

# CALDO DE CÁSCARAS DE VERDURA

Tip de cocina: Aprovecha las cáscaras de verdura para hacer un delicioso caldo.

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 1 Litro**

-Las cáscaras de verdura que hayas recolectado en la semana.

-1/2 cucharadita de sal

1/4 de cucharadita de pimienta en polvo

### Modo de preparación

en una bolsa o papel film, todas las cáscaras de la verdura que hayas utilizado en la semana y mételas al refrigerador.

tengas suficientes cáscaras de verdura, ponlas en una cacerola y agrega un litro de agua potable. Enciende el fuego.

$\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de pimienta en polvo. Esperamos a que hierva.

la cacerola, bajamos a flama baja y dejamos hervir por 10 minutos más.

guardar en un recipiente con tapa y guardar en el refrigerador o utilizar en el momento.

**Nota: Todas verduras utilizadas para obtener las cáscaras, deben ir previamente lavadas y desinfectadas.**

Ver video

**@RosaRosa-mh7hx**

Este tip es maravilloso, tan sencillo de hacer, yo siempre tengo en mi refrigerador este caldito para cocinar. Mil gracias! saludos a todos!

**@mariajosemariajose90**

Que buen tip! Ya no desperdiciaré las cáscaras. Hoy estoy haciendo mi primer caldo de cáscaras, para utilizarlo en otra receta. Gracias.

**@hfsv**

Está hermosa dama con todo respeto, cada vez me asombra más.

**@anonymousmask9850**

Muchas gracias por la receta, ahora todo los desechos de cáscara que botaba, me van ayudar mucho para mis otras recetas!!!

---

## **CALDILLO DE JITOMATE**

Prepara una salsa de jitomate que podrás utilizar para sopas o guisados, en el momento que lo necesites.

Esta salsa una vez preparada, se puede utilizar al momento o se deja enfriar y se coloca en el congelador, donde te puede durar 3 meses o más.

**INGREDIENTES**

**PORCIÓN: 750 ml**

- 7 jitomates
- Un diente de ajo
- Un trozo de cebolla
- Sal

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

Modo de preparación

7 jitomates en una cacerola y le agregamos agua a cubrir. Prendemos el fuego y tapamos la cacerola. Esperamos hasta que reviente la piel. Apagamos el fuego.

los jitomates a la licuadora, agregamos un trozo de cebolla y un diente de ajo grande. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos el fuego.

una cacerola ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal. Vertemos el caldo de jitomate a través de un colador y esperamos hasta que hierva. Agregamos  $\frac{3}{4}$  de cucharadita de sal y mezclamos.

de sal y agregamos al gusto. Dejamos hervir durante un minuto y medio más.

utilizarlo en el momento o guardar en el congelador, para un futuro guisado.

Ver video

**@dianaarevalo3565**

**Muy admirable su calidez y su espontaneidad al enseñar**

sus recetas y que agradable se ve el fondo, la música, las conversaciones. Muy chévere!!!

**@gloriacarbajalruiz4813**

Este Tip que has puesto me parece excelente, por que nos ayuda en los tiempos de cocinar. Muchas gracias por todos tus Tips, yo ya he hecho varios y estoy encantada.

**@ingridbohorquez881**

Me encantó este tip, y también que destacas la importancia de cocinar, porque siempre va a ser mucho mas saludable lo que preparemos en casa, y si estamos bien informados sobre los beneficios de cada ingrediente mucho mejor. Me encanta este canal por el amor que ponen en cada receta.

**@soledadnunez2108**

Hola bendiciones, me encanto ese tip, doña Deyanira pues en verdad los caldillos enlatados no tienen buen sabor y jamás van a ser tan sanos como los hecho en casa. Gracia por compartir sus secretos de cocina. Un saludo cariñoso para ustedes.

---

## **CALABACITAS CON GARBANZO**

Delicioso y económico platillo elaborado con calabacita, calabacín o zapallo italiano con garbanzos, un guiso muy rico y que estamos seguros te encantará.

INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 Personas**

- 1 taza ejotes
- 1 calabaza, calabacín o zapallo italiano
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- Hojas de albahaca
- 1/2 cdita. orégano
- 1/2 cdita. paprika o pimentón
- 1/2 cdita. comino
- Aceite de oliva
- 200 g. garbanzos secos
- Sal

**NOTA: LA VERDURA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA**

Modo de preparación

200gr de garbanzos (previamente enjuagados y remojados desde una noche anterior) en una olla de presión. Agregamos agua caliente a cubrir y tapamos la olla. Cerramos bien y esperamos a que hierva durante 15 minutos (Si no es en olla de presión, los dejamos de 45 minutos a una hora)

NOTA: Antes de abrir la olla de presión debes esperar a que enfríe la olla.

una olla pequeña, agregamos una taza de ejotes partidos en pequeños trozos y agregamos agua a cubrir. Dejamos hervir por 10 minutos y colamos. Apartamos

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal, agregamos  $\frac{1}{2}$  cebolla partida en medias lunas y sofreímos por 30 segundos. Agregamos un ajo finamente picado y movemos 30 segundos más. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de taza de agua,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de orégano, 5 hojitas de albacá finamente picadas y mezclamos un poco. Agregamos una calabaza grande partida en pequeños cubos, un poco de comino en polvo, un poco de paprica o pimentón en polvo, una cucharadita de sal y movemos. Tapamos la sartén y dejamos hervir por 7 minutos. Apagamos la lumbre y agregamos los ejotes. Agregamos los garbanzos (previamente colados). Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de agua de cocción de los ejotes y tapamos la Sartén, prendemos otra vez la lumbre y dejamos cocer por 5 minutos.

los 5 minutos, destapamos la sartén, probamos de sal y agregamos al gusto. (Debe de quedar con un poco de líquido) Apagamos la lumbre.


.

Ver video

**@boris5903**

Excelente y sencilla receta. Me vino justo porque tengo una calabacita en la heladera y no sabía que hacer con ella. Felicitaciones por la página web. Go vegan hermanos mexicanos. Saludos desde Rocha, Uruguay.

**@nadacuna2475**

Me encanta esta dama, va despacio explicando paso por paso. Gracias.. saludos desde COSTA RICA... DICHOSO EL HIJO QUE PUEDE PROBAR TODO LO QUE MAMI HACE. 

**@valeluca2**

Deliciosa receta, gracias por compartir y por la información para imprimir las recetas, bendiciones para ustedes querida familia de Cocina Vegan Fácil 🗑️ 🗑️ 🗑️

**@miriamvelazquez323**

Mmmm tres de mis ingredientes preferidos calabacitas, ejotes y garbanzos no puedo esperar para prepararnos 🗑️ 🗑️ gracias y bendiciones para ustedes.

---

## **AGUACATES RELLENOS**

Aguacates rellenos, es una deliciosa y fresaca receta.

INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 4 Personas

- 4 aguacates
- 1/2 taza de chícharos
- 1/2 zanahoria
- Apio
- 1 papa
- Hierbas provenzales (opcional)
- Ajo en polvo
- Pimienta
- sal
- Crema vegana

– Mayonesa vegana

– Jugo de limón

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

### Modo de preparación

a la mitad una papa grande y la colocamos dentro de una cacerola. Agregamos a gua a cubrir y agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Prendemos la estufa y la dejamos que hierva.

los 5 minutos de que hierva la papa, agregamos  $\frac{1}{2}$  zanahoria sin piel y partida en 4 partes a lo largo. Dejamos hervir 15 minutos más.

$\frac{1}{2}$  taza de chicharos a la cacerola donde tenemos hirviendo las papas y dejamos hervir 2 minutos más.

toda la verdura de la cacerola y dejamos enfriar un poco. Ya que han enfriado las verduras retiramos la piel de las papas y la cortamos en cubos pequeños. También cortamos la zanahoria en cubos pequeños. Apartamos

un bowl, ponemos  $\frac{3}{4}$  de taza de crema vegana. Agregamos 3 cucharadas soperas de crema vegana y mezclamos. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal, un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo, un poco de cebolla en polvo, un poco de hierbas provenzales y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

al bowl de la crema, las papas, la zanahoria, los chícharos y un palo de apio (previamente pelado y finamente picado) Mezclamos hasta integrar bien los ingredientes. Apartamos.

4 aguacates por la mitad y les retiramos el hueso y la cáscara con cuidado de no romperlos. Ahuecamos un poco los aguacates y el sobrante lo agregamos al bowl donde tenemos la crema y



machacamos con un tenedor para que se mezcle con los demás ingredientes.

los aguacates por todos lados con jugo de limón para que no se oxiden. Rellenamos de forma generosa cada uno de los aguacates y adornamos con una ramita de perejil.

Ver video

**@mariamota1332**

Hola hermosa señora. Me gustan mucho sus recetas y las estoy preparando. Muchas gracias. Saludos desde Tucson, Az. Siempre le doy like 

**@RosaRosa-mh7hx**

Esta receta es ideal para el calorcito! me encantó! mil gracias!

**@rosagalvan2246**

Gracias por la receta se ven muy ricos y sí, ya compartí. Bendiciones para ambos     

**@adrianad743**

Que rico, me encanta el aguacate. Bien decía mi madre, es la mantequilla de los dioses!! y esta combinación, deliciosa. Saludos vegan dupla dinámica!!!

---

# TACOS DORADOS DE PAPA CON RAJAS

Los deliciosos y tradicionales Tacos Dorados, que nunca faltan en nuestra mesa.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 12 Tacos

- 2 papas grandes
- 1 chile poblano
- Cebolla
- Aceite de coco (o el de su preferencia)
- Sal
- Ajo en polvo
- Crema vegana
- Queso vegano
- Lechuga

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

## Modo de preparación

2 papas en una olla, agregamos agua a cubrir y agregamos una cucharadita de sal. Prendemos la estufa y dejamos que hiervan por 30 minutos. Dejamos enfriar y les retiramos la piel. Las cortamos en cubos pequeños. Apartamos

un chile poblano sobre el fuego de la hornilla para asarlo. Ya que esté asado por todos lados, lo metemos en una bolsa y la

cerramos. (Esto es para que sude) Lo dejamos así durante 5 minutos. Pasado ese tiempo, lo sacamos de la bolsa y con la ayuda de un cuchillo lo raspamos hasta retirar toda la piel. Limpiamos el chile. Lo abrimos a la mitad y retiramos venas y semillas. Lo partimos en pequeños cuadritos.

una sartén ya caliente, le ponemos un poco de aceite vegetal y agregamos el chile poblano que ya tenemos partido y sofreímos durante 3 minutos. Moviendo constantemente para que no se quemem. Apartamos en un recipiente.

la misma sartén, ponemos un poco de aceite vegetal y agregamos un  $\frac{1}{4}$  de cebolla grande finamente picada. Movemos durante 30 segundos. Retiramos del sartén y las ponemos en el recipiente donde se encuentran las rajas.

la misma sartén ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos las dos papas picadas, añadimos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y un poco de ajo en polvo. Las dejamos así durante 5 minutos y les damos la vuelta. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y un poco de ajo en polvo. Ya que han dorado por los dos lados, agregamos  $\frac{1}{4}$  de taza de agua. Agregamos las rajas, junto con la cebolla. Mezclamos y agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y un poco de ajo en polvo. Volvemos a mezclar. Probamos de sal y agregamos al gusto.

con este guiso las tortillas calientes y las enrollamos. Las pasamos a una sartén muy caliente con generoso aceite vegetal. Dejamos que doren de un lado y volteamos. Cuando doren bien de los dos lados, las retiramos y las pasamos a un plato extendido con servilleta de cocina absorbente.

adornamos con lechuga, crema vegana, queso vegano y la salsa de su preferencia.

8, -Presentamos

(Recuerda que toda la verdura debe de ir previamente lavada y desinfectada)

Ver video

## @aimezdominguez9202

Los hice y a mi familia les encantaron, hasta pidieron mas. Gracias Señora bonita por darnos estas recetas.

## @elizabethpalacio5212

Que ricos los tacos, realmente no sufro nada , pensando en lo que haré de comer. Siempre hay algo super rico que aprendo y trato de hacerlo Saludos, besos y abrazos. 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌

## @RosaRosa-mh7hx

Taquitos dorados! me encantan! los haré con pimientos en vez del poblano. Gracias por antojarme tanto! Cada semana yo no tengo problemas para planear mis menús, tengo tantas deliciosas recetas de comida vegana y mexicana! de donde elegir, que yo me siento en el paraíso, muchas gracias! Saludos cordiales para nuestra gran familia vegana.

## @bereniceespinoza5214

Dando like cuando apenas esta empezando el video, porque se va estar delicioso. Tacos dorados, uno de mis platillos favoritos. Saludos señora y camarógrafo.

---

# TORTITAS DE PLÁTANO

Las tortitas de plátano son un guiso delicioso, tradicional mexicano.

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN:** 4 PERSONAS

- 3 plátanos machos
- Sal
- Azúcar
- Aceite
- Queso de almendras (o el que tengas si eres vegetarian@)

### Modo de preparación

3 plátanos machos, en 3 partes. Los ponemos en una cacerola y agregamos agua a cubrir.

2 cucharaditas de azúcar y los dejamos hervir por 20 minutos. Apagamos el fuego y les retiramos el agua.

vamos retirando la cáscara estando aún calientes (Se pueden ayudar unas pinzas) los vamos poniendo en un recipiente y machacamos hasta que quede un puré.

$\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Mezclamos y dejamos que enfría un poco.

untamos un poco de aceite vegetal en las manos. Tomamos un poco de la preparación, la torteamos y le colocamos al centro un trocito de queso vegano. Cerramos y hacemos una bolita. Volvemos a tortear para dar forma de tortita.

una sartén ya caliente, le ponemos un poco de aceite vegetal. Vamos poniendo nuestras tortitas, esperamos a que doren de un lado y volteamos. Al dorar de los dos lados, las retiramos de la sartén y las pasamos a un plato con papel absorbente de cocina.}

Ver video

## @deliapatlan523

Que delicia de tortita. !!! 🗑️ muchas gracias a Sra . Deyanira por compartir esa receta y que lindo que compartan esos recuerdos con nosotros de su súper cocina. Bonita semana saludos bendiciones mil 🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️

## @lymarieborimex7077

Ay que rico 🗑️ se me antojó como una botana, justamente tengo 2 plátanos ya solo faltaría el quesito vegano y listo... Gracias familia, como siempre son lo máximo 🗑️ y consintiendo nuestros paladares con tanta diversidad y variedad de recetas exquisitas mmm. Un abrazote desde Allentown, Pensilvania EU

## @elizabethhuego9821

Hola, soy nueva en su canal, pero me tienen enamorada con tanta receta deliciosa, los conocí buscando como hacer un guisado de lentejas, desde entonces no los dejo, me encanta esa amistad entre madre e hijo, los veo desde El Salvador en centro América, gracias

## @marylu-626

Muchas gracias señora Deyanira y Alfonso, me encantó esta receta, hace poco que entré a su canal y todo lo que he visto que preparan está exquisito!!!!

---

# VERDURAS CON TOFU

Las verduras con tofu, es un guiso delicioso y fácil de elaborar, pero sobre todo, muy nutritivo.

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN:** 4 PERSONAS

- Un trozo de cebolla
- 1 diente ajo
- 3 pimientos
- 1 calabacita o calabacín
- 1 zanahoria
- 250 g. brócoli
- 300 g. champiñones
- Ajo en polvo
- Pimienta
- Sal
- Aceite vegetal
- Aceite de Oliva
- 350 gr de Tofu firme

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

### Modo de preparación

en un tazón. una zanahoria pelada y picada en pequeñas tiras. Agregamos 3 pimientos (previamente desvenados, sin semillas y partidos en pequeños cubos. Agregamos una calabacita picada en tiras pequeñas. Apartamos

un tofu de 350 gr y lo partimos en cubos. Lo colocamos en un recipiente. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal, ajo en polvo, pimienta en polvo.

una sartén ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal, agregamos  $\frac{1}{2}$  cebolla partida en cubos, sofreímos por 30 segundos. Agregamos un ajo finamente picado y movemos 30 segundos más. Apartamos en un recipiente.

la misma sartén, ponemos un poco de aceite vegetal y agregamos 300gr de champiñones rebanados. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y un poco de ajo en polvo. Les damos vuelta para que se doren de ambos lados. Agregamos un poco de sal y ajo en polvo. Ya que han dorados, los apartamos en un recipiente.

la misma sartén ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal, agregamos el tofu que ya tenemos partido. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de sal y un poco de pimienta en polvo. Dejamos que doren de un lado y los volteamos. Ya que doren de ambos lados. Los apartamos en un recipiente.

la misma sartén ponemos un poco de aceite vegetal y agregamos la verdura que ya tenemos picada. Movemos durante 30 segundos y agregamos 250gr de brócoli partido en pequeños floretes. Agregamos una cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo y un poco de pimienta en polvo. Agregamos la cebolla y el ajo que ya tenemos sofritos. Mezclamos y agregamos el tofu que ya tenemos. Bajamos a fuego medio y movemos por 3 minutos. Apagamos el fuego.

.

Ver video


**@erikapatriciagutierrezmula4238**

Hola 🗑️ linda familia 🗑️ vegana gracias por esta rica receta ,ya la preparé y casiiiiii muero de lo rico que me quedó ,genial esta deliciosa 🗑️ receta 🗑️ mi hijo también le encantó!!!!!!.. saludos desde Colombia 🗑️





## @karinaespinel0409

Hola siempre se la rifan en todos estos suculentos GUSTA MUCHÍSIMO EL SE VE PERFECTO  PARA HOY. Cada vez que Don Alfonso prueba, se me hace agua la boca y de ley lo termino haciendo todo..... GRACIAS x compartir...

 BESOS EMPALAGOSOS...

## @gloriap941

Gracias por esta receta me encanta el tofu! También gracias por todos sus videos, porque no solo nos enseñan una alimentación saludable, también transmiten alegría y paz en sus videos, gracias de todo corazón, saludos desde Los Angeles, Ca.

## @mimilorenvaldesaedo2276

Se ve deliciosa esa receta, justo hoy estoy haciendo el tofu, aproveché para hacer la leche de soya, y también voy a preparar el quesito con la ocará, gracias por todas sus enseñanzas, son fáciles y deliciosas. Ya he preparado la leche de ajonjolí y queso, con la ocará muy rico. Saludos desde Cali Colombia. Fuerte abrazo y q Alfonso nos siga deleitando con su manera de probar.

Bendiciones a montón ;            



# CALABACITAS EN MOLE VERDE

¡Deliciosa receta!

¡Que estamos seguros que te encantará!

## INGREDIENTES

### PORCIÓN 4 PERSONAS

- 3 Calabacitas grandes.
- 1/2 taza de pepita de calabaza.
- 7 tomates.
- 1 manojo de perejil.
- 1 manojo de cilantro.
- 7 hojas de epazote.
- 1 chile verde o al gusto.
- Hojas de lechuga.
- 2 cucharadas de ajonjolí tostado.
- 1 cucharada de cacahuates tostados.
- Sal.
- 1/4 de cebolla.
- 1 diente de ajo

**TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.**

## Modo de preparación

una cacerola ponemos las calabacitas partidas en trozos medianos y agregamos agua caliente hasta cubrir. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y dejamos que hierva por 20 minutos.

las pepitas en una sartén, hasta que inflen.

los tomates y los agregamos al vaso de la licuadora, junto con las hojas de lechuga, el cilantro, las hojas de epazote, el

chile, la cebolla y el diente de ajo. Agregamos 4 cucharones del agua en la que hirvieron las calabacitas, agregamos las pepitas tostadas y licuamos. Con la licuadora en acción, agregamos dos cucharadas de ajonjolí o sésamo, una cucharada de cacahuates sin sal y media cucharadita de sal.

una cacerola ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal, vaciamos el mole que tenemos en la licuadora y dejamos hasta que hierva. Probamos de sal y agregamos al gusto. Movemos con un cucharón y dejamos hervir por 15 minutos. Pasado este tiempo, agregamos las calabacitas ya escurridas y dejamos hervir por un minuto más. (Si queda muy espeso, agregamos el líquido en el que hirvieron las calabacitas). Apagamos el fuego

.

Ver video

## **@veritoramos821**

Hola hoy lo preparé, me quedó riquísimo!! Muchas gracias por sus recetas, Bendiciones para todas las personas que colaboran en su canal. Saludos desde Guadalajara.

## **@ramseslozano7444**

Hace varios años que hice por 1ra vez esta receta, en verdad deliciosa y con cantidades perfectas para mí que somos 2 en casa, mañana la volveré a hacer y vengo a ver los ingredientes para que no se me pase ninguno. Saludos y felicidades por su receta.

## **@elzaespinoza7069**

Hola bella sra. gracias a usted ahora ya sé cómo hacer

mole verde ☐ se ve y me olió delicioso; y en esa casuelita tan cuca está bien bonita, gracias mi bella sra. x enseñarnos cómo cocinar delicioso nutritivo y fácil.

**@connyperez5030**

Hola, bella pareja familiar!!! Me quedó buenísimo. Antes compraba el mole verde de pasta en el mercado. Ahora sé que es facilísimo de hacer y queda mmmmmmm con ojitos viendo para arriba como Alfonso ja ja ja. Un gran saludo y cariñoso abrazo para los dos.

---

## **ESPAGUETI CON BERENJENAS**

¡Sorprende a tus invitados con esta deliciosa receta!

Puede ser para una comida familiar o para una cena íntima.

¡Te va a encantar!

### **INGREDIENTES**

**PORCIÓN: 4 PERSONAS**

- 250 g. espagueti
- 2 berenjenas
- 5 jitomates
- 1 pimiento
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- Perejil
- Sal
- Pimienta
- 1/2 cdita. de azúcar

- Clavo en polvo
- Salsa de tomate (catsup)
- Aceite de oliva
- Agua

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

Modo de preparación

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal y agregamos la cebolla finamente picada. Movemos 30 segundos y agregamos el ajo finamente picado. Movemos 30 segundos. Agregamos el pimiento y el perejil finamente picados. Movemos 30 segundos más.

un espacio en el centro y agregamos los jitomates picados en pequeños cuadros. Mezclamos y agregamos 2 cucharaditas de sal, movemos. Agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de clavo en polvo y mezclamos. Dejamos hervir por 10 minutos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de azúcar y un poco de salsa catsup. Mezclamos. Agregamos  $\frac{1}{3}$  de taza de agua y movemos. Dejamos 3 minutos más en la lumbre y apagamos el fuego.

las berenjenas en cubos (opcional si gustan desflemar con un poco de sal) Apartamos

una olla agregamos agua suficiente y dejamos que hierva. Agregamos 3 cucharaditas de sal y 250 gr. De espagueti. Tapamos y dejamos así por 10 minutos. Revisamos y debe de estar al dente. Si ya está listo, le retiramos el agua y le agregamos un poco de aceite de oliva (Para que no se pegue). Mezclamos con cuidado. Apartamos.

5.- En una sartén ya caliente agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos las berenjenas que ya tenemos picadas y sofreímos por 7 minutos. Agregamos la salsa que ya tenemos preparada y mezclamos bien. Agregamos  $\frac{1}{3}$  de taza de agua y

dejamos hervir por 10 minutos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego

una porción de espagueti al centro del plato y colocamos la salsa de berenjena en medio.

Ver video

## **@4jaelvillalba971**

Sabes una cosa????... ni siquiera soy vegetariana pero tus recetas ????? Por favooooor que delicia. Y que saludables. Dios te bendiga en abundancia., salud y prosperidad para ti y los que amas. Poco a poquito mi hija y yo nos estamos integrando a la vida saludable.

## **@leona834**

Hola sra Deyanira un saludo afectuoso para ud y su simpático hijo desde Venezuela, me encanta su canal, lo descubrí hace poco y ya he preparado el arroz de coliflor y esta pasta con berenjenas me quedó muy rica, estoy empezando en este estilo de alimentación vegana y sus recetas me están ayudando mucho gracias por compartir todo su talento en la cocina sigan así, Dios les bendiga.

## **@taniachirinos5014**

Son las comidas más deliciosas que he probado y mis favoritas. Muchas gracias por la aportación de sus recetas, ustedes han sido mi único y gran impulso para comer vegano y no saben cuán agradecida estoy. Espero que sus recetas sean infinitas. Gracias y saludos.

**@69stronger**

Waaaa.. Siempre he comido las berenjenas con otras combinaciones con Pasta no la conocía, aún así pienso probar. Gracias por aportar sus conocimientos y su bello video. Saludos desde República Dominicana.

---

## **TACOS DE HONGOS**

No te quedes con las ganas de preparar estos originales tacos.

Para todo tipo de ocasión. Desayuno, comida o cena...

¡Tú eliges!

### **INGREDIENTES**

**PORCIÓN: 20 TACOS**

- 200g. de setas
- 2 hongos portobello
- 350g. de champiñones
- Tortillas
- 1 ramo de cilantro
- Cebolla en polvo
- Ajo en polvo
- Aceite de coco (puede ser cualquier otro)
- Sal
- 1/2 cebolla chica

**NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS**  
**\*Los hongos no se lavan, sólo se limpian con un trapo húmedo”.**

Modo de preparación

1.- Deshebramos las setas y las agregamos a una sartén ya

caliente con un poco de aceite vegetal. Agregamos un poco de cebolla en polvo, un poco de ajo en polvo y un poco de sal. Dejamos que se doren por ese lado y volteamos. Agregamos otro poco de ajo en polvo, poca cebolla en polvo y un poco sal. Al dorar de ambos lados los pasamos a un recipiente y apartamos.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos los hongos portobello (previamente rebanados). Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de cebolla en polvo y un poco de sal. Dejamos que se doren de ambos lados, los pasamos al recipiente donde tenemos las setas.

los champiñones, les retiramos la piel y los rebanamos. Los agregamos a una sartén ya caliente y con un poco de aceite vegetal. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de cebolla en polvo y un poco de sal. Al dorar de ambos lados los pasamos junto con todos los hongos que ya tenemos preparados.

bien todos los hongos. Calentamos tortillas y vamos poniendo en cada tortilla una pequeña porción de la mezcla de nuestros hongos. Agregamos cilantro finamente picado, cebolla picada y la salsa de su preferencia.

Ver video

**@mariadelrefugiogutierrezmu2261**

Gracias señora bonita estos tacos me Han sacado de apuros, ya son famosos en mi casa. llegan mis hijos y mamá prepara unos tacos, ya recomendé su canal, saludos con mucho cariño

**@elizabethpalacio5212**

Hola, que delicioso esa combinación de todos los champiñones, esta para chuparse los dedos, y que mejor para un domingo unos buenos tacos, les mando muchos



abrazos y besos lindo fin de semana 🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️

**@Lara-tm4my**

Qué delicia!! la verdad es que ya he hecho algunas de sus recetas y quedan excelentes, muchas gracias 🗑️ me encantan sus videos y disfruto mucho de la comida vegana, sigan así 🗑️

**@gabylejeunesantos8791**

Huuiiy se me hizo agua la boca gracias. Dios me los bendiga siempre veo sus vídeos y me han ayudado mucho a tener variedad en cuanto a comidas y mucha nutrición gracias 🗑️