

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

¿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

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

LECHE DE ARROZ

Elabora esta fresca, ligera y deliciosa receta de leche de arroz.

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1 y 1/2 Litros

- 1 taza arroz integral
- 1 cucharadita de panela o piloncillo
- 1/4 cucharadita esencia vainilla
- 1 pizca sal
- 1.5 litros de agua

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Vertemos un litro de agua en una cacerola y encendemos el fuego. Esperamos a que entibie (No hervir) y apagamos el fuego.

2-Agregamos una taza de arroz integral limpio (Puede ser del normal) y agregamos el litro de agua tibia. Ponemos un trapo húmedo en la tapa y licuamos durante un minuto. Colamos la leche en una jarra. Pasamos la okara de arroz que queda al vaso de la licuadora, agregamos $\frac{1}{2}$ litro de agua al tiempo y licuamos por 40 segundos. Apagamos la licuadora y colamos la leche en la jarra. (Con la okara podemos hacer harina de

arroz, sólo hay que secar y pulverizar).

3-Pasamos la leche a otra jarra a través de una coladera limpia. Enjuagamos la jarra vacía y el colador y volvemos a pasar la leche a la otra jarra a través del colador (Lo hacemos 3 o 4 veces.)

4-Pasamos lo que nos quepa de la leche al vado de la licuadora limpia y agregamos 1 cucharadita de azúcar mascabado o el endulzante de su preferencia. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de esencia de vainilla y una pizca de sal. Licuamos por 40 segundos. Apagamos la licuadora. Vaciamos esta leche a la que nos sobró en la jarra y revolvemos bien.

VER RECETA

@floresciaamanda1210

No hay nada como preparar todo en casa. Higiénico y lleno de amor. Felicidades , nada que envidiarle a la leche de vaca. Y sin sufrimiento animal. Cariños desde Chile ♡

@lannycordova1353

El descubrir este canal fué como encontrar oro puro, gracias por las maravillosas propuestas...

@anateresabarreirosotomayor7821

Preparé para mi hija que tiene Intolerancia a la lactosa y le encantó, se tomó un vaso sin parar, gracias

@Lilith-eq7fv

No soy vegana, pero estas leches alternativas me gustan muchísimo. Voy integrando de a poco comidas veganas a la dieta de mi familia y estas recetas me ayudan muchísimo. Gracias

AGUA DE FRESA

¡Fresca y deliciosa y rica en vitamina C!

La fresa es muy ligera, aporta valiosos nutrientes y ayuda a depurar y a tonificar el organismo.

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1 y 1/2 Litros

- 1 y 1/2 taza fresas
- 2/3 taza azúcar
- 1 litro de agua
- 1/3 taza rejuvelac (opcional)

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Ponemos 1 y $\frac{1}{2}$ de tazas de fresa (Pueden ser congeladas o

frescas). Agregamos 1/3 de taza de rejuvelac (opcional). Agregamos 2/3 de taza de azúcar o el endulzante de su preferencia. Agregamos 1 litro de agua y licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora.

2-Presentamos.

VER RECETA

@nadiaflores4295

Fresa! Mi fruta favorita. Gracias! Los amo a los 2.

@amelimoon0501

Que riquísima...! Y lo mejor de los productos congelados es que tienes frutas y verduras todo el año aunque no sean de temporada!

@RosaRosa-mh7hx

Pero qué agua más deliciosa para este calor! Muchas gracias

@marygomez4956

Un saludo muy afectuoso a su hermosa mamá y un abrazo para usted. Delicioso jugo de fresa.

AGUA DE JAMAICA

Refrescante, tradicional, económica y nutritiva.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1.5 LITROS PERSONAS

- Concentrado de Jamaica (2 tazas de flor de Jamaica)
- Rejuvelac (1 taza) opcional
 - 4 cucharadas de azúcar
- 1.5 litros. de agua

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Enjuagamos y tallamos con los dedos 2 tazas de flor de Jamaica. La ponemos en un recipiente hondo y agregamos agua purificada a cubrir. La dejamos remojar toda una noche.

2-Al día siguiente por la mañana, la colamos, apartando el agua concentrada de la Jamaica. Apartamos.

3-Vertemos en un recipiente de 1.5 litros, 1/3 de su capacidad de concentrado de agua de Jamaica.

4-Agregamos 1 taza de rejuvelac (opcional)

5-Agregamos 4 cucharadas de azúcar (o el endulzante de su preferencia) (El endulzante es al gusto)

6-Agregamos agua purificada hasta llenar el recipiente y revolvemos muy bien. (Pueden agregar hielos a los vasos, o directamente en el recipiente)

7-Presentamos

VER VIDEO

@karminasanchez863

Me he perdido de muchos de sus videos, pero los adoro! ya me he puesto a ver todos sus videos atrasados mientras hago el quehacer para tener ideas para comer rico toda la semana bendiciones los adoro y mil saludos a la señora mas linda de todo YouTube y para usted también!

@karminasanchez863

YouTube me desuscribió a su canal y buscando recetas con Jamaica lo noté!! Con razón ya los extrañaba tanto gracias por sus grandes enseñanzas!

@estherdiaz1042

Adivinaron que me encanta el agua de Jamaica.. y está debe estar deliciosa.. gracias por compartir, un abrazo grande.

@normayestela

Se la voy a preparar a mi mamá, hermana y sobrina. Todas somos veganas. Gracias por ayudar a tanta gente a hacer el cambio de alimentación.

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

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! 

@guapadi1

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.

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. 🗑

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 compartirlos 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 !!!!!!!