

YOGURTH DE FRESA CON PLÁTANO

¡Libre de lácteos!

Sencilla, pero deliciosa receta elaborada con tofu suave. Si deseas un poco de acidez, puedes agregar una gotas de limón.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 500 ml

- 1 plátano dominico
- 5 fresas
- Tofu suave
- Miel de agave
- Leche vegetal de su preferencia
 - Granola

NOTA: LAS FRUTAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un vaso de licuadora agregamos 275 gr de tofu suave partido en cubos (el tofu debe de estar drenado). Agregamos 5 fresas partidas a la mitad y un plátano dominico pelado partido por la mitad. Agregamos 4 cucharadas de miel de agave. Licuamos.

Lo pueden hacer en licuadora o minipimer.

$\frac{1}{2}$ taza de leche vegetal de su preferencia. (Si les gusta espeso, no le agreguen la leche vegetal)

con un poco de granola, una fresa partida por la mitad y dos rodajas de plátano dominico.

.

VER RECETA

CREMA DE CALABAZA

Deliciosa crema de calabaza, elaborada con calabazas frescas y crema vegana.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Cebolla
- Apio
- 4 calabacitas
- Aceite de oliva
- Sal preparada
- Sal
- Crema vegana

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola ponemos 4 calabacitas partidas en 4 partes cada una y 1/2 tronquito de apio pelado.

agua a cubrir y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Esperamos a que hierva y le bajamos a flama baja. Semi tapamos la cacerola.

3,.Dejamos hervir por 20 minutos y revisamos las calabacitas (éstas deben estar suaves). Apagamos el fuego y le agregamos un trozo de cebolla.

que enfríe y vaciamos todas las calabacitas al vaso de la licuadora con todo y líquido. Licuamos durante un minuto.

una cacerola ya caliente, ponemos un poco de aceite de oliva y agregamos el contenido de la licuadora. Agregamos una taza de agua al vaso de la licuadora, enjuagamos el contenido restante. Y lo agregamos también a la cacerola.

$\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y mezclamos. Dejamos hervir, probamos de sal y agregamos al gusto. Dejamos hervir un minuto más y apagamos el fuego.

2 cucharones de crema vegana y mezclamos.

con crutones y perejil fresco picado.

.

Ver video