

Gracias Haydeé Vela por cocinar nuestra receta de Huevo Tofu ¡Se ve delicioso!

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

¡GRACIAS HAYDEÉ VELA!

Por preparar esta rica receta de HUEVO TOFU.

¡Te quedó excelente!

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

[VER RECETA](#)

JUGO PARA LA HIPERTENSIÓN

Jugo elaborado con betabel o remolacha, zanahoria, naranja y fresas. Perfecto para elevar los niveles de hierro (combatir anemia), un jugo nutritivo, energético y lleno de vitaminas. Recomendable para reducir la presión arterial, combatir inflamación, reducir el colesterol malo, para fijar el calcio en huesos, entre muchos otros beneficios.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 500 ml

– Betabel

- 1 zanahoria
- 2 naranjas
- Panela o endulzante de tu preferencia
- 8 fresas aprox.
- 1 taza agua potable
- 1/2 taza de rejuvelac (opcional)

NOTA: LA FRUTA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

al vaso de la licuadora 1 taza de agua, $\frac{1}{2}$ taza de rejuvelac (opcional), agregamos $\frac{1}{2}$ taza de jugo de naranja colado. Agregamos un trozo mediano de betabel pelado, una zanahoria sin puntas, pelada y partida en 4 pedazos y el endulzante de su preferencia.


, hasta agregar todos los ingredientes.

Ver video

@guadalupeserrano9561

Una bomba de beneficios gracias !!!

@sarialarcon6419

Excelente! Ahora mismo lo voy a hacer. Gracias por estos videos tan amenos, divertidos y saludables. Un abrazo desde Puebla! 

@guapadil

Se ve riquísimo!! Gracias por compartir!! Saludos . Me encantan tus caritas!

@ligiamajano4824

Los felicito por sus recetas, muchísimas bendiciones para, ustedes, les mando un gran saludo y agradecimiento por compartir esas, recetas muy buenas, para, nuestra, salud.

SOYA CON VERDURAS

¡Económica, rendidora, saludable y deliciosas receta!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 1 diente de ajo
- 1 trozo de cebolla
- 2 chiles guajillo
- 1 zanahoria
- 1/2 pimiento
- 1 calabacita
- 2 jitomates

- Aceite vegetal
- 1 taza soya texturizada
- Sal
- Comino en polvo

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

retiramos los rabos y las semillas a 2 chiles guajillos. Los desvenamos y los pasamos a un pocillo grande. Agregamos 2 jitomates enteros y agregamos agua caliente a cubrir. Los ponemos en la estufa y encendemos el fuego. Cuando empiecen a burbujear, los dejamos 5 minutos más. Apagamos el fuego y dejamos que enfríe un poco. Pasamos los jitomates y los chiles al vaso de la licuadora y agregamos $\frac{1}{2}$ taza de agua fría. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora. Apartamos.

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos una taza de soya texturizada (Ya debe de estar preparada) (al prepararla se hacen 2 tazas de soya) Ponemos la soya en la sartén y revolvemos hasta que dore un poco por todos lados. Vaciamos la soya en un plato y regresamos la cacerola al fuego.

un poco de aceite vegetal en la cacerola ya caliente y agregamos un trozo de cebolla grande finamente picado. Sofreímos por 30 segundos y agregamos un diente de ajo finamente picado y movemos 30 segundos más. Agregamos una zanahoria sin puntas, pelada y partida en rebanadas delgadas y seguimos moviendo durante un minuto. Bajamos a flama baja y agregamos un pimiento, sin semillas, desvenado y partido en pequeños cubos. Mezclamos por un minuto. Agregamos una

calabacita sin puntas y partida en medias lunas delgadas. Seguimos moviendo por 2 minutos más. Agregamos la soya texturizada y mezclamos.

la salsa de jitomate a través de un colador y mezclamos. Agregamos una cucharadita de sal de mar, un poco de pimienta en polvo, un poco de comino en polvo. Agregamos un poco de agua. Tapamos la cacerola, bajamos a flama baja. Dejamos hervir por 15 minutos más. Probamos de sal y agregamos al gusto.

.

—

Ver video

@rosiherrera3683

Se ve yami yami siempre me da hambre y ya quisiera morder la pantalla jejeje por lo delicioso que se ven sus recetas. sin unos súper chefs veganos los admiro mucho un abrazoteeee bendiciones

@celestehernandez8418

Mil gracias por esta receta. Realmente queda exquisita con un sabor único. A mi hija le encantó a pesar de que no es muy buena comiendo verduras. Amo este canal!!

@teresanunez6162

Mi dueto hermoso, hacen que se me antoje la soya y todo lo que preparan, gracias por ayudarnos a sanar nuestro cuerpo, espíritu y corazón, los quiero mucho, Dios los bendiga siempre!!!

@lululopez1052

Que agradables son... me la paso tan bien con ustedes... aprendiendo y sobre todo ver a su hijo como degusta la hace que se antoje. cuídense mucho que Dios los bendiga.

¡ LA FAMILIA PIENSA QUE NO ES BUENO !

Es increíble la familia... a veces piensa que no es bueno, yo estoy intentando llevar esa vida vegana por salud. Hace poco me diagnosticaron cáncer y se dice que es mejor no consumir nada de origen animal ni azúcar. Como más vegetales, verduras y granos, pero mi familia no está muy de acuerdo. Yo solo pienso en tener un cuerpo más saludable antes de comenzar con el tratamiento de quimio... por eso trató de instruirme lo más que pueda, pero si me gustaría que me apoyaran más ☐

ATTE

MARI GUERRERO

Cuéntanos tu Testimonio y envía a cocinaveganfacil@

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

VER VIDEO

@cocorodriguez6524

No soy vegana estoy en fase vegetariana pero la verdad cambió mi vida ya me estaba enfermando mucho y desde que empecé a comer más sano me recuperé.

@gracielatoloza645

Muy buena información, muchas veces no sabemos cómo entender los análisis. Debo decirte que hace tres meses que soy vegana y llevaba más de doce siendo vegetariana, tenía bajo peso pero recuperé los kilos perdidos, así que todo resulta bien si uno se alimenta bien!

@juliocampos7924

Hola, muchísimas gracias x sus recetas deliciosas. Enfermé gravemente y la única manera d recuperarme era alimentarme más saludable. Me deprimí al saber k tenía k dejar d consumir carnes por no saber cocinar vegano. Gracias a Dios y a Ustedes. estoy mejorando con una nueva manera d alimentación y además deliciosa. Mil gracias nuevamente y Dios me les Bendiga

@TutorialesConLaabuelaBlue

Hola yo tuve cáncer de mama y quiero cambiar de alimentación, me interesó este tipo de cocina voy a probar ya estoy suscrita

MERMELADA DE GUAYABA

Receta sencilla de preparar, nutritiva, económica y deliciosa.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 300 ml

- 1/2 kg. guayabas maduras
- Canela en polvo
- 2/3 de taza de azúcar mascabado
- 1/2 taza de agua

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

Modo de preparación

retiramos las puntas a $\frac{1}{2}$ kilo de guayabas y las partimos en 4 partes cada una. Las pasamos a un recipiente. Les agregamos $\frac{1}{2}$ taza de agua y las ponemos a hervir. Cuando empiecen a burbujear, tapamos la olla y bajamos a fuego bajo. Las dejamos hervir 15 minutos más. (De vez en vez, las revolvemos un poco)


que enfríen un poco y las pasamos al vaso de la licuadora. Licuamos hasta que se integren bien. Apagamos la licuadora y colamos. (Si vemos que está muy espesa la pulpa agregamos $\frac{1}{4}$ de taza a la licuadora y licuamos, para enjuagar el residuo y colarlo junto con toda la pulpa)

la pulpa a una olla, agregamos 2/3 de taza de azúcar mascabado o el endulzante de su preferencia. Agregamos un poco de canela en polvo y $\frac{1}{4}$ de taza de agua. Mezclamos bien. Pasamos la olla a la estufa y prendemos a fuego bajo. Revolvemos constantemente durante 7 minutos. Apagamos el fuego.

que enfríe y envasamos en un frasco de cristal.

Ver video

@Candy-df9jz

Gracias nuevamente Sra. Hermosa por su aportación al mundo de esta mermelada vegana saludable y por su puesto a su hijo con sus investigaciones y pruebas en su laboratorio para darnos recetas deliciosas! Me encantan los dos! 

@patriciaavila5238

Hola. Hola. Familia vegan fácil Se me antojo , es una de mi fruta favorita. El aderezo de guayaba me encanto. Dios les siga bendiciendo

@rosariorodriguez3892

Simplemente se mira Ricas estas mermeladas lo mejor que son natural estamos asiendo estás resetas yo y mis hijas las estamos consumiendo y nos sentimos muy bien que asta ya estamos bajando de peso sin problema de nada gracias muchas gracias por compartir sus deliciosos platillos saludos desde Gainesville ga en estados unidos

@michellecruz6595

Esta ha sido la mejor receta!! Me quedó riquísima y duró más de 15 días, miiiiil gracias !!

PAY DE ESPINACA

Delicioso pay de espinaca totalmente vegano, sin productos de origen animal, rico y saludable.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 2 salchichas veganas
- Cebolla
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- Pimienta en polvo
- Sal preparada – Orégano
- Aceite
- 3/4 de taza de crema vegana
- 3 cucharadas de arroz cocido
- 500 g. de espinacas

Pasta o base

- 225 g. de harina de trigo – Ralladura de 1 limón
- 90 g. de mantequilla vegana (fría)
- 1 cucharada de linaza
- 1/3 u 80 ml. de taza de agua

– Sal

– 40 gr. de azúcar

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

Base de Pay

en un pocillo 1/3 de taza de agua y dejamos hervir. Agregamos de linaza y bajamos el fuego. Dejamos hervir 5 minutos más. Apagamos el fuego, colamos la linaza y apartamos el gel.

en un tazón 225 gr. de harina de trigo. Agregamos 40 gr. de azúcar y una pizca de sal. Agregamos la ralladura de la cáscara de un limón. Mezclamos. Agregamos 90 gr de mantequilla vegana fría. Integramos los ingredientes con la mano. Hasta desbaratar la mantequilla. Agregamos el gel de linaza. Seguimos integrando con la mano, hasta obtener una masa.

una superficie plana, agregamos un poco de harina y ponemos nuestra masa. Si está un poco seca, agregamos una cucharada de agua fría. Amasamos bien.

la masa del centro hacia los lados hasta obtener un grosor uniforme. Pueden agregar más harina si gustan, o pueden utilizar papel para hornear si tienen. Debemos obtener una masa de un diámetro más grande que nuestro molde.

nuestra masa ya extendida a un molde previamente engrasado y la vamos acomodando. Debe de cubrir todo el molde, incluyendo las paredes. Si gustan puedes marcar las orillas con un tenedor. Y picamos toda la superficie con el tenedor. Metemos el molde al refrigerador en lo que hacemos el relleno.

RELLENO

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo de cebolla mediano finamente picado y sofreímos por 40 segundos. Agregamos 500 gr. de espinacas, pueden ser frescas o de las congeladas. Mezclamos bien y tapamos la sartén. Bajamos a flama media y dejamos así por 2 minutos. (Si utilizan espinacas frescas, pueden agregar $\frac{1}{2}$ taza de agua antes de tapar la sartén.

una cucharadita de sal, un poco de pimienta en polvo, un poco de orégano triturado. Mezclamos bien. Tapamos la sartén y bajamos a fuego bajo. Y dejamos por 3 minutos. Probamos para saber si ya están cocidas, y si es así, apagamos el fuego y apartamos.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos 2 salchichas veganas rebanadas en rebanadas delgadas y dejamos que doren de ambos lados. Apagamos el fuego.

el vaso de la licuadora ponemos $\frac{3}{4}$ de taza vegana, las espinacas que ya tenemos cocidas, agregamos 3 cucharadas de arroz cocido, 2 cucharadas de fécula de maíz y agregamos también las salchichas ya cocinadas. Licuamos hasta integrar muy bien todos los ingredientes. Apagamos la licuadora. Probamos de sal y agregamos al gusto.

el molde del refrigerador y le vaciamos toda la mezcla que tenemos en la licuadora. Emparejamos bien con una espátula de cocina. Metemos el molde al horno previamente precalentado a 180 ° C o 350 ° F y dejaremos el molde por 30 minutos.

ese tiempo, revisamos el pay, tocando la superficie y debe de estar sólida. Sacamos el pay del horno y lo dejamos enfriar un poco.

.

Ver video

@yordigarcia6505

Que deliciosa receta familia gracias para su hija por compartir esta receta vegana y muy nutritiva les mando abrazos y besos también para su hija

@RosaRosa-mh7hx

Se me antojó tanto! Esta receta es para quedar bien y llevarla a presumir con la familia y amigos. Ayer mismo hice la sopa de papa y poro para el frío... salió tan rica! Muchas gracias a su hija en Holanda. Reciban todos el deseo de una excelente semana para nuestra gran familia vegana.

@marateresa1

Siempre me sorprenden, hermosa familia con deliciosas recetas, siendo vegano podemos comer variado, saludable y sabroso, muchos saludos y bendiciones.

@alicialeon574

Que rico me encantan las espinacas. Para todas sus suscriptoras llevo 1 año preparando sus recetas y desde enero he bajado de 78 kilos a 57 kilos. Que presumida yo. Gracias abrazos y bendiciones.

AJO (TODO LO QUE DEBES SABER)

TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE LA SOYA

- ¿Qué vitaminas contiene el ajo?
- ¿el ajo es curativo?
- ¿Cómo puedo consumir el ajo?
- ¿Por qué dicen que el ajo es medicinal ?
- ¿El ajo puede ser un repelente?

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

VER VIDEO

@elizabethestradorres7250

Mi esposo y yo llevamos 1 mes tomando ajo en ayunas ... Y sin duda nos sentimos muy bien!

@carmenbravo996

Yo corto el ajo a láminas muy finas, después lo pongo en un bote con agua y lo dejo reposar toda la noche. Por la mañana lo cuelo y me tomo solo el agua con mucho sabor a ajo Hace muchos años que lo hago y me mantiene la lengua super limpia y con su color rosado natural.

@martapatriciamedina3302

Se nota que te gusta leer y aprender te felicito, ojalá nos sigas instruyendo gracias

@Meganroschi

Muy completa tu exposición. Felicidades. Yo se de alguien aquí en Colombia que se levantó de su silla de ruedas tomando 1 diente de ajo criollo todas las mañana Qué Lindo es Mi DIOS.

SOPA DE PORO Y PAPA

Perfecta sopa vegana para cualquier día de la semana.

Deliciosa y fácil.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Cebollín
- Cilantro
- Apio
- 1 diente ajo
- Sal
- Aceite vegetal
- 1 lt. de caldo de verduras
- 2 papas
- 1 Poro o puerro

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y dejamos que caliente. Agregamos un poro o puerro sin puntas y partido en rodajas delgadas. Sofreímos por un minuto. Bajamos a flama baja y agregamos un ajo finamente picado. Mezclamos por 30 segundos y agregamos 1 litro de caldo de verdura. (Si no lo tienen, puede ser agua) y esperamos a que hierva.

2 papas peladas y partidas en pequeños cubos. Agregamos un tronco de apio rebanado en rodajas delgadas. Mezclamos y esperamos a que vuelva a hervir. Probamos de sal y agregamos al gusto. Dejamos hervir por 15 minutos más y revisamos si ya están cocidas las papas. Apagamos el fuego.

.

Ver video

ENCANTA LO QUE TRANSMITEN EN CADA DE ALEJO QUE ACABA DE VER EL VIDEO DE SOPA DE PORO Y PAPASSS 

EL AMA ESAS PAPAS JAJA ABRAZOS A AMBOS DESDE !!

@liaguz6912

Eso es lo que me gusta de los vídeos de comida que degusten los platillos y nos comenten su sabor, diez de diez por el chef y crítico.

@katyaflores5361

Me encanta el canal, se agradece que no usen mucho productos veganos empaquetados y que no hagan recetas

patrocinados por marcas veganas cae muy bien, no pierden el toque saludable mi familia y yo los amamos.

@nadiacorona5419

Que hermosa se. Y el hijo hermoso con su madre se ve que es muy respetuoso y amoroso con ella. Su receta muy rica . Felicidades

BUDÍN DE ZANAHORIA

Delicioso postre sin gluten, apto para celíacos, veganos e intolerantes a la lactosa

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 1 cucharadita de polvos para hornear
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1 taza harina de arroz
- 4 cucharadas de fécula de maíz
- 1 taza de azúcar mascabado
- 125 gr de mantequilla vegana
- 1/3 de taza de leche vegetal
- 1 kg. de zanahorias

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

retiramos las puntas a 1 kilo de zanahorias y las pelamos. Las partimos en rodajas de grosor mediano y las pasamos a una cacerola. Agregamos agua caliente a cubrir y las ponemos en la estufa a fuego alto. Esperamos a que burbujee el agua y bajamos a fuego bajo. A partir de ese momento las dejamos 8 minutos más hirviendo. Apagamos el fuego y colamos. (El agua la pueden utilizar en un guisado futuro). Dejamos enfriar un poco las zanahorias. Apartamos.

un sartén en la estufa y encendemos el fuego, dejamos que caliente bien y apagamos la lumbre. Agregamos 125 gr. de mantequilla vegana. Una vez derretida la mantequilla, la pasamos al vaso de la licuadora y agregamos la mitad de la zanahoria. Encendemos la licuadora y de vez en vez ayudamos a bajar la mezcla con una espátula (con la licuadora apagada) Agregamos 1/3 de leche vegetal de su preferencia y volvemos a licuar hasta integrar todos los ingredientes. Le vamos agregando toda la zanahoria poco a poco, hasta integrar toda la mezcla.

toda la mezcla a un tazón. Le agregamos poco a poco una taza de azúcar mascabado y mezclamos. Apartamos.

1 taza de Harina de arroz, 4 cucharadas de fécula de maíz, una cucharadita de polvos para hornear y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Mezclamos muy bien los ingredientes. Pasamos todos estos ingredientes secos a la mezcla de la zanahoria y mezclamos bien hasta integrar todo. Apartamos.

un molde del que ustedes prefieran, con un poco de aceite vegetal, pueden enharinar o pueden poner en el fondo papel para hornear. Le vaciamos nuestra mezcla y con una palita

emparejamos la mezcla.

al horno nuestro molde que ya debe de estar pre calentado a 180° C o 356° F, y lo dejamos por 1 hora. Pasado ese tiempo, introducimos un palillo. Éste debe de salir seco. Apagamos el horno y sacamos el molde. Dejamos que enfríe y le pasamos un cuchillo por las orillas y desmoldamos.

.

Ver video

@laboratorioenlacocinadeyulimar

hace 6 años

mi mamá y yo estamos pendientes de todas sus recetas ustedes son una bendición para nosotras.. saludos desde Colombia 

@giaysusrecetas8728

Espectacular como siempre. Gracias por esas delicias que comparten con nosotros. Tu hijo me hace antojar de la manera como se come esos trozos de budín tan bueno por abrazos mil likes!!!!!!!

@

Señora, toda mi admiración y agradecimiento hacia usted. Tengo dieciséis y soy la única vegana de mi familia, y sigo aprendiendo a cocinar pero sus vídeos han sido de gran ayuda. Muchas gracias por hacer esto



@dfgcreaciones

Me encanta esta señora!, lo bien que explica las recetas, la variedad de recetas y lo que he aprendido con ella a comer sano y que mis comidas no sean monótonas, mil gracias!!!

PERSONALIDADES QUE LLEVAN UNA ALIMENTACIÓN VEGANA- Emily Deschanel

Actriz estadounidense
(vegana)

EMILY DESCHANEL

Ha hecho apariciones en películas como Cold Mountain, The Alamo y Glory Road.

En 2005 fue elegida para el papel de la Dra. Temperance Brennan, en la serie de televisión Bones, serie de la Fox basada en la heroína de las novelas de la antropóloga forense Kathy Reichs.

Emily Deschanel es vegana y una comprometida defensora de los derechos de los animales.

Habla sobre el replantearse la manera en que tratamos a los animales, opinando que los vegetarianos y las dietas veganas ayudan al medio ambiente.

Un video en la página de su sitio web habla de la importancia de los derechos de los animales. También ha hecho el video "La cruda realidad de los lácteos", en el que compara su maternidad plácida y feliz con el sufrimiento de las vacas al

serles arrebatados los terneros.

“Mi principal preocupación son los animales de granja porque es una enorme gente no tiene idea de lo que está apoyando con lo que come. Así que hago lo que puedo para concientizar sobre el tema.

Conduzco eventos, doy dinero y tiempo, he escrito cartas de apoyo junto con la PCRM (Comité Médico para la Medicina Responsable) para la protección de los monos, en las que se les pide la liberación de los monos de laboratorios federales.”

“La gente no se detiene a pensar cómo cada uno de los animales a los que llamamos comida, tienen el mismo tipo de personalidad que nuestros gatos y nuestros perros.”

“Las granjas industriales causan más daño al medio ambiente que todo el transporte combinado. Todos hablan sobre los vehículos de combustible eficiente, sin embargo, ayudarían más al planeta haciéndose veganos.”

FUENTES

://