

PERSONALIDADES QUE LLEVAN UNA ALIMENTACIÓN VEGANA – Dr. Caldwell Esselstyn

Doctor Cirujano (Vegano)

Dr Caldwell Esselstyn,

- Egresado de la Universidad Western Reserve en 1961
- Presidente de la American Association of Endocrine Surgeons en 1991
- Director y Presidente de la Conferencia Nacional en la Eliminación y Prevención de Enfermedades de la Arteria Coronaria” 1991
- Investigador y creador del estudio realizado durante 5 años sobre cómo detener y revertir la enfermedad de la Arteria Coronaria 1995
- Escritor del libro “Prevenir y Revertir la Enfermedad del Corazón” Basado en resultados irrefutables con estudios realizados por 20 años, explica con evidencia científica cómo podemos terminar con la epidemia de enfermedades del corazón para siempre, con sólo cambiar la forma en que nos alimentamos.

El Dr. Esselstyn y su esposa han seguido una dieta a base de vegetales por más de 26 años.

“Colectivamente, medios de comunicación; las industrias de la carne, aceites y lácteos, además de los más prominentes chefs y autores de libros de cocina; así como nuestro propio gobierno, no están presentando el asesoramiento preciso sobre la forma más saludable para comer.”

Dr. Caldwell Esselstyn

FUENTES

CARLOTA DE LIMÓN

Postre clásico, sencillo y delicioso.

Preparado con ingredientes veganos .

INGREDIENTES

PORCIÓN: 6 A 8 rebanadas

- 6 limones (120ml.)
- 1 y 3/4 de taza de leche condensada
 - 1 y 3/4 taza de leche evaporada
- Galletas marías sin leche y sin huevo (pueden ser de animalitos)

Modo de preparación

el vaso de la licuadora, vertemos 1 y 3/4 de tazas de leche evaporada vegana. Agregamos 1 y $\frac{3}{4}$ de leche condensada vegana. Agregamos 120 ml de jugo de limón. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes.

un molde ponemos una capa de galletas marías sin leche. Cubrimos generosamente con la mezcla de la licuadora. Colocamos otra capa de galletas y volvemos a cubrir generosamente la mezcla de la licuadora.

í hacemos hasta que se acabe la mezcla de la licuadora. Quedan aproximadamente 4 capas de galletas.

al congelador mínimo por 2 horas.

.

VER RECETA

SAL PREPARADA (SAZONADOR DE GUISOS VEGANO)

Con este sazonador veganos, le darás un toque especial a tus guisos.

Sal preparada, con ingredientes fáciles de encontrar y que hacen una gran diferencia.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 250 gr.

- Sal de mar (250g.)
- Ajo en polvo
- Tomillo
- Pimienta molida
- Ralladura de cáscara de limón.

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un plato hondo 250 gramos de sal de mar, agregamos una cucharadita de ajo en polvo, una cucharadita de tomillo en

polvo y una cucharadita de pimienta en polvo.

la cascarita de un limón mediano, teniendo cuidado que sólo sea lo de color verde (lo blanco no, porque amarga).

dejamos secar al rayo del sol.

esté completamente seca, la agregamos al plato de los ingredientes que ya tenemos. Mezclamos muy bien los ingredientes.

en un frasco de cristal con tapa.

poner una bolsita de sílica (grado alimentario o médico), para que absorba la humedad.

.

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

Ver video

COMIDA CHATARRA VEGANA

Cuando el vegetarianismo esconde un trastorno de la conducta alimentaria

“Si eres vegetariano o vegano y te alimentas a base de pizza margarita y nachos con guacamole no estarías optando por una buena opción, lo mismo que en una alimentación omnívora basada en embutidos o ultraprocesados cárnicos.” Si bien la noticia no ahonda en el veganismo en sí y habla de los adolescentes que llegan a hacer cambios en su dieta, lo cierto es que toca un tema fundamental que es la importancia de llevar una alimentación bien balanceada independientemente de la dieta

por la que se opte. El hecho es que una persona puede descuidar su nutrición si basa su alimentación diaria en productos chatarra o comida rápida, contenga ésta ingredientes de origen animal o no.

Fecha de la noticia: 9 febrero 2023

FUENTES

el paí

HUMMUS

Una crema de puré de garbanzos cocidos, exquisito.

Puede ser untado en pan, en tortilla, en galleta, utilizado como dip, y claro, consumido también con el tradicional pan pita.

En su versión más purista es una pasta cremosa (¡muy cremosa!), **de garbanzos cocidos, jugo de limón y tahini (pasta de sésamo), sal y aceite de oliva.** También es muy común que se prepare con ajo y pimentón.

La base es tan simple y sabrosa, que hoy por hoy, vemos «hummus» de muchas cosas. Nos encanta que así sea: ¡no somos puristas! **La gastronomía es un fenómeno cultural que afortunadamente está en constante movimiento.**

Hay algo que debemos dejar en claro; si bien hay muchas recetas y combinaciones diferentes, **para que sea hummus necesariamente tiene que tener garbanzos.** ¿Por qué? **En árabe, hummus significa simplemente “garbanzos”.**

INGREDIENTES

PORCIÓN: 500 gr. aproximadamente.

- 1 diente de ajo
- Sal
- 2 limones
- 1 taza de garbanzos
- 1/2 taza de tahini
- Agua

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

Modo de preparación

en una licuadora 2 tazas de garbanzos cocidos, $\frac{1}{2}$ taza de salsa tahini, una cabeza de ajo picada, el jugo de dos limones, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal y 125 ml de agua. Licuamos.

vez en vez apagamos la licuadora y nos ayudamos de un miserable de cocina para bajar la mezcla y volver a licuar. De esta manera se incorporarán bien todos los ingredientes.

con ramitas de perejil y algunos garbanzos cocidos enteros.

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

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

CREMA DE AVELLANA (TIPO NUTELLA)

Un delicia que no podrás resistir, pruébala en panes, hotcakes, crepas, etc.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 250 ml aproximadamente.

- Sal
- 5 cucharadas de cocoa
- 1 taza de avellanas
- 1 taza de azúcar
- 140 ml de leche vegetal
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1/4 de cucharadita de esencia de vainilla

Modo de preparación

en un recipiente para horno, ponemos una taza de avellanas sin caparazón. Las metemos al horno a 180° C o 350° F durante 10 minutos. Sin apagar el horno, removemos las avellanas y las dejamos otros 10 minutos. Las volvemos a mezclar y dejamos 10 minutos más.

del horno y dejamos enfriar.

las manos desprendemos la piel que podamos de las avellanas.

la licuadora en acción y con la tapa puesta, vamos agregando poco a poco las avellanas por el orificio de en medio de la tapa. Las pulverizamos hasta que quede polvo todo. Agregamos una taza de azúcar poco a poco y una cucharada de aceite vegetal. Agregamos una pizca de sal, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de esencia de vainilla y 140 ml de leche vegetal. Agregamos 5 cucharadas de cocoa en polvo, de una en una, y dejamos mezclar bien.

la licuadora y con un miserable de cocina, ayudamos de vez en vez a bajar la mezcla para que se integren bien todos los ingredientes.

en un frasco, ayudando con el miserable de cocina.

VER RECETA

Gracias Martha Mateo por cocinar nuestra receta de Chorizo de Soya ¡Se ve delicioso!

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

¡GRACIAS MARTHA MATEO!

Por cocinar esta rica receta de Chorizo de Soya.

¡Te quedó súper!

SI QUIREN HACER ESTE DELICIOSO CHORIZO DE SOYA, LES

COMPARTIMOS EL VIDEO.

VER RECETA

PAPAS A LA HUANCAÍNA

Exquisita receta del Perú.

Su origen tiene varias versiones, pero hay dos que son las más conocidas y verídicas. La primera señala que, desde fines del siglo XIX, se servía ya este plato en la región peruana de Junín. Esto debido a que el creador de su receta compraba la papa en el Valle del Río Mantaro, ubicado en Huancayo-Junín.

Es así que se le dio el nombre de «Papa a la Huancayo», más tarde conocida como papa a la huancaína hasta el día de hoy.

Esta vez nosotros preparamos con una salsa adaptada para países en los que no conseguimos el ají (chile) tan fácilmente, y por supuesto al estilo vegano.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1/2 Cebolla
- 1 chile serrano o un ají
- 2 pimientos (Naranja y amarillo)
- Sal
- 4 papas
- 1 taza de leche evaporada

- 1/2 taza de aceite vegetal
- Aceite para sofreír.
- 200g. queso de almendras
- 10 galletas saladas
- Aceitunas
- Hojas de lechuga
- Perejil

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER 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 en cubos. Sofreímos por 30 segundos y agregamos un chile serrano partido en a la mitad y éstas en 2 rebanadas. Agregamos 2 pimientos morrón de preferencia amarillo y naranja, partidos en cubos (Sin semillas y desvenados).

durante 7 minutos y los agregamos al vaso de la licuadora. Agregamos una taza de leche evaporada vegana y licuamos.

la licuadora en acción agregamos 200 gr. de queso de almendra en trozos y $\frac{1}{2}$ taza de aceite vegetal. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y 10 cuadros de galletas saladas. Esperamos hasta que se integren bien todos los ingredientes y apagamos la licuadora.

un plato colocamos una papa cocida, sin cáscara y rebanada. Agregamos generosamente la salsa en todas las rebanadas de papa y de guarnición ponemos dos hojas romanas con unas cuantas aceitunas sin hueso.

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

Ver video

CALABACITAS RELLENAS DE GUACAMOLE

Rico platillo como guarnición o bien como un rico entremés.

Preparado con calabacita o calabacín, es una receta muy sencilla pero muy rica.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 6 Calabacitas

- 6 calabacitas o calabacines.
- Sal
- Ajo en polvo
- Aceite de oliva
- Lechuga
- Jitomate
- Limón

GUACAMOLE

- 1 chile serrano
- $\frac{1}{2}$ cebolla mediana
- Cilantro
- Limón
- Ajo en polvo
- Sal
- Aceite de oliva
- 1 y 1/2 aguacates grandes

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

por el extremo que tiene rabito a 6 calabacitas redondas. Las colocamos boca abajo en una cacerola y agregamos agua a cubrir. Prendemos el fuego, agregamos una cucharadita de sal y dejamos que hierva. Cuando suelte el hervor, bajamos a flama baja y tapamos la cacerola. Dejamos así durante 15 minutos.

las calabacitas y las ponemos en un plato, Dejamos que enfríen.

un recipiente vertemos $\frac{1}{4}$ de taza de aceite de olivo, agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal, $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo y mezclamos bien.

las calabacitas, con ayuda de una cuchara y con cuidado de no romper las calabacitas. Las barnizamos por dentro y por fuera, con el aceite que acabamos de preparar.

de guacamole y presentamos sobre una cama de lechuga con jitomate y limón.

GUACAMOLE

un recipiente agregamos un $\frac{1}{2}$ cebolla finamente picada. Agregamos la pulpa de un aguacate y medio. Machacamos con un tenedor.

$\frac{1}{4}$ de taza de agua y mezclamos. Agregamos el jugo de medio limón y $\frac{3}{4}$ de cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo y una cucharada de aceite de oliva. Mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

un puño generoso de cilantro finamente picado y mezclamos.

.

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

Ver video

HIERRO (TODO LO QUE DEBES SABER)

Respondemos a varias de las preguntas que nos han hecho en el canal, sobre la VITAMINA D.

-¿Qué es el Hierro?

-¿Para qué nos sirve el Hierro?

-¿Por qué tenemos deficiencia de Hierro?

-¿Cómo obtenemos el Hierro?

-¿Qué alimentos contienen Hierro?

-Hierro Hemo y Hierro no Hemo

-Síntomas de Hierro

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

VER VIDEO