

ELOPOZOLE VERDE

Deliciosa y fácil receta mexicana.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Cebolla
- 1 diente de ajo
- Cilantro
- Comino en polvo
- Pimienta en polvo
- 200gr. de champiñones
- 2 chiles poblanos – Aceite – 2 elotes tiernos
- 2 calabacitas
- Aguacate – Sal

NOTA: Toda la verdura debe de estar lavada y desinfectada.

Modo de preparación

2 chiles poblanos directo a la flama de la estufa y tatemamos por todos lados. Los metemos en una bolsa de plástico y dejamos sudar por 15 minutos. Con una cuchara o cuchillos, retiramos toda la piel quemada. Los abrimos y retiramos venas y semilla. Apartamos.

una sartén ya caliente, le agregamos un poco de aceite vegetal y agregamos los granos de 2 elotes. Sofreímos hasta que transparenten un poco. Los pasamos a un plato y apartamos.

la misma sartén, agregamos un poco de aceite vegetal y

agregamos 200 gramos de champiñones (previamente pelados y partidos en rebanadas no muy delgadas.) Movemos hasta que doren por los dos lados y los pasamos a un plato; apartamos.

uno de los chiles al vaso de la licuadora, un trozo de cebolla, un diente de ajo y $\frac{1}{2}$ taza de agua. Licuamos por 40 segundos. Apagamos la licuadora y agregamos un puño grande de cilantro. Licuamos otra vez. Apartamos.

una cacerola honda, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos el chile restante cortado en pequeños cuadros y sofreímos por 40 segundos. Agregamos 2 calabacitas sin punta y partidas en pequeños cubos y sofreímos por 40 segundos. Agregamos la salsa, una cucharadita de sal, un poco de comino en polvo, un poco de pimienta en polvo y mezclamos. Tapamos la cacerola y dejamos hervir por 7 minutos. Pasado ese tiempo agregamos 2 litros de agua y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

los champiñones, los granos de elote y tapamos. Dejamos hervir por 10 minutos. Apagamos el fuego.

un plato agregamos 2 cucharones de Elopazole, adornamos con un poco de cebolla finamente picada, un poco de cilantro finamente picado, un poco de chile verde finamente picado, un poco de jugo de limón. Agregamos de 2 a tres rebanaditas de aguacate.

.

Ver video

TACOS DE CÁSCARA DE PAPA

¡NO TIRES LAS CÁSCARAS DE PAPA, MEJOR APROVECHA ESTE SÚPER TIP!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 10 TAQUITOS

- Cáscaras de papa de 4 papas
- 1/2 Cebolla
- Un puño de cilantro
- 1 Chile serrano
- Ajo en polvo
- Tortillas
- Aceite
- Salsa de su preferencia
- Sal

NOTA: TODA LA VERDURA DEBE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA.

Modo de preparación

1.- En una sartén ya caliente, le agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos las cáscaras de 4 papas aproximadamente (Que nos hayan sobrado de un guisado anterior) Cortamos a la mitad las cáscaras antes de agregarlas a la sartén.

$\frac{1}{2}$ cebolla grande finamente picada y un puño de cilantro finamente picado. Mezclamos. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y un poco de ajo en polvo y mezclamos.

$\frac{1}{2}$ chile verde finamente picado (opcional) y movemos hasta que se dore todo muy bien Aproximadamente 10 minutos)

el guiso a un tortilla caliente y un poco de salsa de su preferencia.

Presentamos.

Ver video

PANQUÉ DE PLÁTANO

¡Sin lácteos y sin huevo!

INGREDIENTES

PORCIÓN: De 6 a 8 rebanadas

- 4 plátanos chicos
- 2 Cucharaditas de polvo para hornear
- 4 Cucharadas de aceite vegetal
- Pan molido
- $\frac{1}{2}$ tza. de harina de arroz
- 6 Cucharadas de chía
- 1 y $\frac{1}{2}$ tzas. de harina de almendra
- $\frac{3}{4}$ tza. de azúcar
- Sal
- $\frac{1}{2}$ tza. de agua

Modo de preparación

un recipiente pequeño, agregamos 6 cucharadas de semillas de chía y agregamos $\frac{1}{2}$ taza de agua caliente y la dejamos remojar durante 10 minutos.

un bowl agregamos 4 plátanos dominicos pelados y los machacamos. Agregamos la chía hidratada y mezclamos.

4 cucharadas de aceite vegetal, mezclando cada que agreguemos una cucharada y agregamos $\frac{1}{2}$ taza de harina de arroz, 2 cucharaditas de polvo para hornear y mezclamos bien.

4.- Agregamos poco a poco $\frac{3}{4}$ de taza de azúcar y movemos cada que agreguemos un poco.

una pizca de sal y mezclamos. Agregamos poco a poco $1 \frac{1}{2}$ de harina de almendre y mezclamos hasta deshacer todos los grumos.

un poco de aceite vegetal en un molde para horno y le tamizamos pan molido. Vertemos la mezcla en el molde y expendemos para que quede parejo.

el molde al horno previamente precalentado a 180°C o 350°F . Lo dejamos en el horno entre 45 y 50 minutos. Pasado ese tiempo, revisamos introduciendo un palillo, si éste sale seco, apagamos el horno, dejamos enfriar y desmoldamos.

VER RECETA

CHILAQUILES VERDES Y CHILAQUILES ROJOS

Elabora paso a paso deliciosos Chilaquiles rojos o verdes, suaves o crujientes... ¡Tú decides!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 Personas

CHILAQUILES VERDES

- Totopos
- Salsa verde
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite
- 1/2 Kilo Setas
- Crema vegana
- Queso vegano
- Sal
- Un trozo de cebolla

CHILAQUILES ROJOS

- 3 chiles guajillo
 - 2 chiles de árbol
- Un diente de ajo mediano

- 5 jitomates o tomates rojos medianos
- Sal
- Aceite
- Un trozo de Cebolla
- 1/2 Kilo de setas

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

Modo de preparación

CHILAQUILES VERDES

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos $\frac{1}{2}$ kilo de setas deshebradas. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo y un poco de pimienta en polvo.

dorar de un lado, volteamos. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo y un poco de pimienta en polvo.

3.- Al dorar de ambos lados, retiramos en un recipiente.

un sartén ponemos a calentar la salsa verde, si quieres suaves los chilaquiles, agregamos los totopos a la salsa caliente y dejamos que hierva junto con los totopos. Si quieres los chilaquiles crujientes, ponemos los totopos en el plato y luego los bañamos con la salsa caliente.

una porción de chilaquiles en un plato, agregamos una porción generosa de setas, agregamos crema vegana, agregamos queso vegano desmoronado y agregamos al gusto unas rodajitas de cebolla.

.

NOTA: Toda la verdura debe estar previamente lavada y

desinfectada.

CHILAQUILES ROJOS

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos $\frac{1}{2}$ kilo de setas deshebradas. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo y un poco de pimienta en polvo.

dorar de un lado, volteamos. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo y un poco de pimienta en polvo.

3.- Al dorar de ambos lados, retiramos en un recipiente.

un sartén ponemos a calentar la salsa roja, si quieres suaves los chilaquiles, agregamos los totopos a la salsa caliente y dejamos que hierva junto con los totopos. Si quieres los chilaquiles crujientes, ponemos los totopos en el plato y luego los bañamos con la salsa caliente.

una porción de chilaquiles en un plato, agregamos una porción generosa de setas, agregamos crema vegana, agregamos queso vegano desmoronado y agregamos al gusto unas rodajitas de cebolla.

.

NOTA: Toda la verdura debe de estar previamente lavada y desinfectada.

Ver video

@aracellivera848

Mmmm, estos chilaquiles son extraterrestres, son de otro mundo, exquisitos, muchas gracias      

@nadiabremer8214

Acabo de llegar a México y quiero saber como cocinar con productos de aquí. Y este canal me encanta!! muchísimas gracias. No nada mas es informativo, pero es muy divertido ver como se llevan los dos!

@Letyvel2000

Hoy los hice y fueron todo un éxito con las deliciosas salsas que ya nos enseñó. Mil gracias.

@escueladepazinterior9543

IMPRESIONANTE!!! Acabo de descubrir este canal y estoy enamorada de como cocinan!!! Es maravilloso vuestro canal y la cocinera es adorable, mil gracias por hacer estos videos tan geniales:) Saludos desde Madrid!

SALSA VERDE Y SALSA ROJA PARA TUS GUIOS

Deliciosas y fáciles Salsas Roja y Verde para tus guisos. Puedes utilizarlas al momento o congelar para el día que las necesites y ahorrar tiempo.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 750 ml aproximadamente.

SALSA ROJA

– 3 chiles guajillo

- 2 chiles de árbol
- 1 diente de ajo grande
- 5 jitomates o tomates rojos medianos
- Sal
- Aceite vegetal
- Un trozo de Cebolla

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

SALSA VERDE

- 1 diente de ajo
- 2 chiles verdes -
- 10 tomates o tomatillos
- 1 cda. ajonjolí tostado
- 3 cdas. pepita de calabaza tostada
- Un trozo de cebolla
- Sal

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

Modo de preparación

SALSA ROJA

en una cacerola 5 jitomates medianos y 3 chiles guajillo y 2 chiles de árbol (los chiles deben de estar previamente desvenados y sin semillas). Agregamos agua a caliente hasta cubrir. Dejamos hasta que hiervan y cuando desprenda la cáscara de los jitomates, les damos vuelta a cada uno. Cuando ya estén bien cocidos, apagamos el fuego.

2-En una sartén ya caliente, agregamos un trozo de cebolla y un ajo grande. Sofreímos por 40 segundos. Apagamos el fuego.

los jitomates y los chiles al vaso de una licuadora, agregamos la cebolla y el ajo. Agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de agua de la cocción de los jitomates. Licuamos hasta que se integren bien los ingredientes.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal y vertemos la salsa que tenemos en la licuadora. Agregamos una cucharadita de sal y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

SALSA VERDE

en una cacerola 10 tomates verde medianos y 2 chiles verdes (Serranos) Agregamos agua a cubrir y dejamos hasta que hiervan. Cuando notemos que cambian de color, apagamos el fuego y los pasamos al vaso de una licuadora.

una sartén caliente, agregamos un poco de aceite vegetal, un trozo de cebolla y un diente de ajo grande. Sofreímos por 40 segundos y los agregamos al vaso de la licuadora que contiene los tomates.

3 cucharones de agua de la cocción de los tomates y licuamos. Con la licuadora en acción, agregamos 3 cucharadas soperas de pepitas de calabaza, una cucharada soperas de ajonjolí o sésamo tostado, dejamos hasta integrar bien los ingredientes.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal y agregamos el contenido de la licuadora. Agregamos una cucharadita de sal y movemos un poco. Bajamos a flama baja. Si notamos que está muy espesa, agregamos un poco de agua. Cuando notemos que está hirviendo, agregamos 2 pizcas de azúcar y mezclamos.

.

Ver video

@lauraostoa84

Les cuento que preparé estas dos deliciosas salsas, y me super encantaron, tanto que hice salsas para mis chilaquiles y enchiladas ya va a ser así. Me encantaron.

@sashka8128

Amo su canal, he hecho ya muchas recetas que han presentado. Qué bendición tener este canal de recetas de comida mexicana veganizada. Yo soy de Chihuahua pero vivo en Canadá... no me pierdo ninguno de sus videos. Viva vegan facil! 🍌 los adoro.

@ketoile1

Muy rico todo siempre. Desde el extranjero, esto feliz de poder hacer comida Mexicana vegana con su ayuda. Gracias.

@xochitlurruquieta3482

Gracias por cocinar tan rico, entré a otro canal y no nos gustó el guisado. Las recetas de ustedes, todo se acaba, por eso regresé con ustedes. Felicidades por sus recetas.

HAMBURGUESA DE HONGO PORTOBELLO

Elabora paso a paso estos deliciosos chiles rellenos con picadillo de soya.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 Hamburguesas

- 2 hongos portobello
- Mayonesa vegana
- Sal
- Paprika
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- Aceite de oliva
- Lechuga
- Jitomate
- Pepino
- Cebolla
- Limón
- Bollo para hamburguesa

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

Modo de preparación

2 cucharadas de aceite de oliva a un recipiente. Agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo, un poco de pimentón o paprika en polvo y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Revolvemos. Apartamos.

los tallos de 2 hongos portobello y los limpiamos con una servilleta por encima y picamos varias veces con un cuchillo en la superficie.

la mezcla que tenemos, barnizamos los hongos por todos lados. Los pasamos a una sartén caliente con un poco de aceite. Dejamos que se doren de un lado y volteamos.





por los dos lados los bollos para hamburguesa en una plancha o comal.

mayonesa vegana a los bollos, agregamos lechuga, unas gotas de limón y un poco de sal. Agregamos el hongo portobello, una rebanada de jitomate y un poco de limón y sal. Agregamos una rodaja de pepino y un poco de cebolla.


con la tapa que ya tiene mayonesa vegana .

Ver video

@RosaGarcia-ip7gw

Ya he realizado estás hamburguesas y mi esposo fue el primero que cayó creyendo que era carne  , quedan muy ricas gracias   

@gracielasusanapaz4923

No me van a creer, pero quise meter la mano por la pantalla de mí celular para agarrar la hamburguesa, como estaba almorzando creo que mí cerebro jugó conmigo 

@23Bentley45

Yo les doy LIKE y luego veo la receta. Así de segura estoy de qué deliciosas van a estar! Mil gracias por estas hamburguesas que están súper tentadoras.

@deliapatlan523

Deyanira y Alfonso que delicia y súper fácil de preparar. Jajaja qué dice la hamburguesa, cómeme cómeme

GUACAMOLE

Rico y nutritivo Guacamole

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 Personas

- 1 chile serrano
- $\frac{1}{2}$ cebolla mediana
- Cilantro
- Limón
- Ajo en polvo
- Sal
- Aceite de oliva
- 1 y 1/2 aguacates grandes
- $\frac{1}{4}$ de taza de Agua

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

Modo de preparación

un recipiente agregamos un $\frac{1}{2}$ cebolla finamente picada. Agregamos la pulpa de un aguacate y medio. Machacamos con un

tenedor.

$\frac{1}{4}$ de taza de agua y mezclamos. Agregamos el jugo de medio limón y $\frac{3}{4}$ de cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo y una cucharada de aceite de oliva. Mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

un puño generoso de cilantro finamente picado y mezclamos.

con totopos.

Ver video

@amparozurriaga4574

Muy buenas mi querida señora, me encanta el guacamole. Yo lo como con poco picante por mi estómago, pero me encanta, muy buena receta feliz fin de semana saludos

@nautilus2607

Amo el guacamole!... pero no sabía que llevaba tantos ingredientes, por lo visto el que yo hacía era muy pobre jajajaja, ahora voy a intentar hacerlo con su receta! Gracias por compartir.

@carlaportocarrero6464

Hola! Acabo de encontrar esta receta, porque quería preparar un guacamole diferente, y me quedo de-li-cio-so! 🍷 🍷 Gracias nuevamente por todas sus recetas. Bais 🍷

@CocinaInternacional

Su manera de prepararlo es estupenda! se ve exquisito 🍷 🍷 🍷

LICUADO DE LIMÓN

¡Diferente, refrescante y nutritiva bebida!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 400 ml (1 vaso grande)

- 375 ml de leche de almendras (1 taza y media)
- 1 limón
- Azúcar
- Hielos

Modo de preparación

un vaso y medio de leche vegetal 375 ml aproximadamente (la de su preferencia) y Agregamos 5 cubos de hielo

el endulzante de su preferencia, y la cantidad es al gusto.

un limón sin semillas, partido en 4 partes. Con todo y cáscara.

por 20 segundos y apagamos la licuadora.

en un vaso.

Ver video

@marthaelenaquiroz3966

Delicioso!!!!!! Hoy desayuné con este rico licuado... gracias x la receta... Saludos!! cada día me sorprenden

!!!!

@jiraburo

Sabe delicioso, rápido y fácil, lo hice al momento, salud y gracias por la receta!

@amparozurriaga4574

Hola mi querida señora, ya había hecho su receta de la leche de almendras y hoy he hecho el licuado y me pareció genial y refrescante. Mil gracias por enseñarnos tanto saludos.

@viridianacastillo7139

Hola señora hermosa soy nueva suscriptora y en verdad que sus recetas son deliciosas y practicas, más cuando uno como mamá trabaja. Siga subiendo más videos, Dios la bendiga mucho.

SALSA VERDE CRUDA

Deliciosa y tradicional salsa mexicana, que no debe faltar en la mesa.

¡Tú eliges si la quieres más picosita!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1 taza y 1/2

– 4 chiles verdes

– 1/4 Cebolla

- Un diente de ajo
- $\frac{3}{4}$ de cucharadita de Sal
- 7 tomates verdes
- Cilantro

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

Modo de preparación

7 tomates verdes, crudos y partidos en 4 partes al vaso de la licuadora. Agregamos 4 chiles verdes (Serranos), partidos en mitades y sin rabito (opción el número de chiles)

un diente de ajo picado y $\frac{1}{4}$ de cebolla en trozos. Agregamos unas ramas de cilantro troceadas y $\frac{3}{4}$ de cucharadita de sal.

unos segundos (No debe de quedar muy licuada)

Ver video

@celeneespino6941

Que rica salsa sra Bonita, yummy se me antojaron esos ricos y saludos

Excelente receta...   

@montanorlu

Hola Equipo Vegan Fácil. Me han enseñado desde guisos más elaborados, hasta una rápida y rica salsa. Saludos.

@olgaa7115

Wow hice la salsa y quedo Rica. Muchas gracias .
Saludos

@RosaRosa-mh7hx

Tengo que decir que de todas las salsas, esta es mi favorita! Cómo me gusta! Muchas gracias y saludos cordiales para todos.

CREMA DE GARBANZO

Deliciosa y nutritiva crema de Garbanzo

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Cilantro
- 3/4 taza garbanzo seco
- 1 taza caldillo de jitomate
- Sal

NOTA: LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

Modo de preparación

un recipiente ponemos $\frac{3}{4}$ de taza de garbanzo seco y agregamos agua a llenar el recipiente. Dejamos en remojo toda una noche.

día siguiente escurrimos y los pasamos a una olla de presión y agregamos agua a cubrir. Tapamos bien la olla y cocemos por 10 minutos. (Si no tienen olla de presión, se pueden cocer en una

olla por a 45 minutos aproximadamente)

vez cocidos los garbanzos, los pasamos al vaso de la licuadora, con todo y líquido. Licuamos hasta que se integre bien.






una cacerola ya caliente, vertemos 1 taza de caldillo de jitomate y agregamos el contenido de la licuadora. Mezclamos muy bien. Probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos y si está muy espesa la crema, agregamos un poco de agua.

que hierva por un minuto, volvemos a probar de sal y si hace falta, agregamos al gusto. Mezclamos y apagamos el fuego.

.

Ver video

@sweetavenuebyelizabeth8143

dónde sacaron a esta señora tan divina... preciosa... Gracias doña Deyanira por sus explicaciones y su desde Canada     

@ericksonmachin7887

Muchas felicitaciones señora, me enamoró la forma de presentar la receta y su elaboración. Desde hoy empezaré a poner en práctica sus recetas, gracias por este trabajo maravilloso, muchos éxitos, desde Venezuela.

@nancyjimenez6647

Me encantan sus recetas, me facilitan bastante la cocina. Si tengo un antojo solo busco en su canal. Gracias por compartir.

@tiamathathor6569

Hay muchos canales veganos, pero ninguno tan practico y sencillo siempre aprendiendo. Gracias.