


SALSA MIL ISLAS

Su origen se remonta a finales del **siglo XIX** en la región de Mil Islas, situada entre Estados Unidos y Canadá, en el río San Lorenzo.

La historia cuenta que la salsa fue creada por la esposa del magnate hotelero George Boldt, propietario del hotel Waldorf-Astoria en Nueva York.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 500 ml. aproximadamente.

- Jugo de limón
- Sal
- 1 taza  mayonesa vegana
 - Mayonesa de almendras – Cocina Vegan ...
- 1/2 taza salsa cátsup
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Orégano
- Cebolla en polvo

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

Modo de preparación

en un recipiente una taza de mayonesa vegana y $\frac{1}{2}$ taza de salsa cátsup. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo, un puñito de orégano triturado, un poco de cebolla en polvo y unas gotas de limón. Mezclamos con un batidor de globo hasta integrar bien los ingredientes. Nos debe de quedar

una consistencia cremosa. Probamos de sal y agregamos al gusto.

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

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

AGUA DE HORCHATA

Durante la época de la **conquista española**, la horchata de chufa llegó a nuestro país y sentó las bases para la bebida que conocemos actualmente.

En México, esta agua fresca se prepara con granos de arroz remojado y molido; después, se mezclan con agua endulzada y canela.

Prepara esta deliciosa agua fresca tradicional mexicana.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1 Litro

- Canela
- Azúcar o endulzante de su preferencia
- 1/2 taza de arroz crudo
- 1/2 taza de leche condensada vegana
- 1 y 1/2 tazas de leche vegetal
- 2 tazas de agua

Modo de preparación

bien $\frac{1}{2}$ taza de arroz crudo y lo escurrimos. Lo ponemos en un recipiente y agregamos una taza de agua potable. Dejamos remojar por 30 minutos.

ese tiempo, pasamos el arroz con todo y agua al vaso de la licuadora y agregamos 1 y $\frac{1}{2}$ taza de leche vegetal de su preferencia, $\frac{1}{2}$ taza de leche condensada vegana, 1 taza de agua y una raja de canela. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes (2 minutos aproximadamente). Apagamos la licuadora. Probamos de dulzor y agregamos al gusto.

En caso de no tener la leche condensada, pueden utilizar el endulzante de su preferencia.

el agua en una jarra con mucho hielo.

en un vaso y agregamos un poco de canela en polvo.

.

NOTA: Tenemos las recetas veganas de leche condensada y leche vegetal en esta página.

Ver video

UNA BENDICIÓN HABERLA CONOCIDO...

Sra. Deyanira que bendición haberla conocido por medio de este canal, siempre quise dejar la carne, pero por miedo a desbalancear mi organismo no lo hice porque te dicen que te va a ir mal si la dejas, ahora escuchando su testimonio voy a la

segura.

¡Claro, con el gran apoyo de sus recetas, que por cierto he hecho varias de su canal y todas bien ricas!

ATTE

LAURA ALICIA GÓMEZ

Cuéntanos tu Testimonio y envía a cocinaveganfacil@

EL TESTIMONIO DE DEYANIRA

VER VIDEO

ENCHILADAS DE MOLE VERDE

El mole es único, sin embargo, tiene muchas variantes en sus recetas, según los expertos en México tenemos, más o menos, 50 tipos de moles.

El mole es sin duda uno de los platillos más representativos de nuestra gastronomía, sabroso y popular, su origen se remonta a la época prehispánica, pero igual que nuestra cultura se ha transformado a través del paso del tiempo.

Su término proviene del náhuatl *molli* o *mulli*, y se refiere a varios tipos de salsas preparadas a partir de chiles y otros ingredientes.

¡Una verdadera delicia que debes probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

– Perejil

- Cilantro
- Epazote
- Lechuga
- Cebolla
- Diente de ajo
- 5 tomates verdes
- 2 chiles serranos
- 2 cucharadas de ajonjolí tostado
- 1/2 taza de pepita de calabaza
- trozo de tortilla o tostada
- Pan
- Aceite de oliva
- Sal de mar

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola ponemos $\frac{1}{2}$ taza de ejotes picados y agregamos agua a cubrir. Encendemos a fuego medio y esperamos a que hiervan. Cuando empiecen a hervir, bajamos a fuego bajo. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de chícharos, una calabacita cortada en pequeños cubos y una papa cortada en cubos pequeños. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Cuando comience a hervir de nuevo, los dejamos 10 minutos más. Apagamos el fuego y apartamos.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y

sofreímos por 30 segundos. Agregamos un diente de ajo partido por la mitad y sofreímos 30 segundos más. Apagamos el fuego.

el ajo y la cebolla sofritos al vaso de una licuadora agregamos 5 tomates verdes partidos por mitad, 2 chiles verdes sin rabito partidos en 4, unas hojas de lechuga, unas ramitas de perejil, un puñado de cilantro y unas hojas frescas de epazote. Agregamos un trozo de pan y unos trozos de tostada. Agregamos $\frac{3}{4}$ de taza del agua de cocción de las verduras y licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora y agregamos $\frac{1}{2}$ taza de pepita pelada y tostada, 2 cucharadas soperas de ajonjolí tostado. Licuamos hasta integrar bien todos los ingredientes. Agregamos el agua de cocción restante y seguimos licuado hasta integrar. Apagamos la licuadora.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos la salsa y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Mezclamos y bajamos a flama baja. Esperamos hasta que hierva, moviendo de vez en vez. Probamos de sal y agregamos al gusto. Dejamos hervir 5 minutos más. Si quedara muy espeso, podemos agregar un poco de agua. Mezclamos bien y dejamos hervir un minuto más. Apagamos el fuego.

un comal calentamos tortillas de ambos lados. Sumergimos una a una en el mole y pasamos a un plato. Rellenamos con la verdura y doblamos la tortilla. Bañamos con más mole. Podemos adornar con rodajitas de cebolla y crema vegana.

.

Ver video

MALTEADA DE CHOCOLATE

¡Sin lácteos!

Sencilla pero deliciosa malteada vegana de chocolate, elaborada con leche vegetal (leche de almendras, leche de coco, etc.) y con helado vegano de chocolate (elaborado con leche condensada vegana y crema vegana).

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 vasos de 400 ml

MALTEADA

- 250 ml. de leche vegetal
- 400 ml. de helado vegano de chocolate

HELADO

- 1/3 taza de cocoa
- 400ml. de leche condensada vegana
- 2 tazas crema vegana

Modo de preparación

un bowl bien frío agregamos 400 mililitros de leche condensada vegana y 1/3 de taza de cocoa tamizada. Mezclamos bien.

un recipiente aparte batimos bien 2 tazas de crema vegana y le agregamos la mezcla de la cocoa. Mezclamos bien hasta que se incorporen todos los ingredientes.

la mezcla al congelador toda una noche.

otro día sacamos el helado del congelador y hacemos las bolas de preferencia con cuchara para helado.

400 ml de helado de chocolate al vaso de la licuadora, agregamos una taza de leche vegetal (250 ml). Licuamos hasta integrar bien los ingredientes.

adornar con chispas de chocolate o trozos de chocolate nibs

Ver video

PERSONALIDADES QUE LLEVAN UNA ALIMENTACIÓN VEGANA – Gene Baur

Activista y autor de libros sobre derechos de los animales (Vegano)

GENE BAUR

Ha sido nombrado “conciencia del movimiento alimenticio” por la revista Time.

Es co-fundador de Farm Sanctuary, una granja dedicada a la protección animal y se ha envuelto en los derechos de los animales desde 1986.

Es autor de dos libros y varios artículos.

Miembro de la escuela Bloomberg de salud Pública de la Universidad John Hopkins.

Ha sido investigador encubierto visitando cientos de granjas y mataderos documentando las deplorables condiciones existentes. Sus videos y fotografías han servido para concienciar a millones de personas.

Comenzó su activismo vendiendo hot dogs veganos en su camioneta VW para financiar el rescate de animales.

“Así como la crueldad se ha esparcido, también la compasión lo puede pienso que la bondad nos hace sentir mejor que la crueldad, además es más contagiosa.”

“Es un pequeña decisión ayudar a un animal, pero para ese animal lo es todo.”

-Gene Baur

FUENTES

Gene Baur – Wikipedia

Gene Baur | The Conscience of the Food Movement – Farm Sanctuary

HAMBURGUESAS DE LENTEJA

Elaborar estas deliciosas y nutritivas hamburguesas de lentejas,

para comer con bollo, o acompañadas de una rica ensalada.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 5 Hamburguesas medianas

- Ajo
- Cebolla
- 2 tazas de lentejas cocidas
- 2 cucharadas de harina de maíz
- 3 cucharadas de harina de garbanzo

- Ajo en polvo
- Cebolla en polvo
- Aceite vegetal
- Sal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un recipiente 2 tazas de lentejas ya cocidas y machacamos. Agregamos 2 cucharadas de harina de maíz y mezclamos con una espátula de cocina. Agregamos 3 cucharadas de harina de garbanzo y mezclamos. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de ajo en polvo, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de cebolla en polvo e integramos bien. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal e integramos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

humedecemos las manos y tomamos una porción de la mezcla. La vamos moldeando en forma de tortita. Así hacemos con toda la mezcla.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y pasamos una a una las tortitas de lentejas. Bajamos a flama baja. Dejamos freír aproximadamente 5 minutos de cada lado. (Si se necesita, ponemos un poco más de aceite). Deben de quedar doradas por ambos lados.

las tortitas a un plato con papel absorbente de cocina.

comer estas tortitas solas o pueden hacer unas deliciosas hamburguesas con lechuga, jitomate, pepinillos o los ingredientes de su preferencia.

MACARRONES CON QUESO

El nacimiento de esta pasta no está del todo claro.

Algunos historiadores lo sitúan en Nápoles mientras que otros lo hacen en los Alpes Suizos.

Lo que sí, es que todos estamos de acuerdo con su exquisito sabor y su fácil preparación

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

SALSA DE QUESO

PORCIÓN: 500 ml. aproximadamente.

- 1 y 1/2 zanahorias
- 2 papas
- 1 cucharadita de sal
- 1/3 de taza de aceite de oliva

- 1 cucharada de jugo de limón
- 1/2 taza levadura nutricional
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
- 1/2 taza de agua o caldo de verduras

PASTA

300 gr. de macarrón (Pasta)

NOTA: Todas las verduras deben de estar lavadas y desinfectadas.

Modo de preparación

SALSA DE QUESO

a cocer 1 y $\frac{1}{2}$ zanahorias peladas y partidas en cubos. Agregamos 2 papas peladas y partidas en cubos. Agregamos una cucharadita de sal.

la cocción con un cuchillo y si éste entra suave a las verduras. Apagamos el fuego.

pasamos las verduras al vaso de la licuadora y agregamos $\frac{1}{2}$ taza del caldo de la cocción de las verduras. Agregamos 1/3 de taza de aceite de oliva, una cucharada de jugo de limón, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de cebolla en polvo y $\frac{1}{2}$ taza de levadura nutricional.

bien. (Podemos apagar la licuadora de vez en vez y ayudarnos de una palita para bajar la mezcla. Seguimos licuando hasta que se integren bien los ingredientes. Apartamos.

PASTA

una cacerola honda en el fuego con 2 litros y medio de agua y

esperamos a que hierva. Agregamos 2 y $\frac{1}{2}$ cucharaditas de sal y 300 gr. de pasta de macarrones o la pasta de su preferencia. Mezclamos y esperamos a que vuelva a hervir. Bajamos a flama baja y dejamos hervir 15 minutos más. Apagamos el fuego y colamos. (Pueden utilizar el agua para las plantas, cuando ésta haya enfriado.

en una cacerola queso cheddar suficiente y vaciamos la pasta caliente. Se estuviera muy espeso el queso, pueden agregar un poco de caldo de verduras o agua. Mezclamos bien.

.

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

SAFARIS VEGANOS

¿Tienen sentido los safaris veganos de África?

Durante años los safaris han sido una manera de aproximarse turísticamente a la vida salvaje, y si bien muchos no buscan dañar a los animales, lo cierto es que muchas veces perjudican su hábitat y pueden afectarlos negativamente de muchas maneras. En respuesta a estas circunstancias, han surgido safaris denominados veganos, que además de ofrecer alimentación vegana a los turistas, también toman los mayores cuidados para causar el menor impacto y afectación a la vida salvaje y su hábitat. Sin embargo, se mantiene la interrogante de si un safari no es inevitablemente dañino per se a la flora y fauna salvaje.

Fecha de la noticia: 31 enero 2023

FUENTES

. es

PALETAS DE YOGURT

¡Sin lácteos!

Elabora unas fáciles y deliciosas paletas de yogurt con frutos rojos.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 5 Paletas

- 180 gr. de Tofu suave
- Limón
- Leche vegetal
- Miel de agave o el endulzante de su preferencia.

Modo de preparación

en un contenedor 180 gr. de tofu suave. Agregamos $\frac{1}{4}$ de leche vegetal de su preferencia, $\frac{1}{2}$ cucharadita de miel de agave y $\frac{3}{4}$ de cucharadita de jugo de limón.

con un mini pimer (también se puede hacer en licuadora). Si queda muy espeso, podemos agregar un poco más de leche vegetal. Volvemos a mezclar hasta que nos quede una consistencia cremosa.

en el vaso de la licuadora o lo pueden hacer en un mini pimer, $\frac{3}{4}$ de taza de yogurt natural, $\frac{3}{4}$ de taza de leche condensada vegana y $\frac{3}{4}$ de taza de leche vegetal. Licuamos hasta integrar

bien los ingredientes.

$\frac{3}{4}$ de taza de frutos rojos y agregamos a la mezcla, revolvemos con cuidado con una espátula de cocina.

con la mezcla, los moldes de paletas y ponemos los palitos que son parte del molde. (En caso que no tengan moldes, entonces vierten mezcla en vasos pequeños y dejan enfriar en el refrigerador, cuando la mezcla esté espesa, ponen palitos de paleta de madera y vuelven a meter al congelador) de preferencia toda una noche.

y presentamos.

VER RECETA