

# CHILES RELLENOS DE SOYA TEXTURIZADA

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

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 5 Chiles**

- Un trozo de pimiento morrón
- Un trozo de zanahoria
- 1 cebolla de rabo de Verdeo
- Un trozo de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 7 jitomates
- 1 chile guajillo
- Sal
- Aceite de oliva
- Pimienta
- 1 y 1/2 tazas de Soya texturizada
- Azúcar
- 1 limón

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

## Modo de preparación

una taza y media de soya texturizada a una cacerola, agregamos agua caliente a cubrir y dejamos a que se hidrate por 15 minutos. Colamos y enjuagamos con agua limpia. Exprimimos la soya con las manos, lo más que se pueda. Pasamos la soya a un recipiente y agregamos el jugo de un limón y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Revolvemos y apartamos.

7 jitomates en una cacerola y agregamos un chile guajillo (previamente lavado, desvenado y sin semillas). Agregamos agua a cubrir y los ponemos a hervir por 15 minutos o hasta que veamos que revienta la piel de los jitomates. Apagamos el fuego. Pasamos los jitomates al vaso de una licuadora, junto con el chile guajillo, agregamos un trozo de cebolla y un diente de ajo. Agregamos  $\frac{3}{4}$  de taza del agua de la cocción de los jitomates y licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora y apartamos.

directamente al fuego 5 chiles poblanos. Al quedar bien tatemados los chiles, los metemos a una bolsa de plástico y los dejamos sudar por 10 minutos. Los sacamos y les retiramos toda la piel. Apartamos.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal y agregamos  $\frac{1}{2}$  pimiento del color que gusten, una cebollita de verdeo, un diente de ajo y  $\frac{1}{2}$  zanahoria (Todo finamente picado). Sofreímos por un minuto, moviendo constantemente por un minuto. Apagamos el fuego y apartamos.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal, agregamos la soya, sofreímos por un minuto, damos vuelta y sofreímos por un minuto más. Agregamos la verdura y un poco de la salsa y mezclamos. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de líquido de cocción de los jitomates, mezclamos y dejamos hervir por dos minutos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Si notamos que está un

poco agrio, agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Movemos y apagamos el fuego.

al fuego una cacerola y agregamos lo que resta de la salsa de jitomates, agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos una pizca de azúcar. Mezclamos. Dejamos a fuego muy bajo.

por un costado los chiles, los rellenamos de nuestro guiso y cerramos con un palillo. Los pasamos a la salsa de jitomate y dejamos que hiervan por 3 minutos. Apagamos el fuego.

. (Pueden acompañar con arroz y un poco de crema vegana.

NOTA: Toda la verdura debe ir previamente lavada y desinfectada.

Ver video

## **@teregarza8009**

Sra bonita, como me gustan sus videos, estos chiles se ven deliciosos, los voy a hacer, soy fanática de los chiles poblanos rellenos de todo, ah.... usted siempre trae sus manitas muy arregladitas, pero hoy me parece que aún más, les mando saludos y un abrazo regio.

## **@evangelinagarcia2507**

Yeey, lo hice hoy. Están riquísimos, muchas gracias x enseñarnos .

## **@lourdesmillangonzalez8354**

Se ven deliciosos esos chiles rellenos, ya tengo  el menú de hoy. Muchas gracias señora hermosa saludos a su

hijo, se le extraña 

**@brendagutierrez3649**

Hola amigos de CVF! Hoy preparé estos chiles rellenos! Quedaron espectaculares!  Me gustó mucho que no van capeados, pues reducimos calorías. También me gustó el toque que le da el chile en la salsa de jitomate! Como siempre, sus recetas son toda una garantía! Agradezco mucho toda su labor!      

---

# PASTEL DE PAPA RELLENO DE VERDURAS

Excelente y delicioso platillo, que te va a encantar.

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 4 Personas**

- 3 papas
- 1/2 Cebolla en rajas
- 1 diente de ajo
- 10 ramitas de perejil
- 1/2 zanahoria
- 1 calabacita
- 1/2 Pimiento rojo

- 1/2 Pimiento verde
- 1/2 Pimiento naranja
- Pimienta en polvo
- 4 Cucharadas de harina de avena
- Polvo para hornear.
- Ajo en polvo
- Aceite de oliva
- Linaza en polvo
- Sal

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

#### Modo de preparación

una sartén ya caliente agregamos un poco de aceite vegetal y bajamos a fuego medio.

$\frac{1}{2}$  cebolla rebanada en rajas delgadas y sofreímos hasta que transparente. Agregamos un diente de ajo finamente picado y movemos durante 30 segundos.

$\frac{1}{2}$  pimiento de color rojo y  $\frac{1}{2}$  pimiento de color naranja,  $\frac{1}{2}$  pimiento de color amarillo (Puede ser del color que gusten) (previamente lavados, desvenados, sin semillas y partidos en pequeños cubos.) y movemos durante un minuto.

una calabacita partida en pequeños cubos y mezclamos durante un minuto. Agregamos  $\frac{1}{2}$  zanahoria (previamente lavada y partida en pequeños cubos) Mezclamos durante un minuto.

$\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Agregamos  $\frac{1}{3}$  de taza de agua y tapamos. Dejamos a flama baja durante 3 minutos. Pasado ese tiempo apagamos el fuego. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apartamos,

una cacerola ponemos 3 papas grandes enteras y agregamos agua a cubrir. Prendemos el fuego, tapamos y dejamos por 25 minutos. Pasado ese tiempo, revisamos con un cuchillo si están bien cocidas. Apagamos el fuego. Retiramos del agua y dejamos que enfríen. Cuando estén frías les retiramos la piel y las pasamos a un bowl. Machacamos. Agregamos 4 cucharadas de harina de avena y mezclamos. Agregamos una cucharadita de polvos para hornear. Mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos un poco de ajo en polvo y unas ramitas de perejil finamente picado. Volvemos a mezclar. Apartamos.

una sartén, agregamos una cucharada de linaza molida y le agregamos  $\frac{1}{3}$  de taza de agua. Encendemos el fuego bajo. Dejamos que sólo entibie. Mezclamos y apagamos el fuego, dejamos que enfríe un poco y se lo agregamos al puré de papa y mezclamos bien.

el horno a  $180^{\circ} \text{C}$  o  $356^{\circ} \text{F}$ . Engrasamos un molde para horno y le agregamos la mitad del puré de papa. Esparcimos por todo el fondo del molde. Agregamos nuestro relleno de verduras y extendemos. Agregamos el resto del puré de papa. Le pasamos un tenedor en la superficie, para decorar. Metemos al horno durante 25 minutos.

el molde y presentamos.

Ver video

**@andreamatcuz8142**

**Este pastel lo hice en el 2015. Benditos ustedes y youtube, no saben como han cambiado mi vida, ahora si**

ya la apunté pero me encanta cocinar viendo sus videos.

## **@AbuelitaMalena**

Este pastel de papa lo hice para una familia y les gustó muchísimo. Gracias saludos. Magdalena.

## **@gabrielazavala2362**

Señora hermosa, me enamoré de su manera de cocinar, me recordó mucho a mi abuelita, muchas felicidades, me inspiró. Mil gracias y muchas bendiciones para su vida.

## **@nandyrosero4591**

Esta torta de papa es espectacular, la voy preparando desde hace mucho y a mis niños les encanta Gracias cocina vegan fácil. Un abrazo

---

# **CALDO DE CÁSCARAS DE VERDURA**

Tip de cocina: Aprovecha las cáscaras de verdura para hacer un delicioso caldo.

## **INGREDIENTES**

### **PORCIÓN: 1 Litro**

-Las cáscaras de verdura que hayas recolectado en la semana.

-1/2 cucharadita de sal

1/4 de cucharadita de pimienta en polvo

Modo de preparación

en una bolsa o papel film, todas las cáscaras de la verdura que hayas utilizado en la semana y mételas al refrigerador.

tengas suficientes cáscaras de verdura, ponlas en una cacerola y agrega un litro de agua potable. Enciende el fuego.

$\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de pimienta en polvo. Esperamos a que hierva.

la cacerola, bajamos a flama baja y dejamos hervir por 10 minutos más.

guardar en un recipiente con tapa y guardar en el refrigerador o utilizar en el momento.

**Nota: Todas verduras utilizadas para obtener las cáscaras, deben ir previamente lavadas y desinfectadas.**

Ver video

**@RosaRosa-mh7hx**

Este tip es maravilloso, tan sencillo de hacer, yo siempre tengo en mi refrigerador este caldito para cocinar. Mil gracias! saludos a todos!

**@mariajosemariajose90**

Que buen tip! Ya no desperdiciaré las cáscaras. Hoy estoy haciendo mi primer caldo de cáscaras, para utilizarlo en otra receta. Gracias.

**@hfsv**

Está hermosa dama con todo respeto, cada vez me asombra

más.

**@anonymousmask9850**

Muchas gracias por la receta, ahora todo los desechos de cáscara que botaba, me van ayudar mucho para mis otras recetas!!!

---

## **LICUADO DE PIÑA CON MANGO**

Elaborara una deliciosa, nutritiva y energética bebida.

### **INGREDIENTES**

**PORCIÓN:** 2 vasos de 300 ml

- 3/4 taza piña picada
- 1/2 taza mango
- 1 y 1/2 tazas leche vegetal
- 3 Cucharadas de copos de avena
- Endulzante de tu preferencia

**NOTA: TODA LA FRUTA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA**

Modo de preparación

en una licuadora 1 y  $\frac{1}{2}$  taza de leche vegetal,  $\frac{3}{4}$  de taza de piña picada,  $\frac{1}{2}$  taza de mango picado y 3 cucharadas de hojuelas de avena.

3 cucharadas soperas de miel de agave o del endulzante de su preferencia y licuamos hasta que se mezclen bien los ingredientes. Apagamos la licuadora.

.

Ver video

## **@jose Luisfrancomedero6140**

Apreciado joven! un deleite preparar sus recetas. Sus videos son un ramillete de alegría! Gracias x compartir sus talentos! Felicidades x el regalo de tener a su mamita =)

## **@alessiaboschlyn5811**

Me encantan tus licuados o smoothies... Suban más recetas con agregados de diferentes especias que le den toque exótico. Gracias. Éxitos

## **@sweetavenuebyelizabeth8143**

Wow... esto es maravilloso... gracias por compartir... saludes desde British Columbia, Canada 

## **@deliapatlan523**

Que rico!! el mango es de mis frutas favoritas y la pina  delicioso licuado!! Saludos, lluvia de bendiciones.  

---

# CALDILLO DE JITOMATE

Prepara una salsa de jitomate que podrás utilizar para sopas o guisados, en el momento que lo necesites.

Esta salsa una vez preparada, se puede utilizar al momento o se deja enfriar y se coloca en el congelador, donde te puede durar 3 meses o más.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 750 ml**

- 7 jitomates
- Un diente de ajo
- Un trozo de cebolla
- Sal

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

## Modo de preparación

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.

Ver video

## **@dianaarevalo3565**

Muy admirable su calidez y su espontaneidad al enseñar sus recetas y que agradable se ve el fondo, la música, las conversaciones. Muy chévere!!!

## **@gloriacarbajalruiz4813**

Este Tip que has puesto me parece excelente, por que nos ayuda en los tiempos de cocinar. Muchas gracias por todos tus Tips, yo ya he hecho varios y estoy encantada.

## **@ingridbohorquez881**

Me encantó este tip, y también que destacas la importancia de cocinar, porque siempre va a ser mucho mas saludable lo que preparemos en casa, y si estamos bien informados sobre los beneficios de cada ingrediente mucho mejor. Me encanta este canal por el amor que ponen en cada receta.

## **@soledadnunez2108**

Hola bendiciones, me encanto ese tip, doña Deyanira pues en verdad los caldillos enlatados no tienen buen sabor y jamás van a ser tan sanos como los hecho en casa. Gracia por compartir sus secretos de cocina. Un saludo cariñoso para ustedes.

---

# CALABACITAS CON GARBANZO

Delicioso y económico platillo elaborado con calabacita, calabacín o zapallo italiano con garbanzos, un guiso muy rico y que estamos seguros te encantará.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 4 Personas

- 1 taza ejotes
- 1 calabaza, calabacín o zapallo italiano
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- Hojas de albahaca
- 1/2 cdita. orégano
- 1/2 cdita. paprika o pimentón
- 1/2 cdita. comino
- Aceite de oliva
- 200 g. garbanzos secos
- Sal

**NOTA: LA VERDURA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA**

Modo de preparación

200gr de garbanzos (previamente enjuagados y remojados desde

una noche anterior) en una olla de presión. Agregamos agua caliente a cubrir y tapamos la olla. Cerramos bien y esperamos a que hierva durante 15 minutos (Si no es en olla de presión, los dejamos de 45 minutos a una hora)

NOTA: Antes de abrir la olla de presión debes esperar a que enfríe la olla.

una olla pequeña, agregamos una taza de ejotes partidos en pequeños trozos y agregamos agua a cubrir. Dejamos hervir por 10 minutos y colamos. Apartamos

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal, agregamos  $\frac{1}{2}$  cebolla partida en medias lunas y sofreímos por 30 segundos. Agregamos un ajo finamente picado y movemos 30 segundos más. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de taza de agua,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de orégano, 5 hojitas de albacá finamente picadas y mezclamos un poco. Agregamos una calabaza grande partida en pequeños cubos, un poco de comino en polvo, un poco de paprica o pimentón en polvo, una cucharadita de sal y movemos. Tapamos la sartén y dejamos hervir por 7 minutos. Apagamos la lumbre y agregamos los ejotes. Agregamos los garbanzos (previamente colados). Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de agua de cocción de los ejotes y tapamos la Sartén, prendemos otra vez la lumbre y dejamos cocer por 5 minutos.

los 5 minutos, destapamos la sartén, probamos de sal y agregamos al gusto. (Debe de quedar con un poco de líquido) Apagamos la lumbre.

.

Ver video

**@boris5903**

**Excelente y sencilla receta. Me vino justo porque tengo**

una calabacita en la heladera y no sabía que hacer con ella. Felicitaciones por la página web. Go vegan hermanos mexicanos. Saludos desde Rocha, Uruguay.

**@nadacuna2475**

Me encanta esta dama, va despacio explicando paso por paso. Gracias.. saludos desde COSTA RICA... DICHOSO EL HIJO QUE PUEDE PROBAR TODO LO QUE MAMI HACE. ❌

**@valeluca2**

Deliciosa receta, gracias por compartir y por la información para imprimir las recetas, bendiciones para ustedes querida familia de Cocina Vegan Fácil ❌ ❌ ❌

**@miriamvelazquez323**

Mmmm tres de mis ingredientes preferidos calabacitas, ejotes y garbanzos no puedo esperar para prepararnos ❌  
❌ ❌ gracias y bendiciones para ustedes.

---

## AGUACATES RELLENOS

Aguacates rellenos, es una deliciosa y fresaca receta.

INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 4 Personas

- 4 aguacates
- 1/2 taza de chícharos

- 1/2 zanahoria
- Apio
- 1 papa
- Hierbas provenzales (opcional)
- Ajo en polvo
- Pimienta
- sal
- Crema vegana
- Mayonesa vegana
- Jugo de limón

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

#### Modo de preparación

a la mitad una papa grande y la colocamos dentro de una cacerola. Agregamos agua a cubrir y agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Prendemos la estufa y la dejamos que hierva.

los 5 minutos de que hierva la papa, agregamos  $\frac{1}{2}$  zanahoria sin piel y partida en 4 partes a lo largo. Dejamos hervir 15 minutos más.

$\frac{1}{2}$  taza de chicharos a la cacerola donde tenemos hirviendo las papas y dejamos hervir 2 minutos más.

toda la verdura de la cacerola y dejamos enfriar un poco. Ya que han enfriado las verduras retiramos la piel de las papas y la cortamos en cubos pequeños. También cortamos la zanahoria en cubos pequeños. Apartamos

un bowl, ponemos  $\frac{3}{4}$  de taza de crema vegana. Agregamos 3 cucharadas soperas de crema vegana y mezclamos. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal, un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo, un poco de cebolla en polvo, un poco de hierbas provenzales y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

al bowl de la crema, las papas, la zanahoria, los chícharos y un palo de apio (previamente pelado y finamente picado) Mezclamos hasta integrar bien los ingredientes. Apartamos.

4 aguacates por la mitad y les retiramos el hueso y la cáscara con cuidado de no romperlos. Ahuecamos un poco los aguacates y el sobrante lo agregamos al bowl donde tenemos la crema y machacamos con un tenedor para que se mezcle con los demás ingredientes.

los aguacates por todos lados con jugo de limón para que no se oxiden. Rellenamos de forma generosa cada uno de los aguacates y adornamos con una ramita de perejil.

Ver video

**@mariamota1332**

Hola hermosa señora. Me gustan mucho sus recetas y las estoy preparando. Muchas gracias. Saludos desde Tucson, Az. Siempre le doy like 

**@RosaRosa-mh7hx**

Esta receta es ideal para el calorcito! me encantó! mil gracias!

**@rosagalvan2246**

Gracias por la receta se ven muy ricos y sí, ya compartí. Bendiciones para ambos     

**@adrianad743**

Que rico, me encanta el aguacate. Bien decía mi madre, es la mantequilla de los dioses!! y esta combinación, deliciosa. Saludos vegan dupla dinámica!!!

---

## **PAN DE QUINOA**

Sin gluten, que además de ser perfecto como pan vegano, lo es también para personas que padecen la enfermedad celíaca.

### **INGREDIENTES**

**PORCIÓN:** 6 a 8 rebanadas

- 1 y 3/4 tazas quinoa
- 1/2 taza agua
- 1/4 taza aceite
- 1/4 taza aquafaba
- 11 a 15 g. de levadura
- 3 Cucharadas de azúcar
- 1 Cucharadita de sal
- 1/2 limón

Modo de preparación

1.- Enjuagamos 1 y  $\frac{3}{4}$  de tazas de quinoa. Frotamos con las manos varias veces, hasta que el agua no salga tan turbia.

(Esa agua podemos utilizarla para las plantas).

la quinoa y vaciamos a un recipiente hondo. Le agregamos agua a cubrir y dejamos en remojo durante toda una noche u 8 horas.

otro día, o pasadas las 8 horas, colamos bien y apartamos.

media taza de agua tibia, agregamos una cucharada de azúcar y mezclamos bien. Agregamos la levadura de pan y mezclamos. Dejamos reposar por 10 minutos

el horno a 160° C o 320 ° F.

la quinoa al vaso de la licuadora. Agregamos la levadura fermentada y  $\frac{1}{4}$  de taza de aquafaba. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de taza de aceite de coco o de oliva, el resto del azúcar, una cucharadita de sal y el jugo de  $\frac{1}{2}$  limón. Licuamos hasta que se mezcle bien.

la mezcla en un molde para panqué (previamente engrasado y tamizado con harina o pueden utilizar papel para horno si gustan) Damos unos golpecitos al molde, para que baje la mezcla y agregamos un puñado de semillas de girasol y un poco de ajonjolí en la superficie. (Esto es opcional)

al horno durante una hora y media, pasado este tiempo, insertamos un palillo y éste debe salir seco. Apagamos el horno, dejamos enfriar el pan, desmoldamos.

.

Ver video

**@angelicacuevas3518**

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

**@isabelladominguez2589**

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

**@ClaudiaFWesch**

Anoche hice este pan y quedó realmente bien, yo le agregué romero y cúrcuma, se hizo costra crujiente y wow por dentro suave y esponjoso. Gracias.

**@caeli3038**

Anoche horneé mi pan, el resultado: Un pan de 10, muy sabroso!!!!i!!!! Miga humectada, suave , flexible , sabor espectacular. Usé aceite de coco. Lo horneé a 180° por espacio de una hora. Quedó en deuda con ustedes para siempre.

---

## **ENSALADA DE LECHUGA FÁCIL**

Una ensalada fresca, fácil y rápida.

**INGREDIENTES**

**PORCIÓN:** 2 Personas

- 1/2 Pimiento morrón
- 1/2 Pepino grande
- 1 Jitomate
- 1/2 Aguacate

-1/2 Lechuga

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

Modo de preparación

con un cuchillo de plástico  $\frac{1}{2}$  lechuga de la que ustedes gusten. Lavamos y desinfectamos bien. Ponemos en un plato

y desinfectamos  $\frac{1}{2}$  pimiento morrión del color de su preferencia, le retiramos las venas y las semillas. Lo rebanamos en pequeñas tiras y las partimos a la mitad. Agregamos en el plato.

agregamos  $\frac{1}{2}$  pepino (previamente lavado, pelado y partido en rodajas, del grosor de su preferencia) Agregamos al plato.

en rodajas  $\frac{1}{2}$  aguacate y lo agregamos al plato.

y desinfectamos un jitomate y lo partimos en rodajas. Lo agregamos al plato.

nuestro plato con todos los ingredientes al gusto de cada quien.

agregar sal y limón o un rico aderezo.

.

(Recuerda que toda la verdura debe ser previamente lavada y desinfectada)

Ver video

**@marisolhernandez23**

**¡¡Buenos y airosos días desde Veracruz!!**     **Ay sí, creo que este tipo de ensaladas rápidas son las más**

ricas y son las que se disfrutan más y como bien dicen, haciéndolas con amor saben más ricas.

**@mariadelrefugiogutierrezmu2261**

Riquísima ensalada, gracias por compartir, me encanta verlos, son divertidos y me enseñan a cocinar rico.

**@abrilescamilla6604**

Muy rica esta ensalada, tiene razón siempre que cocinemos, debemos estar muy contentos de tener la bendición de poder hacerlo, ya que hay muchas personas en el mundo que no tienen ese privilegio. Un cariñoso abrazo hermosa familia.

**@encarnahidalgo79**

Hola, me encanta esta ensalada. Dan ganas de comerla solo con verla. Gracias por compartir. Un abrazo desde Barcelona.

---

## **AGUA DE PEPINO CON LIMÓN**

Para los días de calor, refréscate con una deliciosa y nutritiva Agua de Pepino.

**INGREDIENTES**

**PORCIÓN:** 2 Litros

– 1 pepino

- 4 limones
- 4 cucharadas de azúcar mascabado
- 2 litros agua purificada

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

Modo de preparación

bien 2 pepinos grandes. Les retiramos las puntas. Cortamos cubos. Los ponemos en una licuadora con todo y cáscara.

el jugo de 4 limones grandes (sin semilla) y 4 cucharadas de azúcar mascabado o el endulzante de su preferencia. (El endulzante es a su gusto)

el agua que quepa en la licuadora y licuamos por un minuto.

el contenido de la licuadora. Pueden no colar si así lo desean.

deciden colar, va a quedar un residuo del pepino en el colador. Sobre ese mismo, vertemos el restante del agua. Si deciden no colar, solo agregan el restante del agua.

.

Ver video

**@hortenciamoreno8872**

Muchas gracias por la explicación del los contenidos del pepino y el limón, yo ya la he tomado con perejil también y es muy rica. Mil gracias, dios los bendiga siempre. Un fuerte y caluroso abrazo.

**@yoselynportillo9652**

Waw como me estoy encariñando con ustedes!! me encantó este refresco!!! que energía tan hermosa la que tienen!!!! los felicito!! dan ganas de estar ahí con ustedes!!!!  
Saludos desde Guatemala!!

**@maribelmeza9177**

Muchas gracias por compartir. La preparé y sabe deliciosa!!!! Un fuerte abrazo para ambos y Dios les bendiga siempre. Saludos desde Guadalajara Jalisco!!!

**@marcesalazar8598**

Gracias por la receta, la información de todo lo que contienen el pepino y el limón, además por el preocuparse por nosotros, Saludos!