

BOTANA DE TOFU CON SALSA ITALIANA

Sencilla y creativa, pero deliciosa botana, preparada con tofu y salsa italiana.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1 Personas

- 1 pan baguette
- Sal
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- Aceite de oliva
- Salsa italiana
- 350 gr. de Tofu (firme o extra firme)

TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una baguette en trozos medianos y de manera diagonal.

un tofu extra firme de 350 gr. y lo rebanamos, parecidas de tamaño a las rebanadas de la baguette.

un recipiente vertemos un poco de aceite de oliva, agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de sal y un poco de ajo en polvo. Mezclamos bien y pasamos la mitad de éste aceite preparado a una sartén ya caliente. Lo esparcimos bien.

las rebanadas de tofu a la sartén y esperamos hasta que doren de un lado, ponemos la otra parte del aceite preparado en la sartén y volteamos con cuidado, esperamos a que doren del otro lado. (Entre 4 y 5 minutos de cada lado) Retiramos en un plato y apagamos el fuego.

una sartén calentamos 2 tazas de salsa italiana.

salsa italiana en cada rebanada de pan y agregamos una rebanada dorada de tofu.

.

Ver video

ESQUITES

Elaborar estos tradicionales esquites (granos de maíz) de forma clásica. Una botana simplemente deliciosa.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 chiles serranos
- Epazote
- Sal
- Pimienta en polvo
- Aceite vegetal

– 5 elotes

Modo de preparación

una sartén grande o una cacerola ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos $\frac{1}{2}$ de cebolla finamente picada y sofreímos por 30 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y mezclamos por 30 segundos. Agregamos 2 chiles serranos sin semillas y finamente picados (El chile es opcional) y movemos por 30 segundos.

los granos de 5 elotes grandes y movemos por 5 minutos, cuidando que no se peguen.

una cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos bien. Agregamos agua a cubrir y un ramo de epazote picado. Probamos de sal y agregamos al gusto.

a flama media baja y tapamos. Dejamos hervir durante 10 minutos. Quitamos la tapa y dejamos que hiervan 5 minutos más. Apagamos el fuego.

en una taza, agregamos mayonesa vegana, queso vegano desmoronado, jugo de limón y chile piquín en polvo.

.

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

Ver video

TEMPURA DE VERDURA

El tempura se refiere a una fritura japonesa, en este caso preparada con verduras, lo cual es también común en este tipo

de receta, sin embargo, lo que hace vegana a esta preparación es que no se usan las yemas de huevo comúnmente utilizadas para el tempura.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 Personas

- Jengibre en polvo
- Sal fina
- 1 naranja
- Salsa de soya
- Aceite vegetal para freír
- 1 berenjena
- 1 cebolla
- 1 pimiento morrón
- 1 zanahoria
- 1 calabacita
- Agua fría
- 200g. harina de trigo

Modo de preparación

en rebanadas a lo largo una calabacita grande (Sin puntas).

Cortamos en bastones una zanahoria grande (sin cáscara y sin puntas).

Cortamos en bastones una berenjena grande.

Rebanamos en rodajas una cebolla y separamos rodaja por rodaja.

Cortamos en bastones un pimiento morrón (sin semillas y desvenado).

Apartamos

en un bowl 200 gr de harina de trigo y agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. (Pueden agregar un poco de pimienta en polvo si gustan. Agregamos una taza de agua muy fría. Mezclamos con mezclador de globo. Agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de agua muy fría y seguimos mezclando hasta que nos de la consistencia de una caída continua.

una sartén ya caliente agregamos suficiente aceite vegetal. Dejamos que caliente bien el aceite.

en la preparación de la harina una por una la verdura y las vamos pasando al aceite caliente. Dejamos que doren de un lado y volteamos. Cuando doren de ambos lados, retiramos a un plato con papel absorbente de cocina.

SALSA

un recipiente agregamos $\frac{1}{2}$ taza de jugo de naranja, $\frac{1}{3}$ de taza de salsa de soya y $\frac{1}{2}$ taza de agua. Agregamos un poco de jengibre en polvo y mezclamos.

acompañarse de esta salsa o con el aderezo de su preferencia.

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

Ver video

PAPAS CON PAPRIKA AL HORNO

Una receta rica en vitamina C, A, hierro y potasio como aportación de la paprika, la cual ayuda a purificar la sangre, mejorar la digestión, prevenir infecciones y a eliminar el colesterol malo en la sangre entre otros grandes beneficios. Además la papa tiene un alto contenido en fibra, protege contra enfermedades cardiovasculares y ayuda en la renovación celular. Puedes disfrutar como botana o como guarnición.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 Personas

- 2 dientes de ajo
- Cilantro
- 4 papas
- Pimienta molida
- Paprika
- Aceite de oliva
- Sal

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

Modo de preparación

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

4 papas grandes con todo y cáscara, a la mitad (De lo largo), luego cortamos esas dos mitades a la mitad y después esas cuatro partes a la mitad (No deben de quedar 8 partes en forma de gajos por papa)

pasamos a una cacerola y agregamos agua a cubrir. Encendemos el fuego y agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Mezclamos. Tapamos la cacerola y dejamos que hiervan por 8 minutos.

las papas. (podemos guardar el cado para utilizarlo después en otro guiso). Agregamos un poco de agua fría para detener la cocción. Las pasamos a un papel absorbente de cocina. Las pasamos y acomodamos e u refractario para horno. Apartamos.

un recipiente, agregamos 8 cucharadas de aceite de oliva, agregamos 2 dientes de ajo, finamente picados y machacados. Agregamos una cucharadita de pimienta en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, 1 $\frac{1}{2}$ cucharadas de pimentón o paprika en polvo y un manojito de cilantro finamente picado. Mezclamos bien.

esta mezcla, barnizamos todas las papas. Metemos al horno precalentado a 200° C o 390° F por 20 minutos.

ese tiempo, retiramos del horno y presentamos.

MODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

BOTANA DE HABAS VERDES

Elabora esta deliciosa y sana receta, que contiene proteínas, vitaminas C, A,E,B1 y B2, además de antioxidantes, entre otros beneficios.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 porciones

– 1 chile serrano

- 1/2 cebolla
- 400gr de habas verdes
- Aceite
- Sal
- Ajo en polvo

Modo de preparación

en una cacerola 400 gr. De habas frescas y agregamos agua a cubrir. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y dejamos que hiervan.

empiece a hervir, bajamos a flama baja y tapamos la cacerola. Dejamos que siga hirviendo por 20 minutos más. Revisamos y deben de estar suaves. Apagamos el fuego y las colamos. Apartamos

una sartén caliente, agregamos un poco de aceite vegetal y $\frac{1}{2}$ cebolla cortada en medias lunas delgadas. Sofreímos por 40 segundos.

un chile verde partido en rajitas (sin semillas) (opcional) y movemos por 30 segundos.

las habas, un poco de ajo en polvo y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y mezclamos. Agregamos el jugo de $\frac{1}{2}$ limón y volvemos a mezclar. Apagamos el fuego.

.

Ver video

GUACAMOLE

Rico y nutritivo Guacamole

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 Personas

- 1 chile serrano
- $\frac{1}{2}$ cebolla mediana
- Cilantro
- Limón
- Ajo en polvo
- Sal
- Aceite de oliva
- 1 y 1/2 aguacates grandes
- $\frac{1}{4}$ de taza de Agua

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

Modo de preparación

un recipiente agregamos un $\frac{1}{2}$ cebolla finamente picada. Agregamos la pulpa de un aguacate y medio. Machacamos con un tenedor.

$\frac{1}{4}$ de taza de agua y mezclamos. Agregamos el jugo de medio limón y $\frac{3}{4}$ de cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo y una cucharada de aceite de oliva. Mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

un puño generoso de cilantro finamente picado y mezclamos.

con totopos.

Ver video

@amparozurriaga4574

Muy buenas mi querida señora, me encanta el guacamole. Yo lo como con poco picante por mi estómago, pero me encanta, muy buena receta feliz fin de semana saludos

@nautilus2607

Amo el guacamole!... pero no sabía que llevaba tantos ingredientes, por lo visto el que yo hacía era muy pobre jajajaja, ahora voy a intentar hacerlo con su receta! Gracias por compartir.

@carlaportocarrero6464

Hola! Acabo de encontrar esta receta, porque quería preparar un guacamole diferente, y me quedo de-li-cio-so! < < Gracias nuevamente por todas sus recetas. Bais <

@CocinaInternacional

Su manera de prepararlo es estupenda! se ve exquisito < < <

BARRITAS DE AVENA CON PLÁTANO

Deliciosas y energéticas barritas de avena con plátano.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 6 a 12 barritas (según el grosor)

- 4 plátanos chicos o 2 grandes
- 2 cdas. ajonjolí o sésamo
- 2 cdas. semilla calabaza
- 2 cdas. semilla girasol
- 3 cdas. leche vegetal
- 2 cdas. aceite vegetal (que no sea de oliva)
- 5 cdas. miel de agave
- 140 g. harina avena
- 50 g. nueces
- 75 g. arándanos

Modo de preparación

un recipiente ponemos 75 gr de arándanos, agregamos agua caliente a cubrir. Dejamos hidratar durante 10 minutos. Apartamos

una sartén a fuego alto y cuando ya esté caliente, agregamos 50 gr de mitades de nueces pecanas. Movemos durante 2 minutos. Retiramos de la sartén y apartamos en un plato.

la misma sartén agregamos 2 cucharadas de semillas de girasol y 2 cucharadas de semillas de calabaza. Bajamos a fuego bajo. Mezclamos durante 2 minutos y retiramos en otro plato.

la misma sartén agregamos 2 cucharadas de ajonjolí y movemos por 30 segundos. Retiramos. Apagamos el fuego.

los arándanos y apartamos.

4 plátanos dominicos en una licuadora (previamente pelados y partidos por mitades). Pueden ser dos plátanos de los grandes si gustan. Agregamos los arándanos, las nueces, agregamos 5 cucharadas de miel maple o de agave, 3 cucharadas de leche vegetal, 2 cucharadas de aceite vegetal y licuamos hasta mezclar bien.

el horno a 170 ° C ó 330° F

la mezcla de la licuadora a un bowl, agregamos poco a poco 140 gr de harina de avena y mezclamos, (Agregando y mezclando)

un molde y tamizamos con un poco de harina de trigo y le extendemos nuestra mezcla. Nos ayudamos con una palita de cocina húmeda. Ya que está pareja la mezcla, le esparcimos las semillas de girasol, las semillas de calabaza y las semillas de ajonjolí a toda la superficie.

un poco las semillas a la mezcla con una palita de cocina.

al horno durante 12 minutos y retiramos del horno.

con un cuchillo del tamaño y la forma que ustedes quieran las barritas) Pueden ser en cuadros o rectángulos) Y dejamos enfriar. Desmoldamos.

.

Ver video

@brendagutierrez3649

Hoy preparé las barritas con mi hijo (cuarto años)!! Disfruté tanto mirar su carita concentrada al partir el plátano, espolvorear las semillas!! Ambos disfrutamos mucho el momento y sobre todo el resultado.

Muchas gracias por tan deliciosa receta!

@alto2703

Como siempre es un gusto verlos y escucharlos. Ya esperaba el viernes para la nueva receta. Gracias por su trabajo y sobre todo les agradezco mucho que siempre se dan el tiempo de contestar nuestros comentarios eso le da mucha calidez al canal y un verdadero sentimiento de familia. Familia Vegan.

Bendiciones.

@hildac4121

Buenos días. Que delicia de baritas. Me encantan todas las recetas. Gracias a ustedes no tengo que comprar. Las tengo que hacer para mis hijos y todos los que quieran disfrutarlas . Disfruto cuando lo prueban se ven deliciosas y crocante. Muchos saludos Dios los cuide mucho Bendiciones.

@rosasaavedra1784

Esto era lo que me faltaba un tentempié, porque estoy empezando con cambio de alimentación y me agarra un hambre de perrito perdido en feria. Muchísimas gracias mis amigos Deyanira y Alfonso. Besos y abrazos desde Los Ángeles, California.

Sus fans Rosa y Salvador.

< < < < <