

# MERMELADA DE FRESA

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

¡Tienes que probar!

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 300 ml**

- 360 g. fresas
- 160 g. de azúcar
- 1/4 de manzana
- 1/2 limón

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

## MODO DE PREPARACIÓN

1-En una olla ponemos 360 g de fresa (previamente cortadas en 4 partes cada una y sin rabito) Agregamos  $\frac{1}{4}$  de manzana pelada y partida en cubos. Encendemos el fuego y mezclamos constantemente. Bajamos a fuego bajo y dejamos que las fresas suelten su líquido, mezclamos de vez en vez, para que no se peguen. Agregamos el jugo de  $\frac{1}{2}$  limón y 160 g de azúcar. Mezclamos hasta integrar bien. Dejamos hervir a fuego bajo por 20 minutos con la olla tapada. Pasado ese tiempo machacamos bien las fresas. Apagamos el fuego.

2-Pueden envasar al alto vacío si gustan.

3-Presentamos.

## VER VIDEO

**@magdalenamartin2618**

Qué buena mermelada. Y que bien se expresa señora. Concisa y al grano. Me encantó. Saludos desde España

**@andreaeguez2249**

La hice y quedo riquisimaaaa, gracias por la receta desde Argentina entre RIOS ☐☐

**@Surf226**

Seguí sus consejos y me quedo riquísima la mermelada!... Saludos desde Perú

**@meryparra7406**

Gracias por la receta la haré este fin de semana saludos de una Peruana desde Chile.

---

## ARROZ VERDE

¡Elabora esta deliciosa, fácil, rápida y tradicional receta.

¡Tienes que probar!

# INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 PERSONAS**

- 1 taza arroz
- 1 y 1/2 chiles poblanos
- Cilantro
- Diente de ajo
- 1/4 de Cebolla
- 2 tazas de caldo de verduras o agua
- Sal
- Aceite

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

## MODO DE PREPARACIÓN

1-Ponemos una taza de arroz en un tazón y enjuagamos, tallamos con las manos entre sí varias veces. Le agregamos agua a cubrir y lo dejamos remojando por 20 minutos. Pasado ese tiempo, lo colamos y apartamos.

2-Partimos 1 y 1/2 chiles poblano a la mitad y le retiramos las semillas y las venas. Lo pasamos al vaso de la licuadora, agregamos  $\frac{1}{4}$  de cebolla y un diente de ajo. Agregamos un puño de cilantro y  $\frac{1}{2}$  taza de caldo de verduras o agua. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora.

3-En una cacerola ya caliente agregamos un poco de aceite vegetal y agregamos el contenido que tenemos en la licuadora. Agregamos 1 y  $\frac{1}{2}$  taza de caldo de verduras o agua. Mezclamos, probamos de sal y agregamos al gusto.

4-Agregamos el arroz ya escurrido, mezclamos y cuando ya esté

hirviendo, bajamos a fuego bajo y tapamos la cacerola. Esperamos a que se consuma toda el agua. Apagamos el fuego.

.

**VER VIDEO**

**@anelmoralesmorales275**

**Que padres recetas veganas y deliciosas ! NO PUEDO CREER LA INFINIDAD DE RECETAS VEGANAS ! QUE RICO**

@yolandaorduno4348

**Gracias soy fanática del arroz y para mi es salir de lo cotidiano GRACIAS ser vegano es delicioso GRACIAS.**

**@agnesvargas7213**

**Hola soy Agnes de chile, me gusta mucho su pagina soy una principiante en esto con mi hija hemos aprendido mucho con sus recetas, cariños a los dos.**

@mariadelcarmenlares5394

**Me encantan sus videosi Madre e hijo compartiéndonos exquisitas recetas, así como su grata compañía Un caluroso saludo desde Tijuana BC**

---

**BUDÍN DE ELOTE CON CHILE**

# POBANO

**¡Consiente a tus invitados con esta receta!**

**Elaborada, pero deliciosa.**

**¡Tienes que probar!**

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 PERSONAS**

- 1 elote o cohoclo
- 1/2 cebolla
- 1 chile poblano
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de polvos para hornear
- 3 cucharadas de fécula de maíz
- 1 taza de harina de maíz
- 1 cucharada de levadura nutricional
- 1/2 taza de leche vegetal
- 1/4 taza aceite
- Aceite para freír
- Queso de papa Queso de papa tipo fondue – Cocina Vegan Fácil  
( )
- 3/4 taza crema vegana Crema de almendras con sal – Cocina  
Vegan Fácil (Reeditado) ( )

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

## MODO DE PREPARACIÓN

1-Precaentamos el horno a 180° C o 350° F y engrasamos con un poco de aceite vegetal un molde para horno. Le tamizamos en todo el fondo y los lados pan molido o harina. Apartamos

2-Ponemos en un recipiente de minipimer o vaso de licuadora  $\frac{1}{2}$  taza de leche vegetal, agregamos la mitad de los granos de un elote (La otra mitad la apartamos) y licuamos bien. Apartamos.

3-En un tazón ponemos una taza de harina de maíz, agregamos 2 cucharadas de fécula de maíz,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de polvos para hornera,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y  $\frac{1}{2}$  cucharadas de levadura nutricional (opcional). Mezclamos bien los ingredientes y agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de aceite vegetal. Mezclamos bien y agregamos la leche que licuamos con los granos de elote. Mezclamos hasta obtener una masa.

4-Pasamos la masa al molde que tenemos listo y expandimos en todo el fondo. Nos ayudamos con una pala mojada para darle suavidad. La metemos al horno ya precalentado por 30 minutos.

5-En lo que sale el molde del horno, ponemos un chile poblano directamente la lumbre y lo tatemamos de todos lados. Lo metemos a una bolsa de plástico por 15 minutos a que sude. Lo sacamos y le retiramos toda la piel con ayuda de un cuchillo. Le retiramos las venas y las semillas. Lo partimos en cubos pequeños. Apartamos.

6-En un sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos la otra mitad de los granos de elote y sofreímos hasta que transparenten. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cebolla rebanada en medias lunas delgadas. Mezclamos constantemente hasta que la cebolla esté transparente. Vaciamos en un plato y apartamos.

7-Pasados los 30 minutos de que metimos el molde al horno, lo revisamos de cocción introduciendo un palillo hasta el fondo, éste debe de salir seco. Lo sacamos de horno con cuidado de no quemarnos. (No apagamos el horno).

8-En una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos los cuadritos de chile poblano, sofreímos por 2 minutos. Agregamos la cebolla con los granos de elote que ya tenemos listos y mezclamos. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal y mezclamos bien. Apagamos el fuego y agregamos  $\frac{3}{4}$  de taza de crema vegana y mezclamos bien. Probamos de sal y agregamos al gusto.

9-Agregamos nuestra preparación al molde que ya tenemos listo. Expandimos todo el guisado y agregamos abundantemente queso de papa. Y lo metemos al horno hasta que gratine bien el queso. Sacamos del horno y lo apagamos.



10-Presentamos.

**VER VIDEO**

**@gloriavega4248**

Felicidades se ve rica su receta y mas se le antoja a uno como se la saborea su hijo saludos desde Guadalajara

**@ilsereyesdebelle8302**

Riquisimooooooooooooooooooooooooooooo mil gracias  
Familia vegana fácil Hermosa super like  

**@MultiMaitreya**

Esto debe saber exquisito!!! Muchas gracias!!

**@marinarosales6653**

Señora me encanta su forma de cocinar todo lo que hace es delicioso, y da más hambre cuando prueba su hijo el plato del día

---

## **ACEITE MACERADO O AROMÁTICO**

**Delicada receta.**

**¡Tienes que probar!**

### **INGREDIENTES**

**PORCIÓN: 350 ml**

- 5 piezas de pimienta negra gorda
- 1 rama de Romero fresco
- 1 rama de Tomillo fresco
- 10 hojas de Albahaca fresca – 1 rama de Orégano fresco
- Un puño de Perejil fresco
- 350 ml. de aceite de oliva

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

### **MODO DE PREPARACIÓN**

1-Vertemos 350 ml de aceite de olivo en una cacerola, y encendemos a fuego medio y dejamos que caliente un poco más de tibio. Mezclamos un poco y apagamos el fuego. Vaciamos el aceite con ayuda de un embudo a una botella de cristal.



2-Agregamos 5 granos de pimienta negra gorda, una rama fresca de romero, una rama fresca de tomillo, agregamos entre 10 y 15 hojas de albaca fresca, una rama fresca de orégano y una rama fresca de perejil. Hundimos todo con ayuda de un cuchillo.

3-Estando todavía tibio el aceite, tapamos la botella. La guardamos en un lugar fresco y seco durante 10 días.



4-Presentamos.

## VER VIDEO

**@beatrizsanchez929**

Me encantan sus noble su generosidad de compartir tantas buenas recetas, tips... Ustedes son un regalo!!!  
Los Amooooo!!!

**@reynamendez5847**

Hola como m gusta sus recetas y sobre todo la información nutritiva q nos dan , y para nada tienes un cerebro muy INTELIGENTE muchas gracias por todo y gran saludos y bendiciones para ambos y toda esta bella familia vengan fácil  

@

Gracias por enseñarnos tanto y todo con amor

**@RosaRosa-mh7hx**

Qué fácil, qué rico y qué nutritivo! Se me ocurre que hasta se pueden hacer botellas para regalar. Delicioso!  
Muchas gracias, y feliz fin de semana para todos!

---

# CUPCAKE RED VELVET

Deliciosa y bella receta.

¡Tienes que probar!

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 12 CUPCAKES**

- 300 g. harina trigo
- 200 g. de azúcar
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- 2 y 1/2 cucharaditas de polvo para hornear
- Colorante vegetal rojo
- Pizca de sal
- 3 cucharaditas de cocoa
- 1 taza de leche vegetal
- 120 ml. de aceite vegetal

## BETUN

- 300g de mantequilla vegana
- 1 cucharadita de esencia de vainilla.
- 3 cucharaditas de cocoa
- 5 cucharadas de azúcar glas

**NOTA: TODAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DEBEN DE ESTAR PREVIAMENTE**

## LAVADAS Y DESINFECTADAS.

### MODO DE PREPARACIÓN

1-Cernimos en un tazón 300 g de harina de trigo, agregamos 2 cucharadas de fécula de maíz, agregamos 2 y  $\frac{1}{2}$  cucharaditas de polvos para hornear, agregamos una pizca de sal y 3 cucharaditas de cocoa. Mezclamos bien. Apartamos.

2-En otro tazón, vaciamos 200 g de azúcar la d su preferencia. Agregamos 120 ml de aceite vegetal y mezclamos bien. Puede ser con un mezclador de globo o con una batidora eléctrica. Agregamos poco a poco los ingredientes que ya tenemos cernidos alternando poco a poco 1 taza de leche vegetal. Mezclamos hasta integrar bien los ingredientes y obtener una mezcla uniforme. Que tenga una caída continua.

3-Agregamos muy poquito de color vegetal rojo y vamos mezclando hasta obtener el color rojo intenso.

4-Precaentamos el horno a 180 ° C o 350 ° F

5-Ponemos capacillos a dos moldes de 6 cupcake cada uno. (o pueden untar aceite vegetal si gustan, en caso de no tener los capacillos). Rellenamos cada capacillo a  $\frac{3}{4}$  de su capacidad. Les damos unos golpecitos al molde, para que asiente la mezcla. Metemos los moldes al horno durante 20 minutos. Pasado ese tiempo los revisamos introduciendo un palillo. Éste debe de salir seco. Apagamos el horno y sacamos los moldes. Apartamos.

### BETÚN

1-En un tazón ponemos 300 g de mantequilla vegana, agregamos 3 cucharadas de azúcar glas y 1 cucharada de esencia de vainilla y batimos con batidora eléctrica. Agregamos otra cucharadita de azúcar glas y seguimos batiendo. Agregamos una cucharadita más de azúcar glas y seguimos batiendo. (En total fueron 5 cucharaditas de azúcar glas). Agregamos un poquito de color

vegetal rojo (muy poquito)

2-Cuando ya hayan enfriado los cupcakes, agregamos la mezcla a una manga de plástico y ponemos la boquilla de su preferencia. Apretamos de arriba hacia abajo y adornamos de la manera que ustedes gustes la superficie de los cupcakes,

3-Presentamos.

## **VER VIDEO**

**@magdabecerril3434**

Ah y muy amena e interesante el relato del Padre Valentín.

**@mafercomoloscacahuates**

¡Que cupcake tan bonito! Y que historia tan padre, no me había preguntado la razón de ser del San Valentín. Pobre Valentín, valió cup – ecake!. Muy interesante, me encanta que cuenten la historia! ¡Los quiero mucho!

**@bettyromo5294**

Los hice y quedaron Muy Ricos! Gracias, a mis hijos les gustaron mucho! Feliz día de San Valentín!

**@guadalupeescutia7481**

Que hermosas palabras no es muy usual preocuparme por mi persona sólo pensando por los demás pero ese día me los preparó para mi solita feliz día de San Valentín

---

# PIMIENTOS MORRONES RELLENOS DE QUINOA

Prepara esta deliciosa receta llena de nutrientes.

¡Tienes que probar!

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 3 PERSONAS**

- 3 pimientos morrón
- 1/4 de cebolla grande
- Un puño grande de Cilantro
- 1 Aguacate
- Sal
- 1/4 de taza de arándanos
- 1 taza de quinoa
- Aceite vegetal

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

## MODO DE PREPARACIÓN

1-Enjuagamos perfectamente 1 taza de quinoa, talando las semillas entre sí. Aproximadamente 4 enjuagues. La colamos bien (El agua puede reservarla para las plantas.)

2-Ponemos la quinoa en una cacerola y agregamos 2 tazas de agua potable. Agregamos una cucharadita de sal. Cuando empiece a hervir, bajamos a flama baja y tapamos la cacerola. Esperamos hasta que se consuma toda el agua (sin quemarse)

Apagamos el fuego.

3-Pasamos la quinoa a un tazón grande, agregamos  $\frac{1}{4}$  de taza de arándanos finamente picados, un trozo mediano de cebolla finamente picada y un puño grande de cilantro finamente picado. Mezclamos bien, probamos de sal y agregamos al gusto. Apartamos

4-Cortamos a la mitad 3 pimientos morrones de diferente color. Les retiramos las semillas y los desvenamos. Los pasamos a una charola para horno previamente engrasada con aceite vegetal y les vertemos un poco de aceite vegetal a cada uno e impregnamos por dentro el chile, con ayuda de una brocha de cocina. Agregamos unos granitos de sal natural de mar a cada uno y los metemos al horno precalentado a 200° C o 390° F durante 20 minutos. Los sacamos del horno.

5-Rellenamos los chiles morrones con la preparación de quinoa que ya tenemos lista. Adornamos con dos rajitas de aguacate cada uno.

6-Presentamos.

**VER VIDEO**

**@islenabedoya4270**

**Que bien otra receta de pimientos rellenos, me encantan!**

**@mauracruz6649**

**Que rico y saludable manos a la obra**  

**@samanthabeauty5223**

Me encanto ya quiero hacerlos que rico y saludable

**@cleriabarrientos6194**

Hola hermosos prepare hoy su receta ...deliciosa!!!!  
Ahora agasajaré a mi nuera ...muchos besos son lo máximo!!!! abrazos desde Chile

---

## **MERENGUES**

**Deliciosa y delicada receta.**

**¡Tienes que probar!**

### **INGREDIENTES**

**PORCIÓN: 4 PERSONAS**

- 1/3 de taza de aquafaba Aquafaba (sustituto de huevo) –  
Cocina Vegan Fácil ()
- 3/4 de taza de azúcar glas o impalpable
- Sal
- Limón
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

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

## **MODO DE PREPARACIÓN**

1-Agegamos a un tazón 1/3 de taza de aquafaba recién sacada del refrigerador. Muy fría. Agregamos de 20 a 25 gotas de limón, agregamos 1/8 de cucharadita de sal y 1 cucharadita de vainilla.

2-Batimos con un batidor eléctrico a velocidad baja por 5 minutos. Subimos a velocidad media y batimos 5 minutos más. Tenemos que obtener una consistencia que forme picos y al voltear el recipiente no debe de desprender.

3-Volvemos a encender la batidora y batimos en velocidad baja, en lo que agregamos muy poco a poco  $\frac{3}{4}$  de taza de azúcar glas tamizada. (Este proceso nos debe de llevar 10 minutos aproximadamente)

4-A terminar de agregar el azúcar glas, subimos a velocidad media y batimos 5 minutos más. Apagamos la batidora.

5-Agregamos el merengue a una manga de repostería. Y empezamos a hacer los merengues sobre unas charolas con papel de cocina. Apretando la manga suavemente durante 3 segundos y soltando. Los merengues deben ser pequeños.

6-Metemos las charolas al horno a 100 °C o 200° F. y los dejamos por 1 hora con 45 minutos. Deben de estar en medio del horno, ni arriba, ni abajo.

7-Sacamos del horno.

8-Presentamos

**VER VIDEO**

**@alcon1142**

**Los felicito es una excelente opción de postre sana y**



deliciosa.

## **@flakitacakes2954**

Por favor sigan subiendo videos de postres veganos. Hay muchas recetas en internet pero con ingredientes muy complejos de encontrar y ustedes nos hacen todo super fácil... .los adoro,!!! X favor más vídeos de postres.

## **@cladhirvega6391**

Por favor sigan subiendo recetas con el sustitutos del huevo. Siempre sigo sus consejos que alivian el alma. Gracias un abrazo desde Uruguay

## **@sandigarcier4391**

Gracias x las recetas! genios!

---

# **MOUSSE DE CHOCOLATE**

Deliciosas y delicada receta.

¡Tienes que probar!

## **INGREDIENTES**

**PORCIÓN: 4 PERSONAS**

– 1/3 taza aquafaba Aquafaba (sustituto de huevo) – Cocina Vegan Fácil ()

- 3/4 taza azúcar glas
- 1/2 limón
- 1/8 cucharadita de sal fina
- 1/2 taza leche de almendras
- 1/2 taza de aceite de coco
- 1/2 taza de cocoa
- 2 cucharadas de miel de agave
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

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

## **MODO DE PREPARACIÓN**

1-En un tazón grande, vertemos  $\frac{1}{2}$  taza de leche de coco, agregamos poco a poco  $\frac{1}{2}$  taza de cocoa en polvo tamizada. Y vamos mezclando con un mezclador de globo hasta deshacer todos los grumos. Agregamos 1 cucharadita de esencia de vainilla y 2 cucharadas de miel de agave. Mezclamos bien los ingredientes. Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de leche de almendras. Seguimos mezclando hasta obtener una textura uniforme. Apartamos.

2-En otro tazón, vertemos  $\frac{1}{2}$  taza de aquafaba completamente fría. Le agregamos 5 gotas de limón. Batimos a velocidad baja por 5 minutos y luego otros 5 minutos a velocidad alta. Agregamos con mucho cuidado y poco a poco  $\frac{3}{4}$  de taza de azúcar glas. Cuando hayamos agregado todo el azúcar, batimos por 5 minutos más.

3-Vamos agregando poco a poco el aquafaba al recipiente del chocolate. (Éste debe de estar líquido). Y mezclamos con cuidado de forma envolvente.

4-Vertemos la mezcla en recipientes individuales y metemos al

refrigerador toda una noche. Al pasar ese tiempo sacamos y adornamos con nueces y frutos rojos en la superficie.

.

**VER VIDEO**

**@sospapasimpulsate366**

Se ve súper delicioso, ya quiero hacerlo!!



**@nancycardenas103**

Gracias m encantó este postre.

**@dorisvidal5623**

mmmmm que rico gracias desde Colombia

@

Hoy me la pasé cocinando sus recetas, hice leche de almendras, mayonesa de almendras, queso, crepas y dulce de leche. Son mi biblia de la cocina vegana. Saludos desde Buenos Aires !!  

---

# ¿CÓMO HACER AQUAFABA? (SUSTITUTO DE HUEVO)

**¡Magia pura es esta receta!**

**¡Atrévete a hacerla y elabora muchas recetas!**

## **INGREDIENTES**

**PORCIÓN: 500 ml aproximadamente**

- 1 taza o 240 g. de garbanzo seco
- 1 y 1/2 litros agua

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

## **MODO DE PREPARACIÓN**

1-Ponemos una taza de garbanzos secos en un tazón, agregamos agua a sobre cubrir (debe de sobrepasar los garbanzos) y dejamos remojar por toda una noche.

2-Pasado ese tiempo, colamos los garbanzos (Podemos utilizar el agua para las plantas). Pasamos los garbanzos a una cacerola y agregamos 1 y  $\frac{1}{2}$  litros de agua. Encendemos el fuego a nivel alto y semi tapamos la olla. Cuando empiecen a hervir bajamos a fuego medio y dejamos hervir por 1 hora más.

3-Pasado ese tiempo, revisamos de cocción un garbanzo, y éste debe de estar suave. Apagamos el fuego. Colamos los garbanzos y los apartamos para otro guiso futuro. Apartamos el agua de los garbanzos en un recipiente.

4-Pasamos el agua de los garbanzos a una cacerola y lo ponemos a hervir. Cuando empiece a burbujear, dejamos hervir por 10 minutos más, con tapa. Apagamos el fuego y dejamos enfriar un

poco.

5-Pasamos el líquido a un recipiente y cuando esté frío lo metemos al refrigerador. Pueden congelar si gustan, para que les dure un poco más.

6-Cuando esté completamente frío en líquido, vertemos  $\frac{1}{2}$  taza de aquafaba a un tazón, y empezamos a batir con batidora eléctrica por 3 minutos aproximadamente y subimos la velocidad de la batidora. Batimos por 5 minutos más.

.

## VER VIDEO

### @violetmarketing

Amigo te amoooo he cambiado mi pastelería artesanal y no sabía como sustituir el huevo me has dado una alegría, ya que con el maltrato animal que hay en España es terrible lo que sufren los animales y no quiero seguir siendo partícipe de ellos. 📧 te amooo

### @kawaiiyuuki91

Woow No puedo creerlo, yo no soy vegana pero estoy en transición y se me hacia muy difícil pero desde que los encontré han sido una bendición sigan así ☺

### @liv1elena

Hola desde Venezuela gracias por sus recetas los sigo desde hace un tiempo sus recetas me han salvado en estas situación tan critica en nuestro país sus recetas

les encantan a mi familia y bueno con el aguafaba genial hacer tortas y galletas se les quiere desde Venezuela

**@saratome5847**

Que les den el premio Nobel por el amor y respeto de Hijo y Madre, que hoy día poco y nada se ve.

---

## **DIP DE CHILE POBLANO**

Sencillo y delicioso dip

¡Tienes que probar!

### **INGREDIENTES**

**PORCIÓN: 500 ml**

- 2 papas o patatas
- 1 trozo de cebolla
- 1 chile poblano
- 2/3 taza crema vegana
- Sal
- Ajo en polvo

– Pimienta en polvo

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

## **MODO DE PREPARACIÓN**

1-Ponemos en una cacerola 2 papa peladas y partidas en cubos. Agregamos agua caliente a cubrir y encendemos el fuego. Cuando empiecen a hervir, bajamos a flama baja. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y las semi tapamos. Dejamos hervir por 20 minutos más y las revisamos de cocción, deben de estar suaves. Apagamos el fuego y colamos (pueden guardar el caldo de la papa) y apartamos.

2-Ponemos un chile poblano sobre la hornilla de la estufa, directamente al fuego y lo tatemamos por todos lados. Lo metemos a una bolsa de plástico por 10 minutos para que sude. Pasado ese tiempo, lo sacamos y le retiramos toda la piel quemada con ayuda de un cuchillo. Lo limpiamos bien y le retiramos las semillas y las venas. Lo cortamos en pequeños cubos.

3-En una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal, agregamos el chile poblano y sofreímos por un minuto. Agregamos un trozo de cebolla partida en trozos y sofreímos un minuto más. Apagamos el fuego.

4-Agregamos  $\frac{2}{3}$  de taza de crema vegana al vaso de la licuadora, agregamos la cebolla y el chile poblano ya sofritos. Agregamos también las papas y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Agregamos un poco de ajo en polvo y un poco de pimienta en polvo. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora, probamos de sal y agregamos al gusto.

**VER VIDEO**

**@yordigarcia6505**

Para una alimentación sanaaaaaaa comida  
veganaaaaaa!!!!!! Muy delicioso Dipppppp

**@ivonneborjas6744**

Me encantan sus videos, se ven las recetas muy fáciles y bien explicadas. Cuando su hijo prueba los platillos y hace los ojos hacia arriba, me imagino que da gracias a Dios por los platillos tan deliciosos que cocina señora hermosa. Bendiciones

**@franciscaalonzo2061**

Hola Desde California U. S. A. les saludo. Gracias por enseñarnos a cocinar saludablemente, reciban un abrazo fuerte. Dios les bendiga siempre.

**@patyhuerta2732**

Ay Señora Hermosa, como me recuerda a mi Mamá, me encanta verlos, bendiciones