

SOPA DE GARBANZOS CON ACELGAS

Es una sopa nutritiva, económica y deliciosa.

¡Con proteína completa!

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 7 hojas de acelgas
- 1/2 taza garbanzo seco
- 1 taza caldillo jitomate Tip #1 para ahorrar tiempo Caldillo de Jitomate – Cocina Vegan Fácil ()
- Sal

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Ponemos en un recipiente $\frac{1}{2}$ taza de garbanzo seco y agregamos agua a sobre cubrir, dejamos remojar toda una noche.

2-Al día siguiente colamos los garbanzos, los pasamos a una cacerola, agregamos agua a sobre cubrir y los ponemos en la estufa a fuego medio hasta que hiervan. Bajamos a flama baja y semi tapamos. Dejamos así durante una hora. Pasado ese tiempo revisamos y deben de estar suaves. Apagamos el fuego.

3-Colamos los garbanzos. (Guardamos el agua para hacer aquafaba en una receta futura).

4-En una cacerola ya caliente en la lumbre, agregamos un manojo de acelgas picadas (7 hojas). Tapamos la cacerola

durante dos minutos y removemos las acelgas, volvemos a tapar y dejamos 2 minutos más. Agregamos 1 taza de caldillo de jitomate y los garbanzos. Agregamos 1 y $\frac{1}{4}$ de agua caliente. Mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Tapamos la cacerola y esperamos a que hierva. Bajamos a fuego bajo y la dejamos por 15 minutos más. Apagamos el fuego.

5- Presentamos.

VER VIDEO

@xadagy

Que ricos alimentos preparan , se deleita uno con solo verlos y cuando realizamos la receta, quedan verdaderamente deliciosos. Muchas gracias por compartir con nosotros su talento , chispa y simpatía, bendiciones

@sonadorazam8857

Muy deliciosa y nutritiva esa sopita de garbanzos junto al carismático y de buen sentido de humor de Alfonso, disfruto mucho su participación al final de la receta 

@lourdesvarela962

Gracias Cocina vegan. Delicioso. hoy lo prepare y mi familia le encanto Feliz día. Dios los bendiga siempre saludos.

@gabrielabarrientos6124

Me encanta toda la información que das en los videos ahora! Son unos genios, sigan así. Lo mejor para

ustedes! Saludos desde Argentina

POSTRE DE TAPIOCA

Sencilla, económica y deliciosa receta.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 3/4 taza tapioca
- Leche de coco
- 4 fresas
- 1 kiwi
- Coco rallado
- Miel de maple
- Agua

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Ponemos $\frac{3}{4}$ de taza de perlas de tapioca en una cacerola, agregamos agua a cubrir y la ponemos a fuego medio hasta que hierva. Cuando empiece a burbujear, bajamos a fuego bajo y tapamos la cacerola durante un minuto. Destapamos y movemos

constantemente durante 15 minutos, para que no se nos pegue. Si vemos que se ha consumido el agua, agregamos un poquito más.

2-Agregamos una taza de leche de coco (o la de su preferencia), seguimos moviendo durante 12 minutos más. Agregamos 5 cucharadas de miel de agave o el endulzante de su preferencia y mezclamos 3 minutos más. Probamos de dulzor y agregamos al gusto. Apagamos el fuego y esperamos a que enfríe.

3-En un recipiente individual ponemos una cucharada de tapioca, agregamos kiwi picado, agregamos otra capa de tapioca, agregamos fresa picada, agregamos otra capa de tapioca y adornamos con coco rallado. Pueden poner más fruta si gustan.

4-Presentamos.

VER VIDEO

@patriciarodriguez-ox4yk

Ella tan hermosa y distinguida... él tan carismático y gentil... gracias por compartirnos sus ricas recetas y enseñarnos no solo a comer bien sino también a alimentarnos !!! 

@monicanieto8048

Hola , los sigo y comparto desde Argentina , BUENOS AIRES , LOS DESCUBRÌ EN PANDEMIA, HAY JESÙS TODO LO QUE HE APRENDIDO Y COMPRTIDO ABRAZOS

@23Bentley45

Tengo todos los ingredientes y lo voy a hacer hoy! Se ve exquisito. Mucho amor desde Seattle Washington!!

@flordeIsur63

Me encanta este postre que es muy popular en Tailandia. Allí le ponen sal y azúcar . Buenísimo! Saludos

SETAS AL AJILLO

Sencilla, económica y deliciosa receta.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 500 g. setas
- 3 chiles guajillo
- 3 chiles árbol
- 2 dientes ajo
- Sal
- 1/4 de taza de vino blanco (opcional)
- Aceite vegetal

NOTA: TODAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DEBEN DE ESTAR PREVIAMENTE

LAVADAS Y DESINFECTADAS.

MODO DE PREPARACIÓN

1-Limpiamos con un trapo húmedo 3 chiles guajillo y 3 chiles de árbol. Les retiramos con una tijera el rabito a todos los chiles y los desvenamos, retirando también las semillas. Los cortamos en rajitas muy delgadas. Apartamos.

2-En una cacerola ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos dos dientes de ajo rallado. Sofreímos por 30 segundos y agregamos los chiles. Movemos constantemente por un minuto y agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de vino blanco (opcional). Mezclamos por 30 segundos más. Agregamos 500 gr. de setas deshebradas y mezclamos muy bien. Bajamos a fuego bajo y tapamos la cacerola y dejamos 5 minutos. Destapamos la cacerola y agregamos una cucharadita de sal de mar. Mezclamos y agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de agua y tapamos nuevamente. Dejamos cocer por 5 minutos más. Mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Dejamos en la lumbre 2 minutos más. Probamos que estén bien cocidas las setas y apagamos el fuego.

3-Presentamos.

VER VIDEO

@tiaredzib5622

Llego a comer a mi casa y mi mamá me tenía ya lista esta receta, me dijo que apenas vio el video se le antojó, las hizo con champiñones porque aquí no conseguimos las setas pero quedo riquísimo!!! Gracias!!!

@Aniersa8

Las acabo de preparar y están deliciosaaaaaaas! Muchas

gracias por las recetas, me encanta el canal

@

Uy qué cosa más buena!! Me encantan las setas, me asusta el chile (soy española y si pica mucho, lo paso fatal) Tengo setas en casa, mañana busco chile. Gracias, vuestra comida es muy rica!! 

@silviaarellano549

Buenas tardes hermosa señora, hasta hoy hice las setas al ajillo y de verdad que delicia de platillo. La felicito por compartir tantas delicias. Gracias

SOPA DE CEBOLLA

Es una sopa cuyo principal ingrediente es la cebolla
Considerada originaria de Francia, país donde se
popularizó y que en muchos países europeos.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 1 y 1/2 cebollas
- 2 dientes ajo
- Queso de papa – 1 y 1/2 lts. agua
- Aceite

- 1/8 taza vino blanco
- Pimienta
- Sal - Tomillo
- Pan

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Ponemos una cacerola en la estufa, encendemos el fuego y esperamos a que caliente. Vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos 1 y $\frac{1}{2}$ cebolla partida en medias lunas delgadas. Sofreímos hasta que la cebolla transparente. Agregamos 2 dientes de ajo finamente picados y mezclamos. Agregamos 5 hojas de tomillo frescas o puede ser tomillo deshidratado. Agregamos una cucharadita de sal de mar. Mezclamos bien. Agregamos 1/8 de taza de vino blanco (opcional) y 1 y $\frac{1}{2}$ litro de agua o de caldo de verdura. Agregamos un poco de pimienta en polvo y mezclamos.

2-Esperamos a que hierva la sopa, probamos de sal y agregamos al gusto. Tapamos la cacerola y dejamos hervir por 15 minutos más. Apagamos el fuego. Apartamos.

3-En una sartén ya caliente doramos por los dos lados una rebanada pequeña de pan. Cuando esté lista la rebanada, le untamos queso de papa y lo metemos en el horno a gratinar un poco.

4-Servimos un plato con sopa de cebolla y le ponemos la rebanada de pan de ajo untado y gratinado con queso de papa.

5-Presentamos

VER VIDEO

@marthapatriciamartinezv1654

Me encanta la cara de tu hijo cuando prueba lo que preparaste ! Sobre todo se ve la bonita relación que tienen madre-hijo ... La sopa la haré hoy para la comida !! Gracias

@vivianamarquez1395

Amo la sopa de cebolla!!! Muchas gracias por la receta tan fácil. Un abrazo para los dos

@valdez733

Hola ,antes que nada agradezco por compartir sus deliciosas recetas ,yo ya hecho muchas de sus recetas y a mi esposo les han encantado ya sabe que si son de usted están delicioso muchas gracias saludos desde san francisco California

@julieroots2700

Yo sería inmensamente feliz si la Señora Deyanira fuera mi abuelita. Y sería doblemente feliz si viviera con ella y que me diera desayuno, comida, merienda y cena jaja sería la nieta mas feliz y agradecida del mundo

PURÉ DE MANZANA

Es un plato que tiene sus orígenes en Europa, especialmente en países como Francia, Alemania y Reino Unido.

Se cree que su origen se remonta a la Edad Media.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 500 g. manzanas
- 1 limón
- 2 cucharadas de azúcar
- 100 ml. de jugo de manzana o agua
- Nuez moscada
- Jengibre en polvo
- Clavo
- 1 raja canela

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Pelamos 500 gr. de manzanas, las partimos a la mitad y les retiramos el corazón y las semillas. Las cortamos en cubos y las pasamos a una cacerola. Agregamos 2 tiras de cáscara de limón y le agregamos el jugo de $\frac{1}{2}$ limón. Agregamos 100 ml de jugo de manzana, 2 cucharadas de azúcar. Agregamos una pizca de nuez moscada, una pizca de jengibre en polvo y una pizca de

clavo en polvo. Agregamos una raja de canela.

2-Ponemos la olla en la lumbre a fuego alto y movemos constantemente hasta que empiece a hervir. Bajamos a fuego bajo y tapamos la cacerola, dejamos entre 15 a 20 minutos más, moviendo de vez en vez.

3-Revisamos de cocción y deben de estar muy suaves y el líquido debe de haber evaporado. Apagamos el fuego. Le retiramos las cáscaras de limón y la raja de canela.

4-Pasamos las manzanas a una licuadora o pueden utilizar un mini pimer. Trituramos hasta obtener el puré.

5-Presentamos.

VER VIDEO

@maribelysoy8080

Me encanta verlos!!! aparte de lo saludable de su cocina, se nota la educación y el respeto. Un saludo desde Aguascalientes.

@28diefee

Aquí recopilando recetas e ingredientes para mi menú. Un brazo desde Colombia. Ustedes son mi canal vegano favorito!

@

Buena idea para el desayuno de los niños. Gracias por compartir. Saludos.

@evelinlopez7487

Milagroso un cuerpo bien nutrida, se auto repara,

gracias por su dedicación y trabajo, los quiero muchooooo. Soy su fan y estoy feliz de ser parte de la familia vegan fácil

TAMALES DE DULCE

Los tamales tienen una historia de más de 500 años y son un clásico de la gastronomía mexicana.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 24 TAMALES APROXIMADAMENTE.

- 500 gr. de harina de maíz
- Hojas para tamal
- Colorante vegetal rojo
- Agua
- 1 y 1/2 cucharaditas polvo para hornear
- 1/2 cucharadita de bicarbonato
- 1 pizca de sal
- 80 ml. de aceite vegetal – 4 cucharadas de vinagre
- 3/4 taza azúcar
- 100 gr. arándanos

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Enjuagamos hojas de maíz suficientes para 25 tamales. Y las ponemos a remojar en un recipiente con agua caliente a cubrir durante 30 minutos. Pasado ese tiempo las ponemos a escurrir. (Dejamos enfriar el agua y la podemos poner en las plantas)

2-Ponemos a calentar en una cacerola 1 litro de agua y cuando ya esté muy caliente, apagamos el fuego y le agregamos unas gotas de pintura vegetal roja (Apartamos)

3-En un recipiente hondo agregamos 500 gr. de harina, agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de azúcar, agregamos 1 y $\frac{1}{2}$ cucharadita de polvo para hornear, agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato y una pizca de sal. Mezclamos bien los ingredientes. Agregamos el agua que ya tiene color, poco a poco y mezclamos bien.

4-Si vemos que queda muy dura la masa, podemos agregar un poco más de agua con color. Hasta obtener una masa suave y de fácil mezclar. Agregamos 4 cucharadas de vinagre y 80 ml de aceite vegetal. Mezclamos hasta integrar bien todos los ingredientes. Probamos de azúcar y agregamos al gusto. Agregamos 100 gr de arándanos y mezclamos.

5-Untamos una porción de masa a la hoja seca de maíz, envolvemos por los dos lados y apretamos un poco hacia arriba la masa. Doblamos lo que sobre de la hoja de maíz hacia atrás. Así hacemos con toda la masa hasta acabar.

6-Ponemos en una vaporera para tamales o en una olla profunda, agua hasta la medida (si gustan pueden poner dos pequeñas monedas). Sobre ponemos la rejilla, y acomodamos una cama de hojas de tamal. Acomodamos los tamales parados perfectamente con el doblés de la hoja hacia abajo. Ponemos otra cama de hojas de maíz y ponemos un trapo limpio. Ponemos la tapa y encendemos el fuego. Cuando escuchemos el ruido de las monedas, o que hayan pasado 6 minutos, bajamos a flama baja. Dejamos que hiervan por una hora. (debemos estar pendientes del sonido de las monedas, si ya no suenan podemos agregar más

agua, por una orilla de la olla).

7-Sacamos un tamal, y lo abrimos. La hoja debe desprenderse fácilmente de la masa. Si todavía les falta cocción, los dejamos entre 15 y 30 minutos más. Cuando estén listos, apagamos el fuego.

8-Presentamos

VER VIDEO

@carmengonzalez8093

☒ Mmmm ricos Muchas gracias

@anasusanaromeroacruz3237

Gracias ☒ por compartir sus talentos. El ETERNO los Bendiga.

@yuliana laso4897

Hola gracias por la receta los voy a hacer pero en hoja de plátano porque tengo mucha jeje, saludos desde Playa del Carmen Quintana Roo

@margaritadelgadillo4434

Mi estimada señora linda , que deliciosos tamales dulces , son los que más me gustan , un afectuoso abrazo ☒ para ustedes , muchísimas gracias ☒

AGUA DE JAMAICA

Refrescante, tradicional, económica y nutritiva.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1.5 LITROS PERSONAS

- Concentrado de Jamaica (2 tazas de flor de Jamaica)
- Rejuvelac (1 taza) opcional
- 4 cucharadas de azúcar
- 1.5 litros. de agua

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

MODO DE PREPARACIÓN

- 1-Enjuagamos y tallamos con los dedos 2 tazas de flor de Jamaica. La ponemos en un recipiente hondo y agregamos agua purificada a cubrir. La dejamos remojar toda una noche.
- 2-Al día siguiente por la mañana, la colamos, apartando el agua concentrada de la Jamaica. Apartamos.
- 3-Vertemos en un recipiente de 1.5 litros, 1/3 de su capacidad de concentrado de agua de Jamaica.
- 4-Agregamos 1 taza de rejuvelac (opcional)
- 5-Agregamos 4 cucharadas de azúcar (o el endulzante de su preferencia) (El endulzante es al gusto)
- 6-Agregamos agua purificada hasta llenar el recipiente y

revolvemos muy bien. (Pueden agregar hielos a los vasos, o directamente en el recipiente)

7-Presentamos

VER VIDEO

@karminasanchez863

Me he perdido de muchos de sus videos, pero los adoro! ya me he puesto a ver todos sus videos atrasados mientras hago el quehacer para tener ideas para comer rico toda la semana bendiciones los adoro y mil saludos a la señora mas linda de todo YouTube y para usted también!

@karminasanchez863

YouTube me desuscribió a su canal y buscando recetas con Jamaica lo noté!! Con razón ya los extrañaba tanto gracias por sus grandes enseñanzas!

@estherdiaz1042

Adivinaron que me encanta el agua de Jamaica.. y está debe estar deliciosa.. gracias por compartir, un abrazo grande.

@normayestela

Se la voy a preparar a mi mamá, hermana y sobrina. Todas somos veganas. Gracias por ayudar a tanta gente a hacer el cambio de alimentación.

TACOS DE JAMAICA

Diferentes tacos, con un sabor delicioso.

¡Súper económicos!

La mayoría de las personas piensan que la flor de Jamaica es sólo para preparar bebidas.

Elabora esta exótica receta que estamos seguros te encantará.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 2 tazas flor de Jamaica
- Tortillas
- Sal
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- Aceite vegetal
- 1/2 Cebolla

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Enjuagamos y tallamos con los dedos 2 tazas de flor de Jamaica. La ponemos en un recipiente hondo y agregamos agua purificada a cubrir. La dejamos remojar toda una noche.

2-Al día siguiente por la mañana, la colamos, apartando el

agua concentrada de la Jamaica. (porque nos sirve para hacer agua de Jamaica). Apartamos.

3-Ponemos la flor de Jamaica ya hidratada en una cacerola y agregamos agua purificada caliente a cubrir. La ponemos a hervir y cuando empiece a burbujear, la dejamos 15 minutos más. Apagamos el fuego y esperamos a que enfríe un poco. La colamos y ponemos el agua en el mismo recipiente donde tenemos el concentrado del agua del remojo. Escurriendo lo más posible. Apartamos.

4-En una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla partida en medias líneas delgadas. Bajamos a fuego medio bajo y sofreímos hasta que la cebolla transparente (aproximadamente un minuto). Agregamos la flor de Jamaica que ya tenemos escurrida y bajamos a fuego bajo. Mezclamos constantemente por un minuto. Agregamos una cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Agregamos un poco de ajo en polvo y mezclamos. Tapamos la sartén y dejamos por un minuto. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego.

5-Si no tenemos las tortillas calientes, las calentamos muy bien por los dos lados en un comal.

En una tortilla ya caliente, agregamos guisado de Jamaica, crema vegana, salsa, cilantro. Pueden agregar una raja de aguacate si gusta.

.

VER VIDEO

@emy347ful

Hola me encanta la receta, voy a hacerlos obligatoriamente, como yo vivo en Rusia, nadie tiene

idea de esta flor tan rica y es imposible conseguir, pero recién una profesora mía de bioingeniería trajo a la clase un paquete para analizarla y muy amable me regalo un poco de Jamaica, así que estoy muy emocionada. Gracias por tanto.

@mariamc117

Dios! Se me hizo agua la boca cuando presentaron y abrieron los tacos. Yomiiii! Infinitas gracias por existir y por compartir su sabiduría culinaria. Amor y bendiciones para ambos.  

@Pikkii777

Un clásico en el canal y confirmo: ¡Son DELICIOSOS! 

@julieroots2700

Yo sería inmensamente feliz si la Señora Deyanira fuera mi abuelita. Y sería doblemente feliz si viviera con ella y que me diera desayuno, comida, merienda y cena
jaja sería la nieta mas feliz y agradecida del mundo

ENSALADA DE CUSCÚS

El cuscús consiste en un plato tradicional, que se elabora a partir de sémola de trigo duro, que tras el cocinado presenta el tamaño medio de apenas un milímetro de diámetro.

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 6 PERSONAS

- 1 cebolla de cambray
- Apio
- 1 y 1/2 zanahorias
- 2 jitomates
- 1 calabacita o calabacín
- 1/2 pimiento
- 1/4 de kg. de champiñones
- 1 taza de cuscús
- Sal
- Un piño grande de Pasas
- Nueces
- Aceite de oliva
- Agua
- Jengibre
- Paprika
- Comino

- 1 limón

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

(LOS CHAMPIÑONES NO SE LAVAN)

MODO DE PREPARACIÓN

ADEREZO

1-Vertemos en un recipiente de cristal (que cuente con su tapa) el jugo de un limón grande, agregamos un poco de agua (la misma cantidad que nos salió del jugo de limón), agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal y agregamos aceite de oliva (El doble del líquido que ya tenemos en el contenedor de cristal). Agregamos un poco de jengibre en polvo, un poco de comino en polvo, un poco de paprika en polvo. Ponemos la tapa y agitamos vigorosamente. Apartamos.

ENSALADA

1-Agregamos en un tazón 1 taza de cuscús y agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Agregamos un poco de aceite de oliva y mezclamos. Agregamos 1 taza de agua caliente y cubrimos con papel film y esperamos a que hidrate (Apartamos)

2-Ponemos en un tazón una calabaza son puntas y partida en pequeños cubos. Agregamos 1 y $\frac{1}{2}$ zanahorias, peladas, sin puntas y partidas en pequeños cubos. Agregamos $\frac{1}{2}$ pimiento (del color de su preferencia) sin semillas, desvenado y partido en pequeños cubos. Agregamos 1 tronco de apio pelado y partido en pequeños cubos. Agregamos una cebollita de cambray finamente picada con todo y tallo también finamente picado. Agregamos 2 jitomates sin semillas y partidos en pequeños cubos. Agregamos 15 nueces pecanas previamente tostadas y troceadas en partes pequeñas. Apartamos.

3-En una sartén ya caliente agregamos un poco de aceite vegetal, esperamos a que caliente un poco y agregamos $\frac{1}{4}$ de

champiñones previamente pelados y partidos en pequeños cubos. Esperamos a que doren de un lado y removemos con el fin de que doren por todos lados. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal y mezclamos muy bien. Bajamos a flama baja y esperamos a que se evapore el líquido que sueltan los champiñones. Apagamos el fuego.

4-Destapamos el recipiente que contiene el cuscús y revisamos que ya esté hidratado, lo removemos con un tenedor. Agregamos toda la verdura que ya tenemos picada y un puño grande de pasas. Agregamos los champiñones y mezclamos muy bien.

5-Volvemos a agitar el aderezo y lo vaciamos en nuestra preparación. Volvemos a mezclar bien.

6-Presentamos.

VER VIDEO

@carolaenlinea3566

Con hambre a las 11pm viendo estas recetas ! Puff buenísimo

@alto2703

De verdad que delicia de receta, como siempre se sacaron un 10. No soy muy fan del cuscus pero definitivamente seguiremos su sugerencia con Quinoa yumi yumi! Me encanta ese tema musical que usaron durante la elaboración Felicidades.

@mariadelrefugiogutierrezmu2261

Sra bonita,,, Esto es lo que yo andaba buscando,,, muchas gracias por compartir esta receta compré el cuscús y no tenía idea de cómo se cocina muchas gracias

@yazminvelasco521

Lo prepare soy mexicana radico en Carolina del norte en USA gracias me sacaste de apuros es bien rapido y sabroso algo totalmente diferente 🍷

BUDÍN DE PAN

Aprovecha el pan que te ha sobrado de días anteriores, elaborando esta deliciosa receta de budín de pan.

Recuerda que el pan tipo bolillo, telera, baguette y similares son veganos, pues sólo se utiliza agua, harina, sal, levadura, azúcar y bicarbonato en su elaboración.

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 6 PERSONAS

- 5 bolillos
- 1 pizca sal
- 1/4 de cucharadita de nuez moscada

- 10 nueces pecanas (opcional)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Pasas o arándanos
- 3 cucharadas de fécula de maíz
- 3/4 de taza de azúcar
- 750 ml. de leche vegetal
- Azúcar blanca y canela
- 70 gr. de mantequilla vegana o 1/3 de taza de aceite vegetal.

MODO DE PREPARACIÓN

1-En un tazón agregamos 5 bolillos (que les hayan sobrado de días) partidos en pequeños cubos. Agregamos 70 gr de mantequilla vegana (se puede sustituir por 1/3 de taza de aceite de coco o aceite vegetal). (Apartamos)

2-Ponemos a calentar en una cacerola, 750 ml de leche vegetal (la de su preferencia) y cuando ya esté muy caliente, la vaciamos en el tazón que contienen el pan. Sumergimos en la leche el pan con ayuda de una pala de cocina. Esperamos 7 minutos a que remoje bien el pan. Machacamos el pan y mezclamos bien los ingredientes, hasta obtener un tipo puré. Agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de azúcar mascabado o la de su preferencia y mezclamos. Agregamos 3 cucharadas de fécula de maíz y mezclamos. Agregamos 1 cucharadita de vainilla, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de nuez moscada y una pizca de sal. Mezclamos bien. Agregamos 10 nueces pecanas troceadas (opcional) y un puño grande de arándanos. Mezclamos hasta integrar bien todos los ingredientes.

3-Pasamos la mezcla a un molde previamente engrasado con aceite vegetal y papel para hornear. Acomodamos bien la

mezcla, emparejando con una pala de cocina.

4-Espolvoreamos la superficie con una mezcla de azúcar blanca y canela en polvo.

5-Metemos el molde al horno previamente pre calentado a 190° C o 370° F. Durante 60 minutos. Pasado ese tiempo, revisamos con un palillo, éste debe de salir seco. Sacamos el molde del horno y dejamos enfriar un poco. Desmoldamos.

6-Presentamos.

VER VIDEO

@

Los amooooo quisiera conocerlos en persona, por fin pudín gracias amigos de cocina vengan fácil ya tengo tiempo siguiéndolos hacen mi vida vengana muy fácil. Gracias Dios los bendiga!!!! un saludo Chicago Il.

@magalisarantonelligiri2907

Siempre que busco una receta ustedes la tienen. Son lo máximo 🗑️ 🗑️

@veronicaromero7952

Muchas gracias una vez mas por su rica receta... en Chile también se prepara desde siempre. Yo soy fanática... mi suegra siempre lo ha preparado, pero ahora lo hare yo con su receta vegana... que linda la mami... son muy afortunados de estar juntitos... muchos cariños!!

@kathiakatykatz2850

Hola desde Panamá! Acá ese budín se conoce como

MAMALLENA y es delicioso. Yo lo había comido de la manera tradicional pero ahora q se q se puede hacer de manera vegana lo voy a hacer (ya q soy celiaca) Gracias por sus ricas recetas. 