

# PAY DE ESPINACA

Delicioso pay de espinaca totalmente vegano, sin productos de origen animal, rico y saludable.

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 4 PERSONAS**

- 2 salchichas veganas
- Cebolla
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- Pimienta en polvo
- Sal preparada – Orégano
- Aceite
- 3/4 de taza de crema vegana
- 3 cucharadas de arroz cocido
- 500 g. de espinacas

### Pasta o base

- 225 g. de harina de trigo – Ralladura de 1 limón
- 90 g. de mantequilla vegana (fría)
- 1 cucharada de linaza
- 1/3 u 80 ml. de taza de agua
- Sal
- 40 gr. de azúcar

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

Base de Pay

en un pocillo 1/3 de taza de agua y dejamos hervir. Agregamos de linaza y bajamos el fuego. Dejamos hervir 5 minutos más. Apagamos el fuego, colamos la linaza y apartamos el gel.

en un tazón 225 gr. de harina de trigo. Agregamos 40 gr. de azúcar y una pizca de sal. Agregamos la ralladura de la cáscara de un limón. Mezclamos. Agregamos 90 gr de mantequilla vegana fría. Integramos los ingredientes con la mano. Hasta desbaratar la mantequilla. Agregamos el gel de linaza. Seguimos integrando con la mano, hasta obtener una masa.

una superficie plana, agregamos un poco de harina y ponemos nuestra masa. Si está un poco seca, agregamos una cucharada de agua fría. Amasamos bien.

la masa del centro hacia los lados hasta obtener un grosor uniforme. Pueden agregar más harina si gustan, o pueden utilizar papel para hornear si tienen. Debemos obtener una masa de un diámetro más grande que nuestro molde.

nuestra masa ya extendida a un molde previamente engrasado y la vamos acomodando. Debe de cubrir todo el molde, incluyendo las paredes. Si gustan puedes marcar las orillas con un tenedor. Y picamos toda la superficie con el tenedor. Metemos el molde al refrigerador en lo que hacemos el relleno.

RELLENO

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo de cebolla mediano finamente picado y sofreímos por 40 segundos. Agregamos 500 gr. de espinacas,

pueden ser frescas o de las congeladas. Mezclamos bien y tapamos la sartén. Bajamos a flama media y dejamos así por 2 minutos. (Si utilizan espinacas frescas, pueden agregar  $\frac{1}{2}$  taza de agua antes de tapar la sartén.

una cucharadita de sal, un poco de pimienta en polvo, un poco de orégano triturado. Mezclamos bien. Tapamos la sartén y bajamos a fuego bajo. Y dejamos por 3 minutos. Probamos para saber si ya están cocidas, y si es así, apagamos el fuego y apartamos.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos 2 salchichas veganas rebanadas en rebanadas delgadas y dejamos que doren de ambos lados. Apagamos el fuego.

el vaso de la licuadora ponemos  $\frac{3}{4}$  de taza vegana, las espinacas que ya tenemos cocidas, agregamos 3 cucharadas de arroz cocido, 2 cucharadas de fécula de maíz y agregamos también las salchichas ya cocinadas. Licuamos hasta integrar muy bien todos los ingredientes. Apagamos la licuadora. Probamos de sal y agregamos al gusto.

el molde del refrigerador y le vaciamos toda la mezcla que tenemos en la licuadora. Emparejamos bien con una espátula de cocina. Metemos el molde al horno previamente precalentado a 180 ° C o 350 ° F y dejaremos el molde por 30 minutos.

ese tiempo, revisamos el pay, tocando la superficie y debe de estar sólida. Sacamos el pay del horno y lo dejamos enfriar un poco.

.

Ver video

**@yordigarcia6505**

**Que deliciosa receta familia gracias para su hija por**

compartir esta receta vegana y muy nutritiva les mando abrazos y besos también para su hija

**@RosaRosa-mh7hx**

Se me antojó tanto! Esta receta es para quedar bien y llevarla a presumir con la familia y amigos. Ayer mismo hice la sopa de papa y poro para el frío... salió tan rica! Muchas gracias a su hija en Holanda. Reciban todos el deseo de una excelente semana para nuestra gran familia vegana.

**@marateresa1**

Siempre me sorprenden, hermosa familia con deliciosas recetas, siendo vegano podemos comer variado, saludable y sabroso, muchos saludos y bendiciones.

**@alicialeon574**

Que rico me encantan las espinacas. Para todas sus suscriptoras llevo 1 año preparando sus recetas y desde enero he bajado de 78 kilos a 57 kilos. Que presumida yo. Gracias abrazos y bendiciones.

---

## **SOPA DE PORO Y PAPA**

Perfecta sopa vegana para cualquier día de la semana.

Deliciosa y fácil.

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 4 Personas**

- Cebollín
- Cilantro
- Apio
- 1 diente ajo
- Sal
- Aceite vegetal
- 1 lt. de caldo de verduras
- 2 papas
- 1 Poro o puerro

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y dejamos que caliente. Agregamos un poro o puerro sin puntas y partido en rodajas delgadas. Sofreímos por un minuto. Bajamos a flama baja y agregamos un ajo finamente picado. Mezclamos por 30 segundos y agregamos 1 litro de caldo de verdura. (Si no lo tienen, puede ser agua) y esperamos a que hierva.

2 papas peladas y partidas en pequeños cubos. Agregamos un tronco de apio rebanado en rodajas delgadas. Mezclamos y esperamos a que vuelva a hervir. Probamos de sal y agregamos al gusto. Dejamos hervir por 15 minutos más y revisamos si ya están cocidas las papas. Apagamos el fuego.

Ver video

ENCANTA LO QUE TRANSMITEN EN CADA DE ALEJO QUE ACABA DE VER EL VIDEO DE SOPA DE PORO Y PAPASSS 

EL AMA ESAS PAPAS JAJA ABRAZOS A AMBOS DESDE !!

**@liaguz6912**

Eso es lo que me gusta de los vídeos de comida que degusten los platillos y nos comenten su sabor, diez de diez por el chef y crítico.

**@katyaflores5361**

Me encanta el canal, se agradece que no usen mucho productos veganos empaquetados y que no hagan recetas patrocinados por marcas veganas cae muy bien, no pierden el toque saludable mi familia y yo los amamos.

**@nadiacorona5419**

Que hermosa se. Y el hijo hermoso con su madre se ve que es muy respetuoso y amoroso con ella. Su receta muy rica . Felicidades

---

# BUDÍN DE ZANAHORIA

**Delicioso postre sin gluten, apto para celíacos, veganos e intolerantes a la lactosa**

INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 PERSONAS**

- 1 cucharadita de polvos para hornear
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1 taza harina de arroz
- 4 cucharadas de fécula de maíz
- 1 taza de azúcar mascabado
- 125 gr de mantequilla vegana
- 1/3 de taza de leche vegetal
- 1 kg. de zanahorias

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

retiramos las puntas a 1 kilo de zanahorias y las pelamos. Las partimos en rodajas de grosor mediano y las pasamos a una cacerola. Agregamos agua caliente a cubrir y las ponemos en la estufa a fuego alto. Esperamos a que burbujee el agua y bajamos a fuego bajo. A partir de ese momento las dejamos 8 minutos más hirviendo. Apagamos el fuego y colamos. (El agua la pueden utilizar en un guisado futuro). Dejamos enfriar un poco las zanahorias. Apartamos.

un sartén en la estufa y encendemos el fuego, dejamos que caliente bien y apagamos la lumbre. Agregamos 125 gr. de mantequilla vegana. Una vez derretida la mantequilla, la pasamos al vaso de la licuadora y agregamos la mitad de la zanahoria. Encendemos la licuadora y de vez en vez ayudamos a bajar la mezcla con una espátula (con la licuadora apagada) Agregamos 1/3 de leche vegetal de su preferencia y volvemos a licuar hasta integrar todos los ingredientes. Le vamos agregando toda la zanahoria poco a poco, hasta integrar toda la mezcla.

toda la mezcla a un tazón. Le agregamos poco a poco una taza de azúcar mascabado y mezclamos. Apartamos.

1 taza de Harina de arroz, 4 cucharadas de fécula de maíz, una cucharadita de polvos para hornear y  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal. Mezclamos muy bien los ingredientes. Pasamos todos estos ingredientes secos a la mezcla de la zanahoria y mezclamos bien hasta integrar todo. Apartamos.

un molde del que ustedes prefieran, con un poco de aceite vegetal, pueden enharinar o pueden poner en el fondo papel para hornear. Le vaciamos nuestra mezcla y con una palita emparejamos la mezcla.

al horno nuestro molde que ya debe de estar pre calentado a 180° C o 356° F, y lo dejamos por 1 hora. Pasado ese tiempo, introducimos un palillo. Éste debe de salir seco. Apagamos el horno y sacamos el molde. Dejamos que enfríe y le pasamos un cuchillo por las orillas y desmoldamos.

.

Ver video

**@laboratorioenlacocinadeyulimar**

hace 6 años

mi mamá y yo estamos pendientes de todas sus recetas  
ustedes son una bendición para nosotras.. saludos desde  
Colombia 

**@giaysusrecetas8728**

Espectacular como siempre. Gracias por esas delicias  
que comparten con nosotros. Tu hijo me hace antojar de  
la manera como se come esos trozos de budín tan bueno  
por abrazos mil likes!!!!!!!

@

Señora, toda mi admiración y agradecimiento hacia  
usted. Tengo dieciséis y soy la única vegana de mi  
familia, y sigo aprendiendo a cocinar pero sus vídeos  
han sido de gran ayuda. Muchas gracias por hacer esto  


**@dfgcreaciones**

Me encanta esta señora!, lo bien que explica las  
recetas, la variedad de recetas y lo que he aprendido  
con ella a comer sano y que mis comidas no sean  
monótonas, mil gracias!!!

---

# SMOOTHIE DE FRUTOS ROJOS

Vitamina C, E, B, Potasio, Magnesio, Hierro, Ácido Fólico y más.

**¡Refréscate sanamente!**

INGREDIENTES

**PORCIÓN: 500 ml**

- 1/4 taza tofu
- 1 taza frutos rojos
- 3 cucharadas de miel de agave
- 1 taza leche vegetal
- 1 plátano

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

al vaso de la licuadora una taza de leche vegetal de su preferencia. Agregamos 1/4 de taza de tofu perfectamente drenado. Agregamos un plátano sin cáscara y partido en 4 partes. Agregamos una taza de frutos rojos congelados (Si no los tienen congelados, pueden agregar hielo). Agregamos 3 cucharadas de miel o el endulzante de su preferencia. Licuamos por un minuto o hasta integrar bien los ingredientes.

.

Ver video

**@xana969**

Gracias a está hermosa familia vegana estoy aprendiendo muchas recetas. Se ve super delicioso el smothie. Infinitamente gracias por los links de las recetas. Os adoro 🗑

**@danielaparra1814**

QUE AMOROSOS Q SON!!!!!! 🗑 🗑 🗑 🗑 🗑 🗑 ....ME ENCANTAN  
TODO LO Q ÑOS... 🗑 🗑 🗑 🗑 🗑

**@RosaRosa-mh7hx**

Qué cosa más deliciosa! Fresco, nutritivo y llenador! Se me antoja de desayuno antes de ir al trabajo, la escuela o el gimnasio. Muchas gracias! Esta semana hice mi segundo pay de calabaza, me salió más bonito e igual de rico. Un buen fin de semana para todos.

**@candidabarros**

Un dato... El banano mientras mas maduro mucho mejor, porque esta mas alcalinizado, menos maduro mas acidificado. 🗑

---

## **EMPANADAS DE PLÁTANO MACHO**

Sencilla y deliciosa receta.

¡Tienes que probar!

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 4 PERSONAS**

- 3 plátanos macho
- 1 cucharadita de azúcar
- Pizca sal
- Aceite vegetal
- 5 cucharadas de Harina de maíz
- Frijol refrito
  - Frijoles de la olla y refritos – Coci...
- Queso vegano
  - Queso de papa tipo fondue – Cocina Ve...

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

retiramos las puntas a 3 plátanos machos. Cortamos en 3 partes cada uno y los pasamos a una cacerola con todo y cáscara. Agregamos agua a cubrir y los ponemos a flama media. Esperamos a que hiervan y los dejamos 15 minutos más. Pasado ese tiempo, introducimos un cuchillo en un plátano y éste debe de entrar suavemente. Apagamos el fuego.

retiramos las cáscaras con cuidado de no quemarnos y los pasamos a un tazón. Los trituramos. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de taza de agua caliente y mezclamos. Agregamos poco a poco 5 cucharadas de harina de maíz y mezclamos bien. Agregamos 1 cucharada de azúcar y una pizca de sal. Mezclamos hasta incorporar bien

todo. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de taza de agua y seguimos mezclando hasta obtener una masa que no se pegue en las manos.

una bolita con la masa y colocamos un plástico en la prensa. Colocamos la bolita de masa y la cubrimos con otro plástico. Cerramos la prensa y apretamos bien, nos debe de quedar como una tortilla. (En caso de no tener prensa, pueden hacerlo con las manos). Le retiramos el plástico de arriba y le agregamos a la tortilla un relleno, el que gusten, pueden ser frijoles refritos, queso, papa o lo que gusten. Doblamos la tortilla por mitad y oprimimos las orillas, retiramos con cuidado el plástico y la pasamos a un plato (previamente untado con un poco de aceite). De esta manera hacemos todas hasta terminar con la mezcla.

una sartén ya caliente, vertemos aceite vegetal. Dejamos que caliente el aceite y ponemos las empanadas que quepan. (Sin encimarlas). Dejamos que doren de un lado y volteamos (Si es necesario agregamos más aceite). Cuando hayan dorado de ambos lados, las vamos pasando a un plato con papel absorbente.

.

Ver video

**@elisam2690**

**En mi país, los plátanos son abundantes, haré la receta a ver que tal me queda... ME ENCANTA TU HIJO, ES EL CATADOR DE TODAS LAS COMIDAS... BESOS DESDE REP. DOMINICANA!**

**@paulabejarano4555**

Esta receta se ve exquisita!!! Este es mi canal favorito. Siempre hacen las mejores recetas.

**@alto2703**

Wow de verdad se ven deliciosas. A prepararlas. Que detalle de su parte de contestar en portugués los comentarios de los amigos de Brasil. Cocina Vegan Fácil como siempre sorprendiéndonos.

**@teregarza8009**

Si, si me gustó el vídeo, la receta, los tips, el procedimiento, el ánimo, la mamita, el hijito, la conversación, bueno todo. Me encanta las preparaciones con plátano macho. Les mando muchos saludos, besos abrazos y apapachos regios.

---

## **PAY DE CALABAZA**

Delicioso y tradicional Pay de Calabaza

iTe va a encantar!

INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 PERSONAS**

-1/2 cucharadita de jengibre

- 1/2 cucharadita de nuez moscada
- Pizca de clavo
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1 kg. de calabaza de castilla
- 2 cucharadas de azúcar mascabado
- Canela
- 1/4 de taza o 60 ml. de aceite vegetal
- 80 g. de harina de trigo
- 170 g. de azúcar mascabado Pasta o masa del pay
- 1 cucharada de semillas de linaza
- 1/4 de taza o 60 ml. de agua
- Pizca de sal
- 50 g. de azúcar mascabado
- 1 taza o 200 g. de harina de trigo
- 80 g. de mantequilla vegana

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un pocillo 1/4 de taza de agua y lo ponemos a hervir, cuando empiece a burbujear el agua, agregamos una cucharada de semillas de linaza y dejamos hervir por 5 minutos. Apagamos el fuego, colamos las semillas y reservamos el gel.

un tazón grande agregamos 200 gr de harina de trigo, agregamos 50 gr de azúcar mascabado y una pizca de sal. Mezclamos bien los ingredientes.

80 gr. de mantequilla vegana partida en pequeños cubos.

con la mano los ingredientes hasta disolver la harina con la mantequilla. Agregamos el gel de linaza y mezclamos. Agregamos 2 cucharadas de agua fría y seguimos mezclando hasta obtener una masa que no se nos pegue en las manos.

unas gotas de aceite al molde que vamos a utilizar, y lo esparcimos. Le ponemos papel para hornear previamente cortado al tamaño del molde. (El dibujo debe de ir hacia abajo).

la masa, hasta que nos que de un tamaño para poner en el molde y la acomodamos bien en la circunferencia y en las paredes del molde. Cortamos las orillas que nos sobren. Lo metemos al refrigerador.

1 kilo de calabaza de castila en pedazos medianos. Les retiramos las semillas y las agregamos en una olla grande boca abajo. Agregamos 2 cucharadas de azúcar mascabado. Agregamos agua hasta la mitad de las calabazas. Tapamos la olla y dejamos hervir por 20 minutos, destapamos la olla y sacamos las calabazas de abajo y las ponemos arriba. Tapamos nuevamente la olla, bajamos a flama baja y les damos 25 minutos más. Sacamos una calabaza e introducimos un cuchillo, éste debe de entrar suavemente. Apagamos el fuego y pasamos los pedazos de calabaza a un colador.

el molde del refrigerador y le ponemos un pedazo de papel para hornear, le agregamos 1 kilo de garbanzo seco y lo metemos al horno precalentado a 180° C o 350° F por 10 minutos.

ese tiempo sacamos el molde del horno, le retiramos el papel con los garbanzos y apartamos.

retiramos la pulpa de la calabaza y la pasamos a un tazón

hondo. Trituramos hasta obtener un puré. Agregamos 170 gr de azúcar mascabado y mezclamos. Agregamos 80 gr de harina de trigo poco a poco y mezclamos. Agregamos 2 cucharadas de fécula de maíz y mezclamos. Agregamos 1/4 de taza de aceite vegetal y mezclamos. Agregamos 1/2 cucharadita de nuez moscada y mezclamos. Agregamos una pizca de clavo en polvo, un poco de canela en polvo y 1/2 cucharadita de jengibre. Mezclamos muy bien hasta integrar bien los ingredientes.

toda la mezcla al molde y esparcimos para emparejar.

el molde al horno durante 50 minutos. Pasado ese tiempo revisamos introduciendo un palillo, éste debe de salir seco. Apagamos el horno. Sacamos el molde y esperamos a que se enfríe.

y presentamos.

Ver video

**@jessicacristerna2494**

**Quedó delicioso!! El mejor pay de calabaza que he probado. Muchas gracias por sus recetas, todas las que hago son una garantía de deliciosa.**

**@gabymacias1111**

**iOigan, está súper bueno el pay! Fue un éxito con todos a quienes les di a probar **

**@karinaespinel0409**

Definitivamente mi señora guapa es la mejor que rica cuento q es una de mis postres favoritos y perfecto para disfrutar en tips para ustedes y muchas bendiciones y éxitos

**@neldasamano4613**

Sra bonita: hice la receta y me quedó delicioso! Lo explicó tan tranquila que me dió mucha seguridad al ir haciendo este postre. Muchas gracias! Saludos y bendiciones

---

## **YOGURT DE MANZANA**

¡Sin lácteos!

Receta sencilla de preparar, nutritiva y deliciosa.

INGREDIENTES

**PORCIÓN: 300 ml**

- 8 a 10 almendras
- 30 g. de tofu
- 1 manzana
- 1/3 de taza u -80 ml. Rejuvelac
- 3 cucharadas de leche vegetal en polvo
- 3 cucharadas de miel de agave o cualquier endulzante

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

## **DESINFECTADAS.**

Modo de preparación

1/3 de taza de rejuvelac al vaso de la licuadora, agregamos el 30 gr. de tofu, 10 almendras, 3 cucharadas de leche en polvo, agregamos una manzana partida en 4 partes, con todo y cáscara (Sin corazón y sin semillas) y 3 cucharadas de miel de agave o el endulzante de su preferencia.

hasta integrar bien los ingredientes. (Aproximadamente minuto y medio)

Ver video

## **@petlover79**

Me encantó tu información, muy profesional. Deberían de dar cursos o hacer un libro/ recetario. Bendiciones a los dos.

## **@tutusmoycano**

Siempre decimos mi esposa y quienes nos juntamos a ver sus recetas ( son gran tema de conversación) que son maravillosos!!! Saludos cordiales familia vegana  

        

## **@dabeastccvb**

Los felicito, su canal va cada día mejor, en información nutricional!! Ustedes hacen k se antoje ser vegano! Saludos desde Atlanta Ga

## **@shannyship**

Loooooo adoro, puedo cocinar todo lo que me gusta con ustedes y sobre todo sin maltrato animal. Muchas gracias. Por qué no hay más hombres como tú.

---

## CANAPÉ DE CHAMPIÑONES

Sencilla y deliciosa receta.

¡Tienes que probar!

### INGREDIENTES

#### **PORCIÓN: 4 PERSONAS**

- 1 diente ajo
- Cebollín
- Poro
- Cebollita de verdeo o cambray
- Aceite de oliva
- Pimienta en polvo
- Sal
- 350 g. champiñones
- 120 ml. o 1/2 taza crema vegana
- 80 ml. vino blanco
- Pan tipo bolillo o baguette

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

LOS CHAMPIÑONES NO SE LAVAN, PERO SE PUEDEN PELAR SI GUSTAN.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal de su preferencia, agregamos un por finamente rebanado. Sofreímos por 30 segundos y agregamos un diente de ajo finamente picado. Sofreímos 30 segundos más.

gr de champiñones pelados y finamente rebanados y partidos por mitad. Mezclamos muy bien hasta que los champiñones suelten agua.

un poco de pimienta en polvo, 1/2 cucharadita de sal y un cebollín finamente picado. Bajamos el fuego a medio bajo. Agregamos 80 ml de vino blanco de su preferencia (opcional) y dejamos por un minuto. Agregamos 1/2 taza de crema vegana. Mezclamos bien. Probamos de sal y agregamos al gusto. Dejamos hervir por 3 minutos y apagamos el fuego.

el pan de manera de su preferencia, puede se en cuadros grandes o en rebanadas diagonales gruesas. Apartamos.

una sartén en fuego y vertemos un poco de aceite de oliva, esparcimos con una servilleta y ponemos un pan, doramos por todos lados y lo pasamos a un plato.

ñamos el pan generosamente con el guisado de champiñones. Agregamos un poco de cebollín finamente picado y un poco de cebollita de verdeo finamente picada.

Ver video

**@sabrinagutierrez9755**

Mira la presentación... es un nivel.. es un entendimiento de la buena cocina que de verdad es un lujo !!

**@2008patyta**

Me divierte ver la degustación  esas caras me hacen reír, son tan simpáticos!! Un abrazo queridos amigos!!

**@RosaRosa-mh7hx**

No lo puedo creer! Esto es super fácil y se ve delicioso! Aparte de ser una receta tan lucidora! Mil gracias!les mando un fuerte abrazo y el deseo que todos tengan una excelente semana .

**@bettysanchez118**

Buenos días Sra. linda, que delicioso se ve, se me antojó mucho, le voy a dar la sorpresa a mi hija para que se lo lleve mañana en su comida al trabajo, y realmente la voy a sorprender no me cree q una comida lleve todos los productos vengamos, Saludos y gracias x compartir

---

**JUGO VERDE DE ESPINACAS CON**

# PLÁTANO

Para una rica y fresca desintoxicación, nada mejor que un jugo verde.

¡Tienes que probar!

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 600 ml

- El jugo de un limón
- 1 plátano o banana
- 1/2 kiwi (opcional)
- 1/2 taza de espinacas
- Miel de agave o el endulzante de su preferencia
- 1 y 1/2 tazas agua potable
- 3/4 o 1 taza piña picada

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

las espinacas al vaso de la licuadora. Agregamos la piña, un kiwi si cáscara, un plátano, el jugo de un limón y 3 cucharadas soparas de miel de agave o el endulzante de su preferencia. Agregamos 1 y 1/2 taza de agua.

hasta integrar bien los ingredientes (aproximadamente un minuto)

Ver video

## @brunogerardohernandez7540

Así. Lo. Hago guapo cheff. Y nos gusta mi Nieto i mi hija lo tomamos y cuando no tengo espinaca le pongo. Zanahoria,. Y mañana le voy a poner pomelo riquísimo. Desde. Veracruz. Saludos. Y. Bendiciones,,,,,     
  

## @alto2703

Una bomba nutricional. Fue curioso no ver pero escuchar a nuestra querida Sra. Deyanira durante la elaboración, se invirtieron los papeles. Gracias por su trabajo y las video receta, pero sobre todo gracias por siempre hacernos pasar un momento de puras emisiones tan buenas y bonitas con tan buenas vibras.

## @gladyspena4155

Los jugos son un encanto para mi paladar gracias por compartirlos un gran abrazo a la distancia para su mamá y a usted gracias por hacerme reír y enseñarnos a preparar delicias nutritivas y saludables... Son un encanto de personas...

## @marthavelazquez1032

Debe de tener un sabor muy rico, porque tiene banana y piña !!! Un saludo para ustedes, que los quiero mucho, Dios los bendiga siempre !!!!!!!

---

# REJUVELAC (AGUA MÁGICA)

Con enzimas y probióticos.

Es una bebida fermentada de semillas o cereales que ayuda a la digestión, fortalece el sistema inmune y rejuvenecer la piel.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 1.3 Litros**

- 1/3 taza semillas de quinoa
- 2 tazas agua potable
- Frasco de cristal muy limpio
- Trapos limpios

**NOTA: LAS SEMILLAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.**

## VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

### Modo de preparación

muy bien 1/2 de taza de quinoa. La escurrimos lo más que se pueda y la pasamos a un recipiente de vidrio muy limpio. Agregamos 2 tazas de agua purificada y tapamos con una tela negra (Debe de ser muy oscura). Lo dejamos así, en un lugar fresco y seco por 12 horas.

ese tiempo, colamos bien las semillas. Y las regresamos al recipiente de vidrio. Volvemos a cubrir con los trapos oscuros. Las dejamos ahí entre 12 y 24 horas.

ese tiempo, agregamos 3 tazas de agua purificada y volvemos a tapar con los trapos oscuros. Dejamos así por 24 horas más.

ese tiempo, veremos que el agua tiene un poco de espuma y está turbia. Esa es el agua rejuvelac. Así que colamos y la podemos guardar en refrigeración, se conserva entre 5 y 7 días. La podemos consumir en pequeñas cantidades durante el día, o agregarla en jugos, yogurt o quesos.

las semillas al frasco y agregamos 2 y 1/2 tazas de agua purificada. Volvemos a tapar el recipiente con los trapos oscuros y dejamos reposar por 24 horas.

ese tiempo y colamos. Guardamos esa agua con las mismas recomendaciones.

las semillas al recipiente de cristal y agregamos 2 tazas de agua. Volvemos a tapar con los trapos oscuros y dejamos reposar por 24 horas más.

ese tiempo, volvemos a colar el agua y la guardamos en el refrigerador con las mismas indicaciones.

Esta receta, sólo se puede hacer hasta 3 veces con las mismas semillas.

NOTA: Las semillas fermentadas, se pueden agregar a una ensalada para consumir.

Ver video

**@estherdelcarmengonzalez2954**

Primera vez que los veo y me encanto! De plano ya me suscribí A mis 42 años creo que aún es tiempo de volver a lo saludable ! 

**@heliomtb5034**

Saludos desde Ecuador. Recién veo este canal buscando información sobre remolacha e hipertensión. Primero vi

el jugo de remolacha y luego me llevó al rejuvelac.  
Felicitaciones por sus aportes.

**@shaarshh244**

Él tan carismático Y ella tan elegante.. Como siempre.  
Un hermoso equipo.

**@priscilaamaya5007**

No soy vegana pero todas las recetas de este canal me encantan por lo fácil de preparar, lo bien explicado y lo super nutritivas. Gracias Cocina Vegana Fácil por su tiempo y dedicación a todos los que buscamos una alimentación saludable!