

# POSTRE NUTRITIVO DE CHÍA Y FRUTA

Tradicional, fácil y delicioso postre mexicano.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 1 Persona

- 1 plátano dominico o tabasco
- 2 fresas
- Miel de agave
- Leche vegetal
  - 1/2 taza de agua tibia
- 3 cucharadas de semillas de chía

NOTA: TODA LA FRUTA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA

## Modo de preparación

en un recipiente 3 cucharadas de chía y agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de agua. Dejamos hidratar por 15 minutos.

una taza de cristal transparente agregamos 3 cucharadas de chía ya hidratada y acomodamos un plátano dominico en rebanadas. Agregamos un poco de leche vegetal y acomodamos el resto de la chía. Agregamos una fresa grande en rodajas y acomodamos de manera que se vean todos los ingredientes por capas.

un poco más de leche vegetal y un chorrillo de miel de agave o la de su preferencia.

.

VER RECETA

---

# PAPAS RELLENAS AL HORNO

Deliciosas papas al horno, acompañadas de dos ricas salsas o aderezos preparados con mayonesa vegana y perejil, o mayonesa vegana y chiles chipotles en adobo. Una receta que no debes dejar de probar.

## INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 papa

- Un trozo grande de Cebolla
- 1 diente de ajo
- Perejil
- 2 papas
- Aceite de oliva
- Pimienta en polvo
- Verdura picada
- Mayonesa vegana
- Chiles chipotles en adobo.

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola ponemos 2 papas grandes con todo y cáscara. Agregamos agua a cubrir y una cucharadita de sal. Dejamos hervir por 40 minutos y revisamos introduciendo un cuchillo. Apagamos el fuego.

las papas de la cacerola y dejamos que medio enfríen. Les rebanamos una pequeña parte de la superficie a lo largo. Les retiramos a esta tapa la pulpa, sin romper la cáscara y también le retiramos pulpa a la otra parte, hasta ahuecar. Agregamos un poco de sal y pimienta a las cazuelitas de papa. Apartamos.

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos un trozo grande de cebolla finamente picado. Sofreímos por 30 segundos y agregamos un diente de ajo finamente picado y mezclamos por 30 segundos más. Agregamos una taza de verdura picada (Puede ser fresca o congelada) Sofreímos por 40 segundos. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal, un poco de pimienta en polvo y mezclamos bien. Apagamos el fuego.

la pulpa de la papa y le agregamos  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal. Machacamos. Agregamos un poco de pimienta en polvo y mezclamos. Agregamos una cucharadita de mayonesa vegana y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos otra cucharadita de mayonesa vegana y mezclamos. Agregamos la verdura e integramos.

esta preparación de puré y verduras, rellenamos abundantemente las cazuelitas de papa. Las ponemos sobre una hoja de aluminio y vertemos un poco de aceite de oliva. Abrazamos las papas con el papel aluminio, dejando la superficie descubierta y las metemos al horno a 200 ° C o 400° F hasta que doren. (Aproximadamente por 25 minutos)

5 cucharaditas de mayonesa vegana al vaso de la licuadora, dos cucharadas de agua, unas hojas de perejil fresco y licuamos. Apartamos esta salsa en un recipiente.

5 cucharaditas de mayonesa vegana al vaso limpio de la licuadora, un chile chipotle (Puede ser menos) y dos cucharadas de agua. Licuamos. Apartamos esta salsa en un recipiente

las papas del horno y agregamos alguna de las dos salsas que preparamos.

Ver video