

GALLETAS DE CHOCOCHIPS

Deliciosas galletas chocochips, para el desayuno, la cena o para una tarde de café. Doraditas pero suaves con relleno chocolatoso.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 20 galletas aproximadamente.

INGREDIENTES

- 1 y 1/2 tazas harina de trigo
- 1/2 taza margarina vegetal
- 1/2 taza azúcar mascabado
- 1/4 taza azúcar blanca
- 1/2 para hornear
- 1/2 cdita. bicarbonato
- 1 cdita. esencia vainilla
- Pizca de sal
- 4 cdas. aquafaba (líquido de cocción de garbanzos)
- 100 g. chocolate

Modo de preparación

en un bowl $\frac{1}{2}$ taza de margarina vegetal (Sin suero de leche) ó mantequilla vegana.

$\frac{1}{2}$ taza de azúcar mascabado y $\frac{1}{4}$ de taza de azúcar blanca.

con una batidora eléctrica durante un minuto.

ya está cremada la mezcla, agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de polvo

para hornear, $\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato, una pizca de sal, una cucharadita de esencia de vainilla y 4 cucharadas de aquafaba muy fría.

bien por un minuto y medio. Agregamos poco a poco una taza y media de harina de trigo y mezclamos bien con una pala de cocina. Agregando y mezclando.

el horno a 180 ° C o 350 ° F

una barra de chocolate de 300gr partida en pequeños trozos a la mezcla e integramos con cuidado e integramos con la palita de cocina. (El chocolate debe estar completamente frío)

un par de charolas y tamizamos con harina de trigo.

una chuchara tomamos un poco de la masa y hacemos una bolita. Colocamos en la charola, hasta acabar con la mezcla. Deben de ir separadas unas de las otras.

metemos al horno por 10 minutos, o hasta ver que las orillas estén doradas. Las sacamos del horno y dejamos enfriar.

Ver video

PUDÍN DE QUINOA

Un postre rico en proteínas, hierro, magnesio, potasio, y vitaminas del complejo B, entre otras benéficas propiedades.

Pero sobre todo, ¡MUY RICO!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 3 PERSONAS

- 1/3tza. de quinoa
- 500ml. leche vegetal
- 1tza. frutos rojos
- Miel de agave
- Esencia de vainilla

Modo de preparación

bien la quinoa y escurrimos (podemos utilizar el agua de remojo, para regar plantas).

la quinoa en una cacerola y le vaciamos 500 ml de leche vegetal, de la que ustedes gusten.

el fuego y dejamos hasta que hierva.

el fuego a fuego bajo y removemos cada 3 minutos, para que no se pegue. Hasta que notemos que revienta el grano de quinoa. (Aproximadamente 15 minutos).

el fuego y le ponemos 4 cucharadas de miel de agave. Revolvemos.

una cucharadita de vainilla (Opcional). Revolvemos

enfriar.

(Podemos adornar con frutos rojos)

Ver video

@dianadiaz2724

Yo no soy vegana pero hago todas sus recetas, ayer hice las crepas de avena y hoy acabo de hacer el pudín de quinoa, lo acompañé con fresas , exquisito, mil gracias



@santinamaria5797

Ustedes son encantadores! Que Canal maravilloso! Que rico postre y Vegano!!!! Muchísimas gracias! Saludos de Brasil! Un fuerte abrazo a Ustedes!

@sandibel64

Señora mis respetos, no sabía que la quinoa se come en postre, con usted he aprendido muchas maneras de comer sanamente, mil gracias y dios le de muchos años mas de vida para que siga enseñándonos a comer sano, gracias.

@claudymolina5706

Encontré este vídeo y me encantaron tus recetas, sobre todo las de Quinoa, que recién estoy empezando a consumir este maravilloso alimento, saludos desde Chile.