

# **¡UTILIZA LAS CÁSCARAS DE PAPA! (NO LAS TIRES)**

- ¡No tires las cáscaras de papa!

- ¡Aprovecha las cáscaras de papa para hacer una botana o unos tacos!

- ¿Sabías que las cáscaras de papa, tienen nutrientes?

- ¿No sabes cómo prepararlas?

Es por este motivo, realizamos para ti, este video informativo, para que ahorres dinero y aproveches absolutamente toda la papa.

¡Esperamos que te guste!

VER VIDEO

**@malejandrabg**

No se que me gusta más si sus recetas o el amor que proyectan ustedes madre e hijo haciendo este proyecto juntos. Hasta aquí se puede sentir cuánto se quieren felicidades!

**@carlavela7106**

Me encantan estos videos... porque son recetas fáciles de hacer... y aparte me gustan las ventanitas con las instrucciones ya que yo soy nueva cocinando... y me ayuda a aprender mejor... felicidades por ser tan creativos... ummmm que ricas recetas.... gracias.

**@mariaplozano5655**

Los saludo con cariño desde Estados Unidos. Los felicito por estos vídeos tan interesantes. Ya he practicado algunos platos, me han quedado riquísimos a mi familia les ha encantado. Muchas gracias 

**@marisolrivera9037**

Mi familia estaba aburrída comiendo siempre lo mismo, ustedes han sido una bendición de Dios por tantas variadas y tan deliciosas recetas gracias también a tu hijo por los comentarios, ayudan a comprender más.

---

## **SETAS A LA JARDINERA**

Delicioso platillo, nutritivo, fácil y rápido.

¡Tienes que probar!

**INGREDIENTES**

**PORCIÓN: 4 PERSONAS**

- 1 Zanahoria
- 1 Papa
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- Sal
- Aceite vegetal
- 1/2 taza chícharos

– Caldillo de jitomate 1/2 lt. aproximadamente

(512) Tip #1 para ahorrar tiempo Caldillo de Jitomate – Cocina Vegan Fácil – YouTube

– 1/4 kg. de setas

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola ponemos una zanahoria pelada y partida en pequeños cubos. Agregamos agua a cubrir y esperamos a que hierva. Dejamos 4 minutos más y agregamos una papa pelada y partida en pequeños cubos. Cuando nuevamente empiece a hervir, bajamos a flama baja y semi tapamos la cacerola. Dejamos así por 13 minutos. Destapamos y revisamos la cocción de la verdura. Apagamos el fuego. Reservamos.

2.- En una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de setas partidas en 3 partes cada una. Dejamos que doren de un lado y volteamos a que doren del otro. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo y un poco de sal. Bajamos a flama baja. Dejamos 3 minutos más. Retiramos de la lumbre y apartamos.

una cacerola grande a flama baja. Agregamos  $\frac{1}{2}$  litro de caldillo de jitomate, agregamos las papas y la zanahoria. Agregamos una taza de chícharos congelados (Si gustan utilizar chícharos en vaina, pueden ponerlos a cocer junto con la zanahoria).

las setas, agregamos un poco de caldo de la cocción de las verduras y mezclamos. Dejamos que hierva. Tapamos la cacerola y bajamos a flama baja, dejamos 7 minutos más. Apagamos el fuego.

Ver video

## @mariaah4691

Hoy hice varias recetas de ustedes para toda la semana ya con el regreso a clases. Solo puedo decir, son increíbles. Rico, nutritivo, fácil, barato y sin lastimar a ninguna animalito. ¡Gracias! Lo que hacen es ser la luz de conocimiento para quienes queremos cocinar delicioso para nosotros y nuestra familia.

## @lassorpresasdelailaye5154

aww.. ternuritas. este duo de madre e hijo ... me encantan... por supuesto el canal esta fabuloso!! mi favorito la verdad. ya he hecho varias recetas de aquí y mi hija uff feliz está con esta forma de comer tan sanita.. felicitaciones para los dos! BUEN EQUIPO    


## @veronicayolandaocanaarreol213

Qué risa me dio escucharlos, también es divertido cocinar con ustedes. En verdad a mí no me gustaba cocinar, pero ahora, ustedes me están motivando. Dios les bendiga.

**@simonalejandroalbornozcara8318**

**Simplemente los mejores enseñando recetas veganas, tan sencillas y bien explicadas cómo accesibles y ricas.**

---

# **HUAUNZONTLES EN SALSA DE JITOMATE**

La historia de esta yerba se remonta a las antiguas civilizaciones mesoamericanas. Se tiene registro de que los aztecas ya cultivaban y consumían esta planta.

Era considerado un alimento fundamental junto con otros cultivos como el maíz, el frijol y el amaranto. Su nombre proviene del náhuatl “huauhtli” que significa amaranto y “tzontli” que significa cabello, lo que podría traducirse como “cabello de amaranto” debido a su apariencia.

## **INGREDIENTES**

### **PORCIÓN: 4 PERSONAS**

- 3 Huauzontles
- 2 cucharadas de linaza
- 1 taza de agua
- Aceite vegetal
- Caldillo de jitomate (opcional)

(501) Tip #1 para ahorrar tiempo Caldillo de Jitomate – Cocina Vegan Fácil – YouTube

- Harina de garbanzo
- Harina de trigo
- Sal
- Queso vegano

Queso de papa para gratinar – Cocina Vegan Fácil ()

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un pocillo 2 cucharadas de linaza y una taza de agua. La ponemos al fuego y dejamos que hierva. La dejamos hirviendo 5 minutos más y apagamos el fuego. Colamos en una taza y apartamos.

en un colador las semillas de 3 varas de huauzontle (sólo las semillas, no las hojas). Lavamos bien y desinfectamos. Las pasamos a una cacerola honda y agregamos agua caliente a cubrir. Agregamos un poco de sal y prendemos el fuego a flama alta. Esperamos a que hierva, bajamos a fuego medio, tapamos la cacerola y la dejamos hirviendo durante 10 minutos más. Revisamos que las semillas queden suaves. Apagamos la lumbre y colamos. Dejamos que enfríen un poco.

un tazón ponemos el gel de linaza, agregamos poco a poco 10 cucharadas soperas de harina de garbanzo. Mezclamos constantemente hasta integrar bien los ingredientes.

Agregamos un poco de cúrcuma (opcional) y batimos.

Apartamos.

se hayan enfriado las semillas de huauzontle las exprimimos lo más que se pueda con las manos.

una sartén ya caliente agregamos suficiente aceite vegetal. Y dejamos que caliente bien.

lo que esperamos a que caliente el aceite, tomamos una porción de las semilla, agregamos un pedacito de queso de papa (tenemos la receta en el canal) y tapamos con otra porción de semillas de huauzontle. Apretamos y damos forma de tortita. Así hacemos con todas las semillas. Las pasamos a una cama de harina de trigo y ponemos más harina de trigo por encima.

con cuidado la tortita enharinada a la mezcla de la linaza y cubrimos bien de la mezcla. La pasamos a la sartén con el aceite caliente. Dejamos que dore de un lado y volteamos con cuidado. Dejamos que dore del otro lado y pasamos la tortita sobre un plato con papel de cocina absorbente. Así hacemos hasta tener todas las tortitas listas.

una cacerola calentamos el caldillo de jitomate. (Tenemos la receta en el canal)

Si van servir las tortitas en ese momento, pueden sumergir las tortitas en el caldillo una vez que haya hervido. Y las pasan al plato. (Sólo se pueden sumergir en el caldillo hasta que estén listas para servir).

Ver video

**@yurisgutierrez7943**

**Huauzontles!!!! Es muy novedoso y si se nota que es bastante regional, jamás había visto esa rama y de la forma en que lo usan es una maravilla, increíble todas las variedades gastronómicas que existen, gracias porque aunque no consiga este ingrediente en mi país si es un deleite conocer y verlos.**

## @rosarioaguirre919

Hola familia bonita!!! Ayer hice mis huautzontles y me quedaron exactamente como sí fueran capeado de huevo y mi esposo ni notó la diferencia, mil GRACIAS y Dios les siga bendiciendo con su canal, me falta por hacer muchas recetas. Besos.

## @jessdlbv517

Un domingo más viendo una de tus recetas, para comerla mañana , su canal es mi gurú  he podido hacer menús súper económicos para toda mi semana. Muchas gracias.



## @maricadena7350

Los huautzontles los había visto en el súper pero no sabía cómo se preparaban, ahora que los vi claro que los voy a preparar. Mi hijo ha sido vegano por años y está fascinado con las comidas que le preparo gracias a sus recetas, me dijo que era lo que me hacía falta, recetas veganas de comida mexicana, mil likes y gracias un millón.

---

# SALSA O CALDILLO DE CHILE GUAJILLO

El chile guajillo es uno de los chiles más populares y utilizados en la gastronomía mexicana.

Su historia se remonta a la época prehispánica, donde el chile era considerado un alimento sagrado y utilizado tanto en la cocina como en rituales y ceremonias.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 1 lt aproximadamente**

- Cebolla
- 1 diente de ajo
- 5 chiles de árbol
- 5 chiles guajillo
- 3 jitomates o tomates rojos
- Aceite vegetal
- Sal

## VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

### Modo de preparación

en una cacerola 5 chiles guajillo (previamente desvenados, sin semilla y cortados a la mitad). Agregamos 3 jitomates (previamente lavados) Agregamos agua a cubrir y los ponemos a hervir hasta que la piel se les abra a los jitomates. Apagamos la lumbre y reservamos.

una sartén ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo de cebolla en rebanadas y un ajo grande en

rebanadas. Asamos por los dos lados. Retiramos en un plato.

en la misma sartén 5 chiles de árbol sin rabito y sin semilla. Los asamos ligeramente por todos lados. Los pasamos al mismo plato de las cebollas y el ajo.

en una licuadora los chiles guajillo y los jitomates. Agregamos un poco de agua de la cocción de los jitomates. Agregamos la cebolla, el ajo y los chiles de árbol. Licuamos hasta que se integren bien los ingredientes.

una cacerola vertemos un poco de aceite vegetal. Vaciamos el contenido de la licuadora (A través de una coladera) Agregamos un poco de agua (Una taza aproximadamente) Mezclamos.

una cucharadita de sal. (Si gustan pueden agregar un poco de pimienta en polvo) Mezclamos. Esperamos a que hierve y dejamos hervir durante 3 minutos más. Probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos. Apagamos el fuego.

Ver video

## **@RosaRosa-mh7hx**

**Esta salsita sí que es básica para nuestras recetas mexicanas! Me encanta. Gracias! Acabo de llegar a Puerto Vallarta desde Inglaterra! Muy feliz de seguir viéndolos y ahora más feliz de probar nuestras delicias mexicanas veganas! El paraíso! Un saludo Vegano lleno de sol a nuestra gran familia! Feliz fin de semana para todos.**

## **@celiasf937**

**Que linda manera de explicar los procedimientos, hoy hice mi caldillo y me salió delicioso, gracias a Usted!**

Saludos!!

**@sandyheredia553**

Me gusta mucho como cocina. Felicidades por tan bonito e ilustrativo canal, por ser tan guapa y tener un hijo que tiene el don de cocinar también. Me gustan mucho las tecnologías domésticas que comparten. Gracias.

**@deliatorres3165**

Que rica salsa. Y se me antoja para unos chilaquiles...



---

## CHILPACHOLE

El chilpachol o chilpachole es un estofado también conocido como chile-atole originario de la región del Sotavento, en Veracruz, México, hoy en día extendido por todas las costas del Golfo de México.

INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 PERSONAS**

- 1 diente ajo
- Cebolla

- Epazote o paico
- 3 chiles guajillo
- Aceite vegetal
- 4 jitomates o tomates rojos
- 150 g. setas
- 1 y 1/2 elote o choclo
- 1 taza harina de maíz
- Sal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un recipiente ponemos una taza de harina de maíz y le vamos a ir agregando poco a poco agua tibia, y amasamos. Volvemos a agregar agua y amasamos, hasta que nos quede una consistencia suave. Agregamos una cucharada sopera de aceite vegetal e integramos con las manos. Amasamos hasta que podamos hacer una bolita de masa que no se cuarteé. Cubrimos con papel film y apartamos. (Pueden hacerlo con masa de la tortillería si gusta)

una cacerola ponemos 4 jitomates y 3 chiles guajillos (sin semilla y partidos en trozos). Agregamos agua a cubrir y los dejamos a hervir, hasta que la piel se les desprenda a los jitomates. Pasamos los jitomates y los chiles a una licuadora. Agregamos un trozo de cebolla, un diente de ajo y un poco de agua de la cocción de los jitomates (debemos dejar que enfríe el agua). Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora.

una cacerola ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal, agregamos la salsa a treves de un colador. Bajamos a flama media. Agregamos otro poco de agua de la cocci3n de los jitomates. Agregamos m1s agua. Entre el l1quido de la cocci3n y el agua deben de completar 2 litros. Agregamos una cucharadita de sal. Pueden agregar un poco de pimienta si gustan.

150 gr de setas (partidas en dos partes) Agregamos dos elotes (Partido en 3 pedazos iguales, cada uno) Mezclamos.

la masa y vamos formando bolitas peque1as. Y hundimos un dedo en el centro de la bolita. As1 hacemos con toda la masa.

Cuando ya est3 hirviendo el caldillo, bajamos a fuego bajo y vamos agregando las bolitas de ma1z. tapamos la cacerola por 8 minutos. Destapamos y agregamos unas hojas de epazote fresco. Volvemos a tapar y dejamos que hierva 8 minutos m1s. Probamos la cocci3n de las setas y el elote. Agregamos un poco de agua, mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Tapamos la cacerola y lo dejamos 3 minutos m1s. Apagamos la lumbre.

.

Ver video

@

**Acabamos de hacer esto para la cena y qued3 delicioso! No ten1amos la clase de setas que usaron as1 que usamos setas portobello y sali3 muy bien. Todav1a no somos completamente veganos pero nuestra familia est1 tratando de comer m1s comida vegana.**

@

Wow gracias a dios que encontré su canal, me ha salvado la vida, tiene miles de recetas muy deliciosas, gracias por regalarnos su sabiduría y su tiempo.

**@Ilse2020**

Que rico chilpachole, con este clima frio se antoja, lo voy a preparar con un arroz con verdura. Gracias por sus recetas están muy ricas... un saludo desde Puebla.

**@RosaRosa-mh7hx**

No solo nos enseñan a comer sin sufrimiento animal, sino a preparar platillos de nuestra rica y variada comida mexicana! Había escuchado el nombre de esta sopa, pero nunca había sabido como se veía, ni que ingredientes contenía... ya está en mi lista de recetas para preparar, muchas gracias! Un saludo cordial!

---

# CAJETA O DULCE DE LECHE

¡Sin lácteos y sin grasa animal!

¡Deliciosa, fácil y refrescante receta!

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 300 ML Aproximadamente**

- Pizca de sal
- 3/4 taza azúcar de coco o mascabado
- 2 y 1/2 tazas leche vegetal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola honda, ponemos 2 tazas y media de leche vegetal, agregamos  $\frac{3}{4}$  de taza de azúcar de coco o puede ser azúcar mascabado y una pizca de sal. Prendemos el fuego a medio alto. Movemos para integrar los ingredientes. Dejamos que hierva y bajamos a flama media (Si utilizan azúcar de coco, a partir de que empiece a hervir, lo dejamos por 25 minutos. Y si utilizan azúcar mascabado a partir de que empiece a hervir lo dejamos 35 minutos.) Apagamos el fuego. Dejamos que enfríe un poco y lo vaciamos a un frasco. Metemos el frasco al refrigerador, Entre más tiempo pase en el refrigerador, más espesa se volverá.

.

Ver video

**@tanapola5965**

Holaaaa tan solo ver sus videos y me cambian el estado de ánimo de verdad se los digo GRACIAS de todo corazón!!! aquí en Argentina ya saben lo que es la cajeta aunque de manera más bruta y común se le dice concha o argolla. Los quierooooo!!!

**@piaadriazola2305**

Chicos la hice y me quedo deliciosiiiiisima!!! Yo la hice con leche de coco y azúcar de coco y me quedó más espeso y el sabor increíble... Hace años que no comía manjar y gracias a esta gran receta lo pude preparar en mi casita muy fácilmente! Gracias

**@espegarcia3022**

No lo puedo creer! Por un padecimiento me prohibieron los lácteos y el azúcar y creí que me tenía que olvidar de estos dulces increíbles y deliciosos! Gracias por sus recetas, de verdad me han dado muchas ideas sanas! Sigán abriendo mentes!

**@gritziable**

Amo su canal, generalmente los canales de comida vegana tienen recetas con ingredientes caros y/o poco fáciles

de conseguir y ustedes son sorprendentemente ahorrativos y aprovechan nuestra gastronomía nacional, así ni se te antoja la carne; un gran aplauso para ustedes!!!

---

# ESPAGUETI A LA CREMA CON SETAS

Un platillo mexicanizado y veganizado.

Italia y México unidos en un exquisito platillo.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 Personas**

- Albahaca
- Cebolla
- 1 elote o choclo
- Sal
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- Aceite vegetal
- 150 g. de espagueti
- 150 g. setas
- 2 Chiles poblanos

– 1 taza crema vegana

(416) Crema neutra de almendras – Cocina Vegan Fácil (Reeditado) – YouTube

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

**(Las setas no se lavan, sólo se limpian con un trapo húmedo y limpio)**

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

a las brasas de la estufa directamente 2 chiles poblanos y los asamos por todos lados. Los metemos a una bolsa de plástico durante 15 minutos. Los sacamos de la bolsa y les retiramos la piel con un cuchillo, hasta que queden muy limpios. Les retiramos las venas y las semillas. Los partimos en pequeños cuadros. Apartamos.

una cacerola de agua caliente y agregamos una cucharadita y media de sal. Mezclamos. Agregamos 150 gramos de pasta de espagueti. Lo dejamos en el fuego durante 12 minutos. Pasado ese tiempo, lo probamos, debe de quedar al dente. Apagamos la lumbre y colamos bien el espagueti. Lo regresamos a la cacerola y agregamos un poco de aceite de oliva. Mezclamos con cuidado. Apartamos.

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cebolla finamente picada y movemos 40 segundos. Agregamos 150 gramos de setas deshebradas. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo, agregamos  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal. Bajamos a flama baja. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de taza de agua y tapamos la sartén. Los dejamos así durante 10 minutos. Destapamos, mezclamos un poco. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apartamos.

un recipiente ponemos una taza de crema vegana. Si está muy

espesa, agregamos un poco de leche vegetal y mezclamos. Apartamos.

una cacerola agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos los chiles poblanos. Sofreímos por 3 minutos y hacemos un espacio en el centro y agregamos los granos de un elote. Dejamos por un minuto y les damos la vuelta. Mezclamos por un minuto más. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo y la puntita de una cucharadita de sal. Mezclamos y agregamos las setas. Bajamos a fuego bajo. Mezclamos y agregamos la crema. Mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos el espagueti. Mezclamos con cuidado. Apagamos el fuego.

Ver video

## **@DaBitterSeason**

Este canal es genial. Da recetas para poder nutrirse de una forma correcta y sana, más no por tendencia o moda. ¡Felicidades y gracias por compartir!

## **@ita-sn9yi**

Como siempre es un gusto ver sus recetas y lo mejor es la degustación que hacen al final... mil GRACIAS por el momento de alegría... Un abrazo 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷

## **@MariaRodriguez-yc6lg**

Los quisiera hacer ya, se me hace la boca agua, jijiji, pero aquí no se consiguen esas setas los hare con champiñones, gracias, su hijo tiene un gran sentido

del humor, Dios lo bendiga, me hace reír a cada rato, y usted también de escucharla reír, me contagio, jiji.

**@javisusucita**

Uy qué rico se ve! Me encantan con salsa blanca y champiñón. Mañana la hago. Gracias por las recetas, nos ayudan mucho. Hermosa familia. Cariños desde Temuco, Chile.

---

## **NO POLLO (YUBA)**

Prueba esta interesante receta, que se obtiene a partir de la leche de soya al hacer el tan nutritivo tofu.

El No Pollo, es una excelente opción para todas las personas que han decidido dejar de consumir aves.

¡Tienes que probar!

**INGREDIENTES**

**PORCIÓN: 4 PERSONAS**

– Nata de soya o Yuba

(6 preparaciones aproximadamente)

– Pimienta en polvo

– Ajo en polvo

– Cebolla en polvo

– Sal

– Aceite vegetal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

hagamos la receta de tofu (tenemos la receta en el canal) y la leche hierve, tendrá un tipo de nata, a ésta se le llama Yuba. Esta nata la vamos a ir retirando y apartamos en un plato. De una receta de un tofu, sale  $\frac{1}{2}$  taza de nata. Pueden ir acumulando la nata 6 preparaciones de tofu y congelar.

del congelador la nata y cuando se descongele, la ponemos en una coladera de punto fino y exprimimos lo más que se pueda para retirar todo el líquido posible. Apartamos.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite de vegetal. Agregamos la nata. Movemos y volteamos de vez en vez durante 3 minutos. Agregamos suficiente ajo en polvo, cubriendo toda la nata. Del mismo modo agregamos cebolla en polvo. Agregamos sal al gusto en toda la nata. Agregamos un poco de pimienta. Mezclamos durante 12 minutos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos 3 minutos más. Apagamos la lumbre.

(Pueden guisarlo o agregarlo a cualquier guiso que deseen)

.

Ver video

**@steffbalrodbeauty**

**Son unos genios!!! Del tofu en casa podemos obtener queso y hasta pollo  !!! Es un gane de 100%... Lo que hacen es arte! Me encanta su canal**

## **@juanclimacoarcoznarvaez**

De todo corazón junto con mi esposita, María Elena, les enviamos un saludo con toda nuestra admiración y aprecio, desde que los seguimos nuestra salud cambio, para bien, hemos equipo al pie de la letra vuestras recetas y los resultados han sido óptimos, gracias, que Dios los guarde, desde Cúcuta, norte de Santander , Colombia.

## **@mardelplata06**

Son tan simpáticos que además de aprender recetas delicosas, fáciles y económicas, me lo paso de maravilla. Gracias, queridos amigos!!. Les mando un abrazo bien fuerte desde Lleida, Cataluña (España).

## **@awsedna**

wow!!! entre leche de soya, queso de soya, tofu y ahora esto cero desperdicio, estoy en proceso de comprar una licuadora para poder hacer mis leches a ver si me sale las recetas  ,muchas gracias  por las recetas.

---

# QUICHE DE VERDURAS

La Quiche es un plato tradicional originario de la región de Lorena, en el noreste de Francia.

La palabra “quiche” deriva del término alemán “kuchen” (que significa “pastel”) o del dialecto lorenés francés “küchen”.

Este delicioso platillo ha conquistado paladares en todo el mundo y tiene una historia interesante.

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 4 PERSONAS**

- 1 diente ajo
- Cebolla
- 1/2 pimiento morrón – Sal
- Pimienta en polvo
- Aceite
- 70 gr. de espinacas
- 70 gr. de brócoli
- 2 zanahorias
- 2/3 de taza de crema vegana

Receta: Crema neutra de almendras – Cocina Vegan Fácil  
(Reeditado) ()

- Queso de papa tipo fondue

Receta: Queso de papa tipo fondue 2.0 – Cocina Vegan Fácil ()

– 1/3 taza harina garbanzo

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de cebolla finamente picada y sofreímos por 40 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y movemos 30 segundos. Agregamos  $\frac{1}{2}$  pimiento morrón rojo (previamente lavado, desvenado, sin semillas y partido en pequeños cubos). Movemos por 30 segundos. Agregamos 70 gramos de floretes de brócoli (Previamente hervidos con un poco de sal, colados y picados en trozos pequeños) Mezclamos 30 segundos. Agregamos 70 gramos de espinacas cortadas en trozos y mezclamos 30 segundos. Agregamos 2 zanahorias peladas y rayadas en rayador de orificio grande. Mezclamos durante un minuto.

un poco de pimienta. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Mezclamos. Agregamos 1/3 de taza de agua de la cocción del brócoli. Mezclamos, Tapamos la sartén y bajamos el fuego a flama baja. Dejamos así durante 5 minutos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos la lumbre. Apartamos.

un tazón ponemos 1/3 de taza de harina de garbanzo. Agregamos poco a poco  $\frac{1}{2}$  taza del agua de cocción del brócoli. Mezclamos. Si queda muy espesa, agregamos un poco más de agua. Mezclamos. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos. Nos debe quedar una consistencia no muy líquida. Vaciamos la mezcla en la licuadora y licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora.

Vaciamos el contenido de la licuadora a la sartén donde tenemos la verdura. Agregamos 2/3 de taza de crema vegana y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Engrasamos un molde, enharinamos o podemos poner pan molido si gustan. Vaciamos nuestra mezcla en el molde y extendemos bien.

queso de papa a cubrir toda la superficie y lo metemos al horno precalentado a 180 grados C ó 350 grados F durante 35 minutos.

del horno y apagamos.

.

Ver video

## **@tonicruz2812**

Espectacular el Quiche un plato fácil y muy nutritivo. Como siempre estais geniales. Un gran saludo desde Cataluña España.

## **@aimealmeidajarillo2530**

Muchas gracias por compartir sus recetas y la verdad se antojan mucho cuando su hijo lo prueba muy buena mancuerna usted y su hijo reciban un fuerte abrazo desde Orizaba, Veracruz dlb

## **@RosaRosa-mh7hx**

Deliciosa receta! tengo que hacerla pronto. Claro Alfonso! todas las recetas que ustedes nos dan son riquísimas. Sra. Deyanira y Alfonso gracias por enseñarnos a comer sano y sin maltrato animal. Ustedes son mis ídolos! Saludos a toda nuestra gran familia vegana.

@simplmenteyo4339

Esta noche para cenar... quiche de verduras!!!! nunca dejen de subir videos los amo.

---

## HELADO DE FRESA

¡Sin lácteos y sin grasa animal!

¡Deliciosa, fácil y refrescante receta!

INGREDIENTES

**PORCIÓN: 1/2 L Aproximadamente**

- 5 cucharadas de azúcar glas o impalpable
- 1 y 2/3 tazas de crema vegana
- 2 y 1/2 tazas fresas congeladas

Crema  vegana de  tofu

- Crema de tofu – Cocina Vegan Fácil

Crema  neutra  de  almendras

- Crema neutra de almendras – Cocina Ve...

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

## VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

### Modo de preparación

una licuadora vaciamos 1 y 2/3 de taza de crema vegana muy fría. Agregamos 5 cucharadas soperas de azúcar glas. Agregamos 2 tazas y  $\frac{1}{2}$  de fresas congeladas. Licuamos por un minuto. Probamos de dulzor y agregamos al gusto, Volvemos a licuar hasta que se integren bien los ingredientes. Vaciamos en un recipiente (Si es de metal, es mejor) Tapamos el molde, si no tienen tapa, le pueden poner papel film. Lo metemos al congelador toda una noche.

.

Ver video

### **@fevaldezcalderon587**

Mil gracias, lo hice y me quedó muy rico, estoy adicta a este canal, repito los videos, hago cosas y mi madre le ha encantado, ella no es vegana, pero casi no consume nada que sea químico, no come carne, está enamorada con todo lo que hago mirando sus recetas 

### **@isabelmedina616**

Saludos desde Reno NV. (USA) Me encantan sus recetas y ahora con este delicioso postre completo el menú del día. A mis niños les encantará. Dios los bendiga siempre. 

### **@nikypuchita6383**

Me encantó el helado de fresa... Lo esperé por mucho tiempo.. Y por fin lo hicieron... Tan delicioso y fácil.. Muchas gracias amigos de Cocina Vengan fácil. .    
    

**@monicasanaphre**

Hice la crema de tofu y este helado también y ambos son una maravilla!!! El helado bien terso y nada grasoso, bajo en calorías, alto en proteína. Ideal para mi dieta. Mil gracias!! Saludos desde Querétaro     
