

ENSALADA DE MANZANA

¡Sin lácteos!

Delicioso platillo decembrino.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 3 manzanas rojas
- 220 g. de piña
- 1/2 taza nuez pecana
- 3/4 de taza crema vegana (Si gustan pueden comprarla, o imprimir la receta en:
- 1/2 taza mayonesa almendras
- 1 cucharada de azúcar mascabado
- 3 cucharadas de miel de agave
- (Opcional) Fresas y uvas para adornar

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

Modo de preparación

una cacerola ponemos 220 gr de piña cortada en pequeños cubos. Agregamos un poco de agua (Si que rebase a los cubos de piña). Agregamos una cucharada de azúcar mascabado y encendemos a fuego medio. Cuando empiece a hervir, bajamos a fuego bajo, tapamos la cacerola y dejamos por 10 minutos más. Apagamos el fuego, destapamos la cacerola y colamos el líquido. Apartamos. (Si este paso se les complica, pueden utilizar piña en

almíbar, si gustan)

3 manzanas (rojas de preferencia), sin llegar al corazón. Las cortamos en cubos medianos. (Les dejamos la cáscara). Las vamos colocando en un bowl.

$\frac{1}{2}$ taza de nuez pecana picada y la piña. Apartamos.

un bowl agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de crema vegana. Agregamos 2 cucharadas de mayonesa vegana. Agregamos 3 cucharadas de miel de agave y mezclamos muy bien hasta integrar todos los ingredientes. Esta mezcla, la agregamos al recipiente de las manzanas y mezclamos.

. (Pueden adornar con fresas y uvas, es opcional)

VER RECETA

**Gracias Gonzali por cocinar
nuestra receta de Tinga de
Setas ¡Se ve deliciosa!**

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

¡GRACIAS GONZALI!

Por preparar esta rica receta de Tinga de Setas

¡Te quedó súper!

SI QUIEREN HACER ESTA DELICIOSA TINGA DE SETAS, LES COMPARTIMOS EL VIDEO.

VER RECETA

QUESO DE PAPA

¡Perfecto para gratinar!

Lo puedes utilizar en quesadillas, pizzas, o en cualquier platillo que requiera queso gratinado.

También puedes comerlo sobre galletas o pan.

INGREDIENTES

PORCIÓN: Un queso de 350 gr. aproximadamente.

- 2 papas medianas
- 1/2 limón
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de Cebolla en polvo
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1 y 1/4 cucharadas de harina de maíz
- 1 cucharada de fécula de maíz
- 1/4 de taza aceite de oliva
- 1/2 taza de caldo de verduras
- 2 cucharadas de levadura nutricional
- 2 cucharadas colmadas de harina de tapioca

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADAS Y

DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

1-Ponemos en una cacerola 2 papas medianas, peladas y partidas en 4 partes cada una. Agregamos agua a cubrir y agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de cebolla en polvo y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de ajo en polvo. Dejamos hervir por 20 minutos a fuego medio alto.

las papas, metiendo un cuchillo, y éste debe de entrar suavemente. Apagamos el fuego y pasamos las papas al vaso de la licuadora. Agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de agua de la cocción de las papas y licuamos hasta que quede una mezcla tersa. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de cebolla en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, 1 y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de harina maíz, 1 cucharada de fécula de maíz, 2 cucharadas colmadas de harina de tapioca y 2 cucharadas de levadura nutricional. Agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de aceite vegetal y el jugo de $\frac{1}{2}$ limón. Licuamos.

un molde pequeño con aceite vegetal y apartamos.

la mezcla de la licuadora a una cacerola y encendemos la estufa a fuego medio. Cuando empiece a burbujear, mezclamos con una espátula de cocina por 5 minutos. Apagamos el fuego e inmediatamente vaciamos la mezcla en el molde que ya tenemos engrasado. Damos pequeños golpecitos al molde, para que baje la mezcla y esperamos a que enfríe un poco. Lo metemos al refrigerador toda una noche.

día siguiente, sacamos del refrigerador y desmoldamos.

.

Ver video

FLAUTAS

Elaboradas con soya texturizada, acompañadas con queso y crema veganos.

¡Una delicia que debes probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 8 FLAUTAS (Con doble tortilla)

- 1 diente ajo
 - Cebolla
 - 1 chile guajillo
 - 2 jitomates
 - Sal
 - Aceite para freír
 - Aceite para guisar
 - 1/2 kg. tortillas
- 1 Taza de soya texturizada preparada. Puedes imprimir la receta en:

¿CÓMO PREPARAR SOYA TEXTURIZADA? – Cocina Vegan Fácil ()

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un chile guajillo, lo abrimos, le retiramos las semillas, el rabito y las venas. Lo contamos en 4 partes y lo pasamos a una cacerola. Agregamos 2 jitomates y agregamos agua a cubrir. Encendemos el fuego y esperamos a que hierva, hasta que la piel de los jitomates se desprenda. Apagamos el fuego.

una cacerola, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos 1 taza de soya presurizada ya preparada y sofreímos durante 2 minutos. Apagamos el fuego.

los jitomates y el chile al vaso de la licuadora, agregamos un diente de ajo grande y un trozo mediano de cebolla. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de agua de la cocción del jitomate y licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y a treves de un colador, le agregamos la salsa de jitomate. Agregamos una cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos y dejamos hervir por 40 segundos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

la soya y mezclamos. Bajamos a flama baja. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar y dejamos cocer por 15 minutos, moviendo de vez en vez. Apagamos el fuego.

las tortillas no están calientes, las pasamos por un comal por los dos lados. Empalmamos 2 tortillas y agregamos una porción de soya. Enrollamos y pueden atorar las tortillas con un palillo. Así hacemos con todas las tortillas, hasta que se acabe la preparación de soya.

una sartén caliente, agregamos aceite vegetal, esperamos a que caliente y agregamos las flautas. Cuando doren de un lado, volteamos. Al dorar de ambos lados, retiramos a un plato con papel de cocina absorbente. Dejamos que enfríen un poco y retiramos los palillos.

, sobre una cama de lechuga, y podemos adornar con crema, queso y salsa.

Ver video

¿TIENES DEFICIENCIA DE VITAMINA B 12?

¿CÓMO SABER SI TIENES DEFICIENCIA DE VITAMINA B12?

- ¿Cuáles son los síntomas de deficiencia de esta vitamina?
- Cuáles son las causas de deficiencia de vitamina B 12?
- ¿Cómo me suplemento de vitamina B 12?
- ¿Cuáles son los aminoácidos que lo componen?
- Puedo tener sobredosis de vitamina B 12?

SI QUIERES SABER TODO ESTO Y MUCHA INFORMACIÓN MÁS SOBRE LA VITAMINA B 12, TE INVITAMOS A VER EL SIGUIENTE VIDEO

VER VIDEO

QUESO DE ALMENDRA

El queso vegetal más sencillo que hay.

Delicioso y práctico.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1 queso chico

- 1/2 limón
- 1 cucharada de levadura nutricional
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de sal
- Aceite de oliva
- Okara de almendra

(Puedes imprimir la receta para obtener la okara de almendras en:

LECHE DE ALMENDRA – Cocina Vegan Fácil ())

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un plato la okara que nos quedó de hacer la leche de almendra.

agregamos el jugo de $\frac{1}{2}$ limón grande, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de cebolla en polvo y una cucharada de levadura nutricional. Agregamos una cucharadita de aceite de oliva.

las manos bien limpias, mezclamos todos los ingredientes hasta integrarlos bien. Damos forma redonda o cuadrada.

.

Ver video

LECHE DE ALMENDRA

Forma más práctica, fácil y rápida. Una versión en la que la leche conserva de igual forma todos sus nutrientes y con la que podrás prepararte ricos licuados, en el cereal, o en cualquier receta que lo necesites.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1 y 1/2 Litros aproximadamente.

- Pizca de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 taza de almendras
- 1 y 1/2 litros de agua

Modo de preparación

a hervir 1 y $\frac{1}{2}$ tazas de agua. Cuando empiece a hervir, apagamos el fuego y agregamos 1 taza de almendras. Esperamos 15 minutos y verificamos que la piel de las almendras se ha suavizado. Escurrimos las almendras. Apretamos una por una, de abajo hacia arriba, para quitar la piel.

las almendras peladas al vaso de la licuadora, agregamos una pizca de sal y una cucharadita de azúcar o pueden agregar el endulzante de su preferencia. Agregamos 1 litro de agua y licuamos por 1 y $\frac{1}{2}$ minuto. Apagamos la licuadora.

una manga de tela de manta de punto cerrado y vertemos la leche y exprimimos lo más que se pueda.

al vaso de la licuadora el residuo de almendra que queda en la manga y agregamos $\frac{1}{2}$ litro de agua. Licuamos por un minuto.

Vertemos en la manga de tela de punto cerrado y exprimimos lo más que se pueda.

Guardamos la okara o residuo que queda en la manga de tela para poder hacer un queso de almendra.

.

Ver video

ES LA MEJOR LECHE...

La leche de ajonjolí es una maravilla, es mejor que la leche de vaca, es un elixir para la salud, mil veces mejor que la leche que causa muchos males y la gente no lo entiende☹️, yo tardé en darme cuenta, pero gracias a toda la información que encontramos en videos como éste y haciendo los cambios necesarios mí salud ha mejorado muchísimo!! ☺️☺️

ATTE

ALEJANDRA DOMÍNGUEZ

Cuéntanos tu Testimonio y envía a cocinaveganfacil@

SI QUIERES VER SABER CÓMO PREPARAR LA LECHE DE AJONJOLÍ, TE
COMPARTIMOS LA RECETA.

VER VIDEO

ARROZ A LA MEXICANA

Elabora este delicioso, fácil y tradicional Arroz a la Mexicana.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 5 Personas

- 1 diente de ajo
- Cebolla
- Apio
- Zanahoria
- 2 jitomates
- 1 taza de arroz
- Sal
- Aceite vegetal
- 1 y 2/3 tazas caldo de verduras
- 1/3 taza chícharos

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

varias veces 1 taza de arroz y frotamos con las manos, hasta que el agua del enjuague quede clara. (Podemos utilizar el agua que queda para regar las plantas). Apartamos

en el vaso de la licuadora 2 jitomates partidos en 4 partes, un trozo de cebolla, un diente de ajo y $\frac{1}{2}$ taza de verduras (Si

no la tienen, pueden agregar agua). Licuamos bien. Apagamos la licuadora.

una sartén honda y ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y vertemos el caldo de jitomate a treves de un colador. Mezclamos un poco y bajamos a flama baja. Cuando cambie de color a un rojo más oscuro o intenso, mezclamos y dejamos por 3 minutos más. Apagamos el fuego y apartamos.

una cacerola ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos una taza de arroz ya lavado y escurrido. Agregamos $\frac{1}{2}$ zanahoria pelada y partida en pequeños cubos. Mezclamos constantemente por 5 minutos o hasta que se dore el arroz. (No debe quemarse).

el caldo de jitomate y mezclamos. Agregamos 1 y $\frac{1}{4}$ de taza de caldo de verduras (Si no tienen el caldo de verduras, puede ser agua). Mezclamos bien. Agregamos una cucharadita de sal, un tronco de apio finamente rebanado y mezclamos.

de sal y agregamos al gusto. Cuando empiece a hervir, bajamos a flama baja y tapamos la cacerola. Cuando ya no se vea nada de líquido en la superficie, agregamos $\frac{1}{3}$ de taza de chícharos.

el fuego hasta que ya no haya nada de líquido en el fondo. Podemos revisar por una orilla con una palita de cocina.

.

Ver video

QUESO DE SOYA

Aprovechar la okara de la soya al elaborar la leche, haciendo un delicioso queso fresco para ser utilizado en sopes, tacos, enchiladas, o sobre cualquier otro platillo.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 QUESITOS MEDIANOS O UNO GRANDE.

- 1 limón
- 1 cucharadita de sal
- 5 cucharadas de levadura nutricional
 - 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- Okara o residuo de la leche de soya

RECETA DE LECHE DE SOYA Y OBTENER LA OKARA DE SOYA PARA EL QUESO

PORCIÓN: 1 y 1/2 Litros aproximadamente.

- 1 cucharadita de azúcar o el endulzante de su preferencia.
- 1 pizca de sal
- Aprox. 12 nueces
- 1 y 1/2 tazas frijol de soya
- 2 y 1/2 litros. de agua

Modo de preparación

LECHE DE SOYA

muy bien 1 y $\frac{1}{2}$ tazas de frijol de soya seco. Vertemos el agua en un colador. Tratando de sacar todas las cascaritas posibles del frijol. Repetimos esta acción 3 veces. Colamos el frijol. (Podemos utilizar el agua para las plantas)

una olla honda, ponemos los frijoles y agregamos agua a cubrir. Encendemos a flama alta y esperamos a que hierva. Dejamos 5 minutos más. Apagamos el fuego y colamos con cuidado.

la mitad de los frijoles de soya en el vaso de la licuadora y agregamos 1 litro de agua. Licuamos durante 30 segundos. Apagamos la licuadora y colocamos, ayudándonos con una cuchara a exprimir el agua lo más que se pueda. Esta agua debe de caer en una cacerola limpia.

en el vaso de la licuadora, el resto de los frijoles de soya y agregamos 1 litro de agua. Licuamos por 30 segundos. Apagamos la licuadora y colamos, ayudándonos con una cuchara a exprimir el agua lo más que se pueda. Esta agua debe de caer en la cacerola donde tenemos el agua del primer procedimiento.

la olla donde tenemos el agua a hervir, estando pendientes de cuando suba la leche. Cuando suba la leche apagamos el fuego y retiramos la espuma que se formó.

a prender la estufa y dejamos hervir por 30 minutos más. Mezclamos cada 10 minutos más, para que ésta no vuelva a subir y se tire. Después de los 30 minutos, apagamos el fuego y mezclamos.

en el vaso de la licuadora $\frac{1}{2}$ litro de agua y 3 cucharones de la leche de soya que ya hicimos. Agregamos una cucharadita de azúcar o el endulzante de su preferencia y una pizca de sal. Agregamos 12 mitades de nueces pecanas. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora. Colamos el contenido de la licuadora y lo agregamos a la olla donde se

encuentra la leche y mezclamos bien.

sobre una jarra una manga de tela de manta de punto cerrado. Vertemos la leche y exprimimos con las manos lo más que se pueda. Así hacemos con toda la leche. APARTAMOS EL RESIDUO QUE QUEDA, SE LLAMA OKARA Y LO GUARDAMOS PARA PODER HACER EL QUESO DE SOYA.

RECETA DEL QUESO DE SOYA

$\frac{1}{2}$ taza de agua al vaso de la licuadora (125ml) y agregamos la mitad de la okara que nos quedó de hacer la receta de la leche de soya. Licuamos hasta obtener una mezcla suave y sin grumos. Podemos apagar la licuadora de vez en vez, para ayudar a bajar la mezcla y volver a licuar.

la mezcla a un pedazo de tela de manta de punto cerrado y cerramos la tela. Exprimimos lo más que se pueda, dando vuelta a la tela. Retiramos a un plato el residuo que queda en la tela.

en el vaso de la licuadora $\frac{1}{2}$ taza de agua y la otra mitad de la okara que nos quedó de hacer la leche de soya. Licuamos hasta obtener una mezcla suave y sin grumos. Podemos apagar la licuadora de vez en vea, para ayudar a bajar la mezcla y que se facilite el licuarla.

la mezcla al pedazo de tela de manta de punto cerrado y exprimimos con las manos lo más que se pueda.

esta mezcla con la que ya tenemos en el plato y las juntamos. Pasamos todo el residuo a la tela de punto cerrado (Ya debe de estar limpia) y la envolvemos con la tela como si fuera un tamal. La ponemos sobre un plato y encima ponemos una servilleta de cocina absorbente. Ponemos peso sobre la servilleta, para que drene lo más que se pueda y lo dejamos de esa manera por 30 minutos.

ese tiempo, escurrimos el plato y cambiamos la servilleta de cocina por una seca y volvemos a poner peso por encima. Lo dejamos por 30 minutos más.

desenvolvemos con cuidado y lo pasamos a un bowl. Agregamos una cucharada de sal, una cucharada de cebolla en polvo, una cucharadita de ajo en polvo, 5 cucharadas de levadura nutricional y el jugo de un limón grande. Agregamos 2 cucharadas de aceite de oliva y con las manos muy limpias mezclamos todo hasta integrar bien todos los ingredientes. Probamos de sal y agregamos al gusto. Le damos forma de queso, ya sea cuadrado o redondo.

.

Ver video