

ENCHILADAS DEL BAJÍO

Se dice que el origen de las enchiladas mineras es la ciudad de Guanajuato, donde las esposas de los trabajadores las preparaban para el almuerzo en las afueras de los lugares de trabajo.

Se hicieron famosas y la receta se fue extendiendo en los estados del centro del México.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 1 diente ajo
- Cebolla
- 1 y 1/2 zanahorias
- 2 papas
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Cebolla en polvo
- Aceite
- 1 taza de agua tibia
- 150 gr. o 1 y 1/2 tazas de harina de maíz
- 10 chiles guajillo
- Sal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en una cacerola 10 chiles guajillo (desvenados, sin semilla y sin rabito. Bien lavados y partidos por la mitad). Agregamos agua caliente a cubrir. Prendemos el fuego y esperamos hasta que hiervan. Les damos 5 minutos más. Apagamos el fuego.

los chiles a la licuadora con un poco de agua de su cocción. Agregamos un trozo de cebolla, un diente de ajo y dejamos que enfríe un poco. (Es importante dejar enfriar)

. (Si está muy espesa la mezcla, podemos poner un poco más de agua de la cocción de los chiles) y volvemos a licuar. hasta obtener la consistencia deseada. Apagamos la licuadora.

una cacerola ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal y vaciamos la salsa. Agregamos un poco de agua a la licuadora, para aprovechar el residuo de la salsa. Agregamos una cucharadita de sal. Mezclamos. Cuando empiece a hervir, le damos 3 minutos más. Probamos de sal y agregamos al gusto. Podemos agregar un poco más de agua si sigue muy espesa la salsa. Dejamos hasta que hierva y apagamos el fuego.

un tazón ponemos una taza y media de harina de maíz ó 150 gr. Agregamos 2 cucharones de salsa de guajillo y mezclamos con las manos muy limpias. Agregamos poco a poco agua tibia y mezclamos. Nos debe quedar una consistencia manejable, no aguada ni seca.

un comal en la estufa. Hacemos bolitas medianas con la masa.

una bolita y le damos forma de tortita. La ponemos entre dos plásticos en la prensa y aplanamos. Ponemos nuestra tortilla en el comal. Dejamos que caliente bien de un lado y volteamos. Las pasamos a un tortillero con servilleta de tela. Apartamos.

una cacerola ponemos una y media zanahoria (pelada, sin puntas

y partida en pequeños cubos) Agregamos agua a cubrir y media cucharadita de sal. Prendemos el fuego y cuando empiece a hervir, semi tapamos y dejamos 4 minutos más. Destapamos, agregamos 2 papas (peladas y partidas en pequeños cubos). Dejamos que vuelva a hervir, semi tapamos la cacerola y dejamos 20 minutos más. Pasado ese tiempo revisamos la verdura, atravesando un cuchillo. Debe de estar suave. Apagamos el fuego. Colamos la verdura (Podemos guardar el caldo, nos sirve para otra receta) Dejamos la verdura en el colador y apartamos.

una sartén ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos las verduras, un poco de sal, un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo, un poco de cebolla en polvo. Dejamos un minuto a que doren y las volteamos. Movemos constantemente hasta que queden doradas por todos lados. Apagamos el fuego.

una tortilla en la salsa y la cubrimos de salsa. Pasamos la tortilla en un plato, rellenamos con la verdura y doblamos la tortilla. Hacemos esto con 3 tortillas por plato. Las bañamos con salsa. Adornamos con crema y queso veganos. Podemos agregar cebolla en rodajas (opcional)

(Pueden hacerlo con tortillas de la tortillería si gustan)

.

Ver video

@ProgMerolKid

Su canal es increíble, se siente una vibra muy familiar, la confianza, la experiencia y el calor de hogar. Me encantan y cada que puedo los recomiendo. Mil gracias por todo. Por favor dale un abrazo a tu mami!



@gloriavelasco5923

Qué receta más exquisita!, hasta con tortilla hecha a mano. DELICIOSAS!!! Gracias 

@RosaRosa-mh7hx

Qué enchiladas más deliciosas! la tengo que hacer! Gracias por enseñarnos a cocinar nuestros platillos mexicanos sin crueldad animal. El paraíso! La mejor de las semanas para toda nuestra gran familia vegana!

@joseguerra9967

Pero que cosa mas rica por dios, el color rojo de la salsa es espectacular. Muchas gracias familia, besos.

SALTEADO DE CHAMPIÑONES

Delicioso platillo, nutritivo y fácil

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 2 dientes ajo
- Jengibre
- 6 cebollitas cambray

- 1/4 jícama
- 1/2 pimiento
- 1/2 kg. champiñones
- Pimienta en polvo
- Sal
- Hojas de lechuga
- Salsa de soya
- Vino de arroz (opcional)
- Aceite vegetal
- 40 g. nuez de la india (anacardo) Para la salsa
- 400 ml. caldo de verduras
- 10 ciruelas pasa
- 1 chile árbol
- 50 ml. vinagre
- 1 Lechuga orejona

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

SALTEADO DE CHAMPIÑONES

una sartén grande o en wok ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal, esperamos a que caliente. Agregamos $\frac{1}{2}$ kilo de champiñones partidos en cubos pequeños. (se puede hacer en 2 partes)

la mitad de los champiñones, movemos un poco de vez en vez, hasta que se consuma toda el agua que sueltan los champiñones. Retiramos de la sartén y los pasamos a un tazón. Hacemos lo mismo con la otra mitad de los champiñones. Apartamos

el mismo recipiente, ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos dos dientes de ajo finamente picado, agregamos un pedazo de jengibre, como de 4 cm de (previamente pelado y rallado). Agregamos 6 cebollitas cambray finamente picadas, con todo y tallo. Movemos constantemente durante un minuto. Agregamos $\frac{1}{2}$ pimiento morrón (Del color que gusten desvenado y sin semillas y $\frac{1}{4}$ de jícama grande pelada y partida en pequeños cubos.

por un minuto más. Bajamos a fuego medio y agregamos los champiñones. Dejamos por un minuto y agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de salsa de soya ligh. Si tienen soya de la normal, agregar sólo $\frac{1}{8}$ de taza. Mezclamos. Bajamos a flama baja. Agregamos 2 cucharadas de vino de arroz (opcional) Mezclamos durante un minuto. Apagamos el fuego. Apagamos el fuego. Dejamos que enfríe y agregamos 40 gr de nuez de la india o anacardo troceados.

.

SALSA DE CIRUELA PASA

un pocillo ponemos 400 ml de caldo de verduras. Agregamos 10 ciruelas pasa sin hueso. Agregamos la punta sin semillas de un chile de árbol. Dejamos a que hierva y que reduzca el líquido a la mitad. Apagamos el fuego y dejamos enfriar. Pasamos a una licuadora y licuamos. Vaciamos el contenido en un recipiente y agregamos un poquito de sal y un poquito de pimienta. Revolvemos. Probamos, si queda un poco ácida, pueden poner un poco de azúcar.

guiso de los champiñones, se puede servir en una hoja de lechuga y ponemos salsa de ciruela pasa al gusto.

Ver video

@luzaraque1069

Esos champiñones se ven deliciosos y por supuesto los voy a preparar. Gracias por compartir. A mí me encanta que Alfonso pruebe porque además me hace reír...

@silviagomez3281

Que rico se ve, lo voy a hacer ese hermoso hermano que tienes Marce hace que se te haga agua la boca. Gracias por compartir ésta deliciosa receta. Saludos a su mami y a ustedes desde San Luis Potosí.

@nuriaroch1724

He probado la receta y ha tenido mucho éxito, la salsa es deliciosa. Felicidades a esta familia cocinera por sus fantásticos vídeos! saludos desde Barcelona, España.

@tonyrendon3865

Que humor tan alegre tiene sr de los deliciosos quesos me encanta. Deyanira el amor a sus hijos y la amabilidad que tiene para presentar una vez más a su hija. Mil bendiciones *invítenla muy muy pronto*   


CROQUETAS DE QUINOA

Delicioso platillo, nutritivo y fácil

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- Perejil
- Cebolla
- Pimienta en polvo
- Sal
- Aceite de su preferencia
- 1/2 taza de pan molido
- 2 cucharadas de linaza
- 3/4 de taza de agua
- 3 cucharadas de harina de trigo
- 2 tazas de quinoa cocida

Cómo preparar la quinoa – Cocina Vegan Fácil ()

- Queso de papa

(627) Queso de papa para gratinar – Cocina Vegan Fácil – YouTube

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un pocillo 2 cucharadas soperas de linaza y $\frac{3}{4}$ de taza de agua. Lo ponemos al fuego y cuando empiece a hervir, le damos 5 minutos más. Apagamos el fuego, dejamos que enfríe un poco,

lo pasamos a una licuadora y licuamos. Apartamos en un recipiente.

una cacerola ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo de cebolla finamente picado y movemos 35 segundos. Agregamos un manojo de perejil (previamente desinfectado y finamente picado) movemos por 30 segundos más. Agregamos 2 tazas de quinoa cocida y bajamos a flama baja. Mezclamos. Agregamos poco a poco la linaza molida y mezclamos. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de pan molido y mezclamos. Agregamos 3 cucharadas tamizadas de harina de trigo. Apagamos el fuego y mezclamos. Agregamos un poco de pimienta en polvo y seguimos mezclando. Probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos.

un poco de la mezcla, hacemos un hueco en el centro. Le ponemos un cuadrito de queso de papa. Cerramos la mezcla y le vamos dando forma de croqueta. Así hacemos con toda la mezcla. Apartamos.

un pocillo ponemos 2 cucharadas de linaza, agregamos una taza de agua y encendemos la lumbre. Esperamos a que hierva y lo dejamos 5 minutos más. Apagamos el fuego y colamos, para obtener el gel de linaza. Esperamos a que enfríe totalmente.

revolcar las croquetas en harina de trigo o podemos ir bañando las croquetas con harina de trigo tamizada. Ya cuando tengamos todas las croquetas cubiertas de harina, las vamos pasando en el gel de linaza y luego las cubrimos de pan molido.

una sartén ya caliente vaciamos suficiente aceite. Dejamos que caliente bien. Ponemos las croquetas en el aceite y dejamos que doren por ambos lados. Las pasamos a un plato que tenga encima papel de cocina absorbente.

Ver video

@susanacisneros6547

☒ ☒ ☒ Me encantan sus videos, tienen un buen sentido de humor, su hijo, querida señora es un amor, felicidades por ser una hermosa familia!

@cristinacarrasco7060

Hola... Que divertido que eres Alfonso!!!! Me hiciste reír con tus ocurrencias. Benditas sean las manos de tu mamita hermosa. Aprendo mucho a cocinar con ustedes ...Gracias . Un abrazo muy afectuoso para los dos . Desde Argentina.

@Jpmakaie

Hice la receta y mi familia quedó enamorada. Ya me pidieron que las haga de nuevo. Gracias por compartir la receta con nosotros los suscriptores. Saludos y bendiciones, esperando por otra nutritiva receta.

@sandracruz970

GRACIAS A COCINA VEGAN FACIL. POR COCINAR TAN RICO. YO TUVE COVID Y CUANDO TE DA ESA ENFERMEDAD NO DA HAMBRE PERO CUANDO VEO A ESTE PRECIOSO NIÑO COMIENDO ME DABAN GANAS DE COMER HAN HECHO Y SIGUEN HACIENDO MÁS QUE UN TRABAJO. HERMOSOS QUE DIOS LES BENDIGA ☒

☒

SETAS A LA JARDINERA

Delicioso platillo, nutritivo, fácil y rápido.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 1 Zanahoria
- 1 Papa
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- Sal
- Aceite vegetal
- 1/2 taza chícharos
- Caldillo de jitomate 1/2 lt. aproximadamente

(512) Tip #1 para ahorrar tiempo Caldillo de Jitomate – Cocina Vegan Fácil – YouTube

- 1/4 kg. de setas

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola ponemos una zanahoria pelada y partida en pequeños cubos. Agregamos agua a cubrir y esperamos a que hierva. Dejamos 4 minutos más y agregamos una papa pelada y partida en pequeños cubos. Cuando nuevamente empieza a

hervir, bajamos a flama baja y semi tapamos la cacerola. Dejamos así por 13 minutos. Destapamos y revisamos la cocción de la verdura. Apagamos el fuego. Reservamos.

2.- En una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos $\frac{1}{4}$ de setas partidas en 3 partes cada una. Dejamos que doren de un lado y volteamos a que doren del otro. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo y un poco de sal. Bajamos a flama baja. Dejamos 3 minutos más. Retiramos de la lumbre y apartamos.

una cacerola grande a flama baja. Agregamos $\frac{1}{2}$ litro de caldillo de jitomate, agregamos las papas y la zanahoria. Agregamos una taza de chícharos congelados (Si gustan utilizar chícharos en vaina, pueden ponerlos a cocer junto con la zanahoria).

las setas, agregamos un poco de caldo de la cocción de las verduras y mezclamos. Dejamos que hierva. Tapamos la cacerola y bajamos a flama baja, dejamos 7 minutos más. Apagamos el fuego.

Ver video

@mariaah4691

Hoy hice varias recetas de ustedes para toda la semana ya con el regreso a clases. Solo puedo decir, son increíbles. Rico, nutritivo, fácil, barato y sin lastimar a ninguna animalito. ¡Gracias! Lo que hacen es ser la luz de conocimiento para quienes queremos cocinar delicioso para nosotros y nuestra familia.

@lassorpresadelailaye5154

aww.. ternuritas. este duo de madre e hijo ... me encantan... por supuesto el canal esta fabuloso!! mi favorito la verdad. ya he hecho varias recetas de aquí y mi hija uff feliz está con esta forma de comer tan sanita.. felicitaciones para los dos! BUEN EQUIPO  


@veronicayolandaocanaarreol213

Qué risa me dio escucharlos, también es divertido cocinar con ustedes. En verdad a mí no me gustaba cocinar, pero ahora, ustedes me están motivando. Dios les bendiga.

@simonalejandroalbornozcara8318

Simplemente los mejores enseñando recetas veganas, tan sencillas y bien explicadas cómo accesibles y ricas.

HUAUNZONTLES EN SALSA DE JITOMATE

La historia de esta yerba se remonta a las antiguas civilizaciones mesoamericanas. Se tiene registro de que los aztecas ya cultivaban y consumían esta planta.

Era considerado un alimento fundamental junto con otros cultivos como el maíz, el frijol y el amaranto. Su nombre proviene del náhuatl “huauhtli” que significa amaranto y “tzontli” que significa cabello, lo que podría traducirse como “cabello de amaranto” debido a su apariencia.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 3 Huauzontles
- 2 cucharadas de linaza
- 1 taza de agua
- Aceite vegetal
- Caldillo de jitomate (opcional)

(501) Tip #1 para ahorrar tiempo Caldillo de Jitomate – Cocina Vegan Fácil – YouTube

- Harina de garbanzo
- Harina de trigo
- Sal
- Queso vegano

Queso de papa para gratinar – Cocina Vegan Fácil ()

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un pocillo 2 cucharadas de linaza y una taza de agua. La ponemos al fuego y dejamos que hierva. La dejamos hirviendo 5

minutos más y apagamos el fuego. Colamos en una taza y apartamos.

en un colador las semillas de 3 varas de huauzontle (sólo las semillas, no las hojas). Lavamos bien y desinfectamos. Las pasamos a una cacerola honda y agregamos agua caliente a cubrir. Agregamos un poco de sal y prendemos el fuego a flama alta. Esperamos a que hierva, bajamos a fuego medio, tapamos la cacerola y la dejamos hirviendo durante 10 minutos más. Revisamos que las semillas queden suaves. Apagamos la lumbre y colamos. Dejamos que enfríen un poco.

un tazón ponemos el gel de linaza, agregamos poco a poco 10 cucharadas soperas de harina de garbanzo. Mezclamos constantemente hasta integrar bien los ingredientes.

Agregamos un poco de cúrcuma (opcional) y batimos.

Apartamos.

se hayan enfriado las semillas de huauzontle las exprimimos lo más que se pueda con las manos.

una sartén ya caliente agregamos suficiente aceite vegetal. Y dejamos que caliente bien.

lo que esperamos a que caliente el aceite, tomamos una porción de las semilla, agregamos un pedacito de queso de papa (tenemos la receta en el canal) y tapamos con otra porción de semillas de huauzontle. Apretamos y damos forma de tortita. Así hacemos con todas las semillas. Las pasamos a una cama de harina de trigo y ponemos más harina de trigo por encima.

con cuidado la tortita enharinada a la mezcla de la linaza y cubrimos bien de la mezcla. La pasamos a la sartén con el aceite caliente. Dejamos que dore de un lado y volteamos con cuidado. Dejamos que dore del otro lado y pasamos la tortita sobre un plato con papel de cocina absorbente. Así hacemos hasta tener todas las tortitas listas.

una cacerola calentamos el caldillo de jitomate. (Tenemos la receta en el canal)

Si van servir las tortitas en ese momento, pueden sumergir las tortitas en el caldillo una vez que haya hervido. Y las pasan al plato. (Sólo se pueden sumergir en el caldillo hasta que estén listas para servir).

Ver video

@yurisgutierrez7943

Huauzontles!!!! Es muy novedoso y si se nota que es bastante regional, jamás había visto esa rama y de la forma en que lo usan es una maravilla, increíble todas las variedades gastronómicas que existen, gracias porque aunque no consiga este ingrediente en mi país si es un deleite conocer y verlos.

@rosarioaguirre919

Hola familia bonita!!! Ayer hice mis huautzontles y me quedaron exactamente como sí fueran capeado de huevo y mi esposo ni notó la diferencia, mil GRACIAS y Dios les siga bendiciendo con su canal, me falta por hacer muchas recetas. Besos.

@jessdlbv517

Un domingo más viendo una de tus recetas, para comerla mañana , su canal es mi gurú  he podido hacer menús súper económicos para toda mi semana. Muchas gracias.



@maricadena7350

Los huauzontles los había visto en el súper pero no sabía cómo se preparaban, ahora que los vi claro que los voy a preparar. Mi hijo ha sido vegano por años y está fascinado con las comidas que le preparo gracias a sus recetas, me dijo que era lo que me hacía falta, recetas veganas de comida mexicana, mil likes y gracias un millón.

CHILPACHOLE

El chilpachol o chilpachole es un estofado también conocido como chile-atole originario de la región del Sotavento, en Veracruz, México, hoy en día extendido por todas las costas del Golfo de México.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 1 diente ajo
- Cebolla
- Epazote o paico
- 3 chiles guajillo
- Aceite vegetal

- 4 jitomates o tomates rojos
- 150 g. setas
- 1 y 1/2 elote o choclo
- 1 taza harina de maíz
- Sal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un recipiente ponemos una taza de harina de maíz y le vamos a ir agregando poco a poco agua tibia, y amasamos. Volvemos a agregar agua y amasamos, hasta que nos quede una consistencia suave. Agregamos una cucharada sopera de aceite vegetal e integramos con las manos. Amasamos hasta que podamos hacer una bolita de masa que no se cuarteé. Cubrimos con papel film y apartamos. (Pueden hacerlo con masa de la tortillería si gusta)

una cacerola ponemos 4 jitomates y 3 chiles guajillos (sin semilla y partidos en trozos). Agregamos agua a cubrir y los dejamos a hervir, hasta que la piel se les desprenda a los jitomates. Pasamos los jitomates y los chiles a una licuadora. Agregamos un trozo de cebolla, un diente de ajo y un poco de agua de la cocción de los jitomates (debemos dejar que enfríe el agua). Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora.

una cacerola ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal, agregamos la salsa a treves de un colador. Bajamos a flama media. Agregamos otro poco de agua de la cocción de los jitomates. Agregamos más agua. Entre el líquido de la cocción y el agua deben de completar 2 litros. Agregamos una

cucharadita de sal. Pueden agregar un poco de pimienta si gustan.

150 gr de setas (partidas en dos partes) Agregamos dos elotes (Partido en 3 pedazos iguales, cada uno) Mezclamos.

la masa y vamos formando bolitas pequeñas. Y hundimos un dedo en el centro de la bolita. Así hacemos con toda la masa.

Cuando ya esté hirviendo el caldillo, bajamos a fuego bajo y vamos agregando las bolitas de maíz. tapamos la cacerola por 8 minutos. Destapamos y agregamos unas hojas de epazote fresco. Volvemos a tapar y dejamos que hierva 8 minutos más. Probamos la cocción de las setas y el elote. Agregamos un poco de agua, mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Tapamos la cacerola y lo dejamos 3 minutos más. Apagamos la lumbre.

.

Ver video

@

Acabamos de hacer esto para la cena y quedó delicioso! No teníamos la clase de setas que usaron así que usamos setas portobello y salió muy bien. Todavía no somos completamente veganos pero nuestra familia está tratando de comer más comida vegana.

@

Wow gracias a dios que encontré su canal, me ha salvado la vida, tiene miles de recetas muy deliciosas, gracias por regalarnos su sabiduría y su tiempo.

@Ilse2020

Que rico chilpachole, con este clima frio se antoja, lo voy a preparar con un arroz con verdura. Gracias por sus recetas están muy ricas... un saludo desde Puebla.

@RosaRosa-mh7hx

No solo nos enseñan a comer sin sufrimiento animal, sino a preparar platillos de nuestra rica y variada comida mexicana! Había escuchado el nombre de esta sopa, pero nunca había sabido como se veía, ni que ingredientes contenía... ya está en mi lista de recetas para preparar, muchas gracias! Un saludo cordial!

NO POLLO (YUBA)

Prueba esta interesante receta, que se obtiene a partir de la leche de soya al hacer el tan nutritivo tofu.

El No Pollo, es una excelente opción para todas las personas que han decidido dejar de consumir aves.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

– Nata de soya o Yuba

(6 preparaciones aproximadamente)

– Pimienta en polvo

– Ajo en polvo

– Cebolla en polvo

– Sal

– Aceite vegetal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

hagamos la receta de tofu (tenemos la receta en el canal) y la leche hierve, tendrá un tipo de nata, a ésta se le llama Yuba. Esta nata la vamos a ir retirando y apartamos en un plato. De una receta de un tofu, sale $\frac{1}{2}$ taza de nata. Pueden ir acumulando la nata 6 preparaciones de tofu y congelar.

del congelador la nata y cuando se descongele, la ponemos en una coladera de punto fino y exprimimos lo más que se pueda para retirar todo el líquido posible. Apartamos.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite de vegetal. Agregamos la nata. Movemos y volteamos de vez en vez durante 3 minutos. Agregamos suficiente ajo en polvo, cubriendo toda la nata. Del mismo modo agregamos cebolla en polvo. Agregamos sal al gusto en toda la nata. Agregamos un poco de pimienta.

Mezclamos durante 12 minutos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos 3 minutos más. Apagamos la lumbre.

(Pueden guisarlo o agregarlo a cualquier guiso que deseen)

.

Ver video

@steffbalrodbeauty

Son unos genios!!! Del tofu en casa podemos obtener queso y hasta pollo 🍗 !!! Es un gane de 100%... Lo que hacen es arte! Me encanta su canal

@juanclimacoarcoznarvaez

De todo corazón junto con mi esposita, María Elena, les enviamos un saludo con toda nuestra admiración y aprecio, desde que los seguimos nuestra salud cambio, para bien, hemos equipo al pie de la letra vuestras recetas y los resultados han sido óptimos, gracias, que Dios los guarde, desde Cúcuta, norte de Santander , Colombia.

@mardelplata06

Son tan simpáticos que además de aprender recetas delicosas, fáciles y económicas, me lo paso de maravilla. Gracias, queridos amigos!!. Les mando un abrazo bien fuerte desde Lleida, Cataluña (España).

@awsedna

wow!!! entre leche de soya, queso de soya, tofu y ahora esto cero desperdicio, estoy en proceso de comprar una licuadora para poder hacer mis leches a ver si me sale las recetas  ,muchas gracias  por las recetas.

QUICHE DE VERDURAS

La Quiche es un plato tradicional originario de la región de Lorena, en el noreste de Francia.

La palabra “quiche” deriva del término alemán “kuchen” (que significa “pastel”) o del dialecto lorenés francés “küchen”.

Este delicioso platillo ha conquistado paladares en todo el mundo y tiene una historia interesante.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 1 diente ajo
- Cebolla
- 1/2 pimiento morrón – Sal
- Pimienta en polvo

- Aceite
- 70 gr. de espinacas
- 70 gr. de brócoli
- 2 zanahorias
- 2/3 de taza de crema vegana

Receta: Crema neutra de almendras – Cocina Vegan Fácil (Reeditado) ()

- Queso de papa tipo fondue

Receta: Queso de papa tipo fondue 2.0 – Cocina Vegan Fácil ()

- 1/3 taza harina garbanzo

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén ya caliente vertemos 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 30 segundos. Agregamos $\frac{1}{2}$ pimiento morrón rojo (previamente lavado, desvenado, sin semillas y partido en pequeños cubos). Movemos por 30 segundos. Agregamos 70 gramos de floretes de brócoli (Previamente hervidos con un poco de sal, colados y picados en trozos pequeños) Mezclamos 30 segundos. Agregamos 70 gramos de espinacas cortadas en trozos y mezclamos 30 segundos. Agregamos 2 zanahorias peladas y rayadas en rayador de orificio grande. Mezclamos durante un minuto.

un poco de pimienta. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Mezclamos. Agregamos $\frac{1}{3}$ de taza de agua de la cocción del brócoli. Mezclamos, Tapamos la sartén y bajamos el fuego a flama baja. Dejamos así durante 5 minutos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos la lumbre. Apartamos.

un tazón ponemos $\frac{1}{3}$ de taza de harina de garbanzo. Agregamos poco a poco $\frac{1}{2}$ taza del agua de cocción del brócoli. Mezclamos. Si queda muy espesa, agregamos un poco más de agua. Mezclamos. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos. Nos debe quedar una consistencia no muy líquida. Vaciamos la mezcla en la licuadora y licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora. Vaciamos el contenido de la licuadora a la sartén donde tenemos la verdura. Agregamos $\frac{2}{3}$ de taza de crema vegana y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Engrasamos un molde, enharinamos o podemos poner pan molido si gustan. Vaciamos nuestra mezcla en el molde y extendemos bien.

queso de papa a cubrir toda la superficie y lo metemos al horno precalentado a 180 grados C ó 350 grados F durante 35 minutos.

del horno y apagamos.

.

Ver video

@tonicruz2812

Espectacular el Quiche un plato fácil y muy nutritivo. Como siempre estais geniales. Un gran saludo desde Cataluña España.

@aimealmeidajarillo2530

Muchas gracias por compartir sus recetas y la verdad se

antojan mucho cuando su hijo lo prueba muy buena mancuerna usted y su hijo reciban un fuerte abrazo desde Orizaba, Veracruz dlb

@RosaRosa-mh7hx

Deliciosa receta! tengo que hacerla pronto. Claro Alfonso! todas las recetas que ustedes nos dan son riquísimas. Sra. Deyanira y Alfonso gracias por enseñarnos a comer sano y sin maltrato animal. Ustedes son mis ídolos! Saludos a toda nuestra gran familia vegana.

@simplmenteyo4339

Esta noche para cenar... quiche de verduras!!!! nunca dejen de subir videos los amo.

SALCHICHAS

Una receta muy interesante.

Salchichas sanas y deliciosas.

INGREDIENTES

PORCIÓN: DE 8 A 10 SALCHICHAS

- 1 y 1/2 cucharaditas. de sal

- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 3/4 de cucharadita cebolla en polvo
- 6 cucharadas de harina de maíz
- 2 cucharadas de harina de trigo
- Aprox. 1/8 a 1/4 taza de agua
- 300 g. de tofu firme o extra firme
- 2 cucharadas de levadura nutricional
- 1/4 taza betabel o remolacha

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

a una licuadora 300 gramos de tofu extra firme (previamente drenado y cortado), Agregamos 1/3 de taza de betabel crudo (previamente pelado y partido en cubos) Y licuamos por partes. Podemos ayudar a bajar los ingredientes cuando esté apagada la licuadora. Agregamos 1/8 de taza de agua. Agregamos 1 y 1/2 de cucharadita de sal, agregamos $\frac{3}{4}$ de cebolla en polvo y $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo. Con la licuadora apagada ayudamos a remover un poco. Volvemos a prender la licuadora y esperamos a que se mezclen bien los ingredientes. Agregamos 2 cucharadas soperas de levadura nutricional. Apagamos y prendemos la licuadora las veces que sea necesario para ayudar con una palita a que se mezclen bien los ingredientes. Agregamos 2 cucharadas de harina de trigo. Agregamos poco a poco 6 cucharadas de harina de maíz. Dejamos licuado hasta que se mezclen bien los ingredientes y quede una pasta tersa. Apagamos la licuadora.

Pueden utilizar procesador o minipimer, si gustan.

una bolsa de plástico que no tenga hoyos, agregamos la mezcla, podemos voltear la licuadora dentro de la bolsa y quitar la rosca de las espas. Nos ayudamos con una palita a bajar la mezcla. Ya que tenemos toda la pasta en la bolsa, la cerramos. La acomodamos hacia una de las puntas y hacemos un nudo. Podemos cortar el exceso del plástico después del nudo, para que no nos estorbe. Ponemos la bolsa en un platito como apoyo con la punta hacia arriba. Y hacemos un corte pequeño en la punta.

un pedazo de papel film, de 10 cm de ancho aproximadamente y lo estiramos en una tabla grande. Tomamos nuestra pasta y apretamos ligeramente para que salga poco a poco. Colocamos a lo largo, lo más pegado a la orilla del papel film que podamos. El largo de las salchichas, deben de ser aproximadamente de 12 cm. Al terminar, dejamos de apretar y retiramos con cuidado. Ponemos nuestra mezcla en el plato de apoyo.

las orillas del papel film y con cuidado envolvemos la mezcla. Tomamos de las orillas sobrantes y hacemos giros hasta que quede comprimida la mezcla. Así hacemos con toda la pasta.

las tengamos todas listas. Vamos a dar ligeros pinchazos con una aguja o un alambre limpio y delgado.

vamos a ir pasando a una cacerola con agua hirviendo suficiente. Bajamos a flama media. El agua va a dejar de hervir por un momento, y cuando vuelva a burbujear, semi tapamos la cacerola y dejamos así por 45 minutos. Apagamos la lumbre y dejamos enfriar. Las metemos al refrigerador toda una noche y van a endurecer más. Al siguiente día quitamos el plástico de las que vayamos utilizando.

Ver video

@maferpadi

Sorprendidísima con la elaboración de estas salchichas, la verdad que parecen salchichas de carne... felicitaciones por tu canal, no soy vegana pero me gusta tu muchas cosas

@egildadebonnin2772

Alfonso cómo están? maravillosa receta , una se siente tan agradecida contigo y tu dedicación y trabajo para hacernos estos regalos que son tesoritos para la salud, gracias, saludos a tu mami y Dios los bendiga por siempre.

@claudiamontivero4057

Loco, sos tremendo!!! Hice tu tofu y me quedo mejor del que solia comprar!! Ahora necesito hacer estas salchichas! Cuando las haga te aviso que tal me salieron! (Amo como explicas, todo muy claro) saludos desde Argentina

@paulavelazquez7555

Me atrevería a decir que es uno de los mejores canales de comidas vegan, amo que expliques tan detalladamente, no sólo la preparación, sino después de ella... estoy en mi transición por lo que no tengo muchas ideas de que hacer. Así que me estoy paseando por tu canal. Sos lo máximo, muchísimas gracias!!!

ALBÓNDIGAS DE OKARA DE SOYA

¡Aprovecha la okara de soya!

Que obtuviste después de hacer la leche de soya.

Cocina estas deliciosas albóndigas, que estamos seguros, te encantarán.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Cebolla
- Perejil
- Albahaca
- Orégano
- Sal
- Tomillo en polvo
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- Aceite vegetal
- 100 gr. de champiñones
- 2 tazas o 400 gr. de okara de soya
- 2 cucharadas de linaza con 18 cucharadas de agua (molida)

- 1/3 de taza de harina de maíz
- 1/3 tazade pan molido
- 1/3 taza de harina de trigo
- 1 y 1/2 tazas caldillo de jitomate Detalles del video – YouTube Studio

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un recipiente 2 cucharadas de linaza y agregamos 28 cucharadas de agua caliente. Dejamos que se hidraten por 10 minutos. Licuamos con un minipimer o una licuadora. Apartamos

una sartén ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos 100 gramos de champiñones pelados y finamente picados. Bajamos a fuego medio bajo. Los dejamos así durante un minuto. Volteamos para que se doren parejos. Dejamos un minuto más. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo y un poco de sal. Revolvemos y tapamos la sartén. Bajamos a flama baja y dejamos así por un minuto. Apagamos el fuego. Reservamos.

en un tazón 2 tazas o 400 gr de okara de soya (Se obtiene de hacer la leche de soya o el tofu) tenemos las recetas en el canal. Agregamos un puño grande de perejil finamente picado y $\frac{1}{4}$ de cebolla finamente picada. Integramos los ingredientes. Agregamos poco a poco 1/3 de taza de pan molido. Agregamos toda la linaza. Mezclamos. Agregamos poco a poco 1/3 de harina de maíz. Mezclamos. Agregamos los champiñones. Mezclamos muy bien. Agregamos poco a poco 1/3 de taza de harina de trigo. Mezclamos. Agregamos un puño de orégano triturado. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de tomillo en polvo. Un poco de pimienta en polvo y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Mezclamos muy

bien los ingredientes. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos una cucharada sopera de aceite de oliva o el aceite vegetal de su preferencia. Mezclamos.

humedecemos las manos con un poco de agua. Tomamos una porción de la mezcla y le damos forma de bolita mediana. La colocamos en una charola con papel encerado. Así hacemos con toda la mezcla. Metemos la charola en el horno precalentado a 180 grados C o 350 grados F. Horneamos por 15 minutos y les damos la vuelta para que se doren parejo. Dejamos 15 minutos más. Apagamos el horno, Sacamos la charola.

una cacerola vaciamos una taza y media de caldillo de jitomate. Dejamos que hierva y agregamos las albóndigas. Dejamos que se impregnen las albóndigas en el caldo durante 3 minutos. Apagamos el fuego.

Ver video

@anitamaria5253

Hoy quedé como reina, hice las albóndigas y a toda mi familia les gustó mucho, dejar contento a 4 hombres no es fácil  gracias por enseñar a utilizar la Okara soy nueva en este mundo vegano

@israelvelazquez6318

Hola, me gusta mucho el canal, realicé la leche de soya y me quedó perfecta. Con la okara hice las albóndigas y quedaron increíbles. Recomiendo el canal y sus recetas

     

@dafnemelken3914

Amé el comentario “excepto que aquí no sufrió ningún

animal” ❌ ❌ por cierto con este video me acompañaron a cocinar la comida de hoy ❌ bendiciones por de bellos

@marygonzalezgomez8740

Hola! ya he probado las albóndigas de okara pero no con champiñones y al ver a Alfonso como las disfruta, se me hace agua la boca!!! Uuum, se ven deliciosas! y me gustaría hacerlas. Dios le bendiga Sra x compartir la comida vegana y a su hijo x el amor q muestra x usted y x la comida q usted con tanto esmero prepara.