

JAMÓN YORK 100% VEGANO

¡Elabora esta deliciosa, receta en casa.

¡Te va a sorprender!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 500 g

- 225 g. champiñones
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- Aceite de oliva
- Cebolla en polvo
- 1 taza de tofu
- 1 taza de arroz cocido
- Sal
- 1 y 1/2 cucharaditas de sal
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de paprika o pimentón
- 1/8 de cucharadita de pimienta en polvo
- 1 cucharada de agar agar
- 5 cucharadas de fécula de maíz
- 1 y 1/2 tazas de leche vegetal

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-En una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos 220 g de champiñones frescos, pelados y partidos en rebanadas con todo y tallo. Sofreímos por 40 segundos. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, un poco de cebolla en polvo y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos. Cuando empiecen a soltar el agua, apagamos el fuego. Retiramos de la estufa y apartamos.

2-En una taza de 250 ml agregamos leche, agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal, agregamos un poco de pimienta en polvo y mezclamos.

3-Llenamos $\frac{1}{2}$ taza de leche, agregamos poco menos de cucharadita de sal, agregamos una cucharada de Agar agar, agregamos un poco de pimienta en polvo y revolvemos bien. Apartamos.

3-Pasamos los champiñones al vaso de la licuadora, con todo y el líquido que pudieran tener. Agregamos una taza de tofu partido en trozos, una taza de arroz cocido. Agregamos 1 y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de cebolla en polvo, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta en polvo, 5 cucharadas soperas de fécula de maíz y una cucharadita de paprika o pimentón. Agregamos la taza completa de leche vegetal que tenemos condimentada. Encendemos la licuadora hasta mezclar todos los ingredientes (Si se atora un poco apagamos la licuadora y con ayuda de una palita de cocina empujamos la mezcla hacia abajo. Licuamos hasta que se integren bien los ingredientes.

4-Ponemos una olla en el fuego medio y vertemos la mezcla que tenemos en la licuadora. Mezclamos constantemente durante 5 minutos. Agregamos la $\frac{1}{2}$ taza de leche que contiene el agar agar y mezclamos bien de forma envolvente por 10 min. Apagamos

el fuego y así de caliente como está, lo vertemos en un recipiente cilíndrico o cuadrado alto. Le damos unos pequeños golpes, para que se asiente la mezcla. Lo dejamos enfriar.

5-Cuando haya enfriado, lo sacamos de refrigerador y desmoldamos. Podemos cortar en rebanadas muy delgadas o gruesas

6-Presentamos.

VER VIDEO

@juliethquintero6039

Este es por lejos, el mejor canal de comida vegana que he visto ♡

@Mariafarf

Cada Alternativa que minimice el sufrimiento animal ... me parece genial

@alxstaleycobain

Ya lo hice y está muy parecido al cárnico, mis padres no son veganos y me dijeron que se parece bastante, muy buena receta 🗑️

@arantxayya2069

Son maravillosos. Ojalá existiera más gente como ustedes, con esa empatía y ganas de mejorar el mundo

MERMELADA DE FRESA

¡Elabora esta deliciosa, fácil, rápida y tradicional Mermelada de Fresa.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 300 ml

- 360 g. fresas
- 160 g. de azúcar
- 1/4 de manzana
- 1/2 limón

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-En una olla ponemos 360 g de fresa (previamente cortadas en 4 partes cada una y sin rabito) Agregamos $\frac{1}{4}$ de manzana pelada y partida en cubos. Encendemos el fuego y mezclamos constantemente. Bajamos a fuego bajo y dejamos que las fresas suelten su líquido, mezclamos de vez en vez, para que no se peguen. Agregamos el jugo de $\frac{1}{2}$ limón y 160 g de azúcar. Mezclamos hasta integrar bien. Dejamos hervir a fuego bajo por 20 minutos con la olla tapada. Pasado ese tiempo machacamos bien las fresas. Apagamos el fuego.

2-Pueden envasar al alto vacío si gustan.

3-Presentamos.

VER VIDEO

@magdalenamartin2618

Qué buena mermelada. Y que bien se expresa señora. Concisa y al grano. Me encantó. Saludos desde España

@andreaeguez2249

La hice y quedo riquisimaaaa, gracias por la receta desde Argentina entre RIOS ☐☐

@Surf226

Seguí sus consejos y me quedo riquísima la mermelada!... Saludos desde Perú

@meryparra7406

Gracias por la receta la haré este fin de semana saludos de una Peruana desde Chile.

LA VITAMINA DE LA SANGRE (VITAMINA K)

TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE LA VITAMINA K

VER VIDEO

-¿Qué es la vitamina K?

- ¿De dónde se obtiene la vitamina K?
- ¿En qué le ayuda a mi cuerpo la vitamina K?
- ¿Qué alimentos contienen la vitamina K?
- ¿Cuáles son las funciones de la vitamina K?

SI QUIERES SABER TODO ESTO Y MUCHA INFORMACIÓN MÁS, TE INVITAMOS A VER ESTE INTERESANTE VIDEO

@guadalupesanchezfernandez3040

Valoro mucho toda la información que comparten. Es de mucha importancia. Muchas gracias.

@mariacecliabuitragocardona985

Que buena información sobre la vitamina, muchas gracias

@veronicavelazquez9750

Wuaooo, que interesante, nunca la había escuchado, gracias por compartir

@MaryJuarez-ev3fc

Gracias Ponchito por tu explicación , como siempre nos das lo que necesitamos mi maestro favorito

ARROZ VERDE

¡Elabora esta deliciosa, fácil, rápida y tradicional receta.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 1 taza arroz
- 1 y 1/2 chiles poblanos
- Cilantro
- Diente de ajo
- 1/4 de Cebolla
- 2 tazas de caldo de verduras o agua
- Sal
- Aceite

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Ponemos una taza de arroz en un tazón y enjuagamos, tallamos con las manos entre sí varias veces. Le agregamos agua a cubrir y lo dejamos remojando por 20 minutos. Pasado ese tiempo, lo colamos y apartamos.

2-Partimos 1 y 1/2 chiles poblano a la mitad y le retiramos las semillas y las venas. Lo pasamos al vaso de la licuadora, agregamos $\frac{1}{4}$ de cebolla y un diente de ajo. Agregamos un puño de cilantro y $\frac{1}{2}$ taza de caldo de verduras o agua. Licuamos

hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora.

3-En una cacerola ya caliente agregamos un poco de aceite vegetal y agregamos el contenido que tenemos en la licuadora. Agregamos 1 y $\frac{1}{2}$ taza de caldo de verduras o agua. Mezclamos, probamos de sal y agregamos al gusto.

4-Agregamos el arroz ya escurrido, mezclamos y cuando ya esté hirviendo, bajamos a fuego bajo y tapamos la cacerola. Esperamos a que se consuma toda el agua. Apagamos el fuego.

VER VIDEO

@anelmoralesmorales275

Que padres recetas veganas y deliciosas ! NO PUEDO CREER LA INFINIDAD DE RECETAS VEGANAS ! QUE RICO

@yolandaorduno4348

Gracias soy fanática del arroz y para mi es salir de lo cotidiano GRACIAS ser vegano es delicioso GRACIAS.

@agnesvargas7213

Hola soy Agnes de chile, me gusta mucho su pagina soy una principiante en esto con mi hija hemos aprendido mucho con sus recetas, cariños a los dos.

@mariadelcarmenlares5394

Me encantan sus videosi Madre e hijo compartiéndonos exquisitas recetas, así como su grata compañía Un caluroso saludo desde Tijuana BC

BUDÍN DE ELOTE CON CHILE POBANO

¡Consiente a tus invitados con esta receta!

Elaborada, pero deliciosa.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 1 elote o cohoclo
- 1/2 cebolla
- 1 chile poblano
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de polvos para hornear
- 3 cucharadas de fécula de maíz
- 1 taza de harina de maíz
- 1 cucharada de levadura nutricional
- 1/2 taza de leche vegetal
- 1/4 taza aceite
- Aceite para freír
- Queso de papa Queso de papa tipo fondue – Cocina Vegan Fácil
()

– 3/4 taza crema vegana Crema de almendras con sal – Cocina Vegan Fácil (Reeditado) ()

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Precaentamos el horno a 180° C o 350° F y engrasamos con un poco de aceite vegetal un molde para horno. Le tamizamos en todo el fondo y los lados pan molido o harina. Apartamos

2-Ponemos en un recipiente de minipimer o vaso de licuadora $\frac{1}{2}$ taza de leche vegetal, agregamos la mitad de los granos de un elote (La otra mitad la apartamos) y licuamos bien. Apartamos.

3-En un tazón ponemos una taza de harina de maíz, agregamos 2 cucharadas de fécula de maíz, $\frac{1}{2}$ cucharadita de polvos para hornera, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y $\frac{1}{2}$ cucharadas de levadura nutricional (opcional). Mezclamos bien los ingredientes y agregamos $\frac{1}{2}$ taza de aceite vegetal. Mezclamos bien y agregamos la leche que licuamos con los granos de elote. Mezclamos hasta obtener una masa.

4-Pasamos la masa al molde que tenemos listo y expandimos en todo el fondo. Nos ayudamos con una pala mojada para darle suavidad. La metemos al horno ya precalentado por 30 minutos.

5-En lo que sale el molde del horno, ponemos un chile poblano directamente la lumbre y lo tatemamos de todos lados. Lo metemos a una bolsa de plástico por 15 minutos a que sude. Lo sacamos y le retiramos toda la piel con ayuda de un cuchillo. Le retiramos las venas y las semillas. Lo partimos en cubos pequeños. Apartamos.

6-En un sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos la otra mitad de los granos de elote y sofreímos hasta que transparenten. Agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla rebanada en medias lunas delgadas. Mezclamos constantemente hasta que la

cebolla esté transparente. Vaciamos en un plato y apartamos.

7-Pasados los 30 minutos de que metimos el molde al horno, lo revisamos de cocción introduciendo un palillo hasta el fondo, éste debe de salir seco. Lo sacamos de horno con cuidado de no quemarnos. (No apagamos el horno).

8-En una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos los cuadritos de chile poblano, sofreímos por 2 minutos. Agregamos la cebolla con los granos de elote que ya tenemos listos y mezclamos. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal y mezclamos bien. Apagamos el fuego y agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de crema vegana y mezclamos bien. Probamos de sal y agregamos al gusto.

9-Agregamos nuestra preparación al molde que ya tenemos listo. Expandimos todo el guisado y agregamos abundantemente queso de papa. Y lo metemos al horno hasta que gratine bien el queso. Sacamos del horno y lo apagamos.

10-Presentamos.

VER VIDEO

@gloriavega4248

Felicidades se ve rica su receta y mas se le antoja a uno como se la saborea su hijo saludos desde Guadalajara

@ilsereyesdebelle8302

Riquisimoooooooooooooooooooooooooooo mil gracias
Familia vegana fácil Hermosa super like

@MultiMaitreya

Esto debe saber exquisito!!! Muchas gracias!!

@marinarosales6653

Señora me encanta su forma de cocinar todo lo que hace es delicioso, y da más hambre cuando prueba su hijo el plato del día

PERSONALIDADES QUE LLEVARON UNA ALIMENTACIÓN VEGANA- NIKOLA TESLA

Fue inventor, ingeniero mecánico, ingeniero eléctrico y físico de origen serbio.

Se le conoce por sus numerosas invenciones en el campo del electromagnetismo.

Nikola Tesla (1857-1943)
(Vegetariano)

Demostró la comunicación inalámbrica por medio de ondas de radio en 1894.

La unidad de medida del campo magnético del Sistema Internacional de Unidades, el Tesla, fue llamado así en su honor.

Tesla contribuyó en diferentes medidas al desarrollo de la robótica, el control remoto, el radar, las ciencias de la computación, la física nuclear y la teórica.

Cuando se le preguntó a Albert Einstein, qué se sentía ser el hombre vivo más inteligente, él contestó,
“No lo sé, tendrían que preguntárselo a Nikola Tesla.”

En una entrevista para la revista Century Illustrated Magazine, en Enero de 1900, el físico, inventor e ingeniero eléctrico Nikola Tesla, reflexionaba sobre su vegetarianismo:

“Es sin duda preferible cultivar vegetales, y creo por tanto, que el vegetarianismo es un alejamiento recomendable del bárbaro hábito actual de comer animales”.

“Que podemos subsistir con alimentos vegetales y realizar nuestro trabajo incluso mejor no es una teoría, sino un hecho bien demostrado.

Muchos pueblos que viven casi exclusivamente de vegetales son superiores en fortaleza mental y física”.

A la vista de estos hechos, concluía Tesla, la humanidad debía abandonar paulatinamente su abuso de la carne.

Fuentes:

ACEITE MACERADO O AROMÁTICO

Delicada receta.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 350 ml

- 5 piezas de pimienta negra gorda
- 1 rama de Romero fresco

- 1 rama de Tomillo fresco
- 10 hojas de Albahaca fresca – 1 rama de Orégano fresco
- Un puño de Perejil fresco
- 350 ml. de aceite de oliva

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Vertemos 350 ml de aceite de olivo en una cacerola, y encendemos a fuego medio y dejamos que caliente un poco más de tibio. Mezclamos un poco y apagamos el fuego. Vaciamos el aceite con ayuda de un embudo a una botella de cristal.

2-Agregamos 5 granos de pimienta negra gorda, una rama fresca de romero, una rama fresca de tomillo, agregamos entre 10 y 15 hojas de albaca fresca, una rama fresca de orégano y una rama fresca de perejil. Hundimos todo con ayuda de un cuchillo.

3-Estando todavía tibio el aceite, tapamos la botella. La guardamos en un lugar fresco y seco durante 10 días.

4-Presentamos.

VER VIDEO

@beatrizsanchez929

Me encantan sus noble su generosidad de compartir tantas buenas recetas, tips... Ustedes son un regalo!!! Los Amooooo!!!

@reynamendez5847

Hola como m gusta sus recetas y sobre todo la

información nutritiva q nos dan , y para nada tienes un cerebro muy INTELIGENTE muchas gracias por todo y gran saludos y bendiciones para ambos y toda esta bella familia vengan fácil ☒ ☒

@

Gracias por enseñarnos tanto y todo con amor

@RosaRosa-mh7hx

Qué fácil, qué rico y qué nutritivo! Se me ocurre que hasta se pueden hacer botellas para regalar. Delicioso! Muchas gracias, y feliz fin de semana para todos!

CUPCAKE RED VELVET

Deliciosa y bella receta.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 12 CUPCAKES

- 300 g. harina trigo
- 200 g. de azúcar
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- 2 y 1/2 cucharaditas de polvo para hornear
- Colorante vegetal rojo

- Pizca de sal
- 3 cucharaditas de cocoa
- 1 taza de leche vegetal
- 120 ml. de aceite vegetal

BETUN

- 300g de mantequilla vegana
- 1 cucharadita de esencia de vainilla.
- 3 cucharaditas de cocoa
- 5 cucharadas de azúcar glas

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Cernimos en un tazón 300 g de harina de trigo, agregamos 2 cucharadas de fécula de maíz, agregamos 2 y $\frac{1}{2}$ cucharaditas de polvos para hornear, agregamos una pizca de sal y 3 cucharaditas de cocoa. Mezclamos bien. Apartamos.

2-En otro tazón, vaciamos 200 g de azúcar la d su preferencia. Agregamos 120 ml de aceite vegetal y mezclamos bien. Puede ser con un mezclador de globo o con una batidora eléctrica. Agregamos poco a poco los ingredientes que ya tenemos cernidos alternando poco a poco 1 taza de leche vegetal. Mezclamos hasta integrar bien los ingredientes y obtener una mezcla uniforme. Que tenga una caída continua.

3-Agregamos muy poquito de color vegetal rojo y vamos mezclando hasta obtener el color rojo intenso.

4-Precaentamos el horno a 180 ° C o 350 ° F

5-Ponemos capacillos a dos moldes de 6 cupcake cada uno. (o

pueden untar aceite vegetal si gustan, en caso de no tener los capacillos). Rellenamos cada capacillo a $\frac{3}{4}$ de su capacidad. Les damos unos golpecitos al molde, para que asiente la mezcla. Metemos los moldes al horno durante 20 minutos. Pasado ese tiempo los revisamos introduciendo un palillo. Éste debe de salir seco. Apagamos el horno y sacamos los moldes. Apartamos.

BETÚN

1-En un tazón ponemos 300 g de mantequilla vegana, agregamos 3 cucharadas de azúcar glas y 1 cucharada de esencia de vainilla y batimos con batidora eléctrica. Agregamos otra cucharadita de azúcar glas y seguimos batiendo. Agregamos una cucharadita más de azúcar glas y seguimos batiendo. (En total fueron 5 cucharaditas de azúcar glas). Agregamos un poquito de color vegetal rojo (muy poquito)

2-Cuando ya hayan enfriado los cupcakes, agregamos la mezcla a una manga de plástico y ponemos la boquilla de su preferencia. Apretamos de arriba hacia abajo y adornamos de la manera que ustedes gustes la superficie de los cupcakes,

3-Presentamos.

VER VIDEO

@magdabecerril3434

Ah y muy amena e interesante el relato del Padre Valentín.

@mafercomoloscacahuates

¡Que cupcake tan bonito! Y que historia tan padre, no me había preguntado la razón de ser del San Valentín. Pobre Valentín, valió cup – ecake!. Muy interesante,

ime encanta que cuenten la historia! ¡Los quiero mucho!

@bettyromo5294

Los hice y quedaron Muy Ricos! Gracias, a mis hijos les gustaron mucho! Feliz día de San Valentín!

@guadalupeescutia7481

Que hermosas palabras no es muy usual preocuparme por mi persona sólo pensando por los demás pero ese día me los preparó para mi solita feliz día de San Valentín

¡MEXICANOS CREAN CALZADO DE NOPAL!

Mexicanos crean calzado con nopal; sus diseños ya llegaron a un Fashion Week

Los hermanos originarios de la Ciudad de México, Antara y Elías Vade, crearon una marca de calzado y accesorios, como bolsos y carteras, hechos de piel de cuero 100% vegano hecho de nopal. Su éxito ha sido tal que llegaron a la Fashion Week y crearon un atuendo que uso la cantante Björk para uno de sus conciertos. También, a través de “un video publicado por la Mercedes-Benz Fashion Week, mostraron el proceso en que se elabora el calzado y accesorios de marroquinería, como carteras, bolsos y portafolios también con piel de nopal.”

Fecha de la noticia: 24 enero 2023 gastrolabweb.com

PIMIENTOS MORRONES RELLENOS DE QUINOA

Prepara esta deliciosa receta llena de nutrientes.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 3 PERSONAS

- 3 pimientos morrón
- 1/4 de cebolla grande
- Un puño grande de Cilantro
- 1 Aguacate
- Sal
- 1/4 de taza de arándanos
- 1 taza de quinoa
- Aceite vegetal

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Enjuagamos perfectamente 1 taza de quinoa, talando las semillas entre sí. Aproximadamente 4 enjuagues. La colamos bien (El agua puede reservarla para las plantas.)

2-Ponemos la quinoa en una cacerola y agregamos 2 tazas de

agua potable. Agregamos una cucharadita de sal. Cuando empiece a hervir, bajamos a flama baja y tapamos la cacerola. Esperamos hasta que se consuma toda el agua (sin quemarse) Apagamos el fuego.

3-Pasamos la quinoa a un tazón grande, agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de arándanos finamente picados, un trozo mediano de cebolla finamente picada y un puño grande de cilantro finamente picado. Mezclamos bien, probamos de sal y agregamos al gusto. Apartamos

4-Cortamos a la mitad 3 pimientos morrones de diferente color. Les retiramos las semillas y los desvenamos. Los pasamos a una charola para horno previamente engrasada con aceite vegetal y les vertemos un poco de aceite vegetal a cada uno e impregnamos por dentro el chile, con ayuda de una brocha de cocina. Agregamos unos granitos de sal natural de mar a cada uno y los metemos al horno precalentado a 200° C o 390° F durante 20 minutos. Los sacamos del horno.

5-Rellenamos los chiles morrones con la preparación de quinoa que ya tenemos lista. Adornamos con dos rajitas de aguacate cada uno.

6-Presentamos.

VER VIDEO

@islenabedoya4270

Que bien otra receta de pimientos rellenos, me encantan!

@mauracruz6649

Que rico y saludable manos a la obra  

@samanthabeauty5223

Me encanto ya quiero hacerlos que rico y saludable

@cleriabarrientos6194

Hola hermosos prepare hoy su receta ...deliciosa!!!!
Ahora agasajaré a mi nuera ...muchos besos son lo
máximo!!!! abrazos desde Chile