

VERDURAS ESTILO CHINO

La **historia de la comida china** se remonta a milenios atrás, y ha sido influenciada por factores geográficos y culturales que gobernaron China a lo largo del tiempo.

Con una amplia variedad de ingredientes y técnicas de cocina, la culinaria china se ha convertido en una de las más amadas en el mundo entero.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1 diente de ajo
- Ralladura de jengibre – Un pimiento y medio – 1 tronco de apio
- Jícama
- Cebolla
- 1 zanahoria
- Ajo en polvo
- Pimienta
- Tofu extra firme – Aceite de oliva
- 1 Cucharadita de fécula de maíz
- Sal de grano
- 1/2 taza de Cacahuates tostados
- Salsa de soya
- Sal

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y

DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un tazón grande ponemos $\frac{1}{2}$ cebolla partida en cuadros medianos. Agregamos un tronco de apio grande rebanado en rebanadas delgadas. Agregamos una zanahoria pelada y rebanada en rebanadas diagonales y delgadas. Agregamos $\frac{1}{2}$ jícama grande pelada y partida en pequeños cubos. (Si no tienen jícama, puedes omitir). Agregamos 3 medios pimientos (De preferencia de colores) desvenados, sin semillas y partidos en cuadros medianos.

una sartén grande o un wok ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos toda nuestra verdura y movemos constantemente a flama alta durante 7 minutos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y una cucharadita colmada de ralladura de jengibre. Agregamos una cucharadita de sal. Mezclamos. Agregamos un poco de pimienta en polvo. Mezclamos un minuto más y pasamos la verdura a un recipiente. Apartamos.

la misma sartén ya caliente ponemos un poco de aceite de oliva y agregamos 350 gr de tofu extra firme partido en cubos medianos. (El tofu debe de estar previamente drenado y lo más escurrido posible) Ponemos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo y un poco de sal. Dejamos que doren por 3 minutos y volteamos. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo y un poquito de sal. Les damos otros 3 minutos. Bajamos a flama baja y agregamos las verduras. Revolvemos.

$\frac{3}{4}$ de agua, ponemos una cucharada soper a raza de fécula de maíz. Disolvemos bien. Agregamos 3 cucharadas de salsa de soya. Mezclamos bien y agregamos a nuestro preparado de tofu con verduras. Mezclamos y lo dejamos un minuto más. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de cacahuates tostados. Mezclamos.

Ver video

**AQUÍ TIENES LA RECETA DE LA SAL PREPARADA POR SI GUSTAS
VERLA**

ARROZ BLANCO

El arroz es un alimento básico y el segundo cereal más cultivado en todo el mundo.

Más de millones de personas lo consumen de forma habitual.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1 diente ajo
- Cebolla
- Aceite vegetal
- 2 tazas de caldo verduras o agua
- 1 taza arroz
- Sal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una taza de arroz, hasta que el agua quede clarita. Colamos y apartamos.

una cacerola ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo de cebolla finamente picada. Movemos 30 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y movemos 30 segundos más. Agregamos 2 tazas de caldo de verduras o 2 tazas de agua. Dejamos que caliente. Agregamos el arroz. Mezclamos. Agregamos sal al gusto. Esperamos a que hierva. Tapamos la cacerola y bajamos a flama baja. (Pueden poner verdura si gustan). Esperamos hasta que se consuma toda el agua. Revisamos con un cucharón el fondo. Cuando ya se haya consumido toda el agua, apagamos el fuego.

.

Ver video

MOLDE VEGANO

Te invitamos a elaborar esta deliciosas receta.

¡Estamos seguros que a tu familia, le va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

en un recipiente 5 cucharadas de chía y agregamos 10 cucharadas de agua. Dejamos hidratar por 15 minutos. Apartamos.

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo mediano de cebolla finamente picada y un diente de ajo finamente picado. Sofreímos durante un minuto.

1 taza de champiñones rebanados y agregamos una cucharadita de sal. Mezclamos. Bajamos a flama baja y tapamos la sartén. Dejamos por 5 minutos. Apagamos el fuego y apartamos.

una licuadora en acción con tapa, agregamos por el orificio de en medio de la tapa, 1 taza de nuez pecana por partes, hasta triturarla toda. Apagamos la licuadora y apartamos

un tazón agregamos la chía que ya tenemos hidratada, agregamos $\frac{1}{2}$ taza de queso vegano tipo fondue (tenemos la receta en el canal) y mezclamos. Agregamos 1 taza de arroz cocido y mezclamos. Agregamos los champiñones y mezclamos.

$\frac{1}{2}$ taza de harina de avena y mezclamos. Agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de salvado de trigo y mezclamos (Si no lo tienen, pueden omitir). Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos la nuez triturada y mezclamos bien.

un molde o un refractario, ponemos nuestra mezcla y aplanamos bien. Rayamos por encima con un tenedor. Lo metemos al horno precalentado a 180 grados centígrados por 25 minutos. Revisamos con un palillo, éste debe salir seco. Apagamos el horno y sacamos el molde. Dejamos enfriar.

.

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un recipiente 5 cucharadas de chía y agregamos 10 cucharadas de agua. Dejamos hidratar por 15 minutos. Apartamos.

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo mediano de cebolla finamente picada y un diente de ajo finamente picado. Sofreímos durante un minuto.

1 taza de champiñones rebanados y agregamos una cucharadita de sal. Mezclamos. Bajamos a flama baja y tapamos la sartén. Dejamos por 5 minutos. Apagamos el fuego y apartamos.

una licuadora en acción con tapa, agregamos por el orificio de en medio de la tapa, 1 taza de nuez pecana por partes, hasta triturarla toda. Apagamos la licuadora y apartamos

un tazón agregamos la chía que ya tenemos hidratada, agregamos $\frac{1}{2}$ taza de queso vegano tipo fondue (tenemos la receta en el canal) y mezclamos. Agregamos 1 taza de arroz cocido y mezclamos. Agregamos los champiñones y mezclamos.

$\frac{1}{2}$ taza de harina de avena y mezclamos. Agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de salvado de trigo y mezclamos (Si no lo tienen, pueden omitir). Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos la nuez triturada y mezclamos bien.

un molde o un refractario, ponemos nuestra mezcla y aplanamos bien. Rayamos por encima con un tenedor. Lo metemos al horno precalentado a 180 grados centígrados por 25 minutos. Revisamos con un palillo, éste debe salir seco. Apagamos el horno y sacamos el molde. Dejamos enfriar.

.

Ver video

COLIFLOR A LA ESPAÑOLA

Aunque es un alimento globalizado, no fue si no hasta el siglo XVIII que España adoptó la coliflor.

Y nos regala esta deliciosa y nutritiva receta.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 dientes de ajo
- Hojas de laurel
- Cebolla
- Mejorana
- Tomillo
- Aceite de oliva
- 1 coliflor
- 3/4 garbanzo seco
- 2 papas grandes
- 350 gr. de chorizo vegano (pueden comprar o imprimir la receta en:

Chorizo de soya – Cocina Vegan Fácil ()

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

a remojar $\frac{3}{4}$ de taza de garbanzo seco toda una noche.

día siguiente, enjuagamos los garbanzos y los vaciamos a una olla de presión. Agregamos agua a cubrir y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Agregamos un poco de aceite de oliva y tapamos bien la olla. Encendemos el fuego y cuando empiece a silbar la olla, dejamos por 10 minutos. (Si no tienen olla de presión, los

podemos cocer en una cacerola de 35 a 45 minutos).

hayan pasado los 10 minutos, apagamos el fuego y dejamos que la olla de presión enfríe un poco, antes de abrirla (Este paso es muy importante). Colamos los garbanzos (podemos guardar el agua como aquafaba) Apartamos.

una licuadora ponemos $\frac{1}{2}$ k de jitomate (previamente lavado y partido en cubos grandes). Agregamos un poquito de agua y licuamos hasta integrar bien. Apartamos.

una cacerola ponemos una coliflor completa (previamente desinfectada) y cortada en floretes pequeños. Agregamos agua caliente a cubrir. Encendemos la lumbre a flama alta, agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y cuando empiece a hervir, bajamos a flama media. Semi tapamos y dejamos hervir 10 minutos. Apagamos el fuego y colamos la coliflor. Apartamos. (podemos guardar el agua como caldo de verdura, para una receta futura).

una cacerola ponemos 2 papas (Previamente peladas y cortadas en cubos medianos). Ponemos agua caliente a cubrir y agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Encendemos a fuego alto y cuando empiece a hervir, dejamos por 20 minutos. Apagamos el fuego y colamos. (Podemos guardar el agua como caldo de verdura, para una receta futura).

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal, agregamos un trozo mediano de cebolla finamente picado y movemos 40 segundos, agregamos 2 dientes de ajo finamente picados y movemos 30 segundos más. Agregamos 350 gr de chorizo vegano. Mezclamos bien los ingredientes y movemos constantemente por 10 minutos. Hacemos un espacio en el centro de la sartén y agregamos el caldo de jitomate colado. Mezclamos 5 minutos. Agregamos $\frac{3}{4}$ de cucharadita de sal, un poco de comino, un poco de mejorana y dos hojitas de laurel. Mezclamos todos los ingredientes por dos minutos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos los garbanzos, agregamos

los floretes de coliflor y $\frac{3}{4}$ de taza del agua de cocción de las papas. Agregamos las papas. Y mezclamos bien. Dejamos durante 3 minutos más. Apagamos el fuego.

Ver video

HONGOS PORTOBELLO EMPANIZADOS

Platillo para una cena especial, o para disfrutar cualquier día en familia.

¡Te invitamos a probar esta delicia!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 4 hongos portobello
- Cebolla en polvo
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Sal
- Aceite de Oliva
- Aceite vegetal para freír
- Pan molido
- 5 cucharadas de linaza molida
- 1 y $\frac{1}{4}$ de tazas de agua

– Harina de trigo para empanizar.

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un recipiente ponemos 5 cucharadas de linaza molida y una taza y $\frac{1}{4}$ de agua caliente. Mezclamos y apartamos.

un recipiente pequeño, ponemos un poco de aceite de olivo, agregamos un poco de cebolla en polvo, un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Mezclamos bien con una brocha de cocina.

un tenedor, picamos con cuidado 4 hongos portobello, por los dos lados. Barnizamos por todos lados con nuestra mezcla de aceite. Los dejamos reposar por una hora. (Si lo prefieres, pueden dejarlos así en el refrigerador por toda una noche, para que se impregnen mejor).

una sartén ya caliente, agregamos bastante aceite vegetal. Dejamos que caliente el aceite.

los hongos por harina, hasta cubrir bien. Sumergimos en la mezcla de linaza y los revolcamos en pan rallado hasta impregnar bien por todos lados. Pasamos a la sartén y bajamos a fuego medio.

í hacemos con todos los hongos. Dejamos dorar un minuto y medio por cada lado y los pasamos a una charola previamente engrasada. Los metemos a un horno de gas o eléctrico. Durante 20 minutos a 180 grados centígrados o a 356 grados F. Apagamos el horno.

.

Ver video

ALBÓNDIGAS DE SOYA

¡Sin carne!

En su versión vegana, preparadas con soya texturizada.

Una receta que te recomendamos ampliamente.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Perejil
- Cebolla
- Limón
- Sal
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite vegetal
- 2 cucharadas de chía
- Agua
- 3/4 de taza de Soya texturizada
- 3/4 de taza de Arroz cocido
- 5 Cucharadas de harina de avena

– Caldillo de jitomate (Pueden comprar o imprimir la receta en:

CALDILLO DE JITOMATE – Cocina Vegan Fácil ()

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un bowl ponemos $\frac{3}{4}$ de taza de soya texturizada y agregamos agua muy caliente a cubrir. Dejamos en remojo por 15 minutos. Apartamos

un recipiente ponemos 2 cucharadas de chía y agregamos 3 cucharadas de agua. Dejamos en remojo.

los 15 minutos, enjuagamos la soya y la exprimimos con las manos lo más que se pueda. La regresamos al bowl, le agregamos el jugo de $\frac{1}{2}$ limón, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y mezclamos. (Si tu soya viene en trozos muy grandes, puedes triturar un poco en la licuadora)

un manojo de perejil (Previamente enjuagado, desinfectado y finamente picado), un trozo de cebolla finamente picada, agregamos la chía que ya tenemos hidratada, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo y mezclamos. Agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de arroz cocido. Mezclamos muy bien. Agregamos poco a poco 5 cucharadas de harina de avena, mezclando constantemente. Agregamos un poquito de agua caliente Y Mezclamos. Nos humedecemos las manos con agua, tomamos una porción mediana y empezamos a hacer bolitas del mismo tamaño con la mezcla. Las vamos poniendo en una charola (previamente engrasada)

la charola en el horno a 200 grados centígrados por 20 minutos. Pasado ese tiempo, sacamos la charola y apagamos el horno

podemos presentar bañadas en salsa de jitomate.

Ver video

¿CÓMO ELABORAR TOFU EN CASA?

¡De las recetas más esperadas!

Elabora Tofu en casa, de una manera fácil.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 600 gr. aproximadamente.

- 2 limones (de preferencia 3 limones o 40 ml. de jugo de limón)
- 2 tazas frijol de soya (soja) seco
- Agua

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un recipiente grande o bowl, ponemos 2 tazas de frijol de soya seco. Agregamos agua a cubrir y hasta que se llene el recipiente. Dejamos remojar de 8 a 10 horas.

ese tiempo colamos el frijol de soya. Ponemos en la licuadora

una taza de frijol de soya ya remojado y 2 tazas de agua. Licuamos por un minuto. Vaciamos el contenido de la licuadora en una manga o trapo de tela de manta de punto cerrado. Debajo de la tela de manta debemos tener una coladera y una olla grande para que vaya cayendo el líquido. Cerramos la tela y exprimimos todo el líquido poco a poco. Apartamos en un recipiente el residuo que nos queda de haber exprimido la manga o la tela de manta. (ese residuo se llama okara)

bien la tela y repetimos la operación hasta acabar con el frijol de soya.

momento de escurrir el líquido va creando una espuma. Ésa la tenemos que retirar con una cuchara. Pasamos la olla a la estufa y encendemos a fuego alto. Movemos de vez en vez y vamos retirando la espuma que vaya apareciendo.

estar muy pendientes de la leche. Cuando empiece a hervir y a subir la leche, apagamos la lumbre. Volvemos a retirar toda la espuma. Encendemos la lumbre a fuego medio bajo. Dejamos en el fuego 15 minutos. Moviendo de vez en vez y retirando la espuma que se vaya haciendo. Apagamos la estufa y retiramos de la hornilla. Dejamos enfriar por 10 minutos, retiramos la última nata que se haya hecho y agregamos el jugo de 3 limones (30 ml aproximadamente) Mezclamos hasta integrar bien los ingredientes. Dejamos reposar 45 minutos. Pasado ese tiempo, notaremos que ya se cortó la leche. Ponemos la manga o tela de manta sobre una coladera y esto sobre un recipiente grande. Vamos pasando todo el contenido, poco a poco a la tela o manga. Vamos exprimiendo lo más que podamos.

un plato mediano volteado sobre un plato grande (Como tipo escalón). Y ponemos arriba de ese escalón un recipiente de plástico con pequeños agujeros para que permita salir el suero. Pasamos la tela junto con su contenido al molde y vamos oprimiendo el residuo, dando forma del molde. Cerramos la manga, doblando con cuidado por los 4 lados de la tela. el contenido de la manga de tela. Le ponemos peso sobre la tela.

(entre más peso mejor) y dejamos por una hora aproximadamente. Desmoldamos.

.

Ver video

TORTILLA ESPAÑOLA

¡Sin huevo!

Tradicional platillo de la cocina española.

Veganizado para ti.

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 5 papas
- Cebolla
- Sal
- Ajo en polvo
- Aceite de oliva
- 85gr. de harina de garbanzo (puedes moler los garbanzos)
- 2 medias tazas de agua

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos 5 papas (previamente lavadas, peladas y rebanadas en rebanadas delgadas). Bajamos a fuego medio y agregamos poca sal. Esperamos que doren un poco y vamos volteando con cuidado, para que las papas de abajo queden arriba. Agregamos otra poca de sal. Dejamos que doren un poco de ese lado y volvemos a voltear con cuidado. Hacemos un hueco en el centro de la sartén y agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla grande finamente picada. Movemos un poco y dejamos que transparente. Mezclamos. Agregamos otra poca de sal y una taza de agua. Subimos la lumbre a fuego alto y esperamos a que hierva el agua. Tapamos la sartén y bajamos a flama baja. Dejamos así por 10 minutos. Destapamos la sartén y volteamos las papas. Volvemos a tapar y dejamos así 10 minutos más. Destapamos la sartén y dejamos 5 minutos más. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego.

un bowl ponemos 85 gr de harina de garbanzo y $\frac{1}{2}$ taza de agua. Mezclamos bien, agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y un poco de ajo en polvo. Mezclamos. Agregamos un chorrito de agua y mezclamos. Le vaciamos las papas a esta mezcla. Revolvemos con cuidado hasta que se impregnen todas las papas con la mezcla.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos las papas y bajamos a fuego bajo. Con una palita de cocina vamos acomodando las papas de forma que abarque toda la sartén. Tapamos y dejamos así 10 minutos. Apagamos la lumbre. Ponemos un plato sobre el sartén y volteamos con cuidado. Ponemos un poco más de aceite vegetal en la sartén y volvemos a encender la lumbre a flama baja. Regresamos la tortilla de papas para que se dore del otro lado. Tapamos la sartén y dejamos así 10 minutos. Pasamos a un plato y dejamos que se enfríe un poco.

Ver video

COCKTAIL DE CHAMPIÑONES

Deliciosa, fácil y nutritivo Cocktail de Champiñones.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 limones
- Cilantro
- 1 chile serrano
- 2 jitomates
- 1 vaso de jugo de naranja
- 1/2 taza de salsa Cátsup
- Pimienta molida
- Cebolla
- Aceite de oliva
- 1/2 pepino
- 1 Aguacate o palta
- Sal
- 300 gr. de champiñones

– Galletas saladas

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un bowl ponemos $\frac{1}{2}$ pepino (previamente pelado, sin semillas y partido en pequeños cubos. Agregamos Un puño grande de cilantro (previamente desinfectado y finamente picado). Agregamos un chile verde (sin semillas y finamente picado) es opcional. Agregamos $\frac{3}{4}$ de cebolla, finamente picada. Agregamos 2 jitomates (previamente lavados y partidos en pequeños cubos). Mezclamos y agregamos el jugo de un limón. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Mezclamos.

un chorrito de aceite de oliva. Mezclamos y agregamos un vaso de jugo de naranja. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de salsa cátsup y mezclamos. (Pueden poner más cátsup si ustedes gustan). Mezclamos y probamos de sal, agregamos al gusto. Agregamos 300 gr de champiñones (previamente pelados y rebanados). Mezclamos. Agregamos un aguacate partido en pequeños cubos. Agregamos el jugo de medio limón. Metemos al refrigerador 30 minutos.

Ver video

TINGA DE SETAS

Deliciosa, fácil y nutritiva Tinga de Setas.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1/2 Kg. de setas
- 4 jitomates
- 1 y 1/2 manzanas
- Cebolla
- 2 dientes de ajo
- Salsa Cátsup (opcional)
- Pimienta
- Clavo en polvo
- Canela en polvo
- Ajo en polvo
- Sal
- Azúcar
- 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, le ponemos un poco de aceite vegetal (Si no tienes una sartén grande o un wok, puedes hacerlo en 2 o 3 partes)

$\frac{1}{2}$ kilo de setas deshebradas, ponemos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo. Subimos el fuego a flama alta, dejamos

dorar de un lado y volteamos con cuidado, ponemos un poco de sal y un poco de ajo en polvo. Cuando ya esté dorado de ambas partes vaciamos en un recipiente.

la misma sartén o wok, ponemos un poco de aceite vegetal y agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla partida en medias lunas. Bajamos el fuego a flama baja y movemos hasta que transparente. Vaciamos en un recipiente.

la misma sartén agregamos un poco de aceite vegetal y agregamos 4 jitomates partidos en cubos pequeños. Subimos a flama media. Agregamos una cucharadita de sal, un poco de pimienta en polvo, un poco de clavo en polvo, un poco de canela en polvo y $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar. Mezclamos hasta integrar bien. Dejamos hasta que hierva y bajamos el fuego a flama baja. Agregamos un poco de agua. Agregamos una cucharada de salsa de chipotle (opcional). Mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos un poco de salsa cátsup ($\frac{1}{3}$ de taza aproximadamente) Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita más de azúcar, agregamos la cebolla y las setas, mezclamos. Agregamos un poco más de agua. Dejamos hervir y agregamos una manzana pelada y picada en cuadros pequeños. Mezclamos. Dejamos hervir por 5 minutos. Y nos queda lista.

Presentamos.

Ver video