

Gracias Ximena Pasantez por preparar nuestra receta de Licuado de plátano con manzana ¡Se ve delicioso!

Agradeciendo a nuestros suscriptores por tomarse el tiempo de cocinar nuestras recetas y enviarnos la imagen.

¡GRACIAS XIMENA PASANTEZ!

Por preparar esta rica receta de Licuado de Plátano con Manzana.

¡Te quedó súper!

SI QUIREN HACER ESTE DELICIOSO CHORIZO DE SOYA, LES COMPARTIMOS EL VIDEO.

[VER RECETA](#)

PANQUÉ DE MORAS

¡Sin huevo y sin lácteos!

Prepara este delicioso y sencillo panqué de moras o blueberries.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 6 A 8 rebanadas

– Leche vegetal

- 150gr. de azúcar
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1/4 cucharadita de sal
- 3 cucharadas de fécula de maíz
- 250 gr. de harina de trigo
- 1/4 de taza de aceite vegetal
- 1 taza de moras azules o blueberries

NOTA: TODAS LAS FRUTAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

Modo de preparación

un recipiente hondo, cernimos 250 gr. de harina de trigo, 3 cucharadas razas de fécula de maíz, 2 cucharaditas de polvos para hornear y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Apartamos

otro recipiente hondo vertemos $\frac{1}{4}$ de taza de aceite vegetal y agregamos poco a poco 150 gr de azúcar (Puede ser mascabado o el equivalente en fruto del monje). Batiendo y agregando el azúcar hasta integrar bien.

poco a poco la mezcla de harina y mezclamos con una espátula de cocina. Agregamos poco a poco $\frac{3}{4}$ de taza de leche vegetal. Mezclamos hasta obtener una textura cremosa.

un recipiente enharinamos por partes una taza de moras. Ya que estén bien enharinadas, las agregamos la mezcla cremosa. Mezclamos con movimientos envolventes con ayuda de una espátula de cocina.

y enharinamos un molde para panqué o pueden utilizar si gustan, papel para hornear. Agregamos la mezcla y damos pequeños golpes al molde, para que se esparza por todos lados.

metemos al horno precalentado a 180 ° C o 350 ° F, durante 30

minutos. Pasado ese tiempo revisamos con un palillo, y si éste sale seco, apagamos el horno. (Si su horno necesita más tiempo, lo pueden dejar cuidando de que no se queme).

el panqué del horno y dejamos enfriar- Desmoldamos.

VER RECETA