

¿¿Carne vegana de pasto??

Nuevo proyecto tiene como objetivo hacer carne vegana directamente a partir de proteínas de hierba.

Dos empresas neerlandesas, Schouten Europe y Grassa, se unen para investigar la posibilidad de producir proteína a partir de pasto, partiendo de la base de que las vacas consumen (idealmente) el pasto y de él toman la proteína que luego consume el humano de la carne del animal. Así, se busca, por un lado, evitar el eslabón de consumir la carne bovina y lograr obtener la proteína necesaria directamente del pasto, mientras que por el otro se logre una alternativa nutrimental a la soya, lo que impulsaría la producción y consumo local neerlandés y europeo, sin mencionar el avance para la dieta vegana en general.

FUENTES:

Fecha de la noticia: 10 febrero 2023 de Vegnews. com

ENSALADA MEDITERRÁNEA

Prepara una ensalada sencilla, deliciosa y ligera.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 Personas

- 1 limón
- 1 pepino

- 2 Jitomates
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Sal
- Aceite de oliva
- Orégano
- Aceitunas
- Queso vegano
- Lechuga orejona

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

Modo de preparación

la cáscara de un limón y la apartamos). Partimos a la mitad el limón y lo exprimimos en un frasco de cristal que tenga tapa. Agregamos 25 ml de agua, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal, un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo y un poco de orégano triturado. Tapamos el frasco y agitamos.

(En caso de no tener un frasco, lo pueden mezclar bien en un plato con un tenedor.)

3 veces la cantidad de aceite de oliva y volvemos a agitar hasta mezclar bien los ingredientes. Apartamos.

un platón ponemos una cama de lechuga orejona o de su preferencia. Colocamos por encima rodajas gruesas de jitomate bola. Colocamos por encima de cada una de las rodajas de jitomate, una rodaja de pepino (sin cáscara), un cubo de queso de almendra y una rodaja de aceituna negra. Agregamos por encima la ralladura de limón.

el aderezo en toda la ensalada.

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

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

TORTILLA ESPAÑOLA DE ESPINACAS

Versión vegana, ya que no se utiliza huevo en su preparación.

Una delicia que podrás acompañar con una ensalada.

¡Que la disfrutes!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 personas

- Un trozo de cebolla
- 1/2 cucharadita sal
 - 16 cucharadita de harina de garbanzo
- 1 cucharadita de chía
- Aceite vegetal
 - Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- 50 ml de agua para la chía

- 1/3 taza de agua para la harina de garbanzo
- 500 gr de espinacas.

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un recipiente ponemos una cucharada de chía y agregamos 50 ml de agua. Dejamos hidratar por 15 minutos.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal y agregamos un trozo grande de cebolla finamente picada. Sofreímos durante un minuto y agregamos 500 gr de espinaca (Pueden ser congeladas o frescas). Si son frescas, agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de agua.

un poco de ajo en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y mezclamos.

la sartén y dejamos cocer por 7 minutos. Apagamos el fuego y apartamos.

un bowl grande, vertemos 1/3 de taza de agua y agregamos 16 cucharadas de harina de garbanzo. Agregamos la chía hidratada y mezclamos. Agregamos esta mezcla a las espinacas e integramos bien los ingredientes. Probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos bien.

una sartén ya caliente, agregamos la mezcla de las espinacas y esparcimos en toda la sartén y compactamos. Bajamos a fuego bajo y tapamos la sartén. Dejamos de esa manera durante 10 minutos.

un plato extendido en la sartén y volteamos, de manera que la tortilla de espinaca quede en el plato, ponemos un poco más de aceite vegetal en la sartén y la deslizamos la tortilla para

que dore del otro lado. Tapamos la sartén y dejamos cocer durante 10 minutos.

la tortilla a un plato y presentamos.

Ver video

Gracias Rebeca Irabién por cocinar nuestra receta de Jugo de 8 verduras. ¡Se ve delicioso!

Jugo casi milagroso, pues con las propiedades de todas estas verduras, podrás no sólo reducir peso, sino, prevenir y combatir un sin fin de padecimientos.

VER RECETA

CREMA NEUTRA DE ALMENDRA

Deliciosa y práctica crema neutra de almendra para guisos tanto salados como dulces.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 500 ml

– 1/2 taza de almendras

- 1 Tazas de agua
- 1 pizca de sal
- 1/2 cucharadita de azúcar
- 2 cucharadas de fécula de maíz

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un recipiente ponemos $\frac{1}{2}$ taza de almendras y agregamos agua caliente a cubrir. Dejamos remojar mínimo 2 horas.

retiramos la cáscara, apretando la almendra y veremos que se desprende muy fácil.

las almendras al vaso de la licuadora y agregamos una taza de agua tibia. Licuamos por 2 minutos. Agregamos otra taza de agua tibia y 2 cucharadas de maicena (fécula de maíz), agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y una pizca de sal.

por un minuto y vertemos el contenido a una cacerola pequeña. Lo llevamos a la estufa a fuego bajo. Movemos constantemente hasta el fondo y esperamos a que hierva. Apagamos el fuego.

(Se conserva en refrigeración hasta 5 días aproximadamente)

Ver video

ESPAGUETI A LA CREMA

Preparar una pasta a la crema, claro, con crema de almendras. Una delicia que estamos seguros será de tu agrado.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1 trozo de cebolla
- Perejil
- Pimiento morrón (Fresco o de lata)
- 50gr de nueces
- Aceite de oliva
- 3 Tazas de crema vegana
- 1/4 de taza de vino blanco
- Sal
- 250gr de espagueti

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

Modo de preparación

una cacerola vertemos 1 y $\frac{1}{2}$ litro de agua, agregamos una 1 y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Prendemos el fuego y esperamos a que hierva.

250 gr de espagueti. Dejamos que hierva por 12 minutos. Revisamos el espagueti, debe de quedar al dente. Si no está listo, dejamos 3 minutos más. Apagamos el fuego y lo colamos. Agregamos un poco de aceite de oliva y mezclamos con cuidado. Apartamos.

una sartén ya caliente agregamos un poco de aceite vegetal y un trozo grande de cebolla finamente picada. Sofreímos por 40 segundos. Agregamos un puño de perejil finamente picado y movemos por 40 segundos. Agregamos 50 gr de nueces picadas y mezclamos.

un pimiento partido en pequeños cubos (Puede ser fresco o de lata) mezclamos por 40 segundos y agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de vino blanco (opcional) y 3 tazas de crema vegana. Mezclamos. Agregamos una cucharadita de sal y mezclamos.

que hierva y probamos de sal. Si hace falta sal, agregamos al gusto.

el espagueti y mezclamos con cuidado hasta que se impregne todo el espagueti. Apagamos el fuego.

.

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

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

AGAR AGAR (TODO LO QUE DEBES SABER)

El agar o agar-agar es una sustancia carragenina, un polisacárido sin ramificaciones obtenido de la pared celular de varias especies de algas

El agar tiene un gran poder gelatinizante, ya que con

cantidades del menos del 1% de materia sólida se obtiene un gel bastante resistente. Los geles de agar son transparentes, duros y quebradizos, esta propiedad los diferencia de los otros geles de polisacáridos, que son más elásticos y pegajosos. Además el agar tiene la propiedad particular de presentar una gran histéresis térmica.

Es un solidificante 100% vegano.

También es conocido por los nombres “gelosa”, “gelosina”, “gelatina vegetal”, “gelatina china” o “gelatina japonesa”. Las algas y el gel extraído de ellas han sido utilizadas desde tiempos antiguos en los países de Oriente (China, Japón, Corea, etc.) y fue llevada a Europa hacia la mitad del siglo XIX. En la actualidad, las algas productoras se cultivan en muchas zonas.

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

VER VIDEO

SOPA DE PAPA

Sencilla pero nutritiva y exquisita sopa de papa. Excelente para regular los niveles de azúcar en la sangre, para aportar energía, rica en antioxidantes, vitamina C, proteína, Vitaminas B1, B3, B5 y B6, fibra, potasio y minerales.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

– Apio

- Cilantro
- 4 papas
- Sal
- 2 Tazas de caldillo de jitomate
- 2 Tazas de caldo de verduras

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

CALDILLO DE JITOMATE

7 jitomates en una cacerola y le agregamos agua a cubrir. Prendemos el fuego y tapamos la cacerola. Esperamos hasta que reviente la piel. Apagamos el fuego.

los jitomates a la licuadora, agregamos un trozo de cebolla y un diente de ajo grande. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos el fuego.

una cacerola ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal. Vertemos el caldo de jitomate a través de un colador y esperamos hasta que hierva. Agregamos $\frac{3}{4}$ de cucharadita de sal y mezclamos.

de sal y agregamos al gusto. Dejamos hervir durante un minuto y medio más.

utilizarlo en el momento o guardar en el congelador, para un futuro guisado.

SOPA

una cacerola vertemos 2 tazas de caldillo de jitomate y una taza de caldo de verduras. Y agregamos dos tazas de agua. Agregamos 4 papas rebanadas en tiras con todo y cáscara (pueden pelar las papas si gustan) . Agregamos un tronco de apio cortado en rebanadas delgadas.

que hierva, probamos de sal y agregamos al gusto. Tapamos la cacerola y bajamos a flama baja. Dejamos que hierva por 20 minutos más.

ese tiempo revisamos que las papas estén bien cocidas y apagamos el fuego.

con un poco de cilantro finamente picado.

Ver video

ATOLE DE GUAYABA

Delicioso y nutritivo atole vegano de guayaba. Vegano porque utilizamos leche vegetal en su elaboración.

Rico en vitamina C

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 Tazas

- 3 Guayabas
- 2 cucharadas de leche de soya en polvo
- 2cucharadas de miel de agave
- 1/2lt. de agua

NOTA: LA FRUTA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA.

Modo de preparación

un pocillo grande, ponemos 3 guayabas partidas a la mitad y agregamos agua a cubrir (Tomamos el agua del $\frac{1}{2}$ litro que vamos a utilizar para esta receta)

hervir por 5 minutos. Pasamos todo al vaso de la licuadora y agregamos el resto que nos queda del $\frac{1}{2}$ litro de agua. Agregamos 2 cucharadas de leche vegetal en polvo. (Si no tienes leche en polvo, puedes utilizar $\frac{1}{2}$ litro de leche vegetal en lugar del $\frac{1}{2}$ litro de agua)

2 cucharadas de miel de agave (o pueden utilizar el endulzante de su preferencia)

por un minuto. Colamos a un recipiente.

Ver video

Se me caía mucho el cabello...

Hice la proteína casera en polvo y la consumí durante 2 meses y me creció el pelo de una manera increíble! No puedo decir en centímetros, pero mucho, no me crecía el cabello y se me caía mucho también. Así que muchas gracias!!!

La recomiendo.

ATTE

CHIPI

Cuéntanos tu Testimonio y envía a cocinaveganfacil@

VER RECETA DE LA PROTEÍNA HECHA EN CASA