

# 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 aspas. 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**

**@paolavelazquez7555**

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!!!

---

## **SALSA MACHA**

Para verdaderos amantes del picante.

Su origen es de la región de Veracruz, la cual con el paso del tiempo se fue produciendo en distintas partes de México, y una de ellas es Oaxaca. El nombre "Macha" hace referencia a la gente que se sentía con la valentía suficiente de poder consumir y tolerar fuertes dosis de picante y fue ahí donde se denominó "Salsa macha".

**INGREDIENTES**

**PORCIÓN: 80 ml aproximadamente**

- 2 dientes ajo
- Cebolla
- 2 cucharadas de cacahuates o maní
- 2 cucharadas de ajonjolí o sésamo

- Sal
- 60 ml. de aceite de oliva
- 35 g. chile árbol seco (Deben estar lavados y desinfectados)

## VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

### Modo de preparación

retiramos las puntas a 35 gr de chiles de árbol secos. Apartamos.

una sartén a fuego medio bajo y agregamos 60 ml de aceite de oliva. Esperamos 40 segundos y agregamos 2 dientes de ajo grandes. Dejamos que doren y retiramos de la sartén.

la misma sartén ponemos  $\frac{1}{2}$  cebolla partida en trozos. Tapamos la sartén para que no salpique. Cuando haya dorado de un lado, quitamos la tapa y volteamos la cebolla. Volvemos a tapar. Cuando haya dorado de los dos lados, retiramos y apartamos.

la misma sartén agregamos los 30 gr de chiles de árbol secos. Movemos constantemente por un minuto y retiramos de la sartén.

la misma sartén agregamos dos cucharadas soperas de cacahuates o maní y dos cucharadas soperas de ajonjolí o sésamo. Movemos constantemente por 5 segundos y apagamos el fuego. Esperamos a que se enfríe (es muy importante que esperemos a que se enfríe) y vaciamos todo el contenido de la sartén a una licuadora. Agregamos los chiles, los ajos y la cebolla. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Licuamos. En caso necesario podemos ayudar con una palita para bajar la mezcla (con la licuadora apagada) Si queda muy espesa, podemos agregar un poquito de agua. Volvemos a tapar la licuadora y licuamos. Pasamos el contenido a un recipiente.

.

Ver video

**@soniamendozaosornio7941**

Nunca me había reído tanto con ustedes jajajaja  
...siempre que quiero una receta busco vengan fácil. Y  
ahí la encuentro. Gracias

**@MariaRodriguez-yc6lg**

Hola, saludos, no saben como me han contagiado con sus  
risas, me han echo reír a mas no poder, se les quiere,  
desde Puerto Rico, los felicitos por todo lo que hacen,  
son excelentes seres humanos, Dios los bendiga mucho.  
voy hacerla me encanta el pique.

**@edsongonzalezleal7088**

Muchas felicidades por su programa, se ve que lo  
disfrutan mucho Todo muy limpio y eso es muy bueno para  
nosotros como espectadores, un lugar, utensilios y  
personas que preparan la comida debe estar limpio.

**@alto2703**

De todos los vídeos este ha sido mi favorito por escucharlos reír y reír fue contagioso su buen humor. Como siempre reciban nuestra felicitación y cariño de parte de nuestra casa. Y y los mejores deseos en estas vacaciones a nuestra querida Sra. Deyanira y un cordial saludo para Alfonso. Gracias, gracias. Saludos desde MZT.

---

## **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  $\frac{1}{3}$  de taza de pan molido. Agregamos toda la linaza. Mezclamos. Agregamos poco a poco  $\frac{1}{3}$  de harina de maíz. Mezclamos. Agregamos los champiñones. Mezclamos muy bien. Agregamos poco a poco  $\frac{1}{3}$  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.

---

## **¡AHORRA TIEMPO EN LA COCINA!**

- ¿Te lleva mucho tiempo cocinar?
- ¿Las recetas son muy laboriosas?
- ¿Te la pasas todos los días en la cocina?
- ¿No sabes cómo ahorrar tiempo en la cocina?

Es por este motivo, realizamos para ti, este video informativo, para que ahorres mucho tiempo en tu cocina.

¡Esperamos que te guste!

VER VIDEO

**@Magia369-**

Que señora más profesional en cámaras y cocina, pareciera que ha estado en la tv por muchos años, su explicación es clara y concisa y segura de sí misma. Bendiciones señora bonita. 🗳️ 🗳️ 🗳️

**@rasaez\_Ji**

GENIAL, ESTUPENDO!!! 🗳️ 🗳️ 🗳️ 🗳️ 🗳️🗳️🗳️🗳️🗳️ Gracias por la Idea este video. Merece un OSCAR ....!!! 🗳️🗳️🗳️🗳️ desde VENEZUELA

**@xiomara canteroroldan3468**

Muchas gracias por esos tips, porque me ayudan mucho con la vida tan agitada que se lleva. Señora hermosa gracias por sus consejos y la felicidad con que nos enseña a vivir mejor. Los admiro mucho. ...tienen una familia maravillosa. Me encanta el duo que hacen Ud y su hijo... explican con mucho amor... Dios me los bendiga a toda su familia... Xiomara desde Miami

**@maitearagon9408**

Adópteme yo también quiero decirle “verdad madre”!!!!  
Soy su fan señora!!! Yo era un trasto en la cocina y  
ahora hago todo los días sus recetas y que rico está!  
Me solucionáis la vida!!! Un besazo desde Irlanda!!!!

---

## **BESITOS DE COCO CON NUEZ**

Deliciosos, prácticos y fáciles Besitos de Coco con Nuez.

En esta receta puedes utilizar la harina de coco que queda de hacer la leche de coco.

¡Te van a encantar!

### **INGREDIENTES**

**PORCIÓN: 60 Galletas aproximadamente.**

- sal
- 2 Cucharadas de esencia de vainilla
- 1/2 taza de azúcar glas o impalpable
- 1/2 taza de harina de coco
- 1 y 3/4 tazas harina de trigo
- 1 taza de mantequilla vegana derretida
- 1 taza nuez pecana

**VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN**

Modo de preparación

en una licuadora una taza de nuez pecana y licuamos por unos segundos. No nos debe de quedar como polvo. Apartamos

una sartén y cuando esté ya muy caliente, apagamos la lumbre. Ponemos una taza de mantequilla vegana. La pasamos a una taza de 250 ml

un tazón vaciamos la taza de mantequilla derretida, agregamos sobre un colador  $\frac{1}{2}$  taza de azúcar glas. Mezclamos con batidor de globo. Agregamos poco a poco sobre un colador una taza y  $\frac{3}{4}$  de harina de trigo. Vamos mezclando. Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de harina de coco. Mezclamos con una palita de cocina.

2 cucharadas de vainilla y una pizca de sal. Mezclamos. Agregamos poco a poco la nuez pulverizada. Con las manos muy limpias amasamos la mezcla, hasta integrar bien los ingredientes. Hacemos una bola grande con la mezcla y la metemos una hora al refrigerador.

una pequeña porción y hacemos una bolita. La ponemos en una charola para horno con papel encerado. Así hacemos con toda la masa. Metemos las bolitas en el horno precalentado a 180 grados C ó 350 grados F. por 17 minutos. Dejamos enfriar. Revolcamos una por una en azúcar glas.

Ver video

**@AlamantiumGrey**

Wooooaaaaw aprovecharé la ocara de la leche de coco que justo estaba haciendo con un video, me salió sugerida la receta. EXCELENTÍSIMO SERVICIO

**@mabby77zani**

Encontré este canal hace unos días y ya hice varias recetas. Todas me han fascinado y a mi esposo que no es

vegano también. Estoy encantada porque soy mexicana y no encontraba recetas de comida típica mexicana pero versión vegana. La receta de este video se ve buenísima, lo malo que si las hago me las comeré en un rato... Saludos desde Florida!

**@margaritalozano59**

Las acabo de hacer en esta mañanita fría y abrí la ventana para que a mis vecinos les llegue el delicioso olor a recién horneado por la mañana jeje, ya las probé y están deliciosas y mi casa huele riquísimo a nueces doraditas y huele mucho a coco 🍪 🍪 🍪 Gracias por la receta

**@sashka8128**

Hola... Super padre receta... Amo la parte del video de la degustación... Super simpático que eres... Las caras que haces al probar todo hace que se antoje comer aún más todo lo que hacen! Jaja ahorita me pondré manos a la obra a hacer estas galletitas... Los adoro... Viva el veganismo y viva su canal!

---

## **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 cacahuete 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!!!


**@letygarci8708**

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**

iVeganizamos 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!

# LICUADO DE PIÑA CON MANGO

Es una bebida natural, energética y con muchos beneficios nutricionales.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 600 ml**

- 3/4 taza piña picada
- 1/2 taza mango
- 1 y 1/2 tazas leche vegetal
- 3 Cucharadas de copos de avena
- Endulzante de su preferencia.

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una licuadora ponemos 1 y 1/2 tazas de leche vegetal, agregamos  $\frac{3}{4}$  de taza de piña picada. Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de mango picado, 3 cucharadas de avena y 3 cucharadas soperas de miel de agave. Licuamos hasta que se integren bien los ingredientes.

Ver video



**@sweetavenuebyelizabeth8143**

Wow... esto es maravilloso... gracias por compartir...  
saludes desde British Columbia, Canada 🗑

**@deliapatlan523**

Que rico!! mango es de mis frutas favoritas y pina 🗑  
delicioso licuado!! saludos lluvia de bendiciones. 🗑  
🗑

**@avejitarockera4802**

QUE RICO000 CLARO QUE LO ARE ,SE ME ANTOJO MUCHO, 🗑 🗑  
🗑 🗑 mmm GRACIAS POR COMPARTIRLO!

**@alessiaboschlyn5811**

Me encantan tus licuados y smoothies... Suban más recetas  
con agregados de diferentes especias que le den toque  
exótico. Gracias. Éxitos

---

## LASAÑA MEXICANA

Deliciosa fusión de dos culturas a través de esta deliciosa  
Lasaña Mexicana.

Italia y México unidos en un exquisito platillo.

¡Tiene s que probar!

INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 Personas**

- 1 diente ajo
- Cilantro
- Cebolla
- 3 chiles poblanos
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Sal
- Aceite
- 250 gr de setas
- 2 calabacitas o calabacines
- 1 elote o choclo
- 1/2 taza de leche vegetal
- 1 taza de crema vegana
- Queso de papa tipo fondue
- Queso tipo manchego
- Láminas de lasaña

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

**(Las setas no se lavan, sólo se limpian con un trapo húmedo y limpio)**

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

directamente en la lumbre 3 chiles poblanos y los asamos por

todos lados. Los metemos en una bolsa de plástico durante 15 minutos. Pasado ese tiempo, los sacamos de la bolsa y los raspamos con un cuchillo, hasta quitarles toda la piel. Los abrimos con unas tijeras, los desvenamos y les retiramos las semillas. Partimos un chile en cuadros pequeños y los otros dos los dejamos completos. Apartamos

un sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos 250 gramos de setas deshebradas. Dejamos 2 minutos a que se doren de un lado y volteamos. Bajamos el fuego a flama baja. Ponemos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo y un poco de sal. Mezclamos. Cuando estén doradas por los dos lados, retiramos de la sartén. Apartamos.

una sartén ya caliente agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cebolla finamente picada y movemos 30 segundos. Agregamos un puño de cilantro (previamente desinfectado y finamente picado) Agregamos los granos de un elote grande y movemos 50 segundos, agregamos los cuadritos de un chile que ya tenemos cortados y los otros los reservamos. Mezclamos 40 segundos, agregamos una calabaza (previamente lavada y partida en medias lunas delgadas) Mezclamos. Agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo, un poco de sal. Agregamos un poquito de agua, mezclamos y tapamos la sartén. Bajamos a flama baja y dejamos así durante 3 minutos. Apagamos el fuego.

una licuadora ponemos los dos chiles restantes, agregamos un ajo picado, agregamos una taza de crema vegana (Tenemos la receta en el canal). Agregamos  $\frac{1}{4}$  de taza de leche vegetal y media cucharadita de sal. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes.

una charola ponemos las láminas para lasaña y agregamos un poco de agua caliente para que se hidraten. Durante 2 minutos.

un refractario ponemos una capa de nuestra salsa, una capa de láminas de pasta (Retiramos el exceso de agua). Ponemos una

capa del guiso de las setas, agregamos unas rebanadas de queso de papa (Tenemos la receta en el canal). Ponemos una capa de salsa, una capa de láminas de pasta. Agregamos otra capa del guiso de setas, agregamos unas rebanadas de queso de papa y una capa de salsa. Ponemos otra capa de láminas de pasta y vaciamos el resto de la salsa. Agregamos en la superficie una capa de queso tipo fondue (tenemos la receta en el canal) Tapamos con papel aluminio. Metemos la lasaña a un horno precalentado a 180 grados C (si tu horno tiene calentador arriba y abajo, mejor), lo dejamos durante 25 minutos.

Ver video

## **@blancaestelaibarracordero6281**

Preparé esta rica lasaña y quedó muy rica les gusto mucho a mi familia, gracias por todas sus deliciosas y económicas recetas. Saludos, me encanta su canal y la variedad de sus comidas postres y tips para facilitar el trabajo en la cocina. Son adorables, que Dios los conserve por mucho tiempo con ese buen animo que contagian.

## **@magalymunoz1906**

Ver la cara de ese hijo probando la lasaña, no tiene precio!!!! La haré y mando Saludos desde España Valencia. Un abrazo y gracias!

## **@venusinahs364**

Que delicia de recetas, he vuelto a comer guisados que hace mucho no probaba. Nos regaló el placer de nuestra comida mexicana sin causar daño a otros ser vivo. Bendiciones!!!

**@jacquelinecastillo5357**

**Querida amiga, mil gracias por tan fabulosa lasaña vegana, sana, nutritiva, riquísima y lo mejor, libre de origen animal y sufrimiento...**