

# CREMA DE CHAYOTE

**¡Deliciosa, fácil y económica crema de chayote!**

**¡Te va a encantar!**

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 PERSONAS**

- 2 chayotes
- 2 cebollitas de verdeo
- Nuez moscada
- Sal
- 1/2 taza de crema
- Aceite vegetal

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

## MODO DE PREPARACIÓN

1-Partimos 2 chayotes a la mitad y colocamos con la cáscara para abajo en una cacerola, agregamos agua a cubrir,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y los ponemos a hervir. Cuando empiece el agua a burbujear, semi tapamos la cacerola y bajamos a fuego medio. Dejamos hervir por 15 minutos y los volteamos. Los dejamos 5 minutos más. Revisamos de cocción y deben de estar suaves. Apagamos el fuego. Con un pelapapas, les retiramos la piel y el corazón. Apartamos.

2-Ponemos una sartén a fuego medio y le vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos 2 cebollitas de verdeo sin rabo y partidas en rebanadas. Sofreímos por un minuto y apagamos el fuego.

3-Pasamos las cebollitas al vaso de la licuadora, agregamos los chayotes y el agua de cocción de los chayotes y  $\frac{1}{2}$  taza de agua más. Licuamos por un minuto. Y pasamos la mezcla a una cacerola.

4-Pasamos la cacerola a la estufa, encendemos a fuego medio. Si está muy espesa la crema, podemos poner un poco de agua más. Agregamos  $\frac{3}{4}$  de cucharadita de sal de mar y un poco de nuez moscada. Mezclamos. Dejamos hervir. Probamos de sal y agregamos al gusto. Dejamos hervir por un minuto y apagamos el fuego. Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de crema vegana y mezclamos.

5-Presentamos.

## VER RECETA

**@mariabreton9765**

Muchas gracias!!! Es padre que estén en esto Mama e hijo!!!

**@editcostilla3332**

Muchas gracias, muy encantada por sus recetas muy ricas y saludables.

**@elizabethdelatorre4455**

Yo la hice sin la nuez moscada y la crema de almendras y quedo deliciosa muchas gracias me encantan sus recetas

**@normaisabelpedrarivas328**

Sra. linda, gracias por compartir sus recetas, son deliciosas

---

## **SOPA DE GARBANZOS CON ACELGAS**

Es una sopa nutritiva, económica y deliciosa.

¡Con proteína completa!

¡Tienes que probar!

### **INGREDIENTES**

**PORCIÓN: 4 PERSONAS**

- 7 hojas de acelgas
- 1/2 taza garbanzo seco
- 1 taza caldillo jitomate Tip #1 para ahorrar tiempo Caldillo de Jitomate – Cocina Vegan Fácil ()
- Sal

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

### **MODO DE PREPARACIÓN**

1-Ponemos en un recipiente  $\frac{1}{2}$  taza de garbanzo seco y agregamos agua a sobre cubrir, dejamos remojar toda una noche.

2-Al día siguiente colamos los garbanzos, los pasamos a una cacerola, agregamos agua a sobre cubrir y los ponemos en la estufa a fuego medio hasta que hiervan. Bajamos a flama baja y

semi tapamos. Dejamos así durante una hora. Pasado ese tiempo revisamos y deben de estar suaves. Apagamos el fuego.

3-Colamos los garbanzos. (Guardamos el agua para hacer aquafaba en una receta futura).

4-En una cacerola ya caliente en la lumbre, agregamos un manojo de acelgas picadas (7 hojas). Tapamos la cacerola durante dos minutos y removemos las acelgas, volvemos a tapar y dejamos 2 minutos más. Agregamos 1 taza de caldillo de jitomate y los garbanzos. Agregamos 1 y  $\frac{1}{4}$  de agua caliente. Mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Tapamos la cacerola y esperamos a que hierva. Bajamos a fuego bajo y la dejamos por 15 minutos más. Apagamos el fuego.


5-Presentamos.

## VER VIDEO

### @xadagy

Que ricos alimentos preparan , se deleita uno con solo verlos y cuando realizamos la receta, quedan verdaderamente deliciosos. Muchas gracias por compartir con nosotros su talento , chispa y simpatía, bendiciones

### @sonadorazam8857

Muy deliciosa y nutritiva esa sopita de garbanzos junto al carismático y de buen sentido de humor de Alfonso, disfruto mucho su participación al final de la receta 

### @lourdesvarela962

Gracias Cocina vegan. Delicioso. hoy lo prepare y mi familia le encanto Feliz día. Dios los bendiga siempre

saludos.

**@gabrielabarrientos6124**

Me encanta toda la información que das en los videos ahora! Son unos genios, sigan así. Lo mejor para ustedes! Saludos desde Argentina

---

## **SOPA DE CEBOLLA**

Es una sopa cuyo principal ingrediente es la cebolla  
Considerada originaria de Francia, país donde se  
popularizó y que en muchos países europeos.

¡Tienes que probar!

### **INGREDIENTES**

**PORCIÓN: 4 PERSONAS**

- 1 y 1/2 cebollas
- 2 dientes ajo
- Queso de papa – 1 y 1/2 lts. agua
- Aceite
- 1/8 taza vino blanco
- Pimienta
- Sal – Tomillo

– Pan

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

## **MODO DE PREPARACIÓN**

1-Ponemos una cacerola en la estufa, encendemos el fuego y esperamos a que caliente. Vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos 1 y  $\frac{1}{2}$  cebolla partida en medias lunas delgadas. Sofreímos hasta que la cebolla transparente. Agregamos 2 dientes de ajo finamente picados y mezclamos. Agregamos 5 hojas de tomillo frescas o puede ser tomillo deshidratado. Agregamos una cucharadita de sal de mar. Mezclamos bien. Agregamos  $\frac{1}{8}$  de taza de vino blanco (opcional) y 1 y  $\frac{1}{2}$  litro de agua o de caldo de verdura. Agregamos un poco de pimienta en polvo y mezclamos.

2-Esperamos a que hierva la sopa, probamos de sal y agregamos al gusto. Tapamos la cacerola y dejamos hervir por 15 minutos más. Apagamos el fuego. Apartamos.

3-En una sartén ya caliente doramos por los dos lados una rebanada pequeña de pan. Cuando esté lista la rebanada, le untamos queso de papa y lo metemos en el horno a gratinar un poco.

4-Servimos un plato con sopa de cebolla y le ponemos la rebanada de pan de ajo untado y gratinado con queso de papa.

5-Presentamos

**VER VIDEO**

**@marthapatriciamartinezv1654**

**Me encanta la cara de tu hijo cuando prueba lo que preparaste ! Sobre todo se ve la bonita relación que**

tienen madre-hijo ... La sopa la haré hoy para la comida  
!! Gracias

**@vivianamarquez1395**

Amo la sopa de cebolla!!! Muchas gracias por la receta tan fácil. Un abrazo para los dos

**@valdez733**

Hola ,antes que nada agradezco por compartir sus deliciosas recetas ,yo ya hecho muchas de sus recetas y a mi esposo les han encantado ya sabe que si son de usted están delicioso muchas gracias saludos desde san francisco California

**@julieroots2700**

Yo sería inmensamente feliz si la Señora Deyanira fuera mi abuelita. Y sería doblemente feliz si viviera con ella y que me diera desayuno, comida, merienda y cena jaja sería la nieta mas feliz y agradecida del mundo

---

## **SOPA DE PORO Y PAPA**

Perfecta sopa vegana para cualquier día de la semana.

Deliciosa y fácil.

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 4 Personas**

- Cebollín
- Cilantro
- Apio
- 1 diente ajo
- Sal
- Aceite vegetal
- 1 lt. de caldo de verduras
- 2 papas
- 1 Poro o puerro

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y dejamos que caliente. Agregamos un poro o puerro sin puntas y partido en rodajas delgadas. Sofreímos por un minuto. Bajamos a flama baja y agregamos un ajo finamente picado. Mezclamos por 30 segundos y agregamos 1 litro de caldo de verdura. (Si no lo tienen, puede ser agua) y esperamos a que hierva.

2 papas peladas y partidas en pequeños cubos. Agregamos un tronco de apio rebanado en rodajas delgadas. Mezclamos y esperamos a que vuelva a hervir. Probamos de sal y agregamos al gusto. Dejamos hervir por 15 minutos más y revisamos si ya están cocidas las papas. Apagamos el fuego.



Ver video

ENCANTA LO QUE TRANSMITEN EN CADA DE ALEJO QUE ACABA DE VER EL VIDEO DE SOPA DE PORO Y PAPASSS 

EL AMA ESAS PAPAS JAJA ABRAZOS A AMBOS DESDE !!

**@liaguz6912**

Eso es lo que me gusta de los vídeos de comida que degusten los platillos y nos comenten su sabor, diez de diez por el chef y crítico.

**@katyaflores5361**

Me encanta el canal, se agradece que no usen mucho productos veganos empaquetados y que no hagan recetas patrocinados por marcas veganas cae muy bien, no pierden el toque saludable mi familia y yo los amamos.

**@nadiacorona5419**

Que hermosa se. Y el hijo hermoso con su madre se ve que es muy respetuoso y amoroso con ella. Su receta muy rica . Felicidades

---

# LICUADO DE PLÁTANO CON CHOCOLATE

Bebida energética con:

¡Una explosión de sabor, vitaminas y de energía!

¡Te va a encantar!

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 1 Persona**

- 1 Plátano o banana
- 1 y 1/2 tazas leche vegetal
- 2 Cucharadas de cocoa
- 2 Cucharadas de miel de agave o el endulzante de su preferencia
- 2 Cucharadas de hojuelas de avena.

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en una licuadora un plátano partido en 4 partes. Agregamos 1 taza y media de leche vegetal de su preferencia. Agregamos 2 cucharadas de hojuelas de avena. Agregamos 2 cucharadas de miel de agave o el endulzante de su preferencia. Agregamos 2 cucharadas de cocoa en polvo. Tapamos la licuadora y licuamos hasta que se integren bien los ingredientes. Aproximadamente un minuto.

en un vaso.

Ver video

## **@gracielar Ramirez8803**

Muchas gracias por la receta y también por el divertido momento con su hijo... siempre me hace reír con sus ocurrencias!! como me recuerda a uno de los polivoces, por su gran parecido no solo físico sino también por su forma de hablar !!! me encantan sus videos!! Gracias... gracias... gracias!!!

## **@rinacamargo7111**

COCINA VEGAN, TE VEO DESDE MI GUATEMALA, UN SALUDO PARA AMBOS, SE VEN TAN LINDOS JUNTOS, Y CLARO QUE ME VOY A PREPARAR MI CHOCOLATOTE, UN ABRAZO RESPETUOSO PARA AMBOS. GRACIAS

## **@alejandroguevara8512**

Me encantan sus recetas, gracias a ustedes mi cambio de alimentación fue muy fácil. Me gusta mucho ver sus videos, sus recetas son buenísimas, gracias por su tiempo.

## **@dianaramirez191**

Hola! soy nueva en busca de una mejor alimentación e incluso buscando ser vegana. Para el respeto de los animales y el medio ambiente. Así que me topé con su canal y me encantó. muchas gracias! y si espero puedan hacer los vídeos con desayunos, comidas y cenas para aprender a equilibrar mi alimentación. saludos desde Torreón.

---

# GAZPACHO

Es una sopa fría que suele servirse en los meses de calor.

A partir del año 1960, con el turismo, empezó a ser conocido el gazpacho internacionalmente, teniendo un gran auge y expansión.

Delicioso, fácil y rápido

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 Personas**

- 4 jitomates
- 2 mitades de pimiento
- 1/2 pepino
- 1 trozo de cebolla
- 1 limón
- Ajo
- Aceite de oliva
- Sal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola ponemos 4 jitomates y agregamos agua a cubrir.

Dejamos hasta que hierva y veamos que se le está desprendiendo la piel. Apagamos el fuego.

los jitomates y les retiramos las semillas, los metemos a una licuadora. Agregamos 2 mitades de pimiento morrón, de diferente color, desvenados, sin semillas y partidos en mitades. Agregamos  $\frac{1}{2}$  pepino (previamente pelado y sin semillas, partido en cuadros).

un diente de ajo y  $\frac{3}{4}$  de cucharadita de sal. Agregamos el jugo de un limón y 3 cucharadas de aceite de oliva. Licuamos hasta que se integren todos los ingredientes. Probamos de sal y agregamos al gusto. Vaciamos el contenido de la licuadora a un tazón y lo metemos al refrigerador. Por lo menos una hora.

la otra mitad del pepino, le retiramos las semillas y lo partimos en pequeños cubos. Cortamos finamente  $\frac{1}{2}$  cebolla. Apartamos.

és de una hora sacamos el gazpacho del refrigerador. Agregamos un poquito de agua y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos.

en un plato hondo el gazpacho, agregamos pedacitos de pepino y la cebolla picada.

Ver video

id="content">Muy buena la receta. En España no le ponemos limón, sino un poquito de vinagre. Además añadimos a la licuadora un poco de agua para que quede más líquido y un trocito de pan, le da un toque riquísimo!! Saludos!

**@jorgepayer**

**Me encanta el Gazpacho! Por algo soy español! jeje delicioso, estoy pensando en hacerme vegano.**

**@RosaRosa-mh7hx**

Nunca he hecho gazpacho! lo tengo que hacer! mil gracias y muchos saludos!

**@magalymunoz1906**

Me encanta vuestra cocina, he aprendido mucho y agradezco vuestra aportación a la salud y a la alimentación sana, un abrazo fuerte desde Valencia, España!!

---

# **SOPA DE PAPA, ZANAHORIA Y APIO**

Deliciosa, fácil y rápido

INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 Personas**

- 2 Zanahorias
- 2 Papas
- 4 Troncos de apio
- 1 Jitomate
- Cebolla
- Sal
- Sal preparada
- Aceite de oliva

– Cilantro

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

dos zanahoria, dos papas grandes y cuatro troncos de apio (toda la verdura debe estar previamente lavada y desinfectada). Ponemos en una olla todas las cáscaras de las verduras que recién pelamos, agregamos un litro y medio de agua caliente y encendemos la lumbre a flama alta. Tapamos y cuando empiece a hervir, dejamos 15 minutos más. Apagamos el fuego.

las zanahorias, las papas y los troncos de apio en pequeños cubos.

una cacerola ya caliente, ponemos un poco de aceite de oliva. Agregamos un trozo grande de cebolla finamente picada, sofreímos 30 segundo y agregamos un jitomate (previamente lavado y cotado en pequeños cubos) movemos 30 segundo más y agregamos el caldo de verduras colado. (Podemos desechar las cáscaras de verdura). Agregamos las verduras que ya tenemos picadas y mezclamos. Agregamos una cucharadita de sal (Si gustan pueden agregar un poco de pimienta y ajo en polvo) Mezclamos. Tapamos la olla y dejamos hasta que hierva, destapamos, probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos. Volvemos a tapar y dejamos 15 minutos más a flama baja. Apagamos el fuego.

.

Ver video

---

# CREMA DE VERDURAS

Deliciosa, fácil y rápido

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 Personas**

- 1/2 papa
- 1 Zanahoria
- 1 calabacita
- 1 tronco de apio
- 1 trozo de cebolla
- 1/2 taza de chicharos
- Nuez moscada
- 1/2 taza de crema vegana (La puedes comprar o pueden imprimir la receta en: [CREMA NEUTRA DE ALMENDRA – Cocina Vegan Fácil](#) ())
- Sal
- 1 diente de ajo
- Aceite

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación



una olla con agua caliente en la estufa. Agregamos una zanahoria (previamente lavada, pelada y partida en cubos grandes) la dejamos hervir, al momento que hierva, la dejamos 3 minutos más. Agregamos una papa (previamente lavada, pelada y partida en cubos grandes). Agregamos una calabacita grande (previamente lavada y partida en cubos) Agregamos un tronco de apio (previamente pelado y partido en 3 trozos). Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de chícharos. Dejamos hervir por 10 minutos más. Revisamos la verdura y cuando esté blanda (no muy cocida) Apagamos el fuego. Dejamos enfriar un poco.

una sartén ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal (el de su preferencia). Agregamos un trozo de cebolla partido en medias lunas grandes. Movemos 30 segundos y agregamos un diente de ajo finamente picado. Movemos 30 segundos más y apagamos el fuego.

la verdura a una licuadora, la cebolla y el ajo ya sofritos. Agregamos el caldo de las verduras y tapamos la licuadora. Ponemos un trapo cubriendo la tapa de la licuadora (Por seguridad). Encendemos y apagamos inmediatamente con nuestra mano sobre el trapo. Licuamos normalmente hasta que se mezclen las verduras. Vaciamos la licuadora a una olla y agregamos un poco de agua al vaso de la licuadora, para aprovechar toda la crema que quedó ahí. Vaciamos en la olla y mezclamos. Encendemos el fuego a flama baja. Agregamos una cucharada de sal, un poco de nuez moscada y revolvemos. Dejamos que hierva. Probamos de sal y agregamos al gusto.

y dejamos que suelte el hervor. La dejamos  $\frac{1}{2}$  minuto y la revolvemos. Apagamos el fuego. Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de crema vegana. Mezclamos bien.

.

Ver video

---

# SOPA DE FIDEO

La sopa favorita de chicos y grandes, que no puede faltar en los hogares mexicanos.

Con sabor a grandes recuerdos.

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 4 Personas**

- Sal
- 3/4 taza verdura (opcional)
- 3/4 taza caldillo de jitomate (Pueden imprimir la receta en:  
CALDILLO DE JITOMATE – Cocina Vegan Fácil ())
- Aceite
- 1 litro de caldo de verduras (Puede ser el que gusten, o pueden imprimir la receta en:  
CALDO DE CÁSCARAS DE VERDURA – Cocina Vegan Fácil ())
- 100 gr. fideo
- Un puñito de cilantro (opcional)

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

## VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

### Modo de preparación

una cacerola ponemos a hervir 1 litro de caldo de verduras.

Cuando ya haya hervido, apagamos el fuego.

otra cacerola ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos 100 gr. de fideos delgado. Mezclamos constantemente a fuego bajo, hasta que dore la pasta. Apagamos el fuego y seguimos moviendo durante 3 minutos más. Agregamos  $\frac{3}{4}$  de taza de caldillo de jitomate y mezclamos. Volvemos a encender el fuego a flama media. Agregamos  $\frac{3}{4}$  de taza de verdura mixta picada (opcional) y mezclamos. Agregamos el litro de caldo de verdura y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Esperamos a que hierva. Una vez que haya hervido lo dejamos 5 minutos más. Revisamos los fideos de cocción, deben de estar suaves. Si aún no están suaves, los dejamos hervir 3 minutos más. Agregamos un puñito de cilantro finamente picado (opcional). Apagamos el fuego.

.

Ver video

---

## CREMA DE BRÓCOLI

Deliciosa, fácil y nutritiva crema de Brócoli.

¡Tienes que probar!

### INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 Personas**

- Cebolla
- Fécula de maíz (maizena)
- Sal

- Pimienta en polvo
- Ajo en Polvo
- Aceite de oliva
- 400 g. brócoli
- 2/3 taza. crema de almendra (La pueden comprar o imprimir en :

CREMA NEUTRA DE ALMENDRA – Cocina Vegan Fácil ( )

- 2 y 1/2 tazas. caldo de verduras (sale del la cocción del brócoli)

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola ponemos 400 gr. de brócoli y agregamos agua a cubrir. Prendemos el fuego y esperamos a que hierva. Cuando empiece a hervir lo dejamos 6 minutos más. Revisamos con un cuchillo, éste debe de entrar suavemente. Apagamos el fuego. Dejamos enfriar un poco.

al vaso de la licuadora el brócoli con todo y agua. (Deben de ser 2 tazas y media de líquido, si nos hiciera falta, podemos agregar agua). Agregamos 2/3 de crema vegana y licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora.

una cacerola ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos un trozo de cebolla finamente picada. Mezclamos por un minuto y agregamos la mezcla que tenemos en el vaso de la licuadora. Esperamos a que hierva y bajamos a flama baja.

una cucharadita de sal, agregamos 2 cucharadas de fécula de maíz diluida en agua fría y mezclamos hasta que hierva.

Agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Dejamos hervir por un minuto más. Apagamos el fuego.

.

Ver video