

# FRIJOLES DE LA OLLA Y FRIJOLES REFritos

Guiso nutritivo, que no puede faltar en la mesa mexicana.

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: 4 Personas**

### FRIJOLES DE LA OLLA

- 1/2 Cebolla
- Sal
- Aceite de oliva
- 350g. de frijol

### FRIJOLES REFritos

- 1/2Cebolla
- Sal
- Aceite de oliva
- 2 cucharones de frijoles de la olla
- 1/2 manojo de cilantro
- 1/2 aguacate

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y

DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

FRIJOLES DE LA OLLA

350 gr de frijoles. Quitamos piedritas y basurita que pudieran contener. Enjuagamos bien. (El agua de enjuague, la podemos utilizar para las plantas) Ponemos los frijoles en un recipiente y agregamos agua a cubrir. Dejamos remojar toda una noche.

día siguiente los colamos. Los pasamos a una olla de presión o a una olla honda. Incluso pueden utilizar una olla de barro. Agregamos 2 litros de agua potable, un poco de aceite vegetal. Tapamos la olla de presión y dejamos en la lumbre por 35 minutos. (Si es en olla común o una olla de barro, dejamos por una hora). Pasado este tiempo, apagamos el fuego y dejamos enfriar. Quitamos la tapa con mucho cuidado.

un trozo de cebolla, 1 y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Encendemos la lumbre y mezclamos. Cuando empiece a burbujear, dejamos hervir durante 2 minutos más. Apagamos el fuego.

2 cucharones de frijoles de la olla en un plato hondo. Agregamos un poco de cebolla finamente picada, quesito vegano desmoronado y unas rajitas de aguacate.

FRIJOLES REFRITOS

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo de cebolla partida en medias lunas. Sofreímos por 40 segundos.

2 cucharones de frijoles de la olla (Sin el caldo) y machacamos bien.

de sal y agregamos al gusto.

Ver video

---

# STARBUCKS amplía su menú vegano.

Conoce esta nueva propuesta de Starbucks México

De acuerdo con el estudio Health & Wellness Across the Globe, México es el quinto país con consumidores que no consumen productos con proteína animal, lo que ha impulsado a Starbucks México a introducir alimentos veganos a su menú. Así que ahora podrás encontrar dos baguettes con proteína vegetal en el menú de Starbucks, una como sustituto a la carne de res llamada Baguette Not Burger y otra como sustituto de pollo llamada Baguette Not Chicken con guacamole.

FUENTES: Conoce esta nueva propuesta: Starbucks de México amplía su menú vegano | MUI KITCHEN Noticias

---

# QUESO DE PAPA TIPO FONDUE

Totalmente vegano, fácil y delicioso. Disfrútalo con cubos de pan tostado, en quesadillas o para gratinar.

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 4 Personas**

- 2 papas grandes
- 1/2 limón
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- Sal
- 1/4 taza levadura nutricional
- 1/2 taza aceite de oliva

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

NOTA: TODAS LA VERDURA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA.

VER DIFERENTES MANERAS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

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.

.

Ver video

---

## ELOPOZOLE VERDE

Deliciosa y fácil receta mexicana.

### INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 Personas**

- Cebolla
- 1 diente de ajo
- Cilantro
- Comino en polvo
- Pimienta en polvo
- 200gr. de champiñones
- 2 chiles poblanos – Aceite – 2 elotes tiernos
- 2 calabacitas

– Aguacate – Sal

NOTA: Toda la verdura debe de estar lavada y desinfectada.

Modo de preparación

2 chiles poblanos directo a la flama de la estufa y tatemamos por todos lados. Los metemos en una bolsa de plástico y dejamos sudar por 15 minutos. Con una cuchara o cuchillos, retiramos toda la piel quemada. Los abrimos y retiramos venas y semilla. Apartamos.

una sartén ya caliente, le agregamos un poco de aceite vegetal y agregamos los granos de 2 elotes. Sofreímos hasta que transparenten un poco. Los pasamos a un plato y apartamos.

la misma sartén, agregamos un poco de aceite vegetal y agregamos 200 gramos de champiñones (previamente pelados y partidos en rebanadas no muy delgadas.) Movemos hasta que doren por los dos lados y los pasamos a un plato; apartamos.

uno de los chiles al vaso de la licuadora, un trozo de cebolla, un diente de ajo y  $\frac{1}{2}$  taza de agua. Licuamos por 40 segundos. Apagamos la licuadora y agregamos un puño grande de cilantro. Licuamos otra vez. Apartamos.

una cacerola honda, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos el chile restante cortado en pequeños cuadros y sofreímos por 40 segundos. Agregamos 2 calabacitas sin punta y partidas en pequeños cubos y sofreímos por 40 segundos. Agregamos la salsa, una cucharadita de sal, un poco de comino en polvo, un poco de pimienta en polvo y mezclamos. Tapamos la cacerola y dejamos hervir por 7 minutos. Pasado ese tiempo agregamos 2 litros de agua y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

los champiñones, los granos de elote y tapamos. Dejamos hervir por 10 minutos. Apagamos el fuego.

un plato agregamos 2 cucharones de Elopazole, adornamos con un

poco de cebolla finamente picada, un poco de cilantro finamente picado, un poco de chile verde finamente picado, un poco de jugo de limón. Agregamos de 2 a tres rebanaditas de aguacate.

.

Ver video

---

## TACOS DE CÁSCARA DE PAPA

¡NO TIRES LAS CÁSCARAS DE PAPA, MEJOR APROVECHA ESTE SÚPER TIP!

INGREDIENTES

**PORCIÓN: 10 TAQUITOS**

- Cáscaras de papa de 4 papas
- 1/2 Cebolla
- Un puño de cilantro
- 1 Chile serrano
- Ajo en polvo
- Tortillas
- Aceite
- Salsa de su preferencia
- Sal

NOTA: TODA LA VERDURA DEBE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA.

Modo de preparación

1.- En una sartén ya caliente, le agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos las cáscaras de 4 papas aproximadamente (Que nos hayan sobrado de un guisado anterior) Cortamos a la mitad las cáscaras antes de agregarlas a la sartén.

$\frac{1}{2}$  cebolla grande finamente picada y un puño de cilantro finamente picado. Mezclamos. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y un poco de ajo en polvo y mezclamos.

$\frac{1}{2}$  chile verde finamente picado (opcional) y movemos hasta que se dore todo muy bien Aproximadamente 10 minutos)

el guiso a un tortilla caliente y un poco de salsa de su preferencia.

Presentamos.

Ver video

---

## PANQUÉ DE PLÁTANO

¡Sin lácteos y sin huevo!

INGREDIENTES

**PORCIÓN:** De 6 a 8 rebanadas

- 4 plátanos chicos
- 2 Cucharaditas de polvo para hornear
- 4 Cucharadas de aceite vegetal

- Pan molido
- 1/2 tza. de harina de arroz
- 6 Cucharadas de chía
- 1 y 1/2 tzas. de harina de almendra
- 3/4 tza. de azúcar
- Sal
- 1/2 tza. de agua

#### Modo de preparación

un recipiente pequeño, agregamos 6 cucharadas de semillas de chía y agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de agua caliente y la dejamos remojar durante 10 minutos.

un bowl agregamos 4 plátanos dominicos pelados y los machacamos. Agregamos la chía hidratada y mezclamos.

4 cucharadas de aceite vegetal, mezclando cada que agreguemos una cucharada y agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de harina de arroz, 2 cucharaditas de polvo para hornear y mezclamos bien.

4.- Agregamos poco a poco  $\frac{3}{4}$  de taza de azúcar y movemos cada que agreguemos un poco.

una pizca de sal y mezclamos. Agregamos poco a poco  $1 \frac{1}{2}$  de harina de almendre y mezclamos hasta deshacer todos los grumos.

un poco de aceite vegetal en un molde para horno y le tamizamos pan molido. Vertemos la mezcla en el molde y expendemos para que quede parejo.

el molde al horno previamente precalentado a 180 ° C o 350 ° F. Lo dejamos en el horno entre 45 y 50 minutos. Pasado ese tiempo, revisamos introduciendo un palillo, si éste sale seco, apagamos el horno, dejamos enfriar y desmoldamos.

VER RECETA

---

**Gracias Ofelia Ortega por cocinar nuestra receta de Chorizo embutido ¡SE VE DELICIOSO!**

Para las personas que extrañan el sabor y dejaron la carne por salud o por decisión propia.

Si quieres ver la receta, dar click en el video.

Ver video

---

**He consumido y alimenté a mi hija desde los 7 meses con leche de soya**

He consumido y alimenté a mi hija después de los 7 meses con leche de soya, ahora tiene 33 años, excelente dentadura y

salud. Mi menopausia fue sin ningún síntoma y aún la consumo para el reemplazo de hormonas . Creo que mi salud y vitalidad se la debo a la soya. La consumo en leche, arepas, tortillas, mayonesa, carne, y muchos platos más.

ATTE

Julia Jaramillo

Cuéntanos tu Testimonio

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

---

## **Personalidades que llevan una alimentación vegana – James Cameron**

JAMES CAMERON

Director, guionista, productor de cine y explorador marino canadiense.

A dirigido películas como Terminator, Titanic y Avatar.

Ganador de tres premios Oscar

Hace casi 4 años, el director ganador del Oscar James Cameron comenzó con la dieta vegana.

Lo hizo por dos razones, la primera para ayudar a salvar al planeta y la segunda por salud, a lo que el hace llamar una situación de “Ganar-Ganar.”

“Mi familia es vegana y estamos esplendidamente desde el punto de vista de la salud. No he padecido ni un sólo resfriado, nada que me haya mantenido inactivo ni siquiera por una hora

desde hace tres años y medio.

Esto es, o la más grande y loca anomalía, o existe una relación con el profundo cambio alimenticio que hemos hecho.”

– James Cameron

fuentes

---

# CHILAQUILES VERDES Y CHILAQUILES ROJOS

Elabora paso a paso deliciosos Chilaquiles rojos o verdes, suaves o crujientes... ¡Tú decides!

INGREDIENTES

**PORCIÓN: 2 Personas**

**CHILAQUILES VERDES**

- Totopos
- Salsa verde
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite
- 1/2 Kilo Setas

- Crema vegana
- Queso vegano
- Sal
- Un trozo de cebolla

### **CHILAQUILES ROJOS**

- 3 chiles guajillo
  - 2 chiles de árbol
- Un diente de ajo mediano
  - 5 jitomates o tomates rojos medianos
- Sal
- Aceite
  - Un trozo de Cebolla
- 1/2 Kilo de setas

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

Modo de preparación

#### **CHILAQUILES VERDES**

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos  $\frac{1}{2}$  kilo de setas deshebradas. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo y un poco de pimienta en polvo.

dorar de un lado, volteamos. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo y un poco de pimienta en polvo.

3.- Al dorar de ambos lados, retiramos en un recipiente.

un sartén ponemos a calentar la salsa verde, si quieres suaves los chilaquiles, agregamos los totopos a la salsa caliente y dejamos que hierva junto con los totopos. Si quieres los chilaquiles crujientes, ponemos los totopos en el plato y luego los bañamos con la salsa caliente.

una porción de chilaquiles en un plato, agregamos una porción generosa de setas, agregamos crema vegana, agregamos queso vegano desmoronado y agregamos al gusto unas rodajitas de cebolla.

.

NOTA: Toda la verdura debe estar previamente lavada y desinfectada.

### CHILAQUILES ROJOS

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos  $\frac{1}{2}$  kilo de setas deshebradas. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo y un poco de pimienta en polvo.

dorar de un lado, volteamos. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo y un poco de pimienta en polvo.

3.- Al dorar de ambos lados, retiramos en un recipiente.

un sartén ponemos a calentar la salsa roja, si quieres suaves los chilaquiles, agregamos los totopos a la salsa caliente y dejamos que hierva junto con los totopos. Si quieres los chilaquiles crujientes, ponemos los totopos en el plato y luego los bañamos con la salsa caliente.

una porción de chilaquiles en un plato, agregamos una porción generosa de setas, agregamos crema vegana, agregamos queso vegano desmoronado y agregamos al gusto unas rodajitas de cebolla.

.

NOTA: Toda la verdura debe de estar previamente lavada y desinfectada.

Ver video

**@aracelivera848**

Mmmm, estos chilaquiles son extraterrestres, son de otro mundo, exquisitos, muchas gracias 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌  
🍌 🍌 🍌

**@nadiabremer8214**

Acabo de llegar a México y quiero saber como cocinar con productos de aquí. Y este canal me encanta!! muchísimas gracias. No nada mas es informativo, pero es muy divertido ver como se llevan los dos!

**@Letyvel2000**

Hoy los hice y fueron todo un éxito con las deliciosas salsas que ya nos enseñó. Mil gracias.

**@escueladepazinterior9543**

IMPRESIONANTE!!! Acabo de descubrir este canal y estoy enamorada de como cocinan!!! Es maravilloso vuestro canal y la cocinera es adorable, mil gracias por hacer estos videos tan geniales:) Saludos desde Madrid!