

SOPA DE PAPA

Sencilla pero nutritiva y exquisita sopa de papa. Excelente para regular los niveles de azúcar en la sangre, para aportar energía, rica en antioxidantes, vitamina C, proteína, Vitaminas B1, B3, B5 y B6, fibra, potasio y minerales.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Apio
- Cilantro
- 4 papas
- Sal
- 2 Tazas de caldillo de jitomate
- 2 Tazas de caldo de verduras

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

CALDILLO DE JITOMATE

7 jitomates en una cacerola y le agregamos agua a cubrir. Prendemos el fuego y tapamos la cacerola. Esperamos hasta que reviente la piel. Apagamos el fuego.

los jitomates a la licuadora, agregamos un trozo de cebolla y un diente de ajo grande. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos el fuego.

una cacerola ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal. Vertemos el caldo de jitomate a través de un colador y esperamos hasta que hierva. Agregamos $\frac{3}{4}$ de cucharadita de sal y mezclamos.

de sal y agregamos al gusto. Dejamos hervir durante un minuto y medio más.

utilizarlo en el momento o guardar en el congelador, para un futuro guisado.

SOPA

una cacerola vertemos 2 tazas de caldillo de jitomate y una taza de caldo de verduras. Y agregamos dos tazas de agua. Agregamos 4 papas rebanadas en tiras con todo y cáscara (pueden pelar las papas si gustan) . Agregamos un tronco de apio cortado en rebanadas delgadas.

que hierva, probamos de sal y agregamos al gusto. Tapamos la cacerola y bajamos a flama baja. Dejamos que hierva por 20 minutos más.

ese tiempo revisamos que las papas estén bien cocidas y apagamos el fuego.

con un poco de cilantro finamente picado.

Ver video

ATOLE DE GUAYABA

Delicioso y nutritivo atole vegano de guayaba. Vegano porque utilizamos leche vegetal en su elaboración.

Rico en vitamina C

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 Tazas

- 3 Guayabas
- 2 cucharadas de leche de soya en polvo
- 2 cucharadas de miel de agave
- 1/2lt. de agua

NOTA: LA FRUTA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA.

Modo de preparación

un pocillo grande, ponemos 3 guayabas partidas a la mitad y agregamos agua a cubrir (Tomamos el agua del $\frac{1}{2}$ litro que vamos a utilizar para esta receta)

hervir por 5 minutos. Pasamos todo al vaso de la licuadora y agregamos el resto que nos queda del $\frac{1}{2}$ litro de agua. Agregamos 2 cucharadas de leche vegetal en polvo. (Si no tienes leche en polvo, puedes utilizar $\frac{1}{2}$ litro de leche vegetal en lugar del $\frac{1}{2}$ litro de agua)

2 cucharadas de miel de agave (o pueden utilizar el endulzante de su preferencia)

por un minuto. Colamos a un recipiente.

Ver video

CALABACITAS CON ELOTE Y PIMIENTOS

Ricas y nutritivas calabacitas o calabacines, con elote (choclo) y pimientos. ¡Una combinación simplemente deliciosa!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 pizzas individuales

- 3 calabacitas o calabacines
- 1 elote o choclo – Pimientos – Cebolla – 1 diente de ajo
- Sal
- Hierbas provenzales – Crema vegana
- Aceite de oliva

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén ya caliente agregamos un poco de aceite vegetal y $\frac{1}{2}$ cebolla partida en pequeños cubos. Sofreímos por 40 segundos y agregamos un diente de ajo grande finamente picado. Movemos por 30 segundos más. Retiramos en un plato. Apartamos.

la misma sartén agregamos un poco de aceite vegetal, agregamos 5 mitades de pimientos de colores (previamente partidos en pequeños cubos, desvenados y sin semillas). Sofreímos por 2 minutos, agregamos los granos de un elote grande y mezclamos durante 40 segundos y agregamos 3 calabacitas, sin punta y partidas en pequeños cubos. Mezclamos 2 minutos.

la cebolla y el ajo sofrito y mezclamos. Agregamos 1 y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Agregamos un poco de hiervas provenzales (opcional) Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de agua y tapamos la sartén. Bajamos a fuego bajo y dejamos hervir por 10 minutos.

ese tiempo, revisamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego y agregamos $\frac{2}{3}$ de taza de crema vegana. Mezclamos.

.

Ver video

PIZZA EN PAN PITA

Exquisita pizza vegana individual. Preparada con pan pita, permite ser elaborada de forma práctica, sencilla y rápida. El sabor es sensacional y la textura es sin duda la de la clásica pizza italiana, delgada y crujiente.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 pizzas individuales

- 1 diente de ajo
- 3 jitomates
- Pimientos de colores
- Cebolla
- 2 Pan pita grande
- Pimienta en polvo
- Aceite de oliva

- Aceitunas negras sin hueso
- Queso de papa o queso mozzarella vegano
- Orégano
- 4 champiñones grandes
- Sal

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en una cacerola 3 jitomates grandes, agregamos agua a cubrir y dejamos que hiervan hasta que la piel se reviente. Apagamos el fuego.

los jitomates al vaso de la licuadora y agregamos $\frac{1}{2}$ taza de agua de la cocción. Agregamos un trozo de cebolla y un diente de ajo picado. Licuamos hasta mezclar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora.

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal y vertemos el caldillo de jitomate a través de una coladera. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Bajamos a flama baja. Mezclamos y dejamos que hierva durante 2 minutos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego y agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de orégano deshidratado. Apartamos.

un bowl vertemos $\frac{1}{4}$ de taza de aceite de oliva, agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, un poco de pimienta en polvo y un poco de ajo en polvo. Mezclamos bien. Agregamos $\frac{1}{2}$ pimiento verde, $\frac{1}{2}$ pimiento rojo y $\frac{1}{2}$ pimiento amarillo, sin semillas y partidos en rebanadas medianas. Agregamos 2 rebanadas delgadas de

cebolla partidas en medias lunas. Revolvemos, para que se impregne la verdura con el aceite.

una sartén en la lumbre y esperamos a que caliente. Agregamos los vegetales que tenemos en el bowl. Bajamos a flama baja y dejamos que doren por 30 segundos. Volteamos y dejamos que doren por el otro lado 30 segundos más. Retiramos las verduras de la sartén y las ponemos en un plato.

6.- En un bowl vertemos un poco de aceite de oliva, agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, un poco de pimienta en polvo y un poco de ajo en polvo. Mezclamos bien. Agregamos 4 champiñones grande (previamente pelados y rebanados en rebanadas delgadas y partidas por la mitad. Mezclamos para que se impregnen con el aceite. Los pasamos a la sartén y dejamos que doren 30 segundos de un lado, los volteamos y dejamos que doren por el otro lado, 30 segundos más. Apagamos el fuego. Los retiramos en un plato.

en un comal por un solo lado un pan pita redondo de tamaño mediano. Ya caliente, lo pasamos a una charola para horno del lado que se calentó hacia abajo. Untamos 2 cucharadas de caldo de jitomate al pan pita y un poco de queso de papa o puede ser un puño de queso mozzarella vegano. Distribuimos bien champiñones, cebolla y los chiles morrones. Agregamos suficientes aceitunas negras sin hueso en rebanadas.

la pizza al horno precalentado a 180° C o 356° F por 15 minutos.

retiramos del horno y presentamos.

Ver video

PASTA CON TOFU AL LIMÓN

Fresca, ligera y deliciosa receta vegetariana, ¡Qué la disfrutes!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 dientes de ajo
- 1 limón verde
- 1 limón amarillo
- 150g. de tofu
- Sal de mar
- Aceite de oliva
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- Hojas de lechuga
- 350g. de pasta fusilli

NOTA: Todas las verduras deben de estar lavadas y desinfectadas.

Modo de preparación

una cacerola agregamos 1 y $\frac{1}{4}$ de agua. Agregamos una cucharadita de sal. Prendemos el fuego y esperamos a que hierva.

350 gr de pasta fusilli, movemos un poco y tapamos la cacerola. Dejamos hervir por 20 minutos. Revisamos la pasta,

ésta debe quedar al dente.

bien la pasta y agregamos un poco de aceite de oliva. Revolvemos con cuidado. Apartamos.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos 150 gr, de tofu firme partido en pequeños cubos. Agregamos un poco de pimienta en polvo, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal y un poco de ajo en polvo. Movemos con cuidado hasta que doren por todos lados. Los retiramos a un plato. Apartamos.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Dejamos a fuego bajo. Agregamos 2 dientes de ajo finamente picados y machacado. Agregamos una cucharadita de ralladura de cáscara de limón y sofreímos. Agregamos un poco de pimienta en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y movemos. Apagamos el fuego y le agregamos la pasta. Mezclamos.

el tofu y mezclamos. Esperamos a que enfríe un poco. Probamos de sal y agregamos al gusto.

con rodajas delgadas en medias lunas de limón amarillo y trozos de lechuga fresca.

.

NOTA.: Todas las verduras deben de estar lavadas y desinfectadas.

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

CREMA DE ELOTE CON CHILE POBLANO

Rica y muy nutritiva, esta sopa es un aporte de vitaminas, proteínas y aceites esenciales entre otras propiedades que nos ayudan a prevenir alergias, fortalecer el sistema nervioso, proteger contra las caries y cuidar el sistema circulatorio. Una exquisita opción para toda la familia.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Epazote
- Cebolla
- 1/2 papa
- 2 elotes
- 2 chiles poblanos
- Aceite vegetal
- 1 y 1/2 litros de caldo de verduras o de agua
- Sal
- 1/2tza. de crema vegana

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

2 chiles poblanos sobre la estufa, directo a la lumbre y tatemamos por todos lados.

2-Los colocamos dentro de una bolsa de plástico y dejamos que suden por 15 minutos. Los retiramos de la bolsa y los raspamos con un cuchillo para retirar toda la piel quemada. Los abrimos con una tijera y les retiramos las semilla y venas. Los partimos en cuadros y los pasamos a una sartén ya caliente con un poco de aceite vegetal y sofreímos por 3 minutos. Apartamos.

una sartén ya caliente agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cebolla finamente picada y sofreímos por 50 segundo. La retiramos y la colocamos en un plato.

la misma sartén agregamos un poco de aceite vegetal y agregamos $\frac{1}{2}$ papa rallada sin cáscara. Sofreímos por 2 minutos. La retiramos en un plato.

un poco de aceite vegetal en la misma sartén y agregamos los granos de dos elotes grandes. Sofreímos entre 2 y 3 minutos. Agregamos la papa rallada y la cebolla. Agregamos 2 tazas de caldo de verdura o agua. Agregamos unas hojas de epazote y dejamos que hierva por 3 minutos. Retiramos las hojas de epazote.

todo al vaso de la licuadora y agregamos los chiles. Agregamos 2 tazas de caldo de verdura o agua y licuamos hasta integrar bien los ingredientes.

el contenido de la licuadora a una cacerola con un poco de aceite y agregamos 2 tazas más de caldo de verdura o agua. Agregamos una cucharadita de sal y mezclamos.

hervir por 2 minutos, apagamos el fuego y agregamos $\frac{1}{2}$ taza de crema vegana. Mezclamos bien.

.

VER RECETA

MERMELADA DE ZARZAMORA

Prepara una mermelada casera de zarzamora. Sin aditivos, sin conservadores y muy rica.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 300 ml

- 165gr de azúcar
- 200g. de zarzamoras
- 1/3 de taza de agua(80ml.)

NOTA: TODA LA FRUTA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA

Modo de preparación

en una cacerola 200 gr de zarzamoras congeladas o frescas. Agregamos 165 gr. De azúcar y 1/3 de taza de agua.

el fuego y dejamos que hierva por 15 minutos a flama baja. Apagamos el fuego y esperamos a que enfríe un poco. Trituramos con un minipimer o batidor de mano.

vaciamos en un recipiente de vidrio con tapa.

.

VER RECETA

PAPAS CON PAPRIKA AL HORNO

Una receta rica en vitamina C, A, hierro y potasio como aportación de la paprika, la cual ayuda a purificar la sangre, mejorar la digestión, prevenir infecciones y a eliminar el colesterol malo en la sangre entre otros grandes beneficios. Además la papa tiene un alto contenido en fibra, protege contra enfermedades cardiovasculares y ayuda en la renovación celular. Puedes disfrutar como botana o como guarnición.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 Personas

- 2 dientes de ajo
- Cilantro
- 4 papas
- Pimienta molida
- Paprika
- Aceite de oliva
- Sal

NOTA: Todas las verduras deben de estar previamente lavadas y desinfectadas.

Modo de preparación

NOTA: Todas las verduras deben de estar previamente lavadas y desinfectadas.

4 papas grandes con todo y cáscara, a la mitad (De lo largo),

luego cortamos esas dos mitades a la mitad y después esas cuatro partes a la mitad (No deben de quedar 8 partes en forma de gajos por papa)

pasamos a una cacerola y agregamos agua a cubrir. Encendemos el fuego y agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Mezclamos. Tapamos la cacerola y dejamos que hiervan por 8 minutos.

las papas. (podemos guardar el cado para utilizarlo después en otro guiso). Agregamos un poco de agua fría para detener la cocción. Las pasamos a un papel absorbente de cocina. Las pasamos y acomodamos e u refractario para horno. Apartamos.

un recipiente, agregamos 8 cucharadas de aceite de oliva, agregamos 2 dientes de ajo, finamente picados y machacados. Agregamos una cucharadita de pimienta en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, $1 \frac{1}{2}$ cucharadas de pimentón o paprika en polvo y un manojito de cilantro finamente picado. Mezclamos bien.

esta mezcla, barnizamos todas las papas. Metemos al horno precalentado a 200° C o 390° F por 20 minutos.

ese tiempo, retiramos del horno y presentamos.

MODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

TACOS DORADOS DE ZANAHORIA

Tacos sencillos y deliciosos, elaborados con zanahoria y cebolla fileteada, horneados para evitar la grasa y servidos con salsa verde de aguacate, crema vegana y lechuga. Una delicia que toda la familia disfrutará.

PORCIÓN: 12 tacos aproximadamente

- 4 zanahorias
- 1 cebolla
- Tortillas
- Polvo de ajo
- Sal
- Aceite vegetal
- Salsa verde de aguacate
- Crema vegana
 - Lechuga

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

INGREDIENTES

Modo de preparación

una sartén caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos una cebolla rebanada en medias lunas muy delgadas y sofreímos por 40 segundos.

4 zanahorias sin punta, peladas y ralladas. Mezclamos. Agregamos una cucharadita de sal, un poco de cebolla en polvo, un poco de ajo en polvo y mezclamos.

$\frac{1}{2}$ taza de agua. Bajamos a fuego bajo y tapamos la sartén. Dejamos hasta que se consuma el agua. Probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos y apagamos el fuego.

tortillas en un comal, agregamos un poco de nuestro guiso en una orilla de la tortilla y enrollamos. Vamos acomodando cada taco en una charola previamente engrasada. Podemos barnizar

por encima con aceite vegetal si gustan.

la charola al horno precalentado a 180° C o 350° F, los dejamos en el horno entre 20 y 30 minutos. (Pueden dorarlos en aceite, si así lo desean)

con lechuga rebanada, crema y queso veganos y salsa de su preferencia.

.

Ver video

ENSALADA RUSA

Te presentamos un platillo típico de Rusia, bien recibido y adaptado en muchos países. Se cuenta que la receta proviene del restaurante Hermitage de Moscú, elaborada por primera vez por el chef Lucien Olivier. Ahora, en Cocina Vegan Fácil te presentamos la versión vegana de esta famosa y exquisita ensalada.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 Personas

- 1 tronco de apio
- 2 papas
- 2 zanahorias
- 1/2 pimiento
- 250gr. de chícharos
- Mostaza

- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Cebolla en polvo
- 1 taza de mayonesa vegana
- Sal

NOTA: Todas las verduras deben de estar lavadas y desinfectadas.

Modo de preparación

una cacerola agregamos 2 zanahorias peladas y partidas en pequeños cubos. Agregamos agua a cubrir y tapamos la cacerola. Dejamos que hiervan.

vez que están hirviendo las zanahorias, agregamos 250 gr de chícharos (Pueden ser frescos o congelados). Volvemos a tapar la cacerola y esperamos 5 minutos.

2 papas peladas y cocidas, partidas en pequeños cubos. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y mezclamos. Tapamos nuevamente la cacerola y dejamos que hierva. A los 10 minutos, revisamos que estén cocidas las papas. Apagamos el fuego y colamos (Podemos guardar el caldo de verduras para otra ocasión). Apartamos.

un bowl agregamos una taza de mayonesa vegana, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, una cucharadita de mostaza, un poco de cebolla en polvo, un poco de ajo en polvo y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos bien. Apartamos.

las verduras en un bowl y cuando ya no le salga vapor, y aún esté caliente, agregamos un tronco de apio pelado y partido en rodajas muy delgadas. Agregamos la preparación de la mayonesa y mezclamos hasta integrar bien los ingredientes.

con unas rajitas de pimiento.

NOTA.: Todas las verduras deben de estar lavadas y desinfectadas.

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video