

TABULE DE LENTEJAS

¡Delicioso y muy nutritivo guiso!

¡Rico en hierro!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 3/4 taza lentejas
- 1 limón
- Cebolla morada
- 2 jitomates
- 1/2 taza hojas yerbabuena
- Sal
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite de oliva

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Ponemos $\frac{3}{4}$ de taza de lentejas secas en un recipiente, agregamos agua a cubrir y dejamos remojar por toda una noche.

2-Al otro día colamos bien las lentejas, las enjuagamos y las pasamos a una cacerola. Agregamos agua a sobre cubrir, agregamos un trozo de cebolla y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal.

Encendemos a fuego medio. Esperamos a que hierva y bajamos a fuego bajo. Dejamos hervir por 15 minutos más. Las revisamos de cocción y deben de estar suaves. Apagamos el fuego y las colamos sobre un recipiente para guardar el agua de cocción para una receta futura.

3-Ya que han enfriado las lentejas, las pasamos a un tazón (Sin la cebolla). Agregamos 2 jitomates partidos en pequeños cubos. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cebolla morada finamente picada, agregamos $\frac{1}{2}$ tazas de hojas frescas de yerbabuena finamente picada. Mezclamos bien y agregamos el jugo de un limón grande. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo y dos cucharadas soperas de aceite de oliva. Mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

4-Presentamos

VER RECETA

@AIF007

Gracias familia hermosa, soy diabética y ha sido de gran ayuda saber esta información, son el dúo dinámico de la comida saludable de la comida vegana, bendiciones.

@AIF007

gracias familia hermosa, soy diabética y ha sido de gran ayuda saber esta información, son el dúo dinámico de la comida saludable de la comida vegana, bendiciones.

@elenita9269

Está deliciosa, no sé cómo compartirles la foto, pero de verdad está muy rica, muchas gracias por compartir estas recetas tan ricas y saludables.

@mariadel pilarhuertas3311

Yo lo comí en Senegal , en Egipto , en Israel y en Turquía . Es un plato muy " internacional " que ya comemos en todas partes porque es delicioso y muy sano

PANQUÉ DE ZANAHORIA CON NUEZ

Deliciosos Panqué, suave y esponjoso.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 zanahorias
- 1/2 taza nuez
- 250 g. harina de trigo
- 150 g. azúcar
- 3 cucharadas de fécula de maíz
- 2 cucharaditas de polvo para hornear

- 1/4 de cucharadita de sal
- 1/4 de taza de aceite vegetal
- 1 y 1/4 tazas de leche vegetal

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Cernimos en un tazón 250 g de harina de trigo, 3 cucharadas de fécula de maíz, 2 cucharaditas de polvo para hornear y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Mezclamos bien.

2-Agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de aceite vegetal, mezclamos. Agregamos poco a poco 1 y $\frac{1}{4}$ de tazas de leche vegetal. Agregamos poco a poco 150 g de azúcar. Mezclamos muy bien en lo que vamos agregando intercalado, el azúcar con la leche.

3-Agregamos 2 zanahorias peladas y ralladas. Mezclamos con una pala de cocina. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de nuez picada. Mezclamos y apartamos.

4-En un molde para panqué, vertemos un poco de aceite vegetal y lo esparcimos por todos lados. Colocamos en el fondo papel para hornear y enharinamos las paredes del molde. Vaciamos la mezcla en el molde.

5-Metemos el molde en el horno precalentado a 180° C o 350° F durante 45 minutos. Pasado este tiempo, revisamos de cocción introduciendo un palillo en el centro del panqué. Éste debe de salir seco.

6-Apagamos el horno y sacamos el molde. Dejamos enfriar un poco y desmoldamos.

7-Presentamos.

VER RECETA

@marianavarela2717

Delicioso!!!! Bendiciones Señora Bonita y a su hijo !!!
la mejor parte del vídeo es que cuando el camarógrafo
lo prueba, las caras de felicidad de su hijo!!! lo voy
hacer para el día del padre !!

@pilarbenavides6601

Acabo de hacer el panqué me quedo delicioso ...
bendiciones para ustedes , gracias por compartir estas
recetas fáciles , sencillas , sanas y deliciosas .
Saludos desde Ecuador ☐☐

@hectorchavez8938

Muchas gracias por darnos la receta si están muy
exquisitas todas las recetas la mayoría le hace
preparado le doy gracias a Dios porque cambié mi
alimentación

@tossetastef

Nunca le tomo foto a todo lo que he podido preparar
gracias a ustedes. Pero mi esposo, mi estomago y
nuestros corazones, les están bien agradecidos.

GUISO CAMPESINO

¡Delicioso y muy nutritivo guiso!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 400 g. setas
- 250 g. habas frescas
- 1 elote (choclo)
- Chile verde
- 5 hojas de Epazote o paico
- Cilantro
- 1 diente ajo
- Cebolla
- 400 g. tomate o tomatillo
- Sal
- Aceite vegetal

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Ponemos en una cacerola 259 g. de habas frescas y agregamos agua a cubrir. Encendemos el fuego. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Esperamos a que empiecen a hervir, bajamos a flama media y semi tapamos la cacerola y a partir de ahí, las dejamos 25 minutos más. Pasado ese tiempo las revisamos. Éstas deben de estar suaves.

2-Ponemos en una cacerola 400 g de tomate verde y un chile verde. Agregamos agua a cubrir y encendemos el fuego. Dejamos que hiervan hasta que todos los tomates hayan cambiado de color a verde oscuro. Dejamos que enfríen un poco. Los pasamos al vaso de la licuadora junto con el chile. Agregamos un trozo de cebolla, agregamos un diente de ajo y un puño grande de cilantro. Agregamos 1 taza de la misma cocción de los tomates y licuamos por un minuto. Apartamos.

3-Colocamos una cacerola en la estufa a fuego alto, esperamos a que caliente y vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos 400 g de setas deshebradas, agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos durante 3 minutos. Apartamos en un plato.

4-En la misma cacerola agregamos un poco de aceite vegetal, bajamos a fuego medio y agregamos los granos de un elote, sofreímos por un minuto. Agregamos la salsa, las setas y las habas. Agregamos sal al gusto. Mezclamos y esperamos a que hierva. Probamos de sal y agregamos al gusto. Si sienten que la salsa está un poco ácida, pueden agregar $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar. Mezclamos. Agregamos 5 hojas de epazote fresco troceado. Apagamos el fuego.

5-Presentamos.

VER RECETA

@raquelozori7527

Gracias x recordar a nuestros amados campesinos, con recetas deliciosas que consumen , que muestran la buena salud.

@

Hola soy la sra blanca de Celaya Gto me encantan sus guisos y ya aprendí a sustituir la carne gracias y saludos a todos desde Celaya

@elenamldiamante

Me encantó! Hoy lo hice y me quedó súper delicioso, volví a los tiempos de mi niñez y en casa de mis abues campesinos

@MI-pf1qw

Que linda señora, buenísimas recetas y que bonitos videos, la edición, la música, todo!!!. Felicidades!!

LICUADO DE MANZANA Y PLÁTANO

Bebida refrescante y energética para empezar tu día o para después del ejercicio.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 700 ml aproximadamente.

- 1 manzana
- 1 plátano

- 1/2 taza granola
- 2 tazas leche vegetal
- 3 cucharadas de piloncillo o panela
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Hielo

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Agregamos una taza de leche vegetal al vaso de la licuadora, agregamos un plátano en trozos, agregamos una manzana en cubos, agregamos $\frac{1}{2}$ taza de granola, agregamos 3 cucharadas de piloncillo o azúcar mascabado o el endulzante de su preferencia. Agregamos una cucharadita de esencia de vainilla y un poco de hielo (opcional). Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. (Aproximadamente un minuto).

2-Presentamos.

VER RECETA

@AnaMartinez-hs1ii

Hola se mira muy rico el licuado, les comento que hoy se unió mi hermano al canal y sabemos que va a ser de mucha ayuda. Saludos!

@aureliamonicarodriguezcari1387

Gracias que rico licuado y que agradable es escucharlo cortar la historia y al disfrutar el licuado los

aprecio y que Dios. Los Bendiga

@dorisvidal5623

Maravillosa receta muchas gracias familia desde Colombia

@guadalupeescutia7481

Gracias me está haciendo falta buen día querida familia

CREMA DE CHAYOTE

¡Deliciosa, fácil y económica crema de chayote!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 2 chayotes
- 2 cebollitas de verdeo
- Nuez moscada
- Sal
- 1/2 taza de crema

– Aceite vegetal

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Partimos 2 chayotes a la mitad y colocamos con la cáscara para abajo en una cacerola, agregamos agua a cubrir, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y los ponemos a hervir. Cuando empiece el agua a burbujear, semi tapamos la cacerola y bajamos a fuego medio. Dejamos hervir por 15 minutos y los volteamos. Los dejamos 5 minutos más. Revisamos de cocción y deben de estar suaves. Apagamos el fuego. Con un pelapapas, les retiramos la piel y el corazón. Apartamos.

2-Ponemos una sartén a fuego medio y le vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos 2 cebollitas de verdeo sin rabo y partidas en rebanadas. Sofreímos por un minuto y apagamos el fuego.

3-Pasamos las cebollitas al vaso de la licuadora, agregamos los chayotes y el agua de cocción de los chayotes y $\frac{1}{2}$ taza de agua más. Licuamos por un minuto. Y pasamos la mezcla a una cacerola.

4-Pasamos la cacerola a la estufa, encendemos a fuego medio. Si está muy espesa la crema, podemos poner un poco de agua más. Agregamos $\frac{3}{4}$ de cucharadita de sal de mar y un poco de nuez moscada. Mezclamos. Dejamos hervir. Probamos de sal y agregamos al gusto. Dejamos hervir por un minuto y apagamos el fuego. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de crema vegana y mezclamos.

5-Presentamos.

VER RECETA

@mariabreton9765

Muchas gracias!!! Es padre que estén en esto Mama e hijo!!!

@editcostilla3332

Muchas gracias, muy encantada por sus recetas muy ricas y saludables.

@elizabethdelatorre4455

Yo la hice sin la nuez moscada y la crema de almendras y quedo deliciosa muchas gracias me encantan sus recetas

@normaisabelpedrarrivas328

Sra. linda, gracias por compartir sus recetas, son deliciosas

¿CÓMO HACER LECHE DORADA?

Es una bebida india, que se le atribuyen numerosos beneficios en la medicina alternativa:

Se utiliza para combatir resfriados, tratar

dolores musculares, aliviar dolores de algunas articulaciones o facilitar la digestión.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 400 gr aproximadamente de pasta de cúrcuma

Pasta

- 1/4 taza cúrcuma en polvo
- 1/2 taza de agua
- 1/8 de cucharadita de pimienta negra en polvo
- 2 cucharaditas de aceite de coco

Leche dorada

- Un caso de leche de almendras o coco
- Canela (opcional)
- 2 cucharaditas de piloncillo o panela
- 1/2 cucharadita de esencia de vainilla (opcional)

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-En una cacerola agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de cúrcuma, $\frac{1}{8}$ de cucharadita de pimienta en polvo y $\frac{1}{2}$ taza de agua. La ponemos en la estufa a fuego medio. Removemos constantemente, hasta obtener una pasta espesa. Bajamos a fuego bajo y agregamos 2 cucharaditas de aceite de coco. Seguimos mezclando hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la lumbre y dejamos que enfríe un poco.

2-Pasamos la pasta a un frasco de vidrio y se conserva en refrigeración por 10 días aproximadamente.

3-Ponemos un vaso de leche vegetal de su preferencia en la estufa y entibiamos un poco (Sin que llegue a hervir) Apagamos el fuego y la pasamos al vaso de la licuadora. Agregamos una cucharadita de pasta de cúrcuma, 2 cucharadas de azúcar mascabado o piloncillo o el endulzante de su preferencia y $\frac{1}{2}$ cucharadita de esencia de vainilla. Agregamos un poco de canela en polvo. Licuamos por aproximadamente un minuto.

4-Pasamos la leche dorada a un vaso a treves de un colador.

5-Presentamos.

VER RECETA

@ofeliamedez9229

TAN Lindo y simpático como siempre, me encanta la cara que haces cuando pruebas las recetas

@luzbarrera257

Que Dios les pague por todo lo que me enseñan, gracias

@evamarya4828

Muchas gracias eres muy simpático y divertido y sobre todo generoso, te deseo lo mejor bendiciones para tu mamá y para ti

@mitsukikuronuma7739

Es la manera más sencilla que he encontrado, muchas gracias familia vegana

TINGA DE CALABACITAS Y ZANAHORIA

¡Deliciosa tinga, para unas tostadas de lujo!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 1 zanahoria grande
- 2 calabacitas o calabacines
- 1 cebolla
- 2 dientes ajo
- Pimienta
- sal
- Chipotle adobado (opcional)
- 3/4 taza chorizo vegano (opcional)
- 350 ml. salsa o caldillo de tomate
- Aceite

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Pelamos y le retiramos las puntas a una zanahoria grande.

La rallamos en los orificios más grandes del rallador.

2-Le retiramos las puntas a 2 calabacitas y las partimos en medios bastones muy delgados. Apartamos.

3-En una cacerola ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos una cebolla grande partida en medias lunas muy delgadas y sofreímos por 30 segundos. Agregamos 2 dientes de ajo finamente picados. Agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de chorizo vegano y seguimos moviendo por 3 minutos más. Apartamos en un plato.

4-Vertemos un poco de aceite vegetal en la cacerola y agregamos las calabacitas. Movemos un poco y agregamos la zanahoria. Mezclamos por un minuto. Tapamos la cacerola y bajamos a flama baja. Removemos de vez en vez y si vemos que ya no hay líquido, agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de agua. Dejamos hervir por 2 minutos más. Agregamos i cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Agregamos 350 ml de caldo de tomate. Mezclamos. Tapamos la cacerola y esperamos a que hierva. Agregamos el chorizo vegano y mezclamos bien. Pueden agregar un chole chipotle si gustas (opcional). Mezclamos muy bien. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego.

5-Presentamos.

VER RECETA

@kellercrucita550

Cada vez que la preparo, veo el video porque su mami la prepara tan rica que se antoja.

@

Tus caras probando las comidas son lo más!

@claudiastellagomezchauta5785

Grandiosa tinga!!! un beso para la mamita y el hijo ...
gracias x sus recetas que haría sin ustedes!!!!
familia.

@ivonneborjas6744

Se ve deliciosa la tinga. La preparare pronto. Gracias
por compartir familia hermosa.

ATÚN DE GARBANZO

¿Cómo hacer el llamado Garbatún?

¡Deliciosos, nutritivo, económico y muy fácil!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 1 taza garbanzo seco
- 2/3 taza mayonesa vegana (taza de 250 ml.)
- 1 o 2 hojas de alga nori
- 1 Pimiento morrón
- Cilantro

- 1 limón
- Cebollín
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de paprika o pimentón ahumado
- 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 cucharadita de cebolla en polvo

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Ponemos en un tazón una taza de garbanzo seco y agregamos agua a sobre cubrir. Dejamos hidratar toda una noche.

2-Al otro día colamos y pasamos a una olla. Le agregamos 1 y 1/2 litros de agua y semi tapamos la olla. Encendemos el fuego a medio alto. Esperamos a que hierva y cuando empiece a burbujear, bajamos a fuego medio. Dejamos hervir por 1 hora y 10 minutos. Pasado ese tiempo, revisamos de cocción, deben de estar suaves. Apagamos el fuego y colamos (El agua la pueden guardar para una receta futura con aquafaba).

3-Pasamos los garbanzos a un procesador de alimentos, trituramos. Pasamos el garbanzo triturado a un tazón y agregamos 2 hojas de alga nori (Previamente triturada en el procesador) Mezclamos muy bien. Agregamos 1 pimiento del color de su preferencia, sin semillas, desvenado y partido en pequeños cubos. Agregamos un manojo grande de cebollín finamente picado y un manojo de cilantro finamente picado. Mezclamos bien. Agregamos el jugo de un limón, una cucharadita de sal, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de ajo en polvo, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de cebolla en polvo y 2 cucharaditas de paprika ahumada. Mezclamos hasta integrar todos los ingredientes. Agregamos 2/3 de taza de mayonesa de almendras y volvemos a mezclar bien.

4-Presentamos

VER RECETA

@carolinatorres8960

Se ve delicioso, lo voy a preparar mañana.

@marylu-626

Se ve que quedó delicioso!!!!

@

Eso se ve muy rico, me dio hambre.

@yanettegonzalez7153

Gracias Eres maravilloso, bendiciones

AGUA DE PEPINO CON LIMÓN

Elabora esta fresca, ligera, nutritiva y deliciosa receta de Agua de Pepino.

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 Litros

- 1 pepino grande
- 4 limones

- 4 cucharadas de azúcar mascabado
- 2 litros de agua purificada

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Retiramos las puntas de un pepino grande. Las desechamos. Cortamos el pepino en rodajas gruesas y las agregamos al vaso de la licuadora. Agregamos el jugo de 4 limones sin semillas, agregamos 4 cucharadas de azúcar mascabado o el endulzante de su preferencia y el agua que quepa en la licuadora. Tapamos el vaso y licuamos hasta integrar bien los ingredientes. (Aproximadamente 1 minuto). Apagamos la licuadora.

2-Colamos el agua en una jarra. Sobre el residuo que queda en la coladera, vertemos el agua restante hasta completar 2 litros de agua. Mezclamos bien y podemos agregar hielos si gustas.

3-Presentamos.

VER RECETA

@natymolina4290

Aparte de que las recetas son espectaculares me hacen reír mucho saludos desde Argentina!

@lady4702

Acabo de descubrir el canal. Y me encanta!!! Se ven muy tentadoras las recetas! Las voy hacer!

@antofagastasa

Me encantan.. me alegra verlos y escucharlos...

@luciaverales3151

El agua. está fresca, muy rica. Mi esposo, le gustó mucho. Gracias

BANDERILLAS

¡Aprende a preparar banderillas en casa!

¡Consiente a chicos y grandes con esta deliciosa y divertida receta!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 8 BANDERILLAS PERSONAS

- 8 salchichas veganas
- 1 taza de harina trigo
- 1/2 taza de leche vegetal
- 2 cucharadas de aceite vegetal

- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 2 cucharadas de levadura nutricional
- Sal
- Cebolla en polvo
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- Aceite vegetal

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Vertemos en el vaso de la licuadora $\frac{3}{4}$ de taza de leche vegetal, agregamos una taza de harina de trigo, 2 cucharadas de aceite vegetal, agregamos una cucharadita de polvo para hornear, 2 cucharaditas de levadura nutricional, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, un poco de cebolla en polvo, un poco de pimienta en polvo y un poco de ajo en polvo. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. (Un minuto aproximadamente. Apagamos la licuadora. Pasamos la mezcla a un tazón.

2-Ensartamos 8 salchichas veganas con palillos largos. A lo largo por en medio.

3-Ponemos una sartén en la estufa a flama media. Agregamos bastante aceite. Esperamos a que caliente.

4-Ponemos suficiente harina de trigo en un plato y enharinamos todas las salchichas. Las pasamos a un plato.

5-Cuando ya esté bien caliente el aceite de la sartén, bajamos a fuego medio. Bañamos una salchicha con toda la mezcla, hasta que quede bien cubierta. La pasamos al aceite con mucho cuidado. Dejamos que dore por todos lados. Sacamos y la

acomodamos en un plato con papel de cocina absorbente. Así hacemos con todas. Al terminar apagamos el fuego.

VER RECETA

@constanzaosorio6663

gracias!!!

@lorenal3736

GENIAL LAS BANDERILLAS!!!!!!!!!!!!!!

@hugonavarrete4804

Sra. Deyanira que rica receta y bastante fácil la preparación. Saludos a Alfonso. Gracias por compartir

@valentinaunger275

Soy vegetariana, y ver su canal me hace saber que es fácil ser vegana. Siga así!