

# SALSA VERDE CON AGUACATE

Una variante de la salsa verde, agregando un poco de aguacate, esta salsa adquiere una textura cremosa y especial para ser utilizada en tacos dorados, flautas, quesadillas y en lo que prefieras.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 500 ml aproximadamente.**

- Un trozo de cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 Chiles verdes -

Cilantro

- 5 tomates verdes
- 1 Aguacate
- Sal

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

Modo de preparación

al vaso de la licuadora 5 tomates verdes partidos por la mitad, un trozo de cebolla, un diente de ajo, 2 chiles serranos sin rabito y un puño grande de cilantro trozado.

2.- Agregamos la pulpa de un aguacate, una cucharadita de sal y licuamos hasta que se integren bien todos los ingrediente (sin agua)

la licuadora. Probamos de sal y agregamos al gusto. Si le agregan más sal, recuerden que hay que volver a licuar.

Ver video

---

# SALSA VERDE Y SALSA ROJA PARA TUS GUIOS

Deliciosas y fáciles Salsas Roja y Verde para tus guisos. Puedes utilizarlas al momento o congelar para el día que las necesites y ahorrar tiempo.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 750 ml aproximadamente.**

### SALSA ROJA

- 3 chiles guajillo
- 2 chiles de árbol
- 1 diente de ajo grande
- 5 jitomates o tomates rojos medianos
- Sal
- Aceite vegetal
- Un trozo de Cebolla

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

### SALSA VERDE

- 1 diente de ajo

- 2 chiles verdes -
- 10 tomates o tomatillos
- 1 cda. ajonjolí tostado
- 3 cdas. pepita de calabaza tostada
- Un trozo de cebolla
- Sal

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

Modo de preparación

#### SALSA ROJA

en una cacerola 5 jitomates medianos y 3 chiles guajillo y 2 chiles de árbol (los chiles deben de estar previamente desvenados y sin semillas). Agregamos agua a caliente hasta cubrir. Dejamos hasta que hiervan y cuando desprenda la cáscara de los jitomates, les damos vuelta a cada uno. Cuando ya estén bien cocidos, apagamos el fuego.

2-En una sartén ya caliente, agregamos un trozo de cebolla y un ajo grande. Sofreímos por 40 segundos. Apagamos el fuego.

los jitomates y los chiles al vaso de una licuadora, agregamos la cebolla y el ajo. Agregamos  $\frac{3}{4}$  de taza de agua de la cocción de los jitomates. Licuamos hasta que se integren bien los ingredientes.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal y vertemos la salsa que tenemos en la licuadora. Agregamos una cucharadita de sal y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

#### 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.

.

Ver video

**@lauraostoa84**

Les cuento que preparé estas dos deliciosas salsas, y me super encantaron, tanto que hice salsas para mis chilaquiles y enchiladas ya va a ser así. Me encantaron.

**@sashka8128**

Amo su canal, he hecho ya muchas recetas que han presentado. Qué bendición tener este canal de recetas

de comida mexicana veganizada. Yo soy de Chihuahua pero vivo en Canadá... no me pierdo ninguno de sus videos. Viva vegan facil! ☐ los adoro.

**@ketoile1**

Muy rico todo siempre. Desde el extranjero, esto feliz de poder hacer comida Mexicana vegana con su ayuda. Gracias.

**@xochitlurruquieta3482**

Gracias por cocinar tan rico, entré a otro canal y no nos gustó el guisado. Las recetas de ustedes, todo se acaba, por eso regresé con ustedes. Felicidades por sus recetas.

---

## **SALSA VERDE CRUDA**

Deliciosa y tradicional salsa mexicana, que no debe faltar en la mesa.

¡Tú eliges si la quieres más picosita!

**INGREDIENTES**

**PORCIÓN: 1 taza y 1/2**

- 4 chiles verdes
- 1/4 Cebolla
- Un diente de ajo
- $\frac{3}{4}$  de cucharadita de Sal

- 7 tomates verdes

- Cilantro

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

Modo de preparación

7 tomates verdes, crudos y partidos en 4 partes al vaso de la licuadora. Agregamos 4 chiles verdes (Serranos), partidos en mitades y sin rabito (opción el número de chiles)

un diente de ajo picado y  $\frac{1}{4}$  de cebolla en trozos. Agregamos unas ramas de cilantro troceadas y  $\frac{3}{4}$  de cucharadita de sal.

unos segundos (No debe de quedar muy licuada)

Ver video

**@celeneespino6941**

Que rica salsa sra Bonita, yummy se me antojaron esos ricos y saludos

Excelente receta...   

**@montanorlu**

Hola Equipo Vegan Fácil. Me han enseñado desde guisos más elaborados, hasta una rápida y rica salsa. Saludos.

**@olgaa7115**

Wow hice la salsa y quedo Rica. Muchas gracias . Saludos

**@RosaRosa-mh7hx**

**Tengo que decir que de todas las salsas, esta es mi favorita! Cómo me gusta! Muchas gracias y saludos cordiales para todos.**