

CREPAS DULCES

¡Sin lácteos!

Prepara esta tradicional receta de origen francés bretón, las crepas.

Aunque claro, ahora podrás disfrutarlas en su versión vegana. Una delicia que podrás consumir en su versión dulce o salada.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 5 Crepas

- 1 y 3/4 taza leche vegetal
- 1 taza harina de trigo
- 2 cucharadas de azúcar
- Pizca de sal
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 taza de fresas
- 1 taza de frambuesas

(Puedes utilizar el relleno de tu preferencia)

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un recipiente 1 y $\frac{1}{2}$ taza de harina de trigo, junto con 1 y $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar y una pizca de sal. Agregamos poco a poco 1 y $\frac{1}{2}$ taza de leche vegetal y mezclamos hasta deshacer todos los grumos. Puede ser con mezclador de globo, minipimer

o licuadora. Tapamos el recipiente y lo llevamos al refrigerador por 30 minutos.

la media hora, sacamos el recipiente del refrigerador, mezclamos un poco. Calentamos una sartén anti adherente y engrasamos con un poco de aceite vegetal. Bajamos a flama media. Vaciamos un cucharon de la mezcla y ladeamos la sartén por todos lados hasta que la mezcla abarque toda la superficie de la sartén. A los 40 segundos, despegamos las orillas con una espátula y le damos la vuelta. La dejamos 40 segundos más y la retiramos. (No debe de quedar dorada).

en un recipiente una taza de queso doble crema vegano y agregamos 2 cucharadas de azúcar glas o el endulzante de su preferencia. Revolvemos bien. Probamos y endulzamos al gusto.

una crepa, colocamos crema por en medio y extendemos hacia abajo. Colocamos una cama de fresas rebanadas y envolvemos de un extremo y luego del otro.

Ver video

¿PUEDEN UN PERRO O UN GATO SER VEGANOS?

La alimentación vegana es un tema bien explorado en el ser humano, sin embargo, aplicarla a los animales de compañía resulta ser un tema polémico y con posturas muy contrapuestas. Esta noticia abarca esta situación y examina las características fisiológicas que podrían favorecer o perjudicar esta dieta en perros y en gatos. Independientemente del animal de compañía del que se hable, se sugiere encarecidamente tener la asesoría y seguimiento con un

veterinario que pueda asegurarse de que el perro o gato está recibiendo los nutrientes necesarios para su subsistencia.

Fecha de la noticia: 15 febrero 2023

elcorreoweb. es

¿Los perros y gatos pueden ser veganos? – Preguntas Frecuentes
Veganas – La Guía Veg ()