

CALCIO (TODO LO QUE DEBES SABER)

Información importante sobre el calcio. ¿Cómo se obtiene? ¿Para qué sirve? ¿Se puede obtener de una alimentación basada en plantas? Y las respuestas a muchas preguntas más

- El Calcio es un metal, en su estado más puro.
- Es el tercer metal más abundante en la corteza terrestre.
- El Calcio no sólo proviene de la leche y de sus derivados.
- El cuerpo necesita del Calcio para mantener huesos fuertes-
- Es importante para el movimiento de los músculos.
- Los lácteos no son la mejor fuente de obtención de Calcio-
- Tener buenos niveles de vitamina D, nos ayudad a obtener una mejor absorción de Calcio.

Si quieres saber más, te invitamos a ver este video informativo.

VER VIDEO

LASAÑA DE ESPINACAS CON CHAMPIÑONES

Un platillo clásico de la gastronomía italiana, la famosa lasaña. Elaborada con salsa bechamel vegana.

Así, esta es una versión vegana de este delicioso platillo

proveniente de Italia.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 dientes de ajo
- Perejil
- Cebolla
- 80g. harina de trigo
- Nuez moscada en polvo
- 600g. champiñones
- Aceite vegetal
- 1 lt. leche de almendras
- 50g. de nueces
- 80ml. aceite vegetal
- Queso de papa (opcional)
- Sal fina
- Láminas de lasaña
- 600g. espinacas

NOTA: Todas las verduras deben de estar lavadas y desinfectadas.

Modo de preparación

SALSA BECHAMEL

un litro de leche de almendras a una cacerola y encendemos el fuego. Antes de que hierva, apagamos el fuego.

otra cacerola vertemos 80 ml de aceite vegetal y con el fuego apagado. Agregamos 80 gr de harina de trigo cernida y mezclamos con un batidor de globo durante un minuto o hasta que se deshagan todos los grumos. Le agregamos la leche vegetal. Movemos constantemente.

un poco de nuez moscada en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos hasta integrar bien los ingredientes. Probamos de sal y agregamos al gusto.

el fuego y mezclamos constantemente durante un minuto. Apagamos la lumbre. Apartamos.

LASAÑA

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla finamente picada y sofreímos por 30 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y mezclamos durante 30 segundos. Agregamos un puño grande de perejil finamente picado y mezclamos durante 30 segundos más.

600 gr de champiñones en rebanadas delgadas y partidas a la mitad. Mezclamos. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y mezclamos. Tapamos la sartén y dejamos cocer por 10 minutos. Apartamos.

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla finamente picada. Sofreímos por 30 segundos y agregamos un diente de ajo finamente picado. Mezclamos por 30 segundos. Agregamos 50 gr. De nueces finamente picadas y mezclamos. Agregamos 600 gr. de espinacas (pueden ser congeladas o frescas) (Si son frescas, agregamos $\frac{1}{2}$ taza de agua) Tapamos la sartén y dejamos cocer por 5 minutos. Agregamos 1 y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal y mezclamos. Tapamos las espinacas y dejamos cocer por 10 minutos más. Apagamos.

una charola para horno formamos láminas de lasaña y agregamos agua caliente, una vez que están húmedas, las pasamos a un refractario previamente aceitado, formando una capa. Agregamos una cama del guiso de los champiñones, y una capa de láminas

de lasaña. Vertemos salsa blanca hasta cubrir toda la pasta. Agregamos una capa del guiso de espinacas y otra capa de láminas de lasaña. Vertemos otra vez salsa blanca hasta cubrir la pasta. Y así seguimos hasta que llenemos el molde.

Tenemos que terminar con una capa de láminas de lasaña cubierta de salsa blanca.

Agregamos finalmente una capa de queso vegano (opcional).

con papel aluminio y metemos el molde al horno precalentado a 180 ° C o 350 ° F durante 25 minutos.

del horno y presentamos.

NOTA.: Todas las verduras deben de estar lavadas y desinfectadas.

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video