

# REJUVELAC (AGUA MÁGICA)

Con enzimas y probióticos.

Es una bebida fermentada de semillas o cereales que ayuda a la digestión, fortalece el sistema inmune y rejuvenecer la piel.

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 1.3 Litros**

- 1/3 taza semillas de quinoa
- 2 tazas agua potable
- Frasco de cristal muy limpio
- Trapos limpios

**NOTA: LAS SEMILLAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.**

## VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

### Modo de preparación

muy bien 1/2 de taza de quinoa. La escurrimos lo más que se pueda y la pasamos a un recipiente de vidrio muy limpio. Agregamos 2 tazas de agua purificada y tapamos con una tela negra (Debe de ser muy oscura). Lo dejamos así, en un lugar fresco y seco por 12 horas.

ese tiempo, colamos bien las semillas. Y las regresamos al recipiente de vidrio. Volvemos a cubrir con los trapos oscuros. Las dejamos ahí entre 12 y 24 horas.

ese tiempo, agregamos 3 tazas de agua purificada y volvemos a tapar con los trapos oscuros. Dejamos así por 24 horas más.

ese tiempo, veremos que el agua tiene un poco de espuma y está turbia. Esa es el agua rejuvelac. Así que colamos y la podemos guardar en refrigeración, se conserva entre 5 y 7 días. La

podemos consumir en pequeñas cantidades durante el día, o agregarla en jugos, yogurt o quesos.

las semillas al frasco y agregamos 2 y 1/2 tazas de agua purificada. Volvemos a tapar el recipiente con los trapos oscuros y dejamos reposar por 24 horas.

ese tiempo y colamos. Guardamos esa agua con las mismas recomendaciones.

las semillas al recipiente de cristal y agregamos 2 tazas de agua. Volvemos a tapar con los trapos oscuros y dejamos reposar por 24 horas más.

ese tiempo, volvemos a colar el agua y la guardamos en el refrigerador con las mismas indicaciones.

Esta receta, sólo se puede hacer hasta 3 veces con las mismas semillas.

NOTA: Las semillas fermentadas, se pueden agregar a una ensalada para consumir.

Ver video

**@estherdelcarmengonzalez2954**

Primera vez que los veo y me encanto! De plano ya me suscribí A mis 42 años creo que aún es tiempo de volver a lo saludable ! 

**@heliontb5034**

Saludos desde Ecuador. Recién veo este canal buscando información sobre remolacha e hipertensión. Primero vi el jugo de remolacha y luego me llevó al rejuvelac. Felicidades por sus aportes.

**@shaarshh244**

Él tan carismático Y ella tan elegante.. Como siempre.  
Un hermoso equipo.

**@priscilaamaya5007**

No soy vegana pero todas las recetas de este canal me encantan por lo fácil de preparar, lo bien explicado y lo super nutritivas. Gracias Cocina Vegana Fácil por su tiempo y dedicación a todos los que buscamos una alimentación saludable!

---

## **ATOLE DE FRESA**

Deliciosa y sencilla receta ¡Tienes que probar!

**INGREDIENTES**

**PORCIÓN:** 1.5 Litros

- 1 raja de canela
- 3 cucharadas de fécula de maíz
- 200 g. de fresas
- 1 lt. de leche vegetal
- 1/2 taza azúcar
- 2 tazas agua purificada

## **NOTA: LA FRUTA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA**

### VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

#### Modo de preparación

200 gr de fresas en una cacerola y agregamos 1 y 1/2 tazas de agua purificada. Agregamos 1/2 taza de azúcar y una raja de canela. Encendemos el fuego y esperamos a que hierva. Cuando veamos que burbujea, dejamos 7 minutos más. Mezclamos un poco. Retiramos la cacerola del fuego. Le retiramos la raja de canela. Dejamos que enfríe y pasamos todo al vaso de la licuadora. Es muy importante que esperemos a que enfríe. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora y apartamos.

en un recipiente 1/2 taza de agua y agregamos 3 cucharadas de fécula de maíz. Revolvemos muy bien hasta deshacer los grumos. Apartamos.

otra cacerola en el fuego y agregamos 1 litro de leche de su preferencia y pasamos la raja de canela que habíamos retirado de las fresas. Agregamos el contenido de la licuadora. Mezclamos. Agregamos la fécula de maíz que ya tenemos disuelta y seguimos mezclando hasta que hierva. Cuando veamos que burbujea, le damos 3 minutos más.

Si ven que queda muy líquido, pueden agregar un poco más de Maizena disuelta en agua.

la lumbre y presentamos.

Ver video

**@lululopez1052**

No saben que gusto me da saludarlos. fíjense que el atole así con la dedicación que lo prepara me hizo recordar mi niñez... y tiene razón se antoja ahora que hace frío... cómo ven con galletitas de avena .les agradezco mucho cuídense que Dios los bendiga

**@locaporelpapel**

Además de las recetas se ven buenísimas, logran que ese calorcito de hogar atraviese la pantalla 

@pedrocalel9104

Muchas gracias que gracias a ustedes y sus recetas por fin podre ser un chef que es mi sueño saludos desde Guatemala

@marateresa1

me sorprenden, cada platillo es más rico que el anterior, el ingenio de ustedes no tiene límites, saludos, familia bonita, a propósito, la palabra "atole", viene del nahuatl, atl=agua (alimento aguado), ollin=movimiento, es una comida que para prepararse se debe de mover mucho, porque si no se quema, jijijijijijiji una palabra que en sí misma explica como se debe de preparar, me acordé al ver preparar este rico atole de fresa.

---

# LECHE DE QUINOA

Deliciosa y nutritiva bebida, para sustituir tu ingesta de leche al día.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 1.2 Litros

- Pizca de sal
- 1 cucharadita de azúcar o del endulzante de su preferencia.
- 1/3 taza de quinoa
- 1 y 1/2 litros de agua

## VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

### Modo de preparación

1/3 de taza de quinoa en una coladera de punto cerrado. Enjuagamos tallando con los dedos varias veces hasta que el agua salga clara. (El agua que utilizemos en el enjuague, podemos utilizarla para regar plantas.)

la quinoa lo más que se pueda y la expandimos en una sartén. Ponemos la sartén en la estufa a fuego medio alto. Con una palita de cocina, movemos constantemente durante 10 minutos aproximadamente. (Cuando se evapore el exceso de agua, podemos mover la sartén para tostar mejor la quinoa). Apagamos el fuego.

la quinoa en un plato hondo y la agregamos en una licuadora. Agregamos un litro de agua y licuamos por 2 minutos. Ponemos sobre un recipiente una coladera grande y acomodamos una manga o pedazo de tela de punto cerrado. Vertemos el contenido de la licuadora y exprimimos la tela lo más que se pueda.

residuo de la quinoa que queda en la tela, lo pasamos a la

licuadora y agregamos  $\frac{1}{2}$  litro de agua. Licuamos por un minuto y volvemos a exprimir lo más que se pueda en el contenedor.

el vaso de la licuadora y le vaciamos la leche de quinoa, agregamos una pizca de sal y una cucharadita de azúcar mascabado, o el endulzante de su preferencia. Licuamos por un minuto. Pasamos la leche a una jarra.

Presentamos

**NOTA:** Pasamos a un plato el residuo de quinoa que queda en la tela y dejamos que se seque completamente. Lo pasamos a una licuadora o a un molidor de café hasta que se pulverice. Y así podemos obtener la harina de quinoa.

Ver video

**@lilianairishuaman5741**

Que alegría verlos, qué química con su mamá, es contagiaante verlos y les agradezco x favorecernos con sus lindas recetas, lo preparo a lo seguro porque nos dan sus secretos y nos queda de lo mejor, felicidades.

**@silvinaconte5705**

Ay Alfonso!!!! Como me haces reír!!! Sos muy divertido y la relación q tienen tu y tu madre es adorable!!! Los quiero   

**@rafaelesparciagarcia8455**

Un saludo desde Valencia, España! Gracias por lo que hacéis!! Es muy bonito ver a una madre y a un hijo colaborar así!!

@sonialeets2529

Gracias por enseñarnos cómo preparar la leche de quinoa y darnos gratis tu secreto que lograste en tu laboratorio para el buen sabor de esa leche jaja y me encanta escuchar cómo compartes con tu linda mamá este momento tan bonito, que Dios los Bendiga y lo mejor de la vida a los dos 📧 📧 📧 📧

---

## LICUADO DE PIÑA CON MANGO

Es una bebida natural, energética y con muchos beneficios nutricionales.

### INGREDIENTES

**PORCIÓN: 600 ml**

- 3/4 taza piña picada
- 1/2 taza mango
- 1 y 1/2 tazas leche vegetal
- 3 Cucharadas de copos de avena
- Endulzante de su preferencia.

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una licuadora ponemos 1 y 1/2 tazas de leche vegetal,

agregamos  $\frac{3}{4}$  de taza de piña picada. Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de mango picado, 3 cucharadas de avena y 3 cucharadas soperas de miel de agave. Licuamos hasta que se integren bien los ingredientes.

Ver video

**@sweetavenuebyelizabeth8143**

Wow... esto es maravilloso... gracias por compartir...  
saludes desde British Columbia, Canada 

**@deliapatlan523**

Que rico!! mango es de mis frutas favoritas y pina   
delicioso licuado.!! saludos lluvia de bendiciones.   


**@avejitarockera4802**

QUE RICOOOO CLARO QUE LO ARE ,SE ME ANTOJO MUCHO,    
  mmm GRACIAS POR COMPARTIRLO!

**@alessiaboschlyn5811**

Me encantan tus licuados y smoothies... Suban más recetas con agregados de diferentes especias que le den toque exótico. Gracias. Éxitos

---

## LECHE DE COCO FRESCO

Es una bebida natural, con muchos beneficios nutricionales y con propiedades preventivas y curativas.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 1 y 1/2 Litros, aproximadamente.**

- La pulpa de un coco
- 1 cucharadita de azúcar o endulzante de tu preferencia.
- Una pizca de sal
- 6 tazas de agua
- Un recipiente o jarra
- Una manga, tela o coladera de punto cerrado.

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

3 tazas de agua en una licuadora, agregamos la pulpa de un coco y licuamos por 2 minutos. Vaciamos un poco de este contenido en una manga o tela de manta de punto cerrado que tenga debajo una jarra. Agregamos 3 tazas más de agua a la licuadora, una cucharadita de azúcar y una pizca de sal.

por 1 minuto. Vaciamos el líquido de la licuadora a la manga que tenemos sobre la jarra y dejamos que escurra un poco. Exprimimos la manga lo más que se pueda. Y así nos queda esta deliciosa leche de coco fresco. Se conserva en refrigeración hasta 5 días.

(Pueden guardar la okara o el residuo del coco, para otra receta)

Ver video

---

# PONCHE

Tradicional, deliciosa y nutritiva.

Los españoles trajeron esta bebida a México en la época de la Colonia. Se fue adaptando con el uso de fruta de temporada. Tales como Guayaba, tejocotes, tamarindo, jamaica, manzana, ciruela pasa entre otras.

El Ponche se consume hoy en día como resultado de mestizaje entre diversas culturas.

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 4 Litros**

- 1 raja de canela
- 5 guayabas
- 2 manzanas
- 14 ciruelas pasas
- 5 vainas de tamarindo
- 350g. de flor de jamaica
- 12 tejocotes
- 350g. de piloncillo

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola ponemos 15 tejocotes, agregamos agua a cubrir y los hervimos por 15 minutos. Una vez hervidos, los dejamos enfriar un poco y los pelamos. Apartamos con todo y agua.

bien 350 gr de flor de Jamaica y agregamos en una cacerola. Agregamos agua a cubrir y hervimos durante 10 minutos

una cacerola grande vertemos 3 litros de agua potable, agregamos 350 gr de piloncillo. Prendemos el fuego y agregamos los tejocotes con todo y su agua de cocción. Esperamos a que hierva y agregamos una raja de canela y 5 vainas de tamarindo sin la cáscara. Vertemos el agua de la Jamaica (Sin la flor) y agregamos 14 ciruelas pasa. Dejamos en la lumbre un minuto más.

2 manzanas con cáscara y partidas en pequeños cubos. Esperamos un minuto y agregamos 5 guayabas sin puntas y partidas por mitad. Dejamos hervir por 10 minutos más. Mezclamos y probamos de dulzor. Apagamos la lumbre.

.

Ver video

---

# LECHE DE ALMENDRA

Forma más práctica, fácil y rápida. Una versión en la que la leche conserva de igual forma todos sus nutrientes y con la que podrás prepararte ricos licuados, en el cereal, o en cualquier receta que lo necesites.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 1 y 1/2 Litros aproximadamente.

- Pizca de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 taza de almendras
- 1 y 1/2 litros de agua

## Modo de preparación

a hervir 1 y  $\frac{1}{2}$  tazas de agua. Cuando empiece a hervir, apagamos el fuego y agregamos 1 taza de almendras. Esperamos 15 minutos y verificamos que la piel de las almendras se ha suavizado. Escurrimos las almendras. Apretamos una por una, de abajo hacia arriba, para quitar la piel.

las almendras peladas al vaso de la licuadora, agregamos una pizca de sal y una cucharadita de azúcar o pueden agregar el endulzante de su preferencia. Agregamos 1 litro de agua y licuamos por 1 y  $\frac{1}{2}$  minuto. Apagamos la licuadora.

una manga de tela de manta de punto cerrado y vertemos la leche y exprimimos lo más que se pueda.

al vaso de la licuadora el residuo de almendra que queda en la manga y agregamos  $\frac{1}{2}$  litro de agua. Licuamos por un minuto. Vertemos en la manga de tela de punto cerrado y exprimimos lo más que se pueda.

Guardamos la okara o residuo que queda en la manga de tela para poder hacer un queso de almendra.

.

Ver video

---

## LECHE DE SOYA

Elabora esta rica y nutritiva leche de soya

INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 1 y 1/2 Litros aproximadamente.

- 1 cucharadita de azúcar o el endulzante de su preferencia.
- 1 pizca de sal
- Aprox. 12 nueces
- 1 y 1/2 tazas frijol de soya
- 2 y 1/2 litros. de agua

Modo de preparación

muy bien 1 y  $\frac{1}{2}$  tazas de frijol de soya seco. Vertemos el agua en un colador. Tratando de sacar todas las cascaritas posibles del frijol. Repetimos esta acción 3 veces. Colamos el frijol. (Podemos utilizar el agua para las plantas)

una olla honda, ponemos los frijoles y agregamos agua a cubrir. Encendemos a flama alta y esperamos a que hierva. Dejamos 5 minutos más. Apagamos el fuego y colamos con cuidado.

la mitad de los frijoles de soya en el vaso de la licuadora y agregamos 1 litro de agua. Licuamos durante 30 segundos. Apagamos la licuadora y colamos, ayudándonos con una cuchara a exprimir el agua lo más que se pueda. Esta agua debe de caer en una cacerola limpia.

en el vaso de la licuadora, el resto de los frijoles de soya y agregamos 1 litro de agua. Licuamos por 30 segundos. Apagamos la licuadora y colamos, ayudándonos con una cuchara a exprimir el agua lo más que se pueda. Esta agua debe de caer en la cacerola donde tenemos el agua del primer procedimiento.

la olla donde tenemos el agua a hervir, estando pendientes de cuando suba la leche. Cuando suba la leche apagamos el fuego y retiramos la espuma que se formó.

a prender la estufa y dejamos hervir por 30 minutos más. Mezclamos cada 10 minutos más, para que ésta no vuelva a subir y se tire. Después de los 30 minutos, apagamos el fuego y mezclamos.

en el vaso de la licuadora  $\frac{1}{2}$  litro de agua y 3 cucharones de la leche de soya que ya hicimos. Agregamos una cucharadita de azúcar o el endulzante de su preferencia y una pizca de sal. Agregamos 12 mitades de nueces pecanas. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora. Colamos el contenido de la licuadora y lo agregamos a la olla donde se encuentra la leche y mezclamos bien.

sobre una jarra una manga de tela de manta de punto cerrado. Vertemos la leche y exprimimos con las manos lo más que se pueda. Así hacemos con toda la leche. Apartamos la okara para hacer un queso de soya.

.

Ver video

---

# LECHE DE COCO RALLADO

Sencilla receta para elaborar leche a partir del coco rallado.

Una leche rica y de gran beneficio para la salud.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 1 Litro

- Una pizca de sal
- 1 taza de coco rallado
- 1 y 1/4 litros de agua

## Modo de preparación

un contenedor ponemos una taza de coco rallado y agregamos agua limpia a sobre cubrir. Dejamos remojar toda una noche.

otro día colamos el coco y enjuagamos varias veces. Tallamos suavemente el coco con la mano y escurrimos.

el coco al vaso de la licuadora y agregamos 650 ml de agua potable. Agregamos una pizca de sal y licuamos hasta integrar bien los ingredientes.

a una jarra a treves de una coladera de punto cerrado y regresamos a la licuadora el residuo que quedó en la coladera. Agregamos 650 ml más de agua a la licuadora y volvemos a licuar hasta integrar bien los ingredientes. Lo vertemos en la jarra a treves de un colador. (Con el bagazo que queda en la coladera, podemos hacer harina de coco si lo dejamos secar)

el contenido en otra jarra, volviendo a colar, 2 veces más. Enjuagando la jarra en cada pasada.

Ver video

---

# LECHE DE AVENA

Elabora leche de avena de forma que ésta no quede viscosa o de consistencia babosa. Un método sencillo, y con el que podrás disfrutar de una leche vegetal fresca, rica y nutritiva.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 1 y 1/2 Litros

- pizca de sal
- 1 cucharadita de azúcar o el endulzante de su preferencia.
- 1 taza o 150 gr de avena
- 1 y 1/2 litros de agua

## Modo de preparación

varias veces una taza de avena, frotando con las manos. Hasta que notemos que el agua sale más clara.

pasamos a la licuadora y agregamos 1 litro de agua potable, una pizca de sal y una cucharadita del endulzante de su preferencia. Licuamos por un minuto y vertemos en una jarra a través de un colador de punto cerrado. Regresamos a la licuadora el residuo que nos quedó en el colador y agregamos  $\frac{1}{2}$  litro de agua potable y volvemos a colar. Vertemos en la jarra a través del colador. Lavamos el colador y en otra jarra, vertemos la el litro y medio de leche otra vez a través del colador.

a lavar el colador y la jarra vacía. Volvemos a verter la leche a través de colador. Este procedimiento lo hacemos 4 o 5 veces.

.

Ver video