

BUDÍN DE PAN

Aprovecha el pan que te ha sobrado de días anteriores, elaborando esta deliciosa receta de budín de pan.

Recuerda que el pan tipo bolillo, telera, baguette y similares son veganos, pues sólo se utiliza agua, harina, sal, levadura, azúcar y bicarbonato en su elaboración.

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 6 PERSONAS

- 5 bolillos
- 1 pizca sal
- 1/4 de cucharadita de nuez moscada
- 10 nueces pecanas (opcional)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Pasas o arándanos
- 3 cucharadas de fécula de maíz
- 3/4 de taza de azúcar
- 750 ml. de leche vegetal
- Azúcar blanca y canela
- 70 gr. de mantequilla vegana o 1/3 de taza de aceite vegetal.

MODO DE PREPARACIÓN

1-En un tazón agregamos 5 bolillos (que les hayan sobrado de días) partidos en pequeños cubos. Agregamos 70 gr de mantequilla vegana (se puede sustituir por 1/3 de taza de aceite de coco o aceite vegetal). (Apartamos)

2-Ponemos a calentar en una cacerola, 750 ml de leche vegetal (la de su preferencia) y cuando ya esté muy caliente, la vaciamos en el tazón que contienen el pan. Sumergimos en la leche el pan con ayuda de una pala de cocina. Esperamos 7 minutos a que remoje bien el pan. Machacamos el pan y mezclamos bien los ingredientes, hasta obtener un tipo puré. Agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de azúcar mascabado o la de su preferencia y mezclamos. Agregamos 3 cucharadas de fécula de maíz y mezclamos. Agregamos 1 cucharadita de vainilla, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de nuez moscada y una pizca de sal. Mezclamos bien. Agregamos 10 nueces pecanas troceadas (opcional) y un puño grande de arándanos. Mezclamos hasta integrar bien todos los ingredientes.

3-Pasamos la mezcla a un molde previamente engrasado con aceite vegetal y papel para hornear. Acomodamos bien la mezcla, emparejando con una pala de cocina.

4-Espolvoreamos la superficie con una mezcla de azúcar blanca y canela en polvo.

5-Metemos el molde al horno previamente pre calentado a 190° C o 370° F. Durante 60 minutos. Pasado ese tiempo, revisamos con un palillo, éste debe de salir seco. Sacamos el molde del horno y dejamos enfriar un poco. Desmoldamos.

6-Presentamos.

VER VIDEO

@

Los amooooo quisiera conocerlos en persona, por fin pudín gracias amigos de cocina vengan fácil ya tengo tiempo siguiéndolos hacen mi vida vengana muy fácil. Gracias Dios los bendiga!!!! un saludo Chicago Il.


@magalissarantonelligiri2907

Siempre que busco una receta ustedes la tienen. Son lo máximo  

@veronicaromero7952

Muchas gracias una vez mas por su rica receta... en Chile también se prepara desde siempre. Yo soy fanática... mi suegra siempre lo ha preparado, pero ahora lo hare yo con su receta vegana... que linda la mami... son muy afortunados de estar juntitos... muchos cariños!!

@kathiakatykatz2850

Hola desde Panamá! Acá ese budín se conoce como MAMALLENA y es delicioso. Yo lo había comido de la manera tradicional pero ahora q se q se puede hacer de manera vegana lo voy a hacer (ya q soy celiaca) Gracias por sus ricas recetas. 

ENSALADA DE VERDURAS

iFresca, fácil, rápido, y deliciosa!

iTe va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 14 Nueces pecanas
- Un puño grande de arándanos
- Ralladura de Jengibre
- Sal
- Mostaza
- Miel vegetal
- Aceite oliva
- Pimienta en polvo
- 1 Pepino
- 1 Zanahoria
- 1 calabacita o calabacín
- 1 cebolla de cambray
- 1/3 taza jugo naranja
- Un puño de perejil

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

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

ADEREZO

un frasco, vertemos 1/3 de taza de jugo de naranja, agregamos un poco de jengibre rallado sin cáscara, agregamos poco menos

de $\frac{1}{4}$ de sal, agregamos 1 y $\frac{1}{2}$ de cucharadita de miel de maple o de agave, agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de mostaza, agregamos un poco de pimienta en polvo, y 3 cucharadas soperas de aceite de oliva.

el frasco y agitamos vigorosamente hasta integrar bien los ingredientes.

ENSALADA



un tazón mediano, agregamos una zanahoria sin puntas ni cáscara y rebanada en tiras muy delgadas, Agregamos una calabaza sin puntas y rebanada en tiras muy delgadas, agregamos un pepino rebanado en tiras muy delgadas (Sin las semillas), (Pueden utilizar un pela papa, para sacar las tiras delgadas de las verduras), agregamos una cebollita de verdeo finamente picada, con todo y tallo.

todo el aderezo, agregamos 15 nueces troceadas, y un puño grande de arándanos. Integramos bien. Agregamos un poco de perejil finamente picado.

.

VER RECETA

@luzaraque1069

Mmmm que rico... Gracias por tantas alternativas deliciosas y saludables. Cuando se me cierra la mente, abro su canal y ya está...   ...Que tengan un bello día hoy y siempre...

@wilmarlopez2785

Gracias deliciosa ensalada, un saludo desde Bogotá, Colombia

@gabrielatrujilloalvarez

Sra. Deyanira muy guapa como siempre! Como me hizo reír! 🗑️ 🗑️ (Alta tensión) no importa la quiero mucho y muchas gracias por está rica receta de ensalada!! Abrazos! y Muchas Bendiciones!

@constanzaosorio6663

Ustedes son geniales, no sólo por las recetas tan fáciles y deliciosas que nos enseñan, sino por ese humor tan fino, elegante y ocurrente. Gracias por TODO!!!

¿CÓMO INICIAR CON LA ALIMENTACIÓN VEGANA?

TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE LA SOYA

- ¿Qué comen los veganos?
- ¿Es difícil ser vegano?
- ¿Me puedo desnutrir si me vuelvo vegano?
- ¿Cómo puedo iniciar la alimentación vegana?
- ¿Es caro ser vegano?

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

VER VIDEO

@tiggrito

Amé la introducción..."NO ES UNA MODA, ES UN CAMBIO DE CONCIENCIA"

@AlamantiumGrey

Quién mas ya sabe todo esto pero ama escuchar a Alfonso mientras come unos taquitos de milanesa de nuez?

@Makabrius

Lo mejor que le puede pasar a una persona que quiere aprender a cocinar libre de crueldad es encontrar este canal!

@lucial1956

Para los que dudan si ser vegano... les cuento que nunca he probado la Carne al igual que mis tíos y primos , tengo 33 años y mis padres son doctores , mi madre estudió también la carrera de nutrición , todos estamos muy sanos y sin deficiencias . Es un orgullo y un privilegio ser vegana

MAZAPANES DE ALMENDRAS

¡Fácil, deliciosa y rápida receta con sólo 3 ingredientes!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 20 PIEZAS APROXIMADAMENTE

- 1 taza o 150 gr. de almendras**
- 50 gr. de miel de agave o de maple**
- 1 limón**

**NOTA: LA FRUTA DEBE DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADA Y DESINFECTADA
VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN**

Modo de preparación

un recipiente, ponemos 1 taza de almendras y agregamos agua caliente a cubrir y dejamos en remojo entre 10 y 15 minutos. Pasado ese tiempo, le retiramos la cáscara las almendras, apretando de arriba hacia abajo suavemente. Las colocamos sobre papel absorbente de cocina y las cubrimos con otro pedazo de papel absorbente de cocina hasta que queden secas.

las almendras a un procesador de alimentos o licuadora y licuamos hasta obtener un polvo. Agregamos 50 gr. de miel de maple o de agave o la de su preferencia. Apagamos la licuadora o procesador de alimentos y agregamos la ralladura de la cáscara de un limón y volvemos a encender hasta mezclar los ingredientes y obtener una consistencia de masita.

el contenido a un recipiente y con las manos muy limpias, amasamos un poco.

una porción y le damos la forma de su preferencia o pueden utilizar molde para galletas. El grosos debe de ser mínimo de 1 cm.

las piezas sobre una charola para horno y barnizamos ligeramente con el tipo de miel que hayan utilizado para la receta. Llevamos la charola al horno a 180°, sólo hasta que doren un poco. Sacamos del horno, dejamos que enfríen.

.

Ver video

@isol19595

Mil gracias por compartir esta excelente receta y tan fácil y económica. Mi hija es vegana y los dejó de comer por el huevo, se pondrá feliz de probarlos de nuevo!!!!

@beatrizcervantes232

Excelente mazapán que rico 🗑️ saludos para su apreciable familia 🗑️

@virginiaroca3599

Por supuesto que los haré!! Me encantan los mazapanes y con mayor razón estos veganos! Felices fiestas!! 🗑️ 🗑️
Gracias por compartir, Dios les bendice

@antonelladeluca998

Che bello grazie, è una scoperta credo era l'ultimo dolce che non potevo fare vegano. E così non rinuncerò neanche a questa soddisfazione. Grazie, siete preziosi per me 🗑️

BERENJENAS EMPANIZADAS

iDeliciosa receta!

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 2 berenjenas
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Cebolla en polvo
- Aceite
- Sal
- 2 cucharadas de semillas de linaza
- Harina de trigo
- 1 taza de agua
- Pan molido o rallado

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

retiramos las puntas a 2 berenjenas grandes y las rebanamos a lo largo en rebanadas delgadas. Las ponemos en un plato y les agregamos sal por los dos lados. Apartamos.

una taza de agua en un pocillo y lo ponemos en la lumbre. Esperamos a que hierva el agua. Bajamos a fuego bajo y vaciamos 2 cucharadas de linaza. Dejamos hervir por 5 minutos. Colamos en un plato hondo el gel y esperamos a que enfríe.

que haya enfriado, Le agregamos un poco de sal, un poco de ajo en polvo, un poco de cebolla en polvo y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos bien.

una rebanada de berenjena y la pasamos por una cama de harina de trigo, enharinamos muy bien por ambos lados. Luego pasamos la berenjena por el gel de linaza tratando que la cubra toda. Pasamos la berenjena a una cama pan molido por ambos lados. Así hacemos con todas las rebanadas de berenjena. Las pasamos a un plato.

bastante aceite vegetal a una sartén que ya esté caliente. Dejamos que caliente un poco y acomodamos las berenjenas. Dejamos que doren de un lado y luego volteamos para que doren del otro lado. Cuando hayan dorado de ambos lados, las sacamos y pasamos a un plato con papel de cocina absorbente.

.

Ver video

@patricialopezsanchez4967

Acabo de preparar estas berenjenas y quedaron súper deliciosas 🍷 de verdad, mis felicitaciones para los dos y mi agradecimiento por compartir sus conocimientos , Dios les bendiga siempre

@shirleyveramendiestela5293

Mamita hoy hice su receta y a mi y a mi madre le encantaron tanto que tuvimos que ir al súper por comprar mas berenjenas y hacer mas jaja saludos desde Perú 🍷

@gloriajaimecarvajal6901

Les Felicito!!! Tanta creatividad sana ...sin depender de los productos de los una familia a cargo y somos 6 integrantes y vegetarianos y ahora veganos... cuidar la salud es bendiciones para el que lea este comentario y los protagonista del video...

@JoseJSosa-qu8nq

Ésta berenjena empanada se ve Deliciosa y lo más que me impresionó es el gel de linaza. Nunca me hubiera imaginado éso. Los felicito y como en otras ocasiones he dicho hacen un dueto perfecto. Muchas Gracias Apreciados Chefs de Comida Vegan Fácil. Bendiciones.

PERSONALIDADES QUE LLEVARON UNA ALIMENTACIÓN VEGANA- Bob Barker

Robert William Barker (Darrington, Washington, 12 de Diciembre de 1923 – Hollywood, California, 26 de Agosto de 2023)

Actor y presentador estadounidense

Conocido por presentar The Price is Right desde 1972 hasta el 2007.

Permaneció por 21 años como presentador fijo de las transmisiones de los concursos Miss USA y Miss Universo.

En 1988 fue reemplazado por un desacuerdo que tuvo, referido a los derechos de los animales.

Ha conseguido 19 premios Emmy y en 2004 fue incluido en el salón de la fama de la Academia de Artes y Ciencias de la Televisión.

Bob Barker declino continuar siendo el presentador de los concursos de belleza después que los organizadores se rehusaron a remover los abrigos de pieles del paquete de premios otorgados a las ganadoras. Y eso era algo que él había exigido.

En Octubre del 2013, Bob Barker gastó aproximadamente 1 millón de dólares para rescatar a tres elefantes africanos del zoológico de Toronto y enviarlos a un santuario animal localizado en California. Argumentando su preocupación de tener grandes animales encerrados en los zoológicos.

“Eliminando la carne de tu dieta puedes mejorar la salud, mantener clara tu mente, y aumentar tu energía.

Escogiendo comida libre de carne, te ayuda a prevenir la enfermedad de Alzheimer y reducir los efectos del envejecimiento.”

“Nunca es tarde para hacer una benigna e inteligente elección dejando el consumo de carne, manteniendo tu agudeza mental y evitando el sufrimiento innecesario a los animales.”

“Soy vegetariano, y creo que hay una alta probabilidad que de no haberlo hecho, no estaría trabajando ahora.

Me hice vegetariano hace 25 años, y lo hice por mi preocupación por los animales. Pero inmediatamente comencé a tener más energía y a sentirme mejor.”

– Bob Barker.

FUENTES

/>

CREMA IRLANDESA

Deliciosa bebida tipo Baileys

¡Sin lácteos!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 500 ml

- 5 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 3 cucharaditas de café instantáneo
- Pizca de sal
- 1/3 de taza de whisky
- 600 ml. leche vegetal (coco o almendras)

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación


3 cucharaditas de café soluble en 50 ml de agua muy caliente. Apartamos.

una cacerola vertemos 60 ml de leche vegetal de su preferencia. Prendemos el fuego y agregamos 5 cucharadas de azúcar, disolvemos bien. Cuando la leche empiece a hervir, bajamos a fuego bajo y mezclamos de vez en vez durante 30 minutos. Apagamos el fuego y esperamos a que enfríe.

la leche al vaso de la licuadora, agregamos los 50 ml de café que ya tenemos, agregamos una cucharadita de esencia de vainilla, agregamos 1/3 de taza de whisky y una pizca de sal. Licuamos por un minuto. La pasamos a una botella de cristal. (Se conserva en refrigeración)

Ver video


@shaarshhcitruzz7423

Con todo respeto que guapa, linda y tierna se ve la Sra en este vídeo. Y él como siempre tan original y carismático para degustar las ricas recetas. Felicidades !! Familia Cocina Vegan Fácil 

@haro1dbekkeer

Me encantan los videos de Vegan Fácil llevo ya aproximadamente 5 años de vegano y gracias a este canal he podido extender mi gama alimenticia ,me siento genial hizo de perfecta salud piel soy optimista veo la vida con positivismo gracias me fascina el canal .

@teresanunez6162

Alfonso de mi corazón, no dejas de sorprenderme, que cosas más ricas de todo género hacen, ya tenemos un brindis vegano para despedir el año!!! 

@gabyhernandez3039

Mis hermanas no creen que se pueda hacer !! Les voy a demostrar que sí !! Muchísimas gracias , un abrazo

CHIMICHANGAS

¡Económica, rendidora y deliciosa receta!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

TORTILLAS

- 3 tazas o 400 g. harina trigo
- 1/4 taza aceite vegetal
- 1 taza de agua – 1 cucharadita de sal.

RELLENO

- 1 Diente de ajo – Cebolla
- 2 jitomates
- Aceite vegetal – 1/4 de kg. de setas
- Sal
- Chile chipotle adobado (opcional)

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

TORTILLAS

(Pueden hacerlas o comprarlas ya hechas)

un tazón ponemos 3 tazas o 400 gr de harina de trigo y agregamos una cucharadita de sal. Mezclamos. Hacemos un hueco en el centro de la harina y agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de aceite vegetal. Integramos con las manos el aceite con la harina, hasta obtener una consistencia arenosa. Agregamos poco a poco 1 taza de agua, un poco de agua y mezclamos. Hasta terminar la taza de agua. Amasamos bien. No debe de quedar pegajosa la masa.

la masa durante 5 minutos. La pasamos a un recipiente y tapamos con un trapo limpio y seco. Durante 20 minutos.

ese tiempo, ponemos un comal en la lumbre para que caliente bien. Destapamos la masa y hacemos bolitas medianas del mismo tamaño hasta terminar con la masa.

un tipo tortita con la bolita de masa y paloteamos. Le damos forma de tortilla, nos debe de quedar delgada, lo mas redonda que se pueda.

ponemos en el comal que debe de estar ya bien caliente y esperamos a que le salgan burbujas. Volteamos dejamos por 12 segundos, volvemos a voltear y dejamos 12 segundos más- Por cada lado deben de ser por lo menos 2 vueltas de ese tiempo. Retiramos y ponemos en una servilleta de tela para que se mantengan calientes.

GUISADO.

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal, agregamos un trozo mediano de cebolla finamente picado y sofreímos por 30 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picad y mezclamos 30 segundos más. Agregamos $\frac{1}{4}$ de kilo de setas deshebradas. Bajamos a flama baja. Mezclamos

bien y esperamos a que doren de un lado. Volteamos y esperamos a que doren del otro lado. Agregamos 2 jitomates partidos en cubos pequeños. Mezclamos bien durante un minuto. Agregamos una cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos bien. Agregamos un chile chipotle finamente picado (Opcional). Mezclamos y tapamos la sartén. Bajamos a fuego bajo y dejamos así durante 10 minutos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego y esperamos a que enfríe un poco el guisado.

una tortilla agregamos un poco de guisado en el centro y doblamos la tortilla de los dos lados laterales y luego de los otros dos lados sobrantes a maneta que quede un cuadro bien cerrado. Así hacemos con todas hasta acabar con el guisado.

una sartén ya caliente agregamos un poco de aceite vegetal y pasamos las chimichangas. Cuando hayan dorado de un lado, volteamos (Si vemos que se necesita más aceite, agregamos un poco) y esperamos a que doren del otro lado también.

sacamos y las ponemos en un plato con papel absorbente de cocina. Apagamos el fuego.

.

Ver video

@Ultrapurpuraful

Divina la señora, muy cariñosita, se parece a mi abuelita =), las comidas espectaculares, y genial que al final prueben la comida y hagan comentarios y consejos para hacer mas ricas las comidas =) saludos desde Santa Marta, Colombia.

@mayelamascorro5072

Debería de sacar un libro con todas su recetas. Están súper ricas! Muchas graciaaaaas! Me muero por probar estas chimichangas! ❌

@susanamendez950

mmmm!!! Exquisitas chimichangas. Aparte de darnos exquisitas recetas nos dan el origen de la comida también. Muy bien muchas gracias. ❌ ❌

@

Señora bonita. Que rico que se ve ese platillo. Me encantan las chimichangas. Gracias por compartir. Wowwwwwwwwwww mordida. Mordida. Que rico a disfruta la mordidita.

¿SABÍAS QUE HAY CARNE CULTIVADA?

Sí, la carne cultivada en laboratorio es vegana

La carne sintética o cultivada en laboratorio es uno de los últimos avances tecnológicos en el ámbito de los servicios alimentarios. Sin embargo, esto ha suscitado un tema de debate

dentro de la comunidad vegana, pues hay algunos (dentro de quienes se encuentra la Vegan Society) que afirman que no es posible considerar esta carne como un producto avance, dado que se hace a partir de células extraídas de los animales o que aceptar el consumo de esta carne fomenta la prevalencia del especismo al considerar que los animales se comen y, por ejemplo, los humanos no. Por otro lado, están los que ven los valores y objetivos del veganismo que se verían sumamente beneficiados al apoyar el consumo de la carne sintética, como sería lograr erradicar la explotación animal para obtener sus productos cárnicos y derivados, así como reducir significativamente el impacto medioambiental de la industria ganadera. Si bien sigue siendo un tema de debate, esta noticia ofrece una propuesta interesante en la que el veganismo no de la espalda a la carne sintética sino que acepte su consumo por parte de aquellos que aún consumen proteína animal pero asegurándose de que se cumplan ciertos procedimientos, como el que se cultiven las células para evitar que se sigan extrayendo de los animales, que no se use esta tecnología para complementar la producción cárnica convencional para abaratar los costos y que las tierras que se dejen de ocupar para la ganadería se usen para energías renovables. De esta manera, podría considerarse la posibilidad de considerar la carne sintética como una oportunidad para alcanzar los objetivos del veganismo.

Fecha de la noticia: 19 febrero 2023 wired. com

ENSALADA TIBIA DE ESPINACA

CON CAMOTE

¡Fresca, fácil, rápido, y deliciosa!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1 Diente de ajo
- Cebolla
- 1 camote
- Salvia estregada
- Pimienta en polvo
- Aceite vegetal
- 1/4 taza vino blanco
- Sal
- 150 gr de espinacas

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

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal, agregamos un trozo de cebolla mediano y sofreímos por 30 segundos, agregamos un diente de ajo finamente picado y mezclamos 30 segundos más. Agregamos un camote pelado y partido en pequeños cubos y mezclamos por 50 segundos y agregamos un poco de agua a que cubra los trozos de camote.

Tapamos la sartén y dejamos hasta que hierva. Le agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de salvia en polvo y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Agregamos $\frac{1}{4}$ de vino blanco (opcional) y revolvemos. Tapamos la sartén. Bajamos a fuego bajo y esperamos 20 minutos.

con un cuchillo si el camote ya está bien cocido. Probamos de sal y agregamos al gusto. Esperamos a que evapore todo el líquido con la sartén sin tapa. Apagamos el fuego.

un plato ponemos una cama de espinacas, agregamos al centro los camotes.

.

VER RECETA

@astridoc7757

Tus caras y tu buen humor son lo máximo! y tu mami un amorrrrrsss !!!! Abrazo Vegano !

@doragutierrez304

Buen Día me encanto la receta de la ensalada de espinaca con camote se ve deliciosa muchas gracias sra bonita por compartir sus recetas saludos DMLB

@silviagomezalvarez9284

Buenas tardes. Estoy saboreando esta ensalada de espinaca y camote que esta deliciosa! Gracias por compartir, con sus recetas me esta siendo muy fácil no

comer carne.

@rosiisela9853

**Gracias, se ve riquísima, saludos desde Querétaro,
simpatiquísimo su hijo ,BENDICIONES!**