

# PALETAS DE YOGURT

¡Sin lácteos!

Elabora unas fáciles y deliciosas paletas de yogurt con frutos rojos.

## INGREDIENTES

PORCIÓN: 5 Paletas

- 180 gr. de Tofu suave
- Limón
- Leche vegetal
- Miel de agave o el endulzante de su preferencia.

## 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.

en el vaso de la licuadora o lo pueden hacer en un mini pimer,  $\frac{3}{4}$  de taza de yogurt natural,  $\frac{3}{4}$  de taza de leche condensada vegana y  $\frac{3}{4}$  de taza de leche vegetal. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes.

$\frac{3}{4}$  de taza de frutos rojos y agregamos a la mezcla, revolvemos con cuidado con una espátula de cocina.

con la mezcla, los moldes de paletas y ponemos los palitos que son parte del molde. (En caso que no tengan moldes, entonces

vierten mezcla en vasos pequeños y dejan enfriar en el refrigerador, cuando la mezcla esté espesa, ponen palitos de paleta de madera y vuelven a meter al congelador) de preferencia toda una noche.

y presentamos.

VER RECETA

---

## CREMA DE ALUBIAS

¡Sin lácteos!

Prepara esta deliciosa crema de alubias, acompañada con crema vegana de tofu y cebollín picado.

### INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 Personas**

- 1 diente de ajo
- Cebollín
- 1 papa
- Cebolla
- Sal
- Aceite vegetal
- Crema de tofu
- 3/4 de taza de alubias

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y

DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un recipiente  $\frac{3}{4}$  de taza de alubias y agregamos agua a cubrir. Dejamos remojando toda una noche.

las alubias y las pasamos a una olla de presión. Agregamos agua caliente a cubrir y tapamos la olla. Encendemos a fuego alto. Cuando la olla empiece a silbar, bajamos a fuego medio y las dejamos por 35 minutos. (Si no tienen olla de presión, lo pueden hacer en una olla normal y tardará aproximadamente una hora) Al pasar este tiempo apagamos el fuego y dejamos enfriar la olla.

una papa y la cortamos en cubos. La pasamos a una cacerola, agregamos agua a cubrir y la ponemos a cocer durante el tiempo que se requiera. Revisamos con un cuchillo que atraviese con suavidad. Apagamos el fuego. Apartamos unos cuantos cubitos de papa para adornar el platillo.

muy importante dejar enfriar la olla de presión antes de abrir la olla. Quitamos la tapa con cuidado. Separamos algunas alubias para presentación del platillo.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos un trozo de cebolla. Sofreímos por 30 segundos y agregamos un ajo rebanado y movemos por 30 segundos más. Apagamos el fuego.

las papas al vaso de la licuadora y agregamos un poco de caldo de su propia cocción. Agregamos las alubias con un poco de caldo de su propia cocción y agregamos el ajo y la cebolla. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes.

el contenido de la licuadora a una cacerola (Agregamos un poco del caldo de cocción de las alubias a la licuadora y revolvemos para aprovechar el residuo que queda en la

licuadora. Lo vertemos en la cacerola. Agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y revolvemos. Prendemos el fuego y esperamos a que hierva. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego y revolvemos.

adornando con un poco de alubias enteras y unos cuadritos de papa y un poco de cebollín picado.

Ver video