


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

CHILES RELLENOS DE SOYA TEXTURIZADA

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

INGREDIENTES

PORCIÓN: 5 Chiles

- Un trozo de pimiento morrón
- Un trozo de zanahoria
- 1 cebolla de rabo de Verdeo

- Un trozo de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 7 jitomates
- 1 chile guajillo
- Sal
- Aceite de oliva
- Pimienta
- 1 y 1/2 tazas de Soya texturizada
- Azúcar
- 1 limón

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

Modo de preparación

una taza y media de soya texturizada a una cacerola, agregamos agua caliente a cubrir y dejamos a que se hidrate por 15 minutos. Colamos y enjuagamos con agua limpia. Exprimimos la soya con las manos, lo más que se pueda. Pasamos la soya a un recipiente y agregamos el jugo de un limón y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Revolvemos y apartamos.

7 jitomates en una cacerola y agregamos un chile guajillo (previamente lavado, desvenado y sin semillas). Agregamos agua a cubrir y los ponemos a hervir por 15 minutos o hasta que veamos que revienta la piel de los jitomates. Apagamos el fuego. Pasamos los jitomates al vaso de una licuadora, junto con el chile guajillo, agregamos un trozo de cebolla y un diente de ajo. Agregamos $\frac{3}{4}$ de taza del agua de la cocción de

los jitomates y licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora y apartamos.

directamente al fuego 5 chiles poblanos. Al quedar bien tatemados los chiles, los metemos a una bolsa de plástico y los dejamos sudar por 10 minutos. Los sacamos y les retiramos toda la piel. Apartamos.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal y agregamos $\frac{1}{2}$ pimiento del color que gusten, una cebollita de verdeo, un diente de ajo y $\frac{1}{2}$ zanahoria (Todo finamente picado). Sofreímos por un minuto, moviendo constantemente por un minuto. Apagamos el fuego y apartamos.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal, agregamos la soya, sofreímos por un minuto, damos vuelta y sofreímos por un minuto más. Agregamos la verdura y un poco de la salsa y mezclamos. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de líquido de cocción de los jitomates, mezclamos y dejamos hervir por dos minutos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Si notamos que está un poco agrio, agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Movemos y apagamos el fuego.

al fuego una cacerola y agregamos lo que resta de la salsa de jitomates, agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos una pisca de azúcar. Mezclamos. Dejamos a fuego muy bajo.

por un costado los chiles, los rellenamos de nuestro guiso y cerramos con un palillo. Los pasamos a la salsa de jitomate y dejamos que hiervan por 3 minutos. Apagamos el fuego.

. (Pueden acompañar con arroz y un poco de crema vegana.

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

Ver video

@teregarza8009

Sra bonita, como me gustan sus videos, estos chiles se ven deliciosos, los voy a hacer, soy fanática de los chiles poblanos rellenos de todo, ah.... usted siempre trae sus manitas muy arregladitas, pero hoy me parece que aún más, les mando saludos y un abrazo regio.








@evangelinagarcia2507

Yeeey, lo hice hoy. Están riquísimos, muchas gracias x enseñarnos .

@lourdesmillangonzalez8354

Se ven deliciosos esos chiles rellenos, ya tengo  el menú de hoy. Muchas gracias señora hermosa saludos a su hijo, se le extraña 

@brendagutierrez3649

Hola amigos de CVF! Hoy preparé estos chiles rellenos! Quedaron espectaculares!  Me gustó mucho que no van capeados, pues reducimos calorías. También me gustó el toque que le da el chile en la salsa de jitomate! Como siempre, sus recetas son toda una garantía! Agradezco mucho toda su labor!      

PASTEL DE PAPA RELLENO DE VERDURAS

Excelente y delicioso platillo, que te va a encantar.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 3 papas
- 1/2 Cebolla en rajas
- 1 diente de ajo
- 10 ramitas de perejil
- 1/2 zanahoria
- 1 calabacita
- 1/2 Pimiento rojo
- 1/2 Pimiento verde
- 1/2 Pimiento naranja
- Pimienta en polvo
- 4 Cucharadas de harina de avena
- Polvo para hornear.
- Ajo en polvo
- Aceite de oliva
- Linaza en polvo

– Sal

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

Modo de preparación

una sartén ya caliente agregamos un poco de aceite vegetal y bajamos a fuego medio.

$\frac{1}{2}$ cebolla rebanada en rajadas delgadas y sofreímos hasta que transparente. Agregamos un diente de ajo finamente picado y movemos durante 30 segundos.

$\frac{1}{2}$ pimiento de color rojo y $\frac{1}{2}$ pimiento de color naranja, $\frac{1}{2}$ pimiento de color amarillo (Puede ser del color que gusten) (previamente lavados, desvenados, sin semillas y partidos en pequeños cubos.) y movemos durante un minuto.

una calabacita partida en pequeños cubos y mezclamos durante un minuto. Agregamos $\frac{1}{2}$ zanahoria (previamente lavada y partida en pequeños cubos) Mezclamos durante un minuto.

$\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Agregamos $\frac{1}{3}$ de taza de agua y tapamos. Dejamos a flama baja durante 3 minutos. Pasado ese tiempo apagamos el fuego. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apartamos,

una cacerola ponemos 3 papas grandes enteras y agregamos agua a cubrir. Prendemos el fuego, tapamos y dejamos por 25 minutos. Pasado ese tiempo, revisamos con un cuchillo si están bien cocidas. Apagamos el fuego. Retiramos del agua y dejamos que enfríen. Cuando estén frías les retiramos la piel y las pasamos a un bowl. Machacamos. Agregamos 4 cucharadas de harina de avena y mezclamos. Agregamos una cucharadita de polvos para hornear. Mezclamos. Probamos de sal y agregamos al

gusto. Agregamos un poco de ajo en polvo y unas ramitas de perejil finamente picado. Volvemos a mezclar. Apartamos.

una sartén, agregamos una cucharada de linaza molida y le agregamos 1/3 de taza de agua. Encendemos el fuego bajo. Dejamos que sólo entibie. Mezclamos y apagamos el fuego, dejamos que enfríe un poco y se lo agregamos al puré de papa y mezclamos bien.

el horno a 180 ° C o 356 °F. Engrasamos un molde para horno y le agregamos la mitad del puré de papa. Esparcimos por todo el fondo del molde. Agregamos nuestro relleno de verduras y extendemos. Agregamos el resto del puré de papa. Le pasamos un tenedor en la superficie, para decorar. Metemos al horno durante 25 minutos.

el molde y presentamos.

Ver video

@andreamatcuz8142

Este pastel lo hice en el 2015. Benditos ustedes y youtube, no saben como han cambiado mi vida, ahora si ya la apunté pero me encanta cocinar viendo sus videos.

@AbuelitaMalena

Este pastel de papa lo hice para una familia y les gustó muchísimo. Gracias saludos. Magdalena.

@gabrielazavala2362

Señora hermosa, me enamoré de su manera de cocinar, me recordó mucho a mi abuelita, muchas felicidades, me inspiró. Mil gracias y muchas bendiciones para su vida.

@nandyrosero4591

Esta torta de papa es espectacular, la voy preparando desde hace mucho y a mis niños les encanta Gracias cocina vegan fácil. Un abrazo

Personalidades que llevan una alimentación vegana – David Carter

DAVID CARTER

Jugador de Football americano, Extremo Defensivo de los Osos de Chicago.

Peso: 140kg.

Altura:

David Carter sufrió de tendinitis (inflamación de los tendones) y fatiga en sus primeros años dentro de la NFL.

En 2014 decidió llevar una dieta estrictamente vegana, con la cual perdió 18Kg. y posteriormente regresó a sus 140Kg. enfatizando que se siente más fuerte que nunca.

Carter afirma obtener toda la proteína necesaria de las plantas, arroz y granos. Consume 10,000 calorías en un día normal con cinco comidas y snacks.

“La gente me pregunta si quiero un bistec y les digo que no consumo carne ni lácteos. Y generalmente pensarían, “Espera, deberías ser pequeño y debil”. Pero por supuesto no pueden decir eso al verme.”

Fuente: Revista GQ

fuentes

Fuente: Revista GQ

Página de internet de David Carter

CALDO DE CÁSCARAS DE VERDURA

Tip de cocina: Aprovecha las cáscaras de verdura para hacer un delicioso caldo.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1 Litro

-Las cáscaras de verdura que hayas recolectado en la semana.

-1/2 cucharadita de sal

1/4 de cucharadita de pimienta en polvo

Modo de preparación

en una bolsa o papel film, todas las cáscaras de la verdura que hayas utilizado en la semana y mételas al refrigerador.

tengas suficientes cáscaras de verdura, ponlas en una cacerola y agrega un litro de agua potable. Enciende el fuego.

$\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta en polvo. Esperamos a que hierva.

la cacerola, bajamos a flama baja y dejamos hervir por 10

minutos más.

guardar en un recipiente con tapa y guardar en el refrigerador o utilizar en el momento.

Nota: Todas verduras utilizadas para obtener las cáscaras, deben ir previamente lavadas y desinfectadas.

Ver video

@RosaRosa-mh7hx

Este tip es maravilloso, tan sencillo de hacer, yo siempre tengo en mi refrigerador este caldito para cocinar. Mil gracias! saludos a todos!

@mariajosemariajose90

Que buen tip! Ya no desperdiciaré las cáscaras. Hoy estoy haciendo mi primer caldo de cáscaras, para utilizarlo en otra receta. Gracias.

@hfsv

Está hermosa dama con todo respeto, cada vez me asombra más.

@anonymousmask9850

Muchas gracias por la receta, ahora todo los desechos de cáscara que botaba, me van ayudar mucho para mis otras recetas!!!

COLÁGENO (TODOS LO QUE DEBES SABER)

¿PARA QUÉ NOS SIRVE EL COLÁGENO?

¿Es de origen animal?, ¿Hay colágeno vegano?, ¿Sirven los suplementos de colágeno?


El colágeno es una proteína importante, que representa hasta un 30% de todas las proteínas presentes en nuestro organismo.

La palabra Colágeno significa pegamento. Su función es ayudar a mantener nuestro cuerpo unido.


El colágeno se produce en nuestro cuerpo, obteniendo aminoácidos de las proteínas.

Si quieres saber más, dar click en el video.

@HeidySalas_

WOW que explicación, más claro ni el agua, muchas gracias. No hace mucho encontré su canal y estoy fascinada con las recetas, no soy vegana pero claro que haré las recetas por salud y bienestar. Muchísimas gracias desde Bolivia Alfonso, a Usted, su mamá y hermana. Ya me suscribí al canal. 


@oyukiramirez1703

Usted es Increíblemente Increíble!!!! Mil gracias, mil gracias ! Usted es una Enciclopedia con humana !!!
Muchas bendiciones 

@mariacristinaluna2662

Me encanta como explicas bien claro y práctico. Muchas gracias, a partir de hoy lo sigo y recomiendo me encanta gracias.

@kryzkryz9850

Me sentí como en la escuela con esos maestros que eran tan buenos en su clase, que con solo escuchar aprendidas. EXCELENTE INFORMACIÓN. Y que guapo te ves.  . Saludos a los dos.

LICUADO DE PIÑA CON MANGO

Elaborara una deliciosa, nutritiva y energética bebida.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 vasos de 300 ml

- 3/4 taza piña picada
- 1/2 taza mango
- 1 y 1/2 tazas leche vegetal
- 3 Cucgaradas de copos de avena
- Endulzante de tu preferencia

NOTA: TODA LA FRUTA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA

Modo de preparación

en una licuadora 1 y $\frac{1}{2}$ taza de leche vegetal, $\frac{3}{4}$ de taza de piña picada, $\frac{1}{2}$ taza de mango picado y 3 cucharadas de hojuelas de avena.

3 cucharadas soperas de miel de agave o del endulzante de su preferencia y licuamos hasta que se mezclen bien los ingredientes. Apagamos la licuadora.

.

Ver video

@jose Luisfrancomedero6140

Apreciado joven! un deleite preparar sus recetas. Sus videos son un ramillete de alegría! Gracias x compartir sus talentos! Felicidades x el regalo de tener a su mamita =)




@alessiaboschlyn5811

Me encantan tus licuados o smoothies... Suban más recetas con agregados de diferentes especias que le den toque exótico. Gracias. Éxitos

@sweetavenuebyelizabeth8143

Wow.... esto es maravilloso.... gracias por compartir... saludes desde British Columbia, Canada 

@deliapatlan523

Que rico!! el mango es de mis frutas favoritas y la pina  delicioso licuado!! Saludos, lluvia de bendiciones.  

CALDILLO DE JITOMATE

Prepara una salsa de jitomate que podrás utilizar para sopas o guisados, en el momento que lo necesites.

Esta salsa una vez preparada, se puede utilizar al momento o se deja enfriar y se coloca en el congelador, donde te puede durar 3 meses o más.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 750 mL

- 7 jitomates
- Un diente de ajo
- Un trozo de cebolla
- Sal

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

Modo de preparación

7 jitomates en una cacerola y le agregamos agua a cubrir. Prendemos el fuego y tapamos la cacerola. Esperamos hasta que reviente la piel. Apagamos el fuego.

los jitomates a la licuadora, agregamos un trozo de cebolla y un diente de ajo grande. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos el fuego.

una cacerola ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal. Vertemos el caldo de jitomate a través de un colador y esperamos hasta que hierva. Agregamos $\frac{3}{4}$ de cucharadita de sal

y mezclamos.

de sal y agregamos al gusto. Dejamos hervir durante un minuto y medio más.

utilizarlo en el momento o guardar en el congelador, para un futuro guisado.

Ver video

@dianaarevalo3565

Muy admirable su calidez y su espontaneidad al enseñar sus recetas y que agradable se ve el fondo, la música, las conversaciones. Muy chévere!!!

@gloriacarbajalruiz4813

Este Tip que has puesto me parece excelente, por que nos ayuda en los tiempos de cocinar. Muchas gracias por todos tus Tips, yo ya he hecho varios y estoy encantada.

@ingridbohorquez881

Me encantó este tip, y también que destacas la importancia de cocinar, porque siempre va a ser mucho mas saludable lo que preparemos en casa, y si estamos bien informados sobre los beneficios de cada ingrediente mucho mejor. Me encanta este canal por el amor que ponen en cada receta.

@soledadnunez2108

Hola bendiciones, me encanto ese tip, doña Deyanira pues en verdad los caldillos enlatados no tienen buen sabor y jamás van a ser tan sanos como los hecho en

casa. Gracia por compartir sus secretos de cocina. Un saludo cariñoso para ustedes.

CALABACITAS CON GARBANZO

Delicioso y económico platillo elaborado con calabacita, calabacín o zapallo italiano con garbanzos, un guiso muy rico y que estamos seguros te encantará.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1 taza ejotes
- 1 calabaza, calabacín o zapallo italiano
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- Hojas de albahaca
- 1/2 cdita. orégano
- 1/2 cdita. paprika o pimentón
- 1/2 cdita. comino
- Aceite de oliva
- 200 g. garbanzos secos
- Sal

NOTA: LA VERDURA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA

Modo de preparación

200gr de garbanzos (previamente enjuagados y remojados desde una noche anterior) en una olla de presión. Agregamos agua caliente a cubrir y tapamos la olla. Cerramos bien y esperamos a que hierva durante 15 minutos (Si no es en olla de presión, los dejamos de 45 minutos a una hora)

NOTA: Antes de abrir la olla de presión debes esperar a que enfríe la olla.

una olla pequeña, agregamos una taza de ejotes partidos en pequeños trozos y agregamos agua a cubrir. Dejamos hervir por 10 minutos y colamos. Apartamos

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal, agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla partida en medias lunas y sofreímos por 30 segundos. Agregamos un ajo finamente picado y movemos 30 segundos más. Agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de agua, $\frac{1}{2}$ cucharadita de orégano, 5 hojitas de albaca finamente picadas y mezclamos un poco. Agregamos una calabaza grande partida en pequeños cubos, un poco de comino en polvo, un poco de paprica o pimentón en polvo, una cucharadita de sal y movemos. Tapamos la sartén y dejamos hervir por 7 minutos. Apagamos la lumbre y agregamos los ejotes. Agregamos los garbanzos (previamente colados). Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de agua de cocción de los ejotes y tapamos la Sartén, prendemos otra vez la lumbre y dejamos cocer por 5 minutos.

los 5 minutos, destapamos la sartén, probamos de sal y agregamos al gusto. (Debe de quedar con un poco de líquido) Apagamos la lumbre.

.

Ver video

@boris5903

Excelente y sencilla receta. Me vino justo porque tengo una calabacita en la heladera y no sabía que hacer con ella. Felicitaciones por la página web. Go vegan hermanos mexicanos. Saludos desde Rocha, Uruguay.

@nadacuna2475

Me encanta esta dama, va despacio explicando paso por paso. Gracias.. saludos desde COSTA RICA... DICHOSO EL HIJO QUE PUEDE PROBAR TODO LO QUE MAMI HACE. 🗑️

@valeluca2

Deliciosa receta, gracias por compartir y por la información para imprimir las recetas, bendiciones para ustedes querida familia de Cocina Vegan Fácil 🗑️ 🗑️ 🗑️

@miriamvelazquez323

Mmmm tres de mis ingredientes preferidos calabacitas, ejotes y garbanzos no puedo esperar para prepararnos 🗑️
🗑️ gracias y bendiciones para ustedes.

Duré 53 años con Diabetes tipo 1 e insuficiencia renal

El 24 de Junio 2023 cumpla 70 años, dure' 53 años con diabetes tipo 1 e insuficiencia renal dure' 17 años y ya no tengo ninguna las dos, se reinvirtieron para Gloria de Dios les mando un fuerte abrazo los he seguido desde hace 10 años,

que Dios los bendiga.

Yo estoy muy contenta, muy alegre, porque los médicos me habían prohibido los jugos y me di cuenta que no era cierto que me hacían daño y ahora me tomo hasta 7 jugos de naranja y para nada que sube el azúcar no se cómo me deje engañar, creo por ignorancia como viven así muchos diabéticos engañados.

Cuéntanos tu Testimonio