

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 prepararé 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!!!

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.

