el fuego y agregamos los tejocotes con todo y su agua de cocción. Esperamos a que hierva y agregamos una raja de canela y 5 vainas de tamarindo sin la cáscara. Vertemos el agua de la Jamaica (Sin la flor) y agregamos 14 ciruelas pasa. Dejamos en la lumbre un minuto más.

2 manzanas con cáscara y partidas en pequeños cubos. Esperamos un minuto y agregamos 5 guayabas sin puntas y partidas por mitad. Dejamos hervir por 10 minutos más. Mezclamos y probamos de dulzor. Apagamos la lumbre.

.

Ver video

¿QUÉ ES LA LEVADURA NUTRICIONAL?

¿CÓMO SABER SI TIENES DEFICIENCIA DE VITAMINA B12?

- ¿Es un condimento o un suplemento?
- ¿Cuántos aminoácidos contiene?
- ¿Qué contiene la Levadura Nutricional?
- ¿La levadura nutricional, fermenta?
- ¿Cómo es la Levadura nutricional?

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

VER VIDEO