

# PANQUÉ DE ZANAHORIA CON NUEZ

Deliciosos Panqué, suave y esponjoso.

¡Tienes que probar!

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 Personas**

- 2 zanahorias
- 1/2 taza nuez
- 250 g. harina de trigo
- 150 g. azúcar
- 3 cucharadas de fécula de maíz
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1/4 de taza de aceite vegetal
- 1 y 1/4 tazas de leche vegetal

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

## MODO DE PREPARACIÓN

1-Cernimos en un tazón 250 g de harina de trigo, 3 cucharadas de fécula de maíz, 2 cucharaditas de polvo para hornear y  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal. Mezclamos bien.

2-Agregamos  $\frac{1}{4}$  de taza de aceite vegetal, mezclamos. Agregamos poco a poco 1 y  $\frac{1}{4}$  de tazas de leche vegetal. Agregamos poco a poco 150 g de azúcar. Mezclamos muy bien en lo que vamos agregando intercalado, el azúcar con la leche.

3-Agregamos 2 zanahorias peladas y ralladas. Mezclamos con una pala de cocina. Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de nuez picada. Mezclamos y apartamos.

4-En un molde para panqué, vertemos un poco de aceite vegetal y lo esparcimos por todos lados. Colocamos en el fondo papel para hornear y enharinamos las paredes del molde. Vaciamos la mezcla en el molde.

5-Metemos el molde en el horno precalentado a 180° C o 350° F durante 45 minutos. Pasado este tiempo, revisamos de cocción introduciendo un palillo en el centro del panqué. Éste debe de salir seco.

6-Apagamos el horno y sacamos el molde. Dejamos enfriar un poco y desmoldamos.

7-Presentamos.

## VER RECETA

**@marianavarela2717**

**Delicioso!!!! Bendiciones Señora Bonita y a su hijo !!!  
la mejor parte del vídeo es que cuando el camarógrafo  
lo prueba, las caras de felicidad de su hijo!!! lo voy  
hacer para el día del padre !!**

**@pilarbenavides6601**

**Acabo de hacer el panqué me quedo delicioso ...  
bendiciones para ustedes , gracias por compartir estas  
recetas fáciles , sencillas , sanas y deliciosas .  
Saludos desde Ecuador ☐☐**

**@hectorchavez8938**

Muchas gracias por darnos la receta si están muy exquisitas todas las recetas la mayoría le hace preparado le doy gracias a Dios porque cambié mi alimentación

**@tossetastef**

Nunca le tomo foto a todo lo que he podido preparar gracias a ustedes. Pero mi esposo, mi estomago y nuestros corazones, les están bien agradecidos.

---

## **¿CÓMO HACER PAN DE QUINOA?**

**¡Elabora esta deliciosa, fácil, rápida y tradicional Mermelada de Fresa.**

**¡Tienes que probar!**

### **INGREDIENTES**

**PORCIÓN: 4 PERSONAS**

- 1 y 3/4 tazas quinoa
- 1/2 taza de agua
- 1/4 taza aceite
- 1/4 taza aquafaba Aquafaba (sustituto de huevo) – Cocina Vegan Fácil ( )
- 11 a 15 g. de levadura para pan
- 3 cucharadas de azúcar

-1 cucharadita de sal

- 1/2 limón

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

## **MODO DE PREPARACIÓN**

1-Lavamos de quinoa y la tallamos entre sí. Enjuagamos varias veces hasta que el agua salga clara (El agua podemos utilizarla para regar plantas. Pasamos la quinoa ya lavada en un tazón y agregamos agua a cubrir. La dejamos en remojo toda una noche.

2-Pasado ese tiempo, escurrimos muy bien la quinoa y apartamos.

3-En un pocillo pequeño vertemos  $\frac{1}{2}$  taza de agua y la ponemos en el fuego sólo a entibiar. Apagamos el fuego. Vertemos en un recipiente más grande. Agregamos una cucharada de azúcar y agregamos 15 g de levadura para pan, mezclamos muy bien y dejamos reposar entre 10 y 15 minutos.

la quinoa al vaso de la licuadora y agregamos la levadura ya fermentada también. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de taza de aquafaba líquida. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de aceite de coco derretido. Agregamos 1 cucharada de azúcar mascabado. Agregamos el jugo de medio limón y licuamos hasta que se mezclen bien los ingredientes. Apagamos la licuadora.

5-Preparamos un molde para panqué con papel para hornear y vertemos la mezcla. Damos unos golpecitos para acomodar bien la mezcla. Agregamos en la superficie semillas de girasol y un puño de semillas de ajonjolí.

el molde al horno precalentado a 180° C o 320 °F durante 1 y  $\frac{1}{2}$  hora. Pasado ese tiempo, hacemos la prueba de la cocción con un palillo, éste debe de salir seco. Sacamos el pan del horno y dejamos que se enfríe para desmoldar.

**VER VIDEO**

**@isabelladominguez2589**

Que maravilla. Sin harina, sin huevo, sin leche y lo mejor de todo, sin crueldad!!!!!! Quien dice q no se puede!!

**@zoilaveganaecuador6412**

Qué bien mi querida familia vegana les cuento que antes de conocerlos yo sólo preparaba sopita con la quinoa y ahora gracias a ustedes he aprendido a preparar nuevas recetas gracias por esta nueva receta!!!

**@doriscastillo7295**

Mil gracias, este pan de quinua salvará al mundo, lo haré.

**@angelicacuevas3518**

Lo acabo de hacer y créanme ESTÁ DELICIOSO y es súper sencillo. Gracias Alfonso y mamá de Alfonso los adoro.

---

## **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 sopera 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.

---

## **BROWNIES**

iSin lácteos!

Elabora estos deliciosos Brownies con nuez.

iTe van a encantar!

**INGREDIENTES**

**PORCIÓN: 15 Brownies**

- 1 Cucharadita de café instantáneo
- Pizca de sal
- 1 Cucharadita de esencia de vainilla
- 200 gr. de Harina de trigo
- 300 gr. de azúcar blanca



- 2 cucharadas de linaza
- 80 ml. de agua hirviendo
- 60 gr. de nueces
- 40 g. de cocoa en polvo
- 120 ml. de aceite vegetal
- 100 g. chocolate amargo (sin leche)

## VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

### Modo de preparación

hacer el gel de linaza:

En una taza ponemos 2 cucharadas de linaza y agregamos 80 ml de agua. Dejamos hidratar por 20 minutos.

con aceite vegetal un molde para pan delgado. Tamizamos harina de trigo abarcando todo el molde, inclusive en las orillas. Retiramos el sobrante de la harina y apartamos.

una tablilla de chocolate amargo (sin leche), lo ponemos en un tazón y agregamos 40gr de cocoa en polvo. Agregamos una cucharadita de café instantáneo de su preferencia. Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de agua hirviendo (Importante que esté hirviendo). Revolvemos hasta deshacer los grumos. Apartamos.

otro recipiente cernimos 200 gramos de harina de trigo. Apartamos.

una sartén ya caliente ponemos 60 Gr de nuez pecana y tostamos por los dos lados a fuego bajo. Movemos constantemente. Las retiramos de fuego y esperamos a que se enfríen. Las partimos en pequeños trozos. Apartamos.

un tazón, ponemos 120 ml de aceite vegetal y 300 gr de azúcar

de poco en poco y revolvemos con batidor de globo. Agregamos 2 cucharadas de gel de linaza y mezclamos. Agregamos 1 cucharadita de esencia de vainilla. Mezclamos. Agregamos una pizca de sal y 200 gr de harina de trigo de poco en poco, removiendo constantemente. Agregamos el chocolate (debe de estar líquido) Movemos constantemente. Debe de quedar una pasta con caída continua. Si estuviera muy espesa su mezcla, pueden agregar un poquito de agua caliente. Agregamos las nueces. Mezclamos.

la mezcla al molde y le damos unos golpecitos para que se asiente la mezcla.


metemos a un horno precalentado a 180 grados C o 350 grados F. Lo dejamos 25 minutos. Al pasar ese tiempo los revisamos, metiendo un palillo. Éste debe salir seco. Apagamos el horno.

que enfríe un poco y partimos en cuadros medianos. Desmoldamos uno a uno.







.

Ver video

## @pepayanez238

JAJAJAJAJA No podía faltar la probadita. siempre espero hasta el final del video para ver al hijo como se saborea. Una receta sin la probadita no es lo mismo . Me encantan madre e hijo Dios los bendiga abundantemente!!!

## @paulafigueroamaidana2226

Deberían tener muchísimos más suscriptores! Sus videos son geniales    Un beso grande desde Argentina   

**@Itsjay757**

Holaaaaaaaaaa ☺ ya por fin lo hice y quedó delicioso!!!!!! solo cambié el azúcar normal por azúcar de coco y quedó super rico, muchas gracias!

**@xnekochaanx**

Sinceramente es una de las mejores canales que sigo, en hora buena, por vuestra dedicación y con buen corazón para enseñarnos estas recetas tan ricas y encima sin origen animal. Espero poder hacer browies para hacer feliz a mi pareja sabiendo que soy mala en hacer dulces... Un saludo humilde desde Elche (Alicante de España)

---

## **CREMA DE CACAHUATE**

Elabora rápido y fácil esta deliciosas receta de Crema de Cacahuate.

¡Te va a encantar!

**INGREDIENTES**

**PORCIÓN:** 350 ml aproximadamente.

-1/4 de cucharadita sal fina

– 4 y 1/2 cucharadas de aceite vegetal.

– 2 y 1/2 tazas cacahuete tostado sin sal.

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

## VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

### Modo de preparación

una sartén ya caliente, agregamos 2 tazas y media de cacahuates tostados sin sal. Movemos constantemente. Bajamos la lumbre a flama baja y seguimos moviendo hasta que se calienten todos.

2.- Pasamos los cacahuates a una licuadora y agregamos 2 y media cucharadas de aceite vegetal, por cada taza de cacahuate. Licuamos. Cada 30 segundos apagamos la licuadora y bajamos el polvo al centro con una palita de cocina, volvemos a prender la licuadora hasta que se trituren perfectamente (pueden hacerlo en dos partes siguiendo los mismos pasos).

la mezcla de la licuadora a un contenedor y presentamos.

Ver video

---

# CUPCAKES DE CHOCOLATE

¡Sin lácteos!

Elabora estos deliciosos cupcakes de chocolate.

¡Te van a encantar!

## INGREDIENTES

PORCIÓN: 12 Cupcakes

- 150 g. azúcar blanca
- 50 g. azúcar mascabado o de coco
- 300 g. harina de trigo

- 1/2 taza cocoa
- 120 ml. aceite vegetal
- 1 y 1/3 tazas de leche vegetal
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- 2 y 1/2 de cucharaditas de polvo para hornear
- 1/4 cucharadita de bicarbonato- unas
- Una pizca de sal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un recipiente 300 gr de harina de trigo, 2 cucharadas de fécula de maíz, 2 y  $\frac{1}{2}$  cucharaditas de polvo para hornear,  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de bicarbonato de sodio y una pizca de sal.

un colador de ponto fino cernimos todos estos ingredientes. Nos ayudamos con una cuchara para deshacer los grumos. Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza cernida de cocoa en polvo y apartamos.

el horno a 180° C o 350 ° F

un recipiente grande y hondo, vertemos 120 ml de aceite vegetal, agregamos 50 gramos de azúcar de coco o azúcar mascabado. Mezclamos bien con un mezclador de globo y agregamos 159 gramos de azúcar blanca. Incorporamos bien y vamos agregando poco a poco 1 y 1/3 de tazas de leche vegetal de su preferencia. Intercalando con la mezcla de la harina. Poco a poco, harina, leche y mezclando. Hasta obtener una consistencia suave al caer.

capacillos en un molde para cupcakes. Rellenamos con la

mezcla, hasta  $\frac{3}{4}$  de su capacidad. Damos unos golpecitos al molde, para que se asiente bien la mezcla.

al horno por 20 minutos. Pasado ese tiempo, revisamos introduciendo un palillo, Éste debe de salir seco. Sacamos el molde del horno y esperamos a que enfríe un poco. Desmoldamos.

.

Ver video

---

## CUPCAKES DE NUEZ

¡Sin lácteos!

Elabora estos deliciosos cupcakes de nuez con vainilla.

¡Te van a encantar!

### INGREDIENTES

PORCIÓN: 12 Cupcakes

- 1 y 1/2 cucharaditas de polvo para hornear
- Sal
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- 50 g. de nuez
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 150 g. de azúcar mascabado
- 50 g. de azúcar blanca
- 300 g. de harina de trigo

- 125 ml. de aceite vegetal

- 250 ml. de leche vegetal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un tazón, cernimos 2 cucharadas de fécula de maíz, 1 y  $\frac{1}{2}$  cucharaditas de polvo para hornear y una pizca de sal.

350 gr de harina de trigo, le quitamos 2 cucharadas y las apartamos. Lo que quede, lo cernimos en el tazón donde cernimos los demás ingredientes.

el horno a 180° C o 350° F

(Los pasos 4 y 5 pueden hacerlo con batidora eléctrica o con un batidor de globo)

otro recipiente vertemos 125 ml de aceite vegetal y agregamos poco a poco 50 gr de azúcar blanca y mezclamos bien. Agregamos poco a poco 150 gr de azúcar mascabado y seguimos mezclando hasta integrar muy bien. Agregamos poco a poco los ingredientes que ya tenemos cernidos. Agregamos una taza de leche vegetal muy poco a poco, intercalando con los ingredientes cernidos y sin dejar de mezclar.

una cucharadita de esencia de vainilla y seguimos mezclando. Agregamos 50 gramos de nueces pecanas picadas y mezclamos hasta integrar bien todos los ingredientes.

un molde para cupcakes, ponemos capacillos y vertemos la mezcla. Rellenamos hasta  $\frac{3}{4}$  del capacillo. Le damos unos golpecitos al molde, para que baje la mezcla. Los metemos al horno por 25 minutos.

ese tiempo revisamos, introduciendo un palillo. Éste debe de

salir seco. Apagamos el horno y sacamos el molde. Dejamos que enfríen un poco.

Ver video

---

## PAN DE QUINOA

Sin gluten, que además de ser perfecto como pan vegano, lo es también para personas que padecen la enfermedad celíaca.

### INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 6 a 8 rebanadas

- 1 y 3/4 tazas quinoa
- 1/2 taza agua
- 1/4 taza aceite
- 1/4 taza aquafaba
- 11 a 15 g. de levadura
- 3 Cucharadas de azúcar
- 1 Cucharadita de sal
- 1/2 limón

### Modo de preparación

1.- Enjuagamos 1 y  $\frac{3}{4}$  de tazas de quinoa. Frotamos con las manos varias veces, hasta que el agua no salga tan turbia. (Esa agua podemos utilizarla para las plantas).



la quinoa y vaciamos a un recipiente hondo. Le agregamos agua a cubrir y dejamos en remojo durante toda una noche u 8 horas.

otro día, o pasadas las 8 horas, colamos bien y apartamos.

media taza de agua tibia, agregamos una cucharada de azúcar y mezclamos bien. Agregamos la levadura de pan y mezclamos. Dejamos reposar por 10 minutos

el horno a 160° C o 320 ° F.

la quinoa al vaso de la licuadora. Agregamos la levadura fermentada y  $\frac{1}{4}$  de taza de aquafaba. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de taza de aceite de coco o de oliva, el resto del azúcar, una cucharadita de sal y el jugo de  $\frac{1}{2}$  limón. Licuamos hasta que se mezcle bien.

la mezcla en un molde para panqué (previamente engrasado y tamizado con harina o pueden utilizar papel para horno si gustan) Damos unos golpecitos al molde, para que baje la mezcla y agregamos un puñado de semillas de girasol y un poco de ajonjolí en la superficie. (Esto es opcional)

al horno durante una hora y media, pasado este tiempo, insertamos un palillo y éste debe salir seco. Apagamos el horno, dejamos enfriar el pan, desmoldamos.

.

Ver video

**@angelicacuevas3518**

**Lo acabo de hacer y créanme ESTÁ DELICIOSO  y es súper sencillo. Gracias Alfonso y mamá de Alfonso los adoro.**

**@isabelladominguez2589**

Que maravilla. Sin harina, sin huevo, sin leche y lo mejor de todo, sin crueldad!!!! Quién dice que no se puede??

**@ClaudiaFWesch**

Anoche hice este pan y quedó realmente bien, yo le agregué romero y cúrcuma, se hizo costra crujiente y wow por dentro suave y esponjoso. Gracias.

**@caeli3038**

Anoche horneé mi pan, el resultado: Un pan de 10, muy sabroso!!!!i!!!! Miga humectada, suave , flexible , sabor espectacular. Usé aceite de coco. Lo horneé a 180° por espacio de una hora. Quedó en deuda con ustedes para siempre.