

# PICADILLO DE SOYA

Se llama picadillo o carbonada a cualquier plato cuyos ingredientes van muy picados y, en particular, a un plato tradicional de muchos países hispanos.

Es un clásico de la comida mexicana.

¡Fácil y económica receta, que estamos seguros te encantará!

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 4 Personas.**

- 1 y 1/2 tazas de soya texturizada
- 3 jitomates picados
- 1 manzana en cuadritos
- 1/2 cebolla picada
- 25 grs de arándanos o pasitas
- 1 ajo picado
- 1 limón
- Sal
- 1/4 de cucharadita de azúcar
- Un poco de clavo en polvo
- Un poco de pimienta en polvo
- Un poco de canela en polvo
- Aceite vegetal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un tazón ponemos 1 y  $\frac{1}{2}$  taza de soya texturizada y agregamos agua caliente a cubrir. Dejamos hidratar por 30 minutos.

, enjuagamos y exprimimos la soya. Le agregamos el jugo de un limón grande. Agregamos un poco de sal. Mezclamos y apartamos.

y partimos en pequeños cubos una manzana, la pasamos a un recipiente y agregamos  $\frac{3}{4}$  de agua. Apartamos.

una cacerola ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal, agregamos la soya y movemos durante 4 minutos. Apartamos en un recipiente.

la misma cacerola, agregamos un poco de aceite vegetal. Bajamos a flama media baja. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cebolla finamente picada y un diente de ajo finamente picado. Sofreímos hasta que transparente la cebolla. Agregamos 3 jitomates partidos en pequeños cubos. Movemos 3 minutos y notaremos que el jitomate cambia de color. Agregamos una cucharadita de sal de mar, un poco de pimienta en polvo, un poco de clavo en polvo y un poco de canela en polvo y  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de azúcar. Revolvemos hasta mezclar los ingredientes. Agregamos la soya y mezclamos. Agregamos los cubos de manzana (colados) y poco a poco agregamos el agua de enjuague de la manzana. Mezclamos. Agregamos 25 gr de pasas o arándanos (opcional) y mezclamos. Esperamos a que hierva y bajamos a flama baja. Probamos de sal y agregamos al gusto.

hervir por 4 minutos. Apagamos la lumbre.

.

Ver video

@

Quería contarles que hoy preparé este plato y es exquisito!!! Hace unos pocos meses empecé a incursionar en la cocina vegana antes era vegetariana, la verdad, no la cambio por nada. Gracias por compartir estas delicias y también por enseñarnos sobre los diferentes nutrientes. Amo éste canal!. Felicitaciones.

**@caeli3038**

Tal vez se los han dicho muchas veces pero ustedes han hecho milagros . Han logrado la transición de muchas familias  incluyendo por supuesto la mía ,. La vida sin ustedes no sería la misma 

**@deliapatlan523**

Jajaja Alfonso de todos mitos de todos los Mitoteros  
Jajaja me hiciste  masticar es volver a vivir Jajaja  
saludos muchas gracias por compartir        
   

**@yrnkasachenk856**

Fabulosa receta y excelente explicación mil gracias por compartir  Sra. Bella tenga buen fin de semana y mil bendiciones   para vos la linda familia  

---

# CHORIZO DE SOYA

Prepara esta deliciosa receta de Chorizo de Soya.

Fácil, rápida y económica.

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 4 Personas**

- 1 y 1/2 tazas soya texturizada
- 7 chiles guajillo
- 5 Cucharadas de vinagre
- 3 Cucharadas de aceite de oliva
- 1/4 Cucharadita de laurel
- 1/2 Cucharadita de tomillo
- 1/2 Cucharadita de orégano
- 1/4 Cucharadita de canela en polvo
- 1/8 de Cucharadita de clavo
- 1/2 Cucharadita de pimienta en polvo
- 1/2 Cucharadita de ajo en polvo
- 3/4 de cucharadita de sal
- Agua

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un recipiente 1 y  $\frac{1}{2}$  taza de soya texturizada natural. Agregamos agua muy caliente a cubrir y dejamos hidratar 20 minutos.

ese tiempo, colamos y enjuagamos bien. (El agua del enjuague pueden utilizarla para riego de plantas)

la soya con las manos, lo más que se pueda. Y la colocamos en un recipiente.

el jugo de  $\frac{1}{2}$  limón grande,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos. Apartamos

los rabos de 7 chiles guajillo. Los desvenamos y les retiramos las semillas. Los ponemos en un pocillo grande y les agregamos agua a cubrir. Dejamos a que hiervan. Una vez que hayan hervido, bajamos a flama baja y los dejamos por 10 minutos más. Apagamos el fuego.

los chiles ya hervidos al vaso de la licuadora y agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de agua puede ser de la cocción de los chiles. Licuamos. Agregamos 3 cucharadas de aceite de oliva y 5 cucharadas de vinagre blanco.

$\frac{1}{4}$  de cucharadita de laurel deshidratado,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de tomillo deshidratado,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de orégano deshidratado,  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de canela en polvo,  $\frac{1}{8}$  de cucharadita de clavo en polvo,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de pimienta en polvo,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de ajo en polvo y  $\frac{3}{4}$  de cucharadita de sal.

todos los ingredientes. Si notamos que queda muy espeso, podemos poner  $\frac{1}{4}$  de taza de agua más. Apagamos la licuadora. Probamos de sal y agregamos al gusto.

esta mezcla a la soya texturizada que ya tenemos lista en un recipiente. Revolvemos bien, hasta impregnar toda la soya y tapamos el recipiente. Lo metemos al refrigerador por 24 horas.

és de ese tiempo ya lo pueden utilizar en cualquier guisado.

Ejemplo:

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal, agregamos  $\frac{1}{4}$  de cebolla finamente picada y movemos por 30 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y movemos por 30 segundos más. Agregamos la cantidad de chorizo que quieran ocupar. Mezclamos por 4 minutos y agregamos 2 tazas de papas cocidas y partidas en pequeños cubos. Movemos durante 3 minutos más. Apagamos el fuego. Probamos de sal y agregamos al gusto.

.

Ver video

**@enedinaramirez2960**

Alfonso y Deyanira, esta receta está deliciosa, después de comer le pregunté a mi esposo (carnívoro), que si le gustaron los tacos de chorizo y me dice que le supo a una deliciosa barbacoa, jajaja!!  , cómo ven?? Exitazo!! Felicidades muchachos y gracias por estas recetas tan ricas, sanas y fáciles      millón de likes.

**@militzamontes6600**

**@militzamontes6600**

No estoy acostumbrada a dejar comentarios en youtube.. Pero realmente: EXCELENTE VIDEO!!! Los dos hicieron una bella y explicativa receta. Qué bueno que los encontré, inmediatamente los sigo en facebook. Saludos desde Panamá.

**@epd1p4506**

Alfonso tiene razón. La carne no sabe a nada. Son las especias las que le dan sabor a la carne no la carne a las especias. Le tengo mucho cariño a el chorizo de soya ya que fue la primera receta que prepare cuando decidí dejar de comer animalitos.

**@claulopcha**

Sra. Hermosa hoy hice su receta y en verdad sabe a chorizo me encantó! La felicito porque así me facilita mi cambio a volverse vegetariana.

---

## **VERDURAS EN SALSA BECHAMEL**

Deliciosos y nutritivas verduras, con esta rica salsa.

La salsa bechamel, también es conocida como salsa blanca, es una de las salsas más versátiles y populares de la cocina francesa.

**INGREDIENTES**

**SALSA BECHAMEL**

**PORCIÓN:** 1 litro

- Sal
- 90 ml. de aceite vegetal
- Pimienta en polvo
- Nuez moscada

- 1 litro de leche vegetal (la de su preferencia)
- 90 gr de harina de trigo

## **GUISADO**

PORCIÓN 4 Personas

- 1 diente ajo
- Cebolla
- 1 zanahoria
- 2 calabacitas o calabacines
- 1 pimiento
- Aceite de oliva
- 200 g. brócoli
- 1 taza salsa bechamel
- 2 Cucharadas. levadura nutricional (opcional)
- Sal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

## **SALSA BECHAMEL**

una cacerola ponemos a calentar 1 litro de leche vegetal (Sólo calentar, no hervir). Cuando empiece a burbujear un poco, apagamos el fuego.

otra cacerola, vertemos 90 ml de aceite vegetal y dejamos que caliente el aceite. Agregamos 90 gr. de harina de trigo y mezclamos constantemente por un minuto y medio. Vertemos la leche caliente y seguimos mezclando. Cuando notemos que espesa un poco, bajamos a fuego bajo. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y mezclamos. Agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de nuez moscada. Seguimos mezclando. Probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos por 3 minutos más y apagamos el fuego.

.

## **GUISADO**

en una cacerola 200 gramos de brócoli y le agregamos agua a cubrir. Le agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. A partir de que empieza a hervir, le dejamos 4 minutos más. Apagamos el fuego y colamos. (Pueden guardar el agua para hacer otra receta y se utiliza como caldo de verdura) Apartamos.

un wok o sartén grande ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal, agregamos  $\frac{1}{2}$  cebolla partida en cuadros medianos. Movemos 30 segundos. Agregamos un ajo finamente picado y movemos 30 segundos. Agregamos una zanahoria partida en medias lunas delgadas Movemos por un minuto. Agregamos dos calabacitas partidas en medias lunas delgadas, movemos por un minuto y medio.

1 pimiento del color que gusten, sin semillas y partido en cuadros medianos. Mezclamos por 3 minutos. Agregamos el brócoli. Mezclamos durante 3 minutos más. Agregamos  $\frac{3}{4}$  de cucharadita de sal y mezclamos por un minuto. Agregamos una taza de crema bechamel Mezclamos. Apagamos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

Ver video

**@elizabethpalacio5212**

Hola buenos días, que nutritiva receta, y que bueno que las verduras estén en su punto, es lo mejor, que bárbaros aparte de la reedición, recetas nuevas, la verdad es que si amerita un libro, que tengan un excelente inicio de semana, saludos besos y abrazos. 

         uy por cierto, los chiles rellenos quedan magníficos.

**@ornellatallante8186**

Las hicimos ayer para la cena. ¡Muy ricas! Muchas gracias por compartir sus recetas.

**@euniceflores1595**

Hice su receta y con la salsa bechamel que me sobró, la agregué al spaghetti para acompañar a las verduras! Fue una delicia, a toda mi familia le gustó! Muchas gracias



**@aselapalestina4648**

Tengo una semana siguiendo sus videos y woow me encantan sus recetas. Hemos decidido dejar poco a poco de comer carne y comer sus ricas recetas. Dios la bendiga y saludos desde Seattle Washington hermosa señora

---

# CROQUETAS DE BRÓCOLI

Deliciosos y fácil platillo.

Nutritivo y sencillo de preparar.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 4 Personas.

- Cebollín
- Sal
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- 2 Cucharadas de harina de garbanzo
  - Harinas de avena y de garbanzo – Coci...
- 3/4 taza queso vegano
  - Queso de papa tipo fondue – Cocina Ve...
- Aceite
- 1/2 taza pan rallado o molido
- 1/2 kg. brócoli

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

## Modo de preparación

una cacerola ponemos  $\frac{1}{2}$  kilo de brócoli, agregamos agua caliente a cubrir y media cucharadita de sal. Cuando empiece a hervir, dejamos 4 minutos y apagamos el fuego. Inmediatamente colamos. (El agua nos puede servir como caldo de verduras para otra receta). Dejamos que enfríe un poco y lo picamos finamente. Lo pasamos a un tazón grande. Apartamos

un recipiente ponemos 2 cucharadas soperas de harina de garbanzo y le agregamos 6 cucharadas soperas de agua ó 40 ml de agua. Mezclamos bien hasta desaparecer los grumos.

la mezcla de la harina de garbanzo al tazón del brócoli, agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de pan molido y revolvemos. Agregamos  $\frac{3}{4}$  de taza de queso vegano de su preferencia. Nosotros agregamos queso de papa. Agregamos 15 varitas de cebollín previamente lavado, y finamente picado, un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Mezclamos hasta integrar todos los ingredientes. Probamos de sal y agregamos al gusto.

humedecemos las manos y tomamos una porción de la mezcla. Hacemos una bolita y le vamos dando forma de croqueta. Así hacemos con toda la mezcla.

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal y esparcimos. Vamos poniendo las croquetas. Bajamos a fuego medio bajo. Les vamos dando la vuelta para que se doren parejo y cuando estén listas las ponemos sobre un papel absorbente.

## MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

## **@anamyriamcoxgonzalez4562**

**Que equipazo el de ustedes, Deya, ud es una genia y la probadas de Alfonzo son imperdibles, ahí hay mucho amor ,un gran abrazo y gracias por todo lo que hacen por los vegetarianos y veganos, bendiciones.**

## **@robysnz1881**

**Hola, estoy enamorada! hice estas croquetas y bueno no tenia el maravilloso queso de papa así que use tofu y**

un poco de caldo de verduras en lugar del aceite para dar humedad y yummi... que rico gracias por la receta.

@

Gracias a ustedes tengo otra forma de preparar brócoli , trato de consumirlo frecuentemente ya que es un alimento anticancerígeno, muy recomendado en nuestra dieta.  y me ha encantado.

@angelitakat9010

Familia vegana!! Mis queridos Sra. Deyanira y Alfonso, agradecida con ustedes por el trabajo y dedicación a estas video recetas tan nutritivas y deliciosas. Además de sanas y sin crueldad animal     como que me leyeron el pensamiento xq tengo brócoli y estaba pensando como prepararlos gracias.     

---

## MOLE DE OLLA

¡A darle que es mole de olla!

Es un platillo diferente al resto de los moles, pues es bastante caldoso y lleva diferentes ingredientes.

Se dice que es un platillo que se creó durante la Conquista de México, el cual mezclaba carne, vegetales y hierbas de olor.

Hoy lo traemos para ti de forma vegana, para que no te pierdas

los deliciosos sabores de la cocina mexicana.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 4 Personas.

- 1 Calabaza
- 1 Zanahoria
- Trozo de cebolla
- 1 Diente de ajo
- 15 Ejotes
- 1 Papa
- Epazote
- 1 Chayote
- 1 Elote
- 300 gr. de champiñones
- 1 Hongo portobello
- 1 Chile guajillo
- 1 Chile ancho
- Ajonjolí tostado
- Aceite
- Sal

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

(LOS CHAMPIÑONES Y PORTOBELLO NO SE LAVAN, SÓLO SE LIMPIAN CON UN TRAPO HÚMEDO)

## Modo de preparación

de agua una olla grande a  $\frac{3}{4}$  de su capacidad y la tapamos. La dejamos a flama alta. Cuando empiece a hervir, destapamos y le agregamos 6 ejotes partidos sin puntas y partidos en pequeños, agregamos un chayote partido en cubos y una zanahoria pelada y partida en rodajas. Tapamos nuevamente la olla y dejamos hervir por 10 minutos más. Agregamos una papa grande previamente partida en cubos (Pueden ser con cáscara si gustan), Agregamos una calabaza sin puntas y cortada en rebanadas. Agregamos un elote previamente pelado y limpio partido en 4 partes. Volvemos a tapar la olla. Dejamos que siga hirviendo por 15 minutos más. Apagamos la lumbre.

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos un chile ancho seco y un chile pasilla seco (desvenados y sin semillas). Tratamos de expandirlos sobre el sartén para que se doren parejos). Cuando doren por un lado, volteamos y esperamos a que doren por el otro lado. Los retiramos del sartén. Apartamos

la misma sartén vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos un hongo portobello partido en rebanadas y les agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Cuando doren de un lado, volteamos con cuidado para que se doren del otro. Cuando ya estén dorados por los lados, los retiramos del sartén.

la misma sartén vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos 300 gramos de champiñones previamente pelados y partidos en rebanadas. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y dejamos que doren de un lado, volteamos y cuando se doren de los dos lados, retiramos del sartén. Apagamos el fuego.

un recipiente vertemos  $\frac{1}{2}$  taza de caldo de verduras y  $\frac{1}{2}$  taza de agua fría.

una licuadora vaciamos los chiles, un trozo de cebolla, un

ajo, una cucharadita y media de sal. Ponemos  $\frac{1}{4}$  de taza del caldo de verduras combinado con el agua y licuamos por 40 segundos. Apagamos la licuadora y agregamos el resto del caldo de verduras. Licuamos y por el orificio de en medio de la licuadora así, en acción agregamos 2 cucharadas de ajonjolí tostado. Dejamos licuar hasta que se integren bien los ingredientes. Apagamos la licuadora.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y le vaciamos la salsa. Dejamos que hierva por 5 minutos. Apagamos la sartén. Agregamos la salsa a la olla donde se encuentran nuestras verduras. Agregamos los champiñones y el hongo portobello y de 6 a 8 hojas de hojas de epazote fresco. Revolvemos y encendemos el fuego sólo por 3 minutos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

#### MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

### **@sandracastillo-kohl4907**

**Mi Bella Genio de la Cocina, que receta tan DELICIOSA, la hice con Chile Guajillo y poblando que era lo que tenía. Le cuento que fue un Éxito con mi esposo y lo seguiré preparando por lo menos 1 vez semanal. Estoy haciendo muchas de sus recetas y poco a poco aprendo más. Gracias. Saludos al camarógrafo.**   

### **@elizabethpalacio5212**

**Este mole de olla es lo más rico que he visto, nunca imaginé que el Portobelo sea el reemplazo de la carne, en verdad día a día me asombro de todo lo que ustedes hacen, gracia a estas recetas he conocido mucho y no me costó trabajo dejar el pollo y los lácteos, pero no**

extraño nada de eso, reciban muchos besos y abrazos   
            se le quiere.

@elbaarrona494

   Mil Gracias!    Me quedó delicioso! Que buen sabor le da el aceite de coco!  Le puse un poco más de chile guajillo que ancho porque me gusta ligeramente picante!    Muy rico y nutritivo!

@marlenvalenzuela5371

Hola hice este delicioso mole de olla y cuando vi que llevaba ajonjolí, tuve mis dudas, sin embargo lo hice y está delicioso. Muchas felicidades, me encanta su canal  
    

---

## CROQUETAS DE PAPA

¡Deliciosos y crujiente platillo!

¡Estamos seguros que te va a encantar!

INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 4 Personas

- 3 papas
- 1 tronco de apio
- Perejil

- Cebolla en polvo
- Ajo en polvo
- Pimienta molida
- 1/2 taza de arroz cocido
- Sal
- 4 Cucharadas de harina de garbanzo
- 2 Cucharadas de chía – Pan molido
- Aceite vegetal

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

Modo de preparación

2 cucharadas de chía en un recipiente y le agregamos una 1 y  $\frac{1}{2}$  cucharada de agua. Dejamos hidratar por 15 minutos.

un tazón, ponemos 3 papas cocidas y peladas y las machacamos. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal, un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo y un poco de cebolla en polvo. Seguimos machacando hasta integrar bien los ingredientes.

un puño de perejil finamente picado y un tronco de apio finamente picado. Mezclamos. Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de arroz cocido y mezclamos. Agregamos poco a poco 4 cucharadas de harina de garbanzo y mezclamos. Agregamos 2 la chía, que ya tenemos hidratada y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos.

un molde. Nos humedecemos las manos, tomamos una porción de papa y hacemos una bolita. La revolcamos en pan molido y le damos forma de croqueta. La colocamos en el molde. Así hacemos con toda la mezcla. Metemos el molde a un horno precalentado

a:

Si es Horno eléctrico a 200 grados C y si es horno de gas a 190 grados C

Lo dejamos por 17 minutos y volteamos las croquetas. Las dejamos 17 minutos más. Sacamos el molde del horno y apagamos el horno.

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

**@delmisflores5683**

Gracias  querida familia, preparé estas croquetas y mis hijos las adoraron y yo más por lo fácil de hacer. Yo las hice al horno y quedaron riquísimas.

Bendiciones.

**@evacaballerovillagomez5525**

Ayer hice mis croquetas y saben realmente deliciosas, gracias a usted estoy aprendiendo a cocinar.

**@reginagomez2424**

Gran receta!!! A toda la familia le encantó. Sólo no las horneé, las freímos en el sartén y quedaron deliciosas.

Gracias Cocina Vegan Fácil!!!

**@elzaespinoza7069**

Bella señora. unas vez más ustedes me hacen el día. Que delicia de croquetas. Gracias a usted aprendí a usar la chía como sustituto de huevo y quedan muy bien.

---

# ESPAGUETI EN SALSA DE ESPINACAS

¡Deliciosos platillo!

¡Estamos seguros que te va a encantar!

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 4 Personas

- 400 g. espagueti
- 2 tazas espinacas
- 2 tazas champiñones rebanados
- 2 chiles secos de árbol
- 1/4 cebolla
- 2 dientes ajo
- 1 y 1/2 tazas crema vegana
- 1/2 taza perejil picado
- 3/4 taza almendras tostadas
- Aceite de oliva

- Sal
- Pimienta
- Ajo en polvo

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

(Los champiñones no se lavan, sólo se limpian con un trapo limpio y húmedo)

Modo de preparación

una sartén ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos 2 tazas de champiñones (previamente pelados y rebanados). Extendemos los champiñones cubriendo toda la sartén. Cuando doren de un lado, volteamos y dejamos hasta que doren del otro lado. Agregamos un poco de ajo en polvo. Agregamos 2 chilitos secos de árbol en trozos pequeños. Revolvemos durante 2 minutos. Apartamos

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cebolla finamente picada, movemos 40 segundos y agregamos dos dientes de ajo finamente picado y mezclamos 20 segundos. Agregamos 2 tazas de espinacas y bajamos la lumbre a flama baja. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal, revolvemos y tapamos la sartén. Dejamos 5 minutos. Apagamos la lumbre y dejamos que se enfríen un poco.

una cacerola grande con agua a  $\frac{3}{4}$  de su capacidad, ponemos una cucharadita de sal. Dejamos que hierva y agregamos 400 gramos de pasta de espagueti. Tapamos la cacerola y dejamos que vuelva a soltar el hervor. Destapamos y movemos. Volvemos a tapar y dejamos por 10 minutos. Revisamos, debe de quedar al dente. Apagamos el fuego. Colamos. Agregamos un poco de aceite de oliva. Mezclamos y apartamos

$\frac{1}{2}$  taza de agua en un pocillo y dejamos hervir. Apagamos la lumbre y agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de almendras. Las dejamos remojar durante 15 minutos. Colamos, dejamos que enfríen un poco y

retiramos la cáscara, dando un ligero apretón a cada una. Las secamos con papel absorbente. Ponemos una sartén a calentar y cuando caliente, vaciamos las almendras para tostarlas por los dos lados. Apagamos la lumbre, dejamos que enfríen y las picamos. Apartamos.

una licuadora vaciamos una taza y media de crema vegana. Agregamos las espinacas y  $\frac{1}{2}$  taza de agua. Licuamos hasta que se mezclen bien los ingredientes. Apagamos la licuadora. Probamos de sal y agregamos al gusto. Volvemos a licuar.

la cacerola donde tenemos nuestro espagueti listo, vaciamos la salsa de espinacas. Movemos para que se impregne bien el espagueti.

en un plato una porción de espagueti, agregamos los champiñones, un poco de almendras y un poco de perejil picado.

.

## MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

## @partyblogsdjpitufufo2166

Hola amigos déjenme les cuento que ya hice el espagueti  y está delicioso  también preparé la leche, el queso y la crema de almendras aprovechando todo como hacen ustedes mil gracias por tantas recetas, estoy tratando de cocinar con más vegetales y dejar de comer carnes y sus derivados para que mis niños coman las verduras       que Dios les bendiga.  

## @dianamorales2952

He echo su receta y quiero decirle a usted de todo corazón que esta deliciosa, a todos les encanto gracias por sus recetas abratzooooos.

**@delmisflores5683**

Es una receta deliciosa, hoy la preparé al igual que la crema de almendras y todo quedó riquísimo 🍴 . Bendiciones y muchas gracias por compartir sus conocimientos con nosotros.

**@sabrinasalgadovalle9110**

Es el mejor espagueti que he comido!!!! En verdad queda delicioso, a mi y a mi familia nos encantó. Felicidades!!

---

## **ENCHILADAS DE PAPA CON CHORIZO EN SALSA CHIPOTLE**

Platillo tradicional mexicano, tan versátil que puede ser para desayuno, comida o cena.

¡Estamos seguros que te va a encantar!

**INGREDIENTES**

**PORCIÓN:** 4 Personas

- 1 diente de ajo
- 1 trozo grande de cebolla
- 2 papas

- Sal
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- 2 tazas  leche evaporada
  - Leche evaporada vegana – Cocina Vegan...
- 180 g.  chorizo de soya
  - Chorizo de soya – Cocina Vegan Fácil
- 2 Cucharadas de. levadura nutricional
- Chile chipotle adobado (al gusto)
- 160 g. tofu 
  - Como elaborar tofu en casa- Cocina Ve...
- -Aceite vegetal
- Tortillas
- Ajonjolí o sésamo tostado
- Fécula de maíz

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

#### Modo de preparación

en una cacerola 2 papas grandes peladas y partidas en cubos, agregamos agua a cubrir y una cucharadita de sal. Encendemos a fuego alto y esperamos a que hiervan. Cuando empiece a hervir, tapamos la cacerola y bajamos a fuego medio. Dejamos por 15 minutos y revisamos con un cuchillo si ya están bien cocidas. Apagamos el fuego y apartamos. Colamos las papas (podemos guardar el caldo de cocción de las papas para utilizarlo en otra receta) Apartamos.

una licuadora ponemos 2 tazas de leche evaporada vegana.

Agregamos 160 gr de tofu firme en trozos.

2 cucharadas de levadura nutricional (Opcional) Agregamos un chile chipotle o puede ser al gusto. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y licuamos hasta que se integren bien los ingredientes. Vaciamos el contenido de la licuadora en una cacerola a flama media baja. Movemos constantemente hasta que hierva. Bajamos a fuego bajo. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos un poco de pimienta en polvo y revolvemos por 2 minutos. Apagamos el fuego. Dejamos entibiar y si vemos que está muy sólida la salsa, ponemos  $\frac{1}{4}$  de taza de agua y revolvemos, Apartamos.

una sartén ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo grande de cebolla finamente picada y movemos 30 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y movemos 30 segundos más. Agregamos 180 gr de chorizo de soya (tenemos la receta e el canal. Revolvemos durante 3 minutos. Agregamos las papas. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo y un poco de sal. Integramos los ingredientes. Probamos de sal y agregamos al gusto. Revolvemos y vamos desbaratando un poco las papas. Apagamos la estufa.

la tortilla, rellenamos con nuestra preparación y doblamos la tortilla. La bañamos generosamente con la salsa y agregamos ajonjolí.

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

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

---

# ROLLITOS DE COL

¡Receta deliciosa y diferente!

¡Tienes que probar!

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 6 Rollitos.**

- 1 diente ajo
- Cebolla
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- 1 col mediana
- Aceite vegetal
- 250 gr. de champiñones
- 1 taza arroz cocido
- Sal
- Orégano triturado
- 1/4 de taza de nueces
- Caldillo de jitomate (Dejamos el video de la receta)
- Crema vegana (Dejamos el video de la receta)

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un cuchillo alrededor del tronco de una coliflor mediana. Vamos retirando con cuidado cada hoja de col, tratando de que salgan completas. Las enjuagamos en un balde de agua. Retiramos el pico de la hoja. Vamos metiendo las hojas en una cacerola con agua caliente. Agregamos una cucharadita copeteada de sal. Encendemos el fuego a flama alta y esperamos a que hierva. Una vez que vemos hervir, bajamos el fuego a flama baja y tapamos la cacerola. Dejamos por 7 minutos, destapamos y volteamos con ayuda de una pinza. Volvemos a tapar la cacerola y dejamos 7 minutos más. Apagamos el fuego.

una sartén ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cebolla finamente picada. Movemos 30 segundos y agregamos un diente de ajo finamente picado. Movemos 30 segundo y agregamos  $\frac{1}{4}$  de taza de nuez finamente picada. Movemos durante 40 segundos y agregamos 250 gr de champiñones rebanados y partidos en mitades. Revolvemos. Cuando cambien un poco de color, agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y mezclamos durante un minuto. Probamos de sal y agregamos al gusto. Dejamos 2 minutos más y agregamos una taza de arroz cocido y mezclamos. Agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo y mezclamos. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharon de agua de la cocción de la col, bajamos a fuego bajo, tapamos la sartén y dejamos por 3 minutos más. Dejamos enfriar un poco.

rellenando una a una las hojas de col. Podemos quitar la parte de en medio para poder enrollar. Empalmando las orillas. Ponemos 2 cucharaditas de nuestro relleno y damos vuelta como taquito, metiendo las orillas al centro para que queden bien envueltos. Los pasamos con cuidado a una cacerola con caldo de jitomate caliente. (tenemos la receta en el canal)

Tapamos la cacerola y cuando empiece a hervir, dejamos por 30 minutos más.

Ver video

**AQUÍ TIENES LA RECETA DE LA CREMA VEGANA POR SI GUSTAS  
VERLA**

---

# GARBATÚN

¡Receta deliciosa, nutritiva y fresca!

¡Una muy buena alternativa vegana, que estamos seguros que te encantará!

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 4 Personas**

- 1 taza garbanzo seco
- 2/3 taza mayonesa vegana (taza de 250 ml.)
- 1 Hoja alga nori
- Pimiento morrón
- Cilantro
- 1 limón grande
- Cebollín
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de paprika o pimentón ahumado
- 1/4 de cucharadita de ajo en polvo

– 1/4 de cucharadita de cebolla en polvo.

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

noche anterior ponemos a remojar una taza de garbanzo seco. (Remojar mínimo 8 horas).

este tiempo, colamos el garbanzo, lo ponemos en una cacerola honda. Agregamos 1 litro y medio de agua. Prendemos la lumbre a flama alta. Semi tapamos la olla y esperamos a que hierva. Bajamos la flama a fuego bajo medio y dejamos durante 1 hora y 10 minutos.

los garbanzos (Podemos guardar el agua de cocción para hace aquafaba). (Podemos congelar hasta por 2 meses. (Dejamos el video de cómo utilizarlo)

que se enfríen los garbanzos por 10 minutos.

un procesador o licuadora, trituramos una hoja de alga nori. (Podemos cortar la hoja, para ayudar al triturado un poco) Apartamos en un recipiente.

el mismo procesador o licuadora, trituramos los garbanzos por partes.

un tazón grande agregamos un poco de garbanzo triturado y un poco de alga nori triturada. Agregamos otro poco de garbanzo y otro poco de alga nori triturada. Lo hacemos de ese modo hasta terminar con estos ingredientes. Mezclamos. Agregamos 1 pimiento (Previamente desvenado, sin semillas y partido en pequeños cubos) Si pueden ser 2 mitades de colores distintos, dará más colorido.

un manojo pequeño de cilantro y 5 baritas de cebollín (Previamente desinfectadas y finamente picadas. Mezclamos bien. Agregamos el jugo de un limón grande y una cucharadita de sal. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de ajo en polvo,  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de cebolla en polvo y 2 cucharaditas de paprica o pimentón en polvo. Mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

$\frac{2}{3}$  de taza de mayonesa vegana y mezclamos hasta integrar bien los ingredientes.

en un delicioso sándwich.

Ver video

**AQUÍ TIENES LA RECETA DE AQUAFABA POR SI GUSTAS APROVECHAR EL AGUA DE COCCIÓN DE LOS GARBANZOS.**