

ESPAGUETI A LA CREMA CON SETAS

Un platillo mexicanizado y veganizado.

Italia y México unidos en un exquisito platillo.

¡Tiene s 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, jijiji.

@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.

LASAÑA MEXICANA

Deliciosa fusión de dos culturas a través de esta deliciosa Lasaña Mexicana.

Italia y México unidos en un exquisito platillo.

¡Tiene s que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1 diente ajo
- Cilantro
- Cebolla
- 3 chiles poblanos
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Sal
- Aceite
- 250 gr de setas
- 2 calabacitas o calabacines

- 1 elote o choclo
- 1/2 taza de leche vegetal
- 1 taza de crema vegana
- Queso de papa tipo fondue
- Queso tipo manchego
- Láminas de lasaña

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

directamente en la lumbre 3 chiles poblanos y los asamos por todos lados. Los metemos en una bolsa de plástico durante 15 minutos. Pasado ese tiempo, los sacamos de la bolsa y los raspamos con un cuchillo, hasta quitarles toda la piel. Los abrimos con unas tijeras, los desvenamos y les retiramos las semillas. Partimos un chile en cuadros pequeños y los otros dos los dejamos completos. Apartamos

un sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos 250 gramos de setas deshebradas. Dejamos 2 minutos a que se doren de un lado y volteamos. Bajamos el fuego a flama baja. Ponemos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo y un poco de sal. Mezclamos. Cuando estén doradas por los dos lados, retiramos de la sartén. Apartamos.

una sartén ya caliente agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla finamente picada y movemos 30 segundos. Agregamos un puño de cilantro (previamente desinfectado y finamente picado) Agregamos los granos de un elote grande y

movemos 50 segundos, agregamos los cuadritos de un chile que ya tenemos cortados y los otros los reservamos. Mezclamos 40 segundos, agregamos una calabaza (previamente lavada y partida en medias lunas delgadas) Mezclamos. Agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo, un poco de sal. Agregamos un poquito de agua, mezclamos y tapamos la sartén. Bajamos a flama baja y dejamos así durante 3 minutos. Apagamos el fuego.

una licuadora ponemos los dos chiles restantes, agregamos un ajo picado, agregamos una taza de crema vegana (Tenemos la receta en el canal). Agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de leche vegetal y media cucharadita de sal. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes.

una charola ponemos las láminas para lasaña y agregamos un poco de agua caliente para que se hidraten. Durante 2 minutos.

un refractario ponemos una capa de nuestra salsa, una capa de láminas de pasta (Retiramos el exceso de agua). Ponemos una capa del guiso de las setas, agregamos unas rebanadas de queso de papa (Tenemos la receta en el canal). Ponemos una capa de salsa, una capa de láminas de pasta. Agregamos otra capa del guiso de setas, agregamos unas rebanadas de queso de papa y una capa de salsa. Ponemos otra capa de láminas de pasta y vaciamos el resto de la salsa. Agregamos en la superficie una capa de queso tipo fondue (tenemos la receta en el canal) Tapamos con papel aluminio. Metemos la lasaña a un horno precalentado a 180 grados C (si tu horno tiene calentador arriba y abajo, mejor), lo dejamos durante 25 minutos.

Ver video

@blancaestelaibarracordero6281

Preparé esta rica lasaña y quedó muy rica les gusto mucho a mi familia, gracias por todas sus deliciosas y

económicas recetas. Saludos, me encanta su canal y la variedad de sus comidas postres y tips para facilitar el trabajo en la cocina. Son adorables, que Dios los conserve por mucho tiempo con ese buen animo que contagian.

@magalymunoz1906

Ver la cara de ese hijo probando la lasaña, no tiene precio!!!! La haré y mando Saludos desde España Valencia. Un abrazo y gracias!

@venusinahs364

Que delicia de recetas, he vuelto a comer guisados que hace mucho no probaba. Nos regaló el placer de nuestra comida mexicana sin causar daño a otros ser vivo. Bendiciones!!!

@jacquelinecastillo5357

Querida amiga, mil gracias por tan fabulosa lasaña vegana, sana, nutritiva, riquísima y lo mejor, libre de origen animal y sufrimiento...

TALLARINES A LA CREMA CON CHAMPIÑONES

iSin lácteos!

Una receta que te recomendamos ampliamente.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Perejil
- Cebolla
- Limón
- Sal
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite vegetal
- 1 diente ajo
- Perejil
- Cebolla
- Pimienta en polvo
- Crema • Crema de tofu – Cocina Vegan Fácil – Aceite oliva
- 250g. champiñones
- Sal
- 200 g. tallarines o pasta

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola en la lumbre y llenamos $\frac{3}{4}$ de la olla con agua caliente. Agregamos una cucharadita y media de sal. Cuando

empiece a hervir agregamos 200 gr de pasta de tallarines. Movemos un poco. Dejamos hervir por 10 minutos. Revisamos que esté al dente. Apagamos el fuego y pasamos a un colador. Cuando esté bien colada la pasta, ponemos un poco de aceite de oliva. Mezclamos un poco. Apartamos.

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite de olivo, agregamos un trozo grande de cebolla finamente picado y sofreímos 40 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y movemos 30 segundos más. Agregamos 250 gr de champiñones (previamente pelados y rebanados) Mezclamos por 4 minutos. Agregamos $\frac{3}{4}$ de sal y mezclamos durante 2 minutos.

un puño de perejil finamente picado (previamente desinfectado). Mezclamos un minuto. Agregamos una taza de crema vegana. Mezclamos, probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos un minuto y medio. Agregamos los tallarines. Mezclamos muy bien. Apagamos la lumbre.

Ver video

ENSALADA DE CODITOS

Una ensalada tradicional vegana, pues en su elaboración no se utilizan productos de origen animal, así es que, esto la hace aun más ligera y nutritiva.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Apio
- Zanahoria

- 1 manzana
- 1/2 pimiento
- Sal
- Pimienta molida
- 1 y 1/2 tazas crema vegana
 - 3 cucharadas de mayonesa vegana
- 1 taza chicharos
- 200g. pasta de codito

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola agregamos agua suficiente, dejamos que caliente y agregamos 200 gr. de pasta de codito chico. Agregamos un trozo de cebolla y un diente de ajo. Dejamos entre 15 y 20 minutos y revisamos. Ésta debe de estar al dente, no muy suave y no muy dura. Apagamos el fuego. Escurrimos la pasta y agregamos un poco de aceite de oliva. Mezclamos con cuidado. Apartamos.

una cacerola agregamos 1 taza de chícharos y 1 y $\frac{1}{2}$ zanahoria partida en pequeños cubos. Agregamos agua a cubrir y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Esperamos a que hierva y dejamos 10 minutos más. Revisamos con un cuchillo y debe de entrar suave en la zanahoria. Apagamos el fuego y escurrimos. Apartamos

en un bowl 1 y $\frac{1}{2}$ taza de crema vegana (La de su preferencia), agregamos 3 cucharadas de mayonesa vegana, un puñito de sal y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos bien.

Agregamos $\frac{1}{2}$ pimientos sin semillas, desvenado y partido en pequeños cubos. Agregamos un tronco de apio, pelado y partido en pequeños cubos. Agregamos una manzana pelada, sin corazón y partida en pequeños cubos.

la preparación de la crema y mezclamos con cuidado. Probamos de sal y agregamos al gusto. Podemos adornar con aguacate y aceitunas.

.

Ver video

MACARRONES CON QUESO

El nacimiento de esta pasta no está del todo claro.

Algunos historiadores lo sitúan en Nápoles mientras que otros lo hacen en los Alpes Suizos.

Lo que sí, es que todos estamos de acuerdo con su exquisito sabor y su fácil preparación

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

SALSA DE QUESO

PORCIÓN: 500 ml. aproximadamente.

- 1 y 1/2 zanahorias
- 2 papas
- 1 cucharadita de sal
- 1/3 de taza de aceite de oliva
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1/2 taza levadura nutricional
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
- 1/2 taza de agua o caldo de verduras

PASTA

300 gr. de macarrón (Pasta)

NOTA: Todas las verduras deben de estar lavadas y desinfectadas.

Modo de preparación

SALSA DE QUESO

a cocer 1 y $\frac{1}{2}$ zanahorias peladas y partidas en cubos. Agregamos 2 papas peladas y partidas en cubos. Agregamos una cucharadita de sal.

la cocción con un cuchillo y si éste entra suave a las verduras. Apagamos el fuego.

pasamos las verduras al vaso de la licuadora y agregamos $\frac{1}{2}$

taza del caldo de la cocción de las verduras. Agregamos 1/3 de taza de aceite de oliva, una cucharada de jugo de limón, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de cebolla en polvo y $\frac{1}{2}$ taza de levadura nutricional.

bien. (Podemos apagar la licuadora de vez en vez y ayudarnos de una palita para bajar la mezcla. Seguimos licuando hasta que se integren bien los ingredientes. Apartamos.

PASTA

una cacerola honda en el fuego con 2 litros y medio de agua y esperamos a que hierva. Agregamos 2 y $\frac{1}{2}$ cucharaditas de sal y 300 gr. de pasta de macarrones o la pasta de su preferencia. Mezclamos y esperamos a que vuelva a hervir. Bajamos a flama baja y dejamos hervir 15 minutos más. Apagamos el fuego y colamos. (Pueden utilizar el agua para las plantas, cuando ésta haya enfriado.

en una cacerola queso cheddar suficiente y vaciamos la pasta caliente. Se estuviera muy espeso el queso, pueden agregar un poco de caldo de verduras o agua. Mezclamos bien.

.

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

LASAÑA DE ESPINACAS CON

CHAMPIÑONES

Un platillo clásico de la gastronomía italiana, la famosa lasaña. Elaborada con salsa bechamel vegana.

Así, esta es una versión vegana de este delicioso platillo proveniente de Italia.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 dientes de ajo
- Perejil
- Cebolla
- 80g. harina de trigo
- Nuez moscada en polvo
- 600g. champiñones
- Aceite vegetal
- 1 lt. leche de almendras
- 50g. de nueces
- 80ml. aceite vegetal
- Queso de papa (opcional)
- Sal fina
- Láminas de lasaña
- 600g. espinacas

NOTA: Todas las verduras deben de estar lavadas y desinfectadas.

Modo de preparación

SALSA BECHAMEL

un litro de leche de almendras a una cacerola y encendemos el fuego. Antes de que hierva, apagamos el fuego.

otra cacerola vertemos 80 ml de aceite vegetal y con el fuego apagado. Agregamos 80 gr de harina de trigo cernida y mezclamos con un batidor de globo durante un minuto o hasta que se deshagan todos los grumos. Le agregamos la leche vegetal. Movemos constantemente.

un poco de nuez moscada en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos hasta integrar bien los ingredientes. Probamos de sal y agregamos al gusto.

el fuego y mezclamos constantemente durante un minuto. Apagamos la lumbre. Apartamos.

LASAÑA

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla finamente picada y sofreímos por 30 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y mezclamos durante 30 segundos. Agregamos un puño grande de perejil finamente picado y mezclamos durante 30 segundos más.

600 gr de champiñones en rebanadas delgadas y partidas a la mitad. Mezclamos. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y mezclamos. Tapamos la sartén y dejamos cocer por 10 minutos. Apartamos.

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla finamente picada. Sofreímos por 30 segundos y agregamos un diente de ajo finamente picado. Mezclamos por 30 segundos. Agregamos 50 gr. De nueces finamente picadas y mezclamos. Agregamos 600 gr. de espinacas (pueden ser congeladas o frescas) (Si son frescas, agregamos $\frac{1}{2}$ taza de agua) Tapamos la sartén y dejamos cocer por 5 minutos. Agregamos 1 y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal y mezclamos. Tapamos las

espinacas y dejamos cocer por 10 minutos más. Apagamos.

una charola para horno formamos láminas de lasaña y agregamos agua caliente, una vez que están húmedas, las pasamos a un refractario previamente aceitado, formando una capa. Agregamos una cama del guiso de los champiñones, y una capa de láminas de lasaña. Vertemos salsa blanca hasta cubrir toda la pasta. Agregamos una capa del guiso de espinacas y otra capa de láminas de lasaña. Vertemos otra vez salsa blanca hasta cubrir la pasta. Y así seguimos hasta que llenemos el molde.

Tenemos que terminar con una capa de láminas de lasaña cubierta de salsa blanca.

Agregamos finalmente una capa de queso vegano (opcional).

con papel aluminio y metemos el molde al horno precalentado a 180 ° C o 350 ° F durante 25 minutos.

del horno y presentamos.

NOTA.: Todas las verduras deben de estar lavadas y desinfectadas.

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

ESPAGUETI A LA CREMA

Preparar una pasta a la crema, claro, con crema de almendras. Una delicia que estamos seguros será de tu agrado.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1 trozo de cebolla
- Perejil
- Pimiento morrón (Fresco o de lata)
- 50gr de nueces
- Aceite de oliva
- 3 Tazas de crema vegana
- 1/4 de taza de vino blanco
- Sal
- 250gr de espagueti

NOTA: Todas las verduras deben de estar lavadas y desinfectadas.

Modo de preparación

una cacerola vertemos 1 y $\frac{1}{2}$ litro de agua, agregamos una 1 y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Prendemos el fuego y esperamos a que hierva.

250 gr de espagueti. Dejamos que hierva por 12 minutos. Revisamos el espagueti, debe de quedar al dente. Si no está listo, dejamos 3 minutos más. Apagamos el fuego y lo colamos. Agregamos un poco de aceite de oliva y mezclamos con cuidado. Apartamos.

una sartén ya caliente agregamos un poco de aceite vegetal y un trozo grande de cebolla finamente picada. Sofreímos por 40 segundos. Agregamos un puño de perejil finamente picado y movemos por 40 segundos. Agregamos 50 gr de nueces picadas y mezclamos.

un pimiento partido en pequeños cubos (Puede ser fresco o de

lata) mezclamos por 40 segundos y agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de vino blanco (opcional) y 3 tazas de crema vegana. Mezclamos. Agregamos una cucharadita de sal y mezclamos.

que hierva y probamos de sal. Si hace falta sal, agregamos al gusto.

el espagueti y mezclamos con cuidado hasta que se impregne todo el espagueti. Apagamos el fuego.

.

NOTA.: Todas las verduras deben de estar lavadas y desinfectadas.

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

PASTA CON TOFU AL LIMÓN

Fresca, ligera y deliciosa receta vegetariana, ¡Qué la disfrutes!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 dientes de ajo
- 1 limón verde
- 1 limón amarillo
- 150g. de tofu
- Sal de mar

- Aceite de oliva
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- Hojas de lechuga
- 350g. de pasta fusilli

NOTA: Todas las verduras deben de estar lavadas y desinfectadas.

Modo de preparación

una cacerola agregamos 1 y $\frac{1}{4}$ de agua. Agregamos una cucharadita de sal. Prendemos el fuego y esperamos a que hierva.

350 gr de pasta fusilli, movemos un poco y tapamos la cacerola. Dejamos hervir por 20 minutos. Revisamos la pasta, ésta debe quedar al dente.

bien la pasta y agregamos un poco de aceite de oliva. Revolvemos con cuidado. Apartamos.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos 150 gr, de tofu firme partido en pequeños cubos. Agregamos un poco de pimienta en polvo, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal y un poco de ajo en polvo. Movemos con cuidado hasta que doren por todos lados. Los retiramos a un plato. Apartamos.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Dejamos a fuego bajo. Agregamos 2 dientes de ajo finamente picados y machacado. Agregamos una cucharadita de ralladura de cáscara de limón y sofreímos. Agregamos un poco de pimienta en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y movemos. Apagamos el fuego y le agregamos la pasta. Mezclamos.

el tofu y mezclamos. Esperamos a que enfríe un poco. Probamos de sal y agregamos al gusto.

con rodajas delgadas en medias lunas de limón amarillo y trozos de lechuga fresca.

.

NOTA.: Todas las verduras deben de estar lavadas y desinfectadas.

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video