

CREMA DE ALUBIAS

¡Sin lácteos!

Prepara esta deliciosa crema de alubias, acompañada con crema vegana de tofu y cebollín picado.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1 diente de ajo
- Cebollín
- 1 papa
- Cebolla
- Sal
- Aceite vegetal
- Crema de tofu
- 3/4 de taza de alubias

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un recipiente $\frac{3}{4}$ de taza de alubias y agregamos agua a cubrir. Dejamos remojando toda una noche.

las alubias y las pasamos a una olla de presión. Agregamos agua caliente a cubrir y tapamos la olla. Encendemos a fuego alto. Cuando la olla empiece a silbar, bajamos a fuego medio y las dejamos por 35 minutos. (Si no tienen olla de presión,

lo pueden hacer en una olla normal y tardará aproximadamente una hora) Al pasar este tiempo apagamos el fuego y dejamos enfriar la olla.

una papa y la cortamos en cubos. La pasamos a una cacerola, agregamos agua a cubrir y la ponemos a cocer durante el tiempo que se requiera. Revisamos con un cuchillo que atravesase con suavidad. Apagamos el fuego. Apartamos unos cuantos cubitos de papa para adornar el platillo.

muy importante dejar enfriar la olla de presión antes de abrir la olla. Quitamos la tapa con cuidado. Separamos algunas alubias para presentación del platillo.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos un trozo de cebolla. Sofreímos por 30 segundos y agregamos un ajo rebanado y movemos por 30 segundos más. Apagamos el fuego.

las papas al vaso de la licuadora y agregamos un poco de caldo de su propia cocción. Agregamos las alubias con un poco de caldo de su propia cocción y agregamos el ajo y la cebolla. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes.

el contenido de la licuadora a una cacerola (Agregamos un poco del caldo de cocción de las alubias a la licuadora y revolvemos para aprovechar el residuo que queda en la licuadora. Lo vertemos en la cacerola. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y revolvemos. Prendemos el fuego y esperamos a que hierva. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego y revolvemos.

adornando con un poco de alubias enteras y unos cuadritos de papa y un poco de cebollín picado.

Ver video

Gracias Ximena Pasantez por preparar nuestra receta de Licuado de plátano con manzana ¡Se ve delicioso!

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

¡GRACIAS XIMENA PASANTEZ!

Por preparar esta rica receta de Licuado de Plátano con Manzana.

¡Te quedó súper!

SI QUIREN HACER ESTE DELICIOSO CHORIZO DE SOYA, LES COMPARTIMOS EL VIDEO.

[VER RECETA](#)

PANQUÉ DE MORAS

¡Sin huevo y sin lácteos!

Prepara este delicioso y sencillo panqué de moras o blueberries.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 6 A 8 rebanadas

- Leche vegetal
- 150gr. de azúcar
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1/4 cucharadita de sal
- 3 cucharadas de fécula de maíz
- 250 gr. de harina de trigo
- 1/4 de taza de aceite vegetal
- 1 taza de moras azules o blueberries

NOTA: TODAS LAS FRUTAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

Modo de preparación

un recipiente hondo, cernimos 250 gr. de harina de trigo, 3 cucharadas razas de fécula de maíz, 2 cucharaditas de polvos para hornear y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Apartamos

otro recipiente hondo vertemos $\frac{1}{4}$ de taza de aceite vegetal y agregamos poco a poco 150 gr de azúcar (Puede ser mascabado o el equivalente en fruto del monje). Batiendo y agregando el azúcar hasta integrar bien.

poco a poco la mezcla de harina y mezclamos con una espátula de cocina. Agregamos poco a poco $\frac{3}{4}$ de taza de leche vegetal. Mezclamos hasta obtener una textura cremosa.

un recipiente enharinamos por partes una taza de moras. Ya que estén bien enharinadas, las agregamos la mezcla cremosa. Mezclamos con movimientos envolventes con ayuda de una espátula de cocina.

y enharinamos un molde para panqué o pueden utilizar si gustas, papel para hornear. Agregamos la mezcla y damos

pequeños golpes al molde, para que se esparza por todos lados.

metemos al horno precalentado a 180 ° C o 350 ° F, durante 30 minutos. Pasado ese tiempo revisamos con un palillo, y si éste sale seco, apagamos el horno. (Si su horno necesita más tiempo, lo pueden dejar cuidando de que no se queme).

el panqué del horno y dejamos enfriar- Desmoldamos.

VER RECETA

NATILLA DE CHOCOLATE

¡Sin lácteos!

Delicioso, cremoso y fácil postre.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 30 gr. de fécula de maíz
- 6 cucharadas de azúcar (la de su preferencia)
- Zarzamoras, fresas y nueces.
- 1/3 de taza de cocoa en polvo
- 1/2 litro de leche vegetal (la de su preferencia)

Modo de preparación

el vaso de la licuadora, vertemos $\frac{1}{2}$ litro de leche vegetal (la de su preferencia). Agregamos 6 cucharadas de azúcar (o el endulzante de su preferencia), 1/3 de taza de cocoa en polvo, 30 gr. de fécula de maíz y licuamos hasta integrar bien los

ingredientes.

todo el contenido en una cacerola y la llevamos a la estufa. Encendemos a fuego medio y mezclamos constantemente hasta que empiece a hervir. En ese momento bajamos a fuego bajo y seguimos moviendo hasta que espese. Mezclamos un minuto más y apagamos el fuego.

moviendo durante un minuto más y esperamos que enfríe.

adornar con frutos rojos y presentamos.

VER RECETA

TOFU (TODO LO QUE DEBES SABER)

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

-¿Qué es el Tofu?

-¿Es malo el Tofu?

-¿Qué beneficios tiene?

-¿Cómo podemos elaborar Tofu en casa?

-¿Podemos hacer Tofu con otros granos?

-¿Se le puede poner sal?

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

VER VIDEO

YOGURT NATURAL

¡Sin lácteos!

Elabora un sustituto de yogurt natural, con tofu.

Versión deliciosamente vegana

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1 Persona, 250 ml aproximadamente.

- 180 gr, Tofu suave
- Limón
- Leche vegetal
- Miel de agave
- Frutos rojos (opcional)

NOTA: LAS FRUTAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

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.

adornar con frutos rojos y granola.

VER RECETA

SOPA DE JITOMATE ASADO

Presentada con rebanadas de queso vegano de almendra. ¡Tienes que probarla!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 dientes de ajo
- Cebolla
- 10 jitomates
- Tomillo en polvo
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- Aceite de oliva – Sal – 1 taza caldo de verduras o agua

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén grande, ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos 10 jitomates partidos a la mitad y dejamos que asen por ambos lados.

otra sartén ya caliente, agregamos 2 ajos partidos en 4 partes cada uno y $\frac{1}{4}$ de cebolla grande. Dejamos que los ajos doren un poco por ambos lados y los retiramos. Los jitomates y la cebolla, dejamos asar un poco más.

todo al vaso de la licuadora y agregamos una taza de caldo de verduras (Puede ser una taza de agua si no tienen el caldo de verduras). Licuamos hasta que se integren bien los ingredientes. Apagamos la licuadora.

una cacerola y vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos el contenido de la licuadora a través de una coladera. Bajamos a fuego bajo y esperamos a que hierva. Agregamos un poco de tomillo en polvo, un poco de pimienta en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Mezclamos bien.

de sal y agregamos al gusto. Mezclamos y dejamos hervir un minuto más.

en un plato y adornamos con rebanadas de queso de almendra y unas hojas de albaca. Acompañamos con pan con un poco de aceite y horneado. Dorado.

.

Ver video

UN TESTIMONIO MUY IMPORTANTE

.

Alfonso, señora Deyanira, les comparto un testimonio muy importante para nosotros los veganos, e igualmente para los vegetarianos que están en transición al veganismo

Compartí el día 25 de julio de 2021, con una persona que a los dos días fue diagnosticada con Covid

Por prevención me practiqué la prueba, y salió negativa.

Pero eso no es suerte, es la alimentación que llevamos, ya

existen estudios soportados científicamente, que han demostrado que una alimentación vegetariana y vegana, disminuye los síntomas del Covid si lo padece, y en otros casos, como en el mío ni siquiera se contrae el virus

Bendiciones y gracias, primero a Dios y luego a esta maravillosa alimentación

Dios los siga bendiciendo por muchos años, para demostrarle al mundo lo maravilloso para nuestra salud y bienestar en general, de la alimentación a base de plantas

Abrazos

ATTE

Nubia Rodríguez

Bogotá, Colombia

Cuéntanos tu Testimonio y envía a cocinaveganfacil@

SI QUIERES SABER MÁS SOBRE ESTE TEMA

TE COMPARTIMOS ESTE VIDEO MUY INTERESANTE.

TE SORPRENDERÁ.

VER VIDEO

SALSA DE QUESO TIPO CHEDDAR

Receta perfecta para pasar un fin de semana viendo películas y disfrutando de unos nachos con queso, sólo que claro, sin lácteos y en una versión mucho más sana. Te mostramos como elaborar la salsa de queso vegana tipo cheddar, para nachos.

También puede utilizarse en sandwiches, tortas, tostadas etc.

INGREDIENTES

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

-Rodajas de chile jalapeño en vinagre (opcional)

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

Modo de preparación

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.

la mezcla en un recipiente y podemos adornar con rodajas de chiles jalapeños en vinagre.

.

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

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

TORTITAS DE ZANAHORIA Y CALABACITA

Capeadas isin huevo!

Deliciosas tortitas de zanahoria y calabaza, sólo que con un estilo de capeado vegano.

INGREDIENTES

PORCIÓN: Entre 6 y 8 tortitas

– 1 calabacita o calabacín

– 1/2 zanahoria

- Cebolla
- Sal
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- Aceite
- Tempura
- 4cdas. harina de garbanzo
- 1 cucharada de fécula de maíz

TEMPURA

- Sal
- Agua fría
- 200g. harina de trigo

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

TEMPURA

en un bowl 200 gr de harina de trigo y agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. (Pueden agregar un poco de pimienta en polvo si gustan. Agregamos una taza de agua muy fría. Mezclamos con mezclador de globo. Agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de agua muy fría y seguimos mezclando hasta que nos de la consistencia de una caída continua. Apartamos

TORTITAS

en un tazón grande $\frac{1}{2}$ zanahoria pelada y rallada, agregamos una

calabacita rallada, agregamos $\frac{1}{4}$ de cebolla finamente picada y revolvemos hasta integrar bien.

con las manos, lo más que se pueda. Apartamos.

otro tazón ponemos 6 cucharadas de harina de garbanzo y agregamos una cucharada de fécula de maíz. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Agregamos un poco de ajo en polvo y revolvemos bien.

lo agregamos a la verdura e integramos todo. Probamos de sal y agregamos al gusto.

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal y esperamos a que caliente. Bajamos a flama baja

una porción generosa de la mezcla y le vamos dando forma de tortita y apretamos muy bien, teniendo cuidado de que no se desbaraten. Así hacemos con toda la mezcla y las vamos pasando a la sartén. Dejamos que doren de un lado y damos vuelta con cuidado. Al dorar de ambos lados, retiramos a un plato con servilleta absorbente.

una tortita en nuestra mezcla de tempura y la pasamos a una sartén ya caliente con un poco de aceite vegetal. Tapamos la sartén y dejamos que dore de un lado, destapamos, volteamos con cuidado y volvemos a tapar la sartén. Una vez que hayan dorado por ambos lados, las pasamos a un plato con servilleta absorbente.

solas o las podemos bañar con caldillo de jitomate.

Ver video