

# SOPA MINISTRONE

Tradicional, deliciosa y nutritiva.

¡Tienes que probar!

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 Personas**

- Apio
- 1 zanahoria
- 1 calabacita o calabacín grande
- 20 Ejotes
- 1 taza de caldillo de jitomate (pueden imprimir la receta en:

CALDILLO DE JITOMATE – Cocina Vegan Fácil ( )

- 70 g. pasta – Sal de mar

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en una cacerola 1 y  $\frac{1}{2}$  litro de agua y  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal.

empiece a hervir, agregamos 70 gr. de pasta de moñito de preferencia, mezclamos y dejamos hervir por 10 minutos. Apagamos el fuego y escurrimos en un colador. La regresamos a la cacerola y le vertemos un poco de aceite de oliva. Mezclamos un poco con cuidado y apartamos.

una cacerola ponemos 1 litro de agua y prendemos el fuego,

cuando empiece a hervir, agregamos una zanahoria, pelada, sin puntas y partida en pequeños cubos. Tapamos la cacerola durante un minuto. Destapamos y agregamos 20 ejotes sin puntas y partidos en trozos pequeños. Tapamos la cacerola durante un minuto. Destapamos la cacerola y agregamos una calabacita grande sin puntas y partida en pequeños cubos. Agregamos un tronco de apio partido en rebanadas delgadas. Tapamos la cacerola y dejamos hervir por 10 minutos más. Pasado ese tiempo, revisamos que la verdura esté suave.

la pasta y  $\frac{1}{2}$  litro de caldo de verdura (Si no lo tienen, puede ser agua) Agregamos una taza de caldillo de jitomate y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Dejamos hervir por 3 minutos más. Apagamos el fuego.

.

Ver video

---

## ENSALADA DE QUINOA CON TOFU

Fresca, nutritiva y deliciosas ensalada.

¡Tienes que probar!

### INGREDIENTES

- 12 hojas de Albahaca fresca
- 1/2 pepino
- 1/2 taza quinoa
- 200 gr de tofu sazonado. Pueden imprimir la receta en:
  - TOFU SAZONADO – Cocina Vegan Fácil ()

-14 jitomates o tomates Cherry

– Aderezo (Puede ser el aderezo de su preferencia o pueden imprimir la receta en:

ADEREZO SENCILLO PARA ENSALADA – Cocina Vegan Fácil ( )

– Lechuga

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

Modo de preparación

PORCIÓN: 4 Personas

en un recipiente ponemos  $\frac{1}{2}$  taza de quinoa y la lavamos bien, frotando las semillas entre sí, la enjuagamos bien y la escurrimos. La pasamos a una cacerola y agregamos 1 taza de caldo de verduras (Si no tienen, puede ser agua). Encendemos el fuego y agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y bajamos a fuego bajo. Tapamos la cacerola y esperamos a que se consuma todo el líquido. Apagamos el fuego.

la quinoa a un plato y extendemos. La dejamos enfriar.

una lechuga orejona o la de su preferencia, partida en trozos (previamente lavada y desinfectada). Agregamos la quinoa ya fría y  $\frac{1}{2}$  pepino sin cáscara y partido en pequeños cubos. Agregamos 14 tomatitos Cherry partidos por mitad. Agregamos 12 hojas de albaca fresca y agregamos 350 gr de tofu sazonado partido en pequeños cubos. Mezclamos bien y agregamos aderezo sencillo o el de nuestra preferencia.

.

VER RECETA

---

# SOY PLENAMENTE ACTIVA A MIS 62 AÑOS

Hola Deyanira:

Un gusto escuchar tu testimonio, es un placer escucharlos y aprender, son muy dulces.

Soy vegetariana hace 12 años y vegana hace 2 años. Realmente mi salud mejoró mucho, no tomo medicación y soy plenamente activa a mis 62 años.

¡Saludos desde Argentina!

ATTE

MARÍA LACONO

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

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

VER VIDEO

---

## CALDO TLALPEÑO

Delicioso caldo tlalpeño, una delicia, ahora apta para veganos o personas que no quieren o no pueden consumir carne.

¡Tienes que probarlo!

## INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 dientes ajo
- Cebolla
- 14 Ejotes
- 1 papa
- Sal
- Aceite de oliva
- 3/4 de taza de garbanzo seco
- 4 jitomates
- 1 calabacita o calabacín grande
- 2 zanahorias
- Chipotles adobados
- 1/4 de kg. de setas
- 1/4 de kg. de champiñones
- 1 Aguacate

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola ponemos a remojar toda una noche  $\frac{3}{4}$  de garbanzo. Al día siguiente enjuagamos y escurrimos.

2 zanahorias, les retiramos las puntas y las rebanamos en

rodajas delgadas. Les retiramos las puntas a 14 ejotes y los partimos en trozos medianos y pasamos todo esto a una cacerola.

2 litros de agua caliente o caldo de verduras. Agregamos una cucharadita de sal, un diente de ajo pelado, un trozo de cebolla y un tronco de apio en rebanadas delgadas.

la cacerola al fuego a flama alta y cuando empiece a hervir, lo dejamos por dos minutos más. Agregamos una papa grande pelada y partida en pequeños cubos. Agregamos una calabaza grande partida en pequeños cubos. Tapamos la cacerola y bajamos a fuego medio. Dejamos hervir 15 minutos más.

que la verdura ya esté cocida y apagamos el fuego.

una cacerola ponemos los garbanzos remojados desde la noche anterior, agregamos agua a cubrir y agregamos  $\frac{3}{4}$  de cucharadita de sal. Dejamos cocer por 30 minutos. Los revisamos y éstos deben de estar suaves. Los pasamos con todo y líquido a la cacerola de la verdura cocida.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cebolla finamente picada y sofreímos por 30 segundos. Agregamos un ajo finamente picado y movemos 30 segundos más. Agregamos 4 jitomates partidos en pequeños cubos. Mezclamos por aproximadamente 7 minutos. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y mezclamos. Apagamos el fuego y dejamos que se enfríen.

esta mezcla al vaso de la licuadora. Agregamos un chile chipotle en adobo (opcional). Agregamos 3 cucharones del caldo de la cocción de las verduras y licuamos hasta que se integren bien los ingredientes, apagamos la licuadora y vaciamos este contenido a la cacerola donde tenemos la verdura.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos  $\frac{1}{4}$  de kilo de setas limpias y deshebradas. Movemos 4 minutos aproximadamente para que se doren. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de kilo

de champiñones pelados y rebanados en rebanadas delgadas y partidas en 2 cada rebanada. Agregamos una cucharadita de sal. Mezclamos y tapamos la sartén. Bajamos a fuego bajo y dejamos así por 5 minutos más. Apagamos el fuego y pasamos las setas y los champiñones al caldo de verdura. Pueden agregar si gustan un chile chipotle entero al caldo. Mezclamos, probamos de sal y agregamos al gusto.

el fuego y lo ponemos a hervir por 2 minutos. Apagamos el fuego.

en un plato hondo, adornamos con una raja de aguacate y presentamos.

Ver video

---

# **ADEREZO                    SENCILLO                    PARA ENSALADA**

Receta realmente sencilla y rápida

¡Tienes que probar!

## **INGREDIENTES**

- 2 limones
- 1/8 cucharadita de cebolla en polvo
- 1/8 de cucharadita de Orégano triturado
- 1/8 de cucharadita de ajo en polvo

- 1/8 de cucharadita de pimienta en polvo
- Agua
- Aceite de oliva - 1/4 de cucharadita de sal

Modo de preparación

PORCIÓN: 250 ml aproximadamente

un frasco que tenga una tapa, vertemos el jugo de 2 limones grandes, agregamos la misma cantidad que salió de jugo de limón, pero de agua. Agregamos 1/8 de cucharadita de cebolla en polvo, 1/8 de cucharadita de orégano triturado, 1/8 de cucharadita de pimienta en polvo,  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal.

el frasco y agitamos vigorosamente hasta mezclar bien los ingredientes. Destapamos el frasco y agregamos 2 tantos de lo que tenemos en el frasco, pero de aceite de oliva. Volvemos a tapar y agitamos.

guarda en el refrigerador y cada que lo vayan a usar, hay que agitar.

.

VER RECETA

---

**PERSONALIDADES QUE LLEVARON  
UNA ALIMENTACIÓN VEGANA-**

# George Bernard Shaw

George Bernard Shaw (1856-1950)

Escritor Irlandés  
(Vegano)

Ganador del Premio Nobel de literatura en 1925

Ganador del Óscar en 1938 por el guión de la película Pygmalión.

Creador de Dramas, Novelas, Cuentos y Ensayos, entre los que se encuentran: La profesión de la señora Warren, El hombre del destino, Cándida, César y Cleopatra, entre muchos otros.

Bernard Shaw se volvió vegano cuando tenía 25 años y dijo: "Fui caníbal durante veinticinco años. Por el resto del tiempo he sido vegetariano."

Nota: ¿Porqué decimos que era vegano?

Porque vegetarianismo y veganismo son exactamente lo mismo en lo que a alimentación se refiere, sin embargo el veganismo va un paso más allá abogando por los derechos de los animales, y eso es justo por lo que Bernard Shaw abogaba, sólo que en ese tiempo no existía el concepto "veganismo".

"Las atrocidades no son menos atroces cuando ocurren en laboratorios y son llamadas investigación científica."

-George Bernard Shaw

"Los animales son mis yo no me como a mis amigos."

– George Bernard Shaw

"Como cuervos de carroña vivimos y nos alimentamos de carne, sin importarnos el sufrimiento y el dolor que causamos al hacerlo, si así tratamos a los animales indefensos por deporte o trofeo, cómo podemos esperar que este mundo tenga la paz por la que decimos estar tan ansiosos. Pedimos el fin de las hecatombes

a Dios, mientras ultrajamos la ley moral,  
así la crueldad procrea a su vástago.”

-George Bernard Shaw

FUENTES

---

## CUPCAKES DE NUEZ

¡Sin lácteos!

Elabora estos deliciosos cupcakes de nuez con vainilla.

¡Te van a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 12 Cupcakes

- 1 y 1/2 cucharaditas de polvo para hornear
- Sal
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- 50 g. de nuez
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 150 g. de azúcar mascabado
- 50 g. de azúcar blanca
- 300 g. de harina de trigo

- 125 ml. de aceite vegetal

- 250 ml. de leche vegetal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un tazón, cernimos 2 cucharadas de fécula de maíz, 1 y  $\frac{1}{2}$  cucharaditas de polvo para hornear y una pizca de sal.

350 gr de harina de trigo, le quitamos 2 cucharadas y las apartamos. Lo que quede, lo cernimos en el tazón donde cernimos los demás ingredientes.

el horno a 180° C o 350° F

(Los pasos 4 y 5 pueden hacerlo con batidora eléctrica o con un batidor de globo)

otro recipiente vertemos 125 ml de aceite vegetal y agregamos poco a poco 50 gr de azúcar blanca y mezclamos bien. Agregamos poco a poco 150 gr de azúcar mascabado y seguimos mezclando hasta integrar muy bien. Agregamos poco a poco los ingredientes que ya tenemos cernidos. Agregamos una taza de leche vegetal muy poco a poco, intercalando con los ingredientes cernidos y sin dejar de mezclar.

una cucharadita de esencia de vainilla y seguimos mezclando. Agregamos 50 gramos de nueces pecanas picadas y mezclamos hasta integrar bien todos los ingredientes.

un molde para cupcakes, ponemos capacillos y vertemos la mezcla. Rellenamos hasta  $\frac{3}{4}$  del capacillo. Le damos unos golpecitos al molde, para que baje la mezcla. Los metemos al horno por 25 minutos.

ese tiempo revisamos, introduciendo un palillo. Éste debe de

salir seco. Apagamos el horno y sacamos el molde. Dejamos que enfríen un poco.

Ver video

---

# CHAMPIÑONES CON NUEZ

Sencilla pero deliciosa receta, Champiñones con nueces.

Perfecto para tacos, quesadillas, sopes o solo para comerse así.

## INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 dientes de ajo
- 10 hojas de epazote o paico
- Cebolla
- Chiles de árbol
- Nueces
- Aceite vegetal
- 1/2 kg. de champiñones
- Sal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo grande de cebolla finamente picado y sofreímos por 30 segundos. Agregamos 2 dientes de ajo finamente picados y mezclamos por 30 segundos más.

4 chiles de árbol limpios, picados y sin semillas. (El picante es opcional). Agregamos 10 hojas de epazote fresco finamente picado y mezclamos por 30 segundos. Agregamos  $\frac{1}{2}$  kilo de champiñones, pelados, rebanados y partidos por mitad. Mezclamos los ingredientes y agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Mezclamos y bajamos el fuego a flama baja. Tapamos la sartén y esperamos a que se evapore el líquido. Movemos de vez en vez. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego.

1/2 taza de nueces pecanas picadas y mezclamos.

Ver video

---

## **A VECES EL COSTO DE LOS PRODUCTOS VEGANOS AFECTA...**

El presupuesto de alimentos afecta las elecciones basadas en plantas, ya que el precio sigue siendo un obstáculo para la gastronomía verde.

La ONG ProVeg International hizo una encuesta a los consumidores omnívoros, flexitarianos, vegetarianos y veganos para determinar los factores que influyen en la elección de comprar productos basados en plantas. Los resultados arrojaron factores determinantes como el poder adquisitivo de la persona y el precio de dichos productos, pues el hecho de que estos

sean más costosos que los productos de origen animal minimizan la probabilidad de que opten por el producto basado en plantas. De la misma manera, esta cuestión llega a poner en segundo término los principios éticos que hacen que elijan los productos de proteína vegetal. Así, junto con otros factores determinantes, ProVeg hace un par de recomendaciones a los productores de estos productos basados en plantas, de manera que los consumidores opten por ellos de la misma manera o incluso más que por los productos de origen animal.

## FUENTES

Fecha de la noticia: 16 febrero 2023 [foodingredientsfirst.com](https://www.foodingredientsfirst.com)

---

# CANELONES DE ESPINACAS

Deliciosa receta para las fiestas decembrinas, o para cualquier otra ocasión.

Canelones rellenos de espinaca, elaborados con quesos veganos, y crema bechamel sin lácteos.

## INGREDIENTES

PORCIÓN: 16 Canelones

- 1 diente ajo
- Cebolla
- Sal
- Nueces pecanas
- Queso de papa (Pueden imprimir la receta en: [QUESO DE PAPA](#))
- [Cocina Vegan Fácil](#) ()

- Queso de almendras (Pueden imprimir la receta en : QUESO DE ALMENDRA – Cocina Vegan Fácil ( ))
- Leche vegetal
- Aceite de oliva
- Levadura nutricional
- Salsa bechamel (Pueden imprimir la receta en: SALSA BECHAMEL – Cocina Vegan Fácil ( ))
- 250 g. espinacas
- 16 Canelones o láminas de lasaña

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un refractario 500 gr. de láminas de pasta para hacer lasaña o de preferencia 500 gr. de pasta de canelones. Agregamos agua caliente a cubrir para hidratar.

el recipiente que tengamos la salsa bechamel, le agregamos 3 cucharadas de levadura nutricional y mezclamos bien. Apartamos.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo grande de cebolla finamente picada y sofreímos por 30 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y mezclamos 30 segundos más. Agregamos 250 gr. de espinacas (Pueden ser frescas o congeladas. Tapamos la sartén y bajamos a flama baja) Cuando ya hayan descongelado un poco, agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y mezclamos. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de taza de agua y volvemos a tapar la sartén. Las dejamos así por 15 minutos. Mezclamos, probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de taza de agua y mezclamos. Tapamos la

sartén y dejamos por 5 minutos más. Apagamos el fuego.

12 nueces pecanas picadas y dos cucharones generosos de salsa bechamel. Agregamos  $\frac{1}{2}$  queso del de su preferencia y mezclamos.

el horno a 180 ° C. Engrasamos un molde para horno y agregamos una capa de salsa bechamel. Rellenamos las láminas de pasta con las espinacas y enrollamos con cuidado. Los vamos pasando en el molde. Así hacemos con todas las láminas y las espinacas. Salen aproximadamente 16 canelones. Bañamos los canelones con la salsa bechamel restante y cubrimos toda la superficie de rebanadas de queso de papa.

los canelos al horno a 180 ° C por 20 minutos. Apagamos el horno y sacamos la charola. Dejamos que enfríe un poco.

en un plato de 3 a 4 canelones y presentamos.

Ver video

## **@abrilescamilla6604**

Que delicia de canelones. Y como los saborean se antoja hacerlos ya, para el fin de semana los hago. Me encanto esta receta. Un cariñoso abrazo saludos y bendiciones. Hermosa familia.

## **@reynamendez5847**

Que receta tan sabrosa y como se la saborea el camarógrafo, que se me antoja desde Tijuana. Muchas bendiciones.

## **@monyortiz2011**

Hola gracias por compartir sus Deliciosas recetas, ya he hecho algunas de ellas y me han quedado Riquísimas!! Gracias de antemano, ME ENCANTA SU CANAL!! GOOD JOB !!

## BENDICIONES

**@mirandacabet9894**

Se ve riquísimos! Estoy en el procesos de cambiar mi alimentación a vegetariana o vengan. Espero que cuando haga los canelones me queden igual de ricos como los de usted. Gracias por sus vídeos. Aquí voy aprender mucho con usted!