

# TACOS DORADOS DE PAPA CON RAJAS

Los deliciosos y tradicionales Tacos Dorados, que nunca faltan en nuestra mesa.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 12 Tacos

- 2 papas grandes
- 1 chile poblano
- Cebolla
- Aceite de coco (o el de su preferencia)
- Sal
- Ajo en polvo
- Crema vegana
- Queso vegano
- Lechuga

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

## Modo de preparación

2 papas en una olla, agregamos agua a cubrir y agregamos una cucharadita de sal. Prendemos la estufa y dejamos que hiervan por 30 minutos. Dejamos enfriar y les retiramos la piel. Las cortamos en cubos pequeños. Apartamos

un chile poblano sobre el fuego de la hornilla para asarlo. Ya que esté asado por todos lados, lo metemos en una bolsa y la

cerramos. (Esto es para que sude) Lo dejamos así durante 5 minutos. Pasado ese tiempo, lo sacamos de la bolsa y con la ayuda de un cuchillo lo raspamos hasta retirar toda la piel. Limpiamos el chile. Lo abrimos a la mitad y retiramos venas y semillas. Lo partimos en pequeños cuadritos.

una sartén ya caliente, le ponemos un poco de aceite vegetal y agregamos el chile poblano que ya tenemos partido y sofreímos durante 3 minutos. Moviendo constantemente para que no se quemem. Apartamos en un recipiente.

la misma sartén, ponemos un poco de aceite vegetal y agregamos un  $\frac{1}{4}$  de cebolla grande finamente picada. Movemos durante 30 segundos. Retiramos del sartén y las ponemos en el recipiente donde se encuentran las rajas.

la misma sartén ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos las dos papas picadas, añadimos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y un poco de ajo en polvo. Las dejamos así durante 5 minutos y les damos la vuelta. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y un poco de ajo en polvo. Ya que han dorado por los dos lados, agregamos  $\frac{1}{4}$  de taza de agua. Agregamos las rajas, junto con la cebolla. Mezclamos y agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y un poco de ajo en polvo. Volvemos a mezclar. Probamos de sal y agregamos al gusto.

con este guiso las tortillas calientes y las enrollamos. Las pasamos a una sartén muy caliente con generoso aceite vegetal. Dejamos que doren de un lado y volteamos. Cuando doren bien de los dos lados, las retiramos y las pasamos a un plato extendido con servilleta de cocina absorbente.

adornamos con lechuga, crema vegana, queso vegano y la salsa de su preferencia.

8, -Presentamos

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

Ver video

## @aimezdominguez9202

Los hice y a mi familia les encantaron, hasta pidieron mas. Gracias Señora bonita por darnos estas recetas.

## @elizabethpalacio5212

Que ricos los tacos, realmente no sufro nada , pensando en lo que haré de comer. Siempre hay algo super rico que aprendo y trato de hacerlo Saludos, besos y abrazos. 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌

## @RosaRosa-mh7hx

Taquitos dorados! me encantan! los haré con pimientos en vez del poblano. Gracias por antojarme tanto! Cada semana yo no tengo problemas para planear mis menús, tengo tantas deliciosas recetas de comida vegana y mexicana! de donde elegir, que yo me siento en el paraíso, muchas gracias! Saludos cordiales para nuestra gran familia vegana.

## @bereniceespinoza5214

Dando like cuando apenas esta empezando el video, porque se va estar delicioso. Tacos dorados, uno de mis platillos favoritos. Saludos señora y camarógrafo.

---

# CREMA DE BRÓCOLI

Deliciosa y nutritiva crema de brócoli

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 4 Personas**

- Un trozo de cebolla
- Fécula de maíz (maizena)
- Sal
- Pimienta en polvo
- Ajo en Polvo
- Aceite de oliva
- 400 g. brócoli
- 2/3 taza. crema tofu
- 2 y 1/2 tazas. caldo de verduras

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

### Modo de preparación

una cacerola ponemos 400 gr de floretes de brócoli, agregamos agua a cubrir y encendemos el fuego. Cuando veamos que empieza a burbujear, lo dejamos durante 3 minutos. Revisamos si están suaves del tallo.

los floretes de brócoli a una licuadora, agregamos 2 tazas y media de caldo de la cocción del brócoli, si no les alcanza, puedes completar con agua. Agregamos 2/3 de taza de crema vegetal y licuamos hasta que se integren bien los ingredientes.

una cacerola ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo de cebolla finamente picada y sofreímos

durante un minuto. Agregamos el contenido de la licuadora.

empiece a hervir, bajamos a flama baja. Agregamos una cucharadita y Agregamos dos cucharadas de fécula de maíz diluidas en caldo de verduras o en agua fría. Mezclamos.

un poco de pimienta en polvo y un poco de ajo en polvo. Mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

hervir por un minuto.

Ver video

@

Mi querida señora no solo me gustó, me encantó y hoy que está muy frío aquí en Santiago de Chile, se los prepararé a mis hijos y me quedó deliciosaaaaa... muchas gracias por compartir sus recetas... Saludos.

**@Cristina90020**

Que bárbaro! acabo de hacer la crema de brócoli y está de verdad deli deli. Una gran bendición para mi bebé alérgico a tantos alimentos. Su canal nos permite integrarlo, no tan solo a una alimentación adecuada, si no también a un ambiente social, ya que yo le llevo la misma comida que le ofrecen para no hacer distinción por sus alergias. Muchas gracias Vegan fácil!

**@hildavilca2139**

Preparé la crema... Deliciosa!!  no me salían las cremas, (de nada  )... Pero sus recetas son GARANTIZADAS... Gracias por ayudarnos a comer sano y delicioso 

**@laurajorritsma4615**

Así de espesa esta buena, buenísima, unos trocitos de pan tostado y... buen provecho. Gracias por la receta, saludos desde Holanda, señora querida, y señor Alfonso, y si le creo el sabor a brócoli!!!

---

## **BARRITAS DE AVENA CON PLÁTANO**

Deliciosas y energéticas barras de avena con plátano.

### INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 6 a 12 barras (según el grosor)

- 4 plátanos chicos o 2 grandes
- 2 cdas. ajonjolí o sésamo
- 2 cdas. semilla calabaza
- 2 cdas. semilla girasol
- 3 cdas. leche vegetal
- 2 cdas. aceite vegetal (que no sea de oliva)
- 5 cdas. miel de agave
- 140 g. harina avena
- 50 g. nueces
- 75 g. arándanos

Modo de preparación

un recipiente ponemos 75 gr de arándanos, agregamos agua caliente a cubrir. Dejamos hidratar durante 10 minutos. Apartamos

una sartén a fuego alto y cuando ya esté caliente, agregamos 50 gr de mitades de nueces pecanas. Movemos durante 2 minutos. Retiramos de la sartén y apartamos en un plato.

la misma sartén agregamos 2 cucharadas de semillas de girasol y 2 cucharadas de semillas de calabaza. Bajamos a fuego bajo. Mezclamos durante 2 minutos y retiramos en otro plato.

la misma sartén agregamos 2 cucharadas de ajonjolí y movemos por 30 segundos. Retiramos. Apagamos el fuego.

los arándanos y apartamos.

4 plátanos dominicos en una licuadora (previamente pelados y partidos por mitades). Pueden ser dos plátanos de los grandes si gustan. Agregamos los arándanos, las nueces, agregamos 5 cucharadas de miel maple o de agave, 3 cucharadas de leche vegetal, 2 cucharadas de aceite vegetal y licuamos hasta mezclar bien.

el horno a 170 ° C ó 330° F

la mezcla de la licuadora a un bowl, agregamos poco a poco 140 gr de harina de avena y mezclamos, (Agregando y mezclando)

un molde y tamizamos con un poco de harina de trigo y le extendemos nuestra mezcla. Nos ayudamos con una palita de cocina húmeda. Ya que está pareja la mezcla, le esparcimos las semillas de girasol, las semillas de calabaza y las semillas de ajonjolí a toda la superficie.

un poco las semillas a la mezcla con una palita de cocina.

al horno durante 12 minutos y retiramos del horno.

con un cuchillo del tamaño y la forma que ustedes quieran las

barritas) Pueden ser en cuadros o rectángulos) Y dejamos enfriar. Desmoldamos.

.

Ver video

## **@brendagutierrez3649**

Hoy preparé las barritas con mi hijo (cuarto años)!! Disfruté tanto mirar su carita concentrada al partir el plátano, espolvorear las semillas!! Ambos disfrutamos mucho el momento y sobre todo el resultado.

Muchas gracias por tan deliciosa receta!

## **@alto2703**

Como siempre es un gusto verlos y escucharlos. Ya esperaba el viernes para la nueva receta. Gracias por su trabajo y sobre todo les agradezco mucho que siempre se dan el tiempo de contestar nuestros comentarios eso le da mucha calidez al canal y un verdadero sentimiento de familia. Familia Vegan.

Bendiciones.

## **@hildac4121**

Buenos días. Que delicia de baritas. Me encantan todas las recetas. Gracias a ustedes no tengo que comprar. Las tengo que hacer para mis hijos y todos los que quieran disfrutarlas . Disfruto cuando lo prueban se ven deliciosas y crocante. Muchos saludos Dios los cuide mucho Bendiciones.

## **@rosasaavedra1784**

Esto era lo que me faltaba un tentempié, porque estoy empezando con cambio de alimentación y me agarra un hambre de perrito perdido en feria. Muchísimas gracias mis amigos Deyanira y Alfonso. Besos y abrazos desde Los Ángeles, California.

Sus fans Rosa y Salvador.



---

## GALLETAS DE CHOCOCHIPS

Deliciosas galletas chocochips, para el desayuno, la cena o para una tarde de café. Doraditas pero suaves con relleno chocolatoso.

INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 20 galletas aproximadamente.

INGREDIENTES

- 1 y 1/2 tazas harina de trigo
- 1/2 taza margarina vegetal
- 1/2 taza azúcar mascabado
- 1/4 taza azúcar blanca
- 1/2 hora para hornear
- 1/2 cdita. bicarbonato
- 1 cdita. esencia vainilla
- Pizca de sal

- 4 cdas. aquafaba (líquido de cocción de garbanzos)
- 100 g. chocolate

#### Modo de preparación

en un bowl  $\frac{1}{2}$  taza de margarina vegetal (Sin suero de leche) ó mantequilla vegana.

$\frac{1}{2}$  taza de azúcar mascabado y  $\frac{1}{4}$  de taza de azúcar blanca.

con una batidora eléctrica durante un minuto.

ya está cremada la mezcla, agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de polvo para hornear,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de bicarbonato, una pizca de sal, una cucharadita de esencia de vainilla y 4 cucharadas de aquafaba muy fría.

bien por un minuto y medio. Agregamos poco a poco una taza y media de harina de trigo y mezclamos bien con una pala de cocina. Agregando y mezclando.

el horno a 180 ° C o 350 ° F

una barra de chocolate de 300gr partida en pequeños trozos a la mezcla e integramos con cuidado e integramos con la palita de cocina. (El chocolate debe estar completamente frío)

un par de charolas y tamizamos con harina de trigo.

una chuchara tomamos un poco de la masa y hacemos una bolita. Colocamos en la charola, hasta acabar con la mezcla. Deben de ir separadas unas de las otras.

metemos al horno por 10 minutos, o hasta ver que las orillas estén doradas. Las sacamos del horno y dejamos enfriar.

Ver video

---

# PUDÍN DE QUINOA

Un postre rico en proteínas, hierro, magnesio, potasio, y vitaminas del complejo B, entre otras benéficas propiedades.

Pero sobre todo, ¡MUY RICO!

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 3 PERSONAS

- 1/3tza. de quinoa
- 500ml. leche vegetal
- 1tza. frutos rojos
- Miel de agave
- Esencia de vainilla

## Modo de preparación

bien la quinoa y escurrimos (podemos utilizar el agua de remojo, para regar plantas).

la quinoa en una cacerola y le vaciamos 500 ml de leche vegetal, de la que ustedes gusten.

el fuego y dejamos hasta que hierva.

el fuego a fuego bajo y removemos cada 3 minutos, para que no se pegue. Hasta que notemos que revienta el grano de quinoa. (Aproximadamente 15 minutos).

el fuego y le ponemos 4 cucharadas de miel de agave. Revolvemos.

una cucharadita de vainilla (Opcional). Revolvemos  
enfriar.

(Podemos adornar con frutos rojos)

Ver video

## @dianadiaz2724

Yo no soy vegana pero hago todas sus recetas, ayer hice las crepas de avena y hoy acabo de hacer el pudín de quinoa, lo acompañé con fresas , exquisito, mil gracias



## @santinamaria5797

Ustedes son encantadores! Que Canal maravilloso! Que rico postre y Vegano!!!! Muchísimas gracias! Saludos de Brasil! Un fuerte abrazo a Ustedes!

## @sandibel64

Señora mis respetos, no sabía que la quinoa se come en postre, con usted he aprendido muchas maneras de comer sanamente, mil gracias y dios le de muchos años mas de vida para que siga enseñándonos a comer sano, gracias.

## @claudymolina5706

Encontré este vídeo y me encantaron tus recetas, sobre todo las de Quinoa, que recién estoy empezando a consumir este maravilloso alimento, saludos desde Chile.

---

# TORTITAS DE PLÁTANO

Las tortitas de plátano son un guiso delicioso, tradicional mexicano.

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN:** 4 PERSONAS

- 3 plátanos machos
- Sal
- Azúcar
- Aceite
- Queso de almendras (o el que tengas si eres vegetarian@)

## Modo de preparación

3 plátanos machos, en 3 partes. Los ponemos en una cacerola y agregamos agua a cubrir.

2 cucharaditas de azúcar y los dejamos hervir por 20 minutos. Apagamos el fuego y les retiramos el agua.

vamos retirando la cáscara estando aún calientes (Se pueden ayudar unas pinzas) los vamos poniendo en un recipiente y machacamos hasta que quede un puré.

$\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Mezclamos y dejamos que enfría un poco.

untamos un poco de aceite vegetal en las manos. Tomamos un poco de la preparación, la torteamos y le colocamos al centro un trocito de queso vegano. Cerramos y hacemos una bolita. Volvemos a tortear para dar forma de tortita.

una sartén ya caliente, le ponemos un poco de aceite vegetal.

Vamos poniendo nuestras tortitas, esperamos a que doren de un lado y volteamos. Al dorar de los dos lados, las retiramos de la sartén y las pasamos a un plato con papel absorbente de cocina.}

.

Ver video

## @deliapatlan523

Que delicia de tortita. !!! 🗑 muchas gracias a Sra . Deyanira por compartir esa receta y que lindo que compartan esos recuerdos con nosotros de su súper cocina. Bonita semana saludos bendiciones mil 🗑 🗑 🗑  
🗑 🗑 🗑 🗑 🗑 🗑 🗑

## @lymarieborimex7077

Ay que rico 🗑 se me antojó como una botana, justamente tengo 2 plátanos ya solo faltaría el quesito vegano y listo... Gracias familia, como siempre son lo máximo 🗑 y consintiendo nuestros paladares con tanta diversidad y variedad de recetas exquisitas mmm. Un abrazote desde Allentown, Pensilvania EU

## @elizabethhuego9821

Hola, soy nueva en su canal, pero me tienen enamorada con tanta receta deliciosa, los conocí buscando como hacer un guisado de lentejas, desde entonces no los dejo, me encanta esa amistad entre madre e hijo, los veo desde El Salvador en centro América, gracias

## @marylu-626

Muchas gracias señora Deyanira y Alfonso, me encantó esta receta, hace poco que entré a su canal y todo lo que he visto que preparan está exquisito!!!!

---

## VERDURAS CON TOFU

Las verduras con tofu, es un guiso delicioso y fácil de elaborar, pero sobre todo, muy nutritivo.

### INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 4 PERSONAS

- Un trozo de cebolla
- 1 diente ajo
- 3 pimientos
- 1 calabacita o calabacín
- 1 zanahoria
- 250 g. brócoli
- 300 g. champiñones
- Ajo en polvo
- Pimienta
- Sal
- Aceite vegetal
- Aceite de Oliva
- 350 gr de Tofu firme

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

Modo de preparación

en un tazón. una zanahoria pelada y picada en pequeñas tiras.

Agregamos 3 pimientos (previamente desvenados, sin semillas y partidos en pequeños cubos. Agregamos una calabacita picada en tiras pequeñas. Apartamos

un tofu de 350 gr y lo partimos en cubos. Lo colocamos en un recipiente. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal, ajo en polvo, pimienta en polvo.

una sartén ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal, agregamos  $\frac{1}{2}$  cebolla partida en cubos, sofreímos por 30 segundos. Agregamos un ajo finamente picado y movemos 30 segundos más. Apartamos en un recipiente.

la misma sartén, ponemos un poco de aceite vegetal y agregamos 300gr de champiñones rebanados. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y un poco de ajo en polvo. Les damos vuelta para que se doren de ambos lados. Agregamos un poco de sal y ajo en polvo. Ya que han dorados, los apartamos en un recipiente.

la misma sartén ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal, agregamos el tofu que ya tenemos partido. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de sal y un poco de pimienta en polvo. Dejamos que doren de un lado y los volteamos. Ya que doren de ambos lados. Los apartamos en un recipiente.

la misma sartén ponemos un poco de aceite vegetal y agregamos la verdura que ya tenemos picada. Movemos durante 30 segundos y agregamos 250gr de brócoli partido en pequeños floretes. Agregamos una cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo y un poco de pimienta en polvo. Agregamos la cebolla y el ajo que ya tenemos sofritos. Mezclamos y agregamos el tofu que ya tenemos. Bajamos a fuego medio y movemos por 3 minutos. Apagamos el fuego.

.

Ver video

**@erikapatriciagutierrezmu4238**

Hola 🗑️ linda familia 🗑️ vegana gracias por esta rica receta ,ya la preparé y casiiiiii muero de lo rico que me quedó ,genial esta deliciosa 🗑️ receta 🗑️ mi hijo también le encantó!!!!!!.. saludos desde Colombia 🗑️  
🗑️ 🗑️

**@karinaespinel0409**

Hola siempre se la rifan en todos estos suculentos GUSTA MUCHÍSIMO EL SE VE PERFECTO 🗑️ PARA HOY. Cada vez que Don Alfonso prueba, se me hace agua la boca y de ley lo termino haciendo todo..... GRACIAS x compartir...  
🗑️ BESOS EMPALAGOSOS...

**@gloriap941**

Gracias por esta receta me encanta el tofu! También gracias por todos sus videos, porque no solo nos enseñan una alimentación saludable, también transmiten alegría y paz en sus videos, gracias de todo corazón, saludos desde Los Angeles, Ca.

**@mimilorenvaldesaedo2276**

Se ve deliciosa esa receta, justo hoy estoy haciendo el tofu, aproveché para hacer la leche de soya, y también voy a preparar el quesito con la ocara, gracias por todas sus enseñanzas, son fáciles y deliciosas. Ya he preparado la leche de ajonjolí y queso, con la ocara muy rico. Saludos desde Cali Colombia. Fuerte abrazo y q Alfonso nos siga deleitando con su manera de probar.

Bendiciones a montón ; 🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️  
🗑️

---

# CALABACITAS EN MOLE VERDE

¡Deliciosa receta!

¡Que estamos seguros que te encantará!

## INGREDIENTES

### PORCIÓN 4 PERSONAS

- 3 Calabacitas grandes.
- 1/2 taza de pepita de calabaza.
- 7 tomates.
- 1 manojo de perejil.
- 1 manojo de cilantro.
- 7 hojas de epazote.
- 1 chile verde o al gusto.
- Hojas de lechuga.
- 2 cucharadas de ajonjolí tostado.
- 1 cucharada de cacahuates tostados.
- Sal.
- 1/4 de cebolla.
- 1 diente de ajo

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

## Modo de preparación

una cacerola ponemos las calabacitas partidas en trozos medianos y agregamos agua caliente hasta cubrir. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y dejamos que hierva por 20 minutos.

las pepitas en una sartén, hasta que inflen.

los tomates y los agregamos al vaso de la licuadora, junto con las hojas de lechuga, el cilantro, las hojas de epazote, el chile, la cebolla y el diente de ajo. Agregamos 4 cucharones del agua en la que hirvieron las calabacitas, agregamos las pepitas tostadas y licuamos. Con la licuadora en acción, agregamos dos cucharadas de ajonjolí o sésamo, una cucharada de cacahuates sin sal y media cucharadita de sal.

una cacerola ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal, vaciamos el mole que tenemos en la licuadora y dejamos hasta que hierva. Probamos de sal y agregamos al gusto. Movemos con un cucharón y dejamos hervir por 15 minutos. Pasado este tiempo, agregamos las calabacitas ya escurridas y dejamos hervir por un minuto más. (Si queda muy espeso, agregamos el líquido en el que hirvieron las calabacitas). Apagamos el fuego

.

Ver video

**@veritoramos821**

**Hola hoy lo preparé, me quedó riquísimo!! Muchas gracias por sus recetas, Bendiciones para todas las personas que colaboran en su canal. Saludos desde Guadalajara.**

**@ramseslozano7444**

**Hace varios años que hice por 1ra vez esta receta, en verdad deliciosa y con cantidades perfectas para mí que somos 2 en casa, mañana la volveré a hacer y vengo a ver los ingredientes para que no se me pase ninguno. Saludos y felicidades por su receta.**

**@elzaespinoza7069**

Hola bella sra. gracias a usted ahora ya sé cómo hacer mole verde ☺ se ve y me olió delicioso; y en esa casuelita tan cuca está bien bonita, gracias mi bella sra. x enseñarnos cómo cocinar delicioso nutritivo y fácil.

**@connyperez5030**

Hola, bella pareja familiar!!! Me quedó buenísimo. Antes compraba el mole verde de pasta en el mercado. Ahora sé que es facilísimo de hacer y queda mmmmmm con ojitos viendo para arriba como Alfonso ja ja ja. Un gran saludo y cariñoso abrazo para los dos.

---

## **ESPAGUETI CON BERENJENAS**

¡Sorprende a tus invitados con esta deliciosa receta!

Puede ser para una comida familiar o para una cena íntima.

¡Te va a encantar!

**INGREDIENTES**

**PORCIÓN: 4 PERSONAS**

- 250 g. espagueti
- 2 berenjenas
- 5 jitomates
- 1 pimiento
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- Perejil

- Sal
- Pimienta
- 1/2 cdita. de azúcar
- Clavo en polvo
- Salsa de tomate (catsup)
- Aceite de oliva
- Agua

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

Modo de preparación

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal y agregamos la cebolla finamente picada. Movemos 30 segundos y agregamos el ajo finamente picado. Movemos 30 segundos. Agregamos el pimiento y el perejil finamente picados. Movemos 30 segundos más.

un espacio en el centro y agregamos los jitomates picados en pequeños cuadros. Mezclamos y agregamos 2 cucharaditas de sal, movemos. Agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de clavo en polvo y mezclamos. Dejamos hervir por 10 minutos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de azúcar y un poco de salsa catsup. Mezclamos. Agregamos  $\frac{1}{3}$  de taza de agua y movemos. Dejamos 3 minutos más en la lumbre y apagamos el fuego.

las berenjenas en cubos (opcional si gustan desflemar con un poco de sal) Apartamos

una olla agregamos agua suficiente y dejamos que hierva. Agregamos 3 cucharaditas de sal y 250 gr. De espagueti. Tapamos y dejamos así por 10 minutos. Revisamos y debe de estar al dente. Si ya está listo, le retiramos el agua y le agregamos un poco de aceite de oliva (Para que no se pegue). Mezclamos con cuidado. Apartamos.

5.- En una sartén ya caliente agregamos un poco de aceite

vegetal. Agregamos las berenjenas que ya tenemos picadas y sofreímos por 7 minutos. Agregamos la salsa que ya tenemos preparada y mezclamos bien. Agregamos 1/3 de taza de agua y dejamos hervir por 10 minutos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego

una porción de espagueti al centro del plato y colocamos la salsa de berenjena en medio.

.

Ver video

## **@4jaelvillalba971**

Sabes una cosa?????... ni siquiera soy vegetariana pero tus recetas ????? Por favooooor que delicia. Y que saludables. Dios te bendiga en abundancia., salud y prosperidad para ti y los que amas. Poco a poquito mi hija y yo nos estamos integrando a la vida saludable.

## **@leona834**

Hola sra Deyanira un saludo afectuoso para ud y su simpático hijo desde Venezuela, me encanta su canal, lo descubrí hace poco y ya he preparado el arroz de coliflor y esta pasta con berenjenas me quedó muy rica, estoy empezando en este estilo de alimentación vegana y sus recetas me están ayudando mucho gracias por compartir todo su talento en la cocina sigan así, Dios les bendiga.

## **@taniachirinos5014**

Son las comidas más deliciosas que he probado y mis favoritas. Muchas gracias por la aportación de sus recetas, ustedes han sido mi único y gran impulso para

comer vegano y no saben cuán agradecida estoy. Espero que sus recetas sean infinitas. Gracias y saludos.

**@69stronger**

Waaaa.. Siempre he comido las berenjenas con otras combinaciones con Pasta no la conocía, aún así pienso probar. Gracias por aportar sus conocimientos y su bello video. Saludos desde República Dominicana.

---

## **TACOS DE HONGOS**

No te quedes con las ganas de preparar estos originales tacos.

Para todo tipo de ocasión. Desayuno, comida o cena...

¡Tú eliges!

**INGREDIENTES**

**PORCIÓN: 20 TACOS**

- 200g. de setas
- 2 hongos portobello
- 350g. de champiñones
- Tortillas
- 1 ramo de cilantro
- Cebolla en polvo
- Ajo en polvo
- Aceite de coco (puede ser cualquier otro)
- Sal
- 1/2 cebolla chica

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

**\*Los hongos no se lavan, sólo se limpian con un trapo húmedo\*.**

## Modo de preparación

1.- Deshebramos las setas y las agregamos a una sartén ya caliente con un poco de aceite vegetal. Agregamos un poco de cebolla en polvo, un poco de ajo en polvo y un poco de sal. Dejamos que se doren por ese lado y volteamos. Agregamos otro poco de ajo en polvo, poca cebolla en polvo y un poco sal. Al dorar de ambos lados los pasamos a un recipiente y apartamos.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos los hongos portobello (previamente rebanados). Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de cebolla en polvo y un poco de sal. Dejamos que se doren de ambos lados, los pasamos al recipiente donde tenemos las setas.

los champiñones, les retiramos la piel y los rebanamos. Los agregamos a una sartén ya caliente y con un poco de aceite vegetal. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de cebolla en polvo y un poco de sal. Al dorar de ambos lados los pasamos junto con todos los hongos que ya tenemos preparados.

bien todos los hongos. Calentamos tortillas y vamos poniendo en cada tortilla una pequeña porción de la mezcla de nuestros hongos. Agregamos cilantro finamente picado, cebolla picada y la salsa de su preferencia.

Ver video

**@mariadelrefugiogutierrezmu2261**

**Gracias señora bonita estos tacos me Han sacado de apuros, ya son famosos en mi casa. llegan mis hijos y mamá prepara unos tacos, ya recomendé su canal, saludos con mucho cariño**

**@elizabethpalacio5212**

Hola, que delicioso esa combinación de todos los champiñones, esta para chuparse los dedos, y que mejor para un domingo unos buenos tacos, les mando muchos abrazos y besos lindo fin de semana 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷

**@Lara-tm4my**

Qué delicia!! la verdad es que ya he hecho algunas de sus recetas y quedan excelentes, muchas gracias 🍷 me encantan sus videos y disfruto mucho de la comida vegana, sigan así 🍷

**@gabylejeunesantos8791**

Huuiiy se me hizo agua la boca gracias. Dios me los bendiga siempre veo sus vídeos y me han ayudado mucho a tener variedad en cuanto a comidas y mucha nutrición gracias 🍷