

# 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 segundo. 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

## **@lauramaIdonado9458**

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

---

# LICUADO DE PLÁTANO CON CHOCOLATE

Bebida energética con:

¡Una explosión de sabor, vitaminas y de energía!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

**PORCIÓN: 1 Persona**

- 1 Plátano o banana
- 1 y 1/2 tazas leche vegetal
- 2 Cucharadas de cocoa
- 2 Cucharadas de miel de agave o el endulzante de su preferencia
- 2 Cucharadas de hojuelas de avena.

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

## VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

### Modo de preparación

en una licuadora un plátano partido en 4 partes. Agregamos 1 taza y media de leche vegetal de su preferencia. Agregamos 2 cucharadas de hojuelas de avena. Agregamos 2 cucharadas de miel de agave o el endulzante de su preferencia. Agregamos 2 cucharadas de cocoa en polvo. Tapamos la licuadora y licuamos hasta que se integren bien los ingredientes. Aproximadamente un minuto.

en un vaso.

.

Ver video

### **@gracielar Ramirez8803**

Muchas gracias por la receta y también por el divertido momento con su hijo... siempre me hace reír con sus ocurrencias!! como me recuerda a uno de los polivoces, por su gran parecido no solo físico sino también por su forma de hablar !!! me encantan sus videos!! Gracias... gracias... gracias!!!

### **@rinacamargo7111**

COCINA VEGAN, TE VEO DESDE MI GUATEMALA, UN SALUDO PARA AMBOS, SE VEN TAN LINDOS JUNTOS, Y CLARO QUE ME VOY A PREPARAR MI CHOCOLATOTE, UN ABRAZO RESPETUOSO PARA AMBOS. GRACIAS

### **@alejandroguevara8512**

Me encantan sus recetas, gracias a ustedes mi cambio de alimentación fue muy fácil. Me gusta mucho ver sus

videos, sus recetas son buenísimas, gracias por su tiempo.

**@dianaramirez191**

Hola! soy nueva en busca de una mejor alimentación e incluso buscando ser vegana. Para el respeto de los animales y el medio ambiente. Así que me topé con su canal y me encantó. muchas gracias! y si espero puedan hacer los vídeos con desayunos, comidas y cenas para aprender a equilibrar mi alimentación. saludos desde Torreón.

---

## **GAZPACHO**

Es una sopa fría que suele servirse en los meses de calor.

A partir del año 1960, con el turismo, empezó a ser conocido el gazpacho internacionalmente, teniendo un gran auge y expansión.

Delicioso, fácil y rápido

**INGREDIENTES**

**PORCIÓN: 4 Personas**

- 4 jitomates
- 2 mitades de pimiento
- 1/2 pepino
- 1 trozo de cebolla

- 1 limón
- Ajo
- Aceite de oliva
- Sal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola ponemos 4 jitomates y agregamos agua a cubrir. Dejamos hasta que hierva y veamos que se le está desprendiendo la piel. Apagamos el fuego.

los jitomates y les retiramos las semillas, los metemos a una licuadora. Agregamos 2 mitades de pimiento morrón, de diferente color, desvenados, sin semillas y partidos en mitades. Agregamos  $\frac{1}{2}$  pepino (previamente pelado y sin semillas, partido en cuadros).

un diente de ajo y  $\frac{3}{4}$  de cucharadita de sal. Agregamos el jugo de un limón y 3 cucharadas de aceite de oliva. Licuamos hasta que se integren todos los ingredientes. Probamos de sal y agregamos al gusto. Vaciamos el contenido de la licuadora a un tazón y lo metemos al refrigerador. Por lo menos una hora.

la otra mitad del pepino, le retiramos las semillas y lo partimos en pequeños cubos. Cortamos finamente  $\frac{1}{2}$  cebolla. Apartamos.

és de una hora sacamos el gazpacho del refrigerador. Agregamos un poquito de agua y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos.

en un plato hondo el gazpacho, agregamos pedacitos de pepino y la cebolla picada.

Ver video

id="content">Muy buena la receta. En España no le ponemos limón, sino un poquito de vinagre. Además añadimos a la licuadora un poco de agua para que quede más líquido y un trocito de pan, le da un toque riquísimo!! Saludos!

**@jorgepayer**

Me encanta el Gazpacho! Por algo soy español! jeje delicioso, estoy pensando en hacerme vegano.

**@RosaRosa-mh7hx**

Nunca he hecho gazpacho! lo tengo que hacer! mil gracias y muchos saludos!

**@magalymunoz1906**

Me encanta vuestra cocina, he aprendido mucho y agradezco vuestra aportación a la salud y a la alimentación sana, un abrazo fuerte desde Valencia, España!!

---

## **CAZUELA DE VERDURAS**

iUna 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...

¡En esta ocasión, hemos veganizado este platillo para ti!

¡Fácil 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 díglele 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

**@yolandacarralessoto8672**

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

---

## ENSALADA DE JÍCAMA

¡Fácil, rápido, y deliciosa!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 Personas**

- Cilantro
- 2 cebollas de verdeo o cebollín
- 1/2 pepino

- 1/2 pimiento
- de 5 a 7 fresas
- 1/2 jícama
- 1 naranja
- 1 limón

#### ADEREZO:

- 1 Cucharada de miel de agave
- 1 Cucharada de vinagre
- 1/4 de cucharadita de sal

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

#### Modo de preparación

un tazón ponemos  $\frac{1}{2}$  jícama grande. Agregamos  $\frac{1}{2}$  pepino sin semillas, partido en pequeños bastones. Agregamos  $\frac{1}{2}$  pimiento rojo sin semillas y partido en pequeños bastones. Agregamos 7 fresas partidas a lo largo en 4 partes.

2.- Agregamos completamente pelados y partidos a la mitad, los gajos de una naranja. Agregamos 2 cebollines en rodajas delgadas y un puño de cilantro finamente picado.

#### ADEREZO

la cáscara de una naranja y rallamos la cáscara de un limón. Apartamos

un frasco con tapa vaciamos el jugo de medio limón, el jugo de media naranja. Agregamos una cucharada de miel de agave, una cucharada de vinagre de manzana, la ralladura de la naranja y la ralladura de limón. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal.





Ponemos la tapa y Agitamos bien. Probamos, si lo sienten ácido, le agregamos 30 ml de agua. Agitamos.

el aderezo al tazón de la ensalada y mezclamos.

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video


**@luciachicas1250**

Excelente ensalada, sabrosa y nutritiva , para mi maestra favorita bella y joven y para su hijo me encantan sus caras cuando prueba la comida reciban un gran saludo!!!    

**@connyperez5030**

Hola grandiosos veganos!!!! Ya hice la ensalada y quedó deliciosa. Omití el vinagre, ya que no me es muy agradable su sabor, pero haré más ya que tubo mucho éxito en casa. Saludos y un muy cariñoso abrazo para los dos. Felicito su bonito sentido del humor.

**@adri0509**

Sra. Hermosaiiii me inspira para preparar las ricas recetas que nos muestra. Tienen una nueva suscriptora, además de que si contestan todos los comentarios. Bendiciones para ustedes y su familia. 

**@carmengonzalez8093**

Sra preciosa y joven Alfonso, que ricura. No se me hubiera ocurrido. Se ve muy rica y fresca. Muchas

**gracias a Dios por sus benditas personas**