

YOGURT NATURAL

¡Sin lácteos!

Elabora un sustituto de yogurt natural, con tofu.

Versión deliciosamente vegana

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1 Persona, 250 ml aproximadamente.

- 180 gr, Tofu suave
- Limón
- Leche vegetal
- Miel de agave
- Frutos rojos (opcional)

NOTA: LAS FRUTAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un contenedor 180 gr. de tofu suave. Agregamos $\frac{1}{4}$ de leche vegetal de su preferencia, $\frac{1}{2}$ cucharadita de miel de agave y $\frac{3}{4}$ de cucharadita de jugo de limón.

con un mini pimer (también se puede hacer en licuadora). Si queda muy espeso, podemos agregar un poco más de leche vegetal. Volvemos a mezclar hasta que nos quede una consistencia cremosa.

adornar con frutos rojos y granola.

VER RECETA

SOPA DE JITOMATE ASADO

Presentada con rebanadas de queso vegano de almendra. ¡Tienes que probarla!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 dientes de ajo
- Cebolla
- 10 jitomates
- Tomillo en polvo
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- Aceite de oliva – Sal – 1 taza caldo de verduras o agua

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén grande, ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos 10 jitomates partidos a la mitad y dejamos que asen por ambos lados.

otra sartén ya caliente, agregamos 2 ajos partidos en 4 partes cada uno y $\frac{1}{4}$ de cebolla grande. Dejamos que los ajos doren un poco por ambos lados y los retiramos. Los jitomates y la cebolla, dejamos asar un poco más.

todo al vaso de la licuadora y agregamos una taza de caldo de verduras (Puede ser una taza de agua si no tienen el caldo de

verduras). Licuamos hasta que se integren bien los ingredientes. Apagamos la licuadora.

una cacerola y vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos el contenido de la licuadora a través de una coladera. Bajamos a fuego bajo y esperamos a que hierva. Agregamos un poco de tomillo en polvo, un poco de pimienta en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Mezclamos bien.

de sal y agregamos al gusto. Mezclamos y dejamos hervir un minuto más.

en un plato y adornamos con rebanadas de queso de almendra y unas hojas de albaca. Acompañamos con pan con un poco de aceite y horneado. Dorado.

.

Ver video