

# CREMA DE ALMENDRAS CON SAL

¡Sin lácteos!

Muy sencilla de preparar y deliciosa.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 500 ml**

- 1/2 taza almendras
- 1/2 Cucharadita de sal
- 2 Cucharadas de fécula maíz
- 1/2 Cucharadita de cebolla en polvo
- 2 tazas de agua

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

Modo de preparación

**PORCIÓN: 500 ml**

un pocillo mediano, ponemos 1 y  $\frac{1}{2}$  tazas de agua y la dejamos hasta que hierva. Apagamos la lumbre y agregamos 1/2 taza de almendras. Dejamos remojar por 15 minutos y colamos. Tomamos una almendra y apretamos de abajo hacia arriba un poco para retirar la cáscara y así hacemos con todas. Las secamos con papel absorbente de cocina.

un sartén en la lumbre a flama media y esperamos a que se caliente. Vaciamos las almendras y movemos un poco para que se tuesten de los dos lados. Apagamos la lumbre.

una licuadora ponemos una taza de agua tibia y tapamos. Activamos la licuadora y agregamos poco a poco las almendras por el orificio del centro de la tapa. Esperamos a que mezclen

bien. Apagamos la licuadora y agregamos 2 cucharadas razas de fécula de maíz,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de cebolla en polvo, agregamos una taza de agua tibia y licuamos hasta que se mezclen bien los ingredientes. Apagamos la licuadora.

una olla en la estufa y vaciamos el contenido de la licuadora. Prendemos el fuego a flama media. Movemos constantemente hasta que hierva. Cuando vemos que brotan las burbujas, dejamos hervir por 2 minutos más y apagamos el fuego. Dejamos enfriar. Podemos meter al refrigerador 30 minutos antes de utilizarla. (De esta manera, espesa más)

Ver video

## **@ALMIUX1885**

Hola, apenas le detectaron a mi hija alergia a la leche, al huevo y a los camarones, tengo algunos meses siguiendo su canal, creo que ahora más que nunca estaré muy al pendiente de todas sus recetas, en verdad que este problema de salud de mi hija es una oportunidad para toda mi familia para conocer una mejor forma de comer!!!! Dios la bendiga y le de mucha fuerza para que siga ayudando a mucha gente!!!

## **@suheidmedina8450**

Ustedes hacen que la transición al veganismo sea muchísimo más fácil! todas sus recetas se ven deliciosas, estoy enamorada de este canal jajaja, voy a intentar poco a poco ir haciendo todas ☺ saludos de Mazatlán, Sinaloa.

## **@ysikgl9274**

La hice y quedó riquísima, tengo poco tiempo siguiendo su canal pero que he realizado me ha quedado muy rico.

Muchas gracias por compartir recetas libres de crueldad animal un abrazo grandote a usted y a su hijo son maravillosos 

**@mariaaliciabustosmontalva8478**

Alfonso, me cae TAN BIEN tu mamá. La encuentro TOPÍSIMA. Las recetas más complicadas hace que se vean super fácil. Tú también. Eres RE simpático. Disfruto mucho con su canal. Aunque no soy vegana, igual preparo algunas de sus recetas. Son tan ricas. Que sigan teniendo éxito. Se lo merecen. Saludos desde Chile.

---

## **MOLE DE OLLA**

**¡A darle que es mole de olla!**

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

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

Hoy lo traemos para ti de forma vegana, para que no te pierdas los deliciosos sabores de la cocina mexicana.

**INGREDIENTES**

**PORCIÓN:** 4 Personas.

- 1 Calabaza
- 1 Zanahoria
- Trozo de cebolla

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

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

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

Modo de preparación

de agua una olla grande a  $\frac{3}{4}$  de su capacidad y la tapamos. La dejamos a flama alta. Cuando empiece a hervir, destapamos y le agregamos 6 ejotes partidos sin puntas y partidos en pequeños, agregamos un chayote partido en cubos y una zanahoria pelada y partida en rodajas. Tapamos nuevamente la olla y dejamos hervir por 10 minutos más. Agregamos una papa grande

previamente partida en cubos (Pueden ser con cáscara si gustan), Agregamos una calabaza sin puntas y cortada en rebanadas. Agregamos un elote previamente pelado y limpio partido en 4 partes. Volvemos a tapar la olla. Dejamos que siga hirviendo por 15 minutos más. Apagamos la lumbre.

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

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

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

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

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

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y le vaciamos la salsa. Dejamos que hierva por 5 minutos.

Apagamos la sartén. Agregamos la salsa a la olla donde se encuentran nuestras verduras. Agregamos los champiñones y el hongo portobello y de 6 a 8 hojas de hojas de epazote fresco. Revolvemos y encendemos el fuego sólo por 3 minutos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

## MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

### @sandracastillo-kohl4907

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

### @elizabethpalacio5212

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

🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️ se le quiere.

### @elbaarrona494

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

@marlenvalenzuela5371

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



---

## CROQUETAS DE PAPA

¡Deliciosos y crujiente platillo!

¡Estamos seguros que te va a encantar!

### INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 4 Personas

- 3 papas
- 1 tronco de apio
- Perejil
- Cebolla en polvo
- Ajo en polvo
- Pimienta molida
- 1/2 taza de arroz cocido
- Sal
- 4 Cucharadas de harina de garbanzo

– 2 Cucharadas de chía – Pan molido

– Aceite vegetal

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

Modo de preparación

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

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

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

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

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

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

**MÉTODOS DE DESINFECCIÓN**

Ver video

**@delmisflores5683**

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

Bendiciones.

**@evacaballerovillagomez5525**

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

**@reginagomez2424**

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

Gracias Cocina Vegan Fácil!!!

**@elzaespinoza7069**

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

---

**ESPAGUETI EN SALSA DE**

# ESPINACAS

¡Deliciosos platillo!

¡Estamos seguros que te va a encantar!

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 4 Personas

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

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

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

Modo de preparación

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

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

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

$\frac{1}{2}$  taza de agua en un pocillo y dejamos hervir. Apagamos la lumbre y agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de almendras. Las dejamos remojar durante 15 minutos. Colamos, dejamos que enfríen un poco y retiramos la cáscara, dando un ligero apretón a cada una. Las secamos con papel absorbente. Ponemos una sartén a calentar y cuando caliente, vaciamos las almendras para tostarlas por los dos lados. Apagamos la lumbre, dejamos que enfríen y las picamos. Apartamos.

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

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

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

.

## MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

### **@partyblogsdjpitufufo2166**

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

### **@dianamorales2952**

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

### **@delmisflores5683**

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

**@sabrinasalgadovalle9110**

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

---

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

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

¡Estamos seguros que te va a encantar!

## **INGREDIENTES**

**PORCIÓN:** 4 Personas

- 1 diente de ajo
- 1 trozo grande de cebolla
- 2 papas
- Sal
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- 2 tazas  leche evaporada
  - Leche evaporada vegana – Cocina Vegan...
- 180 g.  chorizo de soya
  - Chorizo de soya – Cocina Vegan Fácil

- 2 Cucharadas de. levadura nutricional
- Chile chipotle adobado (al gusto)
- 160 g. tofu  • Como elaborar tofu en casa- Cocina Ve...
- -Aceite vegetal
- Tortillas
- Ajonjolí o sésamo tostado
- Fécula de maíz

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

### Modo de preparación

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

una licuadora ponemos 2 tazas de leche evaporada vegana. Agregamos 160 gr de tofu firme en trozos.

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

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

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

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

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

---

## ¿CÓMO HACER AJOS EN CONSERVA?

¡Super TIP de cocina!

Se trata de ajos frescos que han sido pelados y sumergidos en una solución ácida, como vinagre o aceite, para preservarlos

por un período más largo.

Son un alimento muy popular en muchas culturas alrededor del mundo

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 250 gr.

-2 Cabezas de Ajo grandes

-Aceite de oliva

-Un frasco de cristal con tapa

## 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

**@gloriaherrera5520**

Bellos los dos! Muy útiles los tips. Adoro las manos de la Señora. Hermosas, envidiables!

**@sadryortega1627**

Buenísimos tips , además las comida son súper delicioso. Y sin nada de imitaciones , ni cosas artificiales. Me gusta , todo es natural .

**@nicolasagonzalez9179**

Que maravilla, siempre entro a darme una vuelta. Para ver qué puedo preparar y encuentro esto que yo no había visto y en el momento perfecto y ya se como voy a conservar mis ajos gracias familia vegan fácil. ❌ ❌ ☐

**@lilianaoviedo2040**

Buena idea para ahorrarnos un poco de tiempo Seguiré tu tip mi linda señoito. Saludos y abrazos desde Valle del Cauca.

---

## MAYONESA DE ALMENDRAS

¡Fácil, rápido, y deliciosa!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 250 ml

- 1 diente de ajo
- Jugo de 1 limón

- Una pizca de pimienta en polvo
- 1 cucharadita de sal de mar
- 1 cucharadita de levadura nutricional (opcional)
- 1/2 taza aceite de oliva
- 1/2 taza almendras (100g.)
- 1/2 taza agua

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

Modo de preparación

a hervir 3 tazas de agua. En cuanto suelte el hervor, agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de almendras o (100 gramos) y apagamos el fuego. Dejamos que entibie el agua y colamos. Quitamos la piel de cada una con un leve apretoncito y fácilmente se desprende la cáscara. Ponemos las almendras a una licuadora y agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de agua. Licuamos por 40 segundos y con la licuadora en acción, agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de aceite de oliva. Y dejamos por un minuto más. Apagamos la licuadora. Agregamos un diente de ajo, una pizca de pimienta en polvo, una cucharadita de sal de mar, una cucharadita de levadura nutricional (opcional) y el jugo de un limón. Volvemos a licuar por un minuto. Vaciamos en un frasco. (Cuando se refrigera, queda más sólida)

.

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

**@caeli3038**

Se merecen ser enormemente recompensados. La alimentación es cosa seria y tenemos la responsabilidad como padres de alimentar bien a los nuestros. Que tus alimentos sean tu medicina. Los miro casi a diario y siempre comento ,  

**@estelamarinaavalosdelcarme2343**

Amigos después de 13 años de depresión, deseo hacer vida vegana... Los sigo desde hace un tiempo pero deseo hacer este gran cambio ,Dios me los bendiga...

**@DIANA-up3bj**

Este canal es tan bueno que sólo por ser ustedes dejo correr los anuncios, gracias por hacer lo vegano realmente fácil, un arte lo que hacen.

**@alexisnoelrodriguezmunoz2275**

Con canales como éste, hasta ser vegano sería cosa fácil. Dios te bendiga a ti y a tu mamá, son una joya y ayudan a miles de personas a llevan una buena calidad de vida en el veganismo.   

---

## **ROLLITOS DE COL**

¡Receta deliciosa y diferente!

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

**PORCIÓN: 6 Rollitos.**

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

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

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

tapar la cacerola y dejamos 7 minutos más. Apagamos el fuego.

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

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

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

Ver video

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

---

# GARBATÚN

iReceta deliciosa, nutritiva y fresca!

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

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 4 Personas**

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

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

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

este tiempo, colamos el garbanzo, lo ponemos en una cacerola honda. Agregamos 1 litro y medio de agua. Prendemos la lumbre

a flama alta. Semi tapamos la olla y esperamos a que hierva. Bajamos la flama a fuego bajo medio y dejamos durante 1 hora y 10 minutos.

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

que se enfríen los garbanzos por 10 minutos.

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

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

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

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

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

en un delicioso sándwich.

Ver video

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

---

## **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**