

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 $\frac{1}{2}$ 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 $\frac{1}{2}$ 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 $\frac{3}{4}$ 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 $\frac{1}{4}$ 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 $\frac{1}{2}$ 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

- 1/2 Cebolla

- 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 $\frac{1}{2}$ 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 $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Agregamos agua a cubrir y cuando empiece a burbujear, las dejamos hervir por 25 minutos. Pasado ese tiempo, revisamos atravesando una papa con un cuchillo, deben de estar suaves. Apagamos la lumbre.

las papas (Sin líquido) a un bowl, agregamos $\frac{1}{2}$ taza del caldo de la cocción de las papas y machacamos.

$\frac{1}{2}$ taza de aceite de oliva, el jugo de $\frac{1}{2}$ limón, un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y $\frac{1}{4}$ 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 $\frac{1}{2}$ 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 Elopazole, 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.

$\frac{1}{2}$ cebolla grande finamente picada y un puño de cilantro finamente picado. Mezclamos. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y un poco de ajo en polvo y mezclamos.

$\frac{1}{2}$ 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 DESINFECTADAS.

Modo de preparación

CHILAQUILES VERDES

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos $\frac{1}{2}$ kilo de setas deshebradas. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo y un poco de pimienta en polvo.

dorar de un lado, volteamos. Agregamos $\frac{1}{4}$ 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 $\frac{1}{2}$ kilo de setas deshebradas. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo y un poco de pimienta en polvo.

dorar de un lado, volteamos. Agregamos $\frac{1}{4}$ 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 $\frac{1}{4}$ 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 estas 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       

CHILES RELLENOS DE SOYA TEXTURIZADA

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

INGREDIENTES

PORCIÓN: 5 Chiles

- Un trozo de pimiento morrón
- Un trozo de zanahoria
- 1 cebolla de rabo de Verdeo
- Un trozo de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 7 jitomates
- 1 chile guajillo

- Sal
- Aceite de oliva
- Pimienta
- 1 y 1/2 tazas de Soya texturizada
- Azúcar
- 1 limón

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

Modo de preparación

una taza y media de soya texturizada a una cacerola, agregamos agua caliente a cubrir y dejamos a que se hidrate por 15 minutos. Colamos y enjuagamos con agua limpia. Exprimimos la soya con las manos, lo más que se pueda. Pasamos la soya a un recipiente y agregamos el jugo de un limón y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Revolvemos y apartamos.

7 jitomates en una cacerola y agregamos un chile guajillo (previamente lavado, desvenado y sin semillas). Agregamos agua a cubrir y los ponemos a hervir por 15 minutos o hasta que veamos que revienta la piel de los jitomates. Apagamos el fuego. Pasamos los jitomates al vaso de una licuadora, junto con el chile guajillo, agregamos un trozo de cebolla y un diente de ajo. Agregamos $\frac{3}{4}$ de taza del agua de la cocción de los jitomates y licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora y apartamos.

directamente al fuego 5 chiles poblanos. Al quedar bien tatemados los chiles, los metemos a una bolsa de plástico y los dejamos sudar por 10 minutos. Los sacamos y les retiramos toda la piel. Apartamos.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal y agregamos $\frac{1}{2}$ pimiento del color que gusten, una cebollita de verdeo, un diente de ajo y $\frac{1}{2}$ zanahoria (Todo finamente picado). Sofreímos por un minuto, moviendo constantemente por un minuto. Apagamos el fuego y apartamos.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal, agregamos la soya, sofreímos por un minuto, damos vuelta y sofreímos por un minuto más. Agregamos la verdura y un poco de la salsa y mezclamos. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de líquido de cocción de los jitomates, mezclamos y dejamos hervir por dos minutos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Si notamos que está un poco agrio, agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Movemos y apagamos el fuego.

al fuego una cacerola y agregamos lo que resta de la salsa de jitomates, agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos una pisca de azúcar. Mezclamos. Dejamos a fuego muy bajo.

por un costado los chiles, los rellenos de nuestro guiso y cerramos con un palillo. Los pasamos a la salsa de jitomate y dejamos que hiervan por 3 minutos. Apagamos el fuego.

. (Pueden acompañar con arroz y un poco de crema vegana.

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

Ver video

@teregarza8009

Sra bonita, como me gustan sus videos, estos chiles se ven deliciosos, los voy a hacer, soy fanática de los

chiles poblanos rellenos de todo, ah.... usted siempre trae sus manitas muy arregladitas, pero hoy me parece que aún más, les mando saludos y un abrazo regio.

@evangelinagarcia2507

Yeeey, lo hice hoy. Están riquísimos, muchas gracias x enseñarnos .

@lourdesmillangonzalez8354

Se ven deliciosos esos chiles rellenos, ya tengo  el menú de hoy. Muchas gracias señora hermosa saludos a su hijo, se le extraña 

@brendagutierrez3649

Hola amigos de CVF! Hoy preparé estos chiles rellenos! Quedaron espectaculares!  Me gustó mucho que no van capeados, pues reducimos calorías. También me gustó el toque que le da el chile en la salsa de jitomate! Como siempre, sus recetas son toda una garantía! Agradezco mucho toda su labor!    

PASTEL DE PAPA RELLENO DE VERDURAS

Excelente y delicioso platillo, que te va a encantar.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 3 papas
- 1/2 Cebolla en rajas
- 1 diente de ajo
- 10 ramitas de perejil
- 1/2 zanahoria
- 1 calabacita
- 1/2 Pimiento rojo
- 1/2 Pimiento verde
- 1/2 Pimiento naranja
- Pimienta en polvo
- 4 Cucharadas de harina de avena
- Polvo para hornear.
- Ajo en polvo
- Aceite de oliva
- Linaza en polvo
- Sal

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

Modo de preparación

una sartén ya caliente agregamos un poco de aceite vegetal y

bajamos a fuego medio.

$\frac{1}{2}$ cebolla rebanada en rajas delgadas y sofreímos hasta que transparente. Agregamos un diente de ajo finamente picado y movemos durante 30 segundos.

$\frac{1}{2}$ pimiento de color rojo y $\frac{1}{2}$ pimiento de color naranja, $\frac{1}{2}$ pimiento de color amarillo (Puede ser del color que gusten) (previamente lavados, desvenados, sin semillas y partidos en pequeños cubos.) y movemos durante un minuto.

una calabacita partida en pequeños cubos y mezclamos durante un minuto. Agregamos $\frac{1}{2}$ zanahoria (previamente lavada y partida en pequeños cubos) Mezclamos durante un minuto.

$\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Agregamos $\frac{1}{3}$ de taza de agua y tapamos. Dejamos a flama baja durante 3 minutos. Pasado ese tiempo apagamos el fuego. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apartamos,

una cacerola ponemos 3 papas grandes enteras y agregamos agua a cubrir. Prendemos el fuego, tapamos y dejamos por 25 minutos. Pasado ese tiempo, revisamos con un cuchillo si están bien cocidas. Apagamos el fuego. Retiramos del agua y dejamos que enfríen. Cuando estén frías les retiramos la piel y las pasamos a un bowl. Machacamos. Agregamos 4 cucharadas de harina de avena y mezclamos. Agregamos una cucharadita de polvos para hornear. Mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos un poco de ajo en polvo y unas ramitas de perejil finamente picado. Volvemos a mezclar. Apartamos.

una sartén, agregamos una cucharada de linaza molida y le agregamos $\frac{1}{3}$ de taza de agua. Encendemos el fuego bajo. Dejamos que sólo entibie. Mezclamos y apagamos el fuego, dejamos que enfríe un poco y se lo agregamos al puré de papa y mezclamos bien.

el horno a 180° C o 356° F. Engrasamos un molde para horno y le agregamos la mitad del puré de papa. Esparcimos por todo el

fondo del molde. Agregamos nuestro relleno de verduras y extendemos. Agregamos el resto del puré de papa. Le pasamos un tenedor en la superficie, para decorar. Metemos al horno durante 25 minutos.

el molde y presentamos.

Ver video

@andreamatcuz8142

Este pastel lo hice en el 2015. Benditos ustedes y youtube, no saben como han cambiado mi vida, ahora si ya la apunté pero me encanta cocinar viendo sus videos.

@AbuelitaMalena

Este pastel de papa lo hice para una familia y les gustó muchísimo. Gracias saludos. Magdalena.

@gabrielazavala2362

Señora hermosa, me enamoré de su manera de cocinar, me recordó mucho a mi abuelita, muchas felicidades, me inspiró. Mil gracias y muchas bendiciones para su vida.

@nandyrosero4591

Esta torta de papa es espectacular, la voy preparando desde hace mucho y a mis niños les encanta Gracias cocina vegan fácil. Un abrazo