

PIMIENTOS MORRONES RELLENOS DE QUINOA

Prepara esta deliciosa receta llena de nutrientes.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 3 PERSONAS

- 3 pimientos morrón
- 1/4 de cebolla grande
- Un puño grande de Cilantro
- 1 Aguacate
- Sal
- 1/4 de taza de arándanos
- 1 taza de quinoa
- Aceite vegetal

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Enjuagamos perfectamente 1 taza de quinoa, talando las semillas entre sí. Aproximadamente 4 enjuagues. La colamos bien (El agua puede reservarla para las plantas.)

2-Ponemos la quinoa en una cacerola y agregamos 2 tazas de agua potable. Agregamos una cucharadita de sal. Cuando empiece a hervir, bajamos a flama baja y tapamos la cacerola. Esperamos hasta que se consuma toda el agua (sin quemarse)

Apagamos el fuego.

3-Pasamos la quinoa a un tazón grande, agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de arándanos finamente picados, un trozo mediano de cebolla finamente picada y un puño grande de cilantro finamente picado. Mezclamos bien, probamos de sal y agregamos al gusto. Apartamos

4-Cortamos a la mitad 3 pimientos morrones de diferente color. Les retiramos las semillas y los desvenamos. Los pasamos a una charola para horno previamente engrasada con aceite vegetal y les vertemos un poco de aceite vegetal a cada uno e impregnamos por dentro el chile, con ayuda de una brocha de cocina. Agregamos unos granitos de sal natural de mar a cada uno y los metemos al horno precalentado a 200° C o 390° F durante 20 minutos. Los sacamos del horno.

5-Rellenamos los chiles morrones con la preparación de quinoa que ya tenemos lista. Adornamos con dos rajitas de aguacate cada uno.

6-Presentamos.

VER VIDEO

@islenabedoya4270

Que bien otra receta de pimientos rellenos, me encantan!

@mauracruz6649

Que rico y saludable manos a la obra  

@samanthabeauty5223

Me encanto ya quiero hacerlos que rico y saludable

@cleriabarrientos6194

Hola hermosos prepare hoy su receta ...deliciosa!!!!
Ahora agasajaré a mi nuera ...muchos besos son lo máximo!!!! abrazos desde Chile

SETAS AL AJILLO

Sencilla, económica y deliciosa receta.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 500 g. setas
- 3 chiles guajillo
- 3 chiles árbol
- 2 dientes ajo
- Sal
- 1/4 de taza de vino blanco (opcional)
- Aceite vegetal

NOTA: TODAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DEBEN DE ESTAR PREVIAMENTE

LAVADAS Y DESINFECTADAS.

MODO DE PREPARACIÓN

1-Limpiamos con un trapo húmedo 3 chiles guajillo y 3 chiles de árbol. Les retiramos con una tijera el rabito a todos los chiles y los desvenamos, retirando también las semillas. Los cortamos en rajadas muy delgadas. Apartamos.

2-En una cacerola ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos dos dientes de ajo rallado. Sofreímos por 30 segundos y agregamos los chiles. Movemos constantemente por un minuto y agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de vino blanco (opcional). Mezclamos por 30 segundos más. Agregamos 500 gr. de setas deshebradas y mezclamos muy bien. Bajamos a fuego bajo y tapamos la cacerola y dejamos 5 minutos. Destapamos la cacerola y agregamos una cucharadita de sal de mar. Mezclamos y agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de agua y tapamos nuevamente. Dejamos cocer por 5 minutos más. Mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Dejamos en la lumbre 2 minutos más. Probamos que estén bien cocidas las setas y apagamos el fuego.

3-Presentamos.

VER VIDEO

@tiaredzib5622

Llego a comer a mi casa y mi mamá me tenía ya lista esta receta, me dijo que apenas vio el video se le antojó, las hizo con champiñones porque aquí no conseguimos las setas pero quedo riquísimo!!! Gracias!!!

@Aniersa8

Las acabo de preparar y están deliciosaaaaaas! Muchas

gracias por las recetas, me encanta el canal

@

Uy qué cosa más buena!! Me encantan las setas, me asusta el chile (soy española y si pica mucho, lo paso fatal) Tengo setas en casa, mañana busco chile. Gracias, vuestra comida es muy rica!! 

@silviaarellano549

Buenas tardes hermosa señora, hasta hoy hice las setas al ajillo y de verdad que delicia de platillo. La felicito por compartir tantas delicias. Gracias

PURÉ DE MANZANA

Es un plato que tiene sus orígenes en Europa, especialmente en países como Francia, Alemania y Reino Unido.

Se cree que su origen se remonta a la Edad Media.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 500 g. manzanas
- 1 limón
- 2 cucharadas de azúcar

- 100 ml. de jugo de manzana o agua
- Nuez moscada
- Jengibre en polvo
- Clavo
- 1 raja canela

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Pelamos 500 gr. de manzanas, las partimos a la mitad y les retiramos el corazón y las semillas. Las cortamos en cubos y las pasamos a una cacerola. Agregamos 2 tiras de cáscara de limón y le agregamos el jugo de $\frac{1}{2}$ limón. Agregamos 100 ml de jugo de manzana, 2 cucharadas de azúcar. Agregamos una pizca de nuez moscada, una pizca de jengibre en polvo y una pizca de clavo en polvo. Agregamos una raja de canela.

2-Ponemos la olla en la lumbre a fuego alto y movemos constantemente hasta que empiece a hervir. Bajamos a fuego bajo y tapamos la cacerola, dejamos entre 15 a 20 minutos más, moviendo de vez en vez.

3-Revisamos de cocción y deben de estar muy suaves y el líquido debe de haber evaporado. Apagamos el fuego. Le retiramos las cáscaras de limón y la raja de canela.

4-Pasamos las manzanas a una licuadora o pueden utilizar un mini pimer. Trituramos hasta obtener el puré.

5-Presentamos.

VER VIDEO

@maribelyosoy8080

Me encanta verlos!!! aparte de lo saludable de su cocina, se nota la educación y el respeto. Un saludo desde Aguascalientes.

@28diefee

Aquí recopilando recetas e ingredientes para mi menú. Un brazo desde Colombia. Ustedes son mi canal vegano favorito!

@

Buena idea para el desayuno de los niños. Gracias por compartir. Saludos.

@evelinlopez7487

Milagroso un cuerpo bien nutrida, se auto repara, gracias por su dedicación y trabajo, los quiero muchooooo. Soy su fan y estoy feliz de ser parte de la familia vegan fácil

TAMALES DE DULCE

Los tamales tienen una historia de más de 500 años y son un clásico de la gastronomía mexicana.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 24 TAMALES APROXIMADAMENTE.

- 500 gr. de harina de maíz
- Hojas para tamal
- Colorante vegetal rojo
- Agua
- 1 y 1/2 cucharaditas polvo para hornear
- 1/2 cucharadita de bicarbonato
- 1 pizca de sal
- 80 ml. de aceite vegetal – 4 cucharadas de vinagre
- 3/4 taza azúcar
- 100 gr. arándanos

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Enjuagamos hojas de maíz suficientes para 25 tamales. Y las ponemos a remojar en un recipiente con agua caliente a cubrir durante 30 minutos. Pasado ese tiempo las ponemos a escurrir. (Dejamos enfriar el agua y la podemos poner en las plantas)

2-Ponemos a calentar en una cacerola 1 litro de agua y cuando ya esté muy caliente, apagamos el fuego y le agregamos unas gotas de pintura vegetal roja (Apartamos)

3-En un recipiente hondo agregamos 500 gr. de harina, agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de azúcar, agregamos 1 y $\frac{1}{2}$ cucharadita de polvo para hornear, agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato y una pizca de sal. Mezclamos bien los ingredientes. Agregamos el agua que ya tiene color, poco a poco y mezclamos bien.

4-Si vemos que queda muy dura la masa, podemos agregar un poco más de agua con color. Hasta obtener una masa suave y de fácil

mezclar. Agregamos 4 cucharadas de vinagre y 80 ml de aceite vegetal. Mezclamos hasta integrar bien todos los ingredientes. Probamos de azúcar y agregamos al gusto. Agregamos 100 gr de arándanos y mezclamos.

5-Untamos una porción de masa a la hoja seca de maíz, envolvemos por los dos lados y apretamos un poco hacia arriba la masa. Doblamos lo que sobre de la hoja de maíz hacia atrás. Así hacemos con toda la masa hasta acabar.

6-Ponemos en una vaporera para tamales o en una olla profunda, agua hasta la medida (si gustan pueden poner dos pequeñas monedas). Sobre ponemos la rejilla, y acomodamos una cama de hojas de tamal. Acomodamos los tamales parados perfectamente con el doblés de la hoja hacia abajo. Ponemos otra cama de hojas de maíz y ponemos un trapo limpio. Ponemos la tapa y encendemos el fuego. Cuando escuchemos el ruido de las monedas, o que hayan pasado 6 minutos, bajamos a flama baja. Dejamos que hiervan por una hora. (debemos estar pendientes del sonido de las monedas, si ya no suenan podemos agregar más agua, por una orilla de la olla).

7-Sacamos un tamal, y lo abrimos. La hoja debe desprenderse fácilmente de la masa. Si todavía les falta cocción, los dejamos entre 15 y 30 minutos más. Cuando estén listos, apagamos el fuego.

8-Presentamos

VER VIDEO

@carmengonzalez8093

 **Mmmm ricos Muchas gracias**

@anasusanaromero3237

Gracias 🗑️ por compartir sus talentos. El ETERNO los Bendiga.

@yuliana1aso4897

Hola gracias por la receta los voy a hacer pero en hoja de plátano porque tengo mucha jeje, saludos desde Playa del Carmen Quintana Roo

@margaritadelgadillo4434

Mi estimada señora linda , que deliciosos tamales dulces , son los que más me gustan , un afectuoso abrazo 🗑️ para ustedes , muchísimas gracias 🗑️

TACOS DE JAMAICA

Diferentes tacos, con un sabor delicioso.

¡Súper económicos!

La mayoría de las personas piensan que la flor de Jamaica es sólo para preparar bebidas.

Elabora esta exótica receta que estamos seguros te encantará.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 2 tazas flor de Jamaica
- Tortillas
- Sal
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- Aceite vegetal
- 1/2 Cebolla

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Enjuagamos y tallamos con los dedos 2 tazas de flor de Jamaica. La ponemos en un recipiente hondo y agregamos agua purificada a cubrir. La dejamos remojar toda una noche.

2-Al día siguiente por la mañana, la colamos, apartando el agua concentrada de la Jamaica. (porque nos sirve para hacer agua de Jamaica). Apartamos.

3-Ponemos la flor de Jamaica ya hidratada en una cacerola y agregamos agua purificada caliente a cubrir. La ponemos a hervir y cuando empieza a burbujear, la dejamos 15 minutos más. Apagamos el fuego y esperamos a que enfríe un poco. La colamos y ponemos el agua en el mismo recipiente donde tenemos el concentrado del agua del remojo. Escurriendo lo más posible. Apartamos.

4-En una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite

vegetal y agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla partida en medias líneas delgadas. Bajamos a fuego medio bajo y sofreímos hasta que la cebolla transparente (aproximadamente un minuto). Agregamos la flor de Jamaica que ya tenemos escurrida y bajamos a fuego bajo. Mezclamos constantemente por un minuto. Agregamos una cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Agregamos un poco de ajo en polvo y mezclamos. Tapamos la sartén y dejamos por un minuto. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego.

5-Si no tenemos las tortillas calientes, las calentamos muy bien por los dos lados en un comal.

En una tortilla ya caliente, agregamos guisado de Jamaica, crema vegana, salsa, cilantro. Pueden agregar una raja de aguacate si gusta.

VER VIDEO

@emy347ful

Hola me encanta la receta, voy a hacerlos obligatoriamente, como yo vivo en Rusia, nadie tiene idea de esta flor tan rica y es imposible conseguir, pero recién una profesora mía de bioingeniería trajo a la clase un paquete para analizarla y muy amable me regalo un poco de Jamaica, así que estoy muy emocionada. Gracias por tanto.

@mariamc117

Dios! Se me hizo agua la boca cuando presentaron y abrieron los tacos. Yomiiii! Infinitas gracias por existir y por compartir su sabiduría culinaria. Amor y bendiciones para ambos.  

@Pikkii777

Un clásico en el canal y confirmo: ¡Son DELICIOSOS! 

@julieroots2700

Yo sería inmensamente feliz si la Señora Deyanira fuera mi abuelita. Y sería doblemente feliz si viviera con ella y que me diera desayuno, comida, merienda y cena
jaja sería la nieta mas feliz y agradecida del mundo

BERENJENAS EMPANIZADAS

¡Deliciosa receta!

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 2 berenjenas
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Cebolla en polvo
- Aceite

- Sal
- 2 cucharadas de semillas de linaza
- Harina de trigo
- 1 taza de agua
- Pan molido o rallado

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

retiramos las puntas a 2 berenjenas grandes y las rebanamos a lo largo en rebanadas delgadas. Las ponemos en un plato y les agregamos sal por los dos lados. Apartamos.

una taza de agua en un pocillo y lo ponemos en la lumbre. Esperamos a que hierva el agua. Bajamos a fuego bajo y vaciamos 2 cucharadas de linaza. Dejamos hervir por 5 minutos. Colamos en un plato hondo el gel y esperamos a que enfríe.

que haya enfriado, Le agregamos un poco de sal, un poco de ajo en polvo, un poco de cebolla en polvo y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos bien.

una rebanada de berenjena y la pasamos por una cama de harina de trigo, enharinamos muy bien por ambos lados. Luego pasamos la berenjena por el gel de linaza tratando que la cubra toda. Pasamos la berenjena a una cama pan molido por ambos lados. Así hacemos con todas las rebanadas de berenjena. Las pasamos a un plato.

bastante aceite vegetal a una sartén que ya esté caliente. Dejamos que caliente un poco y acomodamos las berenjenas.

Dejamos que doren de un lado y luego volteamos para que doren del otro lado. Cuando hayan dorado de ambos lados, las sacamos y pasamos a un plato con papel de cocina absorbente.

Ver video

@patricialopezsanchez4967

Acabo de preparar estas berenjenas y quedaron súper deliciosas  de verdad, mis felicitaciones para los dos y mi agradecimiento por compartir sus conocimientos , Dios les bendiga siempre

@shirleyveramendiestela5293

Mamita hoy hice su receta y a mi y a mi madre le encantaron tanto que tuvimos que ir al súper por comprar mas berenjenas y hacer mas jaja saludos desde Perú 

@gloriajaimecarvajal6901

Les Felicito!!! Tanta creatividad sana ...sin depender de los productos de los una familia a cargo y somos 6 integrantes y vegetarianos y ahora veganos... cuidar la salud es bendiciones para el que lea este comentario y los protagonista del video...

@JoseJSosa-qu8nq

Ésta berenjena empanada se ve Deliciosa y lo más que me impresionó es el gel de linaza. Nunca me hubiera imaginado éso. Los felicito y como en otras ocasiones

he dicho hacen un dueto perfecto. Muchas Gracias
Apreciados Chefs de Comida Vegan Fácil. Bendiciones.

CHIMICHANGAS

¡Económica, rindidora y deliciosa receta!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

TORTILLAS

- 3 tazas o 400 g. harina trigo
- 1/4 taza aceite vegetal
- 1 taza de agua - 1 cucharadita de sal.

RELLENO

- 1 Diente de ajo - Cebolla
- 2 jitomates
- Aceite vegetal - 1/4 de kg. de setas
- Sal
- Chile chipotle adobado (opcional)

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

TORTILLAS

(Pueden hacerlas o comprarlas ya hechas)

un tazón ponemos 3 tazas o 400 gr de harina de trigo y agregamos una cucharadita de sal. Mezclamos. Hacemos un hueco en el centro de la harina y agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de aceite vegetal. Integramos con las manos el aceite con la harina, hasta obtener una consistencia arenosa. Agregamos poco a poco 1 taza de agua, un poco de agua y mezclamos. Hasta terminar la taza de agua. Amasamos bien. No debe de quedar pegajosa la masa.

la masa durante 5 minutos. La pasamos a un recipiente y tapamos con un trapo limpio y seco. Durante 20 minutos.

ese tiempo, ponemos un comal en la lumbre para que caliente bien. Destapamos la masa y hacemos bolitas medianas del mismo tamaño hasta terminar con la masa.

un tipo tortita con la bolita de masa y paloteamos. Le damos forma de tortilla, nos debe de quedar delgada, lo mas redonda que se pueda.

ponemos en el comal que debe de estar ya bien caliente y esperamos a que le salgan burbujas. Volteamos dejamos por 12 segundos, volvemos a voltear y dejamos 12 segundos más- Por cada lado deben de ser por lo menos 2 vueltas de ese tiempo. Retiramos y ponemos en una servilleta de tela para que se mantengan calientes.

GUISADO.

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal, agregamos un trozo mediano de cebolla finamente picado y sofreímos por 30 segundos. Agregamos un diente de ajo

finamente picad y mezclamos 30 segundos más. Agregamos $\frac{1}{4}$ de kilo de setas deshebradas. Bajamos a flama baja. Mezclamos bien y esperamos a que doren de un lado. Volteamos y esperamos a que doren del otro lado. Agregamos 2 jitomates partidos en cubos pequeños. Mezclamos bien durante un minuto. Agregamos una cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos bien. Agregamos un chile chipotle finamente picado (Opcional). Mezclamos y tapamos la sartén. Bajamos a fuego bajo y dejamos así durante 10 minutos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego y esperamos a que enfríe un poco el guisado.

una tortilla agregamos un poco de guisado en el centro y doblamos la tortilla de los dos lados laterales y luego de los otros dos lados sobrantes a maneta que quede un cuadro bien cerrado. Así hacemos con todas hasta acabar con el guisado.

una sartén ya caliente agregamos un poco de aceite vegetal y pasamos las chimichangas. Cuando hayan dorado de un lado, volteamos (Si vemos que se necesita más aceite, agregamos un poco) y esperamos a que doren del otro lado también.

sacamos y las ponemos en un plato con papel absorbente de cocina. Apagamos el fuego.

.

Ver video

@Ultrapurpuraful

Divina la señora, muy cariñosita, se parece a mi abuelita =), las comidas espectaculares, y genial que al final prueben la comida y hagan comentarios y

consejos para hacer mas ricas las comidas =) saludos desde Santa Marta, Colombia.

@mayelamascorro5072

Debería de sacar un libro con todas su recetas. Están súper ricas! Muchas graciaaaaas! Me muero por probar estas chimichangas! ❌

@susanamendez950

mmmmm!!! Exquisitas chimichangas. Aparte de darnos exquisitas recetas nos dan el origen de la comida también. Muy bien muchas gracias. ❌ ❌

@

Señora bonita. Que rico que se ve ese platillo. Me encantan las chimichangas. Gracias por compartir. Wowwwwwwwwwww mordida. Mordida. Que rico a disfruta la mordidita.

ENCHILADAS SUIZAS

¡Deliciosas enchiladas suizas en su versión vegana, saludables y exquisitas!

Elaboradas con setas, crema y queso veganos.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 1 diente ajo
- 2 chiles serranos
- Cebolla
- Sal
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- Cebolla en polvo
- Aceite
- 300 gr. de setas
- 400 gr. de tomate o tomatillo
- Crema vegana
- Queso vegano

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un poco de aceite vegetal en una sartén grande o wok ya caliente. Agregamos 300 gr. de setas deshebradas, esperamos que doren de un lado y les damos vuelta para que doren del otro lado. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de cebolla en polvo, un poco de pimienta en polvo y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal de mar. Mezclamos muy bien y agregamos $\frac{1}{2}$ taza de agua. Tapamos la cacerola y bajamos a fuego bajo. Dejamos hasta que se consuma todo el líquido. Probamos de sal y agregamos al gusto. (No deben de sobre pasar la sal, ya que todavía les

falta la salsa) Apagamos el fuego y apartamos.

en una cacerola 400 gr. de tomates verdes y 2 chiles verdes sin rabito. Agregamos agua a cubrir. Los ponemos a hervir. Cuando empiecen a cambiar de color, agregamos un trozo de cebolla y un diente de ajo. Dejamos sólo por 30 segundos y apagamos el fuego.

los tomates, el ajo, la cebolla y los chiles en el vaso de la licuadora. Agregamos 3 cucharadas de las cucharas grandes para guisar de mayonesa vegana (La de tu preferencia), agregamos una cucharadita de sal de mar y un poco de pimienta. Licuamos por un minuto, o hasta mezclar bien los ingredientes. Apagamos el fuego, probamos de sal y agregamos al gusto. En caso de sentir la salsa ácida, pueden agregar $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar. Volvemos a licuar hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora y apartamos.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Ponemos una tortilla a que dore un poco por los dos lados. La pasamos a un plato y la rellenos del guisado de las setas y Enrollamos la tortilla. Así hacemos con todas las tortillas hasta acabar con las setas. Pasamos todas las enchiladas a un refractario (previamente engrasado). Las bañamos con la salsa verde y luego cubrimos con una capa de queso de papa, o el de su preferencia.

el refractario al horno a 200° C 0 390° F por 15 minutos (Sólo es para que doren un poco). Sacamos el refractario del horno.

.

Ver video

@mtmmtm481

Señora querida, primero que todo que Dios me la bendiga

ha usted y su hijo, segundo para darle las gracias por sus recetas, gracias ha ellas mejore mi salud, por favor no deje de compartir sus recetas, abrazos y cariños desde Miami  

@alto2703

Excelente música, excelente video, excelente receta por excelentes personas. Gracias por tan bellos momentos y tan deliciosas recetas. Reciban un gran saludo y muchas bendiciones. El gran placer de acompañarlos en Cocina Vegan Fácil.

@alixvera9234

Estoy enamorada de su canal Sra hermosa. Y su hijo tan buen sentido del humor. Muchas gracias por compartir se ven deliciosas. Apenas encontré ayer su canal y estoy fascinada. He encontrado recetas q se ven deliciosas. Y q nunca imagine q existiera hacer cosas tan deliciosas omitiendo las carnes. Muchas gracias por compartir sus conocimientos. No me perderé sus recetas de aquí en adelante. Bendiciones!!

@arelycaines6710

Que profesionales son ustedes en hacer Las cosas, Mira que música más agradable!! da gusto compartir con ustedes!!!! Se ven cuan educados son!!!!

SOYA CON VERDURAS

¡Económica, rindidora, saludable y deliciosas receta!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 1 diente de ajo
- 1 trozo de cebolla
- 2 chiles guajillo
- 1 zanahoria
- 1/2 pimiento
- 1 calabacita
- 2 jitomates
- Aceite vegetal
- 1 taza soya texturizada
- Sal
- Comino en polvo

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

retiramos los rabos y las semillas a 2 chiles guajillos. Los desvenamos y los pasamos a un pocillo grande. Agregamos 2 jitomates enteros y agregamos agua caliente a cubrir. Los ponemos en la estufa y encendemos el fuego. Cuando empiecen a burbujear, los dejamos 5 minutos más. Apagamos el fuego y

dejamos que enfríe un poco. Pasamos los jitomates y los chiles al vaso de la licuadora y agregamos $\frac{1}{2}$ taza de agua fría. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora. Apartamos.

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos una taza de soya texturizada (Ya debe de estar preparada) (al prepararla se hacen 2 tazas de soya) Ponemos la soya en la sartén y revolvemos hasta que dore un poco por todos lados. Vaciamos la soya en un plato y regresamos la cacerola al fuego.

un poco de aceite vegetal en la cacerola ya caliente y agregamos un trozo de cebolla grande finamente picado. Sofreímos por 30 segundos y agregamos un diente de ajo finamente picado y movemos 30 segundos más. Agregamos una zanahoria sin puntas, pelada y partida en rebanadas delgadas y seguimos moviendo durante un minuto. Bajamos a flama baja y agregamos un pimiento, sin semillas, desvenado y partido en pequeños cubos. Mezclamos por un minuto. Agregamos una calabacita sin puntas y partida en medias lunas delgadas. Seguimos moviendo por 2 minutos más. Agregamos la soya texturizada y mezclamos.

la salsa de jitomate a través de un colador y mezclamos. Agregamos una cucharadita de sal de mar, un poco de pimienta en polvo, un poco de comino en polvo. Agregamos un poco de agua. Tapamos la cacerola, bajamos a flama baja. Dejamos hervir por 15 minutos más. Probamos de sal y agregamos al gusto.

.

—

Ver video

@rosiherrera3683

Se ve yami yami siempre me da hambre y ya quisiera morder la pantalla jejeje por lo delicioso que se ven sus recetas. sin unos súper chefs veganos los admiro mucho un abrazoteeee bendiciones

@celestehernandez8418

Mil gracias por esta receta. Realmente queda exquisita con un sabor único. A mi hija le encantó a pesar de que no es muy buena comiendo verduras. Amo este canal!!

@teresanunez6162

Mi dueto hermoso, hacen que se me antoje la soya y todo lo que preparan, gracias por ayudarnos a sanar nuestro cuerpo, espíritu y corazón, los quiero mucho, Dios los bendiga siempre!!!

@lululopez1052

Que agradables son... me la paso tan bien con ustedes... aprendiendo y sobre todo ver a su hijo como degusta la hace que se antoje. cuídense mucho que Dios los bendiga.

PAY DE ESPINACA

Delicioso pay de espinaca totalmente vegano, sin productos de origen animal, rico y saludable.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 2 salchichas veganas
- Cebolla
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- Pimienta en polvo
- Sal preparada – Orégano
- Aceite
- 3/4 de taza de crema vegana
- 3 cucharadas de arroz cocido
- 500 g. de espinacas

Pasta o base

- 225 g. de harina de trigo – Ralladura de 1 limón
- 90 g. de mantequilla vegana (fría)
- 1 cucharada de linaza
- 1/3 u 80 ml. de taza de agua
- Sal
- 40 gr. de azúcar

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

Base de Pay

en un pocillo 1/3 de taza de agua y dejamos hervir. Agregamos de linaza y bajamos el fuego. Dejamos hervir 5 minutos más. Apagamos el fuego, colamos la linaza y apartamos el gel.

en un tazón 225 gr. de harina de trigo. Agregamos 40 gr. de azúcar y una pizca de sal. Agregamos la ralladura de la cáscara de un limón. Mezclamos. Agregamos 90 gr de mantequilla vegana fría. Integramos los ingredientes con la mano. Hasta desbaratar la mantequilla. Agregamos el gel de linaza. Seguimos integrando con la mano, hasta obtener una masa.

una superficie plana, agregamos un poco de harina y ponemos nuestra masa. Si está un poco seca, agregamos una cucharada de agua fría. Amasamos bien.

la masa del centro hacia los lados hasta obtener un grosor uniforme. Pueden agregar más harina si gustan, o pueden utilizar papel para hornear si tienen. Debemos obtener una masa de un diámetro más grande que nuestro molde.

nuestra masa ya extendida a un molde previamente engrasado y la vamos acomodando. Debe de cubrir todo el molde, incluyendo las paredes. Si gustan puedes marcar las orillas con un tenedor. Y picamos toda la superficie con el tenedor. Metemos el molde al refrigerador en lo que hacemos el relleno.

RELLENO

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo de cebolla mediano finamente picado y sofreímos por 40 segundos. Agregamos 500 gr. de espinacas,

pueden ser frescas o de las congeladas. Mezclamos bien y tapamos la sartén. Bajamos a flama media y dejamos así por 2 minutos. (Si utilizan espinacas frescas, pueden agregar $\frac{1}{2}$ taza de agua antes de tapar la sartén.

una cucharadita de sal, un poco de pimienta en polvo, un poco de orégano triturado. Mezclamos bien. Tapamos la sartén y bajamos a fuego bajo. Y dejamos por 3 minutos. Probamos para saber si ya están cocidas, y si es así, apagamos el fuego y apartamos.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos 2 salchichas veganas rebanadas en rebanadas delgadas y dejamos que doren de ambos lados. Apagamos el fuego.

el vaso de la licuadora ponemos $\frac{3}{4}$ de taza vegana, las espinacas que ya tenemos cocidas, agregamos 3 cucharadas de arroz cocido, 2 cucharadas de fécula de maíz y agregamos también las salchichas ya cocinadas. Licuamos hasta integrar muy bien todos los ingredientes. Apagamos la licuadora. Probamos de sal y agregamos al gusto.

el molde del refrigerador y le vaciamos toda la mezcla que tenemos en la licuadora. Emparejamos bien con una espátula de cocina. Metemos el molde al horno previamente precalentado a 180 ° C o 350 ° F y dejaremos el molde por 30 minutos.

ese tiempo, revisamos el pay, tocando la superficie y debe de estar sólida. Sacamos el pay del horno y lo dejamos enfriar un poco.

.

Ver video

@yordigarcia6505

Que deliciosa receta familia gracias para su hija por

compartir esta receta vegana y muy nutritiva les mando abrazos y besos también para su hija

@RosaRosa-mh7hx

Se me antojó tanto! Esta receta es para quedar bien y llevarla a presumir con la familia y amigos. Ayer mismo hice la sopa de papa y poro para el frío... salió tan rica! Muchas gracias a su hija en Holanda. Reciban todos el deseo de una excelente semana para nuestra gran familia vegana.

@marateresa1

Siempre me sorprenden, hermosa familia con deliciosas recetas, siendo vegano podemos comer variado, saludable y sabroso, muchos saludos y bendiciones.

@alicialeon574

Que rico me encantan las espinacas. Para todas sus suscriptoras llevo 1 año preparando sus recetas y desde enero he bajado de 78 kilos a 57 kilos. Que presumida yo. Gracias abrazos y bendiciones.