

SALSA VERDE Y SALSA ROJA PARA TUS GUIOSOS

Deliciosas y fáciles Salsas Roja y Verde para tus guisos. Puedes utilizarlas al momento o congelar para el día que las necesites y ahorrar tiempo.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 750 ml aproximadamente.

SALSA ROJA

- 3 chiles guajillo
- 2 chiles de árbol
- 1 diente de ajo grande
- 5 jitomates o tomates rojos medianos
- Sal
- Aceite vegetal
- Un trozo de Cebolla

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

SALSA VERDE

- 1 diente de ajo
- 2 chiles verdes -
- 10 tomates o tomatillos
- 1 cda. ajonjolí tostado
- 3 cdas. pepita de calabaza tostada

- Un trozo de cebolla

-Sal

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

Modo de preparación

SALSA ROJA

en una cacerola 5 jitomates medianos y 3 chiles guajillo y 2 chiles de árbol (los chiles deben de estar previamente desvenados y sin semillas). Agregamos agua a caliente hasta cubrir. Dejamos hasta que hiervan y cuando desprenda la cáscara de los jitomates, les damos vuelta a cada uno. Cuando ya estén bien cocidos, apagamos el fuego.

2-En una sartén ya caliente, agregamos un trozo de cebolla y un ajo grande. Sofreímos por 40 segundos. Apagamos el fuego.

los jitomates y los chiles al vaso de una licuadora, agregamos la cebolla y el ajo. Agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de agua de la cocción de los jitomates. Licuamos hasta que se integren bien los ingredientes.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal y vertemos la salsa que tenemos en la licuadora. Agregamos una cucharadita de sal y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

SALSA VERDE

en una cacerola 10 tomates verde medianos y 2 chiles verdes (Serranos) Agregamos agua a cubrir y dejamos hasta que hiervan. Cuando notemos que cambian de color, apagamos el fuego y los pasamos al vaso de una licuadora.

una sartén caliente, agregamos un poco de aceite vegetal, un trozo de cebolla y un diente de ajo grande. Sofreímos por 40

segundos y los agregamos al vaso de la licuadora que contiene los tomates.

3 cucharones de agua de la cocción de los tomates y licuamos. Con la licuadora en acción, agregamos 3 cucharadas soperas de pepitas de calabaza, una cucharada soperas de ajonjolí o sésamo tostado, dejamos hasta integrar bien los ingredientes.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal y agregamos el contenido de la licuadora. Agregamos una cucharadita de sal y movemos un poco. Bajamos a flama baja. Si notamos que está muy espesa, agregamos un poco de agua. Cuando notemos que está hirviendo, agregamos 2 pizcas de azúcar y mezclamos.

.

Ver video

@lauraostoa84

Les cuento que preparé estas dos deliciosas salsas, y me super encantaron, tanto que hice salsas para mis chilaquiles y enchiladas ya va a ser así. Me encantaron.

@sashka8128

Amo su canal, he hecho ya muchas recetas que han presentado. Qué bendición tener este canal de recetas de comida mexicana veganizada. Yo soy de Chihuahua pero vivo en Canadá... no me pierdo ninguno de sus videos. Viva vegan facil! ☑ los adoro.

@ketoile1

Muy rico todo siempre. Desde el extranjero, esto feliz

de poder hacer comida Mexicana vegana con su ayuda. Gracias.

@xochitlurruquieta3482

Gracias por cocinar tan rico, entré a otro canal y no nos gustó el guisado. Las recetas de ustedes, todo se acaba, por eso regresé con ustedes. Felicidades por sus recetas.

HAMBURGUESA DE HONGO PORTOBELLO

Elabora paso a paso estos deliciosos chiles rellenos con picadillo de soya.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 Hamburguesas

- 2 hongos portobello
- Mayonesa vegana
- Sal
- Paprika
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- Aceite de oliva
- Lechuga

- Jitomate
- Pepino
- Cebolla
- Limón
- Bollo para hamburguesa

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

Modo de preparación

2 cucharadas de aceite de oliva a un recipiente. Agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo, un poco de pimentón o paprika en polvo y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Revolvemos. Apartamos.

los tallos de 2 hongos portobello y los limpiamos con una servilleta por encima y picamos varias veces con un cuchillo en la superficie.

la mezcla que tenemos, barnizamos los hongos por todos lados. Los pasamos a una sartén caliente con un poco de aceite. Dejamos que se doren de un lado y volteamos.

por los dos lados los bollos para hamburguesa en una plancha o comal.

mayonesa vegana a los bollos, agregamos lechuga, unas gotas de limón y un poco de sal. Agregamos el hongo portobello, una rebanada de jitomate y un poco de limón y sal. Agregamos una rodaja de pepino y un poco de cebolla.

con la tapa que ya tiene mayonesa vegana .

Ver video

@RosaGarcia-ip7gw

Ya he realizado estas hamburguesas y mi esposo fue el primero que cayó creyendo que era carne , quedan muy ricas gracias   

@gracielasusanapaz4923

No me van a creer, pero quise meter la mano por la pantalla de mi celular para agarrar la hamburguesa, como estaba almorzando creo que mi cerebro jugó conmigo 

@23Bentley45

Yo les doy LIKE y luego veo la receta. Así de segura estoy de qué deliciosas van a estar! Mil gracias por estas hamburguesas que están súper tentadoras.

@deliapatlan523

Deyanira y Alfonso    que delicia y súper fácil de preparar. Jajaja qué dice la hamburguesa, cómeme cómeme       

GUACAMOLE

Rico y nutritivo Guacamole

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 Personas

– 1 chile serrano

- $\frac{1}{2}$ cebolla mediana
- Cilantro
- Limón
- Ajo en polvo
- Sal
- Aceite de oliva
- 1 y $\frac{1}{2}$ aguacates grandes
- $\frac{1}{4}$ de taza de Agua

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

Modo de preparación

un recipiente agregamos un $\frac{1}{2}$ cebolla finamente picada. Agregamos la pulpa de un aguacate y medio. Machacamos con un tenedor.

$\frac{1}{4}$ de taza de agua y mezclamos. Agregamos el jugo de medio limón y $\frac{3}{4}$ de cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo y una cucharada de aceite de oliva. Mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

un puño generoso de cilantro finamente picado y mezclamos.

con totopos.

Ver video

@amparozurriaga4574

Muy buenas mi querida señora, me encanta el guacamole. Yo lo como con poco picante por mi estómago, pero me

encanta, muy buena receta feliz fin de semana saludos

@nautilus2607

Amo el guacamole!... pero no sabía que llevaba tantos ingredientes, por lo visto el que yo hacía era muy pobre jajajaja, ahora voy a intentar hacerlo con su receta! Gracias por compartir.

@carlaportocarrero6464

Hola! Acabo de encontrar esta receta, porque quería preparar un guacamole diferente, y me quedo de-li-cio-so! 🗑️ 🗑️ Gracias nuevamente por todas sus recetas. Bais 🗑️

@CocinaInternacional

Su manera de prepararlo es estupenda! se ve exquisito 🗑️ 🗑️ 🗑️

5 Heladerías veganas en CDMX

5 heladerías veganas para refrescarte en la CDMX

Si estás en busca de helados veganos en la CDMX para refrescarte, te dejamos estas recomendaciones para que te sumerjas entre la gran variedad de sabores y colores que los expertos tienen para ti en sus vitrinas. ● Helado Bonito – Concepto boutique del chef Fernando González. Tonalá 149, Roma Norte, Cuauhtémoc. IG: @heladobonitomx ● Nieve de Olla – Enfocada en producir postres libres de lácteos y azúcares refinadas, además de ser zero waste. Alfonso Reyes 122, Condesa, Cuauhtémoc. IG: @nievedeolla ● Fat Vegan –

Restaurante totalmente vegano en el que los helados soft serve se llevan las palmas. San Luis Potosí 130, Roma Norte, Cuauhtémoc. IG: @fat_vegan_mex ● Garros Deligatessen – Lugar temático donde todo tiene que ver con gatos y postres. También puedes encontrar repostería vegana. IG: @garrosdeligatessen ● Beyond Sugar – Helados veganos sin azúcar añadida. Emilio Castelar 107 Local D Bis, Polanco, Miguel Hidalgo. IG: @beyondsugarmx

Fuentes:

Fecha de la noticia: 3 mayo 2023 eluniversal .

Ver video

**Gracias Yoyo por cocinar
nuestra receta de Garbatún.
¡Se ve delicioso!**

El Garbatún es un guiso hecho a base de garbanzo y un toque de alga nori que te encantará.

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

Ver video

LICUADO DE LIMÓN

¡Diferente, refrescante y nutritiva bebida!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 400 ml (1 vaso grande)

- 375 ml de leche de almendras (1 taza y media)
- 1 limón
- Azúcar
- Hielos

Modo de preparación

un vaso y medio de leche vegetal 375 ml aproximadamente (la de su preferencia) y Agregamos 5 cubos de hielo

el endulzante de su preferencia, y la cantidad es al gusto.

un limón sin semillas, partido en 4 partes. Con todo y cáscara.

por 20 segundos y apagamos la licuadora.

en un vaso.

Ver video

@marthaelenaquiroz3966

Delicioso!!!!!! Hoy desayuné con este rico licuado... gracias x la receta... Saludos!! cada día me sorprenden!!!!

@jiraburo

Sabe delicioso, rápido y fácil, lo hice al momento, salud y gracias por la receta!

@amparozurriaga4574

Hola mi querida señora, ya había hecho su receta de la leche de almendras y hoy he hecho el licuado y me pareció genial y refrescante. Mil gracias por enseñarnos tanto saludos.

@viridianacastillo7139

Hola señora hermosa soy nueva suscriptora y en verdad que sus recetas son deliciosas y practicas, más cuando uno como mamá trabaja. Siga subiendo más videos, Dios la bendiga mucho.

SALSA VERDE CRUDA

Deliciosa y tradicional salsa mexicana, que no debe faltar en la mesa.

¡Tú eliges si la quieres más picosita!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1 taza y 1/2

- 4 chiles verdes
- 1/4 Cebolla
- Un diente de ajo
- $\frac{3}{4}$ de cucharadita de Sal

- 7 tomates verdes

- Cilantro

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

Modo de preparación

7 tomates verdes, crudos y partidos en 4 partes al vaso de la licuadora. Agregamos 4 chiles verdes (Serranos), partidos en mitades y sin rabito (opción el número de chiles)

un diente de ajo picado y $\frac{1}{4}$ de cebolla en trozos. Agregamos unas ramas de cilantro troceadas y $\frac{3}{4}$ de cucharadita de sal.

unos segundos (No debe de quedar muy licuada)

Ver video

@celeneespino6941

Que rica salsa sra Bonita, yummy se me antojaron esos ricos y saludos

Excelente receta...   

@montanorlu

Hola Equipo Vegan Fácil. Me han enseñado desde guisos más elaborados, hasta una rápida y rica salsa. Saludos.

@olgaa7115

Wow hice la salsa y quedo Rica. Muchas gracias . Saludos

@RosaRosa-mh7hx

Tengo que decir que de todas las salsas, esta es mi favorita! Cómo me gusta! Muchas gracias y saludos cordiales para todos.

NOPAL (TODO LO QUE DEBES SABER)

PROPIEDADES Y BENEFICIOS DEL NOPAL

El nopal se consume desde la época prehispánica por su sabor, pero sobre todo por sus grandes beneficios.

- Disminuye los niveles de azúcar en sangre.
- Previene la osteoporosis.
- Controla la gastritis.
- Combate el envejecimiento prematuro.
- Regenera las células de la piel.
- Ayuda al proceso digestivo.
- Ayuda a contrarrestar el colesterol.
- Ayuda a prevenir el cáncer.
- Mantiene el colon sano.
- Es bajo en calorías.

Si quieres saber más sobre el nopal, dar click en el video.

@lorenaosoriosrimati1452

Maravilloso video, gracias por compartir. Lo recomendaré a mis pacientes, las imágenes les ayudarán a entender mucho mejor la información. Gracias hermano Alfonso por compartir tu hermoso don creativo, gracias por tu tiempo, gracias por tu bondad para cada uno de nosotros, gracias mamita Vegan por dar al mundo un hijo tan misericordioso para el ser humano., bendiciones 


@carvazquez1712

Wooh wooh  tenemos un tesoro y super nutritivo, en casa de mis papás sembró y hemos estado comiendo mucho nopal gracias por tan valiosa información, que no sabía Saludos  

@fenobacarrera932

hace 1 año

Padezco gastritis y con licuados de nopal y zanahoria he mejorado bastante. Ya no me inflamo y mi estreñimiento ha disminuido. Excelente alimento. Seguiré comiendo nopal.

@jimrancid

Muchísimas gracias por esta información super importante de los beneficios de los nopales! No es común comer nopales aquí en los Estados Unidos, pero ahora el nopal va ser un ingrediente mandatario en mis comidas! Aprecio el tiempo y amor que le pusiste a este video!

CREMA DE GARBANZO

Deliciosa y nutritiva crema de Garbanzo

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Cilantro
- 3/4 taza garbanzo seco
- 1 taza caldillo de jitomate
- Sal

NOTA: LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

Modo de preparación

un recipiente ponemos $\frac{3}{4}$ de taza de garbanzo seco y agregamos agua a llenar el recipiente. Dejamos en remojo toda una noche.

día siguiente escurrimos y los pasamos a una olla de presión y agregamos agua a cubrir. Tapamos bien la olla y cocemos por 10 minutos. (Si no tienen olla de presión, se pueden cocer en una olla por a 45 minutos aproximadamente)

vez cocidos los garbanzos, los pasamos al vaso de la licuadora, con todo y líquido. Licuamos hasta que se integre bien.

una cacerola ya caliente, vertemos 1 taza de caldillo de jitomate y agregamos el contenido de la licuadora. Mezclamos muy bien. Probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos y si

está muy espesa la crema, agregamos un poco de agua.

que hierva por un minuto, volvemos a probar de sal y si hace falta, agregamos al gusto. Mezclamos y apagamos el fuego.

.

Ver video

@sweetavenuebyelizabeth8143

dónde sacaron a esta señora tan divina... preciosa...
Gracias doña Deyanira por sus explicaciones y su desde
Canada 🇺🇸 🇺🇸 🇺🇸 🇺🇸 🇺🇸

@ericksonmachin7887

Muchas felicitaciones señora, me enamoró la forma de presentar la receta y su elaboración. Desde hoy empezaré a poner en práctica sus recetas, gracias por este trabajo maravilloso, muchos éxitos, desde Venezuela.

@nancyjimenez6647

Me encantan sus recetas, me facilitan bastante la cocina. Si tengo un antojo solo busco en su canal. Gracias por compartir.

@tiamathathor6569

Hay muchos canales veganos, pero ninguno tan practico y sencillo siempre aprendiendo. Gracias.

A mi papá le prohibieron consumir lácteos...

Hola cocina vengan fácil, a mi papá le encantan los quesos y por salud le prohibieron consumir lácteos, prepare al pie de la letra, la receta de queso de tofu y le encantó totalmente, dice que no sentía diferencia entre el queso de leche de vaca con este de soja, sentí una satisfacción enorme, de que le haya gustado y al mismo tiempo poderlo estar cuidando con estos productos totalmente saludables fáciles de hacer en casa, gracias por compartir salud y sus recetas!! 

ATTE: Karla Morales

Cuéntanos tu Testimonio