

ENSALADA DE QUINOA CON TOFU

Fresca, nutritiva y deliciosas ensalada.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

- 12 hojas de Albahaca fresca
- 1/2 pepino
- 1/2 taza quinoa
- 200 gr de tofu sazonado. Pueden imprimir la receta en:
 - TOFU SAZONADO – Cocina Vegan Fácil ()
- 14 jitomates o tomates Cherry
- Aderezo (Puede ser el aderezo de su preferencia o pueden imprimir la receta en:

ADEREZO SENCILLO PARA ENSALADA – Cocina Vegan Fácil ()

- Lechuga

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

Modo de preparación

PORCIÓN: 4 Personas

en un recipiente ponemos $\frac{1}{2}$ taza de quinoa y la lavamos bien, frotando las semillas entre sí, la enjuagamos bien y la escurrimos. La pasamos a una cacerola y agregamos 1 taza de caldo de verduras (Si no tienen, puede ser agua). Encendemos el fuego y agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y bajamos a fuego bajo. Tapamos la cacerola y esperamos a que se consuma todo el líquido. Apagamos el fuego.

la quinoa a un plato y extendemos. La dejamos enfriar.

una lechuga orejona o la de su preferencia, partida en trozos (previamente lavada y desinfectada). Agregamos la quinoa ya fría y $\frac{1}{2}$ pepino sin cáscara y partido en pequeños cubos. Agregamos 14 tomatitos Cherry partidos por mitad. Agregamos 12 hojas de albaca fresca y agregamos 350 gr de tofu sazonado partido en pequeños cubos. Mezclamos bien y agregamos aderezo sencillo o el de nuestra preferencia.

.

VER RECETA

CALDO TLALPEÑO

Delicioso caldo tlalpeño, una delicia, ahora apta para veganos o personas que no quieren o no pueden consumir carne.

¡Tienes que probarlo!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 dientes ajo
- Cebolla
- 14 Ejotes
- 1 papa
- Sal
- Aceite de oliva

- 3/4 de taza de garbanzo seco
- 4 jitomates
- 1 calabacita o calabacín grande
- 2 zanahorias
- Chipotles adobados
- 1/4 de kg. de setas
- 1/4 de kg. de champiñones
- 1 Aguacate

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola ponemos a remojar toda una noche $\frac{3}{4}$ de garbanzo. Al día siguiente enjuagamos y escurrimos.

2 zanahorias, les retiramos las puntas y las rebanamos en rodajas delgadas. Les retiramos las puntas a 14 ejotes y los partimos en trozos medianos y pasamos todo esto a una cacerola.

2 litros de agua caliente o caldo de verduras. Agregamos una cucharadita de sal, un diente de ajo pelado, un trozo de cebolla y un tronco de apio en rebanadas delgadas.

la cacerola al fuego a flama alta y cuando empiece a hervir, lo dejamos por dos minutos más. Agregamos una papa grande pelada y partida en pequeños cubos. Agregamos una calabaza grande partida en pequeños cubos. Tapamos la cacerola y bajamos a fuego medio. Dejamos hervir 15 minutos más.

que la verdura ya esté cocida y apagamos el fuego.

una cacerola ponemos los garbanzos remojados desde la noche anterior, agregamos agua a cubrir y agregamos $\frac{3}{4}$ de cucharadita de sal. Dejamos cocer por 30 minutos. Los revisamos y éstos deben de estar suaves. Los pasamos con todo y líquido a la cacerola de la verdura cocida.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla finamente picada y sofreímos por 30 segundos. Agregamos un ajo finamente picado y movemos 30 segundos más. Agregamos 4 jitomates partidos en pequeños cubos. Mezclamos por aproximadamente 7 minutos. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y mezclamos. Apagamos el fuego y dejamos que se enfríen.

esta mezcla al vaso de la licuadora. Agregamos un chile chipotle en adobo (opcional). Agregamos 3 cucharones del caldo de la cocción de las verduras y licuamos hasta que se integren bien los ingredientes, apagamos la licuadora y vaciamos este contenido a la cacerola donde tenemos la verdura.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos $\frac{1}{4}$ de kilo de setas limpias y deshebradas. Movemos 4 minutos aproximadamente para que se doren. Agregamos $\frac{1}{4}$ de kilo de champiñones pelados y rebanados en rebanadas delgadas y partidas en 2 cada rebanada. Agregamos una cucharadita de sal. Mezclamos y tapamos la sartén. Bajamos a fuego bajo y dejamos así por 5 minutos más. Apagamos el fuego y pasamos las setas y los champiñones al caldo de verdura. Pueden agregar si gustan un chile chipotle entero al caldo. Mezclamos, probamos de sal y agregamos al gusto.

el fuego y lo ponemos a hervir por 2 minutos. Apagamos el fuego.

en un plato hondo, adornamos con una raja de aguacate y presentamos.

Ver video

ADEREZO SENCILLO PARA ENSALADA

Receta realmente sencilla y rápida

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

- 2 limones
- 1/8 cucharadita de cebolla en polvo
- 1/8 de cucharadita de Orégano triturado
- 1/8 de cucharadita de ajo en polvo
- 1/8 de cucharadita de pimienta en polvo
- Agua
- Aceite de oliva – 1/4 de cucharadita de sal

Modo de preparación

PORCIÓN: 250 ml aproximadamente

un frasco que tenga una tapa, vertemos el jugo de 2 limones grandes, agregamos la misma cantidad que salió de jugo de limón, pero de agua. Agregamos 1/8 de cucharadita de cebolla en polvo, 1/8 de cucharadita de orégano triturado, 1/8 de cucharadita de pimienta en polvo, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal.

el frasco y agitamos vigorosamente hasta mezclar bien los

ingredientes. Destapamos el frasco y agregamos 2 tantos de lo que tenemos en el frasco, pero de aceite de oliva. Volvemos a tapar y agitamos.

guarda en el refrigerador y cada que lo vayan a usar, hay que agitar.

.

VER RECETA

CUPCAKES DE NUEZ

¡Sin lácteos!

Elabora estos deliciosos cupcakes de nuez con vainilla.

¡Te van a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 12 Cupcakes

- 1 y 1/2 cucharaditas de polvo para hornear
- Sal
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- 50 g. de nuez
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 150 g. de azúcar mascabado
- 50 g. de azúcar blanca

- 300 g. de harina de trigo
- 125 ml. de aceite vegetal
- 250 ml. de leche vegetal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un tazón, cernimos 2 cucharadas de fécula de maíz, 1 y $\frac{1}{2}$ cucharaditas de polvo para hornear y una pizca de sal.

350 gr de harina de trigo, le quitamos 2 cucharadas y las apartamos. Lo que quede, lo cernimos en el tazón donde cernimos los demás ingredientes.

el horno a 180° C o 350° F

(Los pasos 4 y 5 pueden hacerlo con batidora eléctrica o con un batidor de globo)

otro recipiente vertemos 125 ml de aceite vegetal y agregamos poco a poco 50 gr de azúcar blanca y mezclamos bien. Agregamos poco a poco 150 gr de azúcar mascabado y seguimos mezclando hasta integrar muy bien. Agregamos poco a poco los ingredientes que ya tenemos cernidos. Agregamos una taza de leche vegetal muy poco a poco, intercalando con los ingredientes cernidos y sin dejar de mezclar.

una cucharadita de esencia de vainilla y seguimos mezclando. Agregamos 50 gramos de nueces pecanas picadas y mezclamos hasta integrar bien todos los ingredientes.

un molde para cupcakes, ponemos capacillos y vertemos la mezcla. Rellenamos hasta $\frac{3}{4}$ del capacillo. Le damos unos golpecitos al molde, para que baje la mezcla. Los metemos al horno por 25 minutos.

ese tiempo revisamos, introduciendo un palillo. Éste debe de salir seco. Apagamos el horno y sacamos el molde. Dejamos que enfríen un poco.

Ver video

CHAMPIÑONES CON NUEZ

Sencilla pero deliciosa receta, Champiñones con nueces.

Perfecto para tacos, quesadillas, sopes o solo para comerse así.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 dientes de ajo
- 10 hijas de epazote o paico
- Cebolla
- Chiles de árbol
- Nueces
- Aceite vegetal
- 1/2 kg. de champiñones
- Sal

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 un trozo grande de cebolla finamente picado y sofreímos por 30 segundos. Agregamos 2 dientes de ajo finamente picados y mezclamos por 30 segundos más.

4 chiles de árbol limpios, picados y sin semillas. (El picante es opcional). Agregamos 10 hojas de epazote fresco finamente picado y mezclamos por 30 segundos. Agregamos $\frac{1}{2}$ kilo de champiñones, pelados, rebanados y partidos por mitad. Mezclamos los ingredientes y agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Mezclamos y bajamos el fuego a flama baja. Tapamos la sartén y esperamos a que se evapore el líquido. Movemos de vez en vez. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego.

1/2 taza de nueces pecanas picadas y mezclamos.

Ver video

CANELONES DE ESPINACAS

Deliciosa receta para las fiestas decembrinas, o para cualquier otra ocasión.

Canelones rellenos de espinaca, elaborados con quesos veganos, y crema bechamel sin lácteos.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 16 Canelones

– 1 diente ajo

- Cebolla
- Sal
- Nueces pecanas
- Queso de papa (Pueden imprimir la receta en: QUESO DE PAPA
- Cocina Vegan Fácil ()
- Queso de almendras (Pueden imprimir la receta en : QUESO DE ALMENDRA – Cocina Vegan Fácil ()
 - Leche vegetal
- Aceite de oliva
- Levadura nutricional
- Salsa bechamel (Pueden imprimir la receta en: SALSA BECHAMEL
- Cocina Vegan Fácil ()
- 250 g. espinacas
- 16 Canelones o láminas de lasaña

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un refractario 500 gr. de láminas de pasta para hacer lasaña o de preferencia 500 gr. de pasta de canelones.

Agregamos agua caliente a cubrir para hidratar.

el recipiente que tengamos la salsa bechamel, le agregamos 3 cucharadas de levadura nutricional y mezclamos bien. Apartamos.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo grande de cebolla finamente picada y

sofreímos por 30 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y mezclamos 30 segundos más. Agregamos 250 gr. de espinacas (Pueden ser frescas o congeladas. Tapamos la sartén y bajamos a flama baja) Cuando ya hayan descongelado un poco, agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y mezclamos. Agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de agua y volvemos a tapar la sartén. Las dejamos así por 15 minutos. Mezclamos, probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de agua y mezclamos. Tapamos la sartén y dejamos por 5 minutos más. Apagamos el fuego.

12 nueces pecanas picadas y dos cucharones generosos de salsa bechamel. Agregamos $\frac{1}{2}$ queso del de su preferencia y mezclamos.

el horno a 180 ° C. Engrasamos un molde para horno y agregamos una capa de salsa bechamel. Rellenamos las láminas de pasta con las espinacas y enrollamos con cuidado. Los vamos pasando en el molde. Así hacemos con todas las láminas y las espinacas. Salen aproximadamente 16 canelones. Bañamos los canelones con la salsa bechamel restante y cubrimos toda la superficie de rebanadas de queso de papa.

los canelos al horno a 180 ° C por 20 minutos. Apagamos el horno y sacamos la charola. Dejamos que enfríe un poco.

en un plato de 3 a 4 canelones y presentamos.

Ver video

@abrilescamilla6604

Que delicia de canelones. Y como los saborean se antoja hacerlos ya, para el fin de semana los hago. Me encanto esta receta. Un cariñoso abrazo saludos y bendiciones. Hermosa familia.

@reynamendez5847

Que receta tan sabrosa y como se la saborea el camarógrafo, que se me antoja desde Tijuana. Muchas bendiciones.

@monyortiz2011

Hola gracias por compartir sus Deliciosas recetas, ya he hecho algunas de ellas y me han quedado Riquísimas!! Gracias de antemano, ME ENCANTA SU CANAL!! GOOD JOB !! BENDICIONES

@mirandacabet9894

Se ve riquísimos! Estoy en el procesos de cambiar mi alimentación a vegetariana o vengan. Espero que cuando haga los canelones me queden igual de ricos como los de usted. Gracias por sus vídeos. Aquí voy aprender mucho con usted!

ENSALADA DE MANZANA

iSin lácteos!

Delicioso platillo decembrino.

iTienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 3 manzanas rojas
- 220 g. de piña
- 1/2 taza nuez pecana

- 3/4 de taza crema vegana (Si gustan pueden comprarla, o imprimir la receta en:
- 1/2 taza mayonesa almendras
- 1 cucharada de azúcar mascabado
- 3 cucharadas de miel de agave
- (Opcional) Fresas y uvas para adornar

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

Modo de preparación

una cacerola ponemos 220 gr de piña cortada en pequeños cubos. Agregamos un poco de agua (Si que rebase a los cubos de piña). Agregamos una cucharada de azúcar mascabado y encendemos a fuego medio. Cuando empiece a hervir, bajamos a fuego bajo, tapamos la cacerola y dejamos por 10 minutos más. Apagamos el fuego, destapamos la cacerola y colamos el líquido. Apartamos. (Si este paso se les complica, pueden utilizar piña en almíbar, si gustan)

3 manzanas (rojas de preferencia), sin llegar al corazón. Las cortamos en cubos mediamos. (Les dejamos la cáscara). Las vamos colocando en un bowl.

1/2 taza de nuez pecana picada y la piña. Apartamos.

un bowl agregamos 3/4 de taza de crema vegana. Agregamos 2 cucharadas de mayonesa vegana. Agregamos 3 cucharadas de miel de agave y mezclamos muy bien hasta integrar todos los ingredientes. Esta mezcla, la agregamos al recipiente de las manzanas y mezclamos.

. (Pueden adornar con fresas y uvas, es opcional)

VER RECETA

QUESO DE PAPA

¡Perfecto para gratinar!

Lo puedes utilizar en quesadillas, pizzas, o en cualquier platillo que requiera queso gratinado.

También puedes comerlo sobre galletas o pan.

INGREDIENTES

PORCIÓN: Un queso de 350 gr. aproximadamente.

- 2 papas medianas
- 1/2 limón
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de Cebolla en polvo
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1 y 1/4 cucharadas de harina de maíz
- 1 cucharada de fécula de maíz
- 1/4 de taza aceite de oliva
- 1/2 taza de caldo de verduras
- 2 cucharadas de levadura nutricional
- 2 cucharadas colmadas de harina de tapioca

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

1-Ponemos en una cacerola 2 papas medianas, peladas y partidas en 4 partes cada una. Agregamos agua a cubrir y agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de cebolla en polvo y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de ajo en polvo. Dejamos hervir por 20 minutos a fuego medio alto.

las papas, metiendo un cuchillo, y éste debe de entrar suavemente. Apagamos el fuego y pasamos las papas al vaso de la licuadora. Agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de agua de la cocción de las papas y licuamos hasta que quede una mezcla tersa. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de cebolla en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, 1 y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de harina maíz, 1 cucharada de fécula de maíz, 2 cucharadas colmadas de harina de tapioca y 2 cucharadas de levadura nutricional. Agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de aceite vegetal y el jugo de $\frac{1}{2}$ limón. Licuamos.

un molde pequeño con aceite vegetal y apartamos.

la mezcla de la licuadora a una cacerola y encendemos la estufa a fuego medio. Cuando empieza a burbujear, mezclamos con una espátula de cocina por 5 minutos. Apagamos el fuego e inmediatamente vaciamos la mezcla en el molde que ya tenemos engrasado. Damos pequeños golpecitos al molde, para que baje la mezcla y esperamos a que enfríe un poco. Lo metemos al refrigerador toda una noche.

día siguiente, sacamos del refrigerador y desmoldamos.

.

Ver video

FLAUTAS

Elaboradas con soya texturizada, acompañadas con queso y crema veganos.

¡Una delicia que debes probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 8 FLAUTAS (Con doble tortilla)

- 1 diente ajo
 - Cebolla
 - 1 chile guajillo
 - 2 jitomates
 - Sal
 - Aceite para freír
 - Aceite para guisar
 - 1/2 kg. tortillas
- 1 Taza de soya texturizada preparada. Puedes imprimir la receta en:

¿CÓMO PREPARAR SOYA TEXTURIZADA? – Cocina Vegan Fácil ()

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un chile guajillo, lo abrimos, le retiramos las semillas, el rabito y las venas. Lo contamos en 4 partes y lo pasamos a una cacerola. Agregamos 2 jitomates y agregamos agua a cubrir.

Encendemos el fuego y esperamos a que hierva, hasta que la piel de los jitomates se desprenda. Apagamos el fuego.

una cacerola, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos 1 taza de soya presurizada ya preparada y sofreímos durante 2 minutos. Apagamos el fuego.

los jitomates y el chile al vaso de la licuadora, agregamos un diente de ajo grande y un trozo mediano de cebolla. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de agua de la cocción del jitomate y licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y a treves de un colador, le agregamos la salsa de jitomate. Agregamos una cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos y dejamos hervir por 40 segundos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

la soya y mezclamos. Bajamos a flama baja. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar y dejamos cocer por 15 minutos, moviendo de vez en vez. Apagamos el fuego.

las tortillas no están calientes, las pasamos por un comal por los dos lados. Empalmamos 2 tortillas y agregamos una porción de soya. Enrollamos y pueden atorar las tortillas con un palillo. Así hacemos con todas las tortillas, hasta que se acabe la preparación de soya.

una sartén caliente, agregamos aceite vegetal, esperamos a que caliente y agregamos las flautas. Cuando doren de un lado, volteamos. Al dorar de ambos lados, retiramos a un plato con papel de cocina absorbente. Dejamos que enfríen un poco y retiramos los palillos.

, sobre una cama de lechuga, y podemos adornar con crema, queso y salsa.

Ver video

QUESO DE ALMENDRA

El queso vegetal más sencillo que hay.

Delicioso y práctico.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1 queso chico

- 1/2 limón
- 1 cucharada de levadura nutricional
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de sal
- Aceite de oliva
- Okara de almendra

(Puedes imprimir la receta para obtener la okara de almendras en:

LECHE DE ALMENDRA – Cocina Vegan Fácil ())

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un plato la okara que nos quedó de hacer la leche de almendra.

agregamos el jugo de $\frac{1}{2}$ limón grande, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de cebolla en polvo y una cucharada de levadura nutricional. Agregamos una cucharadita de aceite de oliva.

las manos bien limpias, mezclamos todos los ingredientes hasta integrarlos bien. Damos forma redonda o cuadrada.

.

Ver video