

MERENGUES

Deliciosa y delicada receta.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 1/3 de taza de aquafaba Aquafaba (sustituto de huevo) – Cocina Vegan Fácil ()
- 3/4 de taza de azúcar glas o impalpable
- Sal
- Limón
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Ageamos a un tazón 1/3 de taza de aquafaba recién sacada del refrigerador. Muy fría. Agregamos de 20 a 25 gotas de limón, agregamos 1/8 de cucharadita de sal y 1 cucharadita de vainilla.

2-Batimos con un batidor eléctrico a velocidad baja por 5 minutos. Subimos a velocidad media y batimos 5 minutos más. Tenemos que obtener una consistencia que forme picos y al voltear el recipiente no debe de desprender.

3-Volvemos a encender la batidora y batimos en velocidad baja, en lo que agregamos muy poco a poco $\frac{3}{4}$ de taza de azúcar glas tamizada. (Este proceso nos debe de llevar 10 minutos aproximadamente)

4-A terminar de agregar el azúcar glas, subimos a velocidad media y batimos 5 minutos más. Apagamos la batidora.

5-Agregamos el merengue a una manga de repostería. Y empezamos a hacer los merengues sobre unas charolas con papel de cocina. Apretando la manga suavemente durante 3 segundos y soltando. Los merengues deben ser pequeños.

6-Metemos las charolas al horno a 100 °C o 200° F. y los dejamos por 1 hora con 45 minutos. Deben de estar en medio del horno, ni arriba, ni abajo.

7-Sacamos del horno.

8-Presentamos

VER VIDEO

@alcon1142

Los felicito es una excelente opción de postre sana y deliciosa.

@flakitacakes2954

Por favor sigan subiendo videos de postres veganos. Hay muchas recetas en internet pero con ingredientes muy complejos de encontrar y ustedes nos hacen todo super fácil... .los adoro,!!! X favor más vídeos de postres.

@cladhirvega6391

Por favor sigan subiendo recetas con el sustitutos del huevo. Siempre sigo sus consejos que alivian el alma. Gracias un abrazo desde Uruguay

@sandigarcier4391

Gracias x las recetas! genios!

Gracias Matilde Rodríguez por cocinar nuestra receta de Milanesa ¡Se ve deliciosa!

Agradeciendo a nuestros suscriptores por tomarse el tiempo de cocinar nuestras recetas y enviarnos la imagen.

¡GRACIAS MATILDE RODRIGUEZ!

Por preparar esta rica receta de Milanesa.

¡Te quedó excelente!

SI QUIREN PREPARAR ESTA DELICIOSA RECETA DE MILANESAS, LES COMPARTIMOS EL VIDEO

VER RECETA

MOUSSE DE CHOCOLATE

Deliciosas y delicada receta.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 1/3 taza aquafaba Aquafaba (sustituto de huevo) – Cocina Vegan Fácil ()
- 3/4 taza azúcar glas
- 1/2 limón
- 1/8 cucharadita de sal fina
- 1/2 taza leche de almendras
- 1/2 taza de aceite de coco
- 1/2 taza de cocoa
- 2 cucharadas de miel de agave
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-En un tazón grande, vertemos $\frac{1}{2}$ taza de leche de coco, agregamos poco a poco $\frac{1}{2}$ taza de cocoa en polvo tamizada. Y vamos mezclando con un mezclador de globo hasta deshacer todos los grumos. Agregamos 1 cucharadita de esencia de vainilla y 2 cucharadas de miel de agave. Mezclamos bien los ingredientes. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de leche de almendras. Seguimos mezclando hasta obtener una textura uniforme. Apartamos.

2-En otro tazón, vertemos $\frac{1}{2}$ taza de aquafaba completamente fría. Le agregamos 5 gotas de limón. Batimos a velocidad baja por 5 minutos y luego otros 5 minutos a velocidad alta. Agregamos con mucho cuidado y poco a poco $\frac{3}{4}$ de taza de azúcar glas. Cuando hayamos agregado todo el azúcar, batimos por 5 minutos más.

3-Vamos agregando poco a poco el aquafaba al recipiente del chocolate. (Éste debe de estar líquido). Y mezclamos con cuidado de forma envolvente.

4-Vertemos la mezcla en recipientes individuales y metemos al refrigerador toda una noche. Al pasar ese tiempo sacamos y adornamos con nueces y frutos rojos en la superficie.

.

VER VIDEO

@sospapasimpulsate366

Se ve súper delicioso, ya quiero hacerlo!!

@nancycardenas103

Gracias m encantó este postre.

@dorisvidal5623

mmmmm que rico gracias desde Colombia

@

Hoy me la pasé cocinando sus recetas, hice leche de almendras, mayonesa de almendras, queso, crepas y dulce de leche. Son mi biblia de la cocina vegana. Saludos desde Buenos Aires !!  

¿CÓMO HACER AQUAFABA? (SUSTITUTO DE HUEVO)

¡Magia pura es esta receta!

¡Atrévete a hacerla y elabora muchas recetas!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 500 ml aproximadamente

- 1 taza o 240 g. de garbanzo seco
- 1 y 1/2 litros agua

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Ponemos una taza de garbanzos secos en un tazón, agregamos agua a sobre cubrir (debe de sobrepasar los garbanzos) y dejamos remojar por toda una noche.

2-Pasado ese tiempo, colamos los garbanzos (Podemos utilizar el agua para las plantas). Pasamos los garbanzos a una cacerola y agregamos 1 y $\frac{1}{2}$ litros de agua. Encendemos el fuego a nivel alto y semi tapamos la olla. Cuando empiecen a hervir bajamos a fuego medio y dejamos hervir por 1 hora más.

3-Pasado ese tiempo, revisamos de cocción un garbanzo, y éste debe de estar suave. Apagamos el fuego. Colamos los garbanzos y los apartamos para otro guiso futuro. Apartamos el agua de los garbanzos en un recipiente.

4-Pasamos el agua de los garbanzos a una cacerola y lo ponemos

a hervir. Cuando empiece a burbujear, dejamos hervir por 10 minutos más, con tapa. Apagamos el fuego y dejamos enfriar un poco.

5-Pasamos el líquido a un recipiente y cuando esté frío lo metemos al refrigerador. Pueden congelar si gustan, para que les dure un poco más.

6-Cuando esté completamente frío en líquido, vertemos $\frac{1}{2}$ taza de aquafaba a un tazón, y empezamos a batir con batidora eléctrica por 3 minutos aproximadamente y subimos la velocidad de la batidora. Batimos por 5 minutos más.

.

VER VIDEO

@violetmarketing

Amigo te amoooo he cambiado mi pastelería artesanal y no sabía como sustituir el huevo me has dado una alegría, ya que con el maltrato animal que hay en España es terrible lo que sufren los animales y no quiero seguir siendo partícipe de ellos. 🗑️ te amooo

@kawaiiyuuki91

Woow No puedo creerlo, yo no soy vegana pero estoy en transición y se me hacia muy difícil pero desde que los encontré han sido una bendición sigan así ☐

@liv1elena

Hola desde Venezuela gracias por sus recetas los sigo

desde hace un tiempo sus recetas me han salvado en estas situación tan critica en nuestro país sus recetas les encantan a mi familia y bueno con el aguafaba genial hacer tortas y galletas se les quiere desde Venezuela

@saratome5847

Que les den el premio Nobel por el amor y respeto de Hijo y Madre, que hoy día poco y nada se ve.

¡ ESTOY FASCINADA CON SUS PROPUESTAS !

Les reitero mi felicitación por tan excelente canal. Cuidan cada detalle en el vídeo, las recetas están perfectamente explicadas, sus utensilios de cocina impecables. Son muy profesionales. Hoy he estado viendo sus vídeos, hace seis meses mi esposo y yo hemos cambiado nuestra alimentación y estoy fascinada con sus propuestas! Mil gracias por su generosidad, que Dios los bendiga y un saludo al camarógrafo, es un absoluto encanto!!!

ATTE

MILENA MOLANO

Cuéntanos tu Testimonio y envía a cocinaveganfacil@

SI QUIERES VER EL TESTIMONIO DE DEYANIRA, TE INVITAMOS A VER ESTE VIDEO.

VER VIDEO

@aleon5860

Soy Nueva Viendo Su Canal y Siempre me Rio Cuando Su hijo Prueba Lo que hace., 

@claraforero3392

Felicidades, llevan muy bien su programa y las recetas son exquisitas.

@margaritaespitia9013

Super delicioso gracias Sra Bonita por compartir sus conocimientos besos y abrazos desde Guanajuato México.

@rocioguerra3700

Hola Saludos desde Calxico Ca. Muchas gracias por sus Saludos pero que delicia de receta claro que la haré a mis 2 hijos y esposo nos gusta comer sano muchas gracias 

DIP DE CHILE POBLANO

Sencillo y delicioso dip

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 500 ml

- 2 papas o patatas
- 1 trozo de cebolla
- 1 chile poblano
- 2/3 taza crema vegana
- Sal
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Ponemos en una cacerola 2 papa peladas y partidas en cubos. Agregamos agua caliente a cubrir y encendemos el fuego. Cuando empiecen a hervir, bajamos a flama baja. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y las semi tapamos. Dejamos hervir por 20 minutos más y las revisamos de cocción, deben de estar suaves. Apagamos el fuego y colamos (pueden guardar el caldo de la papa) y apartamos.

2-Ponemos un chile poblano sobre la hornilla de la estufa, directamente al fuego y lo tatemamos por todos lados. Lo metemos a una bolsa de plástico por 10 minutos para que sude.

Pasado ese tiempo, lo sacamos y le retiramos toda la piel quemada con ayuda de un cuchillo. Lo limpiamos bien y le retiramos las semillas y las venas. Lo cortamos en pequeños cubos.

3-En una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal, agregamos el chile poblano y sofreímos por un minuto. Agregamos un trozo de cebolla partida en trozos y sofreímos un minuto más. Apagamos el fuego.

4-Agregamos 2/3 de taza de crema vegana al vaso de la licuadora, agregamos la cebolla y el chile poblano ya sofritos. Agregamos también las papas y 1/2 cucharadita de sal. Agregamos un poco de ajo en polvo y un poco de pimienta en polvo. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora, probamos de sal y agregamos al gusto.

VER VIDEO

@yordigarcia6505

Para una alimentación sanaaaaaaaa comida veganaaaaaa!!!!!! Muy delicioso Dipppppp

@ivonneborjas6744

Me encantan sus videos, se ven las recetas muy fáciles y bien explicadas. Cuando su hijo prueba los platillos y hace los ojos hacia arriba, me imagino que da gracias a Dios por los platillos tan deliciosos que cocina señora hermosa. Bendiciones

@franciscaalonzo2061

Hola Desde California U. S. A. les saludo. Gracias por

enseñarnos a cocinar saludablemente, reciban un abrazo fuerte. Dios les bendiga siempre.

@patyhuerta2732

Ay Señora Hermosa, como me recuerda a mi Mamá, me encanta verlos, bendiciones

SOPA DE GARBANZOS CON ACELGAS

Es una sopa nutritiva, económica y deliciosa.

¡Con proteína completa!

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 7 hojas de acelgas
- 1/2 taza garbanzo seco
- 1 taza caldillo jitomate Tip #1 para ahorrar tiempo Caldillo de Jitomate – Cocina Vegan Fácil ()
- Sal

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Ponemos en un recipiente $\frac{1}{2}$ taza de garbanzo seco y agregamos agua a sobre cubrir, dejamos remojar toda una noche.

2-Al día siguiente colamos los garbanzos, los pasamos a una cacerola, agregamos agua a sobre cubrir y los ponemos en la estufa a fuego medio hasta que hiervan. Bajamos a flama baja y semi tapamos. Dejamos así durante una hora. Pasado ese tiempo revisamos y deben de estar suaves. Apagamos el fuego.

3-Colamos los garbanzos. (Guardamos el agua para hacer aquafaba en una receta futura).

4-En una cacerola ya caliente en la lumbre, agregamos un manojo de acelgas picadas (7 hojas). Tapamos la cacerola durante dos minutos y removemos las acelgas, volvemos a tapar y dejamos 2 minutos más. Agregamos 1 taza de caldillo de jitomate y los garbanzos. Agregamos 1 y $\frac{1}{4}$ de agua caliente. Mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Tapamos la cacerola y esperamos a que hierva. Bajamos a fuego bajo y la dejamos por 15 minutos más. Apagamos el fuego.

5-Presentamos.

VER VIDEO

@xadagy

Que ricos alimentos preparan , se deleita uno con solo verlos y cuando realizamos la receta, quedan verdaderamente deliciosos. Muchas gracias por compartir con nosotros su talento , chispa y simpatía, bendiciones

@sonadorazam8857

Muy deliciosa y nutritiva esa sopita de garbanzos junto

al carismático y de buen sentido de humor de Alfonso, disfruto mucho su participación al final de la receta 

@lourdesvarela962

Gracias Cocina vegan. Delicioso. hoy lo prepare y mi familia le encanto Feliz día. Dios los bendiga siempre saludos.

@gabrielabarrientos6124

Me encanta toda la información que das en los videos ahora! Son unos genios, sigan así. Lo mejor para ustedes! Saludos desde Argentina

AVENA (TODO LO QUE DEBES SABER)

TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE LA AVENA

VER VIDEO

- ¿Es malo comer avena?
- ¿Tiene proteína la avena?
- ¿Qué propiedades tiene la avena?
- ¿Contiene gluten la avena?
- ¿Se debe de remojar la avena una noche antes?

SI QUIERES SABER TODO ESTO Y MUCHA INFORMACIÓN MÁS, TE INVITAMOS A VER ESTE INTERESANTE VIDEO

@elsahuerta1002

Llevo 27 años comiendo avena en todo momento, de hecho es lo primero que como al levantarme! Consumo 2 kilos a la semana masticándola, independientemente del agua o atole, he comido de diferentes texturas

@elviraverdugo6535

Tengo 61 años y mi madre me crío con avena y hasta la fecha no eh dejado de comerla en cualquier hora o día, estoy delgada, muy buena digestión, hasta guisos hago con ella, yo acostumbré a mis hijos a comerla, mi hija y yo consumimos a diario  

@danielas6002

Gracias por este video. Mi consumo de avena es diario y para mí es lo más sano que existe 

@

Excelente video. Gracias por tomarse el tiempo para investigar todo eso y darnos una información completa .
Muchos likes 

POSTRE DE TAPIOCA

Sencilla, económica y deliciosa receta.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 3/4 taza tapioca
- Leche de coco
- 4 fresas
- 1 kiwi
- Coco rallado
- Miel de maple
- Agua

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Ponemos $\frac{3}{4}$ de taza de perlas de tapioca en una cacerola, agregamos agua a cubrir y la ponemos a fuego medio hasta que hierva. Cuando empiece a burbujear, bajamos a fuego bajo y tapamos la cacerola durante un minuto. Destapamos y movemos constantemente durante 15 minutos, para que no se nos pegue. Si vemos que se ha consumido el agua, agregamos un poquito más.

2-Agregamos una taza de leche de coco (o la de su

preferencia), seguimos moviendo durante 12 minutos más. Agregamos 5 cucharadas de miel de agave o el endulzante de su preferencia y mezclamos 3 minutos más. Probamos de dulzor y agregamos al gusto. Apagamos el fuego y esperamos a que enfríe.

3-En un recipiente individual ponemos una cucharada de tapioca, agregamos kiwi picado, agregamos otra capa de tapioca, agregamos fresa picada, agregamos otra capa de tapioca y adornamos con coco rallado. Pueden poner más fruta si gustan.

4-Presentamos.

VER VIDEO

@patriciarodriguez-ox4yk

Ella tan hermosa y distinguida... él tan carismático y gentil... gracias por compartirnos sus ricas recetas y enseñarnos no solo a comer bien sino también a alimentarnos !!! 

@monicanieto8048

Hola , los sigo y comparto desde Argentina , BUENOS AIRES , LOS DESCUBRÌ EN PANDEMIA, HAY JESÙS TODO LO QUE HE APRENDIDO Y COMPRTIDO ABRAZOS

@23Bentley45

Tengo todos los ingredientes y lo voy a hacer hoy! Se ve exquisito. Mucho amor desde Seattle Washington!!

@flordehsur63

Me encanta este postre que es muy popular en Tailandia. Allí le ponen sal y azúcar . Buenísimo! Saludos

SETAS AL AJILLO

Sencilla, económica y deliciosa receta.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 500 g. setas
- 3 chiles guajillo
- 3 chiles árbol
- 2 dientes ajo
- Sal
- 1/4 de taza de vino blanco (opcional)
- Aceite vegetal

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Limpiamos con un trapo húmedo 3 chiles guajillo y 3 chiles de árbol. Les retiramos con una tijera el rabito a todos los chiles y los desvenamos, retirando también las semillas. Los

cortamos en rajitas muy delgadas. Apartamos.

2-En una cacerola ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos dos dientes de ajo rallado. Sofreímos por 30 segundos y agregamos los chiles. Movemos constantemente por un minuto y agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de vino blanco (opcional). Mezclamos por 30 segundos más. Agregamos 500 gr. de setas deshebradas y mezclamos muy bien. Bajamos a fuego bajo y tapamos la cacerola y dejamos 5 minutos. Destapamos la cacerola y agregamos una cucharadita de sal de mar. Mezclamos y agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de agua y tapamos nuevamente. Dejamos cocer por 5 minutos más. Mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Dejamos en la lumbre 2 minutos más. Probamos que estén bien cocidas las setas y apagamos el fuego.

3-Presentamos.

VER VIDEO

@tiaredzib5622

Llego a comer a mi casa y mi mamá me tenía ya lista esta receta, me dijo que apenas vio el video se le antojó, las hizo con champiñones porque aquí no conseguimos las setas pero quedo riquísimo!!! Gracias!!!

@Aniersa8

Las acabo de preparar y están deliciosaaaaaas! Muchas gracias por las recetas, me encanta el canal

@

Uy qué cosa más buena!! Me encantan las setas, me asusta el chile (soy española y si pica mucho, lo paso

**fatal) Tengo setas en casa, mañana busco chile.
Gracias, vuestra comida es muy rica!!** 

@silviaarellano549

**Buenas tardes hermosa señora, hasta hoy hice las setas
al ajillo y de verdad que delicia de platillo. La
felicitó por compartir tantas delicias. Gracias**