

AGUACATES RELLENOS

Aguacates rellenos, es una deliciosa y fresaca receta.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 4 aguacates
- 1/2 taza de chícharos
- 1/2 zanahoria
- Apio
- 1 papa
- Hierbas provenzales (opcional)
- Ajo en polvo
- Pimienta
- sal
- Crema vegana
- Mayonesa vegana
- Jugo de limón

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

Modo de preparación

a la mitad una papa grande y la colocamos dentro de una cacerola. Agregamos a gua a cubrir y agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Prendemos la estufa y la dejamos que hierva.

los 5 minutos de que hierva la papa, agregamos $\frac{1}{2}$ zanahoria sin piel y partida en 4 partes a lo largo. Dejamos hervir 15 minutos más.

$\frac{1}{2}$ taza de chicharos a la cacerola donde tenemos hirviendo las papas y dejamos hervir 2 minutos más.

toda la verdura de la cacerola y dejamos enfriar un poco. Ya que han enfriado las verduras retiramos la piel de las papas y la cortamos en cubos pequeños. También cortamos la zanahoria en cubos pequeños. Apartamos

un bowl, ponemos $\frac{3}{4}$ de taza de crema vegana. Agregamos 3 cucharadas soperas de crema vegana y mezclamos. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo, un poco de cebolla en polvo, un poco de hierbas provenzales y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

al bowl de la crema, las papas, la zanahoria, los chícharos y un palo de apio (previamente pelado y finamente picado) Mezclamos hasta integrar bien los ingredientes. Apartamos.

4 aguacates por la mitad y les retiramos el hueso y la cáscara con cuidado de no romperlos. Ahuecamos un poco los aguacates y el sobrante lo agregamos al bowl donde tenemos la crema y machacamos con un tenedor para que se mezcle con los demás ingredientes.

los aguacates por todos lados con jugo de limón para que no se oxiden. Rellenamos de forma generosa cada uno de los aguacates y adornamos con una ramita de perejil.

Ver video

@mariamota1332

Hola hermosa señora. Me gustan mucho sus recetas y las estoy preparando. Muchas gracias. Saludos desde Tucson,

Az. Siempre le doy like 

@RosaRosa-mh7hx

Esta receta es ideal para el calorcito! me encantó! mil gracias!

@rosagalvan2246

Gracias por la receta se ven muy ricos y sí, ya compartí. Bendiciones para ambos     

@adrianad743

Que rico, me encanta el aguacate. Bien decía mi madre, es la mantequilla de los dioses!! y esta combinación, deliciosa. Saludos vegan dupla dinámica!!!

PAN DE QUINOA

Sin gluten, que además de ser perfecto como pan vegano, lo es también para personas que padecen la enfermedad celíaca.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 6 a 8 rebanadas

- 1 y 3/4 tazas quinoa
- 1/2 taza agua
- 1/4 taza aceite
- 1/4 taza aquafaba
- 11 a 15 g. de levadura

- 3 Cucharadas de azúcar
- 1 Cucharadita de sal
- 1/2 limón

Modo de preparación

1.- Enjuagamos 1 y $\frac{3}{4}$ de tazas de quinoa. Frotamos con las manos varias veces, hasta que el agua no salga tan turbia. (Esa agua podemos utilizarla para las plantas).

la quinoa y vaciamos a un recipiente hondo. Le agregamos agua a cubrir y dejamos en remojo durante toda una noche u 8 horas.

otro día, o pasadas las 8 horas, colamos bien y apartamos.

media taza de agua tibia, agregamos una cucharada de azúcar y mezclamos bien. Agregamos la levadura de pan y mezclamos. Dejamos reposar por 10 minutos

el horno a 160° C o 320 ° F.

la quinoa al vaso de la licuadora. Agregamos la levadura fermentada y $\frac{1}{4}$ de taza de aquafaba. Agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de aceite de coco o de oliva, el resto del azúcar, una cucharadita de sal y el jugo de $\frac{1}{2}$ limón. Licuamos hasta que se mezcle bien.

la mezcla en un molde para panqué (previamente engrasado y tamizado con harina o pueden utilizar papel para horno si gustan) Damos unos golpecitos al molde, para que baje la mezcla y agregamos un puñado de semillas de girasol y un poco de ajonjolí en la superficie. (Esto es opcional)

al horno durante una hora y media, pasado este tiempo, insertamos un palillo y éste debe salir seco. Apagamos el horno, dejamos enfriar el pan, desmoldamos.

Ver video

@angelicacuevas3518

Lo acabo de hacer y créanme ESTÁ DELICIOSO  y es súper sencillo. Gracias Alfonso y mamá de Alfonso los adoro.

@isabelladominguez2589

Que maravilla. Sin harina, sin huevo, sin leche y lo mejor de todo, sin crueldad!!!!!! Quién dice que no se puede??

@ClaudiaFWesch

Anoche hice este pan y quedó realmente bien, yo le agregué romero y cúrcuma, se hizo costra crujiente y wow por dentro suave y esponjoso. Gracias.

@caeli3038

Anoche horneé mi pan, el resultado: Un pan de 10, muy sabroso!!!!i!!!! Miga humectada, suave , flexible , sabor espectacular. Usé aceite de coco. Lo horneé a 180° por espacio de una hora. Quedó en deuda con ustedes para siempre.

ENSALADA DE LECHUGA FÁCIL

Una ensalada fresca, fácil y rápida.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 Personas

- 1/2 Pimiento morrón
- 1/2 Pepino grande
- 1 Jitomate
- 1/2 Aguacate
- 1/2 Lechuga

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

Modo de preparación

con un cuchillo de plástico $\frac{1}{2}$ lechuga de la que ustedes gusten. Lavamos y desinfectamos bien. Ponemos en un plato

y desinfectamos $\frac{1}{2}$ pimiento morrión del color de su preferencia, le retiramos las venas y las semillas. Lo rebanamos en pequeñas tiras y las partimos a la mitad. Agregamos en el plato.

agregamos $\frac{1}{2}$ pepino (previamente lavado, pelado y partido en rodajas, del grosor de su preferencia) Agregamos al plato.

en rodajas $\frac{1}{2}$ aguacate y lo agregamos al plato.

y desinfectamos un jitomate y lo partimos en rodajas. Lo agregamos al plato.

nuestro plato con todos los ingredientes al gusto de cada quien.

agregar sal y limón o un rico aderezo.

.

(Recuerda que toda la verdura debe ser previamente lavada y desinfectada)

Ver video

@marisolhernandez23

¡¡Buenos y airosos días desde Veracruz!! 🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️ Ay sí, creo que este tipo de ensaladas rápidas son las más ricas y son las que se disfrutan más y como bien dicen, haciéndolas con amor saben más ricas.

@mariadelrefugiogutierrezmu2261

Riquísima ensalada, gracias por compartir, me encanta verlos, son divertidos y me enseñan a cocinar rico.

@abrilescamilla6604

Muy rica esta ensalada, tiene razón siempre que cocinemos, debemos estar muy contentos de tener la bendición de poder hacerlo, ya que hay muchas personas en el mundo que no tienen ese privilegio. Un cariñoso abrazo hermosa familia.

@encarnahidalgo79

Hola, me encanta esta ensalada. Dan ganas de comerla solo con verla. Gracias por compartir. Un abrazo desde Barcelona.

AGUA DE PEPINO CON LIMÓN

Para los días de calor, refréscate con una deliciosa y nutritiva Agua de Pepino.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 Litros

- 1 pepino
- 4 limones
- 4 cucharadas de azúcar mascabado
- 2 litros agua purificada

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

Modo de preparación

bien 2 pepinos grandes. Les retiramos las puntas. Cortamos cubos. Los ponemos en una licuadora con todo y cáscara.

el jugo de 4 limones grandes (sin semilla) y 4 cucharadas de azúcar mascabado o el endulzante de su preferencia. (El endulzante es a su gusto)

el agua que quepa en la licuadora y licuamos por un minuto.

el contenido de la licuadora. Pueden no colar si así lo desean.

deciden colar, va a quedar un residuo del pepino en el colador. Sobre ese mismo, vertemos el restante del agua. Si deciden no colar, solo agregan el restante del agua.

Ver video

@hortenciamoreno8872

Muchas gracias por la explicación de los contenidos del pepino y el limón, yo ya la he tomado con perejil también y es muy rica. Mil gracias, Dios los bendiga siempre. Un fuerte y caluroso abrazo.

@yoselynportillo9652

Waw como me estoy encariñando con ustedes!! me encantó este refresco!!! que energía tan hermosa la que tienen!!!! los felicito!! dan ganas de estar ahí con ustedes!!!! Saludos desde Guatemala!!

@maribelmeza9177

Muchas gracias por compartir. La preparé y sabe deliciosa!!!! Un fuerte abrazo para ambos y Dios les bendiga siempre. Saludos desde Guadalajara Jalisco!!!

@marcesalazar8598

Gracias por la receta, la información de todo lo que contienen el pepino y el limón, además por el preocuparse por nosotros, Saludos!

TACOS DORADOS DE PAPA CON

RAJAS

Los deliciosos y tradicionales Tacos Dorados, que nunca faltan en nuestra mesa.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 12 Tacos

- 2 papas grandes
- 1 chile poblano
- Cebolla
- Aceite de coco (o el de su preferencia)
- Sal
- Ajo en polvo
- Crema vegana
- Queso vegano
- Lechuga

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

Modo de preparación

2 papas en una olla, agregamos agua a cubrir y agregamos una cucharadita de sal. Prendemos la estufa y dejamos que hiervan por 30 minutos. Dejamos enfriar y les retiramos la piel. Las cortamos en cubos pequeños. Apartamos

un chile poblano sobre el fuego de la hornilla para asarlo. Ya que esté asado por todos lados, lo metemos en una bolsa y la cerramos. (Esto es para que sude) Lo dejamos así durante 5 minutos. Pasado ese tiempo, lo sacamos de la bolsa y con la

ayuda de un cuchillo lo raspamos hasta retirar toda la piel. Limpiamos el chile. Lo abrimos a la mitad y retiramos venas y semillas. Lo partimos en pequeños cuadritos.

una sartén ya caliente, le ponemos un poco de aceite vegetal y agregamos el chile poblano que ya tenemos partido y sofreímos durante 3 minutos. Moviendo constantemente para que no se queme. Apartamos en un recipiente.

la misma sartén, ponemos un poco de aceite vegetal y agregamos un $\frac{1}{4}$ de cebolla grande finamente picada. Movemos durante 30 segundos. Retiramos del sartén y las ponemos en el recipiente donde se encuentran las rajas.

la misma sartén ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos las dos papas picadas, añadimos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y un poco de ajo en polvo. Las dejamos así durante 5 minutos y les damos la vuelta. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y un poco de ajo en polvo. Ya que han dorado por los dos lados, agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de agua. Agregamos las rajas, junto con la cebolla. Mezclamos y agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y un poco de ajo en polvo. Volvemos a mezclar. Probamos de sal y agregamos al gusto.

con este guiso las tortillas calientes y las enrollamos. Las pasamos a una sartén muy caliente con generoso aceite vegetal. Dejamos que doren de un lado y volteamos. Cuando doren bien de los dos lados, las retiramos y las pasamos a un plato extendido con servilleta de cocina absorbente.

adornamos con lechuga, crema vegana, queso vegano y la salsa de su preferencia.

8, -Presentamos

(Recuerda que toda la verdura debe de ir previamente lavada y desinfectada)

Ver video

@aimezdominguez9202

Los hice y a mi familia les encantaron, hasta pidieron mas. Gracias Señora bonita por darnos estas recetas.

@elizabethpalacio5212

Que ricos los tacos, realmente no sufro nada , pensando en lo que haré de comer. Siempre hay algo super rico que aprendo y trato de hacerlo Saludos, besos y abrazos. 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌

@RosaRosa-mh7hx

Taquitos dorados! me encantan! los haré con pimientos en vez del poblano. Gracias por antojarme tanto! Cada semana yo no tengo problemas para planear mis menús, tengo tantas deliciosas recetas de comida vegana y mexicana! de donde elegir, que yo me siento en el paraíso, muchas gracias! Saludos cordiales para nuestra gran familia vegana.

@bereniceespinoza5214

Dando like cuando apenas esta empezando el video, porque se va estar delicioso. Tacos dorados, uno de mis platillos favoritos. Saludos señora y camarógrafo.

Gracias Lucía de Luna por cocinar nuestra receta de

Hamburguesa de Avena. ¡Se ve deliciosa!

La hamburguesa de avena, es un platillo muy nutritivo, que le encanta a chicos y grandes.

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

Ver video

CREMA DE BRÓCOLI

Deliciosa y nutritiva crema de brócoli

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Un trozo de cebolla
- Fécula de maíz (maizena)
- Sal
- Pimienta en polvo
- Ajo en Polvo
- Aceite de oliva
- 400 g. brócoli
- 2/3 taza. crema tofu
- 2 y 1/2 tazas. caldo de verduras

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

Modo de preparación

una cacerola ponemos 400 gr de floretes de brócoli, agregamos agua a cubrir y encendemos el fuego. Cuando veamos que empieza a burbujear, lo dejamos durante 3 minutos. Revisamos si están suaves del tallo.

los floretes de brócoli a una licuadora, agregamos 2 tazas y media de caldo de la cocción del brócoli, si no les alcanza, puedes completar con agua. Agregamos 2/3 de taza de crema vegetal y licuamos hasta que se integren bien los ingredientes.

una cacerola ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo de cebolla finamente picada y sofreímos durante un minuto. Agregamos el contenido de la licuadora.

empiece a hervir, bajamos a flama baja. Agregamos una cucharadita y Agregamos dos cucharadas de fécula de maíz diluidas en caldo de verduras o en agua fría. Mezclamos.

un poco de pimienta en polvo y un poco de ajo en polvo. Mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

hervir por un minuto.

Ver video

@




Mi querida señora no solo me gustó, me encantó y hoy que está muy frío aquí en Santiago de Chile, se los prepararé a mis hijos y me quedó deliciosaaaaa... muchas

gracias por compartir sus recetas... Saludos.

@Cristina90020

Que bárbaro! acabo de hacer la crema de brócoli y está de verdad deli deli. Una gran bendición para mi bebé alérgico a tantos alimentos. Su canal nos permite integrarlo, no tan solo a una alimentación adecuada, si no también a un ambiente social, ya que yo le llevo la misma comida que le ofrecen para no hacer distinción por sus alergias. Muchas gracias Vegan fácil!

@hildavilca2139

Preparé la crema... Deliciosa!!  no me salían las cremas, (de nada )... Pero sus recetas son GARANTIZADAS... Gracias por ayudarnos a comer sano y delicioso 

@laurajorritsma4615

Así de espesa esta buena, buenísima, unos trocitos de pan tostado y... buen provecho. Gracias por la receta, saludos desde Holanda, señora querida, y señor Alfonso, y si le creo el sabor a brócoli!!!

BARRITAS DE AVENA CON PLÁTANO

Deliciosas y energéticas barritas de avena con plátano.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 6 a 12 barritas (según el grosor)

- 4 plátanos chicos o 2 grandes
- 2 cdas. ajonjolí o sésamo
- 2 cdas. semilla calabaza
- 2 cdas. semilla girasol
- 3 cdas. leche vegetal
- 2 cdas. aceite vegetal (que no sea de oliva)
- 5 cdas. miel de agave
- 140 g. harina avena
- 50 g. nueces
- 75 g. arándanos

Modo de preparación

un recipiente ponemos 75 gr de arándanos, agregamos agua caliente a cubrir. Dejamos hidratar durante 10 minutos. Apartamos

una sartén a fuego alto y cuando ya esté caliente, agregamos 50 gr de mitades de nueces pecanas. Movemos durante 2 minutos. Retiramos de la sartén y aparatamos en un plato.

la misma sartén agregamos 2 cucharadas de semillas de girasol y 2 cucharadas de semillas de calabaza. Bajamos a fuego bajo. Mezclamos durante 2 minutos y retiramos en otro plato.

la misma sartén agregamos 2 cucharadas de ajonjolí y movemos por 30 segundos. Retiramos. Apagamos el fuego.

los arándanos y apartamos.

4 plátanos dominicos en una licuadora (previamente pelados y

particos por mitades). Pueden ser dos plátanos de los grandes si gustan. Agregamos los arándanos, las nueces, agregamos 5 cucharadas de miel maple o de agave, 3 cucharadas de leche vegetal, 2 cucharadas de aceite vegetal y licuamos hasta mezclar bien.

el horno a 170 ° C ó 330° F

la mezcla de la licuadora a un bowl, agregamos poco a poco 140 gr de harina de avena y mezclamos, (Agregando y mezclando)

un molde y tamizamos con un poco de harina de trigo y le extendemos nuestra mezcla. Nos ayudamos con una palita de cocina húmeda. Ya que está pareja la mezcla, le esparcimos las semillas de girasol, las semillas de calabaza y las semillas de ajonjolí a toda la superficie.

un poco las semillas a la mezcla con una palita de cocina.

al horno durante 12 minutos y retiramos del horno.

con un cuchillo del tamaño y la forma que ustedes quieran las barritas) Pueden ser en cuadros o rectángulos) Y dejamos enfriar. Desmoldamos.

.

Ver video

@brendagutierrez3649

**Hoy preparé las barritas con mi hijo (cuarto años)!!
Disfruté tanto mirar su carita concentrada al partir el plátano, espolvorear las semillas!! Ambos disfrutamos mucho el momento y sobre todo el resultado.**

Muchas gracias por tan deliciosa receta!

@alto2703

Como siempre es un gusto verlos y escucharlos. Ya esperaba el viernes para la nueva receta. Gracias por su trabajo y sobre todo les agradezco mucho que siempre se dan el tiempo de contestar nuestros comentarios eso le da mucha calidez al canal y un verdadero sentimiento de familia. Familia Vegan.

Bendiciones.

@hildac4121

Buenos días. Que delicia de baritas. Me encantan todas las recetas. Gracias a ustedes no tengo que comprar. Las tengo que hacer para mis hijos y todos los que quieran disfrutarlas . Disfruto cuando lo prueban se ven deliciosas y crocante. Muchos saludos Dios los cuide mucho Bendiciones.

@rosasaavedra1784

Esto era lo que me faltaba un tentempié, porque estoy empezando con cambio de alimentación y me agarra un hambre de perrito perdido en feria. Muchísimas gracias mis amigos Deyanira y Alfonso. Besos y abrazos desde Los Ángeles, California.

Sus fans Rosa y Salvador.



Cloruro de Magnesio (TODO LO QUE DEBES SABER)

¿PARA QUÉ NOS SIRVE EL CLORURO DE MAGNESIO?

El cloruro de magnesio nos ayuda en tener huesos más fuertes, porque mejora la densidad ósea y ayuda a prevenir la osteoporosis. Nos ayuda en nuestro sistema cardiovascular, ayuda a mejorar la salud de nuestro corazón y evita los espasmos coronarios. Porque impide la calcificación arterial y mejora el flujo sanguíneo. Limpia la sangre, equilibrando el PH y elimina los depósitos de colesterol en sangre. Mejora nuestro sistema inmunológico y regula la digestión.

Si quieres saber más sobre el Cloruro de Magnesio, da click en el siguiente video.

Personalidades que llevan una alimentación vegana-Príncipe Khaled bin Alwaleed

Príncipe Khaled bin Alwaleed (vegano)

Miembro de la Familia Real Saudí (Arabia Saudita). Hombre de negocios y empresario, dirige su compañía Saudí KBW desde Rihaydh.

Partidario de los derechos de los animales, opositor de la cacería y la crueldad animal.

Después de ser diagnosticado con un elevado nivel de colesterol, comenzó a hacer drásticos cambios en su

alimentación que le llevaron a invertir en energías limpias y en compañías veganas.

El Príncipe Khaled abrirá un restaurante vegano en Inglaterra, así como un número de franquicias por el Medio Oriente en un lapso de dos años, y planea expandir este concepto internacionalmente, haciendo tratos con sus socios en Arabia Saudita, Emiratos Árabes Unidos, Kuwait, Egipto, Líbano e Inglaterra.

Una de sus principales ambiciones es el “relegar a las granjas industriales al bote de basura de la historia”, y quiere hacer que esto suceda en un lapso de 10 años.

“Mi principal objetivo es relegar a las granjas industriales, y colocarlas en el bote de basura de la historia.”

– Príncipe Khaled.

“Necesitamos boicotear los restaurantes de comida rápida y concentrarnos en nuestra salud y la de nuestros hijos, antes que el desastre se incremente”.

– Príncipe Khaled

“Lo que estamos haciendo a los animales es abominable, despreciable, ignorante y arrogante”

– Príncipe Khaled.

fuentes

–
–
–
–