ARROZ INTEGRAL

El secreto para preparar un buen Arroz Integral, es la cantidad de agua que utilicemos.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

– 1 diente de ajo

– Cebolla

– 1taza de arroz integral

– Sal

– Aceite

– 2 y 1/3 tazas de agua

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

bien una taza de arroz integral, colamos y pasamos a un recipiente. Agregamos agua a cubrir. Dejamos remojar por 20 minutos. Colamos. Apartamos.

una cacerola ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo de cebolla finamente picada y sofreímos durante 40 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y movemos durante 30 segundos.

2 y ¾ de taza de agua, una cucharadita de sal y mezclamos.

el arroz ya colado, tapamos la cacerola y bajamos la flama a fuego muy bajo.

de vez en vez, hasta que veamos que se consumió todo el líquido. (35 aproximadamente 35 minutos)

6.-(Podemos adornar con un poco de perejil picado) Presentamos

Ver video

QUESADILLAS DE PAPA CON CHAMPIÑONES

Deliciosas quesadillas para un rico antojo o un almuerzo muy nutritivo.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 10 Quesadillas

– 2 chiles serranos

– Hojas de epazote

– Champiñones

– Aceite

– Queso de papa

– Sal

– Cebolla

– Tortillas (maíz o harina)

NOTA: Todas las verduras deben de estar lavadas y desinfectadas.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

Guiso de Queso de papa

una cacerola ponemos 2 papas medianas (previamente peladas y partidas en cubos), agregamos ½ cucharadita de sal. Agregamos agua a cubrir y cuando empiece a burbujear, las dejamos hervir por 25 minutos. Pasado ese tiempo, revisamos atravesando una apa con un cuchillo, deben de estar suaves. Apagamos la lumbre.

las papas (Sin líquido) a un bowl, agregamos ½ taza del caldo de la cocción de las papas y machacamos.

½ taza de aceite de oliva, el jugo de ½ limón, un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo, ½ cucharadita de sal y ¼ de taza de levadura nutricional. Mezclamos bien hasta deshacer todos los grumos. Podemos mezclar con un minipimer o con un mezclador de globo.

.

Guiso de champiñones

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos ¼ de cebolla finamente picada y un chile verde finamente picado (opcional). Sofreímos por 50 segundos.

1/2 kilo de champiñones (previamente pelados y rebanados) (Los champiñones no se lavan). Mezclamos. Agregamos ½ cucharadita de sal. Mezclamos nuevamente.

a flama baja y tapamos la sartén. Cuando suelten agua los champiñones, agregamos de 7 a 10 hojitas frescas y finamente picadas de epazote. Mezclamos. Volvemos a tapar la sartén. Dejamos 5 minutos más. Apagamos el fuego.

una tortilla caliente, untamos queso de papa y agregamos un poco de champiñones. (Opcional agregar hojas de epazote y chile verde) Doblamos y pasamos a un comal. Dejamos que caliente bien por ambos lados.

hacer quesadillas de sólo papa o sólo champiñones. O podemos combinar queso y champiñones.

Presentamos.

VER RECETA

GUISO DE GARBANZO AMARILLO

Receta de garbanzos guisados, un clásico de la gastronomía, ya que constituyen un plato económico, nutritivo, completo y cargado de energía.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 5 Personas

– Raíz de azafrán

– 3 chiles serranos

– 1 diente de ajo

– 1 trozo de cebolla

– 2 jitomates

– 2 hongos portobello

– Ajo en polvo

– Pimienta en polvo

– Comino en polvo

– Aceite vegetal –

– Sal

– 3 cucharadas de harina de maíz

– 1 y 1/2 tazas de garbanzos remojados

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

1.- Ponemos en un recipiente 1 ½ taza de garbanzo amarillo. Agregamos agua suficiente a cubrir y dejamos remojar toda una noche.

otro día lavamos y enjuagamos. Los pasamos a una olla de presión y agregamos agua hasta cubrir. Agregamos ½ cucharadita de sal y cerramos. Dejamos en la lumbre por 12 minutos. (Si lo hacen en olla normal, dejamos por 45 minutos.) Apagamos el fuego y dejamos enfriar antes de abrir la tapa.

3.- Agregamos ¾ de taza de agua al vaso de la licuadora. Accionamos la licuadora y agregamos un trozo de raíz de azafrán pelada, dejamos hasta que se integren bien los ingredientes. Apagamos la licuadora.

4.- En un plato hondo agregamos 3 cucharadas de harina de maíz y le agregamos el contenido de la licuadora (debe de estar colado). Mezclamos bien. Apagamos el fuego y apartamos.

una sartén ya caliente agregamos un poco de aceite vegetal, agregamos 2 hongos portobello partidos en 8 partes cada uno. Dejamos que doren de un lado y volteamos. Dejamos que doren del otro lado y apagamos el fuego.

una cacerola caliente o una olla de barro agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos ¼ de cebolla finamente picada y sofreímos por 40 segundos. Agregamos un diente de ajo, finamente picado y movemos por 30 segundos más. Agregamos 2 jitomates partidos en 8 cubos cada uno. Movemos. Agregamos 3 chiles verdes completos (Sin rabito) y mezclamos hasta que los jitomates cambien de color o se les desprenda la piel.

la mezcla de harina de maíz con azafrán y movemos. Agregamos 1 taza de agua y mezclamos. Agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de comino en polvo y una cucharadita de sal. Mezclamos. Dejamos hervir y agregamos ½ taza más de agua. Mezclamos.

los hongos portobello y los garbanzos con todo y líquido. Mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Dejamos hervir por 5 minutos y apagamos el fuego.

Ver video

MOLLETES

Delicioso y fácil platillo que puedes disfrutar a cualquier hora del día.

El frijol es una fuente considerable de fibra (pectinas, pentosanos, hemicelulosa, celulosa y lignina), proteína de origen vegetal, calcio, hierro, fósforo, magnesio, zinc y de las vitaminas tiamina, biotina, niacina, ácido pantoténico y ácido fólico

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 Personas

– Frijoles refritos

– 2 bolillos

– Queso de papa

– Salsa pico de gallo

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén ya caliente, agregamos 2 cucharones de frijoles refritos. Movemos hasta que estén bien calientes.

bolillos frescos a la mitad. Retiramos de preferencia algo de migajón. Untamos frijoles refritos. Agregamos queso de papa tipo fondue vegano o el queso de su preferencia y extendemos.

metemos al horno precalentado a 180 ° C o 350° F, hasta que gratine el queso (3 o 4 minutos).

salsa pico de gallo.

.

Ver video

FRIJOLES DE LA OLLA Y FRIJOLES REFRITOS

Guiso nutritivo, que no puede faltar en la mesa mexicana.

El frijol es una fuente considerable de fibra (pectinas, pentosanos, hemicelulosa, celulosa y lignina), proteína de origen vegetal, calcio, hierro, fósforo, magnesio, zinc y de las vitaminas tiamina, biotina, niacina, ácido pantoténico y ácido fólico

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

FRIJOLES DE LA OLLA

– 1/2 Cebolla

– Sal

– Aceite de oliva

– 350g. de frijol

FRIJOLES REFRITOS

– 1/2Cebolla

– Sal

– Aceite de oliva

-2 cucharones de frijoles de la olla

-1/2 manojo de cilantro

-1/2 aguacate

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

FRIJOLES DE LA OLLA

350 gr de frijoles. Quitamos piedritas y basurita que pudieran contener. Enjuagamos bien. (El agua de enjuague, la podemos utilizar para las plantas) Ponemos los frijoles en un recipiente y agregamos agua a cubrir. Dejamos remojar toda una noche.

día siguiente los colamos. Los pasamos a una olla de presión o a una olla honda. Incluso pueden utilizar una olla de barro. Agregamos 2 litros de agua potable, un poco de aceite vegetal. Tapamos la olla de presión y dejamos en la lumbre por 35 minutos. (Si es en olla común o una olla de barro, dejamos por una hora). Pasado este tiempo, apagamos el fuego y dejamos enfriar. Quitamos la tapa con mucho cuidado.

un trozo de cebolla, 1 y ½ cucharadita de sal. Encendemos la lumbre y mezclamos. Cuando empiece a burbujear, dejamos hervir durante 2 minutos más. Apagamos el fuego.

2 cucharones de frijoles de la olla en un plato hondo. Agregamos un poco de cebolla finamente picada, quesito vegano desmoronado y unas rajitas de aguacate.

FRIJOLES REFRITOS

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo de cebolla partida en medias lunas. Sofreímos por 40 segundos.

2 cucharones de frijoles de la olla (Sin el caldo) y machacamos bien.

de sal y agregamos al gusto.

.

Ver video

QUESO DE PAPA TIPO FONDUE

Totalmente vegano, fácil y delicioso. Disfrútalo con cubos de pan tostado, en quesadillas o para gratinar.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

– 2 papas grandes

– 1/2 limón

– Pimienta en polvo

– Ajo en polvo

– Sal

– 1/4 taza levadura nutricional

– 1/2 taza aceite de oliva

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

NOTA: TODAS LA VERDURA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA.

VER DIFERENTES MANERAS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola ponemos 2 papas medianas (previamente peladas y partidas en cubos), agregamos ½ cucharadita de sal. Agregamos agua a cubrir y cuando empiece a burbujear, las dejamos hervir por 25 minutos. Pasado ese tiempo, revisamos atravesando una

apa con un cuchillo, deben de estar suaves. Apagamos la lumbre.

las papas (Sin líquido) a un bowl, agregamos ½ taza del caldo de la cocción de las papas y machacamos.

½ taza de aceite de oliva, el jugo de ½ limón, un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo, ½ cucharadita de sal y ¼ de taza de levadura nutricional. Mezclamos bien hasta deshacer todos los grumos. Podemos mezclar con un minipimer o con un mezclador de globo.

.

Ver video

ELOPOZOLE VERDE

Deliciosa y fácil receta mexicana.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

– Cebolla

-1 diente de ajo

– Cilantro

– Comino en polvo

-Pimienta en polvo

– 200gr. de champiñones

– 2 chiles poblanos – Aceite – 2 elotes tiernos

– 2 calabacitas

– Aguacate – Sal

NOTA: Toda la verdura debe de estar lavada y desinfectada.

Modo de preparación

2 chiles poblanos directo a la flama de la estufa y tatemamos por todos lados. Los metemos en una bolsa de plástico y dejamos sudar por 15 minutos. Con una cuchara o cuchillos, retiramos toda la piel quemada. Los abrimos y retiramos venas y semilla. Apartamos.

una sartén ya caliente, le agregamos un poco de aceite vegetal y agregamos los granos de 2 elotes. Sofreímos hasta que transparenten un poco. Los pasamos a un plato y apartamos.

la misma sartén, agregamos un poco de aceite vegetal y agregamos 200 gramos de champiñones (previamente pelados y partidos en rebanadas no muy delgadas.) Movemos hasta que doren por los dos lados y los pasamos a un plato; apartamos.

uno de los chiles al vaso de la licuadora, un trozo de cebolla, un diente de ajo y ½ taza de agua. Licuamos por 40 segundos. Apagamos la licuadora y agregamos un puño grande de cilantro. Licuamos otra vez. Apartamos.

una cacerola honda, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos el chile restante cortado en pequeños cuadros y sofreímos por 40 segundos. Agregamos 2 calabacitas sin punta y partidas en pequeños cubos y sofreímos por 40 segundos. Agregamos la salsa, una cucharadita de sal, un poco de comino en polvo, un poco de pimienta en polvo y mezclamos. Tapamos la cacerola y dejamos hervir por 7 minutos. Pasado ese tiempo agregamos 2 litros de agua y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

los champiñones, los granos de elote y tapamos. Dejamos hervir por 10 minutos. Apagamos el fuego.

un plato agregamos 2 cucharones de Elopozole, adornamos con un poco de cebolla finamente picada, un poco de cilantro finamente picado, un poco de chile verde finamente picado, un poco de jugo de limón. Agregamos de 2 a tres rebanaditas de aguacate.

.

Ver video

TACOS DE CÁSCARA DE PAPA

¡NO TIRES LAS CÁSCARAS DE PAPA, MEJOR APROVECHA ESTE SÚPER TIP!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 10 TAQUITOS

– Cáscaras de papa de 4 papas

– 1/2 Cebolla

– Un puño de cilantro

– 1 Chile serrano

– Ajo en polvo

– Tortillas

– Aceite

– Salsa de su preferencia

-Sal

NOTA: TODA LA VERDURA DEBE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA.

Modo de preparación

1.- En una sartén ya caliente, le agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos las cáscaras de 4 papas aproximadamente (Que nos hayan sobrado de un guisado anterior) Cortamos a la mitad las cáscaras antes de agregarlas a la sartén.

½ cebolla grande finamente picada y un puño de cilantro finamente picado. Mezclamos. Agregamos ½ cucharadita de sal y un poco de ajo en polvo y mezclamos.

½ chile verde finamente picado (opcional) y movemos hasta que se dore todo muy bien Aproximadamente 10 minutos)

el guiso a un tortilla caliente y un poco de salsa de su preferencia.

Presentamos.

Ver video

CHILAQUILES VERDES Y CHILAQUILES ROJOS

Elabora paso a paso deliciosos Chilaquiles rojos o verdes, suaves o crujientes… ¡Tú decides!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 Personas

CHILAQUILES VERDES

– Totopos

– Salsa verde

– Ajo en polvo

– Pimienta en polvo

– Aceite

– 1/2 Kilo Setas

– Crema vegana

– Queso vegano

– Sal

– Un trozo de cebolla

CHILAQUILES ROJOS

– 3 chiles guajillo

– 2 chiles de árbol

– Un diente de ajo mediano

– 5 jitomates o tomates rojos medianos

– Sal

– Aceite

– Un trozo de Cebolla

-1/2 Kilo de setas

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

Modo de preparación

CHILAQUILES VERDES

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos ½ kilo de setas deshebradas. Agregamos ¼ de cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo y un poco de pimienta en polvo.

dorar de un lado, volteamos. Agregamos ¼ de cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo y un poco de pimienta en polvo.

3.- Al dorar de ambos lados, retiramos en un recipiente.

un sartén ponemos a calentar la salsa verde, si quieres suaves los chilaquiles, agregamos los totopos a la salsa caliente y dejamos que hierva junto con los totopos. Si quieres los chilaquiles crujientes, ponemos los totopos en el plato y luego los bañamos con la salsa caliente.

una porción de chilaquiles en un plato, agregamos una porción generosa de setas, agregamos crema vegana, agregamos queso vegano desmoronado y agregamos al gusto unas rodajitas de cebolla.

.

NOTA: Toda la verdura debe estar previamente lavada y desinfectada.

CHILAQUILES ROJOS

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos ½ kilo de setas deshebradas. Agregamos ¼ de cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo y un poco de pimienta en polvo.

dorar de un lado, volteamos. Agregamos ¼ de cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo y un poco de pimienta en polvo.

3.- Al dorar de ambos lados, retiramos en un recipiente.

un sartén ponemos a calentar la salsa roja, si quieres suaves los chilaquiles, agregamos los totopos a la salsa caliente y dejamos que hierva junto con los totopos. Si quieres los chilaquiles crujientes, ponemos los totopos en el plato y luego los bañamos con la salsa caliente.

una porción de chilaquiles en un plato, agregamos una porción generosa de setas, agregamos crema vegana, agregamos queso vegano desmoronado y agregamos al gusto unas rodajitas de cebolla.

.

NOTA: Toda la verdura debe de estar previamente lavada y desinfectada.

Ver video

@aracelivera848

Mmmm, estos chilaquiles son extraterrestres, son de otro mundo, exquisitos, muchas gracias 🤤🤤🤤🤤🤤🤤🤤🤤🤤

@nadiabremer8214

Acabo de llegar a México y quiero saber como cocinar con productos de aquí. Y este canal me encanta!! muchísimas gracias. No nada mas es informativo, pero es muy divertido ver como se llevan los dos!

@Letyvel2000

Hoy los hice y fueron todo un éxito con las deliciosas salsas que ya nos enseñó. Mil gracias.

@escueladepazinterior9543

IMPRESIONANTE!!! Acabo de descubrir este canal y estoy enamorada de como cocinan!!! Es maravilloso vuestro canal y la cocinera es adorable, mil gracias por hacer estos videos tan geniales:) Saludos desde Madrid!

HAMBURGUESA DE HONGO PORTOBELLO

Elabora paso a paso estos deliciosos chiles rellenos con picadillo de soya.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 Hamburguesas

– 2 hongos portobello

– Mayonesa vegana

– Sal

– Paprika

– Pimienta en polvo

– Ajo en polvo

– Aceite de oliva

– Lechuga

– Jitomate

– Pepino

– Cebolla

– Limón

– Bollo para hamburguesa

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

Modo de preparación

2 cucharadas de aceite de oliva a un recipiente. Agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo, un poco de pimentón o paprika en polvo y ¼ de cucharadita de sal. Revolvemos. Apartamos.

los tallos de 2 hongos portobello y los limpiamos con una servilleta por encima y picamos varias veces con un cuchillo en la superficie.

la mezcla que tenemos, barnizamos los hongos por todos lados. Los pasamos a una sartén caliente con un poco de aceite. Dejamos que se doren de un lado y volteamos.

por los dos lados los bollos para hamburguesa en una plancha o comal.

mayonesa vegana a los bollos, agregamos lechuga, unas gotas de limón y un poco de sal. Agregamos el hongo portobello, una rebanada de jitomate y un poco de limón y sal. Agregamos una rodaja de pepino y un poco de cebolla.

con la tapa que ya tiene mayonesa vegana .

Ver video

@RosaGarcia-ip7gw

Ya he realizado estás hamburguesas y mi esposo fue el

primero que cayó creyendo que era carne <, quedan muy ricas gracias <<<

@gracielasusanapaz4923

No me van a creer, pero quise meter la mano por la pantalla de mí celular para agarrar la hamburguesa, como estaba almorzando creo que mí cerebro jugó conmigo <

@23Bentley45

Yo les doy LIKE y luego veo la receta. Así de segura estoy de qué deliciosas van a estar! Mil gracias por estas hamburguesas que están súper tentadoras.

@deliapatlan523

Deyanira y Alfonso <□<< que delicia y súper fácil de preparar. Jajaja qué dice la hamburguesa, cómeme cómeme <<<<<<<