

# 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 rajas. 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 rajas. 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

---

## **TOFU-HUEVO A LA MEXICANA**

Huevo vegano a la mexicana, elaborado con tofu y cúrcuma, adquiere una textura y sabor muy parecido al huevo revuelto.

Si no comes huevo y deseas sustituirlo, esta es la forma de hacerlo.

### **INGREDIENTES**

#### **PORCIÓN: 3 Porciones**

- 1 chile verde
- 3 Jitomates
- 1/2 Cebolla

- Sal
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Cúrcuma
- Aceite vegetal

-350 gr. de Tofu firme

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

350 gr. de tofu firme. Lo picamos finamente, si lo podemos triturar mejor. Apartamos.

una sartén ya caliente agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cebolla finamente picada y sofreímos por 50 segundos.

un chile verde finamente picado (opcional) y movemos 30 segundos.

3 jitomates partidos en pequeños cubos y mezclamos. Dejamos hervir por 2 minutos y agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Mezclamos. Agregamos el tofu y mezclamos bien.

un poco de cúrcuma en polvo y mezclamos. Nos debe quedar un color amarillo uniforme.

de sal y agregamos al gusto.

VER RECETA

---

# CALCIO (TODO LO QUE DEBES SABER)

Información importante sobre el calcio. ¿Cómo se obtiene? ¿Para qué sirve? ¿Se puede obtener de una alimentación basada en plantas? Y las respuestas a muchas preguntas más

- El Calcio es un metal, en su estado más puro.
- Es el tercer metal más abundante en la corteza terrestre.
- El Calcio no sólo proviene de la leche y de sus derivados.
- El cuerpo necesita del Calcio para mantener huesos fuertes-
- Es importante para el movimiento de los músculos.
- Los lácteos no son la mejor fuente de obtención de Calcio-
- Tener buenos niveles de vitamina D, nos ayudad a obtener una mejor absorción de Calcio.

Si quieres saber más, te invitamos a ver este video informativo.

VER VIDEO

---

# LASAÑA DE ESPINACAS CON

# CHAMPIÑONES

Un platillo clásico de la gastronomía italiana, la famosa lasaña. Elaborada con salsa bechamel vegana.

Así, esta es una versión vegana de este delicioso platillo proveniente de Italia.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 4 Personas

- 2 dientes de ajo
- Perejil
- Cebolla
- 80g. harina de trigo
- Nuez moscada en polvo
- 600g. champiñones
- Aceite vegetal
- 1 lt. leche de almendras
- 50g. de nueces
- 80ml. aceite vegetal
- Queso de papa (opcional)
- Sal fina
- Láminas de lasaña
- 600g. espinacas

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

## Modo de preparación

### SALSA BECHAMEL

un litro de leche de almendras a una cacerola y encendemos el fuego. Antes de que hierva, apagamos el fuego.

otra cacerola vertemos 80 ml de aceite vegetal y con el fuego apagado. Agregamos 80 gr de harina de trigo cernida y mezclamos con un batidor de globo durante un minuto o hasta que se deshagan todos los grumos. Le agregamos la leche vegetal. Movemos constantemente.

un poco de nuez moscada en polvo,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos hasta integrar bien los ingredientes. Probamos de sal y agregamos al gusto.

el fuego y mezclamos constantemente durante un minuto. Apagamos la lumbre. Apartamos.

### LASAÑA

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cebolla finamente picada y sofreímos por 30 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y mezclamos durante 30 segundos. Agregamos un puño grande de perejil finamente picado y mezclamos durante 30 segundos más.

600 gr de champiñones en rebanadas delgadas y partidas a la mitad. Mezclamos. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y mezclamos. Tapamos la sartén y dejamos cocer por 10 minutos. Apartamos.

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos  $\frac{1}{2}$  cebolla finamente picada. Sofreímos por 30 segundos y agregamos un diente de ajo finamente picado. Mezclamos por 30 segundos. Agregamos 50 gr. De nueces finamente picadas y mezclamos. Agregamos 600 gr. de espinacas (pueden ser congeladas o frescas) (Si son frescas, agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de agua) Tapamos la sartén y dejamos cocer por 5 minutos. Agregamos 1 y  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal y mezclamos. Tapamos las

espinacas y dejamos cocer por 10 minutos más. Apagamos.

una charola para horno formamos láminas de lasaña y agregamos agua caliente, una vez que están húmedas, las pasamos a un refractario previamente aceitado, formando una capa. Agregamos una cama del guiso de los champiñones, y una capa de láminas de lasaña. Vertemos salsa blanca hasta cubrir toda la pasta. Agregamos una capa del guiso de espinacas y otra capa de láminas de lasaña. Vertemos otra vez salsa blanca hasta cubrir la pasta. Y así seguimos hasta que llenemos el molde.

Tenemos que terminar con una capa de láminas de lasaña cubierta de salsa blanca.

Agregamos finalmente una capa de queso vegano (opcional).

con papel aluminio y metemos el molde al horno precalentado a 180 ° C o 350 ° F durante 25 minutos.

del horno y presentamos.

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

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

---

## TEMPURA DE VERDURA

El tempura se refiere a una fritura japonesa, en este caso preparada con verduras, lo cual es también común en este tipo de receta, sin embargo, lo que hace vegana a esta preparación es que no se usan las yemas de huevo comúnmente utilizadas

para el tempura.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 2 Personas

- Jengibre en polvo
- Sal fina
- 1 naranja
- Salsa de soya
- Aceite vegetal para freír
- 1 berenjena
- 1 cebolla
- 1 pimiento morrón
- 1 zanahoria
- 1 calabacita
- Agua fría
- 200g. harina de trigo

## Modo de preparación

en rebanadas a lo largo una calabacita grande (Sin puntas).

Cortamos en bastones una zanahoria grande (sin cáscara y sin puntas).

Cortamos en bastones una berenjena grande.

Rebanamos en rodajas una cebolla y separamos rodaja por rodaja.

Cortamos en bastones un pimiento morrón (sin semillas y



desvenado).

Apartamos

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.

una sartén ya caliente agregamos suficiente aceite vegetal. Dejamos que caliente bien el aceite.

en la preparación de la harina una por una la verdura y las vamos pasando al aceite caliente. Dejamos que doren de un lado y volteamos. Cuando doren de ambos lados, retiramos a un plato con papel absorbente de cocina.

SALSA

un recipiente agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de jugo de naranja,  $\frac{1}{3}$  de taza de salsa de soya y  $\frac{1}{2}$  taza de agua. Agregamos un poco de jengibre en polvo y mezclamos.

acompañarse de esta salsa o con el aderezo de su preferencia.

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

Ver video

---

**Yo era pre diabética y en mi**

# última consulta...

Mi querida señora, yo empecé con unas recetas veganas y poco a poco cambié mi alimentación. ¡Especialmente la leche! Desde que me preparo mis leches veganas no he tenido dolores de artritis. Era pre diabética y en mi última consulta, el endocrinólogo me dijo que ya no necesitaba ir porque ya tenía los niveles perfectos (me pregunto: ¿que tomasteis?) y le dije nada, simplemente me alimento saludablemente y sin carne ☐ quedó muy sorprendido ☐ la verdad que no fue fácil salir porque desde pequeños nos acostumbran a comer carne, pero ipoco a poco se logra!

¡Gracias por el esfuerzo que ponen en cada video!

ATTE

SANDRA ELIZABETH

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

VER VIDEO

---

## YOGURTH DE FRESA CON PLÁTANO

¡Libre de lácteos!

Sencilla, pero deliciosa receta elaborada con tofu suave. Si deseas un poco de acidez, puedes agregar una gotas de limón.

INGREDIENTES

**PORCIÓN: 500 ml**

– 1 plátano dominico

- 5 fresas
- Tofu suave
- Miel de agave
- Leche vegetal de su preferencia
  - Granola

NOTA: LAS FRUTAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un vaso de licuadora agregamos 275 gr de tofu suave partido en cubos (el tofu debe de estar drenado). Agregamos 5 fresas partidas a la mitad y un plátano dominico pelado partido por la mitad. Agregamos 4 cucharadas de miel de agave. Licuamos.

Lo pueden hacer en licuadora o minipimer.

$\frac{1}{2}$  taza de leche vegetal de su preferencia. (Si les gusta espeso, no le agreguen la leche vegetal)

con un poco de granola, una fresa partida por la mitad y dos rodajas de plátano dominico.

.

VER RECETA

---

# CREMA DE CALABAZA

Deliciosa crema de calabaza, elaborada con calabazas frescas y crema vegana.

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 4 Personas**

- Cebolla
- Apio
- 4 calabacitas
- Aceite de oliva
- Sal preparada
- Sal
- Crema vegana

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola ponemos 4 calabacitas partidas en 4 partes cada una y 1/2 tronquito de apio pelado.

agua a cubrir y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Esperamos a que hierva y le bajamos a flama baja. Semi tapamos la cacerola.

3,.Dejamos hervir por 20 minutos y revisamos las calabacitas (éstas deben estar suaves). Apagamos el fuego y le agregamos un trozo de cebolla.

que enfríe y vaciamos todas las calabacitas al vaso de la licuadora con todo y líquido. Licuamos durante un minuto.

una cacerola ya caliente, ponemos un poco de aceite de oliva y agregamos el contenido de la licuadora. Agregamos una taza de agua al vaso de la licuadora, enjuagamos el contenido restante. Y lo agregamos también a la cacerola.

$\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y mezclamos. Dejamos hervir, probamos de sal y agregamos al gusto. Dejamos hervir un minuto más y apagamos el fuego.

2 cucharones de crema vegana y mezclamos.

con crutones y perejil fresco picado.

.

Ver video

---

# PERSONALIDADES QUE LLEVAN UNA ALIMENTACIÓN VEGANA – Moby, Richard Melville

MOBY

(Richard Melville Hall)

Compositor de música electrónica, estadounidense.

Ha vendido más de 20 millones de álbumes.

Merecedor de:

1 Disco de diamante

20 Discos de platino

16 Discos de oro

1 disco de plata

La razón por la que primero me volví vegetariano, es simple: Amaba y sigo amando a los animales y no quiero estar involucrado en nada que contribuya para su sufrimiento.

En un inicio dejé de comer carne roja y pollo, después pescado. Más tarde pensé, "No quiero contribuir al sufrimiento animal, pero por los lácteos de las vacas y el huevo de las gallinas en la industria, es que están en condiciones miserables, así que, por qué sigo consumiendo lácteos y huevo?"

Así que en 1987 dejé de consumir productos de origen animal y me volví vegano. Para así poder vivir y alimentarme de acuerdo a mi creencia que los animales tienen sus propias vidas y que no quiero ser parte de su sufrimiento.

-Moby

fuentes

Página web oficial:

Moby Facebook:

Restaurante Vegano Little Pine (propiedad de Moby)

V

---

## **BROCHETAS A LA PLANCHA**

Exquisitas brochetas veganas, que preparadas a la plancha adquieren un sabor único.

¡Qué las disfrutes!

**INGREDIENTES**

**PORCIÓN: 12 Brochetas**

- 1 Cebolla
- Sal
- 2 pimiento morrón (colores diferentes) – Cebolla en polvo
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite de oliva
- Vinagre balsámico
- 24 tomes cherry
- 24 Champiñones chicos
- Tofu extra firme
- 12 palillos para brocheta

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

retiramos la piel a 24 champiñones chico y les cortamos la patita. (las patitas de los champiñones, los pueden guardar para otro guiso). Apartamos.

un recipiente vertemos un poco de vinagre balsámico, agregamos 3 cucharadas de agua,  $\frac{3}{4}$  de cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo, un poco de cebolla en polvo y mezclamos. Agregamos un poco de aceite de oliva y mezclamos. Apartamos.

350 gr de tofu extra firme y lo partimos en cubos pequeños, los agregamos a una sartén caliente con un poco de aceite vegetal, los sazonamos con un poco de sal, un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo y un poco de cebolla en

polvo. Dejamos que doren de un lado y volteamos para que doren del otro lado. Volvemos a sazonar con un poco de sal, un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo y un poco de cebolla en polvo. Al dorar de ambos lados retiramos de la sartén y apartamos en un plato.

un palillo para brocheta, insertamos un tomate Cherry, un cuadro pequeño de pimiento amarillo, un cuadro de cebolla, un champiñón, un cubo de tofu, un cuadro pequeño de pimiento rojo. Insertamos otro cuadro de cebolla, otro champiñón, un cuadro de pimiento verde y al final un tomate Cherry. (Cada que insertemos un ingrediente, le damos vuelta al palillo para facilitar la inserción).

cada broche con el vinagre balsámico que preparamos y las ponemos en una parrilla o sartén con un poco de aceite vegetal. Dejamos que doren de un lado y vamos girando hasta que se doren por todos lados. Las retiramos.

.

Ver video