

SALSA ROJA CON CACAHUATE

Muy sencilla de preparar y a la vez exquisita. Una salsa con propiedades antioxidantes, vitaminas del complejo B (para la memoria), vitaminas E y C, entre otras.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 250 ml

- Cebolla
- 4 chiles piquín
- 1 chile guajillo
- 1 jitomate
- Sal
- Aceite vegetal
- 20gr. de cacahuate tostado
- Agua

Modo de preparación

y abrimos un chile guajillo, le retiramos las semillas y desvenamos. Lo partimos en e partes.

y retiramos las puntas a 4 chiles piquín secos. Los dejamos enteros.

una sartén ya caliente agregamos un poco de aceite vegetal, agregamos el chile guajillo. Dejamos dorar por los lados, de 10 a 15 segundos. Retiramos de la sartén.

la misma sartén ya caliente, agregamos los 4 chiles piquín y dejamos dorar por ambos lados, de 10 a 15 segundos. Retiramos.

la misma sartén ponemos un trozo de cebolla y un jitomate partido por la mitad. Cuando dore por ambos lados la cebolla, la retiramos. Dejamos el jitomate a que se tate un poco más. Retiramos de la sartén y apagamos el fuego.

a un caso de licuadora, los chiles, el jitomate y la cebolla. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y $\frac{1}{4}$ de taza de agua tibia. Licuamos. Si notamos que está un poco espesa, agregamos sólo un poquito más de agua.

la licuadora en acción, agregamos 20 gramos de cacahuate tostado. Dejamos que mezclen bien los ingredientes y apagamos la licuadora.

.
NOTA: Toda la verdura debe estar lavada y desinfectada.

Ver video

FIDEO SECO

Tradicional y deliciosa Sopa de Fideo, pero con un toque diferente. ¡Tienes que probarla!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 200g. de fideo n°0
- 1 chile pasilla
- Aceite vegetal
- 1 aguacate

- 3/4tza. Caldillo de jitomate
- Crema vegana
- 2 y 1/2tzas. caldo de verduras (si no tienes caldo puedes utilizar agua)
- Sal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un poco de aceite vegetal a una sartén ya caliente y vaciamos un paquete de fideos de 200 gr del número cero. Movemos constantemente hasta que esté dorado.

$\frac{3}{4}$ de taza de caldillo de jitomate y mezclamos. Agregamos 2 $\frac{1}{2}$ tazas de caldo de verduras (Si no lo tienen puede ser agua). Mezclamos y dejamos a que hierva.

hervir probamos de sal y agregamos al gusto. Esperamos a que se evapore todo el líquido. Apagamos el fuego.

una sartén ya caliente, agregamos aceite vegetal. Agregamos un chile pasilla (previamente desvenado, sin semilla y partido en 4 partes) Dejamos que doren por todos lados durante 2 minutos. Apagamos el fuego.

el fideo adornando con 2 trozos de chile pasilla sofrito, una rebanada de aguacate y un poco de queso y crema vegana.

Ver video