

# TIPOS DE ALIMENTACIÓN

RESPONDEMOS A VARIAS DE LAS PREGUNTAS QUE NOS HAN HECHO SOBRE ESTA RECETA.

- ¿En qué consiste la alimentación carnívora?
- ¿En qué consiste la alimentación omnívora?
- ¿En qué consiste la alimentación vegetariana?
- ¿En qué consiste la alimentación lacto vegetariana?
- ¿En qué consiste la alimentación ovo vegetariana?
- ¿En qué consiste la alimentación vegana
- ¿En qué consiste la alimentación macrobiótica?
- ¿En qué consiste la alimentación crudívora?
- ¿En qué consiste la alimentación crudivegana?
- En qué consiste la alimentación orgánica?
- En qué consiste la alimentación basada en plantas?
- ¿Existe la alimentación pescetariana?

SI QUIERES SABER TODO ESTO Y MUCHA INFORMACIÓN MÁS SOBRE EL TOFU. TE INVITAMOS A VER EL SIGUIENTE VIDEO

VER VIDEO

---


# SALSA MIL ISLAS

Su origen se remonta a finales del **siglo XIX** en la región de Mil Islas, situada entre Estados Unidos y Canadá, en el río San Lorenzo.

La historia cuenta que la salsa fue creada por la esposa del magnate hotelero George Boldt, propietario del hotel Waldorf-Astoria en Nueva York.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 500 ml. aproximadamente.

- Jugo de limón
- Sal
- 1 taza  mayonesa vegana
  - Mayonesa de almendras – Cocina Vegan ...
- 1/2 taza salsa cátsup
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Orégano
- Cebolla en polvo

**NOTA:** TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

## Modo de preparación

en un recipiente una taza de mayonesa vegana y  $\frac{1}{2}$  taza de salsa cátsup. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo, un puñito de orégano triturado, un poco de cebolla en polvo y unas gotas de limón. Mezclamos con un batidor de globo hasta integrar bien los ingredientes. Nos debe de quedar

una consistencia cremosa. Probamos de sal y agregamos al gusto.

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

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video