

# LENTEJAS

Tradicional Sopa de Lentejas de todos los hogares mexicanos.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 Personas**

- Cilantro
- Cebolla
- 1 diente de ajo
- 3 jitomates
- 1 plátano macho
- Aceite vegetal
- Sal preparada
- 2/3 de taza de lentejas

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

muy bien 2 /3 de taza de lentejas. Dejamos en remojo durante 2 horas.

ese tiempo, pasamos las lentejas con todo y agua a una cacerola. Agregamos más agua hasta cubrir. En total deben de ser 1 y  $\frac{1}{2}$  de agua. Dejamos hasta que hierva. Tapamos la cacerola, bajamos a fuego bajo y dejamos así por 25 minutos. Revisamos que estén suves. Apagamos el fuego y apartamos-

un vaso de la licuadora, agregamos 3 jitomates partidos en

cubos, agregamos  $\frac{1}{4}$  de cebolla. Agregamos un diente de ajo picado y licuamos hasta integrar los ingredientes.

4.- Colamos la salsa a treves de una coladera, a una sartén ya caliente, con un poco de aceite. Dejamos que hierva y agregamos una cucharadita de sal. Mezclamos

a prender el fuego a las lentejas y agregamos la salsa de tomate. Mezclamos. Dejaos que hierva. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego.

6.- Podemos adornar nuestro plato con rodajas de plátano macho frito y con cilantro picado.

Ver video

---

## **ARROZ INTEGRAL**

El secreto para preparar un buen Arroz Integral, es la cantidad de agua que utilicemos.

### **INGREDIENTES**

#### **PORCIÓN: 4 Personas**

- 1 diente de ajo
- Cebolla
- ltaza de arroz integral
- Sal
- Aceite
- 2 y  $\frac{1}{3}$  tazas de agua

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

bien una taza de arroz integral, colamos y pasamos a un recipiente. Agregamos agua a cubrir. Dejamos remojar por 20 minutos. Colamos. Apartamos.

una cacerola ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo de cebolla finamente picada y sofreímos durante 40 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y movemos durante 30 segundos.

2 y  $\frac{3}{4}$  de taza de agua, una cucharadita de sal y mezclamos.

el arroz ya colado, tapamos la cacerola y bajamos la flama a fuego muy bajo.

de vez en vez, hasta que veamos que se consumió todo el líquido. (35 aproximadamente 35 minutos)

6.- (Podemos adornar con un poco de perejil picado)  
Presentamos

Ver video

---

## **PERSONALIDADES QUE LLEVAN UNA ALIMENTACIÓN VEGANA – Carrie**

# Anne Moss

CARRIE ANNE MOSS

Actriz canadiense.

Conocida y reconocida por su papel de Trinity en la trilogía The Matrix.

Actuó entre otras, en la película Chocolat en la cual, al tener un acercamiento con la vida rural y en especial con las vacas, sintió una conexión con estos animales, que le llevaron a dejar de consumir carne.

Carrie Anne Moss se decidió no sólo por una dieta vegana, sino también orgánica, realizando sus compras en pequeños mercados orgánicos de granjeros.

fuentes

Why 'The Matrix' Star Carrie-Anne Moss Is Vegan | LIVEKINDLY

---

## QUESADILLAS DE PAPA CON CHAMPIÑONES

Deliciosas quesadillas para un rico antojo o un almuerzo muy nutritivo.

INGREDIENTES

**PORCIÓN: 10 Quesadillas**

– 2 chiles serranos

- Hojas de epazote
- Champiñones
- Aceite
- Queso de papa
- Sal
- Cebolla
- Tortillas (maíz o harina)

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

Guiso de Queso de papa

una cacerola ponemos 2 papas medianas (previamente peladas y partidas en cubos), agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Agregamos agua a cubrir y cuando empiece a burbujear, las dejamos hervir por 25 minutos. Pasado ese tiempo, revisamos atravesando una papa con un cuchillo, deben de estar suaves. Apagamos la lumbre.

las papas (Sin líquido) a un bowl, agregamos  $\frac{1}{2}$  taza del caldo de la cocción de las papas y machacamos.

$\frac{1}{2}$  taza de aceite de oliva, el jugo de  $\frac{1}{2}$  limón, un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y  $\frac{1}{4}$  de taza de levadura nutricional. Mezclamos bien hasta deshacer todos los grumos. Podemos mezclar con un minipimer o con un mezclador de globo.

.

## Guiso de champiñones

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de cebolla finamente picada y un chile verde finamente picado (opcional). Sofreímos por 50 segundos.

1/2 kilo de champiñones (previamente pelados y rebanados) (Los champiñones no se lavan). Mezclamos. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Mezclamos nuevamente.

a flama baja y tapamos la sartén. Cuando suelten agua los champiñones, agregamos de 7 a 10 hojitas frescas y finamente picadas de epazote. Mezclamos. Volvemos a tapar la sartén. Dejamos 5 minutos más. Apagamos el fuego.

una tortilla caliente, untamos queso de papa y agregamos un poco de champiñones. (Opcional agregar hojas de epazote y chile verde) Doblamos y pasamos a un comal. Dejamos que caliente bien por ambos lados.

hacer quesadillas de sólo papa o sólo champiñones. O podemos combinar queso y champiñones.

Presentamos.

VER RECETA

---

## VITAMINA C (TODO LO QUE DEBES SABER)

¿QUÉ ES? ¿CÓMO SE OBTIENE? ¿QUÉ DOSIS NECESITAMOS?

-La vitamina C es hidrosoluble.

-Su consumo nos ayuda a la producción de colágeno.

-Nos ayuda a mejorar la absorción del hierro.

-Nos ayuda a mantener un sistema inmunológico estable.

Si quieres saber más sobre la vitamina C, dar click en el video.

VER VIDEO

---

## SALSA VERDE CON AGUACATE

Una variante de la salsa verde, agregando un poco de aguacate, esta salsa adquiere una textura cremosa y especial para ser utilizada en tacos dorados, flautas, quesadillas y en lo que prefieras.

### INGREDIENTES

**PORCIÓN: 500 ml aproximadamente.**

– Un trozo de cebolla

– 1 diente de ajo

– 2 Chiles verdes –

Cilantro

– 5 tomates verdes

– 1 Aguacate

– Sal

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

## Modo de preparación

al vaso de la licuadora 5 tomates verdes partidos por la mitad, un trozo de cebolla, un diente de ajo, 2 chiles serranos sin rabito y un puño grande de cilantro trozado.

2.- Agregamos la pulpa de un aguacate, una cucharadita de sal y licuamos hasta que se integren bien todos los ingrediente (sin agua)

la licuadora. Probamos de sal y agregamos al gusto. Si le agregan más sal, recuerden que hay que volver a licuar.

.

Ver video

---

# GUISO DE GARBANZO AMARILLO

Receta de garbanzos guisados, un clásico de la gastronomía, ya que constituyen un plato económico, nutritivo, completo y cargado de energía.

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 5 Personas**

- Raíz de azafrán
- 3 chiles serranos
- 1 diente de ajo
- 1 trozo de cebolla
- 2 jitomates



- 2 hongos portobello
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Comino en polvo
- Aceite vegetal -
- Sal
- 3 cucharadas de harina de maíz
- 1 y 1/2 tazas de garbanzos remojados

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

1.- Ponemos en un recipiente 1  $\frac{1}{2}$  taza de garbanzo amarillo. Agregamos agua suficiente a cubrir y dejamos remojar toda una noche.

otro día lavamos y enjuagamos. Los pasamos a una olla de presión y agregamos agua hasta cubrir. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y cerramos. Dejamos en la lumbre por 12 minutos. (Si lo hacen en olla normal, dejamos por 45 minutos.) Apagamos el fuego y dejamos enfriar antes de abrir la tapa.

3.- Agregamos  $\frac{3}{4}$  de taza de agua al vaso de la licuadora. Accionamos la licuadora y agregamos un trozo de raíz de azafrán pelada, dejamos hasta que se integren bien los ingredientes. Apagamos la licuadora.

4.- En un plato hondo agregamos 3 cucharadas de harina de maíz y le agregamos el contenido de la licuadora (debe de estar colado). Mezclamos bien. Apagamos el fuego y apartamos.

una sartén ya caliente agregamos un poco de aceite vegetal, agregamos 2 hongos portobello partidos en 8 partes cada uno. Dejamos que doren de un lado y volteamos. Dejamos que doren del otro lado y apagamos el fuego.

una cacerola caliente o una olla de barro agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de cebolla finamente picada y sofreímos por 40 segundos. Agregamos un diente de ajo, finamente picado y movemos por 30 segundos más. Agregamos 2 jitomates partidos en 8 cubos cada uno. Movemos. Agregamos 3 chiles verdes completos (Sin rabito) y mezclamos hasta que los jitomates cambien de color o se les desprenda la piel.

la mezcla de harina de maíz con azafrán y movemos. Agregamos 1 taza de agua y mezclamos. Agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de comino en polvo y una cucharadita de sal. Mezclamos. Dejamos hervir y agregamos  $\frac{1}{2}$  taza más de agua. Mezclamos.

los hongos portobello y los garbanzos con todo y líquido. Mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Dejamos hervir por 5 minutos y apagamos el fuego.

Ver video

---

**Sentía muchos dolores de  
espalda. Tenía osteopenia  
lumbar y osteoporosis**

# general...

Para los que lean los comentarios.

Les doy mi testimonio.

Sentía mucho dolores de espalda y por dos veces me dio lo que llaman latigazos en las caderas (es un dolor punzante que te paraliza), fui al médico y me mandó hacer la densitometría ósea y arrojó que tenía osteoporosis lumbar y osteopenia general.

El médico me recetó calcio (el cual no me tomé). No me gusta tomar fármacos.

Todas las noche colocaba en un vaso de agua con dos cucharadas de ajonjolí blanco o crudo y lo llevaba a la nevera.

En la mañana lo licuaba y me lo tomaba, a veces preparaba avena y le agregaba esa leche. Al año me realice nuevamente el estudio y le llevé a una doctora naturista los dos estudios. Ella me dijo que la osteoporosis lumbar ya no estaba y que la osteopenia estaba como si fuera a comenzar.

Desde entonces no consumo leche de vaca , tomo leche de semillas.

Consuman lo natural.

Me encanta este canal porque te enseña a preparar buenos platos nutritivos y te dicen su valioso beneficios.

Dios les siga bendiciendo grandemente ☺. Saludos cordiales desde Caracas Venezuela

ATTE

Sonia López

Cuéntanos tu Testimonio

si quieres saber más sobre la soya, tenemos para ti este video informativo.

---

**Gracias Vegano 360 por cocinar nuestra receta de Carlota de limón. Adornada con esas fresas ¡Se ve delicioso!**

La Carlota de limón, es un postre muy fácil y delicioso.

[VER RECETA](#)

---

## **MOLLETES**

Delicioso y fácil platillo que puedes disfrutar a cualquier hora del día.

El frijol es una fuente considerable de fibra (pectinas, pentosanos, hemicelulosa, celulosa y lignina), proteína de origen vegetal, calcio, hierro, fósforo, magnesio, zinc y de las vitaminas tiamina, biotina, niacina, ácido pantoténico y ácido fólico

**INGREDIENTES**

**PORCIÓN: 2 Personas**

- Frijoles refritos
- 2 bolillos
- Queso de papa
- Salsa pico de gallo

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén ya caliente, agregamos 2 cucharones de frijoles refritos. Movemos hasta que estén bien calientes.

bolillos frescos a la mitad. Retiramos de preferencia algo de migajón. Untamos frijoles refritos. Agregamos queso de papa tipo fondue vegano o el queso de su preferencia y extendemos.

metemos al horno precalentado a 180 ° C o 350° F, hasta que gratine el queso (3 o 4 minutos).

salsa pico de gallo.

.

Ver video