¿CÓMO AHORRAR TIEMPO CON LA FRUTA EN EL DESAYUNO?

-¿No tienes tiempo en la mañana para desayunar?

-¿Necesitas una idea práctica par ahorrar tiempo en las mañanas?

-¿Algunas veces se te hace tarde y no te da tiempo de hacer el luch de tus hijos para la escuela?

Hemos realizado para ti este video. Una idea sencilla y práctica que te va a ahorrar tiempo en tus atareadas mañanas.

¡Esperamos que te guste!

VER VIDEO

@ilsereyesdebelle8302

Millones de bendiciones por sus sabios consejos nos encanta Hermosa familia pasen un hermoso fin de semana nos encanta todos sus videos ❌ ❌ ❌ Super Like ❌ ❌ ❌ ❌ ❌ ❌ ❌ ❌ ❌ ❌ ❌ ❌ ❌

@yuliadeyaniraduenas7679

Hola familia de cocina vegan fácil, excelente tip, gracias por ayudarnos a ser mas prácticos en la cocina nos facilitan la vida, señora bonita y sr Alfonso.

@alto2703

Siempre se agradecen sus videotips. Que tengan un excelente fin de semana. Que trabajo de edición!

Felicidades.

@almaleticiareyes8347

Perfecto **ideal para un desayuno ahorrando tiempo y genial para cuando sale el gusanito de la gula** **nos salva de comer cualquier cosa pues ya está lista para saborearla en las tardes. También gracias por su dedicación. Les mando un gran abrazo desde torreón Coahuila!**

¿CÓMO CONSERVAR LA OKARA DE SOYA?

-¿Se puede conservar la okara de la soya?

-¿Cómo se conserva la okara de la soya?

-¿Cuánto tiempo se conserva la okara de la soya?

-¿Qué platillos se pueden preparar con la okara de la soya?

Para despejar estas dudas, realizamos para ti, este video informativo. Para que ahorres dinero y aproveches absolutamente toda la soya que vaya saliendo de hacer la leche de soya.

¡Esperamos que te guste!

VER VIDEO

@moisesblanco5406

Gracias por sus “Espectaculares Recetas” Aprendiendo muchísimo en cuanto a la comida vegana, un caluroso abrazo virtual.

@joseguerra9967

Muy buena idea. Me gusta mucho como aprovechais todos los restos, es interesante para el planeta aprovechar todos los recursos que regala la naturaleza.

@guadalupesanchezfernandez3040

Muy buen tip. Gracias por la orientación. Nos ahorra tiempo. Muchos Saludos para los dos Chefs que son encantadores. Bendiciones.

@beka-sud

Hola mi nombre es Bélgica , amo sus vídeos, cero cocinaba, pero, la manera en que lo muestran ustedes es muy fácil y llena de amor y me motiva mucho les mando un abrazo y beso, gracias por todo.

¡UTILIZA LAS CÁSCARAS DE PAPA! (NO LAS TIRES)

-¡No tires las cáscaras de papa!

-¡Aprovecha las cáscaras de papa para hacer una botana o unos tacos!

-¿Sabías que las cáscaras de papa, tienen nutrientes?

-¿No sabes cómo prepararlas?

Es por este motivo, realizamos para ti, este video informativo, para que ahorres dinero y aproveches absolutamente toda la papa.

¡Esperamos que te guste!

VER VIDEO

@malejandrabg

No se que me gusta más si sus recetas o el amor que proyectan ustedes madre e hijo haciendo este proyecto juntos. Hasta aquí se puede sentir cuánto se quieren felicidades!

@carlavela7106

Me encantan estos videos… porque son recetas fáciles de hacer… y aparte me gustan las ventanitas con las instrucciones ya que yo soy nueva cocinando… y me ayuda a aprender mejor… felicidades por ser tan creativos… ummmm que ricas recetas…. gracias.

@mariaplozano5655

Los saludo con cariño desde Estados Unidos. Los felicito por estos vídeos tan interesantes. Ya he practicado algunos platos, me han quedado riquísimos a mi familia les ha encantado. Muchas gracias

@marisolrivera9037

Mi familia estaba aburrida comiendo siempre lo mismo, ustedes han sido una bendición de Dios por tantas variadas y tan deliciosas recetas gracias también a tu hijo por los comentarios, ayudan a comprender más.

¡AHORRA TIEMPO EN LA COCINA!

-¿Te lleva mucho tiempo cocinar?

-¡Las recetas son muy laboriosas?

-¿Te la pasas todos los días en la cocina?

-¿No sabes cómo ahorrar tiempo en la cocina?

Es por este motivo, realizamos para ti, este video informativo, para que ahorres mucho tiempo en tu cocina.

¡Esperamos que te guste!

VER VIDEO

@Magia369-

Que señora más profesional en cámaras y cocina, pareciera que ha estado en la tv por muchos años, su explicación es clara y concisa y segura de sí misma. Bendiciones señora bonita. ☒ ☒ ☒

@rasaez_Ji

GENIAL,ESTUPENDO!!! ☒ ☒ ☒ ☒ **□□□□□□□Gracias por la Idea este video. Merece un OSCAR ….!!! □□□□□□desde VENEZUELA**

@xiomaracanteroroldan3468

Muchas gracias por esos tips, porque me ayudan mucho con la vida tan agitada que se lleva. Señora hermosa gracias por sus consejos y la felicidad con que nos enseña a vivir mejor. Los admiro mucho. …tienen una familia maravillosa. Me encanta el duo que hacen Ud y su hijo… explican con mucho amor… Dios me los bendiga a toda su familia… Xiomara desde Miami

@maitearagon9408

Adópteme yo también quiero decirle “verdad madre”!!!! Soy su fan señora!!! Yo era un trasto en la cocina y ahora hago todo los días sus recetas y que rico está! Me solucionáis la vida!!! Un besazo desde Irlanda!!!!

¿CÓMO DESINFECTAR FRUTAS Y VERDURAS?

Las frutas y verduras son propensas a contaminarse por virus o bacterias perjudiciales para la salud.

Estos organismos son también llamados agentes patógenos y pueden contaminar al alimento en cualquier punto de la cadena de distribución:

Desde el campo de cosecha hasta tu mesa.

Algunos de los patógenos son:

La *Salmonella, Escherichia coli* o el *Staphylococcus aureus*.

Todos estos agentes pueden ocasionarte síntomas realmente severos, como náuseas, vómito, diarrea, dolor de cabeza, fiebre, agotamiento y malestar general.

Los síntomas generalmente van a aparecer entre las 12 y 72 horas posteriores a haber consumido el alimento contaminado y si no atiendes la enfermedad con un profesional médico, podría complicarse más y estar en cama por varios días.

Es por este motivo, realizamos para ti, este video informativo, con diferentes métodos de desinfección para tus frutas y verduras.

VER VIDEO

@paolapinilla273

Muchas gracias por sus excelentes consejos, y infinitas gracias por su muestra de amor y respeto para con el medio ambiente, se pasaron y un aplauso para su hijo que la acompaña y miran con amor, son un ejemplo.

@veronicavelazquez6513

Oigan, he aprendido mucho con ustedes. Lo mejor es que puedo ver cada video las veces que quiera. Gracias!!!

@leorrob_leira

Es el vídeo más completo que he visto sobre cómo desinfectar frutas y verduras!! y sobre todo súper explicado!! muchas gracias!!!! Un suscriptor más!!

@arleneblanco2799

Me ecantan las ideas que nos brindan ustedes. Sus métodos y recetas son sencillos, baratos, y fácil de preparar. Además, nos das instrucciones escritas e lustradas. La verdad, ustedes son personas maravillosas y desean ayudar al público con el fin de hacerle bien y que se alimenten bien para que tengan salud y puedan cuidar el ambiente. Gracias por el tiempo invertido y por compartir sus conocimientos. Bendiciones!