

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

://

SMOOTHIE DE FRUTOS ROJOS

Vitamina C, E, B, Potasio, Magnesio, Hierro, Ácido Fólico y más.

¡Refréscate sanamente!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 500 ml

- 1/4 taza tofu
- 1 taza frutos rojos
- 3 cucharadas de miel de agave
- 1 taza leche vegetal
- 1 plátano

NOTA: LA FRUTA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

al vaso de la licuadora una taza de leche vegetal de su preferencia. Agregamos 1/4 de taza de tofu perfectamente drenado. Agregamos un plátano sin cáscara y partido en 4 partes. Agregamos una taza de frutos rojos congelados (Si no los tienen congelados, pueden agregar hielo). Agregamos 3 cucharadas de miel o el endulzante de su preferencia. Licuamos por un minuto o hasta integrar bien los ingredientes.

.

Ver video

@xana969

Gracias a está hermosa familia vegana estoy aprendiendo muchas recetas. Se ve super delicioso el smothie. Infinitamente gracias por los links de las recetas. Os adoro 🍷


@danielaparra1814

QUE AMOROSOS Q SON!!!!!! 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷ME ENCANTAN
TODO LO Q ÑOS... 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷

@RosaRosa-mh7hx

Qué cosa más deliciosa! Fresco, nutritivo y llenador! Se me antoja de desayuno antes de ir al trabajo, la escuela o el gimnasio. Muchas gracias! Esta semana hice mi segundo pay de calabaza, me salió más bonito e igual de rico. Un buen fin de semana para todos.

@candidabarros

Un dato... El banano mientras mas maduro mucho mejor, porque esta mas alcalinizado, menos maduro mas acidificado. 



EMPANADAS DE PLÁTANO MACHO

Sencilla y deliciosa receta.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 3 plátanos macho
- 1 cucharadita de azúcar
- Pizca sal
- Aceite vegetal
- 5 cucharadas de Harina de maíz
-  Frijol refrito
 - Frijoles de la olla y refritos – Coci...
-  Queso vegano
 - Queso de papa tipo fondue – Cocina Ve...

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

retiramos las puntas a 3 plátanos machos. Cortamos en 3 partes cada uno y los pasamos a una cacerola con todo y cáscara. Agregamos agua a cubrir y los ponemos a flama media. Esperamos a que hiervan y los dejamos 15 minutos más. Pasado ese tiempo, introducimos un cuchillo en un plátano y éste debe de entrar suavemente. Apagamos el fuego.

retiramos las cáscaras con cuidado de no quemarnos y los pasamos a un tazón. Los trituramos. Agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de agua caliente y mezclamos. Agregamos poco a poco 5 cucharadas de harina de maíz y mezclamos bien. Agregamos 1 cucharada de azúcar y una pizca de sal. Mezclamos hasta incorporar bien todo. Agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de agua y seguimos mezclando hasta obtener una masa que no se pegue en las manos.

una bolita con la masa y colocamos un plástico en la prensa. Colocamos la bolita de masa y la cubrimos con otro plástico. Cerramos la prensa y apretamos bien, nos debe de quedar como una tortilla. (En caso de no tener prensa, pueden hacerlo con las manos). Le retiramos el plástico de arriba y le agregamos a la tortilla un relleno, el que gusten, pueden ser frijoles refritos, queso, papa o lo que gusten. Doblamos la tortilla por mitad y oprimimos las orillas, retiramos con cuidado el plástico y la pasamos a un plato (previamente untado con un poco de aceite). De esta manera hacemos todas hasta terminar con la mezcla.

una sartén ya caliente, vertemos aceite vegetal. Dejamos que caliente el aceite y ponemos las empanadas que quepan. (Sin encimarlas). Dejamos que doren de un lado y volteamos (Si es necesario agregamos más aceite). Cuando hayan dorado de ambos lados, las vamos pasando a un plato con papel absorbente.

Ver video

@elisam2690

En mi país, los plátanos son abundantes, haré la receta a ver que tal me queda... ME ENCANTA TU HIJO, ES EL CATADOR DE TODAS LAS COMIDAS... BESOS DESDE REP. DOMINICANA!

@paulabejarano4555

Esta receta se ve exquisita!!! Este es mi canal favorito. Siempre hacen las mejores recetas.

@alto2703

Wow de verdad se ven deliciosas. A prepararlas. Que detalle de su parte de contestar en portugués los comentarios de los amigos de Brasil. Cocina Vegan Fácil como siempre sorprendiéndonos.

@teregarza8009

Si, si me gustó el vídeo, la receta, los tips, el procedimiento, el ánimo, la mamita, el hijito, la conversación, bueno todo. Me encanta las preparaciones con plátano macho. Les mando muchos saludos, besos abrazos y apapachos regios.

¿LA SRIRACHA ES VEGANA?

La respuesta es sí, pero también no (este es el motivo)

La Sriracha es una salsa picante originaria de Tailandia y la marca más reconocida que distribuye la salsa es de un hombre vietnamita que llegó a Estados Unidos en los 40's. Al día de hoy, el éxito de la misma ha hecho que esa marca, Huy Fong, valga millones de dólares, pues es un producto muy versátil que puede usarse en distintos platillos y de diferentes maneras. Sin embargo, para los veganos es importante saber que hay marcas que no califican como veganas ya que añaden pescado o pasta de camarón para agregar sabor. La buena noticia es que hay marcas de sriracha completamente vegana, como Natural Value's Organic Sriracha. La noticia da ideas de recetas veganas en las que puedes usar sriracha vegana.

Fecha de la noticia: 21 febrero 2023 vegnews. com

PAY DE CALABAZA

Delicioso y tradicional Pay de Calabaza

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

-1/2 cucharadita de jengibre

- 1/2 cucharadita de nuez moscada

- Pizca de clavo
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1 kg. de calabaza de castilla
- 2 cucharadas de azúcar mascabado
- Canela
- 1/4 de taza o 60 ml. de aceite vegetal
- 80 g. de harina de trigo
- 170 g. de azúcar mascabado Pasta o masa del pay
- 1 cucharada de semillas de linaza
- 1/4 de taza o 60 ml. de agua
- Pizca de sal
- 50 g. de azúcar mascabado
- 1 taza o 200 g. de harina de trigo
- 80 g. de mantequilla vegana

NOTA: LA FRUTA DEBE DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADA Y DESINFECTADA

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un pocillo 1/4 de taza de agua y lo ponemos a hervir, cuando empiece a burbujear el agua, agregamos una cucharada de semillas de linaza y dejamos hervir por 5 minutos. Apagamos el fuego, colamos las semillas y reservamos el gel.

un tazón grande agregamos 200 gr de harina de trigo, agregamos 50 gr de azúcar mascabado y una pizca de sal. Mezclamos bien

los ingredientes.

80 gr. de mantequilla vegana partida en pequeños cubos.

con la mano los ingredientes hasta disolver la harina con la mantequilla. Agregamos el gel de linaza y mezclamos. Agregamos 2 cucharadas de agua fría y seguimos mezclando hasta obtener una masa que no se nos pegue en las manos.

unas gotas de aceite al molde que vamos a utilizar, y lo esparcimos. Le ponemos papel para hornear previamente cortado al tamaño del molde. (El dibujo debe de ir hacia abajo).

la masa, hasta que nos que de un tamaño para poner en el molde y la acomodamos bien en la circunferencia y en las paredes del molde. Cortamos las orillas que nos sobren. Lo metemos al refrigerador.

1 kilo de calabaza de castila en pedazos medianos. Les retiramos las semillas y las agregamos en una olla grande boca abajo. Agregamos 2 cucharadas de azúcar mascabado. Agregamos agua hasta la mitad de las calabazas. Tapamos la olla y dejamos hervir por 20 minutos, destapamos la olla y sacamos las calabazas de abajo y las ponemos arriba. Tapamos nuevamente la olla, bajamos a flama baja y les damos 25 minutos más. Sacamos una calabaza e introducimos un cuchillo, éste debe de entrar suavemente. Apagamos el fuego y pasamos los pedazos de calabaza a un colador.

el molde del refrigerador y le ponemos un pedazo de papel para hornear, le agregamos 1 kilo de garbanzo seco y lo metemos al horno precalentado a 180° C o 350° F por 10 minutos.

ese tiempo sacamos el molde del horno, le retiramos el papel con los garbanzos y apartamos.

retiramos la pulpa de la calabaza y la pasamos a un tazón hondo. Trituramos hasta obtener un puré. Agregamos 170 gr de azúcar mascabado y mezclamos. Agregamos 80 gr de harina de

trigo poco a poco y mezclamos. Agregamos 2 cucharadas de fécula de maíz y mezclamos. Agregamos 1/4 de taza de aceite vegetal y mezclamos. Agregamos 1/2 cucharadita de nuez moscada y mezclamos. Agregamos una pizca de clavo en polvo, un poco de canela en polvo y 1/2 cucharadita de jengibre. Mezclamos muy bien hasta integrar bien los ingredientes.

toda la mezcla al molde y esparcimos para emparejar.

el molde al horno durante 50 minutos. Pasado ese tiempo revisamos introduciendo un palillo, éste debe de salir seco. Apagamos el horno. Sacamos el molde y esperamos a que se enfríe.

y presentamos.

Ver video

@jessicacristerna2494

Quedó delicioso!! El mejor pay de calabaza que he probado. Muchas gracias por sus recetas, todas las que hago son una garantía de deliciosura.

@gabymacias1111

¡Oigan, está súper bueno el pay! Fue un éxito con todos a quienes les di a probar 

@karinaespinel0409

Definitivamente mi señora guapa es la mejor que rica cuento q es una de mis postres favoritos y perfecto

para disfrutar en tips para ustedes y muchas bendiciones y éxitos

@neldasamano4613

Sra bonita: hice la receta y me quedó delicioso! Lo explicó tan tranquila que me dió mucha seguridad al ir haciendo este postre. Muchas gracias! Saludos y bendiciones

YOGURT DE MANZANA

iSin lácteos!

Receta sencilla de preparar, nutritiva y deliciosa.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 300 ml

- 8 a 10 almendras
- 30 g. de tofu
- 1 manzana
- 1/3 de taza u -80 ml. Rejuvelac
- 3 cucharadas de leche vegetal en polvo
- 3 cucharadas de miel de agave o cualquier endulzante

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

Modo de preparación

1/3 de taza de rejuvelac al vaso de la licuadora, agregamos el 30 gr. de tofu, 10 almendras, 3 cucharadas de leche en polvo, agregamos una manzana partida en 4 partes, con todo y cáscara (Sin corazón y sin semillas) y 3 cucharadas de miel de agave o el endulzante de su preferencia.

hasta integrar bien los ingredientes. (Aproximadamente minuto y medio)

Ver video

@petlover79

Me encantó tu información, muy profesional. Deberían de dar cursos o hacer un libro/ recetario. Bendiciones a los dos.

@tutusmoycano

Siempre decimos mi esposa y quienes nos juntamos a ver sus recetas (son gran tema de conversación) que son maravillosos!!! Saludos cordiales familia vegana

☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒

@dabeastccvb

Los felicito, su canal va cada día mejor, en información nutricional!! Ustedes hacen k se antoje ser vegano! Saludos desde Atlanta Ga

@shannyship

Looooooos adoro, puedo cocinar todo lo que me gusta con

ustedes y sobre todo sin maltrato animal. Muchas gracias. Por qué no hay más hombres como tú.

Gracias Kathy Peralta por cocinar nuestra receta de Ceviche de Soya ¡Se ve delicioso!

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

¡GRACIAS KATHY PERALTA!

Por preparar esta rica receta de CEVICHE DE SOYA.

¡Te quedó excelente!

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

[VER RECETA](#)

CANAPÉ DE CHAMPIÑONES

Sencilla y deliciosa receta.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 1 diente ajo
- Cebollín
- Poro
- Cebollita de verdeo o cambray
- Aceite de oliva
- Pimienta en polvo
- Sal
- 350 g. champiñones
- 120 ml. o 1/2 taza crema vegana
- 80 ml. vino blanco
- Pan tipo bolillo o baguette

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

LOS CHAMPIÑONES NO SE LAVAN, PERO SE PUEDEN PELAR SI GUSTAN.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal de su preferencia, agregamos un por finamente rebanado. Sofreímos por 30 segundos y agregamos un diente de ajo finamente picado. Sofreímos 30 segundos más.

gr de champiñones pelados y finamente rebanados y partidos por mitad. Mezclamos muy bien hasta que los champiñones suelten agua.

un poco de pimienta en polvo, 1/2 cucharadita de sal y un cebollín finamente picado. Bajamos el fuego a medio bajo. Agregamos 80 ml de vino blanco de su preferencia (opcional) y dejamos por un minuto. Agregamos 1/2 taza de crema vegana. Mezclamos bien. Probamos de sal y agregamos al gusto. Dejamos hervir por 3 minutos y apagamos el fuego.

el pan de manera de su preferencia, puede ser en cuadros grandes o en rebanadas diagonales gruesas. Apartamos.

una sartén en fuego y vertemos un poco de aceite de oliva, esparcimos con una servilleta y ponemos un pan, doramos por todos lados y lo pasamos a un plato.

ñamos el pan generosamente con el guisado de champiñones. Agregamos un poco de cebollín finamente picado y un poco de cebollita de verdeo finamente picada.

Ver video

@sabrinagutierrez9755

Mira la presentación... es un nivel.. es un entendimiento de la buena cocina que de verdad es un lujo !!

@2008patyta

Me divierte ver la degustación  esas caras me hacen reír, son tan simpáticos!! Un abrazo queridos amigos!!

@RosaRosa-mh7hx

No lo puedo creer! Esto es super fácil y se ve delicioso! Aparte de ser una receta tan lucidora! Mil gracias!les mando un fuerte abrazo y el deseo que todos

tengan una excelente semana .

@bettysanchez118

Buenos días Sra. linda, que delicioso se ve, se me antojó mucho, le voy a dar la sorpresa a mi hija para que se lo lleve mañana en su comida al trabajo, y realmente la voy a sorprender no me cree q una comida lleve todos los productos vengamos, Saludos y gracias x compartir

JUGO VERDE DE ESPINACAS CON PLÁTANO

Para una rica y fresca desintoxicación, nada mejor que un jugo verde.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 600 ml

- El jugo de un limón
- 1 plátano o banana
- 1/2 kiwi (opcional)
- 1/2 taza de espinacas
- Miel de agave o el endulzante de su preferencia
- 1 y 1/2 tazas agua potable

- 3/4 o 1 taza piña picada

NOTA: LA FRUTA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

las espinacas al vaso de la licuadora. Agregamos la piña, un kiwi si cáscara, un plátano, el jugo de un limón y 3 cucharadas soparas de miel de agave o el endulzante de su preferencia. Agregamos 1 y 1/2 taza de agua.

hasta integrar bien los ingredientes (aproximadamente un minuto)

Ver video

@brunogerardohernandez7540

Así. Lo. Hago guapo cheff. Y nos gusta mi Nieto i mi hija lo tomamos y cuando no tengo espinaca le pongo. Zanahoria,. Y mañana le voy a poner pomelo riquísimo.

Desde. Veracruz. Saludos. Y. Bendiciones,,,,,   

@alto2703

Una bomba nutricional. Fue curioso no ver pero escuchar a nuestra querida Sra. Deyanira durante la elaboración, se invirtieron los papeles. Gracias por su trabajo y las video receta, pero sobre todo gracias por siempre hacernos pasar un momento de puras emisiones tan buenas y bonitas con tan buenas vibras.

@gladyspena4155

Los jugos son un encanto para mi paladar gracias por compartíroslos un gran abrazo a la distancia para su mamá y a usted gracias por hacerme reír y enseñarnos a preparar delicias nutritivas y saludables... Son un encanto de personas...

@marthavelazquez1032

Debe de tener un sabor muy rico, porque tiene banana y piña !!! Un saludo para ustedes, que los quiero mucho, Dios los bendiga siempre !!!!!!!

¡SÍ SON RECETAS FÁCILES!

Hola...!

La verdad es que sí que son recetas fáciles y saludables las que nos regalan.

Pero además, escucharles es un bálsamo.

Derrochan simpatía y generosidad.

Una actitud positiva que atrapa y que beneficia de verdad.

Todo un placer verles de forma cotidiana.

De verdad, siento que es un regalo para todos los que les seguimos.

Yo hago muchas de sus recetas o las adapto.

Gracias.

Un abrazo desde la Guadalajara española, no estamos tan lejos con youtube, verdad?

ATTE

MAFALDA

Cuéntanos tu Testimonio y envía a cocinaveganfacil@

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

VER VIDEO

@johnnytorres794

En lo personal ya llevo casi dos meses consumiendo esta rica proteína, muchos beneficios mucha energía, práctico la calistenia y me ayuda demasiado en la fuerza, otro gran beneficios es en lo sexual, mi vida sexual dio un giro extraordinario gracia a esta proteína vegetal, también le agregue fenogreco, nuez del Brasil.

@lilibethcalixto512

Me encanta este testimonio porque muchos afirman que la alimentación sin carne animal no sirve "supuestamente" ...te ves bien de salud y bella
...Saludos !!!!

@silvianava3818

Tengo el agradable gusto de conocerles y me dan ánimo a guisar diferente y sanamente y que agradable son mamá e hijo sin un gran testimonio para estos jóvenes de estos tiempos tengo poco de haberme suscrito saludos desde

Morelos     

@MsBeaFit

Yo fui vegana por 8 años antes de embarazarme. Mi niño ya casi tiene 2 años y ha sido vegano desde el momento que se formó en mi vientre. El lo más bello verlo comer 100% a base de plantas. <3