

ENSALADA DE COL

¡Fresca, nutritiva, fácil y rápido!

Te invitamos a elaborar esta deliciosas ensalada de Col.



¡Estamos seguros que te encantará!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1 zanahoria
- 1 manzana
- 1/3 de Col morada
- 1/3 de Col blanca

Aderezo:

- 1/2 taza  mayonesa vegana
 - Mayonesa de almendras – Cocina Vegan ...
- 1/4 taza  crema vegana
 - Crema de tofu – Cocina Vegan Fácil
- 1 cucharada de mostaza
- Sal
- Jugo de 1/2 naranja
- Pimienta en polvo
- Nueces (opcional)

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

Modo de preparación

lo más delgado que se pueda, 1/3 de col morada y 1/3 de col blanca. Desinfectamos con el desinfectante de su preferencia. Después de desinfectar la col, la colamos y la pasamos a un trapo limpio para quitar el exceso de agua. La pasamos a un tazón limpio. Apartamos.


Aderezo

otro tazón ponemos $\frac{1}{2}$ taza de mayonesa vegana. Agregamos $\frac{1}{4}$ de crema vegana, Agregamos una cucharada de mostaza y el jugo de $\frac{1}{2}$ naranja. Agregamos un poco de pimienta en polvo y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Mezclamos bien y le vaciamos al aderezo a la col. Agregamos una manzana y una zanahoria partidas en pequeños bastones. Agregamos 1/3 de taza de nuez pecana trozada (opcional) y revolvemos bien hasta integrar todos los ingredientes. Probamos de sal y agregamos al gusto.

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

@elizabethpalacio5212

Súper para estos días de tanto calor, que padre que se dan el tiempo de contestar comentarios, es un gran detalle de su parte, reciban muchos besos y abrazos con todo cariño y deseo de corazón que este canal siga creciendo 

@lupitapenaLoza2703

Que deliciosa!!!... es de mis favoritas no la había probado con manzana y nuez pero, seguramente esta excelente gracias por compartir.

@gelicavelascmijaaiiii08iqai79

Una ensalada sencilla, fácil y se ve super deliciosa de verdad. Me encantan sus recetas. Saludos para ustedes.

@saracenteno5298

Que ensalada tan deliciosa. Gracias por compartir mi Sra. Linda, bendiciones, un saludo a la distancia desde USA

¿CÓMO HACER AJOS EN CONSERVA?

¡Super TIP de cocina!

Se trata de ajos frescos que han sido pelados y sumergidos en una solución ácida, como vinagre o aceite, para preservarlos por un período más largo.

Son un alimento muy popular en muchas culturas alrededor del mundo

INGREDIENTES

PORCIÓN: 250 gr.

-2 Cabezas de Ajo grandes

-Aceite de oliva

-Un frasco de cristal con tapa

Modo de preparación

en una licuadora 350 gr de tofu partido en cubos, agregamos una cucharadita copeteada de mostaza, el jugo de un limón y

medio, 3 cucharadas de vinagre blanco, un ajo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de azúcar y licuamos. Con la licuadora en acción, agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de aceite de oliva. Esperamos hasta que se integren bien los ingredientes y apagamos la licuadora. Vaciamos nuestra mezcla en un frasco con trapa.

Se conserva en refrigeración hasta por 10 días aproximadamente.

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

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video




@gloriaherrera5520

Bellos los dos! Muy útiles los tips. Adoro las manos de la Señora. Hermosas, envidiables!

@sadryortega1627

Buenísimos tips , además las comida son súper delicioso. Y sin nada de imitaciones , ni cosas artificiales. Me gusta , todo es natural .

@nicolasagonzalez9179

Que maravilla, siempre entro a darme una vuelta. Para ver qué puedo preparar y encuentro esto que yo no había visto y en el momento perfecto y ya se como voy a conservar mis ajos gracias familia vegan fácil.   

@lilianaoviedo2040

Buena idea para ahorrarnos un poco de tiempo Seguiré tu tip mi linda señoito. Saludos y abrazos desde Valle del Cauca.

MAYONESA DE ALMENDRAS

¡Fácil, rápido, y deliciosa!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 250 ml

- 1 diente de ajo
- Jugo de 1 limón
- Una pizca de pimienta en polvo
- 1 cucharadita de sal de mar
- 1 cucharadita de levadura nutricional (opcional)
- 1/2 taza aceite de oliva
- 1/2 taza almendras (100g.)
- 1/2 taza agua

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

Modo de preparación



a hervir 3 tazas de agua. En cuanto suelte el hervor, agregamos $\frac{1}{2}$ taza de almendras o (100 gramos) y apagamos el fuego. Dejamos que entibie el agua y colamos. Quitamos la piel de cada una con un leve apretoncito y fácilmente se desprende la cáscara. Ponemos las almendras a una licuadora y agregamos $\frac{1}{2}$ taza de agua. Licuamos por 40 segundos y con la licuadora en acción, agregamos $\frac{1}{2}$ taza de aceite de oliva. Y dejamos por un minuto más. Apagamos la licuadora. Agregamos un diente de ajo, una pizca de pimienta en polvo, una cucharadita de sal de mar, una cucharadita de levadura nutricional (opcional) y el jugo de un limón. Volvemos a licuar por un minuto. Vaciamos en un frasco. (Cuando se refrigera, queda más sólida)

.

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

@caeli3038

Se merecen ser enormemente recompensados. La alimentación es cosa seria y tenemos la responsabilidad como padres de alimentar bien a los nuestros. Que tus alimentos sean tu medicina. Los miro casi a diario y siempre comento ,  

@estelamarinaavalosdelcarme2343




Amigos después de 13 años de depresión, deseo hacer vida vegana... Los sigo desde hace un tiempo pero deseo hacer este gran cambio ,Dios me los bendiga...

@DIANA-up3bj

Este canal es tan bueno que sólo por ser ustedes dejo correr los anuncios, gracias por hacer lo vegano

realmente fácil, un arte lo que hacen.

@alexisnoelrodriguezmunoz2275

Con canales como éste, hasta ser vegano sería cosa fácil. Dios te bendiga a ti y a tu mamá, son una joya y ayudan a miles de personas a llevar una buena calidad de vida en el veganismo.   

ENSALADA DE MANGO

¡Fácil, rápido, deliciosa y fresca!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Cilantro
- Cebolla de rabo
- 1 limón
- 1 jitomate
- 1 mango paraíso
- Salsa de soya
- Pimienta
- Coco rayado
- Cacahuete

– Azúcar

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

Modo de preparación

en un tazón un mango paraíso (previamente lavado, pelado y partido en pequeños cubos. Agregamos un jitomate (previamente lavado y partido en pequeños cubos). Agregamos 2 cebollitas cambray finamente picadas con todo y tallo y un manojo grande de cilantro (previamente lavado, desinfectado y finamente picado). Apartamos

un plato hondo, ponemos el jugo de un limón, agregamos un poco de salsa de soya. Agregamos un poco de pimienta en polvo y una cucharadita de azúcar. Mezclamos bien los ingredientes. Le agregamos un poquito de agua y seguimos mezclando. Agregamos este aderezo al tazón donde tenemos el mango con el jitomate. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de cacahuete y media taza de coco rallado. Mezclamos bien.

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

ADEREZO THAI

Típico de la cocina tailandesa.

El **aderezo thai** es una mezcla de sabores dulces y frescos con textura cremosa.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 250 ml aproximadamente.

- 1 diente ajo
- 1 limón
- 1/4 de cucharadita.
- sal
- 1/4 de cucharadita de jengibre
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de miel de agave
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1 cucharada de salsa de soya
- 1/2 taza de cacahuete sin sal
- 1/3 de taza de agua

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

Modo de preparación

Pueden usar una licuadora, o un mini pimer.

en el vaso $\frac{1}{2}$ taza de cacahuates o maní sin sal, el jugo de un limón, un diente mediano de ajo, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de jengibre, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal, 3 cucharadas de aceite vegetal (de preferencia de oliva), una cucharada de Salsa de soya, 1 cucharada de vinagre de manzana, 2 cucharadas de miel de agave y $\frac{1}{3}$ de taza de agua. Licuamos muy bien o mezclamos con el mini pimer. Así de sencillo.

.

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

ENSALADA ALEMANA

Receta deliciosa, para disfrutar como guarnición o como plato fuerte.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Cebolla
- Cebollín
- 2 jitomates
- 1 pepino
- 3 papas
- 4 cucharadas de mayonesa vegana
- 2 cucharadas de mostaza
- Sal
- Pimienta
- Crema vegana (La puedes imprimir en:

CREMA NEUTRA DE ALMENDRA – Cocina Vegan Fácil ())

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

Modo de preparación

ADEREZO

un tazón vertemos una taza de crema vegana, agregamos 4 cucharada de mayonesa vegana y agregamos 2 cucharadas de mostaza. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de leche vegetal y sal al gusto. Agregamos un poco de pimienta en polvo y mezclamos hasta integrar todos los ingredientes. Apartamos.

ENSALADA

1.- Pelamos un pepino, le retiramos las semillas y lo partimos en pequeños cubos. Lo pasamos a un tazón. Agregamos 2 jitomates en cubos pequeños y 2 cucharadas soperas de cebolla finamente picada.

3 papas cocidas, peladas y partidas en pequeños cubos y le agregamos el aderezo. Revolvemos con cuidado.

con cebollín finamente picado.

.

VER RECETA

ENSALADA NAVIDEÑA DE BETABEL

Receta navideña, deliciosa y colorida

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 3 guayabas
- 2 limas
- 2 manzanas rojas

- Jícama
- 3 naranjas
- Betabel o remolacha (2pzas.)
- Cacahuates tostados
- Arándanos
- 2 plátanos dominico
- Azúcar
- Agua

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

Modo de preparación

2 piezas de betabel y los pasamos a una cacerola. Agregamos agua a cubrir y encendemos el fuego. Los hervimos a fuego bajo por 40 minutos. Pasado ese tiempo, los revisamos atravesando un cuchillo y éstos deben estar suaves. Dejamos que se enfríen un poco y los partimos en pequeños cubos. Los pasamos a un tazón grande.

1/2 jícamas peladas y partidas en pequeños cubos. Agregamos 2 manzanas rojas en pequeños cubos con todo y cáscara (Sin corazón). Agregamos 3 guayabas sin semillas y partidas en tiras delgadas. Agregamos una naranja partida a la mitad y esta a su vez rebanada por la mitad. Agregamos dos limas partidas a la mitad y estas a su vez rebanadas por la mitad (Puedes agregar con cáscara o sin cáscara). Agregamos el jugo de 2 naranjas y 3 cucharadas de azúcar mascabado. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de agua de la cocción de los betabeles y mezclamos. Agregamos un puñado grande de arándanos y mezclamos. Agregamos 2 plátanos dominicos partidos en rebanadas delgadas. Mezclamos.

en un plato y adornamos por encima con cacahuete tostado.

VER RECETA

ENSALADA DE QUINOA CON TOFU

Fresca, nutritiva y deliciosas ensalada.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

- 12 hojas de Albahaca fresca
- 1/2 pepino
- 1/2 taza quinoa
- 200 gr de tofu sazonado. Pueden imprimir la receta en:
 - TOFU SAZONADO – Cocina Vegan Fácil ()
- 14 jitomates o tomates Cherry
- Aderezo (Puede ser el aderezo de su preferencia o pueden imprimir la receta en:

ADEREZO SENCILLO PARA ENSALADA – Cocina Vegan Fácil ()

- Lechuga

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

Modo de preparación

PORCIÓN: 4 Personas

en un recipiente ponemos $\frac{1}{2}$ taza de quinoa y la lavamos bien, frotando las semillas entre sí, la enjuagamos bien y la escurrimos. La pasamos a una cacerola y agregamos 1 taza de caldo de verduras (Si no tienen, puede ser agua). Encendemos el fuego y agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y bajamos a fuego bajo. Tapamos la cacerola y esperamos a que se consuma todo el líquido. Apagamos el fuego.

la quinoa a un plato y extendemos. La dejamos enfriar.

una lechuga orejona o la de su preferencia, partida en trozos (previamente lavada y desinfectada). Agregamos la quinoa ya fría y $\frac{1}{2}$ pepino sin cáscara y partido en pequeños cubos. Agregamos 14 tomatitos Cherry partidos por mitad. Agregamos 12 hojas de albaca fresca y agregamos 350 gr de tofu sazonado partido en pequeños cubos. Mezclamos bien y agregamos aderezo sencillo o el de nuestra preferencia.

.

VER RECETA

ADEREZO SENCILLO PARA ENSALADA

Receta realmente sencilla y rápida

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

– 2 limones

- 1/8 cucharadita de cebolla en polvo
- 1/8 de cucharadita de Orégano triturado
- 1/8 de cucharadita de ajo en polvo
- 1/8 de cucharadita de pimienta en polvo
- Agua
- Aceite de oliva - 1/4 de cucharadita de sal

Modo de preparación

PORCIÓN: 250 ml aproximadamente

un frasco que tenga una tapa, vertemos el jugo de 2 limones grandes, agregamos la misma cantidad que salió de jugo de limón, pero de agua. Agregamos 1/8 de cucharadita de cebolla en polvo, 1/8 de cucharadita de orégano triturado, 1/8 de cucharadita de pimienta en polvo, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal.

el frasco y agitamos vigorosamente hasta mezclar bien los ingredientes. Destapamos el frasco y agregamos 2 tantos de lo que tenemos en el frasco, pero de aceite de oliva. Volvemos a tapar y agitamos.

guarda en el refrigerador y cada que lo vayan a usar, hay que agitar.

.

VER RECETA

ENSALADA DE MANZANA

¡Sin lácteos!

Delicioso platillo decembrino.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 3 manzanas rojas
- 220 g. de piña
- 1/2 taza nuez pecana
- 3/4 de taza crema vegana (Si gustan pueden comprarla, o imprimir la receta en:
- 1/2 taza mayonesa almendras
- 1 cucharada de azúcar mascabado
- 3 cucharadas de miel de agave
- (Opcional) Fresas y uvas para adornar

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

Modo de preparación

una cacerola ponemos 220 gr de piña cortada en pequeños cubos. Agregamos un poco de agua (Si que rebase a los cubos de piña). Agregamos una cucharada de azúcar mascabado y encendemos a fuego medio. Cuando empiece a hervir, bajamos a fuego bajo, tapamos la cacerola y dejamos por 10 minutos más. Apagamos el fuego, destapamos la cacerola y colamos el líquido. Apartamos. (Si este paso se les complica, pueden utilizar piña en

almíbar, si gustan)

3 manzanas (rojas de preferencia), sin llegar al corazón. Las cortamos en cubos medianos. (Les dejamos la cáscara). Las vamos colocando en un bowl.

$\frac{1}{2}$ taza de nuez pecana picada y la piña. Apartamos.

un bowl agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de crema vegana. Agregamos 2 cucharadas de mayonesa vegana. Agregamos 3 cucharadas de miel de agave y mezclamos muy bien hasta integrar todos los ingredientes. Esta mezcla, la agregamos al recipiente de las manzanas y mezclamos.

. (Pueden adornar con fresas y uvas, es opcional)

VER RECETA