

PARFAIT VEGANO

¡Sin lácteos!

Delicioso postre francés, el parfait, cuyo significado es “perfecto”.

Un exquisito postre inventado en el año 1894, y que en esta ocasión te presentamos en su versión vegana.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 Personas

- 1 limón
- Fresas y moras (blueberries)
- Granola
- Tofu
- leche vegetal
- Miel de agave

Modo de preparación

en un recipiente 350 gr. de tofu firme y previamente drenado. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de leche vegetal de su preferencia. Mezclamos con un minipimer o pueden utilizar una licuadora. Agregamos unas gotas de limón y seguimos mezclando. Agregamos una cucharada sopera de miel de agave o el endulzante de su preferencia. Probamos y agregamos al gusto.

un vaso de preferencia transparente, agregamos una capa de granola y una capa de yogurt que acabamos de preparar. Agregamos una capa de moras y una capa de yogurt. Agregamos una capa de fresas partidas por la mitad y una capa de yogurt. Agregamos un poco de miel de agave o el endulzante de su

preferencia y otra capa de yogurt. Adornamos con fresas, moras y granola.

.

[VER RECETA](#)