

EL PLATO DEL BIEN COMER VEGANO

Propuesta de nueva alimentación, creando un plato del bien comer sin productos de origen animal. Con sustentos en pirámides y platos alimenticios existentes.

Todo lo que tu cuerpo necesita está en una alimentación basada en plantas.

-Aminoácidos

-Proteína completa

-Minerales

-Vitaminas

-Hierro

-Calcio

-Glutación

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

VER VIDEO

ENSALADA RUSA

Te presentamos un platillo típico de Rusia, bien recibido y adaptado en muchos países. Se cuenta que la receta proviene del restaurante Hermitage de Moscú, elaborada por primera vez

por el chef Lucien Olivier. Ahora, en Cocina Vegan Fácil te presentamos la versión vegana de esta famosa y exquisita ensalada.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 Personas

- 1 tronco de apio
- 2 papas
- 2 zanahorias
- 1/2 pimiento
- 250gr. de chícharos
- Mostaza
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Cebolla en polvo
- 1 taza de mayonesa vegana
- Sal

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

Modo de preparación

una cacerola agregamos 2 zanahorias peladas y partidas en pequeños cubos. Agregamos agua a cubrir y tapamos la cacerola. Dejamos que hiervan.

vez que están hirviendo las zanahorias, agregamos 250 gr de chícharos (Pueden ser frescos o congelados). Volvemos a tapar la cacerola y esperamos 5 minutos.

2 papas peladas y cocidas, partidas en pequeños cubos. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y mezclamos. Tapamos nuevamente la cacerola y dejamos que hierva. A los 10 minutos, revisamos que estén cocidas las papas. Apagamos el fuego y colamos (Podemos guardar el caldo de verduras para otra ocasión). Apartamos.

un bowl agregamos una taza de mayonesa vegana, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, una cucharadita de mostaza, un poco de cebolla en polvo, un poco de ajo en polvo y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos bien. Apartamos.

las verduras en un bowl y cuando ya no le salga vapor, y aún esté caliente, agregamos un tronco de apio pelado y partido en rodajas muy delgadas. Agregamos la preparación de la mayonesa y mezclamos hasta integrar bien los ingredientes.

con unas rajitas de pimiento.

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

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

BOTANA DE HABAS VERDES

Elabora esta deliciosa y sana receta, que contiene proteínas, vitaminas C, A,E,B1 y B2, además de antioxidantes, entre otros beneficios.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 porciones

- 1 chile serrano
- 1/2 cebolla
- 400gr de habas verdes
- Aceite
- Sal
- Ajo en polvo

Modo de preparación

en una cacerola 400 gr. De habas frescas y agregamos agua a cubrir. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y dejamos que hiervan.

empiece a hervir, bajamos a flama baja y tapamos la cacerola. Dejamos que siga hirviendo por 20 minutos más. Revisamos y deben de estar suaves. Apagamos el fuego y las colamos. Apartamos

una sartén caliente, agregamos un poco de aceite vegetal y $\frac{1}{2}$ cebolla cortada en medias lunas delgadas. Sofreímos por 40 segundos.

un chile verde partido en rajitas (sin semillas) (opcional) y movemos por 30 segundos.

las habas, un poco de ajo en polvo y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y mezclamos. Agregamos el jugo de $\frac{1}{2}$ limón y volvemos a mezclar. Apagamos el fuego.

.

Ver video

Empecé este estilo de vida, hace pocos años...

He leído muchos estudios y vídeos acerca de la alimentación vegana basados en Ciencia, pero los testimonios de personas como Deyanira siguen siendo muy valiosos e inspiradores para mucha gente que quiere mejorar su calidad de vida y ser más empáticos con animales y naturaleza. En lo personal, empecé este estilo de vida hace pocos años y de lo único que me arrepiento es de no haberlo empezado antes, me hubiera evitado unos cuantos problemas físicos. Saludos desde Rocha, Uruguay, y que siga ese lindo trabajo que vienen haciendo por el veganismo.

ATTE

BORIS

Cuéntanos tu Testimonio y envía a cocinaveganfacil@

SI QUIERES SABER MI TESTIMONIO, DAR CLICK EN EL VIDEO

PASTEL DE ZANAHORIA

Una delicia que estamos seguros le encantará a toda tu familia. Preparado sin mantequilla ni huevo, este pastel vegano adquiere un sabor único. Para la cubierta te enseñamos a preparar un frosting también vegano, sin huevo. Estamos seguros que será uno de tus pasteles favoritos.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 6 rebanadas

- 4 zanahorias
- 2 cucharaditas de canela en polvo
- 1/4 cucharadita de nuez moscada
- 1/2 cucharadita de jengibre en polvo
- 4 cucharaditas de chía
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 cucharaditas de polvo para hornear.
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 50ml. aceite vegetal
- 50ml. de agua
- 1/2 cucharadita de sal
- 100g. de nuez pecana picada
- 50g. de pasas
- 1 taza de azúcar
- 2 tazas de harina de trigo

NOTA: TODA LA FRUTA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA

Modo de preparación

4 zanahorias sin piel. Apartamos.

a un recipiente 4 cucharadas de chía y agregamos $\frac{3}{4}$ de agua. Dejamos a que hidrate por 15 minutos.

un bowl agregamos 2 tazas de harina de trigo, agregamos 2 cucharaditas de polvo para hornear y una cucharadita de

bicarbonato. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de nuez moscada, $\frac{1}{2}$ cucharadita de jengibre en polvo y 2 cucharaditas de canela en polvo. Mezclamos bien los ingredientes. Apartamos

50 ml de aceite vegetal a un bowl y agregamos y añadimos poco a poco una taza de azúcar. Movemos constantemente hasta integrar bien. Agregamos la chía que ya tenemos hidratada. Mezclamos. Agregamos una cucharadita de vainilla y 50 ml de agua. Mezclamos. Agregamos poco a poco la mezcla de harina que tenemos. Agregando y mezclando hasta terminar con toda la harina. (Pueden hacerlo con batidora eléctrica o con un batidor de globo) mezclamos hasta integrar bien los ingrediente.

la zanahoria rallada y mezclamos bien. Agregamos 100 gr de nueces pecanas picadas y mezclamos. Agregamos 50 gr de pasas y mezclamos.

un molde de 20 cm de diámetro y enharinamos. Vertemos la mezcla y esparcimos con ayuda de una palita de cocina.

al horno precalentado a 180 ° C o 350° F por 40 minutos. Al pasar este tiempo, introducimos un palillo en el pan y si éste sale seco, apagamos el horno. Sacamos nuestro pan y dejamos enfríe. Desmoldamos. Apartamos.

hacer el Frosting, agregamos a un bowl, 50 ml de aceite vegetal. Agregamos poco a poco 3 tazas de azúcar glas. Mezclando y agregando hasta integrar bien los ingredientes. Agregamos la ralladura de un limón y mezclamos. Si vemos que está muy densa la pasta, agregamos un poquito más de agua. Mezclamos. Guardamos en el refrigerador por 25 minutos.

el Frosting y lo vamos untando en nuestro pan, hasta cubrirlo por completo.

VER RECETA

SALSA ROJA CON CACAHUATE

Muy sencilla de preparar y a la vez exquisita. Una salsa con propiedades antioxidantes, vitaminas del complejo B (para la memoria), vitaminas E y C, entre otras.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 250 ml

- Cebolla
- 4 chiles piquín
- 1 chile guajillo
- 1 jitomate
- Sal
- Aceite vegetal
- 20gr. de cacahuate tostado
- Agua

Modo de preparación

y abrimos un chile guajillo, le retiramos las semillas y desvenamos. Lo partimos en e partes.

y retiramos las puntas a 4 chiles piquín secos. Los dejamos enteros.

una sartén ya caliente agregamos un poco de aceite vegetal, agregamos el chile guajillo. Dejamos dorar por los lados, de 10 a 15 segundos. Retiramos de la sartén.

la misma sartén ya caliente, agregamos los 4 chiles piquín y dejamos dorar por ambos lados, de 10 a 15 segundos. Retiramos.

la misma sartén ponemos un trozo de cebolla y un jitomate partido por la mitad. Cuando dore por ambos lados la cebolla, la retiramos. Dejamos el jitomate a que se tate un poco más. Retiramos de la sartén y apagamos el fuego.

a un caso de licuadora, los chiles, el jitomate y la cebolla. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y $\frac{1}{4}$ de taza de agua tibia. Licuamos. Si notamos que está un poco espesa, agregamos sólo un poquito más de agua.

la licuadora en acción, agregamos 20 gramos de cacahuate tostado. Dejamos que mezclen bien los ingredientes y apagamos la licuadora.

.

NOTA: Toda la verdura debe estar lavada y desinfectada.

Ver video

FIDEO SECO

Tradicional y deliciosa Sopa de Fideo, pero con un toque diferente. ¡Tienes que probarla!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

– 200g. de fideo n°0

– 1 chile pasilla

- Aceite vegetal
- 1 aguacate
- 3/4tza. Caldillo de jitomate
- Crema vegana
- 2 y 1/2tzas. caldo de verduras (si no tienes caldo puedes utilizar agua)
- Sal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un poco de aceite vegetal a una sartén ya caliente y vaciamos un paquete de fideos de 200 gr del número cero. Movemos constantemente hasta que esté dorado.

$\frac{3}{4}$ de taza de caldillo de jitomate y mezclamos. Agregamos 2 $\frac{1}{2}$ tazas de caldo de verduras (Si no lo tienen puede ser agua). Mezclamos y dejamos a que hierva.

hervir probamos de sal y agregamos al gusto. Esperamos a que se evapore todo el líquido. Apagamos el fuego.

una sartén ya caliente, agregamos aceite vegetal. Agregamos un chile pasilla (previamente desvenado, sin semilla y partido en 4 partes) Dejamos que doren por todos lados durante 2 minutos. Apagamos el fuego.

el fideo adornando con 2 trozos de chile pasilla sofrito, una rebanada de aguacate y un poco de queso y crema vegana.

Ver video

PERSONALIDADES QUE LLEVARON UNA ALIMENTACIÓN VEGETARIANA – Albert Einstein

Albert Einstein (1879-1955)

(vegetariano)

Físico alemán nacionalizado estadounidense, considerado como el científico más conocido y popular del siglo XX.

Dedujo la famosa ecuación $E=mc^2$.

Sentaría las bases para el estudio de la mecánica cuántica.

Premio nobel de física en 1921.

En sus últimos años trabajó por integrar en una misma teoría la fuerza gravitatoria y la electromagnética.

Este año 2016 se comprueba una más de las teorías de Albert Einstein, detectándose así las ondas gravitacionales.

“Nada beneficiará a la salud humana e incrementará las probabilidades de supervivencia de la vida sobre la Tierra como la evolución hacia una dieta vegetariana.”

En una nota similar declaró:

“Nuestra tarea debe ser ampliar nuestro círculo de compasión, para así incluir a todas las criaturas vivientes y a la naturaleza entera en su belleza”.

Y, el día en que se volvió vegetariano, Einstein escribió en su diario: “De modo que estoy viviendo sin grasas, sin carne, sin pescado, pero me siento muy bien así.

Siempre me ha parecido que el hombre no nació para ser carnívoro”.

fuentes

· Que tienen en común Einstein, Newton, DaVinci, Tesla, Edison
– AlgoEstáCambiando ()

Historia del Vegetarianismo – Albert Einstein (1879-1955) ()

¿CÓMO PREPARAR SOYA TEXTURIZADA?

Te enseñamos a preparar la soya texturizada para ser utilizada en cualquiera de los guisos que se pueden hacer con ella. De este modo, podrás tenerla lista para preparar un guiso rápido, nutritivo y con el doble de proteínas que la carne.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 Tazas de soya texturizada para guisar.

- 1 Taza de soya texturizada
- Limón
- Sal
- Agua caliente

Modo de preparación

en un recipiente una taza se soya texturizada natural. Agregamos agua caliente a cubrir y dejamos hidratar durante de 15 a 20 minutos.

ese tiempo, colamos y enjuagamos bien. (El agua del enjuague pueden utilizarla para riego de plantas)

la soya con las manos, lo más que se pueda. Y la colocamos en un recipiente.

el jugo de $\frac{1}{2}$ limón grande, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y un poco de pimenta en polvo. Mezclamos.

podemos guardar en un recipiente con tapa y meterla al refrigerador para tenerla lista cuando la necesitemos.

Ver video

ENSALADA DE EJOTES CON JÍCAMA

Su aportación en vitaminas C, A, B1, E, proteínas y calcio entre otros, la convierte en un alimento muy completo y bajo en calorías.

Una ensalada diferente, nutritiva y muy fácil de elaborar.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 Personas

- Cebolla
- 1/2 Jícama grande -
- 1/4 de taza de almendras fileteadas
- 300 gr. de ejotes
- Aceite de oliva
- Sal

Modo de preparación

en una olla 300 gramos de ejotes congelados y agregamos agua a cubrir. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y esperamos a que hierva. Cuando empiece a hervir semi tapamos y bajamos a flama baja. Dejamos hervir por 15 minutos más. Pasado ese tiempo, revisamos los ejotes, deben de estar suaves. Apagamos el fuego y colamos. (Podemos guardar el agua de cocción de los ejotes, como caldo de verdura para otro guiso). Apartamos.

una sartén y caliente agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de almendras fileteadas y movemos constantemente hasta que doren por ambos lados. Las retiramos del sartén y las ponemos en un recipiente. Apartamos.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cebolla finamente picada y sofreímos por 40 segundos. Agregamos de $\frac{1}{2}$ jícama grande (previamente pelada y partida en pequeños cubos).

durante 50 segundos. Agregamos los ejotes ya cocidos y agregamos una cucharadita de sal. Mezclamos durante 2 minutos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

las almendras y mezclamos.

NOTA: TODA LA VERDURA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA

Ver video