

SALSA BOLOÑESA

Clásica salsa boloñesa para tus pastas, pizzas, etc.

En la preparación de la salsa boloñesa se utiliza carne, es por eso que decidimos ofrecerte esta versión vegana.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 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 preparada (en el canal)
- 9 jitomates

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

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.

.

Ver video

**Gracias María Lili Álvarez
por cocinar nuestra receta de
Berenjenas Rellenas ¡Se ven
deliciosas!**

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

¡LILI ÁLVAREZ!

Por preparar esta rica receta de Berenjenas Rellenas

¡Te quedaron súper!

SI QUIREN HACER ESTAS DELICIOSAS BERENJENAS RELLENAS, LES
COMPARTIMOS EL VIDEO.

VER RECETA

LECHE DE AVENA

Elabora leche de avena de forma que ésta no quede viscosa o de consistencia babosa. Un método sencillo, y con el que podrás disfrutar de una leche vegetal fresca, rica y nutritiva.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1 y 1/2 Litros

- pizca de sal
- 1 cucharadita de azúcar o el endulzante de su preferencia.
- 1 taza o 150 gr de avena
- 1 y 1/2 litros de agua

Modo de preparación

varias veces una taza de avena, frotando con las manos. Hasta que notemos que el agua sale más clara.

pasamos a la licuadora y agregamos 1 litro de agua potable, una pizca de sal y una cucharadita del endulzante de su preferencia. Licuamos por un minuto y vertemos en una jarra a través de un colador de punto cerrado. Regresamos a la licuadora el residuo que nos quedó en el colador y agregamos $\frac{1}{2}$ litro de agua potable y volvemos a colar. Vertemos en la jarra a través del colador. Lavamos el colador y en otra jarra, vertemos la el litro y medio de leche otra vez a través del colador.

a lavar el colador y la jarra vacía. Volvemos a verter la leche a través de colador. Este procedimiento lo hacemos 4 o 5 veces.

.

Ver video

PASTEL AZTECA

Tradicional platillo mexicano, llamado el primo mexicano de la lasaña.

Elaborado con capas de tortilla, salsa, crema, chile poblano, elote, crema y queso.

El origen del pastel azteca se pierde en la noche de los tiempos. Algunas fuentes indican que surgió en los estados de Oaxaca y Baja California, pero lo cierto es que se trata de un platillo típico de todo el país.

¡Un delicia que debes probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 6 Personas

- 2 chiles serranos
- 1 diente de ajo
- Cebolla
- Sal
- Un Elote
- 2 chiles poblanos
- 3/4 de kg. de tomate verde o tomatillo
- 250 ml. de crema vegana
- Aceite
- Tortillas suficientes

- 1/2 kg. de setas
- Queso tipo asadero (en el canal)

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. Agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla finamente picada y sofreímos durante 30 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y sofreímos por 30 segundos más.

$\frac{1}{2}$ kilo de setas deshebradas y una cucharadita de sal de mar. Tapamos la sartén y bajamos a fuego bajo. A los 5 minutos, revolvemos con cuidado, probamos de sal y agregamos al gusto. Movemos hasta que se consuma el líquido. (15 minutos aproximadamente). Apagamos el fuego y apartamos.

una cacerola ponemos $\frac{3}{4}$ de kilo de tomates verdes y 2 chiles serranos sin rabito. Agregamos agua a cubrir y encendemos el fuego. Esperamos a que hiervan y los dejamos 5 minutos más. Apagamos el fuego.

los tomates y los chiles al vaso de la licuadora y licuamos hasta integrar bien los ingredientes.

una cacerola ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal y agregamos la salsa de tomate, esperamos a que hierva y agregamos $\frac{1}{2}$ cucharada de sal. Revolvemos, y dejamos hervir por dos minutos más. Bajamos la lumbre. Probamos de sal y agregamos al gusto. En caso de que esté un poco ácida la salsa, podemos agregar $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar. Agregamos una taza de crema vegana, mezclamos bien y apagamos el fuego. Apartamos.

directo a la lumbre 2 chiles poblamos y tatemamos por todos lados. Los metemos a una bolsa de plástico y dejamos sudar por

15 minutos y los sacamos de la bolsa. Les retiramos la piel con un cuchillo y les retiramos el rabito. Les retiramos las semillas y los desvenamos. Partimos los chiles en rajadas.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos las rajadas. Sofreímos por 3 minutos y agregamos los granos de un elote. Mezclamos y cuando los granos de elote transparenten, agregamos una cucharadita de sal de mar y un poquito de pimienta en polvo. Mezclamos bien por un minuto más. Apagamos el fuego.

una sartén vertemos un poco de aceite vegetal y ponemos una tortilla y sofreímos de ambos lados. Hacemos las suficientes tortillas para cubrir varias capas de un molde.

9-Ponemos una capa de tortillas en el molde. Agregamos una capa de setas, una capa de rajadas con elote y una capa de salsa verde. Cubrimos con una capa de tortillas. Ponemos otra capa de setas, otra capa de rajadas con elote y otra capa de salsa verde. Ponemos una capa de queso vegano.

el molde al horno precalentado a 180 °F o 350 °C por 20 minutos.

.

Ver video

REJUVELAJ (AGUA CON ENZIMAS Y PROBIÓTICOS)

RESPONDEMOS A VARIAS DE LAS PREGUNTAS QUE NOS HAN HECHO SOBRE ESTA RECETA.

- ¿Qué es el Rejuvelac?
- ¿En qué nos beneficia el Rejuvelac?
- ¿Cómo se hace el Rejuvelac?
- ¿Cómo se toma el Rejuvelac?
- ¿Quién descubrió esta bebida?

SI QUIERES SABER TODO ESTO Y MUCHA INFORMACIÓN MÁS SOBRE EL REJUVELC. TE INVITAMOS A VER EL SIGUIENTE VIDEO

VER VIDEO

QUESO TIPO ASADERO

¡Sin lácteos!

Sustituto de queso, semejante al asadero.

Este queso derrite un poco, apto para quesadillas, botana y guisos.

¡Tienes que probarlo!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

Limón

- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de sal

- 4 cucharadas de harina de tapioca
- 4 cucharadas de harina de garbanzo
- 2 y 1/2 cucharadas de fécula de maíz
- 3 cucharadas de levadura nutricional
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 y 1/2 tazas de leche vegetal o caldo de verduras

TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

el vaso de la licuadora, vaciamos 2 y $\frac{1}{2}$ cucharaditas de fécula de maíz, 3 cucharadas de harina nutricional, 5 cucharadas de harina de garbanzo, 4 cucharadas de harina de tapioca, 1 cucharadita de sal, una cucharadita de ajo en polvo y una cucharadita de cebolla en polvo. Agregamos el jugo de $\frac{1}{2}$ limón, 4 cucharadas de aceite de oliva, 1 y $\frac{1}{2}$ tazas de leche vegetal (La de su preferencia) y licuamos durante un minuto y medio. Apagamos la licuadora.

un molde por todas partes y agregamos un puñito de hierbas finas.

una cacerola honda a fuego medio bajo y vertemos el contenido de la licuadora y movemos constantemente durante 15 minutos. La mezcla va a espesar considerablemente.

la mezcla al molde que ya tenemos engrasado y damos unos golpecitos, para que asiente la mezcla y esparcimos en todo el molde para que quede parejo. Lo metemos al refrigerador toda una noche.

día siguiente lo desmoldamos.

Ver video

MOLDE DE ARROZ CON POBLANO

Exquisito platillo y muy fácil de elaborar.

Molde de arroz con chile poblano.

Una receta vegana, elaborada con ingredientes saludables y deliciosos.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 chiles poblanos
- Sal
- 2 cucharadas de levadura nutricional
- Pan molido
- Pimienta en polvo
- Paprika
- 4 tazas arroz cocido
- 1 taza crema vegana

TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

directamente a la lumbre de la estufa 2 chiles poblanos y los

tatemamos por todos lados. Los metemos en una bolsa de plástico y los dejamos ahí por 15 minutos. Los sacamos de la bolsa y les retiramos el rabito, les retiramos la piel con un cuchillo y les retiramos las venas y las semillas. Los partimos en cuadros pequeños.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos los chiles, sofreímos por 5 minutos moviendo constantemente. Pasado ese tiempo, apagamos el fuego y apartamos.

un bowl vertemos una taza de crema vegana, agregamos 2 cucharadas soperas de levadura nutricional, una cucharadita de paprika o pimentón, un poco de pimienta en polvo y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Mezclamos hasta integrar bien los ingredientes.

un recipiente ponemos 4 tazas de arroz cocido, le vertemos la mezcla de la crema y mezclamos bien. Les agregamos los chiles y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

un molde de su preferencia y agregamos un poco de pan molido. Le agregamos poco a poco nuestra preparación. Esparciendo en todo el molde. Comprimos para que quede firme. Lo metemos al horno precalentado a 200 °C o 390 °F, durante 20 minutos.

el horno, sacamos el molde y dejamos enfriar. Pasamos un cuchillo por las orillas del molde y desmoldamos con cuidado.

.

Ver video

HACE 8 AÑOS TUVE UN HONGO EN LA ESPALDA...

Hola:

imagínate que hace 8 años tuve un hongo en la espalda debido a una herida.

Era muy pequeña el área, pero hacía de mí, diario vivir un infierno. Era una picazón insoportable.

Fui al dermatólogo a tratarme, por un año aproximadamente, pero no hubo mejoría.

Una noche que ya no aguantaba más, busqué en internet qué podía hacer y me apareció un remedio natural con ajo.

Lo hice, era un cataplasma en el área afectada, lo apliqué durante tres días y, aunque me quemó la piel, también me quemó el hongo y se acabó para siempre.

Saludos !!!!!!!!!!!!!☐☐ Y gracias por la valiosa información

ATTE

DIANITA LÓPEZ

Cuéntanos tu Testimonio y envía a cocinaveganfacil@

SI QUIERES SABER MÁS SOBRE LOS BENEFICIOS DEL AJO, TE INVITAMOS A VER EL SIGUIENTE VIDEO.

VER VIDEO

BOTANA DE TOFU CON SALSA ITALIANA

Sencilla y creativa, pero deliciosa botana, preparada con tofu y salsa italiana.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1 Personas

- 1 pan baguette
- Sal
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- Aceite de oliva
- Salsa italiana
- 350 gr. de Tofu (firme o extra firme)

TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una baguette en trozos medianos y de manera diagonal.

un tofu extra firme de 350 gr. y lo rebanamos, parecidas de tamaño a las rebanadas de la baguette.

un recipiente vertemos un poco de aceite de oliva, agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de sal y un poco de ajo en polvo. Mezclamos bien y pasamos la mitad de éste aceite preparado a una sartén ya caliente. Lo esparcimos bien.

las rebanadas de tofu a la sartén y esperamos hasta que doren de un lado, ponemos la otra parte del aceite preparado en la sartén y volteamos con cuidado, esperamos a que doren del otro lado. (Entre 4 y 5 minutos de cada lado) Retiramos en un plato y apagamos el fuego.

una sartén calentamos 2 tazas de salsa italiana.

salsa italiana en cada rebanada de pan y agregamos una rebanada dorada de tofu.

.

Ver video

ESPAGUETI CON ALBÓNDIGAS

Un platillo vegano, elaborado con albóndigas de arroz y champiñones, con una textura y sabor inigualables.

Un platillo saludable y sin carne que tienes que probar.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1 diente ajo
- Cebolla
- Sal
- 1/2 taza de harina de avena
- Pimienta en polvo
- 1 taza de arroz cocido

- Agua
- Aceite de oliva
- 250 gr. de champiñones
- 2 y 1/2 tazas salsa italiana
- 3/4 de taza de nueces
- 250 gr. de espagueti

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 $\frac{1}{2}$ cebolla mediana finamente picada y sofreímos por 30 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y movemos 30 segundos más. Agregamos 250 gr. de champiñones pelados y rebanados. Mezclamos durante 30 segundos. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos, bajamos a flama baja y tapamos la sartén. Dejamos así por 10 minutos más. Apagamos el fuego y apartamos.

una licuadora en acción, agregamos por el orificio de la tapa $\frac{3}{4}$ de nuez pecana hasta que pulverice. Apagamos licuadora y agregamos poco a poco los champiñones con $\frac{1}{4}$ de taza de agua. Prendemos de nuevo la licuadora, hasta que se mezcle bien, Podemos apagar la licuadora y ayudar a bajar la mezcla con una espátula de cocina de vez en vez.

un recipiente ponemos una taza de arroz cocido y machacamos. Agregamos la pasta de champiñones y mezclamos bien. Poco a poco vamos integrando $\frac{1}{2}$ taza de harina de avena. Mezclamos bien. Probamos de sal y agregamos al gusto. Volvemos a mezclar.

humedecemos las manos y vamos haciendo bolitas pequeñas.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y lo untamos en toda la sartén. Pasamos las albóndigas y tapamos la sartén. Dejamos de esa manera 3 minutos y volteamos las albóndigas. Tratamos que se doren por todos lados. Apartamos.

una cacerola vertemos agua suficiente y 2 cucharaditas de sal. Esperamos a que hierva el agua y agregamos 250 gr. de pasta de espagueti y dejamos que hierva hasta que quede al dente la pasta. Colamos y regresamos el espagueti a la cacerola. Agregamos un poco de aceite de oliva y mezclamos un poco con cuidado.

en un plato, ponemos unas cuantas albóndigas y agregamos salsa italiana, con unas hojas frescas de albahaca.

Ver video