

¿CÓMO HACER HOTCAKES DE DIBUJOS?

¡Divertida receta, que tienes que intentar!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 2 tazas harina de avena
- 2 tazas leche vegetal
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 y 1/2 cucharaditas de polvo para hornear
- 2 cucharaditas de cocoa
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1/4 de cucharadita de esencia de vainilla
- pizca de sal

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Vertemos en el vaso de la licuadora 2 tazas de harina de avena, 2 tazas de harina de avena, 4 cucharadas de azúcar mascabado o el endulzante se du preferencia. Agregamos 1 y $\frac{1}{2}$ cucharaditas de polvos para hornear, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de esencia de vainilla y una pizca de sal. Licuamos hasta integrar bien todos los ingredientes. (Aproximadamente 1 y $\frac{1}{2}$ minutos). Apagamos la licuadora y pasamos la mezcla a un tazón

grande.

2-Pasamos a otro tazón más pequeño la tercera parte de la mezcla que tenemos. Y le agregamos 2 cucharaditas de cocoa en polvo y mezclamos bien. Apartamos.

3-Agregamos 1 cucharadita de cúrcuma a la mezcla del tazón grande y mezclamos bien.

4-Pasamos la mezcla del tazón pequeño (al que se le agregó cocoa) a un recipiente que su tapa termine en punta. Dejamos reposar las dos mezclas por 15 minutos.

5-Colocamos una sartén en la estufa y prendemos el fuego. Esperamos a que caliente un poco y agregamos un poquito aceite de coco y lo esparcimos en la sartén y bajamos a flama baja. Con la mezcla que está en el contenedor que tiene una punta, vamos dibujando en la sartén las figuras que deseemos. Recomendamos imprimir antes algunos dibujos para que se vayan guiando. Cuando terminen de dibujar, dejamos así por 20 segundos y agregamos sobre el dibujo un cucharón de la mezcla amarilla. Cuando se empiecen a secar las orillas, volteamos con cuidado. Dejamos cocer por 4 minutos aproximadamente. Retiramos de la sartén y acomodamos en un plato. Así hacemos con hasta terminar las dos mezclas.

6-Preseñamos.

VER RECETA

@leticiamartinez2559

EL TRABAJO ES LA PRESENCIA VISIBLE DEL AMOR. Y ESTO SE HA DADO CON AMOR, EL SEÑOR LOS BENDIGA.

@bbeli1208

Gracias por pensar en los niños .muchos saludos para

Uds. son personas excelentes.

@imeldamorales3272

Que paciencia Dios mío muchas gracias tengan un excelente día

@

saben hasta dibujaaaar!!! Que chuloo y divertido. Los niños se divertirán comiendo rico y sano. En hora buenaaaa

LECHE DE ARROZ

Elabora esta fresca, ligera y deliciosa receta de leche de arroz.

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1 y 1/2 Litros

- 1 taza arroz integral
- 1 cucharadita de panela o piloncillo
- 1/4 cucharadita esencia vainilla
- 1 pizca sal
- 1.5 litros de agua

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Vertemos un litro de agua en una cacerola y encendemos el fuego. Esperamos a que entibie (No hervir) y apagamos el fuego.

2-Agregamos una taza de arroz integral limpio (Puede ser del normal) y agregamos el litro de agua tibia. Ponemos un trapo húmedo en la tapa y licuamos durante un minuto. Colamos la leche en una jarra. Pasamos la okara de arroz que queda al vaso de la licuadora, agregamos $\frac{1}{2}$ litro de agua al tiempo y licuamos por 40 segundos. Apagamos la licuadora y colamos la leche en la jarra. (Con la okara podemos hacer harina de arroz, sólo hay que secar y pulverizar).

3-Pasamos la leche a otra jarra a través de una coladera limpia. Enjuagamos la jarra vacía y el colador y volvemos a pasar la leche a la otra jarra a través del colador (Lo hacemos 3 o 4 veces.)

4-Pasamos lo que nos quepa de la leche al vado de la licuadora limpia y agregamos 1 cucharadita de azúcar mascabado o el endulzante de su preferencia. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de esencia de vainilla y una pizca de sal. Licuamos por 40 segundos. Apagamos la licuadora. Vaciamos esta leche a la que nos sobró en la jarra y revolvemos bien.

VER RECETA

@floresciaamanda1210

No hay nada como preparar todo en casa. Higiénico y lleno de amor. Felicitaciones , nada que envidiarle a la leche de vaca. Y sin sufrimiento animal. Cariños

desde Chile ♡

@lannycordova1353

El descubrir este canal fué como encontrar oro puro, gracias por las maravillosas propuestas...

@anateresabarreirosotomayor7821

Preparé para mi hija que tiene Intolerancia a la lactosa y le encantó, se tomó un vaso sin parar, gracias

@Lilith-eq7fv

No soy vegana, pero estas leches alternativas me gustan muchísimo. Voy integrando de a poco comidas veganas a la dieta de mi familia y estas recetas me ayudan muchísimo. Gracias

ESTOFADO

El estofado es un plato que ha sido parte de la gastronomía durante muchos años y tiene sus orígenes en Europa.

La técnica de estofar, consiste en hervir a fuego lento proteína y verduras.

¡Deliciosa y elaborada receta, muy nutritiva.

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 1 taza de cebolla
- 1 diente ajo
- 4 Cebollitas cambray
- 1 pimiento
- 450 g. jitomate
- Un puño de Perejil
- 2 tazas de espinaca picada
- 1/4 de Col o repollo
- 1/2 taza de alubias secas
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal
- 3 salchichas veganas
- 1 y 1/2 litros de caldo vegetal

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Ponemos $\frac{1}{2}$ taza de alubias en un recipiente y agregamos agua a sobre cubrir. Dejamos remojar toda la noche.

2-Al siguiente día, escurrimos las alubias y las pasamos a una olla de presión. Agregamos agua a cubrir y un poco de aceite vegetal. Cerramos bien la olla y encendemos el fuego. Cuando empiece a silbar, bajamos a fuego medio y dejamos por 10 minutos. Apagamos el fuego y dejamos que enfríe completamente. Es muy importante que dejemos enfriar antes de abrir la olla de presión. Destapamos con cuidado y sacamos las alubias sin caldo.

3-Ponemos una cacerola en la estufa a fuego medio y esperamos a que caliente, vertemos 2 cucharadas de oliva y agregamos un pimiento morrón sin semilla, desvenado y partido en juliana. Agregamos 1 taza de cebolla finamente picada, 5 tallos de cebollita cambray finamente picada. Agregamos un ajo finamente picado. Sofreímos por 5 minutos mezclando los ingredientes. Agregamos 2 tazas de espinaca picada y $\frac{1}{4}$ de col partida en tiras delgadas. Mezclamos un minuto y agregamos las alubias, 3 salchichas veganas, partidas en rebanadas diagonales. Agregamos un puño grande de perejil picado y 450 gr de jitomate hervido, pelado y partido en pequeños cubos. Mezclamos perfectamente y tapamos la cacerola. Dejamos por 10 minutos o hasta que las verduras se hayan suavizado. Agregamos 1 y $\frac{1}{2}$ de caldo de verdura. Mezclamos, probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos un poco de pimienta en polvo y mezclamos. Tapamos la cacerola y esperamos a que hierva. Cuando ya esté burbujeando, bajamos a fuego bajo y dejamos hervir por 15 minutos más. Apagamos el fuego.

4-Presentamos.

VER RECETA

@marielorozco2552

Que emoción conocer a su hija no tenía el gusto, Todo rico no me pierdo sus recetas ya he preparado muuuuchas.

@adelinahenandez9661

Gracias, ya estoy conociendo a la gran familia. La suegra la cuñada y el novio Dios los bendiga

@maryvegav5792

Que bella hija no sabia que tenia una hija también y riquísima la receta

@jlr63

Gracias Dios por esta belleza cocinando este manjar de manjares.

AGUA DE FRESA

¡Fresca y deliciosa y rica en vitamina C!

La fresa es muy ligera, aporta valiosos nutrientes y ayuda a depurar y a tonificar el organismo.

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1 y 1/2 Litros

- 1 y 1/2 taza fresas
- 2/3 taza azúcar
- 1 litro de agua
- 1/3 taza rejuvelac (opcional)

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Ponemos 1 y $\frac{1}{2}$ de tazas de fresa (Pueden ser congeladas o frescas). Agregamos 1/3 de taza de rejuvelac (opcional). Agregamos 2/3 de taza de azúcar o el endulzante de su preferencia. Agregamos 1 litro de agua y licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora.

2-Presentamos.

VER RECETA

@nadiaflores4295

Fresa! Mi fruta favorita. Gracias! Los amo a los 2.

@amelmoon0501

Que riquísima...! Y lo mejor de los productos congelados es que tienes frutas y verduras todo el año aunque no sean de temporada!

@RosaRosa-mh7hx

Pero qué agua más deliciosa para este calor! Muchas gracias

@marygomez4956

Un saludo muy afectuoso a su hermosa mamá y un abrazo para usted. Delicioso jugo de fresa.

TORTITAS DE GARBANZO

¡Proteína completa!

¡Deliciosa receta, muy nutritiva que podrás acompañar con salsa verde!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 1 tazas de garbanzo seco**
- 1 y 1/2 tazas arroz cocido**
- 1/2 Cebolla**
- Perejil**
- Ajo en polvo**
- Pimienta en polvo**

- Comino
- Sal
- 1/3 de taza de caldo de verduras
- Aceite vegetal
- Salsa verde cocida Salsas guisadas – Cocina Vegan Fácil (Reeditado) ()

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Agregamos 1 taza de garbanzos secos en un tazón y agregamos agua a sobre cubrir y dejamos en remojo toda una noche.

2-Al siguiente día, los pasamos en una cacerola y agregamos 1 y $\frac{1}{2}$ litros de agua. Prendemos el fuego y esperamos a que hiervan. Cuando empiece a burbujear el agua, bajamos a fuego bajo y tapamos la cacerola. Los dejamos hervir por una hora más. Pasado ese tiempo, revisamos de cocción y éstos deben de estar suaves. Colamos y guardamos el agua como aquafaba para una receta futura.

3-Ponemos los garbanzos en un procesador de alimentos, (o puede ser una licuadora) los licuamos hasta triturarlos todos. Pasamos a un tazón grande.

4-Ponemos 1 y $\frac{1}{2}$ taza de arroz cocido al procesador cocido y trituramos bien, los pasamos al recipiente donde tenemos los garbanzos triturados y mezclamos bien. Agregamos poco a poco 1/3 de taza de caldo de verduras o agua. Mezclamos hasta obtener una masa, Agregamos un trozo de cebolla grande finamente picada y un puño grande de perejil finamente picado. Mezclamos bien. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo, un poco de comino en polvo y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Mezclamos perfectamente. Lavamos bien nuestras manos y

amasamos un poco la masa. Probamos de sal y agregamos al gusto.

5-Nos engrasamos un poco las manos y tomamos una porción mediana de nuestra masa. Le vamos dando forma de tortita y así hacemos con toda la masa.

6-En una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y vamos ponemos todas las tortitas que quepan, pero deben de estar separadas. Esperamos que doren bien de un lado y volteamos para que doren del otro lado (Si es necesario podemos agregar un poco más de aceite vegetal. Cuando hayan dorado de ambos lados, las retiramos en un plato con papel absorbente de cocina.

7-Presentamos

VER RECETA

@erikamanzano5841

Me gusta como nos enseñan a preparar tan ricas y deliciosas recetas y ahora puedo saber como hacerlas Muchas gracias!

@natygonzalez803

Dúo dinámico, Felicidades por sus recetas.

@maribelromero8138

Me salieron deliciosas las dos! Muchas gracias y bendiciones

@Magia369-

Me encanta esta Señora bonita! Parece actriz de películas o novelas, realmente bella.

¿CÓMO HACER PAN DE QUINOA?

¡Elabora esta deliciosa, fácil, rápida y tradicional Mermelada de Fresa.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 1 y 3/4 tazas quinoa
- 1/2 taza de agua
- 1/4 taza aceite
- 1/4 taza aquafaba Aquafaba (sustituto de huevo) – Cocina Vegan Fácil ()
- 11 a 15 g. de levadura para pan
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 limón

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Lavamos de quinoa y la tallamos entre sí. Enjuagamos varias veces hasta que el agua salga clara (El agua podemos utilizarla para regar plantas. Pasamos la quinoa ya lavada en un tazón y agregamos agua a cubrir. La dejamos en remojo toda una noche.

2-Pasado ese tiempo, escurrimos muy bien la quinoa y apartamos.

3-En un pocillo pequeño vertemos $\frac{1}{2}$ taza de agua y la ponemos en el fuego sólo a entibiar. Apagamos el fuego. Vertemos en un recipiente más grande. Agregamos una cucharada de azúcar y agregamos 15 g de levadura para pan, mezclamos muy bien y dejamos reposar entre 10 y 15 minutos.

la quinoa al vaso de la licuadora y agregamos la levadura ya fermentada también. Agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de aquafaba líquida. Agregamos $\frac{1}{4}$ de aceite de coco derretido. Agregamos 1 cucharada de azúcar mascabado. Agregamos el jugo de medio limón y licuamos hasta que se mezclen bien los ingredientes. Apagamos la licuadora.

5-Preparamos un molde para panqué con papel para hornear y vertemos la mezcla. Damos unos golpecitos para acomodar bien la mezcla. Agregamos en la superficie semillas de girasol y un puño de semillas de ajonjolí.

el molde al horno precalentado a 180° C o 320 °F durante 1 y $\frac{1}{2}$ hora. Pasado ese tiempo, hacemos la prueba de la cocción con un palillo, éste debe de salir seco. Sacamos el pan del horno y dejamos que se enfríe para desmoldar.

VER VIDEO

@isabelladominguez2589

Que maravilla. Sin harina, sin huevo, sin leche y lo mejor de todo, sin crueldad!!!! Quien dice q no se puede!!

@zoilaveganaecuador6412

Qué bien mi querida familia vegana les cuento que antes de conocerlos yo sólo preparaba sopita con la quinoa y ahora gracias a ustedes he aprendido a preparar nuevas recetas gracias por esta nueva receta!!!

@doriscastillo7295

Mil gracias, este pan de quinua salvará al mundo, lo haré.

@angelicacuevas3518

Lo acabo de hacer y créanme ESTÁ DELICIOSO y es súper sencillo. Gracias Alfonso y mamá de Alfonso los adoro.

CHEESECAKE DE GUAYABA

¡Consiente a tu familia con esta deliciosa receta.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 6 PERSONAS

- 100 g. galletas marías
- 65 g. aceite de coco
- 6 guayabas
- 170 g. queso papa
- 100 g. crema tofu o almendra
- 100 g. azúcar
- 1 limón
- 3/4 de cucharada de agar agar
- 3 cucharadas de piloncillo o panela
- 1/8 de cucharadita de agar agar

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

MODO DE PREPARACIÓN

100 g de galletas marías en una licuadora o procesador de alimentos. Pasamos el polvo de las galletas a un tazón y agregamos 65g de aceite de coco derretido y mezclamos muy bien hasta obtener una pasta.

la pasta a un molde desmontable de 17 cm de diámetro por 7 cm de alto. Esparcimos y aplanamos lo más que se pueda con una espátula de cocina. Metemos el molde al refrigerador.

3-En una cacerola ponemos 6 guayabas sin puntas y partidas a la mitad. Agregamos agua caliente a sobre cubrir. Tapamos la cacerola y esperamos a que hiervan. Destapamos la cacerola y

dejamos que hiervan a fuego medio alto por 20 minutos más. Apagamos el fuego.

4-Ponemos 8 mitades de guayaba sin líquido en la licuadora, licuamos hasta obtener un puré. Vaciamos el contenido en una cacerola a través de un colador. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza del agua de cocción de las guayabas, revolvemos bien. Agregamos el jugo de $\frac{1}{2}$ limón, agregamos 170 g de queso de papa y 100 g de crema de almendra o tofu. Mezclamos todo con ayuda de un mini pimer (lo pueden mezclar en la licuadora si no tienen uno). Agregamos 100 gr de azúcar y seguimos mezclando. Agregamos poco a poco 80 ml del líquido de la cocción de las guayabas y seguimos mezclamos.

5-Encendemos la lumbre a fuego medio y esperamos a que caliente un poco. Agregamos $\frac{3}{4}$ de cucharada de agar agar y mezclamos bien con el mini pimer durante 5 minutos. Apagamos el fuego.

el molde del refrigerador y vaciamos nuestra mezcla en el molde. Lo regresamos al refrigerador.

las 2 mitades restantes de las guayabas al vaso de la licuadora limpio y licuamos hasta obtener un puré. Lo vaciamos a través de un colador en una ollita y agregamos al colador un poquito de líquido de la cocción de las guayabas para que baje con facilidad la mezcla. Encendemos a fuego bajo y agregamos 2 y $\frac{1}{2}$ cucharadas de azúcar mascabado y mezclamos bien. Agregamos $\frac{1}{8}$ de cucharadita de agar agar y mezclamos hasta disolver todo. Apagamos el fuego.

el molde del refrigerador y vaciamos la mezcla que tenemos y esparcimos en toda la superficie. Metemos el molde nuevamente al refrigerador y lo dejamos ahí un mínimo de 4 horas. (optimo toda una noche). Pasado ese tiempo desmoldamos con cuidado y adornamos con rodajas de guayaba fresca.

VER VIDEO

@RosaRosa-mh7hx

Simplemente delicioso! Y como siempre lo repito: no hay pretexto para no ser vegano! Podemos comer de todo sin sufrimiento animal.

@delacosta1837

Que guapa hija tiene , igual de bella que la madre! Una super receta, la voy a hacer!

@ramomata9175

La hija igual de hermosa que la mamá, gracias por esta deliciosa receta la haré

@g3d107

Esta es la familia bella de vegan fácil!.. Gente linda

TACOS DE JÍCAMA

¡Frescos, fáciles, deliciosos y nutritivos tacos!

¡Te van a sorprender!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- Rodajas de jícama (puedes utilizar hojas de lechuga)
- Cilantro
- 3 Jitomates
- 1 chile serrano
- 1/2 taza lentejas secas
- Pimiento morrón
- 1 y 1/2 aguacates
- 50 g. hojas espinaca

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Lavamos $\frac{1}{2}$ taza de lentejas secas, las tallamos entre sí y enjuagamos. Las escurrimos muy bien y las pasamos a una cacerola. Agregamos agua caliente a sobre cubrir. Las ponemos en la estufa a flama alta y agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Esperamos a que hiervan y semi tapamos la cacerola. Bajamos a flama media. Dejamos así durante 20 minutos. Pasado ese tiempo las revisamos, deben de estar suaves. Si todavía no están suaves, les damos 15 minutos más. Apagamos el fuego. Las colamos y esperamos a que enfríen un poco.

2-En un tazón mediano agregamos 50 g de espinaca picada, agregamos un pimiento morrón, sin semillas, desvenado y partido en pequeños cubos. Agregamos un chile verde sin semillas, desvenado y finamente picado. Agregamos un puño de cilantro finamente picado. Agregamos 3 jitomates partidos en

cubos pequeños. Agregamos las lentejas que ya tenemos escurridas y mezclamos. Apartamos.

ADEREZO

1-Vertemos el jugo de un limón grande a un frasco. Agregamos un tanto de agua (de la misma cantidad que se obtuvo del limón. Agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de orégano en polvo, un poco de sal, un poco de ajo en polvo, un poco de cebolla en polvo. Agregamos el mismo tanto que tenemos de líquido, de aceite de oliva. Tapamos el frasco y agitamos enérgicamente.

2-Agregamos este aderezo a la preparación de las lentejas y mezclamos bien. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apartamos.

UNTABLE DE AGUACATE

1-Partimos 1 y $\frac{1}{2}$ aguacate y les retiramos el hueso. Le retiramos la pulpa y la pasamos a un plato hondo. Desbaratamos con un tenedor. Agregamos limón y sal al gusto y mezclamos bien.

2-Tomamos una rebanada de jícama (Ya la venden así, o pueden sacar rebanadas muy delgadas de una jícama) Pueden sustituir con lechuga. Y untamos un poco del puré de aguacate, agregamos ensalada de lentejas y hacemos un taquito.

3-Presentamos.

VER RECETA

@rebecachavez5496

Hola familia me encantan sus ensaladas soy diabética y siempre hago sus recetas saludables pero lo que más me encantan son las ensaladas.

@estherdiaz1042

Uuuf, ese hijo suyo es suertudo por tener esa Mami, que elabora tan exquisitas recetas.. Yo quiero probar todo.. Gracias por compartir.. Un abrazo grande para ambos.

@pat3139

Mmmmm,mm Gracias familia No solo nos ayudan a cuidar nuestra salud, con estas sabrosísimas, recetas Si no también nuestro presupuesto familiar

@GN002AleEvans

¿No les gustaría adoptarme? Que envidia con su hijo, que puede comer todos sus deliciosos platillos ☐
¡Saludos!

CALABACITAS EN SALSA DE CHILE POBLANO

¡Deliciosas, fáciles y nutritivas calabacitas!

¡Te van a sorprender!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 6 calabacitas o calabacines grandes
- 2 chiles poblanos

- 1 diente ajo
- 1/2 Cebolla
- Sal
- Pimienta en polvo
- 1 taza de Crema vegana Crema neutra de almendras – Cocina Vegan Fácil (Reeditado) ()
- Aceite vegetal

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Les retiramos las puntas a 6 calabacitas grandes y las partimos en cubos medianos. Los ponemos en un recipiente y apartamos.

2-Les retiramos el tallo y las semillas a 2 chiles poblanos y los partimos en rectángulos pequeños. Apartamos.

3-En una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos los chiles poblanos y sofreímos por 2 minutos. Agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla partida en cubos y sofreímos por 1 minuto. Agregamos un ajo finamente picado y sofreímos por 30 segundos más. Apagamos el fuego y pasamos todo al vaso de la licuadora. Agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de agua y licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apartamos.

4-En una cacerola ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos las calabacitas y creímos por todos lados durante 3 minutos. Agregamos la salsa y enjuagamos con $\frac{1}{4}$ de agua el vaso de la licuadora. Lo agregamos a la cacerola. Esperamos que hierva y agregamos una cucharadita de sal de mar y un poco de pimienta en polvo. Bajamos a fuego bajo y tapamos la cacerola. Dejamos hervir por 5 minutos. Pasado ese tiempo,

probamos de sal y agregamos al gusto. Dejamos hervir por 5 minutos más. Revisamos la cocción y deben de estar suaves, pero no muy cocidas.) Apagamos el fuego.

5-Agregamos una taza de crema y revolvemos con cuidado.

6-Presentamos.

VER RECETA

@lauragmendoza6405

Felicidades por el canal. Me encanta, y a pesar que me fascinan las recetas, lo que más me gusta es usted mi doña hermosa. Me recuerda mucho a mi abuelita por lo elegante. Esa elegancia la lleva en la venas se le nota. Gracias por sus recetas deliciosas.

@gabrielaaisabelperzvazquez3299

Muchísimas Gracias en verdad. Soy nueva en la vida vegana y estaba en ceros. Pero con sus recetas me e ayudado muchísimo. Bendiciones desde Mexicali, B.C

@claudiacarrasco7791

Wow!!!! Que sabroso!! Las acabo de hacer y esta exquisito!! A mi me daba miedo comer chile poblano, siempre lo vi en el supermercado y no me atrevía a comerlo pensaba que picaba muchísimo, pero es sabroso!! Saludos desde Norte de Carolina . Gracias, Dios los bendiga.

@zenaidacazares1446

Hola se ven muy ricas estás calabacitas pienso hacerlas mañana, saludos desde Veracruz ver

JAMÓN YORK 100% VEGANO

¡Elabora esta deliciosa, receta en casa.

¡Te va a sorprender!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 500 g

- 225 g. champiñones
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- Aceite de oliva
- Cebolla en polvo
- 1 taza de tofu
- 1 taza de arroz cocido
- Sal
- 1 y 1/2 cucharaditas de sal
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de paprika o pimentón
- 1/8 de cucharadita de pimienta en polvo
- 1 cucharada de agar agar
- 5 cucharadas de fécula de maíz

- 1 y 1/2 tazas de leche vegetal

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-En una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos 220 g de champiñones frescos, pelados y partidos en rebanadas con todo y tallo. Sofreímos por 40 segundos. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, un poco de cebolla en polvo y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos. Cuando empiecen a soltar el agua, apagamos el fuego. Retiramos de la estufa y apartamos.

2-En una taza de 250 ml agregamos leche, agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal, agregamos un poco de pimienta en polvo y mezclamos.

3-Llenamos $\frac{1}{2}$ taza de leche, agregamos poco menos de cucharadita de sal, agregamos una cucharada de Agar agar, agregamos un poco de pimienta en polvo y revolvemos bien. Apartamos.

3-Pasamos los champiñones al vaso de la licuadora, con todo y el líquido que pudieran tener. Agregamos una taza de tofu partido en trozos, una taza de arroz cocido. Agregamos 1 y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de cebolla en polvo, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta en polvo, 5 cucharadas soperas de fécula de maíz y una cucharadita de paprika o pimentón. Agregamos la taza completa de leche vegetal que tenemos condimentada. Encendemos la licuadora hasta mezclar todos los ingredientes (Si se atora un poco apagamos la licuadora y con ayuda de una palita de cocina empujamos la mezcla hacia abajo. Licuamos hasta que se integren bien los ingredientes.

4-Ponemos una olla en el fuego medio y vertemos la mezcla que tenemos en la licuadora. Mezclamos constantemente durante 5

minutos. Agregamos la $\frac{1}{2}$ taza de leche que contiene el agar agar y mezclamos bien de forma envolvente por 10 min. Apagamos el fuego y así de caliente como está, lo vertemos en un recipiente cilíndrico o cuadrado alto. Le damos unos pequeños golpes, para que se asiente la mezcla. Lo dejamos enfriar.

5-Cuando haya enfriado, lo sacamos de refrigerador y desmoldamos. Podemos cortar en rebanadas muy delgadas o gruesas

6-Presentamos.

VER VIDEO

@juliethquintero6039

Este es por lejos, el mejor canal de comida vegana que he visto ♡

@Mariafarf

Cada Alternativa que minimice el sufrimiento animal ... me parece genial

@alxstaleycobain

Ya lo hice y está muy parecido al cárnico, mis padres no son veganos y me dijeron que se parece bastante, muy buena receta 🍷 🍷

@arantxayya2069

Son maravillosos. Ojalá existiera más gente como ustedes, con esa empatía y ganas de mejorar el mundo