

# AGUACATES RELLENOS

Aguacates rellenos, es una deliciosa y fresaca receta.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 4 Personas

- 4 aguacates
- 1/2 taza de chícharos
- 1/2 zanahoria
- Apio
- 1 papa
- Hierbas provenzales (opcional)
- Ajo en polvo
- Pimienta
- sal
- Crema vegana
- Mayonesa vegana
- Jugo de limón

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

## Modo de preparación

a la mitad una papa grande y la colocamos dentro de una cacerola. Agregamos a gua a cubrir y agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal. Prendemos la estufa y la dejamos que hierva.

los 5 minutos de que hierva la papa, agregamos  $\frac{1}{2}$  zanahoria sin piel y partida en 4 partes a lo largo. Dejamos hervir 15 minutos más.

$\frac{1}{2}$  taza de chicharos a la cacerola donde tenemos hirviendo las papas y dejamos hervir 2 minutos más.

toda la verdura de la cacerola y dejamos enfriar un poco. Ya que han enfriado las verduras retiramos la piel de las papas y la cortamos en cubos pequeños. También cortamos la zanahoria en cubos pequeños. Apartamos

un bowl, ponemos  $\frac{3}{4}$  de taza de crema vegana. Agregamos 3 cucharadas soperas de crema vegana y mezclamos. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal, un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo, un poco de cebolla en polvo, un poco de hierbas provenzales y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

al bowl de la crema, las papas, la zanahoria, los chícharos y un palo de apio (previamente pelado y finamente picado) Mezclamos hasta integrar bien los ingredientes. Apartamos.

4 aguacates por la mitad y les retiramos el hueso y la cáscara con cuidado de no romperlos. Ahuecamos un poco los aguacates y el sobrante lo agregamos al bowl donde tenemos la crema y machacamos con un tenedor para que se mezcle con los demás ingredientes.

los aguacates por todos lados con jugo de limón para que no se oxiden. Rellenamos de forma generosa cada uno de los aguacates y adornamos con una ramita de perejil.

Ver video

**@mariamota1332**

**Hola hermosa señora. Me gustan mucho sus recetas y las estoy preparando. Muchas gracias. Saludos desde Tucson,**

Az. Siempre le doy like 

**@RosaRosa-mh7hx**

Esta receta es ideal para el calorcito! me encantó! mil gracias!

**@rosagalvan2246**

Gracias por la receta se ven muy ricos y sí, ya compartí. Bendiciones para ambos     

**@adrianad743**

Que rico, me encanta el aguacate. Bien decía mi madre, es la mantequilla de los dioses!! y esta combinación, deliciosa. Saludos vegan dupla dinámica!!!

---

## PAN DE QUINOA

Sin gluten, que además de ser perfecto como pan vegano, lo es también para personas que padecen la enfermedad celíaca.

INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 6 a 8 rebanadas

- 1 y 3/4 tazas quinoa
- 1/2 taza agua
- 1/4 taza aceite
- 1/4 taza aquafaba
- 11 a 15 g. de levadura

- 3 Cucharadas de azúcar
- 1 Cucharadita de sal
- 1/2 limón

#### Modo de preparación

1.- Enjuagamos 1 y  $\frac{3}{4}$  de tazas de quinoa. Frotamos con las manos varias veces, hasta que el agua no salga tan turbia. (Esa agua podemos utilizarla para las plantas).

la quinoa y vaciamos a un recipiente hondo. Le agregamos agua a cubrir y dejamos en remojo durante toda una noche u 8 horas.

otro día, o pasadas las 8 horas, colamos bien y apartamos.

media taza de agua tibia, agregamos una cucharada de azúcar y mezclamos bien. Agregamos la levadura de pan y mezclamos. Dejamos reposar por 10 minutos

el horno a 160° C o 320 ° F.

la quinoa al vaso de la licuadora. Agregamos la levadura fermentada y  $\frac{1}{4}$  de taza de aquafaba. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de taza de aceite de coco o de oliva, el resto del azúcar, una cucharadita de sal y el jugo de  $\frac{1}{2}$  limón. Licuamos hasta que se mezcle bien.

la mezcla en un molde para panqué (previamente engrasado y tamizado con harina o pueden utilizar papel para horno si gustan) Damos unos golpecitos al molde, para que baje la mezcla y agregamos un puñado de semillas de girasol y un poco de ajonjolí en la superficie. (Esto es opcional)

al horno durante una hora y media, pasado este tiempo, insertamos un palillo y éste debe salir seco. Apagamos el horno, dejamos enfriar el pan, desmoldamos.

Ver video

## **@angelicacuevas3518**

Lo acabo de hacer y créanme ESTÁ DELICIOSO  y es súper sencillo. Gracias Alfonso y mamá de Alfonso los adoro.

## **@isabelladominguez2589**

Que maravilla. Sin harina, sin huevo, sin leche y lo mejor de todo, sin crueldad!!!!!! Quién dice que no se puede??

## **@ClaudiaFWesch**

Anoche hice este pan y quedó realmente bien, yo le agregué romero y cúrcuma, se hizo costra crujiente y wow por dentro suave y esponjoso. Gracias.

## **@caeli3038**

Anoche horneé mi pan, el resultado: Un pan de 10, muy sabroso!!!!i!!!! Miga humectada, suave , flexible , sabor espectacular. Usé aceite de coco. Lo horneé a 180° por espacio de una hora. Quedó en deuda con ustedes para siempre.