

# ¿CÓMO DESINFECTAR FRUTAS Y VERDURAS?

Las frutas y verduras son propensas a contaminarse por virus o bacterias perjudiciales para la salud.

Estos organismos son también llamados agentes patógenos y pueden contaminar al alimento en cualquier punto de la cadena de distribución:

Desde el campo de cosecha hasta tu mesa.

Algunos de los patógenos son:

La *Salmonella*, *Escherichia coli* o el *Staphylococcus aureus*□.

Todos estos agentes pueden ocasionarte síntomas realmente severos, como náuseas, vómito, diarrea, dolor de cabeza, fiebre, agotamiento y malestar general.

Los síntomas generalmente van a aparecer entre las 12 y 72 horas posteriores a haber consumido el alimento contaminado y si no atiendes la enfermedad con un profesional médico, podría complicarse más y estar en cama por varios días.

Es por este motivo, realizamos para ti, este video informativo, con diferentes métodos de desinfección para tus frutas y verduras.

VER VIDEO

**@paolapinilla273**

Muchas gracias por sus excelentes consejos, y infinitas gracias por su muestra de amor y respeto para con el medio ambiente, se pasaron y un aplauso para su hijo que la acompaña y miran con amor, son un ejemplo.

**@veronicavelazquez6513**

Oigan, he aprendido mucho con ustedes. Lo mejor es que puedo ver cada video las veces que quiera. Gracias!!!

**@leorrob\_leira**

Es el vídeo más completo que he visto sobre cómo desinfectar frutas y verduras!! y sobre todo súper explicado!! muchas gracias!!!! Un suscriptor más!!

**@arleneblanco2799**

Me encantan las ideas que nos brindan ustedes. Sus métodos y recetas son sencillos, baratos, y fácil de preparar. Además, nos das instrucciones escritas e ilustradas. La verdad, ustedes son personas maravillosas y desean ayudar al público con el fin de hacerle bien y que se alimenten bien para que tengan salud y puedan cuidar el ambiente. Gracias por el tiempo invertido y por compartir sus conocimientos. Bendiciones!

---

## **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
- ½ cebolla picada
- 25 grs de arándanos o pasitas
- 1 ajo picado
- 1 limón
- Sal
- ¼ 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 ½ 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 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 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  

---

## **MAYONESA DE TOFU**

¡Fácil, rápido, y deliciosa!

¡Te va a encantar!

**INGREDIENTES**

**PORCIÓN:** 250 ml

- 350 g. de tofu
- 3 cucharadas de vinagre

- 1/4de taza de aceite
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 y 1/2 limones
- 1 diente ajo
- 1/2 cucharadita de sal – Una pizca de azúcar.

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

Modo de preparación

en una licuadora 350 gr de tofu partido en cubos, agregamos una cucharadita copeteada de mostaza, el jugo de un limón y medio, 3 cucharadas de vinagre blanco, un ajo,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal,  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de azúcar y licuamos. Con la licuadora en acción, agregamos  $\frac{1}{4}$  de taza de aceite de oliva. Esperamos hasta que se integren bien los ingredientes y apagamos la licuadora. Vaciamos nuestra mezcla en un frasco con trapa.

.

Se conserva en refrigeración hasta por 10 días aproximadamente.


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

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

**@erykamorales5214**

**Hola! Hoy hice esta mayonesa , solo no puse mostaza ,**

no tenía y quedó igual!!! También hice la leche de almendras y el queso , he pasado todo el día en mi cocina haciendo todo para la semana 

**@May-ud9qd**

Muchas gracias. Muy rica. Sigo su canal y he hecho muchas de sus recetas y estoy muy agradecida. A mi hijo le hacen daño los lácteos y el huevo. Gracias a ustedes el puede comer más rico y sano.

**@RocioBago**

Adoro la mayonesa pero desde que me hice vegana pues ya no la comía... con esta receta todo cambió. Gracias !!! Esta mayonesa de tofu sabe a mayonesa y sabe rica !!! Genial.

**@TheMargisela**

Acabo de preparar esta receta y está genial. Muchas gracias por compartirla, me encantó el sabor y la textura, parece mayonesa de verdad y lo mejor de todo libre de ingrediente animal. Incluso a mi esposo que es fiel a las mayonesas regulares le gustó!!

---

## **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 especies las que le dan sabor a la carne no la carne a las especies. 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 volverme 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

---

## **HARINA DE COCO**

Aprovecha la okara de la leche de coco y elabora esta fácil harina de coco, para utilizarla en deliciosos postres

¡Te van a encantar!

**INGREDIENTES**

**PORCIÓN: 500 gr. de Harina aproximadamente.**

-La okara que sobró, de hacer la leche de coco.

Receta:

Leche de coco fresco – Cocina Vegan Fácil (Reeditado) ()

## VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

### Modo de preparación

és de hacer la leche de coco (Tenemos la receta en el canal)  
Nos queda un sobrante que se llama okara de coco.

a extender la okara de coco sobre una charola, podemos sacarla al sol 3 horas y si se necesita sacar otro día más lo hacemos. Hasta que se seque bien.

3.-Ó podemos secarla en el horno a 100 grados c. hay que mover de vez en vez, cuidando que no se queme. Si no se seca por completo, podemos dejar la charola afuera en la cocina y volver a repetir el mismo procedimiento.

la okara esté completamente seca, la tamizamos en una coladera de punto fino.

hacer varias recetas con esta rica harina. Se conserva en frasco cerrado, con tapa hermética, en un lugar fresco y seco, hasta por dos meses.

Ver video

## **@gabrielamaldonado2144**

**Quiero felicitarlos, todas sus recetas son fácil de entender pero sobre todo me gusta que no se desperdicia nada con gran afecto reciban un fuerte abrazo**

## **@rosamariaquevedogutierrez9915**

**La verdad es que es muy sencillo de hacer y bastante económico y elaborado de manera saludable. Muchísimas gracias por la aportación**   

**@mariahelenasuareztrivino7197**

Muchísimas gracias muy practico y fácil de hacer . Muy bien explicado y paso a paso. Un abrazo.

**@glorianoheliasilvabaez7012**

Estoy muy agradecida con esta receta justamente hoy fui al supermercado y efectivamente es demaciadaaaa cara.

---

## **GALLETAS DE AVENA**

Deliciosas, prácticas y fáciles Galletas de Avena.

¡Te van a encantar!

INGREDIENTES

**PORCIÓN: 16 Galletas aproximadamente.**

- 1/4 Cucharadita de sal fina
- 1 Cucharadita de esencia de vainilla
- 1 Cucharadita de miel de agave
- 1 Cucharadita de canela en polvo
- 3/4 de cucharadita de polvo para hornear
- 40 gr. de nuez
- 40 gr. de arándanos
- 1 Cucharada de linaza



- 8 Cucharadas de agua
- 1/4 taza leche vegetal
- 1/2 taza aceite vegetal – 2 tazas de avena
- 1/4 taza azúcar de coco o mascabado
- 1/2 taza azúcar blanca
- 1 y 1/4 de taza de harina de trigo

## VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

### Modo de preparación

un tazón cernimos 1 y  $\frac{1}{4}$  de taza de harina de trigo. Apartamos

un tazón, vaciamos  $\frac{1}{2}$  taza de aceite vegetal y  $\frac{1}{4}$  de taza de azúcar de coco o mascabado. Mezclamos con un batidor de globo. Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de azúcar blanca y mezclamos. Agregamos el gel de una cucharada de linaza (previamente remojada en 8 cucharadas de agua durante 15 minutos.) Mezclamos.

1 cucharadita de esencia de vainilla y 1 cucharadita de miel de agave. Integramos bien los ingredientes. Agregamos poco a poco la harina de trigo. Mezclando constantemente. Agregamos un poco de leche vegetal. Mezclamos. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal,  $\frac{3}{4}$  de cucharadita de polvos para hornear y 1 cucharadita de canela en polvo. Integramos con una palita de cocina. Agregamos otro poquito de leche. Mezclamos. Integramos poco a poco 2 tazas de hojuelas de avena y otro poco de leche Vegetal. Mezclamos. Agregamos 40 gr de nuez (previamente tostada y trozada) Mezclamos.

y enharinamos una charola para horno. Ponemos bolitas uniformes de nuestra mezcla de avena, del mismo tamaño. Metemos la charola en el horno precalentado a 180 Grados C ó 350 grados F. Durante 12 minutos. Revisamos con un palillo. Si éste sale seco. Apagamos el horno.

Ver video

**@hfsv**

Nunca me cansaré de saborear estas galletas que gracias a ustedes hago cada vez más seguido y con más AMOR para mi Amada Madre y mi familia. Una Bendición Perpetua para ustedes Familia Vegan Fácil en cada ocasión que sabores alguna de sus recetas.

**@angelicaguevara4547**

Tengo que decir que he hecho esta receta muchas veces y no me canso, son riquísimas, hago dos porciones, una con nuez y coco y la otra de cacahuete, almendras y linaza, de verdad riquísimas!

**@dorahiguera6017**

Misión cumplida... ya las preparamos mi hija y yo. Están riquísimas, gracias por compartir la receta, Dios los bendiga.

**@marthasilva4908**

Yo ya las hice y si quedan súper deliciosas, le puse chía en lugar d linaza, nombre q delicia y lo mejor sin sufrimiento animal, mil gracias al dúo dinámico favorito, besos.

---

# BROWNIES

¡Sin lácteos!

Elabora estos deliciosos Brownies con nuez.

¡Te van a encantar!

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 15 Brownies**

- 1 Cucharadita de café instantáneo
- Pizca de sal
- 1 Cucharadita de esencia de vainilla
- 200 gr. de Harina de trigo
- 300 gr. de azúcar blanca
- 2 cucharadas de linaza
- 80 ml. de agua hirviendo
- 60 gr. de nueces
- 40 g. de cocoa en polvo
- 120 ml. de aceite vegetal
- 100 g. chocolate amargo (sin leche)

## VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

hacer el gel de linaza:

En una taza ponemos 2 cucharadas de linaza y agregamos 80 ml

de agua. Dejamos hidratar por 20 minutos.

con aceite vegetal un molde para pan delgado. Tamizamos harina de trigo abarcando todo el molde, inclusive en las orillas. Retiramos el sobrante de la harina y apartamos.

una tablilla de chocolate amargo (sin leche), lo ponemos en un tazón y agregamos 40gr de cocoa en polvo. Agregamos una cucharadita de café instantáneo de su preferencia. Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de agua hirviendo (Importante que esté hirviendo). Revolvemos hasta deshacer los grumos. Apartamos.

otro recipiente cernimos 200 gramos de harina de trigo. Apartamos.

una sartén ya caliente ponemos 60 Gr de nuez pecana y tostamos por los dos lados a fuego bajo. Movemos constantemente. Las retiramos de fuego y esperamos a que se enfríen. Las partimos en pequeños trozos. Apartamos.

un tazón, ponemos 120 ml de aceite vegetal y 300 gr de azúcar de poco en poco y revolvemos con batidor de globo. Agregamos 2 cucharadas de gel de linaza y mezclamos. Agregamos 1 cucharadita de esencia de vainilla. Mezclamos. Agregamos una pizca de sal y 200 gr de harina de trigo de poco en poco, removiendo constantemente. Agregamos el chocolate (debe de estar líquido) Movemos constantemente. Debe de quedar una pasta con caída continua. Si estuviera muy espesa su mezcla, pueden agregar un poquito de agua caliente. Agregamos las nueces. Mezclamos.

la mezcla al molde y le damos unos golpecitos para que se asiente la mezcla.

metemos a un horno precalentado a 180 grados C o 350 grados F. Lo dejamos 25 minutos. Al pasar ese tiempo los revisamos, metiendo un palillo. Éste debe salir seco. Apagamos el horno.

que enfríe un poco y partimos en cuadros medianos. Desmoldamos

uno a uno.

.

Ver video

## @pepayanez238

JAJAJAJAJA No podía faltar la probadita. siempre espero hasta el final del video para ver al hijo como se saborea. Una receta sin la probadita no es lo mismo 🗑️ . Me encantan madre e hijo Dios los bendiga abundantemente!!!

## @paulafigueroamaidana2226

Deberían tener muchísimos más suscriptores! Sus videos son geniales 🗑️ 🗑️ 🗑️ Un beso grande desde Argentina 🗑️ 🗑️ 🗑️

## @Itsjay757

Holaaaaaaaaa 🗑️ ya por fin lo hice y quedó delicioso!!!!!! solo cambié el azúcar normal por azúcar de coco y quedó super rico, muchas gracias!

## @xnekochaanx

Sinceramente es una de las mejores canales que sigo, en hora buena, por vuestra dedicación y con buen corazón para enseñarnos estas recetas tan ricas y encima sin origen animal. Espero poder hacer browies para hacer feliz a mi pareja sabiendo que soy mala en hacer dulces... Un saludo humilde desde Elche (Alicante de España)

---

# ENSALADA DE COL

¡Fresca, nutritiva, fácil y rápido!

Te invitamos a elaborar esta deliciosas ensalada de Col.

¡Estamos seguros que te encantará!

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 4 Personas

- 1 zanahoria
- 1 manzana
- 1/3 de Col morada
- 1/3 de Col blanca

Aderezo:

- 1/2 taza  mayonesa vegana
  - Mayonesa de almendras – Cocina Vegan ...
- 1/4 taza  crema vegana
  - Crema de tofu – Cocina Vegan Fácil
- 1 cucharada de mostaza
- Sal
- Jugo de 1/2 naranja
- Pimienta en polvo
- Nueces (opcional)

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

## Modo de preparación

lo más delgado que se pueda, 1/3 de col morada y 1/3 de col blanca. Desinfectamos con el desinfectante de su preferencia. Después de desinfectar la col, la colamos y la pasamos a un trapo limpio para quitar el exceso de agua. La pasamos a un tazón limpio. Apartamos.

## Aderezo

otro tazón ponemos  $\frac{1}{2}$  taza de mayonesa vegana. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de crema vegana, Agregamos una cucharada de mostaza y el jugo de  $\frac{1}{2}$  naranja. Agregamos un poco de pimienta en polvo y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Mezclamos bien y le vaciamos al aderezo a la col. Agregamos una manzana y una zanahoria partidas en pequeños bastones. Agregamos 1/3 de taza de nuez pecana trozada (opcional) y revolvemos bien hasta integrar todos los ingredientes. Probamos de sal y agregamos al gusto.

## MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

## @elizabethpalacio5212

Súper para estos días de tanto calor, que padre que se dan el tiempo de contestar comentarios, es un gran detalle de su parte, reciban muchos besos y abrazos con todo cariño y deseo de corazón que este canal siga creciendo 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷

## @lupitapenaLoza2703

Que deliciosa!!!... es de mis favoritas no la había probado con manzana y nuez pero, seguramente esta excelente gracias por compartir.

@gelicavelascmijaaiiii08iqai79

Una ensalada sencilla, fácil y se ve super deliciosa de verdad. Me encantan sus recetas. Saludos para ustedes.

@saracenteno5298

Que ensalada tan deliciosa. Gracias por compartir mi Sra. Linda, bendiciones, un saludo a la distancia desde USA

---

## 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 Alfonso 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. 