

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

POLÍTICO MEXICANO INVITA TAMALES VEGANOS A EMBAJADORES...

Marcelo Ebrard invita tamales veganos a embajadores: El político los compró los tamales en una tamalería gourmet.

Como es bien sabido, el pasado 2 de febrero fue el Día de la Candelaria, lo que implica que aquellos que sacaron su muñequito en la rosca deben invitar los tamales. Tal fue el caso del canciller de México, Marcelo Ebrard, quien invitó tamales a 65 embajadores del mundo. El punto a destacar es que dichos tamales fueron oaxaqueños de mole completamente veganos, y lo mejor es que son accesibles para todos, pues los compró en un negocio llamado Tentación de Maíz, que si bien no es exclusivamente vegano cuenta con una amplia variedad de tamales veganos hechos a base de aceite de oliva y de coco, nada de manteca de cerdo, como son el de champiñón en salsa

verde o el de arándanos con nuez. Tienen sucursales en las colonias Nueva Santa María, Narvarte y Clavería.

Todos **los tamales repartidos fueron veganos**, lo cual implica que no tienen manteca de cerdo ni ningún ingrediente de origen animal como carne o queso. Esta tendencia ha aumentado en las tamalerías debido a los cambios en los hábitos de consumo, ya que incluso por restricciones de salud las personas buscan esta opción.

FUENTES:

Marcelo Ebrard invita tamales veganos a embajadores: Esta es la tamalería gourmet donde los compró – Ciudadanos por México ()

FALAFEL

Es una croqueta de garbanzos. Suele consumirse en Oriente Medio, y en los últimos años se ha dado a conocer en occidente gracias a los restaurantes especializados en comida oriental y vegetariana. Tradicionalmente se sirve con salsa tahini, en pan de pita o bien como entrada.

INGREDIENTES

PORCIÓN: ENTRE 8 y 10 tortitas.

- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 limones
- 1 jitomate

- Perejil
- Cilantro
- Comino en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite de oliva
- Aceite para freír
- 250gr. de garbanzo
- 3 cucharaditas de bicarbonato
- Sal
- 1 pimiento morrón
- Semillas de ajonjolí
- Pan pita

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

bien 250 gramos de garbanzo. Escurremos y los ponemos en un recipiente. Agregamos agua a cubrir y dejamos remojar toda una noche.

otro día, agregamos $\frac{1}{2}$ taza de agua tibia al vaso de la licuadora. Agregamos un poco de garbanzos y licuamos. Con la licuadora en acción vamos agregando poco a poco todos los garbanzos. Si notamos que se espesa mucho, apagamos la licuadora y ayudamos con una palita de cocina (No agregar más

agua). Volvemos a encender la licuadora hasta que se mezclen bien todos los garbanzos. Pasamos la pasta de los garbanzos a un recipiente y apartamos.

a la licuadora $\frac{1}{2}$ cebolla en trozos. un manojo grande de perejil y un manojo grande de cilantro. Agregamos un diente de ajo. Licuamos así en seco. Hasta que se haga una pasta. La agregamos al recipiente con la pasta de garbanzo. Apartamos.

una sartén ya caliente, agregamos 90 gramos de ajonjolí y movemos constantemente hasta tostar. Ya que esté bien tostado apagamos el fuego.

al vaso de la licuadora $\frac{3}{4}$ de taza de agua y accionamos la licuadora, vamos agregando poco a poco el ajonjolí tostado, $\frac{1}{2}$ taza de aceite de oliva y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Dejamos hasta que se mezclen bien los ingredientes. Apagamos la licuadora. Probamos de sal y agregamos al gusto.

$\frac{1}{2}$ taza de la crema de ajonjolí al recipiente que contiene la pasta de los garbanzos. Agregamos un poco de comino en polvo y un poco de pimienta en polvo y mezclamos bien todos los ingredientes. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos 3 cucharaditas de bicarbonato de sodio y mezclamos. Si queda un poco aguada, podemos agregar un poco de pan rallado. Hasta que obtengamos la consistencia como para hacer una tortita. Dejamos reposar 15 minutos.

una sartén ya caliente, agregamos aceite vegetal suficiente. Hacemos tortitas medianas con la pasta y las vamos agregando a la sartén. Dejamos que dore bien de un lado y volteamos. Cuando ya hayan dorado por ambos lados, las retiramos a un plato con papel de cocina absorbente. Apartamos

SALSA 1

un recipiente agregamos un jitomate partido en pequeños cubos

y le agregamos un poco de la salsa de ajonjolí. Agregamos gotas de limón al gusto y un poquito de agua. Mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos.

SALSA 2

un recipiente agregamos un pimiento finamente picado, desvenado y sin semillas. (del color de su preferencia). Agregamos unas gotas de limón y un poco de aceite de oliva. $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y un poco de aceite de oliva. Mezclamos.

-Calentamos pan pita o pan árabe en un comal. Lo cortamos por la mitad y lo abrimos. Colocamos un poco de la salsa de ajonjolí con jitomate. Agregamos una tortita y agregamos de la salsa con pimiento y un poco de lechuga

Presentamos

Ver video

SETAS CON NOPALES EN SALSA GUAJILLO

¡Un guiso delicioso y nutritivo, con una explosión de sabor!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1 papa grande
- Un trozo de cebolla

- 1 diente de ajo
- 6 nopales medianos
- Tomillo en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite vegetal
- Ajo en polvo
- Sal
- 1/4 de Kilo de setas
- 3 jitomates
- 5 chiles guajillo

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

a una olla de presión 6 nopales medianos (previamente lavados, sin espinas y partidos en pequeños cuadros) y agregamos una papa entera con todo y cáscara.

agua caliente a cubrir y una cucharadita de sal. Tapamos bien la olla y en cuanto empiece a silbar la válvula, dejamos por 10 minutos más.

3.- Dejamos que la olla enfríe y abrimos la tapa con cuidado. Retiramos la papa y apartamos en un plato. Colamos los nopales. Apartamos.

una cacerola agregamos 3 jitomates enteros y 5 chiles guajillo (desvenados y sin semillas) Agregamos agua a cubrir y dejamos que hiervan por 10 minutos. Apagamos el fuego.

los jitomates y los chiles al vaso de la licuadora, un trozo de cebolla y un diente de ajo. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de agua de la cocción y licuamos. Apartamos

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal y $\frac{1}{4}$ de kilo de setas, limpias y deshebradas. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo, revolvemos y dejamos que doren de un lado. Volteamos y agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo, y dejamos que doren del otro lado. Apagamos el fuego y retiramos a un recipiente. Apartamos.

7.- Ponemos al fuego una cazuela y dejamos que caliente un poco. Agregamos un poco de aceite vegetal y vertemos la salsa. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de agua de la cocción de los jitomates y una cucharadita de sal, un poco de tomillo en polvo y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos y dejamos a que hierva.

vez que haya hervido la salsa, probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos y agregamos la papa ya pelada y partida en pequeños cubos. Agregamos las setas y los nopales. Dejamos hervir por 5 minutos. Volvemos a probar de sal y agregamos al gusto. Mezclamos.

.

Ver video

Gracias Walkiria Martínez por cocinar nuestra receta de

Jamón Vegano. ¡Se ve delicioso!

Gracias por compartirnos esta foto. Esta receta es para facilitar el gran cambio a las personas que quieren dejar los productos de origen animal poco a poco.

[VER RECETA](#)

GRANOLA HECHA EN CASA

Deliciosa granola, perfecta para consumir con leche vegetal de preferencia, como botana, golosina o en fruta.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 750 gr

- Miel de maple
- Aceite vegetal
- 3 tazas de avena
- 1/4 de taza de almendras
- 1/4 de taza de nueces pecanas
- 1/4 de taza de semillas de calabaza
- 1/4 de taza de semillas de girasol
- 3/4 de taza de ajonjolí garapiñado
- 3/4 de taza de coco rayado

- 1/3 de taza de azúcar morena o mascabado
- 1/4 de taza de arándanos
- 1/4 de taza de cacahuates tostados

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén grande ya caliente a flama alta, ponemos un poco de aceite vegetal.

3 tazas de avena, $\frac{1}{4}$ de taza de almendras, $\frac{1}{4}$ de taza de semillas de calabaza y $\frac{1}{4}$ de taza de semillas de girasol. (Si tus cacahuates no son tostados, los puedes agregar en este paso también)

durante 3 minutos y notamos que se van dorando los ingredientes. Bajamos a flama baja.

mezclando constantemente durante 10 minutos.

$\frac{1}{4}$ de taza de nueces pecanas (Pueden ser mitades completas) y seguimos mezclando durante 3 minutos.

poco a poco 1/3 de taza de azúcar mascabado (o el endulzante de su preferencia). Seguimos moviendo constantemente. Durante 4 minutos más.

un poco de miel maple o miel de agave y seguimos mezclando. Durante 5 minutos más. Apagamos el fuego.

enfriar y despegamos la granola del sartén. Podemos despegar triturando con las manos.

$\frac{3}{4}$ de ajonjolí garapiñado. Revolvemos.

$\frac{3}{4}$ de taza de coco rallado y mezclamos. (En caso que sus cacahuates ya estuvieran tostados, los agregan en este momento)

$\frac{1}{4}$ de taza de arándanos y mezclamos.

la granola en un recipiente con tapa y guardamos en un lugar fresco y seco para cuando la necesitemos.

VER RECETA

Siempre que entro a su canal, encuentro PAZ...

Felicidades!!!

Siempre que entro a su canal, encuentro PAZ e inspiración para variar la alimentación de la familia. Soy vegetariana desde el vientre de mi madre, y hoy soy más vegana que vegetariana... mi razón fundamental es porque Dios diseñó nuestro cuerpo para ser vegetarianos. No depender de otro ser vivo para vivir. Dios les bendiga grandemente como hasta ahora.

Están haciendo una gran obra para Dios. Ya que la primera tentación a Jesús de parte de satanás fue en cuanto a comida, allí está la clave para comprender las verdades del eterno.

Lindo testimonio de toda su familia.

Dios les bendiga♥☺☺☺

ATTE

Helen Ortega

Cuéntanos tu Testimonio y envía a cocinaveganfacil@

SI QUIERES SABER MI TESTIMONIO, DAR CLICK EN EL VIDEO

LICUADO DE ZARZAMORA CON AMARANTO

¡Colorida, refrescante y nutritiva bebida!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 Vasos

- 2 Cucharadas de amaranto
- 3 Cucharadas de azúcar (el endulzante de su preferencia)
- 1 Taza de zarzamoras
- 2 Tazas leche de almendras

NOTA: LA FRUTA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA.

Modo de preparación

al vaso de la licuadora hielo y una taza de zarzamoras (de preferencia congeladas)

2 tazas de leche vegetal (La de su preferencia. Agregamos 2 cucharadas de amaranto inflado y 3 cucharadas de azúcar (El endulzante es al gusto, azúcar, mascabado, fruto del monje, miel de agave o el endulzante de su preferencia. Licuamos.

3.- Presentamos.

Ver video

POSTRE DE GUAYABA

Delicioso postre de guayaba. Sírvelo frío. ¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: De 6 a 8 porciones

- Canela
- 6 Guayabas medianas (600 gr)
- Clavo en polvo
- 1/2tza. de azúcar
- Sal
- 1/2 litro de agua aprox.

NOTA: TODA LA FRUTA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA

Modo de preparación

quitamos a 6 guayabas medianas las puntas. Las partimos a la mitad y con una cuchara les retiramos las semillas. Pasamos las semillas al vaso de la licuadora. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de agua y licuamos. Apartamos.

en rodajas los guacales de las guayabas y las pasamos a una olla. Agregamos una raja de canela, un poco de clavo en polvo, $\frac{1}{2}$ taza de azúcar y una pizca de sal.

1 taza de agua, prendemos el fuego. Le vertemos sobre un colador las semillas ya licuadas. Esperamos a que hierva y bajamos a flama baja. Mezclamos y probamos de dulzor.

Agregamos azúcar al gusto. Mezclamos y semi tapamos. Dejamos que hiervan de 25 a 30 minutos más.

que no se derrame, si notamos que va a derramar, quitamos la tapa. Apagamos el fuego y dejamos enfriar. Retiramos la raja de canela.

.

VER RECETA

¡VEGANUARY rompe récord!

Veganuary rompe todos sus récords: México tuvo gran participación en la campaña 2023

Durante enero de cada año desde 2014, la ONG Veganuary, originaria de Reino Unido, lanzó su reto de adoptar el estilo de vida y alimentación vegana durante enero para todos aquellos que quisieran participar a nivel internacional. Incluso el hashtag #Veganuary ha sido tendencia en redes sociales como Tik Tok. El objetivo es alentar a las personas de una manera divertida y sin prejuicios a acercarse a un estilo de vida más amigable con el medio ambiente y los animales, facilitando la transición a través de la proporción de guías, recetarios y consejos. Los mexicanos se destacaron por su participación, pues se estima que un 7% de los mismos participó en el reto. Asimismo, han sido varias las celebridades a nivel internacional que participan en las campañas de la ONG, la cual a su vez busca expandirse a otros países en los próximos años.