

SOPES

Te mostramos cómo elaborar sopes y cómo prepararlos para una rica botana, para un desayuno o incluso para la hora de la cena.

El sope se ha extendido por todo el territorio de México, y se fabrican miles de variantes regionales. A pesar de que los sopes son tradicionalmente de México, muchos países centroamericanos han adoptado este plato en su cocina, con ingredientes ligeramente diferentes.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 12 Sopes

- Sal
- Agua (3 tazas)
- 1/2kg. de harina de maíz.

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

el comal

un bowl ponemos $\frac{1}{2}$ kilo de harina de maíz de la marca de su preferencia. Agregamos 3 tazas de agua y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Mezclamos con las manos y amasamos. Nos debe de quedar una mezcla firme, no muy dura.

3-Tomamos una porción pequeña y vamos torteando con las manos, le damos forma de tortita de de ancho. (Lo pueden hacer en una prensa si desean)

ponemos en el comal y así vamos haciendo hasta que se nos termine la masa.

que se cocinen de los dos lados y apartamos para que se vayan enfriando.

se hayan enfriado un poco, les vamos a ir pellizcando las orillas.

untamos frijoles refritos, pueden poner el ingrediente que gusten, setas, soya, champiñones, quinoa. Les agregamos lechuga, crema vegana y un poco de queso vegano. Pueden poner la salsa de su preferencia.

.

Ver video

CHILE EN NOGADA

Platillo de alta cocina mexicana. En México por el festejo del día de la Independencia el día 15, se elabora una fiesta en la que se preparan distintos platillos típicos para la cena de esa noche, entre ellos, el tradicional Chile en Nogada.

Según la historia popular que se conoce sobre el origen del guisado, se dice que las monjas del convento de Santa Mónica en Puebla tuvieron que elaborar su mejor platillo para celebrar el cumpleaños del caudillo independentista Agustín de Iturbide y el resultado fueron los famosos chiles.

Sin embargo, el arqueólogo Eduardo Merlo, actual coordinador de Arqueología en el Centro INAH de Puebla, niega esa versión en su artículo El mito de los chiles en nogada y la bandera de las tres garantías.

Según Merlo, el origen verdadero del platillo se remonta al Virreinato de la Nueva España, donde los primeros pobladores eran andaluces en su mayoría, que tenían una rica tradición repostera heredada por los árabes. Además, dice que “las mejores cocineras y reposteras eran las monjas y a ellas se les encargaban los platillos para las grandes fiestas señoriales”.

“Las monjas escucharon la historia y con mucha inteligencia elaboraron el postre (que ya existía), pero lo bañaron en salsa de nuez de Castilla, lo que lo daba una blancura y le pusieron verde el perejil y rojo la granada”, subraya, “se llevaron al postre a la casa del obispo donde fue el banquete y le dijeron al caudillo: mire éste ya tiene la bandera de las Tres Garantías.

HOY EN DÍA EL CHILE EN NOGADA ES UNO DE LOS MUCHOS PLATILLOS QUE REPRESENTA A LA COCINA MEXICANA.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 12 Chiles

- 1 diente de ajo
- 1/2 cebolla
- 1 limón
- 1/2kg. de jitomates
- 12 chiles poblanos
- Canela en polvo
- Pimienta en polvo

- Clavo en polvo
- 1 y 3/4tza. soya texturizada
- Crema vegana
- Perejil – Leche de almendras
 - 600 gr. de Nuez de castilla pelada
- 1 quesito vegano
- Granos de granada
- 1/4 de taza de almendra pelada
- Azúcar
- Aceite de oliva
- Sal
- 1/2 taza de pasitas
- 1 plátano macho
- 2 peras
- 2 manzanas
- 4 duraznos
- Acitrón

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

CALDO DE JITOMATE

en una cacerola 5 jitomates (1/2 kilo) y agregamos agua a

cubrir. Esperamos a que hiervan. Cuando reviente la cáscara de los jitomates apagamos el fuego y los pasamos al vaso de la licuadora con $\frac{3}{4}$ de taza de agua de la misma cocción. Licuamos hasta que obtengamos un caldo de jitomate. Apartamos.

CHILES POBLANOS

directamente en la estufa 12 chiles poblanos y dejamos que se tatem en por todos lados. Los metemos a una bolsa de plástico y dejamos que suden por 15 minutos. Les retiramos la piel quemada con ayuda de un cuchillo. Los abrimos con cuidado a la mitad, cuidando que no se nos rompan y les retiramos venas y semillas. Apartamos.

FRUTA

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos un plátano macho sin cáscara y partido en pequeños cubos. Movemos con cuidado hasta que doren por todos lados. Apagamos el fuego y apartamos.

un bowl ponemos 2 manzanas peladas, sin semillas y partidas en pequeños cubos. Agregamos 2 peras con peladas sin semillas y partidas en pequeños cubos. Agregamos 4 duraznos sin hueso y partidos en pequeños cubos. Agregamos 115 gr de acitrón partido en cubos pequeños y le agregamos el plátano macho ya frito.

todo a una cacerola grande y agregamos una taza de agua con una cucharada de azúcar. Esperamos que hierva y lo dejamos un minuto más en la lumbre. Mezclamos y apagamos el fuego. Apartamos.

SOYA

en un recipiente una taza y $\frac{3}{4}$ de soya texturizada natural. Agregamos agua caliente a cubrir y dejamos hidratar durante de 15 a 20 minutos.

ese tiempo, colamos y enjuagamos bien. (El agua del enjuague

pueden utilizarla para riego de plantas)

la soya con las manos, lo más que se pueda. Y la colocamos en un recipiente. Si la soya es muy grande, podemos triturar un poco con un minipimer.

el jugo de un limón grande, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos.

una sartén grande o wok ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla finamente picada y un diente de ajo grande finamente picado. Sofreímos hasta que quede transparente. Agregamos la soya texturizada y mezclamos hasta que dore.

el caldo de jitomate colado y mezclamos. Dejamos que hierva y bajamos a fuego bajo. Agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de canela en polvo, un poco de clavo en polvo, una cucharadita de sal. Esperamos a que se cueza bien el jitomate (cambia de color). Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de pasas, $\frac{1}{4}$ de taza de almendras peladas y partidas por la mitad y mezclamos bien. Probamos de sal y agregamos al gusto.

la fruta con todo y el poco de agua que quedó de la cocción. Mezclamos bien con cuidado. Dejamos hervir por un minuto más y apagamos el fuego. Apartamos.

SALSA DE NOGADA

en agua caliente, durante 10 minutos 600 gr de nuez de castilla y les retiramos la piel. Las pasamos a un vaso de licuadora y agregamos 5 vasos (250 ml cada vaso) de leche vegetal de su preferencia. Licuamos bien. Apagamos la licuadora y agregamos un queso completo de almendra, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y 5 cucharaditas de azúcar. Volvemos a licuar. Apagamos la licuadora y agregamos $\frac{1}{2}$ litro de crema de almendra. Volvemos a licuar. Nos debe de quedar una consistencia no espesa.

PREPARACIÓN

generosamente un chile con la preparación de la soya con fruta, cerramos el chile y lo bañamos con la salsa en nogada. Adornamos con perejil finamente picado y granos de granada.

.

Ver video

HARINA DE AVENA Y GARNAZO

Una delicia y nutritiva receta para chicos y grandes que podrás disfrutar en familia.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 400 gr de harina de avena

– 400 gr de hojuelas de avena

450 gr de grano de garbanzo

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

HARINA DE AVENA

en acción la licuadora y le ponemos la tapa. Le quitamos el centro de la tapa y vamos agregando poco a poco 200 gr de hojuelas de avena. Si a los lados tenemos hojuelas completas, podemos apagar la licuadora y con una cuchara mover hacia el centro la avena. Volvemos a prender la licuadora con la tapa

sin el centro y repetimos esto cada vez que sea necesario. Vaciamos la harina a un recipiente con tapa y repetimos la operación con los otros 200 gr de avena.

terminar toda la avena y cerciorar que queda una harina muy fina, la vaciamos en un recipiente con tapa.

HARINA DE GARBANZO

1.- Ponemos en acción la licuadora y le ponemos la tapa. Le quitamos el centro de la tapa y nos podemos proteger la mano con un guante de cocina. Se debe hacer con cuidado de que no salgan los garbanzo del vaso. Porque es peligroso. Vamos agregando poco a poco 250 gr de garbanzo. Si a los lados tenemos garbanzos completos, podemos apagar la licuadora y con una cuchara mover hacia el centro la avena. Volvemos a prender la licuadora con la tapa sin el centro y repetimos esto cada vez que sea necesario. Vaciamos la harina a un recipiente con tapa y repetimos la operación con los otros 250 gr de garbanzo restantes.

Ver video

NUGGETS

Una delicia y nutritiva receta para chicos y grandes que podrás disfrutar en familia.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 20 a 25 nuggets

– 1 diente de ajo

– Cebolla

- 2 zanahorias
- Pimienta en polvo
- Comino en polvo
- Harina de garbanzo
- Aceite vegetal
- Sal
- 2 tazas de arroz cocido
- Pan para empanizar
- Leche vegetal

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos $\frac{1}{4}$ de cebolla grande, partida en medias lunas. Sofreímos por 30 segundos y agregamos un diente de ajo finamente picado, mezclamos por 40 segundos. Agregamos 2 zanahorias peladas y ralladas y mezclamos durante un minuto.

$\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, un poco de pimienta en polvo y un poco de comino en polvo. Mezclamos bien. Agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de agua y movemos hasta que se consuma toda el agua. Apagamos el fuego.

un recipiente ponemos 2 tazas de arroz cocido y le agregamos la preparación de la sartén. Trituramos con un minipimer o en una procesadora de alimentos.

3-Agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de harina de garbanzo y mezclamos

hasta que quede una pasta consistente. Probamos de sal y agregamos al gusto.

humedecemos las manos y tomamos una cantidad de la mezcla. Hacemos una bolita y le vamos dando forma de nugget, lo humedecemos en un recipiente con leche vegetal y lo pasamos a pan molido mezclado con amaranto (Opcional).

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y vamos poniendo los Nuggets. Esperamos que doren de un lado y volteamos. Cuando hayan dorado de ambos lados los pasamos a un plato con papel de cocina absorbente.

Ver video

RATATOUILLE CON CHAMPIÑONES

Presentamos esta versión del clásico platillo de la cocina francesa.

Ratatouille con champiñones.

Versión preparada en sartén y no en horno, como el clásico ratatouille en rodajas.

INGREDIENTES

- 1/2 cebolla**
- 2 dientes de ajo**
- 2 hojas de laurel**
- 1/2 pimiento amarillo**
- 1/2 pimiento naranja**

- Sal preparada
- Tomillo en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite de oliva
- 1 berenjena
- Sal fina - 4 jitomates
- 1 calabaza zucchini
- 200g. champiñones

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS
VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal, le agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla cortada en cubos y sofreímos por un minuto. Agregamos dos dientes de ajo finamente picados y mezclamos durante 30 segundos.

$\frac{1}{2}$ pimiento de un color y $\frac{1}{2}$ pimiento de otro color (previamente desvenados, sin semillas y cortados en cubos pequeños). Mezclamos bien durante 5 minutos.

una berenjena partida en cubos medianos (No es necesario desflemar, pero si gustan, pueden hacerlo) Mezclamos durante 10 minutos. Agregamos una calabacita partida en medias lunas gruesas y mezclamos 5 minutos.

200 gramos de champiñones pelados y cortados por la mitad. Mezclamos durante 5 minutos. Agregamos 4 jitomates en cubos medianos y seguimos moviendo durante 5 minutos más.

2 hojas secas y picadas de laurel, una cucharadita de sal, un poco de pimienta en polvo, un poco de tomillo en polvo y

mezclamos bien. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de agua y mezclamos. Bajamos a flama muy baja y tapamos la sartén. Pasados 15 minutos, destapamos y probamos de sal. Si le hace falta más sal, agregamos al gusto. Dejamos cocer por 45 minutos más.

el fuego y presentamos.

Ver video

CALABACITAS RELLENAS

Deliciosa, económica y fácil receta.

Se hornean con un poco de queso de papa para simular el gratín y con pan molido espolvoreado para dar un toque de dorado.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Porciones

- 1 diente de ajo
- Cebolla
- 2 jitomates
- 1 Pimiento morrón
- 4 Calabacitas zucchini grandes
- Aceite de oliva
- Queso de papa
- Pan molido
- Sal de mar -

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

retiramos las puntas a 4 calabacitas grandes y las cortamos a la mitad por lo largo. Las colocamos dentro de una cacerola y agregamos agua caliente a cubrir. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y prendemos el fuego. Dejamos que hiervan.

empiecen a hervir tapamos la cacerola y dejamos hervir por 10 minutos más. Apagamos el fuego y las retiramos a un plato. Dejamos que enfríen.

ahuecamos con ayuda de una cuchara (retirando la pulpa desde el centro de la calabacita) Picamos finamente la pulpa y la pasamos a un plato. Apartamos.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal y agregamos un trozo grande de cebolla finamente picada. Sofreímos por 30 segundos y agregamos un diente de ajo finamente picado. Movemos por 30 segundos más.

2 jitomates partidos en cubos pequeños y un pimiento morrón del color de su preferencia. Éste debe de estar desvenado, sin semillas y partido en cubos pequeños. Mezclamos 20 segundos. Agregamos la pulpa de las calabazas y mezclamos.

una cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos bien. Probamos de sal y agregamos al gusto. Esperamos a que reduzca el líquido y apagamos el fuego.

las calabacitas con la mezcla de la pulpa y las vamos colocando en un molde o charola previamente engrasada. Agregamos queso vegano de su preferencia y les espolvoreamos un poco de pan molido.

metemos en un horno precalentado a 200 ° C o 400 ° F por 20 minutos.

retiramos del horno y presentamos.

Ver video

CHOPSUEY

Exquisito platillo de la gastronomía china cuyo significado significa “trozos mezclados.”

En esta ocasión, claro, se trata de una versión vegana en la que dejamos fuera todo tipo de carne.

Como sugerencia, puedes acompañarlo con arroz blanco.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 3 Porciones

- 1 diente de ajo
- Una cucharadita de Jengibre
- 1 y 1/2 de Pimiento morrón
- 1 tallo de apio
- 1 calabaza zucchini
- 1 zanahoria
- Pimienta en polvo
- Salsa de soya
- Aceite de oliva

- 225g. champiñones
- 1/2 cucharadita de Azúcar
- 5 cebollitas de verdeo
- 1 cucharada de maizena (fécula de maíz)
- Agua
- Sal
- Ajonjolí tostado
- Un puño de brotes de soya (Opcional)

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS
VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén bien caliente vertemos un poco de aceite de oliva. Agregamos 5 cebollitas cambray o de verdeo partidas en juliana (con todo y rabito). Sofreímos por 30 segundos y agregamos un ajo finamente picado. Mezclamos 30 segundos y agregamos una zanahoria pelada y partida en juliana, 1 y $\frac{1}{2}$ pimientos de diferente color (Sin semillas, desvenados y partido en rajitas delgadas). Mezclamos durante un minuto y agregamos un tronco de apio partido en rodajas delgadas. Mezclamos 30 segundo y agregamos una calabaza partida en juliana. Mezclamos durante un minuto.

225 gramos de champiñones frescos partidos en rebanadas delgadas y éstas partidas por la mitad. (Pueden agregar un puño grande de brotes de soya (Opcional) y Mezclamos 2 minutos más.

una cucharadita de jengibre tallado, un poco de pimienta en

polvo, 4 cucharadas de salsa de soya. Agregamos una cucharadita de fécula de maíz disuelta en 3 cucharadas de agua y $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar. Mezclamos por 2 minutos más. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego

4.- Servimos en un plato y adornamos con un poco de ajonjolí tostado. Presentamos.

Ver video

PAPAS CON RAJAS A LA CREMA

Exquisito y clásico platillo para taquiza o comida. Puedes acompañar con arroz.

¡Qué las disfrutes!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Porciones

- 1 diente de ajo
- Cebolla
- 5 papas
- Sal
- Aceite vegetal -
- 5 chiles poblanos
- 2 tazas crema vegana

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

por todos lados 5 chiles poblanos directamente en la estufa. Los metemos a una bolsa de plástico y dejamos que suden por 10 minutos. Les retiramos la piel con un cuchillo y los desvenamos. También les retiramos las semillas y los cortamos en rajitas. Apartamos.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos $\frac{3}{4}$ de cebolla cortada en medias lunas delgadas. Sofreímos por un minuto y agregamos un diente de ajo finamente picado. Mezclamos durante 30 segundos y agregamos las rajitas. Mezclamos un minuto más. Los retiramos de la sartén a un plato.

la misma sartén agregamos 5 papas peladas, hervidas y partidas en cubos medianos. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo y dejamos freír durante un minuto y medio. Volteamos y agregamos un poco más de sal y un poco de ajo en polvo. Dejamos dorar un minuto más.

las rajitas con cebolla y 2 tazas de crema vegana. Mezclamos bien y dejamos que caliente. Apagamos el fuego.

.

Ver video

BROCHETAS A LA PLANCHA

Exquisitas brochetas veganas, que preparadas a la plancha adquieren un sabor único.

¡Qué las disfrutes!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 12 Brochetas

- 1 Cebolla
- Sal
- 2 pimiento morrón (colores diferentes) – Cebolla en polvo
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite de oliva
- Vinagre balsámico
- 24 tomes cherry
- 24 Champiñones chicos
- Tofu extra firme
- 12 palillos para brocheta

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

retiramos la piel a 24 champiñones chico y les cortamos la patita. (las patitas de los champiñones, los pueden guardar

para otro guiso). Apartamos.

un recipiente vertemos un poco de vinagre balsámico, agregamos 3 cucharadas de agua, $\frac{3}{4}$ de cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo, un poco de cebolla en polvo y mezclamos. Agregamos un poco de aceite de oliva y mezclamos. Apartamos.

350 gr de tofu extra firme y lo partimos en cubos pequeños, los agregamos a una sartén caliente con un poco de aceite vegetal, los sazonamos con un poco de sal, un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo y un poco de cebolla en polvo. Dejamos que doren de un lado y volteamos para que doren del otro lado. Volvemos a sazonar con un poco de sal, un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo y un poco de cebolla en polvo. Al dorar de ambos lados retiramos de la sartén y apartamos en un plato.

un palillo para brocheta, insertamos un tomate Cherry, un cuadro pequeño de pimiento amarillo, un cuadro de cebolla, un champiñón, un cubo de tofu, un cuadro pequeño de pimiento rojo. Insertamos otro cuadro de cebolla, otro champiñón, un cuadro de pimiento verde y al final un tomate Cherry. (Cada que insertemos un ingrediente, le damos vuelta al palillo para facilitar la inserción).

cada broche con el vinagre balsámico que preparamos y las ponemos en una parrilla o sartén con un poco de aceite vegetal. Dejamos que doren de un lado y vamos girando hasta que se doren por todos lados. Las retiramos.

.

Ver video

TORTITAS DE BRÓCOLI

¡Sin huevo!

Deliciosas. fáciles y nutritivas tortitas de brócoli.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 6 Tortitas

- 1/2kg. brócoli
- 1 diente de ajo
- 1 trozo de cebolla
- 1/2 queso vegano
- 2 cucharadas harina de garbanzo
- 1 cucharada de harina de arroz
- Aceite vegetal -
- Sal
- 2 Cucharadas de chía
- 1/3 de taza de agua
- 4cdas. queso de papa

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un recipiente ponemos 2 cucharadas de chía y agregamos 1/3 de taza de agua. Dejamos a que hidrate por 15 minutos. Apartamos.

$\frac{1}{2}$ kilo de brócoli en una cacerola y agregamos agua a cubrir. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y prendemos el fuego. Cuando empiece a hervir, dejamos así por 4 minutos y apagamos el fuego. Colamos y podemos guardar el agua como caldo de verduras para un futuro guiso.

una sartén ya caliente, agregamos un trozo grande de cebolla finamente picada y sofreímos por 50 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y movemos 30 segundos más.

el brócoli y lo pasamos a un bowl. Agregamos la chía hidratada, el ajo y la cebolla. Mezclamos hasta integrar bien los ingredientes. Agregamos 4 cucharadas de queso vegano de su preferencia y mezclamos.

una cucharada de harina de arroz, 2 cucharadas de pan rallado y 2 cucharadas de harina de garbanzo. Mezclamos bien.

de sal y agregamos al gusto. Mezclamos.

$\frac{1}{2}$ queso vegano de almendras tipo ranchero y mezclamos.

humedecemos las manos y tomamos un poco de la mezcla. Hacemos una tortita y así hacemos con toda la mezcla.

una sartén ya caliente agregamos un poco de aceite vegetal y ponemos las tortitas que quepan sin que éstas se peguen entre sí. Esperamos que doren de un lado y volteamos para que doren del otro lado.

10-Las vamos pasando a un plato con papel de cocina absorbente y presentamos.

Ver video