

# GRACIAS POR SUS VIDEOS TAN INFORMATIVOS...

iHello! Yo soy vegetariana y consumo la B12 y en abril me quedé embarazada y cuando fui a una cita con la obstétrica y le dije de mi alimentación y que tomaba la vitamina B 12, me felicitó y me dijo que siga tomándola todo el embarazo y la doctora que me hace las ecografías lo mismo me dijo y que todos deberíamos tomarla! Lo mejor de todo es que tomo una pastilla dos veces a la semana y la tengo desde febrero más o menos y todavía tengo un montón y desde que la empecé a tomar me siento mucho mejor que antes y eso que mi alimentación ahora se fue un poco a la nada por los antojos y vómitos por el embarazo!

Gracias a ustedes y a un nutricionista vegano que siempre cuenta que es muy buena esa vitamina, la empecé a consumir. Gracias por estos videos tan informativos, ¡saludos desde argentina! 🇦🇷

ATTE

Meelu Warner

Cuéntanos tu Testimonio y envía a [cocinaveganfacil@](mailto:cocinaveganfacil@)

VER VIDEO

---

## NUGGETS

Una delicia y nutritiva receta para chicos y grandes que podrás disfrutar en familia.

## INGREDIENTES

PORCIÓN: 20 a 25 nuggets

- 1 diente de ajo
- Cebolla
- 2 zanahorias
- Pimienta en polvo
- Comino en polvo
- Harina de garbanzo
- Aceite vegetal
- Sal
- 2 tazas de arroz cocido
- Pan para empanizar
- Leche vegetal

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN 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  $\frac{1}{4}$  de cebolla grande, partida en medias lunas. Sofreímos por 30 segundos y agregamos un diente de ajo finamente picado, mezclamos por 40 segundos. Agregamos 2 zanahorias peladas y ralladas y mezclamos durante un minuto.

$\frac{1}{2}$  cucharadita de sal, un poco de pimienta en polvo y un poco de comino en polvo. Mezclamos bien. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de taza de agua y movemos hasta que se consuma toda el agua. Apagamos el

fuego.

un recipiente ponemos 2 tazas de arroz cocido y le agregamos la preparación de la sartén. Trituramos con un minipimer o en una procesadora de alimentos.

3-Agregamos 3/4 de taza de harina de garbanzo y mezclamos hasta que quede una pasta consistente. Probamos de sal y agregamos al gusto.

humedecemos las manos y tomamos una cantidad de la mezcla. Hacemos una bolita y le vamos dando forma de nugget, lo humedecemos en un recipiente con leche vegetal y lo pasamos a pan molido mezclado con amaranto (Opcional).

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y vamos poniendo los Nuggets. Esperamos que doren de un lado y volteamos. Cuando hayan dorado de ambos lados los pasamos a un plato con papel de cocina absorbente.

Ver video

---

## **PERSONALIDADES QUE LLEVAN UNA ALIMENTACIÓN VEGANA – Dr. Neal Barnard**

Barnard, (Doctor en medicina)

(vegano desde hace 30 años)

Fundador del Physicians Committee for Responsible Medicine, el cual promueve la dieta vegana con 5000 doctores miembros.

Profesor de medicina en la escuela de medicina de la Universidad George Washington.

El ha realizado varios estudios investigando el efecto de la alimentación en la diabetes, el peso corporal y el dolor crónico.

Ha publicado más de 70 artículos científicos y 17 libros entre los que se incluyen Power Foods for the Brain, 21-Day Weight Loss Kickstart y el best-seller 's Program for Reversing Diabetes.

El alienta a poner freno al uso de pruebas en animales de laboratorio, haciendo una transición más segura a través de una ciencia más humana por medio de la información y la toma de consciencia.

Es un activista en favor de la protección a los animales.

Barnard, (Doctor en medicina)

(vegano desde hace 30 años)

Fundador del Physicians Committee for Responsible Medicine, el cual promueve la dieta vegana con 5000 doctores miembros.

Profesor de medicina en la escuela de medicina de la Universidad George Washington.

“La típica rebanada de queso es 70% grasa, está a un paso de la vaselina. Es uno de los alimentos más insalubres que se pueden comer. Pero los comercios han aprendido que la gente lo pide, así que se lo agregan a todo.”

– Dr. Neal Barnard

fuentes

VegetarianosHOY | Dr. Neal Barnard, exponente en medicina vegana – VegetarianosHOY

---

# PASTEL DE MANZANA

Receta originaria de los Estados Unidos, aunque la historia la rastrea años atrás en Inglaterra.

Se trata de un pastel exquisito elaborado con manzanas frescas en su versión vegana.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 300 ml

- 165gr de azúcar
- 200g. de zarzamoras
- 1/3 de taza de agua(80ml.)

NOTA: TODA LA FRUTA ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA.

## Modo de preparación

un recipiente ponemos 4 cucharadas de chía y agregamos 36 cucharadas de agua. Dejamos hidratar.

un bowl grande ponemos 2 tazas de harina de trigo y le agregamos una cucharadita de bicarbonato de sodio,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y 2 cucharaditas de polvo para hornear. Cernimos toda esta mezcla para que nos quede una harina sin grumos. Apartamos.

un recipiente grande vertemos  $\frac{1}{4}$  de taza de aceite vegetal y agregamos 1 taza de azúcar o el endulzante de su preferencia. Mezclamos bien y agregamos la chía hidratada. Mezclamos bien.

agregando la harina poco a poco y mezclamos. Agregando harina y mezclando hasta que se integren bien los ingredientes.

Agregamos 50 ml de agua y seguimos mezclando.

una hoja de papel para hornear en el fondo de un molde, aceitamos el molde y enharinamos. Vertemos la mezcla y damos unos leves golpecitos para que asiente bien la mezcla.

6 manzanas peladas y partidas en medias lunas, en toda la superficie. . De manera que se vea adornado. Lo metemos al horno pre calentado a 180° C 0 350 ° F por 45 minutos.

ese tiempo, revisamos introduciendo un palillo en el centro y si éste sale seco, apagamos el horno. Lo sacamos y lo dejamos enfriar.

y presentamos.

VER RECETA

---

## **RATATOUILLE CON CHAMPIÑONES**

Presentamos esta versión del clásico platillo de la cocina francesa.

Ratatouille con champiñones.

Versión preparada en sartén y no en horno, como el clásico ratatouille en rodajas.

### **INGREDIENTES**

- 1/2 cebolla**
- 2 dientes de ajo**
- 2 hojas de laurel**
- 1/2 pimiento amarillo**

- 1/2 pimiento naranja
- Sal preparada
- Tomillo en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite de oliva
- 1 berenjena
- Sal fina - 4 jitomates
- 1 calabaza zucchini
- 200g. champiñones

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal, le agregamos  $\frac{1}{2}$  cebolla cortada en cubos y sofreímos por un minuto. Agregamos dos dientes de ajo finamente picados y mezclamos durante 30 segundos.

$\frac{1}{2}$  pimiento de un color y  $\frac{1}{2}$  pimiento de otro color (previamente desvenados, sin semillas y cortados en cubos pequeños). Mezclamos bien durante 5 minutos.

una berenjena partida en cubos medianos (No es necesario desflemar, pero si gustan, pueden hacerlo) Mezclamos durante 10 minutos. Agregamos una calabacita partida en medias lunas gruesas y mezclamos 5 minutos.

200 gramos de champiñones pelados y cortados por la mitad. Mezclamos durante 5 minutos. Agregamos 4 jitomates en cubos medianos y seguimos moviendo durante 5 minutos más.

2 hojas secas y picadas de laurel, una cucharadita de sal, un poco de pimienta en polvo, un poco de tomillo en polvo y mezclamos bien. Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de agua y mezclamos. Bajamos a flama muy baja y tapamos la sartén. Pasados 15 minutos, destapamos y probamos de sal. Si le hace falta más sal, agregamos al gusto. Dejamos cocer por 45 minutos más.

el fuego y presentamos.

Ver video

---

## La Industria Basada en Plantas va en crecimiento...

La industria plant-based: su estado actual y los retos que enfrentará en 2023

“Según Valuates Reports, el mercado de proteínas a base de plantas crecerá a 10 mil 330 millones de dólares para 2027.” La industria de los productos de origen vegetal ha estado creciendo desde 2019 y tuvo su apogeo en 2020, gracias a que las personas se preocupan cada vez más por cambiar sus hábitos alimenticios en razón de salud y de responsabilidad medioambiental. Así, la industria alimenticia busca satisfacer la creciente demanda de estos productos, por lo que es un nicho de gran oportunidad para la innovación, ya que la industria se enfrenta a los retos de hacer estos productos más accesibles en cuestión de costos y disponibilidad, así como la cuestión del sabor y el procesamiento eficiente de los mismos.

FUENTES:

¿Cuál es el escenario del plant-based para 2023? ()



---

# CALABACITAS RELLENAS

Deliciosa, económica y fácil receta.

Se hornean con un poco de queso de papa para simular el gratín y con pan molido espolvoreado para dar un toque de dorado.

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 4 Porciones**

- 1 diente de ajo
- Cebolla
- 2 jitomates
- 1 Pimiento morrón
- 4 Calabacitas zucchini grandes
- Aceite de oliva
- Queso de papa
- Pan molido
- Sal de mar -

**NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS**

**VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN**

## Modo de preparación

retiramos las puntas a 4 calabacitas grandes y las cortamos a la mitad por lo largo. Las colocamos dentro de una cacerola y

agregamos agua caliente a cubrir. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y prendemos el fuego. Dejamos que hiervan.

empiecen a hervir tapamos la cacerola y dejamos hervir por 10 minutos más. Apagamos el fuego y las retiramos a un plato. Dejamos que enfríen.

ahuecamos con ayuda de una cuchara (retirando la pulpa desde el centro de la calabacita) Picamos finamente la pulpa y la pasamos a un plato. Apartamos.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal y agregamos un trozo grande de cebolla finamente picada. Sofreímos por 30 segundos y agregamos un diente de ajo finamente picado. Movemos por 30 segundos más.

2 jitomates partidos en cubos pequeños y un pimiento morrón del color de su preferencia. Éste debe de estar desvenado, sin semillas y partido en cubos pequeños. Mezclamos 20 segundos. Agregamos la pulpa de las calabazas y mezclamos.

una cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos bien. Probamos de sal y agregamos al gusto. Esperamos a que reduzca el líquido y apagamos el fuego.

las calabacitas con la mezcla de la pulpa y las vamos colocando en un molde o charola previamente engrasada. Agregamos queso vegano de su preferencia y les espolvoreamos un poco de pan molido.

metemos en un horno precalentado a 200 ° C o 400 ° F por 20 minutos.

retiramos del horno y presentamos.

Ver video

---

# CHOPSUEY

Exquisito platillo de la gastronomía china cuyo significado significa “trozos mezclados.”

En esta ocasión, claro, se trata de una versión vegana en la que dejamos fuera todo tipo de carne.

Como sugerencia, puedes acompañarlo con arroz blanco.

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 3 Porciones**

- 1 diente de ajo
- Una cucharadita de Jengibre
- 1 y 1/2 de Pimiento morrón
- 1 tallo de apio
- 1 calabaza zucchini
- 1 zanahoria
- Pimienta en polvo
- Salsa de soya
- Aceite de oliva
- 225g. champiñones
- 1/2 cucharadita de Azúcar
- 5 cebollitas de verdeo
- 1 cucharada de maizena (fécula de maíz)

- Agua
- Sal
- Ajonjolí tostado
- Un puño de brotes de soya (Opcional)

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS  
VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén bien caliente vertemos un poco de aceite de oliva. Agregamos 5 cebollitas cambray o de verdeo partidas en juliana (con todo y rabito). Sofreímos por 30 segundos y agregamos un ajo finamente picado. Mezclamos 30 segundos y agregamos una zanahoria pelada y partida en juliana, 1 y  $\frac{1}{2}$  pimientos de diferente color (Sin semillas, desvenados y partido en rajitas delgadas). Mezclamos durante un minuto y agregamos un tronco de apio partido en rodajas delgadas. Mezclamos 30 segundo y agregamos una calabaza partida en juliana. Mezclamos durante un minuto.

225 gramos de champiñones frescos partidos en rebanadas delgadas y éstas partidas por la mitad. (Pueden agregar un puño grande de brotes de soya (Opcional) y Mezclamos 2 minutos más.

una cucharadita de jengibre tallado, un poco de pimienta en polvo, 4 cucharadas de salsa de soya. Agregamos una cucharadita de fécula de maíz disuelta en 3 cucharadas de agua y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de azúcar. Mezclamos por 2 minutos más. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego

4.- Servimos en un plato y adornamos con un poco de ajonjolí tostado. Presentamos.

Ver video

---

**Gracias Mary Muñiz por cocinar nuestra receta de Cup Cakes de chocolate. ¡Se ven deliciosos!**

Agradeciendo a nuestros suscriptores por tomarse el tiempo de cocinar nuestras recetas.

¡GRACIAS MARY MUÑIZ!

Por cocinar esta rica receta de Cupcakes, Panquecitos o Madalenas de chocolate.

¡Te quedaron muy lindos!

SI QUIEREN HACER ESTOS DELICIOSOS CUPCAKES, LES COMPARTIMOS LA RECETA.

VER RECETA

---

## **PAPAS CON RAJAS A LA CREMA**

Exquisito y clásico platillo para taquiza o comida. Puedes acompañar con arroz.

¡Qué las disfrutes!

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 4 Porciones**

- 1 diente de ajo
- Cebolla
- 5 papas
- Sal
- Aceite vegetal -
- 5 chiles poblanos
- 2 tazas crema vegana

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

por todos lados 5 chiles poblanos directamente en la estufa. Los metemos a una bolsa de plástico y dejamos que suden por 10 minutos. Les retiramos la piel con un cuchillo y los desvenamos. También les retiramos las semillas y los cortamos en rajitas. Apartamos.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos  $\frac{3}{4}$  de cebolla cortada en medias lunas delgadas. Sofreímos por un minuto y agregamos un diente de ajo finamente picado. Mezclamos durante 30 segundos y agregamos las rajitas. Mezclamos un minuto más. Los retiramos de la sartén a un plato.

la misma sartén agregamos 5 papas peladas, hervidas y partidas en cubos medianos. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo y dejamos freír durante un minuto y medio.

Volteamos y agregamos un poco más de sal y un poco de ajo en polvo. Dejamos dorar un minuto más.

las rajas con cebolla y 2 tazas de crema vegana. Mezclamos bien y dejamos que caliente. Apagamos el fuego.

.

Ver video