

# GALLETAS DE CHOCOCHIPS

Deliciosas galletas chocochips, para el desayuno, la cena o para una tarde de café. Doraditas pero suaves con relleno chocolatoso.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 20 galletas aproximadamente.

## INGREDIENTES

- 1 y 1/2 tazas harina de trigo
- 1/2 taza margarina vegetal
- 1/2 taza azúcar mascabado
- 1/4 taza azúcar blanca
- 1/2 para hornear
- 1/2 cdita. bicarbonato
- 1 cdita. esencia vainilla
- Pizca de sal
- 4 cdas. aquafaba (líquido de cocción de garbanzos)
- 100 g. chocolate

## Modo de preparación

en un bowl  $\frac{1}{2}$  taza de margarina vegetal (Sin suero de leche) ó mantequilla vegana.

$\frac{1}{2}$  taza de azúcar mascabado y  $\frac{1}{4}$  de taza de azúcar blanca.

con una batidora eléctrica durante un minuto.

ya está cremada la mezcla, agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de polvo

para hornear,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de bicarbonato, una pizca de sal, una cucharadita de esencia de vainilla y 4 cucharadas de aquafaba muy fría.

bien por un minuto y medio. Agregamos poco a poco una taza y media de harina de trigo y mezclamos bien con una pala de cocina. Agregando y mezclando.

el horno a 180 ° C o 350 ° F

una barra de chocolate de 300gr partida en pequeños trozos a la mezcla e integramos con cuidado e integramos con la palita de cocina. (El chocolate debe estar completamente frío)

un par de charolas y tamizamos con harina de trigo.

una chuchara tomamos un poco de la masa y hacemos una bolita. Colocamos en la charola, hasta acabar con la mezcla. Deben de ir separadas unas de las otras.

metemos al horno por 10 minutos, o hasta ver que las orillas estén doradas. Las sacamos del horno y dejamos enfriar.

Ver video

---

## **PUDÍN DE QUINOA**

Un postre rico en proteínas, hierro, magnesio, potasio, y vitaminas del complejo B, entre otras benéficas propiedades.

Pero sobre todo, ¡MUY RICO!

INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 3 PERSONAS

- 1/3tza. de quinoa
- 500ml. leche vegetal
- 1tza. frutos rojos
- Miel de agave
- Esencia de vainilla

Modo de preparación

bien la quinoa y escurrimos (podemos utilizar el agua de remojo, para regar plantas).

la quinoa en una cacerola y le vaciamos 500 ml de leche vegetal, de la que ustedes gusten.

el fuego y dejamos hasta que hierva.

el fuego a fuego bajo y removemos cada 3 minutos, para que no se pegue. Hasta que notemos que revienta el grano de quinoa. (Aproximadamente 15 minutos).

el fuego y le ponemos 4 cucharadas de miel de agave. Revolvemos.

una cucharadita de vainilla (Opcional). Revolvemos

enfriar.

(Podemos adornar con frutos rojos)

Ver video

**@dianadiaz2724**

Yo no soy vegana pero hago todas sus recetas, ayer hice las crepas de avena y hoy acabo de hacer el pudín de quinoa, lo acompañé con fresas , exquisito, mil gracias



**@santinamaria5797**

Ustedes son encantadores! Que Canal maravilloso! Que rico postre y Vegano!!!! Muchísimas gracias! Saludos de Brasil! Un fuerte abrazo a Ustedes!

**@sandibel64**

Señora mis respetos, no sabía que la quinoa se come en postre, con usted he aprendido muchas maneras de comer sanamente, mil gracias y dios le de muchos años mas de vida para que siga enseñándonos a comer sano, gracias.

**@claudymolina5706**

Encontré este vídeo y me encantaron tus recetas, sobre todo las de Quinoa, que recién estoy empezando a consumir este maravilloso alimento, saludos desde Chile.

---

**Gracias por el video de Cloruro de Magnesio...**

Gracias por este video, no imaginan lo que hizo en mí el cloruro de magnesio, tuve un accidente y me desbaraté, no acepté la cirugía ni las fisioterapias xq los dolores muy intensos, encontré bajo mi puerta una hoja con información y testimonios acerca del cloruro de magnesio y en mi desesperación fui a la farmacia y aunque allí daba la dosis

indicada yo bebía el doble creí que era mi fé pero los dólares empezaron a ceder, total compré 3 botellitas y fue como un milagro pude realizar mis terapias sin dolor , muy pronto fui recuperando la flexibilidad en articulaciones, gracias a Dios estoy en 97% de mi recuperación. Gracias xq a alguien le servirá la información.

ATTE

Blanca Molina.

Cuéntanos tu Testimonio

---

## **TORTITAS DE PLÁTANO**

Las tortitas de plátano son un guiso delicioso, tradicional mexicano.

### **INGREDIENTES**

#### **PORCIÓN: 4 PERSONAS**

- 3 plátanos machos
- Sal
- Azúcar
- Aceite
- Queso de almendras (o el que tengas si eres vegetarian@)

#### **Modo de preparación**

3 plátanos machos, en 3 partes. Los ponemos en una cacerola y

agregamos agua a cubrir.

2 cucharaditas de azúcar y los dejamos hervir por 20 minutos. Apagamos el fuego y les retiramos el agua.

vamos retirando la cáscara estando aún calientes (Se pueden ayudar unas pinzas) los vamos poniendo en un recipiente y machacamos hasta que quede un puré.

$\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Mezclamos y dejamos que enfría un poco.

untamos un poco de aceite vegetal en las manos. Tomamos un poco de la preparación, la torteamos y le colocamos al centro un trocito de queso vegano. Cerramos y hacemos una bolita. Volvemos a tortear para dar forma de tortita.

una sartén ya caliente, le ponemos un poco de aceite vegetal. Vamos poniendo nuestras tortitas, esperamos a que doren de un lado y volteamos. Al dorar de los dos lados, las retiramos de la sartén y las pasamos a un plato con papel absorbente de cocina.}

.

Ver video

**@deliapatlan523**

Que delicia de tortita. !!! 📧 muchas gracias a Sra . Deyanira por compartir esa receta y que lindo que comparten esos recuerdos con nosotros de su súper cocina. Bonita semana saludos bendiciones mil 📧 📧 📧

📧 📧 📧 📧 📧 📧 📧

**@lymarieborimex7077**

Ay que rico 📧 se me antojó como una botana, justamente

tengo 2 plátanos ya solo faltaría el quesito vegano y listo... Gracias familia, como siempre son lo máximo  y consintiendo nuestros paladares con tanta diversidad y variedad de recetas exquisitas mmm. Un abrazote desde Allentown, Pensilvania EU

**@elizabethhuego9821**

Hola, soy nueva en su canal, pero me tienen enamorada con tanta receta deliciosa, los conocí buscando como hacer un guisado de lentejas, desde entonces no los dejo, me encanta esa amistad entre madre e hijo, los veo desde El Salvador en centro América, gracias

**@marylu-626**

Muchas gracias señora Deyanira y Alfonso, me encantó esta receta, hace poco que entré a su canal y todo lo que he visto que preparan está exquisito!!!!

---

**Gracias Elena Miranda por cocinar nuestra receta de Causa limeña!**

¡Se ve deliciosa!

La causa limeña es un platillo peruano, que hemos veganizado para ustedes.. Si tienes papas en casa, te mostramos cómo hacer un platillo gourmet, sencillo y económico para sorprender a tu familia.

Ver video

---

# TORTITAS DE PAPA

Esta deliciosa receta no puede faltar en tu menú familiar. Fácil y práctica de preparar. ¡La disfrutan chicos y grandes!

## INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 5 papas
- $\frac{3}{4}$  taza harina de avena
- Ajo en polvo
- Cebolla en polvo
- Sal
- Aceite

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

## Modo de preparación

las papas con cáscara dentro de una cacerola y agregamos agua caliente a cubrir. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y tapamos la cacerola. Dejamos hervir por 25 minutos. (Revisamos y si no están suaves, dejamos de 5 a 10 minutos más)

las papas con unas pinzas y las ponemos en un plato. Dejamos enfriar un poco y retiramos la cáscara.

pasamos a un bowl. Las partimos y machacamos una por una. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de cebolla en polvo, un poco de sal y 2 cucharadas de harina de avena. Esto lo hacemos con cada una de las papas hasta obtener un puré.

una sartén ya caliente agregamos un poco de aceite vegetal. (La flama debe de ser a fuego bajo). Nos humedecemos las manos y hacemos una bolita de papa. La vamos torteando para darle forma de gordita. Las ponemos en la sartén durante 2 minutos y las volteamos. Retiramos del sartén.

Ver video

## **@tiarechristodescartes7003**

Me encanta esta señora, hace años que los sigo porque mis hijos eran alérgicos a la proteína de leche de vaca. Gracias por tanto y felicitaciones. Dios les bendiga. Cariños desde Chile 🇨🇱

## **@PatriciaOrtiz-doleb**

Mi querida familia vegana, siempre quise hacer está receta y nunca me salieron Hoy hice su receta y quedaron perfectas!!!! Muchas gracias 🇺🇸 🇺🇸 🇺🇸

## **@marialarios3178**

Justo en este momento estoy siendo felicitada por toda la familia, les encantaron estas deliciosas tortitas de papa, las hemos acompañado de ensalada fresca más un spaguetti.

## **@blancameza3644**

Hummmm! Super ricas! 🇺🇸 🇺🇸 🇺🇸 así me gustan las tortitas de papas crujientes 🇺🇸 🇺🇸 , gracias por la receta, saludos y bendiciones desde la CD de Oaxaca 🇲🇽 🇲🇽 🇲🇽 🇲🇽  
🇲🇽