

CALABACITAS CON ELOTE Y PIMIENTOS

Ricas y nutritivas calabacitas o calabacines, con elote (choclo) y pimientos. ¡Una combinación simplemente deliciosa!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 pizzas individuales

- 3 calabacitas o calabacines
- 1 elote o choclo - Pimientos - Cebolla - 1 diente de ajo
- Sal
- Hierbas provenzales - Crema vegana
- Aceite de oliva

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén ya caliente agregamos un poco de aceite vegetal y $\frac{1}{2}$ cebolla partida en pequeños cubos. Sofreímos por 40 segundos y agregamos un diente de ajo grande finamente picado. Movemos por 30 segundos más. Retiramos en un plato. Apartamos.

la misma sartén agregamos un poco de aceite vegetal, agregamos 5 mitades de pimientos de colores (previamente partidos en pequeños cubos, desvenados y sin semillas). Sofreímos por 2 minutos, agregamos los granos de un elote grande y mezclamos durante 40 segundos y agregamos 3 calabacitas, sin punta y partidas en pequeños cubos. Mezclamos 2 minutos.

la cebolla y el ajo sofrito y mezclamos. Agregamos 1 y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Agregamos un poco de hierbas provenzales (opcional) Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de agua y tapamos la sartén. Bajamos a fuego bajo y dejamos hervir por 10 minutos.

ese tiempo, revisamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego y agregamos $\frac{2}{3}$ de taza de crema vegana. Mezclamos.

.

Ver video

PERSONALIDADES QUE LLEVAN UNA ALIMENTACIÓN VEGANA – Fiona Oakes

FIONA OAKES

Maratonista inglesa conocida como la “Maratonista Extrema.”
Vegana desde los 6 años de edad.

Ganadora de varios maratones entre los que se incluyen:

1er Lugar Maratón Santa Claus en Finlandia 2010 (nuevo record)

1er Lugar Maratón Ruska Finlandia 2010 (nuevo record)

1er Lugar Maratón del Polo Norte 2013 (nuevo record)

En 2014 corrió 7 maratones en 7 días consecutivos siendo la ganadora.

Ha obtenido el récord mundial Guinness por sus marcas en tiempo.

fuentes

Fiona Oakes, vegan marathon runner | Great Vegan Athletes |

Vegans Thriving. Elite Vegan Athletes

Fiona Oakes, la corredora vegana, sin rótula y poseedora de varios récords, en uno de sus desafíos más extremos: el maratón des Sables | TN

PIZZA EN PAN PITA

Exquisita pizza vegana individual. Preparada con pan pita, permite ser elaborada de forma práctica, sencilla y rápida. El sabor es sensacional y la textura es sin duda la de la clásica pizza italiana, delgada y crujiente.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 pizzas individuales

- 1 diente de ajo
- 3 jitomates
- Pimientos de colores
- Cebolla
- 2 Pan pita grande
- Pimienta en polvo
- Aceite de oliva
- Aceitunas negras sin hueso
- Queso de papa o queso mozzarella vegano
- Orégano

– 4 champiñones grandes

– Sal

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en una cacerola 3 jitomates grandes, agregamos agua a cubrir y dejamos que hiervan hasta que la piel se reviente. Apagamos el fuego.

los jitomates al vaso de la licuadora y agregamos $\frac{1}{2}$ taza de agua de la cocción. Agregamos un trozo de cebolla y un diente de ajo picado. Licuamos hasta mezclar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora.

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal y vertemos el caldillo de jitomate a través de una coladera. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Bajamos a flama baja. Mezclamos y dejamos que hierva durante 2 minutos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego y agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de orégano deshidratado. Apartamos.

un bowl vertemos $\frac{1}{4}$ de taza de aceite de oliva, agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, un poco de pimienta en polvo y un poco de ajo en polvo. Mezclamos bien. Agregamos $\frac{1}{2}$ pimiento verde, $\frac{1}{2}$ pimiento rojo y $\frac{1}{2}$ pimiento amarillo, sin semillas y partidos en rebanadas medianas. Agregamos 2 rebanadas delgadas de cebolla partidas en medias lunas. Revolvemos, para que se impregne la verdura con el aceite.

una sartén en la lumbre y esperamos a que caliente. Agregamos los vegetales que tenemos en el bowl. Bajamos a flama baja y

dejamos que doren por 30 segundos. Volteamos y dejamos que doren por el otro lado 30 segundos más. Retiramos las verduras de la sartén y las ponemos en un plato.

6.- En un bowl vertemos un poco de aceite de oliva, agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, un poco de pimienta en polvo y un poco de ajo en polvo. Mezclamos bien. Agregamos 4 champiñones grande (previamente pelados y rebanados en rebanadas delgadas y partidas por la mitad. Mezclamos para que se impregnen con el aceite. Los pasamos a la sartén y dejamos que doren 30 segundos de un lado, los volteamos y dejamos que doren por el otro lado, 30 segundos más. Apagamos el fuego. Los retiramos en un plato.

en un comal por un solo lado un pan pita redondo de tamaño mediano. Ya caliente, lo pasamos a una charola para horno del lado que se calentó hacia abajo. Untamos 2 cucharadas de caldo de jitomate al pan pita y un poco de queso de papa o puede ser un puño de queso mozzarella vegano. Distribuimos bien champiñones, cebolla y los chiles morrones. Agregamos suficientes aceitunas negras sin hueso en rebanadas.

la pizza al horno precalentado a 180° C o 356° F por 15 minutos.

retiramos del horno y presentamos.

Ver video

PASTA CON TOFU AL LIMÓN

Fresca, ligera y deliciosa receta vegetariana, ¡Qué la disfrutes!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 dientes de ajo
- 1 limón verde
- 1 limón amarillo
- 150g. de tofu
- Sal de mar
- Aceite de oliva
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- Hojas de lechuga
- 350g. de pasta fusilli

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

Modo de preparación

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

350 gr de pasta fusilli, movemos un poco y tapamos la cacerola. Dejamos hervir por 20 minutos. Revisamos la pasta, ésta debe quedar al dente.

bien la pasta y agregamos un poco de aceite de oliva. Revolvemos con cuidado. Apartamos.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos 150 gr, de tofu firme partido en pequeños cubos.

Agregamos un poco de pimienta en polvo, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal y un poco de ajo en polvo. Movemos con cuidado hasta que doren por todos lados. Los retiramos a un plato. Apartamos.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Dejamos a fuego bajo. Agregamos 2 dientes de ajo finamente picados y machacado. Agregamos una cucharadita de ralladura de cáscara de limón y sofreímos. Agregamos un poco de pimienta en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y movemos. Apagamos el fuego y le agregamos la pasta. Mezclamos.

el tofu y mezclamos. Esperamos a que enfríe un poco. Probamos de sal y agregamos al gusto.

con rodajas delgadas en medias lunas de limón amarillo y trozos de lechuga fresca.

.

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

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

¿Sabías que hay una app para buscar pareja vegana?

La 'app' de ligar para veganos y vegetarianos.

En Reino Unido se desarrolló una app para citas dirigido al público vegano específicamente, esto en razón de atender a la

creciente necesidad de congeniar y relacionarse con personas que compartan el mismo estilo de vida y visión ética hacia el trato a los animales. Así, si bien el fundador de la misma afirma no tener la intención de excluir, el objetivo primordial, por voz de algunos de usuarios de la app entrevistados, es relajarse en el sentido de poder compartir una relación sentimental o una amistad sin tener de por medio la necesidad de explicar o defender su forma de comer y de vivir. Actualmente la aplicación se encuentra disponible en inglés, pero se anuncia su próxima traducción al español para facilitar la participación de los veganos españoles o hispanoparlantes en general. Su disponibilidad en México no se menciona, pero es probable que no lo esté, por el momento.

Fecha de la noticia: 29 enero 2023

FUENTES:

La 'app' de ligar para veganos y vegetarianos que no quieren salir con 'carnacas': "Me hacen sentir como si yo fuera un problema" | ICON | EL PAÍS ()

CREMA DE ELOTE CON CHILE POBLANO

Rica y muy nutritiva, esta sopa es un aporte de vitaminas, proteínas y aceites esenciales entre otras propiedades que nos ayudan a prevenir alergias, fortalecer el sistema nervioso, proteger contra las caries y cuidar el sistema circulatorio. Una exquisita opción para toda la familia.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Epazote
- Cebolla
- 1/2 papa
- 2 elotes
- 2 chiles poblanos
- Aceite vegetal
- 1 y 1/2 litros de caldo de verduras o de agua
- Sal
- 1/2tza. de crema vegana

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

2 chiles poblanos sobre la estufa, directo a la lumbre y tatemamos por todos lados.

2-Los colocamos dentro de una bolsa de plástico y dejamos que suden por 15 minutos. Los retiramos de la bolsa y los raspamos con un cuchillo para retirar toda la piel quemada. Los abrimos con una tijera y les retiramos las semilla y venas. Los partimos en cuadros y los pasamos a una sartén ya caliente con un poco de aceite vegetal y sofreímos por 3 minutos. Apartamos.

una sartén ya caliente agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cebolla finamente picada y sofreímos por 50

segundo. La retiramos y la colocamos en un plato.

la misma sartén agregamos un poco de aceite vegetal y agregamos $\frac{1}{2}$ papa rallada sin cáscara. Sofreímos por 2 minutos. La retiramos en un plato.

un poco de aceite vegetal en la misma sartén y agregamos los granos de dos elotes grandes. Sofreímos entre 2 y 3 minutos. Agregamos la papa rallada y la cebolla. Agregamos 2 tazas de caldo de verdura o agua. Agregamos unas hojas de epazote y dejamos que hierva por 3 minutos. Retiramos las hojas de epazote.

todo al vaso de la licuadora y agregamos los chiles. Agregamos 2 tazas de caldo de verdura o agua y licuamos hasta integrar bien los ingredientes.

el contenido de la licuadora a una cacerola con un poco de aceite y agregamos 2 tazas más de caldo de verdura o agua. Agregamos una cucharadita de sal y mezclamos.

hervir por 2 minutos, apagamos el fuego y agregamos $\frac{1}{2}$ taza de crema vegana. Mezclamos bien.

.

VER RECETA

MERMELADA DE ZARZAMORA

Prepara una mermelada casera de zarzamora. Sin aditivos, sin conservadores y muy rica.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 300 ml

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

NOTA: TODA LA FRUTA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA

Modo de preparación

en una cacerola 200 gr de zarzamoras congeladas o frescas. Agregamos 165 gr. De azúcar y 1/3 de taza de agua.

el fuego y dejamos que hierva por 15 minutos a flama baja. Apagamos el fuego y esperamos a que enfríe un poco. Trituramos con un minipimer o batidor de mano.

vaciamos en un recipiente de vidrio con tapa.

.

VER RECETA

Gracias Becky Gómez por cocinar nuestra receta de Queso de papa. ¡Se ve delicioso!

De las recetas favoritas de nuestro canal de YOUTUBE.

PAPAS CON PAPRIKA AL HORNO

Una receta rica en vitamina C, A, hierro y potasio como aportación de la paprika, la cual ayuda a purificar la sangre, mejorar la digestión, prevenir infecciones y a eliminar el colesterol malo en la sangre entre otros grandes beneficios. Además la papa tiene un alto contenido en fibra, protege contra enfermedades cardiovasculares y ayuda en la renovación celular. Puedes disfrutar como botana o como guarnición.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 Personas

- 2 dientes de ajo
- Cilantro
- 4 papas
- Pimienta molida
- Paprika
- Aceite de oliva
- Sal

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

Modo de preparación

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

4 papas grandes con todo y cáscara, a la mitad (De lo largo), luego cortamos esas dos mitades a la mitad y después esas cuatro partes a la mitad (No deben de quedar 8 partes en forma de gajos por papa)

pasamos a una cacerola y agregamos agua a cubrir. Encendemos el fuego y agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Mezclamos. Tapamos la cacerola y dejamos que hiervan por 8 minutos.

las papas. (podemos guardar el cado para utilizarlo después en otro guiso). Agregamos un poco de agua fría para detener la cocción. Las pasamos a un papel absorbente de cocina. Las pasamos y acomodamos e u refractario para horno. Apartamos.

un recipiente, agregamos 8 cucharadas de aceite de oliva, agregamos 2 dientes de ajo, finamente picados y machacados. Agregamos una cucharadita de pimienta en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, 1 $\frac{1}{2}$ cucharadas de pimentón o paprika en polvo y un manojito de cilantro finamente picado. Mezclamos bien.

esta mezcla, barnizamos todas las papas. Metemos al horno precalentado a 200° C o 390° F por 20 minutos.

ese tiempo, retiramos del horno y presentamos.

MODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

TACOS DORADOS DE ZANAHORIA

Tacos sencillos y deliciosos, elaborados con zanahoria y cebolla fileteada, horneados para evitar la grasa y servidos con salsa verde de aguacate, crema vegana y lechuga. Una delicia que toda la familia disfrutará.

PORCIÓN: 12 tacos aproximadamente

- 4 zanahorias
- 1 cebolla
- Tortillas
- Polvo de ajo
- Sal
- Aceite vegetal
- Salsa verde de aguacate
- Crema vegana
 - Lechuga

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

INGREDIENTES

Modo de preparación

una sartén caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos una cebolla rebanada en medias lunas muy delgadas y sofreímos por 40 segundos.

4 zanahorias sin punta, peladas y ralladas. Mezclamos. Agregamos una cucharadita de sal, un poco de cebolla en polvo, un poco de ajo en polvo y mezclamos.

$\frac{1}{2}$ taza de agua. Bajamos a fuego bajo y tapamos la sartén. Dejamos hasta que se consuma el agua. Probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos y apagamos el fuego.

tortillas en un comal, agregamos un poco de nuestro guiso en una orilla de la tortilla y enrollamos. Vamos acomodando cada taco en una charola previamente engrasada. Podemos barnizar

por encima con aceite vegetal si gustan.

la charola al horno precalentado a 180° C o 350° F, los dejamos en el horno entre 20 y 30 minutos. (Pueden dorarlos en aceite, si así lo desean)

con lechuga rebanada, crema y queso veganos y salsa de su preferencia.

.

Ver video