

# PIPIÁN ROJO

Pepian o pipián rojo se hace comúnmente usando semillas de calabaza y el uso de pollo como proteína.

En esta receta lo veganizamos para ti y no te pierdas este espectacular sabor.

¡Tienes que probar!

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 4 Personas**

- 2 papas
- 2 calabacitas o calabacines
- 50 gr. de pepita verde – 2 chiles anchos
- Tortilla tostada
- Pan tipo bolillo
- Cebolla
- 2 dientes ajo
- 1 Cucharada de cacahuates tostados
- 2 Cucharadas de ajonjolí o sésamo tostado
- Sal
- Pimienta en polvo
- Comino en polvo
- Clavo en polvo
- Aceite

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un recipiente ponemos 2 papas grandes con cáscara, agregamos agua a cubrir y agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Dejamos hervir por 25 minutos. Pasado ese tiempo, las sacamos y dejamos enfriar un poco. Retiramos la cáscara y cortamos en cubos medianos. Apartamos.

quitamos las puntas y el tallo a 2 calabazas (previamente lavadas) Y las partimos en cubos medianos. Las ponemos en una cacerola y agregamos agua caliente a cubrir, Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y las tapamos. Esperamos a que hierva el agua (Entre 15 y 18 minutos). Al pasar ese tiempo apagamos el fuego y apartamos.

una sartén ya caliente agregamos 50 gramos de pepitas verdes. Bajamos a fuego bajo y Movemos constantemente hasta que se tuesten parejo. Retiramos de la sartén y apartamos.

la misma sartén agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos 2 chiles anchos extendidos (Previamente desvenados y sin semilla) Dejamos que doren de los dos lados y retiramos de la sartén. Los ponemos en un plato. Agregamos un trozo de cebolla y 2 ajos. Doramos parejo. Y retiramos. Los ponemos junto con los chiles. En la misma sartén doramos una rebanada de pan por los dos lados y lo pasamos al plato donde se encuentran los chiles. Doramos 2 trozos de tortilla o podemos utilizar de las que ya vienen tostadas.

una licuadora vaciamos todos los ingredientes que tenemos en el plato. Agregamos 3 cucharones de agua de la cocción de las verduras y licuamos. Agregamos las pepitas tostadas, una

cucharada de cacahuate tostado y 2 cucharadas de ajonjolí tostado. Licuamos. Apartamos.


una cazuela de barro o la cacerola de su preferencia. Dejamos a flama baja. Agregamos una cucharada de aceite vegetal de su preferencia. Vaciamos la salsa (el contenido de la licuadora) Y agregamos un poco de agua a la licuadora y la enjuagamos, vaciamos ese líquido a la cazuela. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal, un poco de pimienta en polvo, un poco de clavo en polvo y un poco de comino. Mezclamos y dejamos hervir entre 5 y 10 minutos. Agregamos las calabazas y las papas. Si la salsa está muy espesa, pueden agregar un poco más de agua. Mezclamos. Dejamos hervir por 3 minutos más. Apagamos el fuego.

Ver video


## **@lilialara6821**

Llevo poco tiempo en el canal y quiero agradecer x compartir sus tips y recetas 100% saludables y exquisitas. Hice el pipián y mi familia quedó encantada mil gracias.

## **@sweetavenuebyelizabeth8143**

Que barbaridad, como no los descubrí antes a éstos bellos amigos, se les aprecia mucho por compartir sus tesoros de recetas, señora es usted bellísima, gracias por ese legado, créame que se les admira, saludes desde Canada 

**@kathya6080**

Me encantaba el pipián con pollo y pensé que no lo comería más después de esta hermosa dieta vegana, ahora esta es una nueva idea para volver a gozar de este pipián. que buena idea. Gracias 

**@RosaRosa-mh7hx**

Esta receta me parece maravillosa! yo estoy tan agradecida con ustedes por abrir este canal y enseñarnos a comer sano y sin sufrimiento animal, más no sólo eso, gracias a ustedes por primera vez he cocinado platillos típicos mexicanos que me encantaban. Y ahora pepián! muchas gracias! ser vegana y poder disfrutar de mi comida tradicional es el paraíso!

---

## **CALABACITAS A LA MEXICANA**


Ricas calabacitas o calabacines, con elote (choclo) y pimientos.

¡Una combinación simplemente deliciosa!

**INGREDIENTES**

**PORCIÓN: 4 Personas**

- 3 Calabacitas o calabacines
- 1 Elote o choclo

- Pimientos
- Cebolla
- 1 diente de ajo
- Sal – Hierbas provenzales
- Crema vegana  • Crema de tofu – Cocina Vegan Fácil
- Aceite de oliva

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén grande ya caliente, vertemos un poco de aceite de oliva. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cebolla partida en pequeños cuadros y sofreímos durante 30 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y sofreímos 30 segundos más. Apartamos en un recipiente.

la misma sartén, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos  $\frac{1}{2}$  pimiento rojo,  $\frac{1}{2}$  pimiento verde,  $\frac{1}{2}$  pimiento amarillo y  $\frac{1}{2}$  pimiento naranja (todos desvenados, sin semillas y partidos en pequeños cubos). Sofreímos durante 2 minutos. Agregamos los granos de un elote y mezclamos durante 50 segundos. Agregamos 3 calabacitas grandes, sin punta y partidas en pequeños cubos. Mezclamos por 3 minutos. Agregamos el ajo y la cebolla y mezclamos.

1 y  $\frac{1}{2}$  cucharada de sal y un poco de hierbas provenzales. Mezclamos y bajamos a flama baja. Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de agua y mezclamos. Tapamos la sartén y dejamos así por 10 minutos. (Moviendo de vez en cuando)

ese tiempo revisamos que estén bien cocida la verdura. Debe de quedar suave. Si es necesario, dejamos un minuto más. Apagamos el fuego.

.

Ver video




## @argeliaagos8722

Hola amigos de cocina vegan facil. Esta receta esta deliciosa, la preparé hace 3 días y quedaron riquísimas... como me sobró una porción al día siguiente la mezcle tal cual con un poco de pasta cocida q ya tenia y quedo igualmente deliciosa. muuuuchas gracias por compartir. Saludos!!!


## @letygarcia8708

En este momento las estoy preparando, todavía no están listas. pero huele riquísimoooo, gracias sra Hermosa x compartir sus recetas. besos!!

## @lilyluu6590

Ya las hice , justo ahorita se que quedaron deli, todas las recetas las estoy haciendo una por una , gracias por sus recetas es mi canal número 1   

## @qualqui

Ora pues, la neta Sra. Deyanira no hay receta alguna que no se me hace agua la boca, de ver lo RÍQUÍSIMO que queda el guiso tratado aquí! Muchas gracias por compartir y saludos desde Querétaro! 

---

# MILANESA VEGANA

¡Veganizamos este clásico de la cocina casera mexicana!

Tienes que probar, realmente:

¡Deliciosa!

INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 Personas**

- 1/2 taza pan molido
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Cebolla en polvo
- Sal
- Aceite
- 1 taza arroz cocido
- 1/3 taza nuez
- 1/2 taza harina de trigo
- 125 gr. de champiñones
- 3 Cucharadas de linaza en 24 cucharadas de agua.
- 50 gr. de queso vegano (opcional)
- Pan molido

**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 125 gr de champiñones (previamente pelados y rebanados.) dejamos que doren de un lado (un minuto) y volteamos. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo, un poco de cebolla en polvo y un poco de sal. Tapamos la sartén y bajamos la lumbre a flama baja. Hasta que se evapore el agua. Apagamos la lumbre.

un recipiente ponemos 3 cucharadas de linaza con 24 cucharadas de agua caliente. Dejamos que se hidrate la linaza por 15 minutos. Vaciamos en una licuadora con todo y líquido. Licuamos hasta que se integren bien los ingredientes. Apagamos la licuadora y agregamos los champiñones. Agregamos 1/3 de taza de nuez pecana y licuamos. Ayudamos de vez en vez a remover la mezcla con una palita de cocina. Con la licuadora apagada cada que revolvamos. Licuamos hasta que nos quede una pasta.

la pasta a un contenedor y agregamos poco a poco  $\frac{1}{2}$  taza de harina de trigo. Revolvemos bien. Agregamos poco a poco  $\frac{1}{2}$  taza de pan molido. Mezclamos perfectamente. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo, un poco de cebolla en polvo y media cucharadita de sal. Mezclamos perfectamente. Probamos de sal y agregamos al gusto. Checamos la consistencia, si se pega en las manos, podemos poner un poco más de pan molido hasta que no se pegue en las manos. Agregamos un pedazo de queso de soya o de almendra desmoronado. Mezclamos.

en un plato extendido suficiente pan molido. Nos humedecemos las manos y tomamos una porción de la pasta. Hacemos una bolita y la pasamos por el pan molido y le damos forma como de croqueta. La ponemos en medio de dos papeles encerados o dos





plásticos y la vamos aplanando con las manos. Así hacemos con toda la pasta. Las metemos al refrigerador 40 minutos.



una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal y ponemos la milanesa. Bajamos a flama baja. Dejamos 3 minutos de un lado y volteamos. Si hace falta aceite, ponemos un par de gotas de cada lado. Dejamos 3 minutos del otro lado y retiramos de la sartén.

Ver video

## **@lesliearanda9697**

Hola, tengo poco tiempo de estar viendo sus recetas y la verdad me parecen estupendas, las ves y las quieres hacer todas, yo no soy vegana ni nadie en la familia lo es, pero la verdad es que con todas sus recetas dan ganas de volverse vegano. Hoy me animé e hice las milanesas, mi esposo es super carnívoro y le encantaron, mi nieto ni cuenta se dio de que no era carne, batallé un poco con la licuadora   Gracias por tanto.

## **@angelicasalgado685**

Saludos desde NYC, las preparé quedaron deliciosas a mis hijos les encantaron( nunca han comido las de res) yo sí y debo confesar que no pude evitar prepararme una torta de milanesa y me recordó tanto a mi México lindo.   Excelente receta.

## **@mariafont8826**

Ambos son amorosos, tu mamá y tú. Les agradezco profundamente estas recetas. Estuve desde hace dos años buscando un buen sitio de recetas veganas hasta que los

encontré. ¡Larga vida y éxitos al canal! Desde Uruguay.

☐☐

**@julietapg18**

Quiero decirles que hice las milanesas hoy y casi me desmayo de lo ricas que salieron. su canal es lo más! saludos desde Argentina ☐

---

## **MANTEQUILLA VEGANA**

¡Sin lácteos, sin grasa animal!

Esta mantequilla te servirá para todo lo que se utiliza la mantequilla común.

¡Deliciosa!

**INGREDIENTES**

**PORCIÓN: 189 gr. Aproximadamente**

- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1/4 Cucharadita de sal
- 1 Cucharadita de lecitina de soya
- 1 Cucharada de levadura nutricional
- 1 Cucharada de aceite vegetal
- 1/4 de taza de leche de soya o almendras
- 1/2 taza de aceite coco
- Cúrcuma

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una taza, ponemos  $\frac{1}{4}$  de taza de leche de soya o leche de almendra. Agregamos una cucharada de vinagre de manzana y  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal. Mezclamos por un minuto y dejamos reposar por 10 minutos.

una licuadora ponemos  $\frac{1}{2}$  taza de aceite de coco derretido, agregamos la leche, agregamos una cucharada de aceite vegetal (que no sea de olivo) Agregamos una cucharada de levadura nutricional (opcional). Agregamos una cucharadita de lecitina de soya líquida. Agregamos un poco de cúrcuma en polvo. Licuamos 30 segundos a velocidad baja y luego un minuto a velocidad alta. Apagamos la licuadora.

el contenido en un recipiente pequeño y metemos al refrigerador toda una noche.

.

Ver video

**@olympiabravo7827**


Fascinante tengo 21 años de ser vegan y nunca encontré tanta información. Mis respetos para este par de genios. Muchas gracias.

**@Pafgirl**

Deberían darle un máster en ingeniería química a esta

mujer. Muchas gracias por hacer mucho más fácil mi transición al veganismo.

**@jazzb3598**

Ustedes dos son los mejores!!! Se toman el tiempo para mostrarnos como quedaría la mantequilla sin la lecitina de soya y créanme que me han sacado de un apuro al pensar que tal ven no la pueda conseguir. Muchísimas gracias por todos sus videos, son los mejores!!!! 

**@magdalena2012**

Señora usted es maravillosa, gracias por hacerme la vida más fácil con sus recetas, así puedo incentivar más a mi familia para que perseveren con la comida sana, sin dolor ni sufrimiento. La felicito por ese hijo tan especial. Saludos desde Colombia.

---

# **AREPAS RELLENAS DE REINA PEPIADA**

Es la arepa más famosa de Venezuela y una de las primeras arepas en tener nombre propio. Su receta original dice que es una tostada rellena de pollo guisado y luego horneado, acompañado de lonjas de aguacate.

Esta arepa fue inspirada en Susana Duijm (Miss mundo 1955), quien fuera la primera venezolana en ganar este concurso de belleza.

Con motivo de la victoria de la primera venezolana en este certamen de belleza, en la arepera deciden vestir de reina a

una de las sobrinas de los señores Alvarez. Un cliente, al entrar, pregunta por qué la chica estaba vestida de reina y le explican que lo hizo en honor a Susana Duijm, a lo cual el señor contesta muy entusiasmado: “¡Yo soy el papá de Susana! le voy a decir que venga conmigo para que la conozcan”

¡Hoy te traemos esta receta totalmente veganizada!

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 4 PERSONAS**

- 1 diente ajo
- Cebolla
- Cilantro
- Sal  • Tip # 4- Sal preparada – Cocina Vegan...
- 1 Aguacate o palta
- Aceite
- 2 y 1/2 tazas agua
- 250 gr de setas
- 2 Cucharadas de  mayonesa vegana
  - Mayonesa de almendras – Cocina Vegan ...
- 1 y 1/2 tazas de harina maíz (PAN)

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un recipiente ponemos 1 taza y  $\frac{1}{2}$  de harina de la marca PAN, agregamos una cucharadita de sal fina. Ponemos poco a poco dos tazas y vamos mezclando con las manos muy limpias. Cubrimos con una servilleta de tela o con papel film. Dejamos reposar por 15 minutos.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cebolla finamente picada. Movemos por 30 segundos, agregamos un diente de ajo finamente picado y movemos 30 segundos más. Agregamos un puño de cilantro finamente picado. Mezclamos 30 segundos. Agregamos 250 gramos de setas deshebradas y movemos hasta notar que se hacen más pequeñas. Agregamos una cucharadita de sal y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos la lumbre y dejamos que se enfríen. Le agregamos un aguacate partido en pequeños cubos y 2 cucharadas de mayonesa vegana. Mezclamos y Apartamos.

una sartén, de preferencia de barritas y prendemos el fuego a fuego alto. Nos aceitamos un poco las manos y tomamos un porción de la masa. Hacemos una bola y le vamos dando forma de tortita de 1 cm de grosor. Así hacemos con toda la masa.

el fuego del sartén a flama baja y vamos poniendo las arepas. Dejamos que se doren por un lado y volteamos (Aproximadamente 12 minutos de cada lado). Las pasamos a un plato con papel absorbente.

la arepa por en medio hasta un poco más de la mitad y rellenamos generosamente con nuestro guiso. Ponemos una rajita de aguacate al final.

.

Ver video

id="content">Qué orgullo ver a personas de otros países cocinando nuestra comida venezolana. Gracias por eso. ¡Y qué ricas son las arepas! Por cierto, la harina PAN amarilla (la del paquete anaranjado) si sirve para hacer arepas, son arepas

amarillas y el sabor es diferente. Un abrazo y gracias por las recetas tan excelentes de su canal.


## **@milenamolano8833**

Mi querida familia vegana, les escribe una suscriptora colombiana del canal desde sus inicios. Que gran emoción ver esta receta tan querida por nosotros en este hermoso canal. Que evolución tan grande la de cocina vegan fácil, cada vez más impecable. Un abrazo fraterno desde Colombia!

## **@vanebts5874**

Que lindo ver a dos mexicanos preparar y degustar nuestras arepas =) La arepa reina pepiada es super venezolana lleva su nombre en honor a nuestra Miss Mundo Susana Duijm (QEPD) es de las más ricas!!! Gracias por hacer la versión vegana las voy a preparar hoy mismo jajajajaja

## **@alekphantoblue**

Gracias por esta maravillosa receta... los colombianos veganos, nos sentimos muy complacidos.  Venezuela, Colombia y Panamá una vez fue uno sólo, y la arepa es esa herencia.

---

# POZOLE VERDE

El pozole (proviene del náhuatl pozolli, de tlapozonalli, 'hervido' o 'espumoso' ☐) es un caldo tradicional mexicano hecho a base de granos de maíz nixtamalizados, comúnmente de la variedad cacahuazintl.

Se puede hacer de diferentes colores y de diferentes tipos de carne.

Esta ocasión lo tenemos para ti, en color verde y veganizado.

¡Queda deliciosos!

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 4 PERSONAS**

- 1 Diente ajo
- 1 chile serrano
- Cebolla
- Sal
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite vegetal
- 1/3 taza pepita de calabaza
- Cilantro
- Lechuga
- 3 tomates verdes o tomatillos
- 1 chile poblano



- Epazote o paico
- 1/2 kg. de maíz para pozole
- 200 gr. de setas

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

1 kilo de grano de maíz para pozole, hasta que el agua salga clara. (Podemos poner en un recipiente el agua del enjuague y ponerlo en las plantas). Colamos y los pasamos a una olla de presión. Agregamos agua a cubrir. Tapamos la olla y encendemos a flama alta. Cuando empiece a silbar la olla, bajamos a flama baja y dejamos así por 10 minutos. Dejamos que enfríe (muy importante) antes de abrir. Pasamos el maíz con todo y líquido a una olla. Apartamos

una sartén ya caliente, le ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos 200 gramos de setas deshebradas. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo y un poco de sal fina. Dejamos que doren de un lado y les damos la vuelta. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo y un poco de sal. Cuan se hayan dorado de los lados, los pasamos a la olla donde tenemos el maíz.

una sartén ya caliente ponemos 1 /3 de taza de pepitas, bajamos a flama baja y movemos constantemente por minuto y medio. Apagamos el sartén

una licuadora ponemos 3 tomates verde partidos. Agregamos  $\frac{1}{2}$  chile poblano, desvenado y sin semilla, partido en partes. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de cebolla partida en trozos. Agregamos un chile verde partido en 2. Agregamos un puño de cilantro. Agregamos 4 hojas de epazote fresco. Agregamos un diente de ajo. Agregamos 1/3 de taza de agua. Licuamos. Con la licuadora en

acción, vaciamos las pepitas por el centro de la tapa de la licuadora. Dejamos licuar por un minuto y medio. Apagamos la licuadora.

un sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos el contenido de la licuadora. Bajamos a flama baja. Agregamos una cucharadita de sal. Movemos constantemente durante 5 minutos. Apagamos el fuego.

la olla donde tenemos el maíz y las setas, le agregamos  $\frac{1}{2}$  litro de agua, le agregamos 3 cucharones de la salsa verde. Encendemos a fuego medio. Revolvemos, probamos de sal y le agregamos al gusto. Dejamos que hierva y volvemos a probar de sal. Agregamos al gusto. Dejamos que hierva por 15 minutos más. Apagamos la lumbre.

en un plato hondo o pozolero. Adornamos con rodajas de rabanitos, cebolla finamente picada, un poco de orégano deshidratado y triturado, un poco de limón y lechuga finamente picada. Podemos acompañar con tostadas.

.

Ver video

**@laurama1donado9458**

Una delicia el pozole verde. Invité a comer a mi familia quienes acostumbran comer carne y fue un éxito, quedaron encantados. Delicioso, muchas gracias señora y al camarógrafo y probador oficial Felicidades por su canal he hecho muchas de sus recetas. Saludos para ustedes.

**@karlamoreno2886**

Exquisito pozole verde!!!! No cambié ninguno de los ingredientes, con la excepción de que agregue otro chile serrano. Por cuestiones de salud. me volví vegetariana y una de las recetas que extrañaba muchísimo es el pozole. Este delicioso pozole me llevó a la tierna memoria de la comida de mi abuelita materna que adoraba. Gracias por tan bello regalo.

**@liliapozas6740**

Se me hizo agua la boca cuando preparaba el pozole. Se parece mucho al pozole que preparamos en Guerrero, es igual con pepita, solo que aquí compramos la pepita ya molida, solo se espolvorea en el pozole y se sazona con la salsa y las hierbitas. Lo acompañamos con aguacate, cebolla, lima agria. Delicioso!!!!!! Gracias por la receta.

**@hectorramirez2100**

I made pozole verde for the first time and it came out amazing. Thank you for the recipe

---

## **CAZUELA DE VERDURAS**

¡Una explosión de nutrientes!

Degusta estas verduras de la manera más fácil, económica y fácil.

**INGREDIENTES**

## **PORCIÓN: 4 Personas.**

- 1 chayote
- 2 pimientos
- 10 ejotes
- Brócoli
- 1 Zanahoria
- 1 calabaza
- 1 papa
- 2 tomates verdes
- 1/2 cebolla
- Sal
- 1/2 taza de agua
- Un poco de aceite de oliva
- Hierbas provenzales

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola ponemos un chayote partido en cubos grandes, agregamos 2 pimientos morrones, desvenados, sin semilla y partidos en cubos (pueden ser de diferentes colores los pimientos). Agregamos 10 ejotes sin punta y partidos en cubos pequeños. Agregamos 10 floretes de brócoli, agregamos una zanahoria pelada y partida en cuadros medianos. Agregamos una

calabaza sin puntas y partida en pequeños cubos. Agregamos una papa con todo y cáscara partida en cubos, agregamos 2 tomates verdes partidos en pequeños cubos, agregamos  $\frac{1}{2}$  cebolla partida en cubos.

una cucharadita y media de sal. Agregamos un poco de hierbas provenzales. Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de agua y un poco de aceite de oliva.

la lumbre a fuego alto y tapamos la olla. Dejamos hervir por 3 minutos. Bajamos a flama baja. Dejamos hervir por 10 minutos más. Destapamos y damos vuelta a la verdura, de manera que las verduras que están abajo, queden arriba. Volvemos a tapar la olla y las dejamos 15 minutos más. Apagamos la lumbre.

Ver video




**@titanmiguell395**

**Que ricassss, gracias, saludos nortños hermosuras!!**

**@luciasierra6605**

**Hola cocina vegan fácil, yo preparé lo mismo casi solo q le puse de más coliflor y germen al servir y lo acompañé con un arroz blanco al vapor y es lo mas rico la verdura gracias x tan deliciosos platillos.**

**@clarisandra**

**Buenísimaaaa!!!! pinta!!!! rico rico!!!!, me encantan las verduras!!!,   **

@JesusAllDay62

Hola, tenía varios vegetales y me puse a ver recetas y encontré las tuyas y me hice esta cazuela de verduras y quedó wow! riquísima. Gracias x sus deliciosas recetas DLB! ❌ ❌ ❌ ❌ ❌

---

# CHILE RELLENO DE ARROZ CON QUINOA

Los chiles rellenos son uno de los platos más emblemáticos de la cocina mexicana,

cuyos orígenes se remontan a la conquista española de México en el siglo XVI.

El chile relleno tradicionalmente se hace con chile poblano y se puede rellenar de un sin número de ingredientes.

Delicioso, nutritivo y mexicano.

INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 Personas.**

QUINOA CON ARROZ (Relleno)

- 2 dientes ajo
- Cebolla
- Sal
- Aceite
- 1 taza quinoa

- 1 taza arroz integral o el de su preferencia.
- 4 y 1/2 tazas de agua.

#### SALSA O CALDILLO DE JITOMATE.

- 7 jitomates
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo.
- Sal

#### CHILES

- 4 chiles poblanos
- Sal
- 1/2 taza cacahuates tostados sin sal
- 1 taza salsa o caldillo de jitomate
- 1 y 1/2 tazas arroz con quinoa
- 40 gr de nuez

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

#### **QUINOA CON ARROZ**

bien una taza de arroz integral. Apartamos

una taza de quinoa en un colador. Tallamos un poco con las manos la quinoa. Colamos y apartamos.

(El agua del enjuague tanto del arroz como la quinoa, podemos utilizarla para regar las planta).

una cacerola ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal, agregamos  $\frac{1}{2}$  cebolla finamente picada y movemos 30 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y movemos 30 segundos. Agregamos 4 tazas y media de agua. Agregamos una cucharadita de sal. Tapamos la olla y esperamos a que hierva el agua. Destapamos la olla, vaciamos el arroz y la quinoa. Revolvemos. Volvemos a tapar la olla. Esperamos a que se consuma toda el agua. Revisamos, si ya no tiene nada de agua. Apagamos la lumbre.

### **CALDILLO O SALSA DE JITOMATE**

7 jitomates dentro de una cacerola, agregamos agua a cubrir y dejamos que hiervan por 10 minutos o hasta que la piel se les desprenda.

pasamos al vaso de la licuadora y agregamos un diente de ajo. Licuamos bien. Apagamos la licuadora y lo colamos.

una cacerola ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos el caldillo, esperamos a que hierva y le agregamos una cucharadita de sal. Revolvemos. Probamos y agregamos sal al gusto. Apartamos.

### **CHILES RELLENOS**

directamente en la lumbre 4 chiles poblanos. Tatemamos por todos lados y los metemos a una bolsa de plástico a sudar por 15 minutos. Apartamos.

una licuadora vaciamos una taza de caldillo de jitomate y agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de cacahuates tostados sin sal. Licuamos. Agregamos  $\frac{1}{2}$  de taza de agua. Esperamos a que se integren bien los ingredientes y apagamos la licuadora. Vaciamos el



contenido de la licuadora en una cacerola. Apartamos.

una sartén ponemos 40 gramos de nuez de castilla (puede ser pecana si gustan) y tostamos por dos minutos, moviendo constantemente. Apagamos la lumbre y las pasamos a una tablita. Las trozamos o partimos muy bien. Apartamos.

en un recipiente una taza y media de arroz con quinoa. Le agregamos las nueces y mezclamos. Apartamos

los chiles de la bolsa de plástico y los raspamos con un cuchillo hasta que queden bien limpios. Los abrimos por la mitad y les retiramos las venas y las semillas.

al fuego la salsa de jitomate y en lo que calienta, rellenamos de arroz con quinoa, los chiles poblanos. Podemos cerrarlos con un palillo.

la salsa está muy espesa, podemos agregar  $\frac{1}{4}$  de taza de agua. Mezclamos, Probamos de sal y agregamos al gusto.



los chiles rellenos a la salsa y dejamos ahí por 3 minutos. Apagamos el fuego.

Ver video

**@jazminesaurus**

**WOW! Muchas gracias por su receta... acabo de comerme mi primer chille relleno y estuvo delicioso!! me encanto la salsa de cacahuete! se la voy a guisar a mi familia que no son nada vegetarianos y se que los voy a sorprender ! bendiciones.**

**@martharredondo7583**

Ayyyyy! Wow! Se me hizo  la boca!!!! Entre todas las recetas para chiles rellenos veganos, sabia que no me iban a fallar! Mañana mismo los hago 

**@irissalazar4396**

Los acabo de hacer y están... madre mía!!! buenísimos!!!  
háganlos y compartan esta receta a sus amigos carnívoros jaja no hay que ser egoístas, para que vean de lo que se pierden!!!

**@alicianuno6274**

Es en verdad un agasajo ver estas ricas recetas pero, también ver el duo de madre e hijo. Me encanta su actitud y su muy buena educación. Felicidades son ustedes un gran ejemplo bendiciones a toda su familia

---

## **ARROZ CON QUINOA**

¡Una explosión de nutrientes!

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

## **PORCIÓN: 6 Personas.**

- 2 dientes ajo
- Cebolla
- Sal
- Aceite
- 1 taza quinoa
- 1 taza arroz integral o el de su preferencia.
- 4 y 1/2 tazas de agua

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

bien una taza de arroz integral. Apartamos

una taza de quinoa en un colador. Tallamos un poco con las manos la quinoa. Colamos y apartamos.

(El agua del enjuague tanto del arroz como la quinoa, podemos utilizarla para regar las planta).

una cacerola ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal, agregamos  $\frac{1}{2}$  cebolla finamente picada y movemos 30 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y movemos 30 segundos. Agregamos 4 tazas y media de agua. Agregamos una cucharadita de sal. Tapamos la olla y esperamos a que hierva el agua. Destapamos la olla, vaciamos el arroz y la quinoa. Revolvemos. Volvemos a tapar la olla. Esperamos a que se consuma toda el agua. Revisamos, si ya no tiene nada de agua. Apagamos la lumbre.

Ver video

**@angelinescarmona8760**

Hoy he hecho el arroz con quinoa y me ha sobrado para mañana un poquito, gracias por sus excelentes recetas, que me están ayudando tanto en mi camino hacia una alimentación mas sana.

**@meowm6156**

I'm not a vegetarian nor a vegan but I enjoy your videos because it helps me learn to prepare more meatless dishes in my kitchen. Saludos desde San Francisco, California

**@massyelpalacios4770**

No puedo más de la risa con Alfonso que dijiste, como el bebe de la mujer maravilla y super man, el arroz con quinoa! Los amo! A la señora Deyanira y al divertidísimo de Alfonso! Saludos! Mi conejo se está llenando de fuerza! Los sigo a diario para prepara mis comiditas, desde hace 2 meses somos veganas mi hijas Joyce y Nayla!

**@lupitadector2698**

Apenas probé en restaurante vegetariano el arroz con quinoa y acompañados con unas tortitas de amaranto con espinacas, la cosa más deliciosa. Y por eso busqué este vídeo. Muchas gracias.

---

# SETAS A LA VERACRUZANA


Plato típico de gastronomía de Veracruz, México, originario de la región de Sotavento. □ Fue creado con pescado blanco como tilapia, róbalo, cazón, basa, cabrilla...

iEn esta ocasión, hemos veganizado este platillo para ti!

iFácil y económica receta, que estamos seguros te encantará!

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 4 Personas.**

- 1 diente de ajo
- Cebolla
- 2 jitomates
- Ajo en polvo – Pimienta en polvo
- 1 taza caldillo de jitomate, (Te dejamos el enlace del video de la receta.  • Tip #1 para ahorrar tiempo Caldillo d...
- Aceite de oliva
- 20 Aceitunas (sin hueso)
- 5 chiles largos güeros (opcional)
- 1/2 Cucharadita de orégano
- Sal
- 400 g. de setas

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

## Modo de preparación

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal, agregamos 400 gramos de setas deshebradas (Si no caben en la sartén, puede ser en 2 partes). Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo y un poco de sal. Dejamos que doren de un lado y volteamos. Agregamos un poco de ajo en polvo, pimienta en polvo y sal. Dejamos que dore de es lado y apagamos el fuego. Apartamos.

una cacerola grande y ya caliente, ponemos un poco de aceite. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cebolla finamente picada, movemos por 30 segundos, agregamos un ajo finamente picado y movemos por 30 segundos. Agregamos 2 jitomates partidos en pequeños cubos. Movemos durante 3 minutos. Agregamos 1 taza de caldillo de jitomate. Probamos de sal y agregamos al gusto.

$\frac{1}{4}$  de taza de agua, mezclamos, probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos un puñito de orégano triturado, 20 aceitunas sin hueso, las setas que ya tenemos doradas y mezclamos. Si vemos que está muy espeso, agregamos  $\frac{1}{4}$  de taza más de agua. Dejamos que hierva durante 2 minutos. Agregamos 5 chiles güeros con poquito del vinagre que traen (opcional) Dejamos 3 minutos más. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos la lumbre.

.

Ver video

**@elviacarmonavilla2513**

Abuelita me salió como el de usted. Gracias cuídate y dígle a su hijo provecho   

**@jesusgarcia2203**

Hola, grandes tips para preparar y ahorrar tiempo en la cocina. Gracias, mi esposa y yo nos sentimos aludidos con este platillo que prepararemos mañana y GRACIAS POR DARNOS TANTAS OPCIONES sabrosas y sanas. Bendiciones y suerte, sigan así. Saludos desde Coatepec, Veracruz ☐

**@dianagarcialopez9034**

Buenos días familia vegana, estoy haciendo mis setas a la veracruzana y me quedaron deliciosas. Gracias por todas sus recetas bonito día

**@yolandacarralesto8672**

Alfonso como me haces reír, Señora Deyanira tiene usted un hijo muy simpático, gracias por compartir sus exquisitas recetas y sus gratos momentos. ☒ ☒ ☒