

# CONSOMÉ DE VERDURAS

Elaborado con el caldo de verduras que se hace con las cáscaras y las orillas que son cortadas al elaborar otros guisos con ellas. De este modo aprovechamos los nutrientes que de otro modo se desecharían.

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 4 Personas**

- 1 diente de ajo
- Cebolla
- Apio
- Zanahoria
- 1 calabacita
- Sal
- verduras de su preferencia
- 100g. de setas o champiñones
- 1/3 taza garbanzos secos
- Caldo de verduras
- Arroz blanco ya cocido

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

a remojar  $\frac{1}{4}$  de taza de garbanzos durante toda una noche. Al otro día los pasamos a una olla de presión, agregamos agua a

cubrir y agregamos un poco de sal. Tapamos la olla y cuando empiece a silbar, los dejamos 10 minutos más. Apagamos el fuego y dejamos que enfríe completamente antes de abrir la olla.

(Si no tienen olla de presión, pueden ponerlos en una cacerola y se tardará 50 minutos aproximadamente.

una cacerola ponemos  $\frac{1}{2}$  zanahoria pelada y partida en cubos pequeños. Agregamos una taza de agua y esperamos a que hierva y las dejamos 5 minutos más. Agregamos 1 taza de caldo de verduras y 3 tazas de agua. Agregamos  $\frac{3}{4}$  de taza de verdura combinada y una calabacita partida en cubos pequeños. Agregamos un trozo de cebolla y un diente de ajo. Agregamos  $\frac{1}{2}$  tallo de apio en rebanadas medianas y 100 gr. de setas deshebradas. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y esperamos a que hierva. Bajamos a fuego medio bajo. Dejamos hervir por 7 minutos. Mezclamos, probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego.

un plato hondo, ponemos 2 tazas de arroz cocido, un poco de garbanzos y un cucharón de verdura con suficiente caldo. Agregamos una cucharada de cebolla finamente picada (opcional), un poco de cilantro, un poco de chile serrano finamente picado (opcional) y jugo de limón al gusto.

.

Ver video

---

## LASAÑA A LA BOLOÑESA

Deliciosa Lasaña a la Boloñesa, con ingredientes tradicionales. Pero veganos.

Su nombre deriva del griego laganon, la forma más antigua de pasta que existió en el mundo.

Cuando pobladores italianos emigraron a Grecia llevaron consigo sus formas de cocinar en ocasiones especiales, entre ellos este plato.

## INGREDIENTES

PORCIÓN: 6 Personas

### Salsa Boloñesa

- 1 zanahoria
- Albahaca
- 2 dientes ajo
- Cebolla
- 1/2 pimiento
- Sal
- Azúcar
- Orégano
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite de oliva
- 1 taza soya texturizada
- 9 jitomates

### Salsa bechamel

- Sal
- 90ml. aceite vegetal
- Pimienta en polvo
- Nuez moscada
- 1lt. leche vegetal
- 90g. harina de trigo

#### Queso de papa

- 2 papas grandes
- 1/2 limón
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- Sal
- 1/4 taza levadura nutricional
- 1/2 taza aceite de oliva

#### Queso tipo parmesano

- 1cdita. sal
- 1cdita. ajo en polvo
- 1cdita. cebolla en polvo
- 1 taza o 120g. nuez de la India
- 4cdas. levadura nutricional.

## Lasaña

- Aceite de oliva
- 12 láminas de lasaña

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

### SALSA A LA BOLOÑESA

una taza y media de soya texturizada a una cacerola, agregamos agua caliente a cubrir y dejamos a que se hidrate por 15 minutos. Colamos y enjuagamos con agua limpia. Exprimimos la soya con las manos, lo más que se pueda. Pasamos la soya a un recipiente y agregamos el jugo de un limón y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Revolvemos y apartamos.

una cacerola grande ponemos 9 jitomates y agregamos agua a cubrir. Dejamos hervir hasta que se le reviente la piel. Apagamos la lumbre y dejamos que enfríen un poco. Les retiramos la piel y los pasamos a una licuadora con  $\frac{1}{2}$  taza de agua de la cocción. Licuamos hasta obtener una salsa. Apagamos la licuadora y apartamos.

una sartén ya caliente a fuego bajo, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos  $\frac{1}{2}$  cebolla finamente picada. Sofreímos por 30 segundos. Agregamos 2 dientes de ajo finamente picados y sofreímos por 30 segundos más. Agregamos una zanahoria sin piel y partida en cubos muy pequeños y mezclamos durante un minuto. Agregamos  $\frac{1}{2}$  pimiento morrón desvenado, sin semillas y partido en cubos muy pequeños y mezclamos durante 1 y  $\frac{1}{2}$  minutos. Agregamos un puño de hojas de albaca fresca finamente picada. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de

pimienta en polvo,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de ajo en polvo, 2 cucharaditas de orégano triturado y 1 cucharadita de sal. Mezclamos 30 segundos más y agregamos la salsa de jitomate a través de un colador. Mezclamos y bajamos a fuego medio, esperamos a que hierva. Bajamos a fuego medio bajo y dejamos ahí por 10 minutos más. Apagamos el fuego.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y le agregamos la soya texturizada. Le agregamos un poco de ajo en polvo y un poco de pimienta en polvo. Le agregamos sal al gusto y mezclamos.

la soya a la sartén de la salsa de jitomate y prendemos el fuego. Mezclamos bien y agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de azúcar y un poco de paprika o pimentón en polvo. Mezclamos. Si se reseca, podemos agregar un poco de agua, mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego.

## SALSA BECHAMEL

una cacerola ponemos a calentar 1 litro de leche vegetal (Sólo calentar, no hervir). Cuando empiece a burbujear un poco, apagamos el fuego.

otra cacerola, vertemos 90 ml de aceite vegetal y dejamos que caliente el aceite. Agregamos 90 gr. de harina de trigo y mezclamos constantemente por un minuto y medio. Vertemos la leche caliente y seguimos mezclando. Cuando notemos que espesa un poco, bajamos a fuego bajo. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y mezclamos. Agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de nuez moscada. Seguimos mezclando. Probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos por 3 minutos más y apagamos el fuego.

Queso de papa

una cacerola ponemos 2 papas medianas (previamente peladas y partidas en cubos), agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Agregamos agua a cubrir y cuando empiece a burbujear, las dejamos hervir por 25 minutos. Pasado ese tiempo, revisamos atravesando una papa con un cuchillo, deben de estar suaves. Apagamos la lumbre.

las papas (Sin líquido) a un bowl, agregamos  $\frac{1}{2}$  taza del caldo de la cocción de las papas y machacamos.

$\frac{1}{2}$  taza de aceite de oliva, el jugo de  $\frac{1}{2}$  limón, un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y  $\frac{1}{4}$  de taza de levadura nutricional. Mezclamos bien hasta deshacer todos los grumos. Podemos mezclar con un minipimer o con un mezclador de globo.

Queso parmesano

en una licuadora 120 gr. o una taza de nuez de la india (o anacardo), agregamos una cucharadita de sal, una cucharadita de ajo en polvo, una cucharadita de cebolla en polvo y cuatro cucharadas soperas de levadura nutricional. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Debe de quedar un polvo fino.

.

LASAÑA

el horno a 200° C o 390° F

una charola hidratamos con agua caliente las láminas de pasta para lasaña, durante 3 minutos.

una capa de láminas para lasaña en un molde para horno, bañamos con salsa bechamel. Ponemos una capa de salsa boloñesa y extendemos bien. Espolvoreamos un poco de queso parmesano

vegano. Ponemos otra capa de láminas de pasta para lasaña, seguimos con una capa de salsa bechamel y otra capa de salsa boloñesa. Agregamos un poco de queso parmesano vegano.

con una capa de láminas de pasta y una capa de salsa bechamel. Podemos espolvorear con queso vegano. Cubrimos con papel aluminio.

el molde al horno por 20 minutos. Pasado ese tiempo, retiramos el molde del horno.

.

Ver video

---

## **SIGO SU CANAL**

Gracias por su bonito testimonio, sigo su canal desde hace unos meses desde que vi cómo se cocina el arroz integral y como fui operado del corazón.

Me encanta su canal y me fascina su respeto y manera de enseñar, los admiró.

Siempre que puedo los comparto. Un abrazo fuerte y fraterno a todos y todas en su familia.

Se les quiere mucho

ATTE

ROLANDO SERRANO PÉREZ

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

SI QUIERES VER EL TESTIMONIO DE DEAYNIRA, TE COMPARTIMOS EL



VIDEO.

VER VIDEO

---

## SALSA BECHAMEL

La salsa bechamel, también es conocida como salsa blanca, es una de las salsas más versátiles y populares de la cocina francesa.

Esta deliciosa salsa se puede utilizar como base para lasañas, los gratinados y los soufflés.

### INGREDIENTES

PORCIÓN: 1 litro

- Sal
- 90 ml. de aceite vegetal
- Pimienta en polvo
- Nuez moscada
- 1 litro de leche vegetal (la de su preferencia)
- 90 gr de harina de trigo

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola ponemos a calentar 1 litro de leche vegetal (Sólo

calentar, no hervir). Cuando empiece a burbujear un poco, apagamos el fuego.

otra cacerola, vertemos 90 ml de aceite vegetal y dejamos que caliente el aceite. Agregamos 90 gr. de harina de trigo y mezclamos constantemente por un minuto y medio. Vertemos la leche caliente y seguimos mezclando. Cuando notemos que espesa un poco, bajamos a fuego bajo. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y mezclamos. Agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de nuez moscada. Seguimos mezclando. Probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos por 3 minutos más y apagamos el fuego.

.

Ver video

---

## HAMBURGUESAS DE ARROZ CON CHAMPIÑONES

Hamburguesas que parecieran ser de carne, pero que sin embargo, no lo son.

Siendo mucho más sanas y nutritivas.

¡Tienes que probarlas!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

– 1 diente ajo

– Cebolla

- Sal
- 1/2 taza harina de garbanzo
- 1/3 taza harina de avena
- Pimienta polvo
- Ajo en polvo
- 1 y 1/2 tazas arroz cocido
- 1 taza de nueces
- Aceite de oliva
- Agua
- 250 gr. de champiñones

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos  $\frac{1}{4}$  de cebolla finamente picada. Sofreímos durante 30 segundos y agregamos un diente de ajo finamente picado. Sofreímos 30 segundos más. Agregamos 250 gr. de champiñones pelados y rebanados. Bajamos a fuego bajo y tapamos la sartén.

los 3 minutos mezclamos un poco y agregamos un poco de pimienta en polvo,  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal. Mezclamos y tapamos nuevamente la sartén. Esperamos 3 minutos más y apagamos el fuego. Apartamos.

un recipiente hondo ponemos 1/2 taza de harina de garbanzo. Agregamos poco a poco  $\frac{1}{4}$  de taza de agua y mezclamos hasta integrar bien los ingredientes. Agregamos 1/3 de taza de harina de avena y agregamos poco a poco  $\frac{1}{4}$  de harina de avena y

mezclamos hasta obtener una pasta no muy aguada, ni muy seca. Apartamos.

la licuadora en acción agregamos 1 de taza de nuez pecana, esperamos a que triture lo más que pueda y apagamos la licuadora. Bajamos la mezcla con una palita de cocina y volvemos a prender la licuadora hasta que pulverice totalmente y apagamos la licuadora. Pasamos la nuez pulverizada a un bowl.

los champiñones al vaso de la licuadora, con todo y líquido. Licuamos. Podemos apagar la licuadora, para bajar con una espátula de cocina la mezcla y volver a licuar hasta integrar bien. Agregamos esta pasta al bowl donde es encuentra la nuez pulverizada.

en la licuadora 1 y  $\frac{1}{2}$  taza de arroz cocido y encendemos la licuadora. Si es necesario, podemos apagar la licuadora y bajas la mezcla de las paredes con una espátula y volver a encender la licuadora. Pasamos esta pasta de arroz la bowl. (Trituramos todo por partes, para no atascar la licuadora, también pueden hacerlo con un mini pimer.

a la mezcla un poco de pimenta en polvo, un poco de ajo en polvo y sal al gusto. Mezclamos todo muy bien, si se puede con las manos. (Queda mejor integrado).

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal, untamos toda la superficie. Nos humedecemos las manos y vamos tomando una bolita mediana de mezcla y le vamos dando forma de tortita. Las vamos pasando a la sartén y cuando doren de un lado, damos la vuelta. (5 minutos de cada lado aproximadamente)

retiramos a un plato con papel absorbente de cocina. Las pueden consumir solas o en bollo para hamburguesa, con lechuga, cebolla y rodajas de jitomate.

Ver video

---

# PERSONALIDADES QUE LLEVAN UNA ALIMENTACIÓN VEGANA- KAT VON D

(Vegana)

KAT VON D

Tatuadora y empresaria.

Conocida por el programa de TV L.A Ink.

En la actualidad posee su propia línea de maquillaje la cual está veganizando (en su línea de productos no permite el testeado en animales).

No aceptó entrar al mercado chino con su línea de maquillaje debido a que las leyes chinas exigen el testeado en animales.

Es dueña del estudio de tatuajes " High Voltage Tattoo", en 2009 publicó un libro con fotos, consejos y datos autobiográficos para los amantes de los tatuajes.

"Los veganos tienen menores niveles de colesterol, presión sanguínea más baja, menor riesgo de enfermedades del corazón y menor riesgo de padecer cáncer. La ciencia y las investigaciones confirman que no necesitas de la carne para estar saludable, de hecho, las estadísticas apuntan a lo contrario."

-Kat Von D

FUENTES

Kat Von D sobre la carne: "Es comer violencia" – Idea Vegana

---

# LECHE DE COCO RALLADO

Sencilla receta para elaborar leche a partir del coco rallado.

Una leche rica y de gran beneficio para la salud.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 1 Litro

- Una pizca de sal
- 1 taza de coco rallado
- 1 y 1/4 litros de agua

## Modo de preparación

un contenedor ponemos una taza de coco rallado y agregamos agua limpia a sobre cubrir. Dejamos remojar toda una noche.

otro día colamos el coco y enjuagamos varias veces. Tallamos suavemente el coco con la mano y escurrimos.

el coco al vaso de la licuadora y agregamos 650 ml de agua potable. Agregamos una pizca de sal y licuamos hasta integrar bien los ingredientes.

a una jarra a treves de una coladera de punto cerrado y regresamos a la licuadora el residuo que quedó en la coladera. Agregamos 650 ml más de agua a la licuadora y volvemos a licuar hasta integrar bien los ingredientes. Lo vertemos en la jarra a treves de un colador. (Con el bagazo que queda en la coladera, podemos hacer harina de coco si lo dejamos secar)

el contenido en otra jarra, volviendo a colar, 2 veces más. Enjuagando la jarra en cada pasada.

Ver video

---

# CREPAS DULCES

¡Sin lácteos!

Prepara esta tradicional receta de origen francés bretón, las crepas.

Aunque claro, ahora podrás disfrutarlas en su versión vegana. Una delicia que podrás consumir en su versión dulce o salada.

## INGREDIENTES

PORCIÓN: 5 Crepas

- 1 y 3/4 taza leche vegetal
- 1 taza harina de trigo
- 2 cucharadas de azúcar
- Pizca de sal
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 taza de fresas
- 1 taza de frambuesas

(Puedes utilizar el relleno de tu preferencia)

NOTA: TODAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DEBEN DE ESTAR 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 cucharón 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).

en un recipiente una taza de queso doble crema vegano y agregamos 2 cucharadas de azúcar glas o el endulzante de su preferencia. Revolvemos bien. Probamos y endulzamos al gusto.

una crepa, colocamos crema por en medio y extendemos hacia abajo. Colocamos una cama de fresas rebanadas y envolvemos de un extremo y luego del otro.

Ver video

---

# ¿PUEDEN UN PERRO O UN GATO SER VEGANOS?

La alimentación vegana es un tema bien explorado en el ser humano, sin embargo, aplicarla a los animales de compañía



resulta ser un tema polémico y con posturas muy contrapuestas. Esta noticia abarca esta situación y examina las características fisiológicas que podrían favorecer o perjudicar esta dieta en perros y en gatos. Independientemente del animal de compañía del que se hable, se sugiere encarecidamente tener la asesoría y seguimiento con un veterinario que pueda asegurarse de que el perro o gato está recibiendo los nutrientes necesarios para su subsistencia.

Fecha de la noticia: 15 febrero 2023

elcorreoweb. es

¿Los perros y gatos pueden ser veganos? – Preguntas Frecuentes Veganas – La Guía Veg ()

---

## CREPAS

¡Sin lácteos!

Prepara esta tradicional receta de origen francés bretón, las crepas.

Aunque claro, ahora podrás disfrutarlas en su versión vegana. Una delicia que podrás consumir en su versión dulce o salada.

### INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1 y 1/2 cucharaditas de azúcar
- 1 pizca de sal
- 1 y 1/2 tazas harina de trigo

- Aceite vegetal
- 1 y 1/2 tazas de leche vegetal

## 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).

í hacemos con toda la mezcla para obtener crepas para preparar saladas o dulces.

.

Ver video