

# **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!!

---

# 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.

---

# 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!

---

## **ESTOFADO**

El estofado es un plato que ha sido parte de la gastronomía durante muchos años y tiene sus orígenes en Europa.

La técnica de estofar, consiste en hervir a fuego lento proteína y verduras.

¡Deliciosa y elaborada receta, muy nutritiva.

¡Te va a encantar!

## **INGREDIENTES**

**PORCIÓN: 4 PERSONAS**



- 1 taza de cebolla
- 1 diente ajo
- 4 Cebollitas cambray
- 1 pimiento
- 450 g. jitomate
- Un puño de Perejil
- 2 tazas de espinaca picada
- 1/4 de Col o repollo
- 1/2 taza de alubias secas
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal
- 3 salchichas veganas
- 1 y 1/2 litros de caldo vegetal

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

## **MODO DE PREPARACIÓN**

1-Ponemos  $\frac{1}{2}$  taza de alubias en un recipiente y agregamos agua a sobre cubrir. Dejamos remojar toda la noche.

2-Al siguiente día, escurrimos las alubias y las pasamos a una olla de presión. Agregamos agua a cubrir y un poco de aceite vegetal. Cerramos bien la olla y encendemos el fuego. Cuando empiece a silbar, bajamos a fuego medio y dejamos por 10 minutos. Apagamos el fuego y dejamos que enfríe completamente. Es muy importante que dejemos enfriar antes de abrir la olla

de presión. Destapamos con cuidado y sacamos las alubias sin caldo.

3-Ponemos una cacerola en la estufa a fuego medio y esperamos a que caliente, vertemos 2 cucharadas de oliva y agregamos un pimiento morrón sin semilla, desvenado y partido en juliana. Agregamos 1 taza de cebolla finamente picada, 5 tallos de cebollita cambray finamente picada. Agregamos un ajo finamente picado. Sofreímos por 5 minutos mezclando los ingredientes. Agregamos 2 tazas de espinaca picada y  $\frac{1}{4}$  de col partida en tiras delgadas. Mezclamos un minuto y agregamos las alubias, 3 salchichas veganas, partidas en rebanadas diagonales. Agregamos un puño grande de perejil picado y 450 gr de jitomate hervido, pelado y partido en pequeños cubos. Mezclamos perfectamente y tapamos la cacerola. Dejamos por 10 minutos o hasta que las verduras se hayan suavizado. Agregamos 1 y  $\frac{1}{2}$  de caldo de verdura. Mezclamos, probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos un poco de pimienta en polvo y mezclamos. Tapamos la cacerola y esperamos a que hierva. Cuando ya esté burbujeando, bajamos a fuego bajo y dejamos hervir por 15 minutos más. Apagamos el fuego.

4-Presentamos.

## VER RECETA

**@marielorozco2552**

Que emoción conocer a su hija no tenía el gusto, Todo rico no me pierdo sus recetas ya he preparado muuuuchas.

**@adelinahenandez9661**

Gracias, ya estoy conociendo a la gran familia. La suegra la cuñada y el novio Dios los bendiga

**@maryvegav5792**

Que bella hija no sabia que tenia una hija también y riquísima la receta

**@jlr63**

Gracias Dios por esta belleza cocinando este manjar de manjares.

---

## **TORTITAS DE GARBANZO**

**¡Proteína completa!**

**¡Deliciosa receta, muy nutritiva que podrás acompañar con salsa verde!**

**¡Te va a encantar!**

### **INGREDIENTES**

**PORCIÓN: 4 PERSONAS**

- 1 tazas de garbanzo seco
- 1 y 1/2 tazas arroz cocido
- 1/2 Cebolla
- Perejil
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo

- Comino
- Sal
- 1/3 de taza de caldo de verduras
- Aceite vegetal
- Salsa verde cocida Salsas guisadas – Cocina Vegan Fácil (Reeditado) ()

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

## **MODO DE PREPARACIÓN**

1-Agregamos 1 taza de garbanzos secos en un tazón y agregamos agua a sobre cubrir y dejamos en remojo toda una noche.

2-Al siguiente día, los pasamos en una cacerola y agregamos 1 y  $\frac{1}{2}$  litros de agua. Prendemos el fuego y esperamos a que hiervan. Cuando empiece a burbujear el agua, bajamos a fuego bajo y tapamos la cacerola. Los dejamos hervir por una hora más. Pasado ese tiempo, revisamos de cocción y éstos deben de estar suaves. Colamos y guardamos el agua como aquafaba para una receta futura.

3-Ponemos los garbanzos en un procesador de alimentos, (o puede ser una licuadora) los licuamos hasta triturarlos todos. Pasamos a un tazón grande.

4-Ponemos 1 y  $\frac{1}{2}$  taza de arroz cocido al procesador cocido y trituramos bien, los pasamos al recipiente donde tenemos los garbanzos triturados y mezclamos bien. Agregamos poco a poco 1/3 de taza de caldo de verduras o agua. Mezclamos hasta obtener una masa, Agregamos un trozo de cebolla grande finamente picada y un puño grande de perejil finamente picado. Mezclamos bien. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo, un poco de comino en polvo y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Mezclamos perfectamente. Lavamos bien nuestras manos y

amasamos un poco la masa. Probamos de sal y agregamos al gusto.

5-Nos engrasamos un poco las manos y tomamos una porción mediana de nuestra masa. Le vamos dando forma de tortita y así hacemos con toda la masa.

6-En una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y vamos ponemos todas las tortitas que quepan, pero deben de estar separadas. Esperamos que doren bien de un lado y volteamos para que doren del otro lado (Si es necesario podemos agregar un poco más de aceite vegetal. Cuando hayan dorado de ambos lados, las retiramos en un plato con papel absorbente de cocina.

7-Presentamos

## **VER RECETA**

**@erikamanzano5841**

**Me gusta como nos enseñan a preparar tan ricas y deliciosas recetas y ahora puedo saber como hacerlas Muchas gracias!**

**@natygonzalez803**

**Dúo dinámico, Felicidades por sus recetas.**

**@maribelromero8138**

**Me salieron deliciosas las dos! Muchas gracias y bendiciones**

**@Magia369-**

Me encanta esta Señora bonita! Parece actriz de películas o novelas, realmente bella.

---

## **TACOS DE JÍCAMA**

**¡Frescos, fáciles, deliciosos y nutritivos tacos!**

**¡Te van a sorprender!**

### **INGREDIENTES**

**PORCIÓN: 4 PERSONAS**

- Rodajas de jícama (puedes utilizar hojas de lechuga)
- Cilantro
- 3 Jitomates
- 1 chile serrano
- 1/2 taza lentejas secas
- Pimiento morrón
- 1 y 1/2 aguacates
- 50 g. hojas espinaca

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

### **MODO DE PREPARACIÓN**

1-Lavamos  $\frac{1}{2}$  taza de lentejas secas, las tallamos entre sí y

enjuagamos. Las escurrimos muy bien y las pasamos a una cacerola. Agregamos agua caliente a sobre cubrir. Las ponemos en la estufa a flama alta y agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Esperamos a que hiervan y semi tapamos la cacerola. Bajamos a flama media. Dejamos así durante 20 minutos. Pasado ese tiempo las revisamos, deben de estar suaves. Si todavía no están suaves, les damos 15 minutos más. Apagamos el fuego. Las colamos y esperamos a que enfríen un poco.

2-En un tazón mediano agregamos 50 g de espinaca picada, agregamos un pimiento morrón, sin semillas, desvenado y partido en pequeños cubos. Agregamos un chile verde sin semillas, desvenado y finamente picado. Agregamos un puño de cilantro finamente picado. Agregamos 3 jitomates partidos en cubos pequeños. Agregamos las lentejas que ya tenemos escurridas y mezclamos. Apartamos.

#### ADEREZO

1-Vertemos el jugo de un limón grande a un frasco. Agregamos un tanto de agua (de la misma cantidad que se obtuvo del limón. Agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de orégano en polvo, un poco de sal, un poco de ajo en polvo, un poco de cebolla en polvo. Agregamos el mismo tanto que tenemos de líquido, de aceite de oliva. Tapamos el frasco y agitamos enérgicamente.

2-Agregamos este aderezo a la preparación de las lentejas y mezclamos bien. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apartamos.

#### UNTABLE DE AGUACATE

1-Partimos 1 y  $\frac{1}{2}$  aguacate y les retiramos el hueso. Le retiramos la pulpa y la pasamos a un plato hondo. Desbaratamos con un tenedor. Agregamos limón y sal al gusto y mezclamos bien.

2-Tomamos una rebanada de jícama (Ya la venden así, o pueden

sacar rebanadas muy delgadas de una jícama) Pueden sustituir con lechuga. Y untamos un poco del puré de aguacate, agregamos ensalada de lentejas y hacemos un taquito.

3-Presentamos.

## VER RECETA

**@rebecachavez5496**

Hola familia me encantan sus ensaladas soy diabética y siempre hago sus recetas saludables pero lo que más me encantan son las ensaladas.

**@estherdiaz1042**

Uuuf, ese hijo suyo es suertudo por tener esa Mami, que elabora tan exquisitas recetas.. Yo quiero probar todo.. Gracias por compartir.. Un abrazo grande para ambos.

**@pat3139**

Mmmm,mm Gracias familia No solo nos ayudan a cuidar nuestra salud, con estas sabrosísimas, recetas Si no también nuestro presupuesto familiar

**@GN002AleEvans**

¿No les gustaría adoptarme? Que envidia con su hijo, que puede comer todos sus deliciosos platillos ☐  
¡Saludos!

---



# CALABACITAS EN SALSA DE CHILE POBLANO

¡Deliciosas, fáciles y nutritivas calabacitas!

¡Te van a sorprender!

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 PERSONAS**

- 6 calabacitas o calabacines grandes
- 2 chiles poblanos
- 1 diente ajo
- 1/2 Cebolla
- Sal
- Pimienta en polvo
- 1 taza de Crema vegana Crema neutra de almendras – Cocina Vegan Fácil (Reeditado) ()
- Aceite vegetal

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

## MODO DE PREPARACIÓN

1-Les retiramos las puntas a 6 calabacitas grandes y las partimos en cubos medianos. Los ponemos en un recipiente y apartamos.

2-Les retiramos el tallo y las semillas a 2 chiles poblanos y los partimos en rectángulos pequeños. Apartamos.

3-En una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos los chiles poblanos y sofreímos por 2 minutos. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cebolla partida en cubos y sofreímos por 1 minuto. Agregamos un ajo finamente picado y sofreímos por 30 segundos más. Apagamos el fuego y pasamos todo al vaso de la licuadora. Agregamos  $\frac{3}{4}$  de taza de agua y licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apartamos.

4-En una cacerola ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos las calabacitas y creímos por todos lados durante 3 minutos. Agregamos la salsa y enjuagamos con  $\frac{1}{4}$  de agua el vaso de la licuadora. Lo agregamos a la cacerola. Esperamos que hierva y agregamos una cucharadita de sal de mar y un poco de pimienta en polvo. Bajamos a fuego bajo y tapamos la cacerola. Dejamos hervir por 5 minutos. Pasado ese tiempo, probamos de sal y agregamos al gusto. Dejamos hervir por 5 minutos más. Revisamos la cocción y deben de estar suaves, pero no muy cocidas.) Apagamos el fuego.

5-Agregamos una taza de crema y revolvemos con cuidado.

6-Presentamos.

## VER RECETA

**@lauragmendoza6405**

Felicidades por el canal. Me encanta, y a pesar que me fascinan las recetas, lo que más me gusta es usted mi doña hermosa. Me recuerda mucho a mi abuelita por lo elegante. Esa elegancia la lleva en la venas se le nota. Gracias por sus recetas deliciosas.

**@gabrielaaisabelperzvazquez3299**

Muchísimas Gracias en verdad. Soy nueva en la vida

vegana y estaba en ceros. Pero con sus recetas me e ayudado muchísimo. Bendiciones desde Mexicali, B.C

**@claudiacarrasco7791**

Wow!!!! Que sabroso!! Las acabo de hacer y esta exquisito!! A mi me daba miedo comer chile poblano, siempre lo vi en el supermercado y no me atrevía a comerlo pensaba que picaba muchísimo, pero es sabroso!! Saludos desde Norte de Carolina . Gracias, Dios los bendiga.

**@zenaidacazares1446**

Hola se ven muy ricas estás calabacitas pienso hacerlas mañana, saludos desde Veracruz ver

---

## **JAMÓN YORK 100% VEGANO**

**¡Elabora esta deliciosa, receta en casa.**

**¡Te va a sorprender!**

### **INGREDIENTES**

**PORCIÓN: 500 g**

- 225 g. champiñones
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- Aceite de oliva
- Cebolla en polvo

- 1 taza de tofu
- 1 taza de arroz cocido
- Sal
- 1 y 1/2 cucharaditas de sal
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de paprika o pimentón
- 1/8 de cucharadita de pimienta en polvo
- 1 cucharada de agar agar
- 5 cucharadas de fécula de maíz
- 1 y 1/2 tazas de leche vegetal

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

## **MODO DE PREPARACIÓN**

1-En una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos 220 g de champiñones frescos, pelados y partidos en rebanadas con todo y tallo. Sofreímos por 40 segundos. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal, un poco de cebolla en polvo y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos. Cuando empiecen a soltar el agua, apagamos el fuego. Retiramos de la estufa y apartamos.

2-En una taza de 250 ml agregamos leche, agregamos  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal, agregamos un poco de pimienta en polvo y mezclamos.

3-Llenamos  $\frac{1}{2}$  taza de leche, agregamos poco menos de cucharadita de sal, agregamos una cucharada de Agar agar, agregamos un poco de pimienta en polvo y revolvemos bien.

Apartamos.

3-Pasamos los champiñones al vaso de la licuadora, con todo y el líquido que pudieran tener. Agregamos una taza de tofu partido en trozos, una taza de arroz cocido. Agregamos 1 y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de ajo en polvo,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de cebolla en polvo,  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de pimienta en polvo, 5 cucharadas soperas de fécula de maíz y una cucharadita de paprika o pimentón. Agregamos la taza completa de leche vegetal que tenemos condimentada. Encendemos la licuadora hasta mezclar todos los ingredientes (Si se atora un poco apagamos la licuadora y con ayuda de una palita de cocina empujamos la mezcla hacia abajo. Licuamos hasta que se integren bien los ingredientes.

4-Ponemos una olla en el fuego medio y vertemos la mezcla que tenemos en la licuadora. Mezclamos constantemente durante 5 minutos. Agregamos la  $\frac{1}{2}$  taza de leche que contiene el agar agar y mezclamos bien de forma envolvente por 10 min. Apagamos el fuego y así de caliente como está, lo vertemos en un recipiente cilíndrico o cuadrado alto. Le damos unos pequeños golpes, para que se asiente la mezcla. Lo dejamos enfriar.

5-Cuando haya enfriado, lo sacamos de refrigerador y desmoldamos. Podemos cortar en rebanadas muy delgadas o gruesas

6-Presentamos.

**VER VIDEO**



**@juliethquintero6039**

**Este es por lejos, el mejor canal de comida vegana que he visto** ♡

**@Mariafarf**

Cada Alternativa que minimice el sufrimiento animal ...  
me parece genial

**@alxstaleycobain**

Ya lo hice y está muy parecido al cárnico, mis padres  
no son veganos y me dijeron que se parece bastante, muy  
buena receta  

**@arantxayya2069**

Son maravillosos. Ojalá existiera más gente como  
ustedes, con esa empatía y ganas de mejorar el mundo

---

## **ARROZ VERDE**

**¡Elabora esta deliciosa, fácil, rápida y tradicional  
receta.**

**¡Tienes que probar!**

### **INGREDIENTES**

**PORCIÓN: 4 PERSONAS**

- 1 taza arroz
- 1 y 1/2 chiles poblanos
- Cilantro
- Diente de ajo

- 1/4 de Cebolla
- 2 tazas de caldo de verduras o agua
- Sal
- Aceite

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

## **MODO DE PREPARACIÓN**

1-Ponemos una taza de arroz en un tazón y enjuagamos, tallamos con las manos entre sí varias veces. Le agregamos agua a cubrir y lo dejamos remojando por 20 minutos. Pasado ese tiempo, lo colamos y apartamos.

2-Partimos 1 y 1/2 chiles poblano a la mitad y le retiramos las semillas y las venas. Lo pasamos al vaso de la licuadora, agregamos  $\frac{1}{4}$  de cebolla y un diente de ajo. Agregamos un puño de cilantro y  $\frac{1}{2}$  taza de caldo de verduras o agua. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora.

3-En una cacerola ya caliente agregamos un poco de aceite vegetal y agregamos el contenido que tenemos en la licuadora. Agregamos 1 y  $\frac{1}{2}$  taza de caldo de verduras o agua. Mezclamos, probamos de sal y agregamos al gusto.

4-Agregamos el arroz ya escurrido, mezclamos y cuando ya esté hirviendo, bajamos a fuego bajo y tapamos la cacerola. Esperamos a que se consuma toda el agua. Apagamos el fuego.

.

**VER VIDEO**

**@anelmoralesmorales275**

**Que padres recetas veganas y deliciosas ! NO PUEDO  
CREER LA INFINIDAD DE RECETAS VEGANAS ! QUE RICO**

@yolandaorduno4348

**Gracias soy fanática del arroz y para mi es salir de lo  
cotidiano GRACIAS ser vegano es delicioso GRACIAS.**

**@agnesvargas7213**

**Hola soy Agnes de chile, me gusta mucho su pagina soy  
una principiante en esto con mi hija hemos aprendido  
mucho con sus recetas, cariños a los dos.**

@mariadelcarmenlares5394

**Me encantan sus videosi Madre e hijo compartiéndonos  
exquisitas recetas, así como su grata compañía Un  
caluroso saludo desde Tijuana BC**

---

# **BUDÍN DE ELOTE CON CHILE POBANO**

**¡Consiente a tus invitados con esta receta!**

**Elaborada, pero deliciosa.**

**¡Tienes que probar!**

## **INGREDIENTES**

**PORCIÓN: 4 PERSONAS**

**– 1 elote o cohoclo**



- 1/2 cebolla
- 1 chile poblano
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de polvos para hornear
- 3 cucharadas de fécula de maíz
- 1 taza de harina de maíz
- 1 cucharada de levadura nutricional
- 1/2 taza de leche vegetal
- 1/4 taza aceite
- Aceite para freír
- Queso de papa Queso de papa tipo fondue – Cocina Vegan Fácil  
( )
- 3/4 taza crema vegana Crema de almendras con sal – Cocina  
Vegan Fácil (Reeditado) ( )

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

## **MODO DE PREPARACIÓN**

1-Precaentamos el horno a 180° C o 350° F y engrasamos con un poco de aceite vegetal un molde para horno. Le tamizamos en todo el fondo y los lados pan molido o harina. Apartamos

2-Ponemos en un recipiente de minipimer o vaso de licuadora  $\frac{1}{2}$  taza de leche vegetal, agregamos la mitad de los granos de un elote (La otra mitad la apartamos) y licuamos bien. Apartamos.

3-En un tazón ponemos una taza de harina de maíz, agregamos 2 cucharadas de fécula de maíz,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de polvos para hornera,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y  $\frac{1}{2}$  cucharadas de levadura

nutricional (opcional). Mezclamos bien los ingredientes y agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de aceite vegetal. Mezclamos bien y agregamos la leche que licuamos con los granos de elote. Mezclamos hasta obtener una masa.

4-Pasamos la masa al molde que tenemos listo y expandimos en todo el fondo. Nos ayudamos con una pala mojada para darle suavidad. La metemos al horno ya precalentado por 30 minutos.

5-En lo que sale el molde del horno, ponemos un chile poblano directamente la lumbre y lo tatemamos de todos lados. Lo metemos a una bolsa de plástico por 15 minutos a que sude. Lo sacamos y le retiramos toda la piel con ayuda de un cuchillo. Le retiramos las venas y las semillas. Lo partimos en cubos pequeños. Apartamos.

6-En un sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos la otra mitad de los granos de elote y sofreímos hasta que transparenten. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cebolla rebanada en medias lunas delgadas. Mezclamos constantemente hasta que la cebolla esté transparente. Vaciamos en un plato y apartamos.

7-Pasados los 30 minutos de que metimos el molde al horno, lo revisamos de cocción introduciendo un palillo hasta el fondo, éste debe de salir seco. Lo sacamos de horno con cuidado de no quemarnos. (No apagamos el horno).

8-En una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos los cuadritos de chile poblano, sofreímos por 2 minutos. Agregamos la cebolla con los granos de elote que ya tenemos listos y mezclamos. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal y mezclamos bien. Apagamos el fuego y agregamos  $\frac{3}{4}$  de taza de crema vegana y mezclamos bien. Probamos de sal y agregamos al gusto.

9-Agregamos nuestra preparación al molde que ya tenemos listo. Expandimos todo el guisado y agregamos abundantemente queso de papa. Y lo metemos al horno hasta que gratine bien el queso. Sacamos del horno y lo apagamos.



10-Presentamos.

## VER VIDEO

**@gloriavega4248**

Felicidades se ve rica su receta y mas se le antoja a uno como se la saborea su hijo saludos desde Guadalajara

**@ilsereyesdebelle8302**

Riquisimooooooooooooooooooooooooooooo mil gracias  
Familia vegana fácil Hermosa super like  

**@MultiMaitreya**

Esto debe saber exquisito!!! Muchas gracias!!

**@marinarosales6653**

Señora me encanta su forma de cocinar todo lo que hace es delicioso, y da más hambre cuando prueba su hijo el plato del día