

DIP DE CHILE POBLANO

Sencillo y delicioso dip

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 500 ml

- 2 papas o patatas
- 1 trozo de cebolla
- 1 chile poblano
- 2/3 taza crema vegana
- Sal
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Ponemos en una cacerola 2 papa peladas y partidas en cubos. Agregamos agua caliente a cubrir y encendemos el fuego. Cuando empiecen a hervir, bajamos a flama baja. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y las semi tapamos. Dejamos hervir por 20 minutos más y las revisamos de cocción, deben de estar suaves. Apagamos el fuego y colamos (pueden guardar el caldo de la papa) y apartamos.

2-Ponemos un chile poblano sobre la hornilla de la estufa, directamente al fuego y lo tatemamos por todos lados. Lo metemos a una bolsa de plástico por 10 minutos para que sude.

Pasado ese tiempo, lo sacamos y le retiramos toda la piel quemada con ayuda de un cuchillo. Lo limpiamos bien y le retiramos las semillas y las venas. Lo cortamos en pequeños cubos.

3-En una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal, agregamos el chile poblano y sofreímos por un minuto. Agregamos un trozo de cebolla partida en trozos y sofreímos un minuto más. Apagamos el fuego.

4-Agregamos 2/3 de taza de crema vegana al vaso de la licuadora, agregamos la cebolla y el chile poblano ya sofritos. Agregamos también las papas y 1/2 cucharadita de sal. Agregamos un poco de ajo en polvo y un poco de pimienta en polvo. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora, probamos de sal y agregamos al gusto.

VER VIDEO

@yordigarcia6505

Para una alimentación sanaaaaaaa comida
veganaaaaaa!!!!!! Muy delicioso Dipppppp

@ivonneborjas6744

Me encantan sus videos, se ven las recetas muy fáciles y bien explicadas. Cuando su hijo prueba los platillos y hace los ojos hacia arriba, me imagino que da gracias a Dios por los platillos tan deliciosos que cocina señora hermosa. Bendiciones

@franciscaalonzo2061

Hola Desde California U. S. A. les saludo. Gracias por

enseñarnos a cocinar saludablemente, reciban un abrazo fuerte. Dios les bendiga siempre.

@patyhuerta2732

Ay Señora Hermosa, como me recuerda a mi Mamá, me encanta verlos, bendiciones

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...



SALSA MACHA

Para verdaderos amantes del picante.

Su origen es de la región de Veracruz, la cual con el paso del tiempo se fue produciendo en distintas partes de México, y una de ellas es Oaxaca. El nombre "Macha" hace referencia a la gente que se sentía con la valentía suficiente de poder consumir y tolerar fuertes dosis de picante y fue ahí donde se denominó "Salsa macha".

INGREDIENTES

PORCIÓN: 80 ml aproximadamente

- 2 dientes ajo
- Cebolla
- 2 cucharadas de cacahuates o maní
- 2 cucharadas de ajonjolí o sésamo
- Sal
- 60 ml. de aceite de oliva
- 35 g. chile árbol seco (Deben estar lavados y desinfectados)

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

retiramos las puntas a 35 gr de chiles de árbol secos. Apartamos.

una sartén a fuego medio bajo y agregamos 60 ml de aceite de oliva. Esperamos 40 segundos y agregamos 2 dientes de ajo

grandes. Dejamos que doren y retiramos de la sartén.

la misma sartén ponemos $\frac{1}{2}$ cebolla partida en trozos. Tapamos la sartén para que no salpique. Cuando haya dorado de un lado, quitamos la tapa y volteamos la cebolla. Volvemos a tapar. Cuando haya dorado de los dos lados, retiramos y apartamos.

la misma sartén agregamos los 30 gr de chiles de árbol secos. Movemos constantemente por un minuto y retiramos de la sartén.

la misma sartén agregamos dos cucharadas soperas de cacahuates o maní y dos cucharadas soperas de ajonjolí o sésamo. Movemos constantemente por 5 segundos y apagamos el fuego. Esperamos a que se enfríe (es muy importante que esperemos a que se enfríe) y vaciamos todo el contenido de la sartén a una licuadora. Agregamos los chiles, los ajos y la cebolla. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Licuamos. En caso necesario podemos ayudar con una palita para bajar la mezcla (con la licuadora apagada) Si queda muy espesa, podemos agregar un poquito de agua. Volvemos a tapar la licuadora y licuamos. Pasamos el contenido a un recipiente.

.

Ver video

@soniamendozaosornio7941

Nunca me había reído tanto con ustedes jajajaja
...siempre que quiero una receta busco vengán fácil. Y
ahí la encuentro. Gracias

@MariaRodriguez-yc6lg

Hola, saludos, no saben como me han contagiado con sus risas, me han echo reír a mas no poder, se les quiere,

desde Puerto Rico, los felicitos por todo lo que hacen, son excelentes seres humanos, Dios los bendiga mucho. voy hacerla me encanta el pique.

@edsongonzalezleal7088

Muchas felicidades por su programa, se ve que lo disfrutan mucho Todo muy limpio y eso es muy bueno para nosotros como espectadores, un lugar, utensilios y personas que preparan la comida debe estar limpio.

@alto2703

De todos los vídeos este ha sido mi favorito por escucharlos reír y reír fue contagioso su buen humor. Como siempre reciban nuestra felicitación y cariño de parte de nuestra casa. Y y los mejores deseos en estas vacaciones a nuestra querida Sra. Deyanira y un cordial saludo para Alfonso. Gracias, gracias. Saludos desde MZT.

CREMA DE ALMENDRAS CON SAL

¡Sin lácteos!

Muy sencilla de preparar y deliciosa.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 500 ml

- 1/2 taza almendras
- 1/2 Cucharadita de sal
- 2 Cucharadas de fécula maíz
- 1/2 Cucharadita de cebolla en polvo
- 2 tazas de agua

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

Modo de preparación

PORCIÓN: 500 ml

un pocillo mediano, ponemos 1 y $\frac{1}{2}$ tazas de agua y la dejamos hasta que hierva. Apagamos la lumbre y agregamos 1/2 taza de almendras. Dejamos remojar por 15 minutos y colamos. Tomamos una almendra y apretamos de abajo hacia arriba un poco para retirar la cáscara y así hacemos con todas. Las secamos con papel absorbente de cocina.

un sartén en la lumbre a flama media y esperamos a que se caliente. Vaciamos las almendras y movemos un poco para que se tuesten de los dos lados. Apagamos la lumbre.

una licuadora ponemos una taza de agua tibia y tapamos. Activamos la licuadora y agregamos poco a poco las almendras por el orificio del centro de la tapa. Esperamos a que mezclen

bien. Apagamos la licuadora y agregamos 2 cucharadas razas de fécula de maíz, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, $\frac{1}{2}$ cucharadita de cebolla en polvo, agregamos una taza de agua tibia y licuamos hasta que se mezclen bien los ingredientes. Apagamos la licuadora.

una olla en la estufa y vaciamos el contenido de la licuadora. Prendemos el fuego a flama media. Movemos constantemente hasta que hierva. Cuando vemos que brotan las burbujas, dejamos hervir por 2 minutos más y apagamos el fuego. Dejamos enfriar. Podemos meter al refrigerador 30 minutos antes de utilizarla. (De esta manera, espesa más)

Ver video

@ALMIUX1885


Hola, apenas le detectaron a mi hija alergia a la leche, al huevo y a los camarones, tengo algunos meses siguiendo su canal, creo que ahora más que nunca estaré muy al pendiente de todas sus recetas, en verdad que este problema de salud de mi hija es una oportunidad para toda mi familia para conocer una mejor forma de comer!!!! Dios la bendiga y le de mucha fuerza para que siga ayudando a mucha gente!!!

@suheidmedina8450

Ustedes hacen que la transición al veganismo sea muchísimo más fácil! todas sus recetas se ven deliciosas, estoy enamorada de este canal jajaja, voy a intentar poco a poco ir haciendo todas ☺ saludos de Mazatlán, Sinaloa.

@ysikgl9274

La hice y quedó riquísima, tengo poco tiempo siguiendo su canal pero que he realizado me ha quedado muy rico.

Muchas gracias por compartir recetas libres de crueldad animal un abrazo grandote a usted y a su hijo son maravillosos 

@mariaaliciabustosmontalva8478

Alfonso, me cae TAN BIEN tu mamá. La encuentro TOPÍSIMA. Las recetas más complicadas hace que se vean super fácil. Tú también. Eres RE simpático. Disfruto mucho con su canal. Aunque no soy vegana, igual preparo algunas de sus recetas. Son tan ricas. Que sigan teniendo éxito. Se lo merecen. Saludos desde Chile.

SALSA PICO DE GALLO

Muy sencilla de preparar y deliciosa salsa tradicional.

El **Pico de Gallo** es una salsa típica de la cocina mexicana.

Se trata de una de las preparaciones más clásicas de nuestro país, y se encuentra en casi todas las regiones con sus variantes.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1 y 1/2 tazas.

- 2 jitomates
- 1 limón
- 1 chile serrano
- 1 trozo de cebolla
- Cilantro

– Sal

– Aceite de oliva

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

Modo de preparación

en un recipiente 2 jitomates partidos en pequeños cubos y agregamos 1/4 de cebolla finamente picada. Agregamos un manojo de cilantro finamente picado. Agregamos de 1 a dos chiles serranos finamente picados. Agregamos el jugo de un limón y $\frac{3}{4}$ de cucharadita de sal. Agregamos un poco de aceite de oliva. Mezclamos muy bien y agregamos un poquito de agua (opcional) Mezclamos.

Ver video

SALSA BECHAMEL

La salsa bechamel, también es conocida como salsa blanca, es una de las salsas más versátiles y populares de la cocina francesa.

Esta deliciosa salsa se puede utilizar como base para lasañas, los gratinados y los soufflés.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1 litro

– Sal

- 90 ml. de aceite vegetal
- Pimienta en polvo
- Nuez moscada
- 1 litro de leche vegetal (la de su preferencia)
- 90 gr de harina de trigo

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola ponemos a calentar 1 litro de leche vegetal (Sólo calentar, no hervir). Cuando empiece a burbujear un poco, apagamos el fuego.

otra cacerola, vertemos 90 ml de aceite vegetal y dejamos que caliente el aceite. Agregamos 90 gr. de harina de trigo y mezclamos constantemente por un minuto y medio. Vertemos la leche caliente y seguimos mezclando. Cuando notemos que espesa un poco, bajamos a fuego bajo. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y mezclamos. Agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de nuez moscada. Seguimos mezclando. Probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos por 3 minutos más y apagamos el fuego.

.

Ver video

SALSA BOLOÑESA

Clásica salsa boloñesa para tus pastas, pizzas, etc.

En la preparación de la salsa boloñesa se utiliza carne, es por eso que decidimos ofrecerte esta versión vegana.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1 zanahoria
- Albahaca
- 2 dientes ajo
- Cebolla
- 1/2 pimiento
- Sal
- Azúcar
- Orégano
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite de oliva
- 1 taza soya texturizada preparada (en el canal)
- 9 jitomates

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una taza y media de soya texturizada a una cacerola, agregamos agua caliente a cubrir y dejamos a que se hidrate por 15 minutos. Colamos y enjuagamos con agua limpia. Exprimimos la soya con las manos, lo más que se pueda. Pasamos la soya a un recipiente y agregamos el jugo de un limón y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Revolvemos y apartamos.

una cacerola grande ponemos 9 jitomates y agregamos agua a cubrir. Dejamos hervir hasta que se le reviente la piel. Apagamos la lumbre y dejamos que enfríen un poco. Les retiramos la piel y los pasamos a una licuadora con $\frac{1}{2}$ taza de agua de la cocción. Licuamos hasta obtener una salsa. Apagamos la licuadora y apartamos.

una sartén ya caliente a fuego bajo, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla finamente picada. Sofreímos por 30 segundos. Agregamos 2 dientes de ajo finamente picados y sofreímos por 30 segundos más. Agregamos una zanahoria sin piel y partida en cubos muy pequeños y mezclamos durante un minuto. Agregamos $\frac{1}{2}$ pimiento morrón desvenado, sin semillas y partido en cubos muy pequeños y mezclamos durante 1 y $\frac{1}{2}$ minutos. Agregamos un puño de hojas de albaca fresca finamente picada. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo, 2 cucharaditas de orégano triturado y 1 cucharadita de sal. Mezclamos 30 segundos más y agregamos la salsa de jitomate a través de un colador. Mezclamos y bajamos a fuego medio, esperamos a que hierva. Bajamos a fuego medio bajo y dejamos ahí por 10 minutos más. Apagamos el fuego.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y le agregamos la soya texturizada. Le agregamos un poco de ajo en polvo y un poco de pimienta en polvo. Le agregamos sal al gusto y mezclamos.

la soya a la sartén de la salsa de jitomate y prendemos el

fuego. Mezclamos bien y agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar y un poco de paprika o pimentón en polvo. Mezclamos. Si se reseca, podemos agregar un poco de agua, mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego.

.

Ver video

SALSA ITALIANA

Prepara de esta deliciosa salsa italiana, muy útil para la elaboración de lasaña, espagueti boloñesa, base para pizza, o simplemente para untar sobre pan con un poco de aceite de oliva.

Sirve de base para un sin fin de recetas.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 dientes ajo
- 1/2 cebolla
- Albahaca
- Perejil
- 1 cucharadita de orégano triturado
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 de cucharadita de pimienta en polvo
- 4 cucharadas de aceite de oliva

- 1 y 1/2 kg. de jitomate
- 1 y 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar

TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola grande ponemos 1 y $\frac{1}{2}$ kilo de jitomates y agregamos agua a cubrir. Esperamos a que hiervan. Cuando notemos que se les revienta la piel apagamos el fuego. Colamos. (Podemos reservar es agua para las plantas. Dejamos que se enfríen un poco y les retiramos la piel con cuidado. Los partimos a la mitad y les retiramos las semillas.

pasamos a una licuadora y licuamos. Agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de agua de su cocción.

una cacerola ya caliente a fuego bajo, vertemos 4 cucharadas de aceite vegetal y agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla finamente picada. Sofreímos por 40 segundos y agregamos 2 ajos finamente picados. Mezclamos hasta que la cebolla transparente (2 minutos aproximadamente). Agregamos un puño grande de perejil finamente picado y unas 10 hojas de albaca fresca finamente picada. Agregamos un puño de orégano triturado, una cucharadita de ajo en polvo y 1 y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Mezclamos. Agregamos un poco de pimienta en polvo y mezclamos.

el puré de jitomate y una cucharadita de azúcar. Mezclamos. Dejamos que hierva durante 20 minutos (destapada la cacerola). Movemos de vez en vez para que no se pegue. Probamos de sal y agregamos al gusto. Pasamos una cuchara de un extremo al otro de la cacerola y si la salsa se separa, apagamos el fuego.

.

Ver video

SETAS EN SALSA VERDE

Este deliciosos y sencillo guiso, se puede utilizar para el relleno de tamales.

INGREDIENTES

PORCIÓN: RELLENO PARA 10 TAMALES

- Sal
- Cebolla
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite vegetal
- 250gr. de Setas

SALSA VERDE

- 1 diente de ajo
- 2 chiles verdes
- 10 tomates o tomatillos
- 1 Cucharada de ajonjolí tostado
- 3 Cucharadas de pepita de calabaza tostada
- Un trozo de cebolla
- Sal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

SALSA VERDE

en una cacerola 10 tomates verde medianos y 2 chiles verdes (Serranos) Agregamos agua a cubrir y dejamos hasta que hiervan. Cuando notemos que cambian de color, apagamos el fuego y los pasamos al vaso de una licuadora.

una sartén caliente, agregamos un poco de aceite vegetal, un trozo de cebolla y un diente de ajo grande. Sofreímos por 40 segundos y los agregamos al vaso de la licuadora que contiene los tomates.

3 cucharones de agua de la cocción de los tomates y licuamos. Con la licuadora en acción, agregamos 3 cucharadas soperas de pepitas de calabaza, una cucharada soperas de ajonjolí o sésamo tostado, dejamos hasta integrar bien los ingredientes.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal y agregamos el contenido de la licuadora. Agregamos una cucharadita de sal y movemos un poco. Bajamos a flama baja. Si notamos que está muy espesa, agregamos un poco de agua. Cuando notemos que está hirviendo, agregamos 2 pizcas de azúcar y mezclamos. Apagamos el fuego.

SETAS EN SALSA VERDE

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos 250gr. de setas deshebradas.

2.- Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Bajamos a fuego medio y

esperamos a que doren de un lado. Volteamos y agregamos otro poco de ajo en polvo, otro poco de pimienta en polvo y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Dejamos así durante 3 minutos. Mezclamos y cuando hayan dorado de ambos lados agregamos la salsa verde.

Apagamos el fuego y tenemos listo este guisado para rellenar tamales.

Ver video

SALSA ROJA CON CACAHUATE

Muy sencilla de preparar y a la vez exquisita. Una salsa con propiedades antioxidantes, vitaminas del complejo B (para la memoria), vitaminas E y C, entre otras.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 250 ml

- Cebolla
- 4 chiles piquín
- 1 chile guajillo
- 1 jitomate
- Sal
- Aceite vegetal
- 20gr. de cacahuate tostado
- Agua

Modo de preparación

y abrimos un chile guajillo, le retiramos las semillas y desvenamos. Lo partimos en e partes.

y retiramos las puntas a 4 chiles piquín secos. Los dejamos enteros.

una sartén ya caliente agregamos un poco de aceite vegetal, agregamos el chile guajillo. Dejamos dorar por los lados, de 10 a 15 segundos. Retiramos de la sartén.

la misma sartén ya caliente, agregamos los 4 chiles piquín y dejamos dorar por ambos lados, de 10 a 15 segundos. Retiramos.

la misma sartén ponemos un trozo de cebolla y un jitomate partido por la mitad. Cuando dore por ambos lados la cebolla, la retiramos. Dejamos el jitomate a que se tateme un poco más. Retiramos de la sartén y apagamos el fuego.

a un caso de licuadora, los chiles, el jitomate y la cebolla. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y $\frac{1}{4}$ de taza de agua tibia. Licuamos. Si notamos que está un poco espesa, agregamos sólo un poquito más de agua.

la licuadora en acción, agregamos 20 gramos de cacahuate tostado. Dejamos que mezclen bien los ingredientes y apagamos la licuadora.

.

NOTA: Toda la verdura debe estar lavada y desinfectada.

Ver video