

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.