

SOPA DE PAPA

Sencilla pero nutritiva y exquisita sopa de papa. Excelente para regular los niveles de azúcar en la sangre, para aportar energía, rica en antioxidantes, vitamina C, proteína, Vitaminas B1, B3, B5 y B6, fibra, potasio y minerales.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Apio
- Cilantro
- 4 papas
- Sal
- 2 Tazas de caldillo de jitomate
- 2 Tazas de caldo de verduras

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

CALDILLO DE JITOMATE

7 jitomates en una cacerola y le agregamos agua a cubrir. Prendemos el fuego y tapamos la cacerola. Esperamos hasta que reviente la piel. Apagamos el fuego.

los jitomates a la licuadora, agregamos un trozo de cebolla y un diente de ajo grande. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos el fuego.

una cacerola ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal. Vertemos el caldo de jitomate a través de un colador y esperamos hasta que hierva. Agregamos $\frac{3}{4}$ de cucharadita de sal y mezclamos.

de sal y agregamos al gusto. Dejamos hervir durante un minuto y medio más.

utilizarlo en el momento o guardar en el congelador, para un futuro guisado.

SOPA

una cacerola vertemos 2 tazas de caldillo de jitomate y una taza de caldo de verduras. Y agregamos dos tazas de agua. Agregamos 4 papas rebanadas en tiras con todo y cáscara (pueden pelar las papas si gustan) . Agregamos un tronco de apio cortado en rebanadas delgadas.

que hierva, probamos de sal y agregamos al gusto. Tapamos la cacerola y bajamos a flama baja. Dejamos que hierva por 20 minutos más.

ese tiempo revisamos que las papas estén bien cocidas y apagamos el fuego.

con un poco de cilantro finamente picado.

Ver video

CREMA DE ELOTE CON CHILE

POBLANO

Rica y muy nutritiva, esta sopa es un aporte de vitaminas, proteínas y aceites esenciales entre otras propiedades que nos ayudan a prevenir alergias, fortalecer el sistema nervioso, proteger contra las caries y cuidar el sistema circulatorio. Una exquisita opción para toda la familia.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Epazote
- Cebolla
- 1/2 papa
- 2 elotes
- 2 chiles poblanos
- Aceite vegetal
- 1 y 1/2 litros de caldo de verduras o de agua
- Sal
- 1/2tza. de crema vegana

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

2 chiles poblanos sobre la estufa, directo a la lumbre y tatemamos por todos lados.

2-Los colocamos dentro de una bolsa de plástico y dejamos que

suden por 15 minutos. Los retiramos de la bolsa y los raspamos con un cuchillo para retirar toda la piel quemada. Los abrimos con una tijera y les retiramos las semilla y venas. Los partimos en cuadros y los pasamos a una sartén ya caliente con un poco de aceite vegetal y sofreímos por 3 minutos. Apartamos.

una sartén ya caliente agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cebolla finamente picada y sofreímos por 50 segundo. La retiramos y la colocamos en un plato.

la misma sartén agregamos un poco de aceite vegetal y agregamos $\frac{1}{2}$ papa rallada sin cáscara. Sofreímos por 2 minutos. La retiramos en un plato.

un poco de aceite vegetal en la misma sartén y agregamos los granos de dos elotes grandes. Sofreímos entre 2 y 3 minutos. Agregamos la papa rallada y la cebolla. Agregamos 2 tazas de caldo de verdura o agua. Agregamos unas hojas de epazote y dejamos que hierva por 3 minutos. Retiramos las hojas de epazote.

todo al vaso de la licuadora y agregamos los chiles. Agregamos 2 tazas de caldo de verdura o agua y licuamos hasta integrar bien los ingredientes.

el contenido de la licuadora a una cacerola con un poco de aceite y agregamos 2 tazas más de caldo de verdura o agua. Agregamos una cucharadita de sal y mezclamos.

hervir por 2 minutos, apagamos el fuego y agregamos $\frac{1}{2}$ taza de crema vegana. Mezclamos bien.

.

VER RECETA

FIDEO SECO

Tradicional y deliciosa Sopa de Fideo, pero con un toque diferente. ¡Tienes que probarla!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 200g. de fideo n°0
- 1 chile pasilla
- Aceite vegetal
- 1 aguacate
- 3/4tza. Caldillo de jitomate
- Crema vegana
- 2 y 1/2tzas. caldo de verduras (si no tienes caldo puedes utilizar agua)
- Sal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un poco de aceite vegetal a una sartén ya caliente y vaciamos un paquete de fideos de 200 gr del número cero. Movemos constantemente hasta que esté dorado.

$\frac{3}{4}$ de taza de caldillo de jitomate y mezclamos. Agregamos 2 $\frac{1}{2}$

tazas de caldo de verduras (Si no lo tienen puede ser agua). Mezclamos y dejamos a que hierva.

hervir probamos de sal y agregamos al gusto. Esperamos a que se evapore todo el líquido. Apagamos el fuego.

una sartén ya caliente, agregamos aceite vegetal. Agregamos un chile pasilla (previamente desvenado, sin semilla y partido en 4 partes) Dejamos que doren por todos lados durante 2 minutos. Apagamos el fuego.

el fideo adornando con 2 trozos de chile pasilla sofrito, una rebanada de aguacate y un poco de queso y crema vegana.

Ver video

LENTEJAS

Tradicional Sopa de Lentejas de todos los hogares mexicanos.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Cilantro
- Cebolla
- 1 diente de ajo
- 3 jitomates
- 1 plátano macho
- Aceite vegetal
- Sal preparada

- 2/3 de taza de lentejas

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

muy bien 2 /3 de taza de lentejas. Dejamos en remojo durante 2 horas.

ese tiempo, pasamos las lentejas con todo y agua a una cacerola. Agregamos más agua hasta cubrir. En total deben de ser 1 y $\frac{1}{2}$ de agua. Dejamos hasta que hierva. Tapamos la cacerola, bajamos a fuego bajo y dejamos así por 25 minutos. Revisamos que estén suaves. Apagamos el fuego y apartamos-

un vaso de la licuadora, agregamos 3 jitomates partidos en cubos, agregamos $\frac{1}{4}$ de cebolla. Agregamos un diente de ajo picado y licuamos hasta integrar los ingredientes.

4.- Colamos la salsa a treves de una coladera, a una sartén ya caliente, con un poco de aceite. Dejamos que hierva y agregamos una cucharadita de sal. Mezclamos

a prender el fuego a las lentejas y agregamos la salsa de tomate. Mezclamos. Dejamos que hierva. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego.

6.- Podemos adornar nuestro plato con rodajas de plátano macho frito y con cilantro picado.

Ver video

CREMA DE GARBANZO

Deliciosa y nutritiva crema de Garbanzo

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Cilantro
- 3/4 taza garbanzo seco
- 1 taza caldillo de jitomate
- Sal

NOTA: LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

Modo de preparación

un recipiente ponemos $\frac{3}{4}$ de taza de garbanzo seco y agregamos agua a llenar el recipiente. Dejamos en remojo toda una noche.

día siguiente escurrimos y los pasamos a una olla de presión y agregamos agua a cubrir. Tapamos bien la olla y cocemos por 10 minutos. (Si no tienen olla de presión, se pueden cocer en una olla por a 45 minutos aproximadamente)

vez cocidos los garbanzos, los pasamos al vaso de la licuadora, con todo y líquido. Licuamos hasta que se integre bien.

una cacerola ya caliente, vertemos 1 taza de caldillo de jitomate y agregamos el contenido de la licuadora. Mezclamos muy bien. Probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos y si está muy espesa la crema, agregamos un poco de agua.

que hierva por un minuto, volvemos a probar de sal y si hace falta, agregamos al gusto. Mezclamos y apagamos el fuego.

Ver video

@sweetavenuebyelizabeth8143

dónde sacaron a esta señora tan divina... preciosa...
Gracias doña Deyanira por sus explicaciones y su desde
Canada 🇨🇦 🇨🇦 🇨🇦 🇨🇦 🇨🇦

@ericksonmachin7887

Muchas felicitaciones señora, me enamoró la forma de
presentar la receta y su elaboración. Desde hoy
empezaré a poner en práctica sus recetas, gracias por
este trabajo maravilloso, muchos éxitos, desde
Venezuela.

@nancyjimenez6647

Me encantan sus recetas, me facilitan bastante la
cocina. Si tengo un antojo solo busco en su canal.
Gracias por compartir.

@tiamathathor6569

Hay muchos canales veganos, pero ninguno tan práctico y
sencillo siempre aprendiendo. Gracias.

CREMA DE BRÓCOLI

Deliciosa y nutritiva crema de brócoli

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Un trozo de cebolla
- Fécula de maíz (maizena)
- Sal
- Pimienta en polvo
- Ajo en Polvo
- Aceite de oliva
- 400 g. brócoli
- 2/3 taza. crema tofu
- 2 y 1/2 tazas. caldo de verduras

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

Modo de preparación

una cacerola ponemos 400 gr de floretes de brócoli, agregamos agua a cubrir y encendemos el fuego. Cuando veamos que empieza a burbujear, lo dejamos durante 3 minutos. Revisamos si están suaves del tallo.

los floretes de brócoli a una licuadora, agregamos 2 tazas y media de caldo de la cocción del brócoli, si no les alcanza, puedes completar con agua. Agregamos 2/3 de taza de crema vegetal y licuamos hasta que se integren bien los ingredientes.

una cacerola ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo de cebolla finamente picada y sofreímos durante un minuto. Agregamos el contenido de la licuadora.

empiece a hervir, bajamos a flama baja. Agregamos una cucharadita y Agregamos dos cucharadas de fécula de maíz diluidas en caldo de verduras o en agua fría. Mezclamos.

un poco de pimienta en polvo y un poco de ajo en polvo. Mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

hervir por un minuto.

Ver video

@

Mi querida señora no solo me gustó, me encantó y hoy que está muy frío aquí en Santiago de Chile, se los preparé a mis hijos y me quedó deliciosaaaaa... muchas gracias por compartir sus recetas... Saludos.

@Cristina90020

Que bárbaro! acabo de hacer la crema de brócoli y está de verdad deli deli. Una gran bendición para mi bebé alérgico a tantos alimentos. Su canal nos permite integrarlo, no tan solo a una alimentación adecuada, si no también a un ambiente social, ya que yo le llevo la misma comida que le ofrecen para no hacer distinción por sus alergias. Muchas gracias Vegan fácil!

@hildavilca2139

Preparé la crema... Deliciosa!!  no me salían las cremas, (de nada )... Pero sus recetas son GARANTIZADAS... Gracias por ayudarnos a comer sano y delicioso 

@laurajorritsma4615

Así de espesa esta buena, buenísima, unos trocitos de pan tostado y... buen provecho. Gracias por la receta, saludos desde Holanda, señora querida, y señor Alfonso, y si le creo el sabor a brócoli!!!