

ENSALADA DE ZANAHORIA

¡Fresca, fácil, rápido, y deliciosa!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 4 zanahorias
- 1/2 taza de Coco rallado
- 3 a 4 cucharadas de miel (maple) o agave
- Sal
- Agua
- 1/4 de taza de Aceite de oliva
- Jugo de 1 y 1/2 limones
- Pasas

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

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un recipiente las pasas y agregamos agua a cubrir. Apartamos.

las zanahorias y les retiramos las puntas. Las rallamos en un rallador en la parte de agujero grande. Y depositamos las zanahorias ya ralladas en un recipiente.

las pasas y las agregamos al recipiente donde se encuentran las zanahorias ralladas. Agregamos 1/2 taza de coco rallado.

Apartamos.

ADEREZO

el jugo de 1 y 1/2 limón disuelto en un frasco con tapa, agregamos 1/4 de taza de agua. Agregamos la miel y sal al gusto. Agregamos 1/4 de taza de aceite de oliva. Tapamos el frasco y agitamos muy bien.

todo el aderezo a la ensalada y mezclamos bien. (Pueden agregar opcional nueces)

.

VER RECETA

@josefina9625

Fácil y Deliciosa 🗳️ 🗳️ 🗳️ !!! Como todo lo que ustedes preparan Gracias 🗳️

@susanarader4667

Muy deliciosa receta , muy fresca y nutritiva es una receta muy práctica de poner y quitar ingredientes . Gracias mi Sra linda

@sweetavenuebyelizabeth8143

Como siempre de simple a gourmet..... Linda señora muchas felicidades.. muchissimos saludes desde Canadá 🗳️ 🗳️

...SE Les quiere

@aliciacontreras76

Que hermosa madre Dios te bendiga y te guarde por largos años tienes un hijo que te adora como debe de ser amar a nuestras madres hermosas bendiciones are esa deliciosa receta me suscribiré

PAPAS EN SALSA BECHAMEL CON ESPINACAS

Prepara estas deliciosas papas, con salsa bechamel de espinacas...

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 4 papas medianas
- Sal
- 1 y 1/2 tazas salsa bechamel

(1086) Salsa bechamel vegana – Cocina Vegan Fácil – YouTube

- Queso de papa tipo fondue

– 100 gr. de espinacas

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

4 papas medianas y las rebanamos en rodajas delgadas. Las pasamos a una cacerola y agregamos agua caliente a cubrir. Agregamos un poco de sal y encendemos el fuego y cuando empiecen a hervir, bajamos a fuego medio y semi tapamos. Dejamos así por 8 minutos más. Apagamos el fuego y las colamos. Apartamos

1 y 1/2 taza de salsa bechamel en la licuadora. Agregamos 100 gr. de espinacas y licuamos hasta mezclar bien. Apagamos la licuadora, probamos de sal y agregamos al gusto. Volvemos a licuar. Apagamos la licuadora.

un molde para horno, acomodamos una capa de rodajas de papas (previamente peladas), agregamos salsa bechamel hasta cubrir todas las papas. Acomodamos otra capa de rodajas de papas y volvemos a cubrir de salsa bechamel. Acomodamos una tercera capa de rodajas de papas y vaciamos toda la salsa bechamel que nos queda.

una capa de queso de papa, y esparcimos por toda la superficie.

el molde al horno previamente precalentado a 180° C o 356° F entre 25 y 30 minutos. Hasta que dore la superficie.

el molde del horno y presentamos.

Ver video

@TonyDeSousaCoelho

i MARAVILLOSO, RIQUISIMO ! ..Delicioso... y ese COMBO de MADRE e HIJO destilan puro AMOR... i Les deseo todo lo hermoso y maravilloso de esta vida !... gracias por todos los VIDEOS, un ABRAZO !!!

@whit_bruce

Hola soy Bruce de 10 años y me gusta ver su canal porque son recetas sanas y fáciles mi abuelita dice que dios los bendiga somos de Tultepec gracias ☐

@guadaramirez1009

Uf cada receta de ustedes me deja... salivando , y la cara del que las prueba me hace el Dia , si me quiero reír nomas lo recuerdo y me rio.

@almaleticiareyes8347

Mmm a mi esposo le encantan las papas como se las prepare así es que lo sorprenderé y muy buenas para los niños que son difíciles para comer verduras una manera de disfrazar la espinaca gracias les mando un gran abrazo desde Torreón, Coahuila.

ATOLE DE FRESA

Deliciosa y sencilla receta ¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1.5 Litros

- 1 raja de canela
- 3 cucharadas de fécula de maíz
- 200 g. de fresas
- 1 lt. de leche vegetal
- 1/2 taza azúcar
- 2 tazas agua purificada

NOTA: LA FRUTA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

200 gr de fresas en una cacerola y agregamos 1 y 1/2 tazas de agua purificada. Agregamos 1/2 taza de azúcar y una raja de canela. Encendemos el fuego y esperamos a que hierva. Cuando veamos que burbujea, dejamos 7 minutos más. Mezclamos un poco. Retiramos la cacerola del fuego. Le retiramos la raja de canela. Dejamos que enfríe y pasamos todo al vaso de la licuadora. Es muy importante que esperemos a que enfríe. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora y apartamos.

en un recipiente 1/2 taza de agua y agregamos 3 cucharadas de fécula de maíz. Revolvemos muy bien hasta deshacer los grumos. Apartamos.

otra cacerola en el fuego y agregamos 1 litro de leche de su

preferencia y pasamos la raja de canela que habíamos retirado de las fresas. Agregamos el contenido de la licuadora. Mezclamos. Agregamos la fécula de maíz que ya tenemos disuelta y seguimos mezclando hasta que hierva. Cuando veamos que burbujea, le damos 3 minutos más.

Si ven que queda muy líquido, pueden agregar un poco más de Maizena disuelta en agua.

la lumbre y presentamos.

Ver video

@lululopez1052

No saben que gusto me da saludarlos. fíjense que el atole así con la dedicación que lo prepara me hizo recordar mi niñez... y tiene razón se antoja ahora que hace frío... cómo ven con galletitas de avena .les agradezco mucho cuídense que Dios los bendiga

@locaporelpapel

Además de las recetas se ven buenísimas, logran que ese calorcito de hogar atraviese la pantalla 

@pedrocalel9104

Muchas gracias que gracias a ustedes y sus recetas por fin podre ser un chef que es mi sueño saludos desde Guatemala

@marateresa1

me sorprenden, cada platillo es más rico que el anterior, el ingenio de ustedes no tiene límites, saludos, familia bonita, a propósito, la palabra "atole", viene del nahuatl, atl=agua (alimento aguado), ollin=movimiento, es una comida que para prepararse se debe de mover mucho, porque si no se quema, jijijijijijiji una palabra que en sí misma explica como se debe de preparar, me acordé al ver preparar este rico atole de fresa.

PANQUÉ DE NARANJA

Delicioso y fácil Panqué de Naranja.

¡Te van a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 1 y 1/2 cucharaditas de polvo para hornear
- Pizca de sal
- 100 gr de mantequilla vegana
- 3/4 de taza de jugo de naranja natural.
- 1 cucharada sopera de ralladura de cáscara de naranja
- Aceite vegetal
- 3/4 de taza de azúcar
- 4 cucharadas de fécula de maíz
- 2 tazas de harina de trigo

- Molde para Panqué
- Papel para hornear

NOTA: LA FRUTA DEBE DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADA Y DESINFECTADA

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un recipiente hondo agregamos 2 tazas de harina de trigo. Agregamos 4 cucharadas de fécula de maíz, agregamos 1 y 1/2 cucharaditas de polvos para hornear y una pizca de sal. Mezclamos bien todos los ingredientes secos y los cernimos. Apartamos.

un sartén a calentar y cuando ya esté bien caliente apagamos el fuego. Inmediatamente ponemos 100 gr de mantequilla vegana a derretir.

la mantequilla derretida a un tazón y agregamos 3/4 de taza de azúcar. Batimos muy bien, entre 5 y 10 minutos.

integrando poco a poco la harina que ya tenemos cernida y vamos agregando 3/4 de taza de jugo de naranja. (Un poco de harina y un poco de harina y batiendo hasta integrar bien todos los ingredientes). Por último agregamos 1 cucharada soperas de ralladura de cáscara de naranja. Mezclamos. Apartamos.

un poco de aceite en la base del molde y esparcimos con una servilleta. Ponemos un pedazo de papel para hornear, debe de cubrir toda la base. Vertemos la mezcla en el molde. Podemos emparejar la mezcla con una palita de cocina (No golpear el molde)

el molde a un horno, precalentado a 180° C o 356 ° F y lo dejamos entre 35 y 40 minutos, dependiendo su horno. Pasado ese tiempo, revisamos, introduciendo un palillo en el centro del pan y si el palillo sale seco, apagamos el horno.

el panqué del horno y pasamos una espátula o cuchillo ´por la orillas de todo el molde y dejamos enfriar por 15 minutos. Desmoldamos.

Ver video

@mfrancisZc

Hola Familia Vegana que Delicia de pan 🍞 🍞 🍞 🍞 me encanta su canal con esa chispa de alegría y cariño y ver cómo disfruta su hijo cada platillo que usted nos comparte señora Hermosa 🍞 🍞 Bendiciones 🍞

@pantojaeli

Me encanta el humor de su hijo. Se mira muy rico el panqué de naranja. Saludos desde Utah. Que el canal siga creciendo y bendiciones. Gracias. 🍞 🍞 🍞

@rubenramirez8479

Muchas gracias señora por su video. Viva la dieta vegana, libre de sufrimiento animal !!! Saludos desde Lima Perú.

@alto2703

El placer de iniciar la semana con Cocina Vegan Fácil, con nuestros queridos Alfonso y Sra. Deyanira. Rica video receta. Bendiciones.

PURÉ DE PAPA

Sencilla y deliciosa receta.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 5 papas o patatas
- Cebolla en polvo
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- Leche vegetal (la que gusten)
- Queso parmesano vegano (opcional)
- Sal
- Crema vegana (la que gusten)
- 50 g. mantequilla vegana

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en una cacerola grande 5 papas grandes (previamente lavadas, peladas y partidas en cubos). Agregamos agua caliente a cubrir y $\frac{3}{4}$ de cucharadita de sal. Esperamos a que hiervan y bajamos a flama media. Tapamos la cacerola y dejamos así por 25 minutos. Revisamos con un cuchillo que estén bien cocidas las papas. Apagamos el fuego.

las papas y (podemos guardar el agua, para un futuro consomé).

un recipiente ponemos 50 gr de mantequilla vegana. Agregamos un poco de papas y empezamos a machacar. Seguimos agregando papas hasta terminar con todas. Agregamos 4 cucharadas soperas de crema vegana. Agregamos poco a poco leche vegana. Mezclamos y vamos agregando leche, hasta que tenga la consistencia de su gusto. (nosotros agregamos 180 ml (3/4 de taza de leche vegana). Agregamos un poco de queso parmesano (opcional) o pueden agregar 3 cucharadas de levadura nutricional. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo, un poco de cebolla en polvo. Mezclamos muy bien. Probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos.

Ver video

@saratome5847

Sabes... aparte del mensaje del cocinar yo veo otro que es más bonito... El compañerismo y amor y respeto por tu madre... QUE HERMOSO SE VÉ ESO... UN EJEMPLO PARA MUCHOS.

@leticiamoran2305

Me encanta!! Me encanta... Yo les agradezco por transmitirnos alimentos nutricionales... pero saben uds, transmiten algo mucha más que eso, amor, amistad, confianza etc. Y yo aunque no he hecho todo lo que publican, el tan solo verlos me llena mi día. Saludos.

@marinaalor5404

Wow que emoción familia los vi en el canal 34   
  me emocioné  felicitaciones    

@angiesalgado5044

Muchas gracias por esta riquísima receta  hace poco me volví vegana y este canal me ha ayudado bastante a aprender recetas sencillas y deliciosas  de verdad muchísimas gracias por su labor 

TORTILLAS DE HARINA

Tradicionales tortillas de harina.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 20 TORTILLAS

- 1 Cucharadas de sal
- 1/3 de taza de aceite vegetal
- 1 y 1/2 tazas de agua caliente
- 1 kg. de harina de trigo

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

1 kg. de harina de trigo en un tazón. Revolvemos muy bien, deshaciendo los grumos que haya. Agregamos una cucharada de sal y mezclamos.

un hueco al centro del harina y vertemos 1/3 de taza de aceite vegetal. Mezclamos poco a poco con las manos. Agregamos 1 y 1/2 taza de agua caliente y seguimos mezclando. Agregamos 1/4 más de agua y seguimos mezclando (Ustedes van viendo el agua que vayan necesitando) Hasta que les quede una masa homogénea. (que ya no se nos pegue en las manos).

una base o la barra de la cocina, enharinamos y pasamos la masa. Le damos una buena amasada, hasta que quede uniforme.

la masa al tazón y lo tapamos con un trapo limpio. Dejamos reposar por 20 minutos.

reposa la masa, encendemos un comal a fuego bajo.

6.- Cuando hayan pasado los 20 minutos, hacemos bolitas con la masa, del mismo tamaño.

con un rodillo cada bolita y le damos forma de tortilla, tratando que nos quede muy redondita la tortilla.

un poco la lumbre y pasamos una a una las tortillas. Cuando notemos que se les hacen burbujas, volteamos la tortilla. Cuando empiece a inflar la tortilla, revisamos de los dos lados que hayan dorado. Retiramos la tortilla y la pasamos a una servilleta para tortillas, para que se mantengan calientes. Así hacemos con toda la masa.

.

Ver video

@wilsonmain6885

Que bonita su cocina, como quisiera que usted fuera mi abuelita yo iría a visitarla seguido y seguro sus platillos serían mis favoritos. Deseo un abuelita como usted, nunca tuve el cariño y el amor de una, y si me

hizo falta.

@ferninx8386

Me gusta verlos, me hice vegetariana hace poco y con sus recetas me alentaron a poder hacerme ricas comidas, muchas gracias y saludos desde Argentina.

@silviajudith9914

Soy de Torreón Coahuila y de niña no comía con otra cosa!! Gracias porque recordaron lo deliciosas que son hechas a mano. Verdad Madre? (cómo somos familia)

@patriciazencil2049

Wow me han salvado, soy mexicana fuera de su país y aquí no se consiguen tortillas no conocía una forma de hacerlas en casa. Muchas gracias! Amó sus recetas y les envió un fuerte abrazo. Mucho éxito 

BERENJENAS AL HORNO

i Super preparación gourmet al alcance de tu cocina!

iTienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

– 2 dientes ajo

- Albahaca
- Cebolla
- 4 jitomates (tomate rojo)
- 1 y 1/2 pimientos
- 4 berenjenas
- Aceite vegetal
- Queso de papa tipo fondue
- Orégano
- Sal
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

el horno a 190 grados C o 370 grados F

la base y la punta de 4 berenjenas grandes (previamente lavadas). Después las partimos a la mitad, hacia lo largo. Hacemos cortes diagonales que se encuentren entre sí, profundos, sin llegar a la cáscara. Ponemos las mitades en una charola con papel aluminio. Abrimos un poco los cortes de las berenjenas y les ponemos un poco de sal, un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo y un poquito de aceite vegetal. Retiramos las berenjenas de la charola y untamos un poco de aceite vegetal en el papel aluminio. Y colocamos las berenjenas boca abajo. Las metemos al horno por 35 minutos.

és de ese tiempo las sacamos y apartamos. Sin apagar el horno.

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo grande de cebolla finamente picada y movemos durante 30 segundos. Agregamos 2 dientes de ajo finamente picados. Mezclamos durante 40 segundos. Agregamos un pimiento y medio partido en pequeños cubos. (previamente lavados, sin semillas y desvenados). Pueden ser de colores diferentes. Bajamos a flama baja y mezclamos durante 3 minutos. Agregamos 4 jitomates, (previamente lavados y partidos en cubos pequeños)

Mezclamos por 3 minutos. Agregamos una cucharadita de sal. Mezclamos un minuto. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos 3 dedos de orégano deshidratado y triturado. Esperamos 3 minutos a que se evapore el líquido. Apagamos el fuego y agregamos de 8 a 10 hojitas de albaca fresca. Mezclamos.

las berenjenas, con cuidado hacemos un cuenco de en medio hacia las orillas. Rellenamos con nuestro guiso. Agregamos queso de papa. (tenemos la receta en el canal). Las metemos otra vez al horno. Las dejamos hasta que dore el queso. Apagamos el horno. Las sacamos.

.

Ver video

@constanzaosorio6663

No sólo es la receta, es iniciar la semana con ustedes dos y sus ocurrencias. Muchas gracias y feliz semana... desde una hermosísima y calurosa Bogotá (al menos en este momento, pues mi ciudad es una niña caprichosa, jejeje

@bettyhernandez7324

Mi familia y yo hemos decidido ser veganos, recién iniciamos esta semana y gracias a ustedes esta siendo fácil (ya prepare hamburguesas portobello, tortitas de plátano, tacos al pastor y mole de olla), les agradezco infinitamente que abrieran éste canal y seguiremos en la lucha! Gracias, gracias 

@marateresa1

Que rico, una nueva manera de cocinar las berenjenas, siempre las hacia empanizadas. Saludos linda familia.

@armidamercedescoppiniespin6639

Que hermoso como trabajan los bendiga ...Hermosa madre y hermoso de ños para por sus exquisitas !!

ESTOFADO DE ALUBIAS

Prepara este delicioso y nutritivo estofado

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 1 diente ajo
- Cebolla
- Cilantro
- 5 salchichas veganas

- 2 jitomates
- Aceite
- 125 g. hojas de espinaca
- 300 g. de alubias
- 2 zanahorias
- 1 chile guajillo
- Sal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un recipiente 300 gr de alubias y agregamos agua a cubrir. Dejamos remojando toda una noche.

otro día colamos (podemos utilizar el agua de remojo para regar plantas) Pasamos las alubias en una olla de presión, agregamos agua a cubrir (Aproximadamente 2cm arriba de las alubias) tapamos bien la olla y encendemos el fuego a flama medio alta. Cuando empiece a silbar la olla, bajamos la flama a fuego medio. A partir de este momento dejamos por 35 minutos más. Apagamos la lumbre y dejamos enfriar.

(Si no tienen olla de presión, pueden hacerlo en una olla normal, y dejar cocer por 60 minutos o hasta que estén blanditas.)

2.- (Es muy importante que enfríe la olla) Ya cuando esté fría la olla de presión, destapamos con cuidado y pasamos las alubias con todo y caldo a un recipiente. Apartamos.

una cacerola ponemos 2 zanahorias (previamente peladas, sin

punta y partidas en medias lunas delgadas) Agregamos agua a cubrir y un poco de sal. Las llevamos a la estufa a fuego alto. Cuando empiecen a hervir, tapamos la cacerola. Bajamos a fuego bajo y dejamos por 7 minutos más. Revisamos con un cuchillo que estén cocidas. Apagamos el fuego y reservamos.

un pocillo grande o cacerola ponemos un chile guajillo (sin rabito, sin semilla, desvenado y partido a la mitad. Agregamos 2 jitomates completos (previamente lavados). Agregamos agua a cubrir y los ponemos a cocer a flama alta. Cuando notemos que la cáscara de los jitomates se revienta, apagamos el fuego. Dejamos que enfríe.

los jitomates y el chile en una licuadora, agregamos un trozo de cebolla y un diente de ajo. Agregamos un poco de agua y licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora. Reservamos.

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos 5 salchichas veganas rebanadas. Extendemos para que puedan dorar bien de un lado. Volteamos y dejamos que doren del otro lado. Apagamos el fuego. Reservamos

una olla grande ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos la salsa que tenemos en la licuadora a través de una coladera. Esperamos 3 minutos a que hierva la salsa. Agregamos las alubias con todo y líquido. Agregamos las zanahorias. Dejamos que hierva. Agregamos una cucharadita de sal. Movemos, probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos 125 gr de espinacas (previamente desinfectadas y troceadas). Esperamos 3 minutos y agregamos las salchichas. Agregamos unas ramas de cilantro (previamente lavado y desinfectado). Dejamos que hierva 3 minutos más. Mezclamos. Apagamos la lumbre.

.

Ver video

@dulcecelis401

Muchas gracias por sus recetas todas se ven muy ricas, hice el estofado y les gustó mucho a mi Familia, bendiciones hermosa Señora !!! 

@marlenydavalos461

Que delicia!!! Ahora está frío aquí y me caerá justo a tiempo este guiso de alubias!! Gracias por compartir sus recetas!!! Hacen un gran equipo!! Abrazos y bendiciones de Dios a su familia entera!!

@alejandratorresnava4979

Llegando del trabajo como me hubiera gustado comer eso tan rico pero me conformo con mirar la cara de satisfacción de su hijo al que envidio de verdad por probar tanta delicia Gracias por compartir con tan maravillosa claridad para quienes como yo apenas y sabemos cocinar bendiciones a su hermosa familia.

@begoniaari7352

Me encanta su canal vegano. Porque te hace dar cuenta que ser vegano es poder comer de todo y no sólo vivir de ensaladas.. Felicidades !!!!!

GELATINA DE MANGO

¡Aprovecha la temporada de mango!

¡Sin grenetina!

¡Deliciosa, fácil y fresca receta!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 o 5 Personas.

- 1 taza de pulpa de mango**
- 1/2 taza de agua**
- 1 y 1/4 cucharadita de agar agar**
- 1 y 1/4 tazas de agua**
- 1/4 taza de azúcar.**

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una licuadora, agregamos $\frac{1}{2}$ taza de agua y una taza copeteada de pulpa de mango, partido en cubos. Licuamos por un minuto y apagamos la licuadora. Reservamos.

una cacerola vaciamos una taza y $\frac{1}{4}$ de agua. La ponemos a fuego alto. Agregamos 1 y $\frac{1}{8}$ de cucharadita de Agar agar. Mezclamos muy bien con un batidor de globo, hasta que se disuelva el Agar agar. Cambiamos a una palita de cocina y seguimos mezclando constantemente hasta que hierva. Bajamos a fuego bajo y seguimos mezclando por 5 minutos. Agregamos $\frac{1}{3}$ de taza de azúcar. Esperamos a que burbujee otra vez y mezclamos por 3

minutos. Agregamos la mezcla de mango que tenemos en la licuadora y mezclamos muy bien por dos minutos más. Apagamos el fuego y dejamos 5 minutos así.

el contenido de la cacerola a uno o varios moldes y dejamos enfriar.

que esté frío, lo metemos al refrigerador de 4 a 5 horas. O toda una noche. Desmoldamos.

5,.Presentamos.

Ver video

@magalysaravia7219

Que buena receta, es increíble todo lo que podemos disfrutar y sin utilizar animales 🍌 🍌 🍌

@erikapoblete3718

Hola querida familia vegan facil, cada día me sorprenden con sus recetas se ve muy rica esa gelatina de mango y sin sufrimiento animal ,mejor aún seguro la preparare ,mi hija hace 9 años que es vegana .por el amor a los animalitos ,, he aprendido mucho de ustedes y he preparado muchas de sus recetas infinitas gracias

🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌

@gladyscardenas2428

Saludos desde Perú señora linda, gracias por sus recetas saludables y deliciosas 🍌

@sweetavenuebyelizabeth2093

Excelente...agradecida por toda la información.. saludos cordiales 🍌 🍌 🍌

TAMALES DE ELOTE O CHOCLO

Deliciosos y tradicionales tamalitos.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 20 TAMALES PEQUEÑOS

- Sal
- 1/3 taza aceite vegetal
- 1/2 taza azúcar
- 6 elotes (choclo)

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

y limpiamos 6 elotes o choclos. (Apartamos las hojas del elote) Los desgranamos con ayuda de un cuchillo y ponemos los

granos en un recipiente.

en una licuadora 1/3 de taza de aceite vegetal. Agregamos 3 cucharones de granos de elote. Prendemos la licuadora y poco a poco vamos agregando el resto de los granos. Dejamos licuar por un minuto y medio. Vaciamos el contenido de la licuadora en un recipiente grande y agregamos $\frac{1}{2}$ taza de azúcar. Mezclamos hasta integrar bien los ingredientes. Agregamos una pizca de sal. Mezclamos. Metemos la mezcla al refrigerador 40 minutos.

ese tiempo, sacamos la mezcla del refrigerador. Tomamos una hoja de elote, ponemos en medio dos cucharadas y media (soperas). Doblamos la hoja por los lados, como envolviendo la mezcla, empujamos un poquito la mezcla hacia arriba y hacemos un doblez hacia atrás, en la punta de abajo de las hojas. Vamos acomodando los tamales, paraditos en una charola. (cuidando de que no se vaya a salir la mezcla).

Para las personas que no consigan en su país los elotes con hojas, puede poner las dos cucharadas y media de mezcla en medio de un cuadro mediano de papel aluminio. Doblamos el papel hacia el centro de un lado y luego doblamos el papel hacia el centro, del otro lado. Sellamos el papel, doblando la parte de arriba y la parte de abajo.

una vaporera con un poco de agua, cuidando que el agua no rebase los orificios de la base que va encima. Colocamos una cama de hojas de elote en el fondo. Si no tienen hojas, pueden colocar un trapito limpio. Colocamos los tamales paraditos, muy juntitos. Al final ponemos otra capa de hojas de elote. Y encima un trapo limpio. Si no tienen las hojas, sólo ponen el trapo limpio. Ponemos la tapa y Encendemos el fuego a flama alta. A los 10 minutos, bajamos a flama medio baja. Los dejamos así por 50 minutos.

con cuidado y con una pinza, hacemos a un lado una parte del trapo, sacamos un tamal y revisamos. Si se desprende

fácilmente de la hoja, ya está listo. Apagamos el fuego. Retiramos el trapo, las hojas y dejamos enfriar un poco.

.

Ver video

@martarosagarcia4335

muchas gracias, compré tres elotes y me puse a poner en práctica su receta. No hay como lo natural, usando las hojitas de los mismos elotes., buenísimo. Mamita que Dios te dé larga vida a ti y a tu hijo..

@JugandoaSanar

Muy buena receta! Aquí en Chile hay una preparación típica muy similar, que se come mucho en los meses de verano, se llaman "humitas" :). Les invito a buscarla en internet y conocerla!

@andresfcebas

Que genial la receta. Aquí en Colombia los conocemos como "envueltos de choclo"

@andreamontero58

Está receta es muy típica en Ecuador, pero no es vegana, pensé que no podría volver a comerlos pero ustedes me han salvado c: no hay palabras para agradecerles muchas gracias.