

BUDÍN DE ZANAHORIA

Delicioso postre sin gluten, apto para celíacos, veganos e intolerantes a la lactosa

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 1 cucharadita de polvos para hornear
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1 taza harina de arroz
- 4 cucharadas de fécula de maíz
- 1 taza de azúcar mascabado
- 125 gr de mantequilla vegana
- 1/3 de taza de leche vegetal
- 1 kg. de zanahorias

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

retiramos las puntas a 1 kilo de zanahorias y las pelamos. Las partimos en rodajas de grosor mediano y las pasamos a una cacerola. Agregamos agua caliente a cubrir y las ponemos en la estufa a fuego alto. Esperamos a que burbujeé el agua y bajamos a fuego bajo. A partir de ese momento las dejamos 8 minutos más hirviendo. Apagamos el fuego y colamos. (El agua la pueden utilizar en un guisado futuro). Dejamos enfriar un poco las zanahorias. Apartamos.

un sartén en la estufa y encendemos el fuego, dejamos que caliente bien y apagamos la lumbre. Agregamos 125 gr. de mantequilla vegana. Una vez derretida la mantequilla, la pasamos al vaso de la licuadora y agregamos la mitad de la zanahoria. Encendemos la licuadora y de vez en vez ayudamos a bajar la mezcla con una espátula (con la licuadora apagada) Agregamos 1/3 de leche vegetal de su preferencia y volvemos a licuar hasta integrar todos los ingredientes. Le vamos agregando toda la zanahoria poco a poco, hasta integrar toda la mezcla.

toda la mezcla a un tazón. Le agregamos poco a poco una taza de azúcar mascabado y mezclamos. Apartamos.

1 taza de Harina de arroz, 4 cucharadas de fécula de maíz, una cucharadita de polvos para hornear y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Mezclamos muy bien los ingredientes. Pasamos todos estos ingredientes secos a la mezcla de la zanahoria y mezclamos bien hasta integrar todo. Apartamos.

un molde del que ustedes prefieran, con un poco de aceite vegetal, pueden enharinar o pueden poner en el fondo papel para hornera. Le vaciamos nuestra mezcla y con una palita emparejamos la mezcla.

al horno nuestro molde que ya debe de estar pre calentado a 180° C o 356° F, y lo dejamos por 1 hora. Pasado ese tiempo, introducimos un palillo. Éste debe de salir seco. Apagamos el horno y sacamos el molde. Dejamos que enfríe y le pasamos un cuchillo por las orillas y desmoldamos.

.

Ver video

@laboratorioenlacocinadeyulimar

hace 6 años

mi mamá y yo estamos pendientes de todas sus recetas
ustedes son una bendición para nosotras.. saludos desde
Colombia 

@giaysusrecetas8728

Espectacular como siempre. Gracias por esas delicias
que comparten con nosotros. Tu hijo me hace antojar de
la manera como se come esos trozos de budín tan bueno
por abrazos mil likes!!!!!!!

@

Señora, toda mi admiración y agradecimiento hacia
usted. Tengo dieciséis y soy la única vegana de mi
familia, y sigo aprendiendo a cocinar pero sus vídeos
han sido de gran ayuda. Muchas gracias por hacer esto


@dfgcreaciones

Me encanta esta señora!, lo bien que explica las
recetas, la variedad de recetas y lo que he aprendido
con ella a comer sano y que mis comidas no sean
monótonas, mil gracias!!!

EMPANADAS DE PLÁTANO MACHO

Sencilla y deliciosa receta.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 3 plátanos macho
- 1 cucharadita de azúcar
- Pizca sal
- Aceite vegetal
- 5 cucharadas de Harina de maíz
- Frijol refrito
 - Frijoles de la olla y refritos – Coci...
- Queso vegano
 - Queso de papa tipo fondue – Cocina Ve...

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

retiramos las puntas a 3 plátanos machos. Cortamos en 3 partes cada uno y los pasamos a una cacerola con todo y cáscara. Agregamos agua a cubrir y los ponemos a flama media. Esperamos a que hiervan y los dejamos 15 minutos más. Pasado ese tiempo, introducimos un cuchillo en un plátano y éste debe de entrar suavemente. Apagamos el fuego.

retiramos las cáscaras con cuidado de no quemarnos y los

pasamos a un tazón. Los trituramos. Agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de agua caliente y mezclamos. Agregamos poco a poco 5 cucharadas de harina de maíz y mezclamos bien. Agregamos 1 cucharada de azúcar y una pizca de sal. Mezclamos hasta incorporar bien todo. Agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de agua y seguimos mezclando hasta obtener una masa que no se pegue en las manos.

una bolita con la masa y colocamos un plástico en la prensa. Colocamos la bolita de masa y la cubrimos con otro plástico. Cerramos la prensa y apretamos bien, nos debe de quedar como una tortilla. (En caso de no tener prensa, pueden hacerlo con las manos). Le retiramos el plástico de arriba y le agregamos a la tortilla un relleno, el que gusten, pueden ser frijoles refritos, queso, papa o lo que gusten. Doblamos la tortilla por mitad y oprimos las orillas, retiramos con cuidado el plástico y la pasamos a un plato (previamente untado con un poco de aceite). De esta manera hacemos todas hasta terminar con la mezcla.

una sartén ya caliente, vertemos aceite vegetal. Dejamos que caliente el aceite y ponemos las empanadas que quepan. (Sin encimarlas). Dejamos que doren de un lado y volteamos (Si es necesario agregamos más aceite). Cuando hayan dorado de ambos lados, las vamos pasando a un plato con papel absorbente.

.

Ver video

@elisam2690

En mi país, los plátanos son abundantes, haré la receta a ver que tal me queda... ME ENCANTA TU HIJO, ES EL CATADOR DE TODAS LAS COMIDAS... BESOS DESDE REP. DOMINICANA!

@paolabejarano4555

Esta receta se ve exquisita!!! Este es mi canal favorito. Siempre hacen las mejores recetas.

@alto2703

Wow de verdad se ven deliciosas. A prepararlas. Que detalle de su parte de contestar en portugués los comentarios de los amigos de Brasil. Cocina Vegan Fácil como siempre sorprendiéndonos.

@teregarza8009

Si, si me gustó el vídeo, la receta, los tips, el procedimiento, el ánimo, la mamita, el hijito, la conversación, bueno todo. Me encanta las preparaciones con plátano macho. Les mando muchos saludos, besos abrazos y apapachos regios.

CANAPÉ DE CHAMPIÑONES

Sencilla y deliciosa receta.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 1 diente ajo
- Cebollín
- Poro
- Cebollita de verdeo o cambray
- Aceite de oliva
- Pimienta en polvo
- Sal
- 350 g. champiñones
- 120 ml. o 1/2 taza crema vegana
- 80 ml. vino blanco
- Pan tipo bolillo o baguette

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

LOS CHAMPIÑONES NO SE LAVAN, PERO SE PUEDEN PELAR SI GUSTAN.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal de su preferencia, agregamos un por finamente rebanado. Sofreímos por 30 segundos y agregamos un diente de ajo finamente picado. Sofreímos 30 segundos más.

gr de champiñones pelados y finamente rebanados y partidos por mitad. Mezclamos muy bien hasta que los champiñones suelten agua.

un poco de pimienta en polvo, 1/2 cucharadita de sal y un

cebollín finamente picado. Bajamos el fuego a medio bajo. Agregamos 80 ml de vino blanco de su preferencia (opcional) y dejamos por un minuto. Agregamos 1/2 taza de crema vegana. Mezclamos bien. Probamos de sal y agregamos al gusto. Dejamos hervir por 3 minutos y apagamos el fuego.

el pan de manera de su preferencia, puede ser en cuadros grandes o en rebanadas diagonales gruesas. Apartamos.

una sartén en fuego y vertemos un poco de aceite de oliva, esparcimos con una servilleta y ponemos un pan, doramos por todos lados y lo pasamos a un plato.

ñamos el pan generosamente con el guisado de champiñones. Agregamos un poco de cebollín finamente picado y un poco de cebollita de verdeo finamente picada.

Ver video

@sabrinagutierrez9755

Mira la presentación... es un nivel.. es un entendimiento de la buena cocina que de verdad es un lujo !!

@2008patyta

Me divierte ver la degustación  esas caras me hacen reír, son tan simpáticos!! Un abrazo queridos amigos!!

@RosaRosa-mh7hx

No lo puedo creer! Esto es super fácil y se ve delicioso! Aparte de ser una receta tan lucidora! Mil gracias!les mando un fuerte abrazo y el deseo que todos tengan una excelente semana .

@bettysanchez118

Buenos días Sra. linda, que delicioso se ve, se me antojó mucho, le voy a dar la sorpresa a mi hija para que se lo lleve mañana en su comida al trabajo, y realmente la voy a sorprender no me cree q una comida lleve todos los productos vengamos, Saludos y gracias x compartir

PAPAS EN SALSA BECHAMEL CON ESPINACAS

Prepara estas deliciosas papas, con salsa bechamel de espinacas...

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 4 papas medianas
- Sal
- 1 y 1/2 tazas salsa bechamel
- (1086) Salsa bechamel vegana – Cocina Vegan Fácil – YouTube
- Queso de papa tipo fondue
- 100 gr. de espinacas

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADAS Y

DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

4 papas medianas y las rebanamos en rodajas delgadas. Las pasamos a una cacerola y agregamos agua caliente a cubrir. Agregamos un poco de sal y encendemos el fuego y cuando empiecen a hervir, bajamos a fuego medio y semi tapamos. Dejamos así por 8 minutos más. Apagamos el fuego y las colamos. Apartamos

1 y 1/2 taza de salsa bechamel en la licuadora. Agregamos 100 gr. de espinacas y licuamos hasta mezclar bien. Apagamos la licuadora, probamos de sal y agregamos al gusto. Volvemos a licuar. Apagamos la licuadora.

un molde para horno, acomodamos una capa de rodajas de papas (previamente peladas), agregamos salsa bechamel hasta cubrir todas las papas. Acomodamos otra capa de rodajas de papas y volvemos a cubrir de salsa bechamel. Acomodamos una tercera capa de rodajas de papas y vaciamos toda la salsa bechamel que nos queda.

una capa de queso de papa, y esparcimos por toda la superficie.

el molde al horno previamente precalentado a 180° C o 356° F entre 25 y 30 minutos. Hasta que dore la superficie.

el molde del horno y presentamos.

Ver video

@TonyDeSousaCoelho

i MARAVILLOSO, RIQUISIMO ! ...Delicioso... y ese COMBO de

MADRE e HIJO destilan puro AMOR... ¡ Les deseo todo lo hermoso y maravilloso de esta vida !... gracias por todos los VIDEOS, un ABRAZO !!!

@whit_bruce

Hola soy Bruce de 10 años y me gusta ver su canal porque son recetas sanas y fáciles mi abuelita dice que dios los bendiga somos de Tultepec gracias ☐

@guadaramirez1009

Uf cada receta de ustedes me deja... salivando , y la cara del que las prueba me hace el Día , si me quiero reír nomas lo recuerdo y me río.

@almaleticiareyes8347

Mmm a mi esposo le encantan las papas como se las prepare así es que lo sorprenderé y muy buenas para los niños que son difíciles para comer verduras una manera de disfrazar la espinaca gracias les mando un gran abrazo desde Torreón, Coahuila.

PURÉ DE PAPA

Sencilla y deliciosa receta.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 5 papas o patatas
- Cebolla en polvo
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- Leche vegetal (la que gusten)
- Queso parmesano vegano (opcional)
- Sal
- Crema vegana (la que gusten)
- 50 g. mantequilla vegana

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en una cacerola grande 5 papas grandes (previamente lavadas, peladas y partidas en cubos). Agregamos agua caliente a cubrir y $\frac{3}{4}$ de cucharadita de sal. Esperamos a que hiervan y bajamos a flama media. Tapamos la cacerola y dejamos así por 25 minutos. Revisamos con un cuchillo que estén bien cocidas las papas. Apagamos el fuego.

las papas y (podemos guardar el agua, para un futuro consomé).

un recipiente ponemos 50 gr de mantequilla vegana. Agregamos un poco de papas y empezamos a machacar. Seguimos agregando papas hasta terminar con todas. Agregamos 4 cucharadas soperas de crema vegana. Agregamos poco a poco leche vegana. Mezclamos y vamos agregando leche, hasta que tenga la consistencia de su gusto. (nosotros agregamos 180 ml (3/4 de taza de leche vegana). Agregamos un poco de queso parmesano (opcional) o pueden agregar 3 cucharadas de levadura nutricional. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo, un poco de cebolla en polvo. Mezclamos muy bien. Probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos.

Ver video

@saratome5847

Sabes... aparte del mensaje del cocinar yo veo otro que es más bonito... El compañerismo y amor y respeto por tu madre... QUE HERMOSO SE VÉ ESO... UN EJEMPLO PARA MUCHOS.

@leticiamoran2305

Me encanta!! Me encanta... Yo les agradezco por transmitirnos alimentos nutricionales... pero saben uds, transmiten algo mucha más que eso, amor, amistad, confianza etc. Y yo aunque no he hecho todo lo que publican, el tan solo verlos me llena mi día. Saludos.

@marinaalor5404

Wow que emoción familia los vi en el canal 34   
  me emocioné  felicitaciones    

@angiesalgado5044

Muchas gracias por esta riquísima receta  hace poco me volví vegana y este canal me ha ayudado bastante a aprender recetas sencillas y deliciosas  de verdad muchísimas gracias por su labor 

TORTILLAS DE HARINA

Tradicionales tortillas de harina.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 20 TORTILLAS

- 1 Cucharadas de sal
- 1/3 de taza de aceite vegetal
- 1 y 1/2 tazas de agua caliente
- 1 kg. de harina de trigo

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

1 kg. de harina de trigo en un tazón. Revolvemos muy bien, deshaciendo los grumos que haya. Agregamos una cucharada de sal y mezclamos.

un hueco al centro del harina y vertemos 1/3 de taza de aceite vegetal. Mezclamos poco a poco con las manos. Agregamos 1 y 1/2 taza de agua caliente y seguimos mezclando. Agregamos 1/4 más de agua y seguimos mezclando (Ustedes van viendo el agua que vayan necesitando) Hasta que les quede una masa homogénea. (que ya no se nos pegue en las manos).

una base o la barra de la cocina, enharinamos y pasamos la masa. Le damos una buena amasada, hasta que quede uniforme.

la masa al tazón y lo tapamos con un trapo limpio. Dejamos reposar por 20 minutos.

reposa la masa, encendemos un comal a fuego bajo.

6.- Cuando hayan pasado los 20 minutos, hacemos bolitas con la masa, del mismo tamaño.

con un rodillo cada bolita y le damos forma de tortilla, tratando que nos quede muy redondita la tortilla.

un poco la lumbre y pasamos una a una las tortillas. Cuando notemos que se les hacen burbujas, volteamos la tortilla. Cuando empiece a inflar la tortilla, revisamos de los dos lados que hayan dorado. Retiramos la tortilla y la pasamos a una servilleta para tortillas, para que se mantengan calientes. Así hacemos con toda la masa.

.

Ver video

@wilsonmain6885

Que bonita su cocina, como quisiera que usted fuera mi abuelita yo iría a visitarla seguido y seguro sus platillos serían mis favoritos. Deseo un abuelita como usted, nunca tuve el cariño y el amor de una, y si me

hizo falta.

@ferninx8386

Me gusta verlos, me hice vegetariana hace poco y con sus recetas me alentaron a poder hacerme ricas comidas, muchas gracias y saludos desde Argentina.

@silviajudith9914

Soy de Torreón Coahuila y de niña no comía con otra cosa!! Gracias porque recordaron lo deliciosas que son hechas a mano. Verdad Madre? (cómo somos familia)

@patriciazenil2049

Wow me han salvado, soy mexicana fuera de su país y aquí no se consiguen tortillas no conocía una forma de hacerlas en casa. Muchas gracias! Amó sus recetas y les envió un fuerte abrazo. Mucho éxito 

BERENJENAS AL HORNO

i Super preparación gourmet al alcance de tu cocina!

iTienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

– 2 dientes ajo

- Albahaca
- Cebolla
- 4 jitomates (tomate rojo)
- 1 y 1/2 pimientos
- 4 berenjenas
- Aceite vegetal
- Queso de papa tipo fondue
- Orégano
- Sal
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

el horno a 190 grados C o 370 grados F

la base y la punta de 4 berenjenas grandes (previamente lavadas). Después las partimos a la mitad, hacia lo largo. Hacemos cortes diagonales que se encuentren entre sí, profundos, sin llegar a la cáscara. Ponemos las mitades en una charola con papel aluminio. Abrimos un poco los cortes de las berenjenas y les ponemos un poco de sal, un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo y un poquito de aceite vegetal. Retiramos las berenjenas de la charola y untamos un poco de aceite vegetal en el papel aluminio. Y colocamos las berenjenas boca abajo. Las metemos al horno por 35 minutos.

és de ese tiempo las sacamos y apartamos. Sin apagar el horno.

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo grande de cebolla finamente picada y movemos durante 30 segundos. Agregamos 2 dientes de ajo finamente picados. Mezclamos durante 40 segundos. Agregamos un pimiento y medio partido en pequeños cubos. (previamente lavados, sin semillas y desvenados). Pueden ser de colores diferentes. Bajamos a flama baja y mezclamos durante 3 minutos. Agregamos 4 jitomates, (previamente lavados y partidos en cubos pequeños)

Mezclamos por 3 minutos. Agregamos una cucharadita de sal. Mezclamos un minuto. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos 3 dedos de orégano deshidratado y triturado. Esperamos 3 minutos a que se evapore el líquido. Apagamos el fuego y agregamos de 8 a 10 hojitas de albacá fresca. Mezclamos.

las berenjenas, con cuidado hacemos un cuenco de en medio hacia las orillas. Rellenamos con nuestro guiso. Agregamos queso de papa. (tenemos la receta en el canal). Las metemos otra vez al horno. Las dejamos hasta que dore el queso. Apagamos el horno. Las sacamos.

.

Ver video

@constanzaosorio6663

No sólo es la receta, es iniciar la semana con ustedes dos y sus ocurrencias. Muchas gracias y feliz semana... desde una hermosísima y calurosa Bogotá (al menos en este momento, pues mi ciudad es una niña caprichosa, jejeje

@bettyhernandez7324

Mi familia y yo hemos decidido ser veganos, recién iniciamos esta semana y gracias a ustedes esta siendo fácil (ya prepare hamburguesas portobello, tortitas de plátano, tacos al pastor y mole de olla), les agradezco infinitamente que abrieran éste canal y seguiremos en la lucha! Gracias, gracias 

@marateresa1

Que rico, una nueva manera de cocinar las berenjenas, siempre las hacia empanizadas. Saludos linda familia.

@armidamercedescoppiniespin6639

Que hermoso como trabajan los bendiga ...Hermosa madre y hermoso de ños para por sus exquisitas !!

ESTOFADO DE ALUBIAS

Prepara este delicioso y nutritivo estofado

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 1 diente ajo
- Cebolla
- Cilantro
- 5 salchichas veganas

- 2 jitomates
- Aceite
- 125 g. hojas de espinaca
- 300 g. de alubias
- 2 zanahorias
- 1 chile guajillo
- Sal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un recipiente 300 gr de alubias y agregamos agua a cubrir. Dejamos remojando toda una noche.

otro día colamos (podemos utilizar el agua de remojo para regar plantas) Pasamos las alubias en una olla de presión, agregamos agua a cubrir (Aproximadamente 2cm arriba de las alubias) tapamos bien la olla y encendemos el fuego a flama medio alta. Cuando empiece a silbar la olla, bajamos la flama a fuego medio. A partir de este momento dejamos por 35 minutos más. Apagamos la lumbre y dejamos enfriar.

(Si no tienen olla de presión, pueden hacerlo en una olla normal, y dejar cocer por 60 minutos o hasta que estén blanditas.)

2.- (Es muy importante que enfríe la olla) Ya cuando esté fría la olla de presión, destapamos con cuidado y pasamos las alubias con todo y caldo a un recipiente. Apartamos.

una cacerola ponemos 2 zanahorias (previamente peladas, sin

punta y partidas en medias lunas delgadas) Agregamos agua a cubrir y un poco de sal. Las llevamos a la estufa a fuego alto. Cuando empiecen a hervir, tapamos la cacerola. Bajamos a fuego bajo y dejamos por 7 minutos más. Revisamos con un cuchillo que estén cocidas. Apagamos el fuego y reservamos.

un pocillo grande o cacerola ponemos un chile guajillo (sin rabito, sin semilla, desvenado y partido a la mitad. Agregamos 2 jitomates completos (previamente lavados). Agregamos agua a cubrir y los ponemos a cocer a flama alta. Cuando notemos que la cáscara de los jitomates se revienta, apagamos el fuego. Dejamos que enfríe.

los jitomates y el chile en una licuadora, agregamos un trozo de cebolla y un diente de ajo. Agregamos un poco de agua y licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora. Reservamos.

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos 5 salchichas veganas rebanadas. Extendemos para que puedan dorar bien de un lado. Volteamos y dejamos que doren del otro lado. Apagamos el fuego. Reservamos

una olla grande ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos la salsa que tenemos en la licuadora a través de una coladera. Esperamos 3 minutos a que hierva la salsa. Agregamos las alubias con todo y líquido. Agregamos las zanahorias. Dejamos que hierva. Agregamos una cucharadita de sal. Movemos, probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos 125 gr de espinacas (previamente desinfectadas y troceadas). Esperamos 3 minutos y agregamos las salchichas. Agregamos unas ramas de cilantro (previamente lavado y desinfectado). Dejamos que hierva 3 minutos más. Mezclamos. Apagamos la lumbre.

.

Ver video

@dulcecelis401

Muchas gracias por sus recetas todas se ven muy ricas, hice el estofado y les gustó mucho a mi Familia, bendiciones hermosa Señora !!! 

@marlenydavalos461

Que delicia!!! Ahora está frío aquí y me caerá justo a tiempo este guiso de alubias!! Gracias por compartir sus recetas!!! Hacen un gran equipo!! Abrazos y bendiciones de Dios a su familia entera!!

@alejandratorresnava4979

Llegando del trabajo como me hubiera gustado comer eso tan rico pero me conformo con mirar la cara de satisfacción de su hijo al que envidio de verdad por probar tanta delicia Gracias por compartir con tan maravillosa claridad para quienes como yo apenas y sabemos cocinar bendiciones a su hermosa familia.

@begoniaari7352

Me encanta su canal vegano. Porque te hace dar cuenta que ser vegano es poder comer de todo y no sólo vivir de ensaladas.. Felicidades !!!!!

TAMALES DE ELOTE O CHOCLO

Deliciosos y tradicionales tamalitos.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 20 TAMALES PEQUEÑOS

- Sal
- 1/3 taza aceite vegetal
- 1/2 taza azúcar
- 6 elotes (choclo)

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

y limpiamos 6 elotes o choclos. (Apartamos las hojas del elote) Los desgranamos con ayuda de un cuchillo y ponemos los granos en un recipiente.

en una licuadora 1/3 de taza de aceite vegetal. Agregamos 3 cucharones de granos de elote. Prendemos la licuadora y poco a poco vamos agregando el resto de los granos. Dejamos licuar por un minuto y medio. Vaciamos el contenido de la licuadora en un recipiente grande y agregamos $\frac{1}{2}$ taza de azúcar. Mezclamos hasta integrar bien los ingredientes. Agregamos una pizca de sal. Mezclamos. Metemos la mezcla al refrigerador 40 minutos.

ese tiempo, sacamos la mezcla del refrigerador. Tomamos una hoja de elote, ponemos en medio dos cucharadas y media

(soperas). Doblamos la hoja por los lados, como envolviendo la mezcla, empujamos un poquito la mezcla hacia arriba y hacemos un doblez hacia atrás, en la punta de abajo de las hojas. Vamos acomodando los tamales, paraditos en una charola. (cuidando de que no se vaya a salir la mezcla).

Para las personas que no consigan en su país los elotes con hojas, puede poner las dos cucharadas y media de mezcla en medio de un cuadro mediano de papel aluminio. Doblamos el papel hacia el centro de un lado y luego doblamos el papel hacia el centro, del otro lado. Sellamos el papel, doblando la parte de arriba y la parte de abajo.

una vaporera con un poco de agua, cuidando que el agua no rebase los orificios de la base que va encima. Colocamos una cama de hojas de elote en el fondo. Si no tienen hojas, pueden colocar un trapito limpio. Colocamos los tamales paraditos, muy juntitos. Al final ponemos otra capa de hojas de elote. Y encima un trapo limpio. Si no tienen las hojas, sólo ponen el trapo limpio. Ponemos la tapa y Encendemos el fuego a flama alta. A los 10 minutos, bajamos a flama medio baja. Los dejamos así por 50 minutos.

con cuidado y con una pinza, hacemos a un lado una parte del trapo, sacamos un tamal y revisamos. Si se desprende fácilmente de la hoja, ya está listo. Apagamos el fuego. Retiramos el trapo, las hojas y dejamos enfriar un poco.

.

Ver video

@martarosagarcia4335

muchas gracias, compré tres elotes y me puse a poner en práctica su receta. No hay como lo natural, usando las hojitas de los mismos elotes., buenísimo. Mamita que

Dios te dé larga vida a ti y a tu hijo..

@JugandoaSanar

Muy buena receta! Aquí en Chile hay una preparación típica muy similar, que se come mucho en los meses de verano, se llaman "humitas" :). Les invito a buscarla en internet y conocerla!

@andresfcebas

Que genial la receta. Aquí en Colombia los conocemos como "envueltos de choclo"

@andreamontero58

Está receta es muy típica en Ecuador, pero no es vegana, pensé que no podría volver a comerlos pero ustedes me han salvado c: no hay palabras para agradecerles muchas gracias.

PARRILLADA DE VERDURAS

Una parrillada diferente, sana, deliciosa y nutritiva.

¡Con todo el sabor y sin ninguna culpa!

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- Cebollitas de verdeo o cambray
- 2 calabacitas o calabacines
- 1 zanahoria
- Sal
- Pimienta en polvo
- Cebolla en polvo
- Ajo en polvo
- Aceite vegetal
- 2 Pimientos
- 1 berenjena
- Brócoli

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una charola grande acomodamos 2 calabacitas grandes, 2 berenjenas (previamente lavadas, sin puntas y partidas en rebanadas delgadas a lo largo), una zanahoria (Previamente lavada, pelada, sin puntas y partidas en rebanadas delgadas a lo largo). Un pimiento morrón verde y un pimiento morrón rojo (previamente lavados, sin semillas y partidos en rodajas), 10 cebollitas cambray con todo y tallo (previamente lavadas y desinfectadas) y 150 gramos aproximadamente de floretes de brócoli. (previamente lavados y desinfectados).

a fuego alto una parrilla (de preferencia con rayas)

un recipiente agregamos suficiente aceite vegetal y con una brocha de cocina barnizamos de un lado, las rebanadas de calabacita y las rebanadas de zanahoria. Les agregamos un poco de sal, un poco de ajo en polvo, un poco de cebolla en polvo, y un poco de pimienta en polvo.

las rebanadas de calabacita a la parrilla que ya se encuentra caliente. (El lado que tiene los condimentos va hacia abajo).

las rebanadas de calabacita del lado que no lo hemos hecho, y agregamos un poco de sal, un poco de ajo en polvo, un poco de cebolla en polvo, y un poco de pimienta en polvo. Volteamos las rebanadas de calabacita, para que queden asadas por los dos lados. Retiramos y las acomodamos en un plato grande.

con las rebanadas de zanahoria, las pasamos a la parrilla (con la parte que tiene los condimentos hacia abajo).

Barnizamos las rebanadas de zanahoria del lado que no lo hemos hecho, y agregamos un poco de sal, un poco de ajo en polvo, un poco de cebolla en polvo, y un poco de pimienta en polvo. Volteamos las rebanadas de zanahoria, para que queden asadas por los dos lados. Retiramos y las acomodamos junto con las calabacitas.

de un lado las rebanadas de berenjena con aceite vegetal. Agregamos a cada rebanada un poco de sal, un poco de ajo en polvo, un poco de cebolla en polvo, y un poco de pimienta en polvo. Pasamos las rebanadas de berenjena a la plancha del lado que están sazonadas hacia abajo. Barnizamos las rebanadas de berenjena del otro lado y condimentamos. Volteamos, para que queden asadas por los dos lados. Retiramos y ponemos sobre un plato grande.

mismo hacemos con los pimientos, las cebollitas cambray y los floretes de brócoli.

toda la verdura en una charola o plato grande y presentamos.

Ver video

@militzamontes6600

Ay Dios!! Cada vez que veo a su hijo Alfonso comer, se me hace agua la boca!!!! Ya quiero hacer una de esas parrilladas! Qué rico!!

@milenamolano8833

Mis queridos amigos, los saludo nuevamente desde Colombia, los sigo desde el comienzo del canal. Que receta tan magnífica! Les quería contar que soy nutrióloga, Vegana, atiendo personas veganas o que están en transición a este estilo de vida y les estoy recomendado su canal para que puedan aprender exquisitas y creativas recetas. Gracias por su maravillosa labor! Un abrazo grande.

@xiomaracanteroroldan3468

Esta parrillada se ve riquiiiiiiiiisima!...y viéndote comer a ti ya se me antojó... que familia tan linda tienen, gracias por compartir esta receta!!!

@estudio10471

Gracias por sus ideas! Estás verduras son un paraíso delicioso! Saludos desde Detroit! Hoy es día festivo aquí en USA ☺☺ buen día para una parrillada! Saludos besos ☺