

CANELONES DE ESPINACAS

Deliciosa receta para las fiestas decembrinas, o para cualquier otra ocasión.

Canelones rellenos de espinaca, elaborados con quesos veganos, y crema bechamel sin lácteos.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 16 Canelones

- 1 diente ajo
- Cebolla
- Sal
- Nueces pecanas
- Queso de papa (Pueden imprimir la receta en: [QUESO DE PAPA](#) – Cocina Vegan Fácil ())
- Queso de almendras (Pueden imprimir la receta en : [QUESO DE ALMENDRA](#) – Cocina Vegan Fácil ())
 - Leche vegetal
- Aceite de oliva
- Levadura nutricional
- Salsa bechamel (Pueden imprimir la receta en: [SALSA BECHAMEL](#) – Cocina Vegan Fácil ())
- 250 g. espinacas
- 16 Canelones o láminas de lasaña

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un refractario 500 gr. de láminas de pasta para hacer lasaña o de preferencia 500 gr. de pasta de canelones. Agregamos agua caliente a cubrir para hidratar.

el recipiente que tengamos la salsa bechamel, le agregamos 3 cucharadas de levadura nutricional y mezclamos bien. Apartamos.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo grande de cebolla finamente picada y sofreímos por 30 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y mezclamos 30 segundos más. Agregamos 250 gr. de espinacas (Pueden ser frescas o congeladas. Tapamos la sartén y bajamos a flama baja) Cuando ya hayan descongelado un poco, agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y mezclamos. Agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de agua y volvemos a tapar la sartén. Las dejamos así por 15 minutos. Mezclamos, probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de agua y mezclamos. Tapamos la sartén y dejamos por 5 minutos más. Apagamos el fuego.

12 nueces pecanas picadas y dos cucharones generosos de salsa bechamel. Agregamos $\frac{1}{2}$ queso del de su preferencia y mezclamos.

el horno a 180 ° C. Engrasamos un molde para horno y agregamos una capa de salsa bechamel. Rellenamos las láminas de pasta con las espinacas y enrollamos con cuidado. Los vamos pasando en el molde. Así hacemos con todas las láminas y las espinacas. Salen aproximadamente 16 canelones. Bañamos los canelones con la salsa bechamel restante y cubrimos toda la superficie de rebanadas de queso de papa.

los canelos al horno a 180 ° C por 20 minutos. Apagamos el horno y sacamos la charola. Dejamos que enfríe un poco.

en un plato de 3 a 4 canelones y presentamos.

Ver video

@abrilescamilla6604

Que delicia de canelones. Y como los saborean se antoja hacerlos ya, para el fin de semana los hago. Me encanto esta receta. Un cariñoso abrazo saludos y bendiciones. Hermosa familia.

@reynamendez5847

Que receta tan sabrosa y como se la saborea el camarógrafo, que se me antoja desde Tijuana. Muchas bendiciones.

@monyortiz2011

Hola gracias por compartir sus Deliciosas recetas, ya he hecho algunas de ellas y me han quedado Riquísimas!! Gracias de antemano, ME ENCANTA SU CANAL!! GOOD JOB !! BENDICIONES

@mirandacabet9894

Se ve riquísimos! Estoy en el procesos de cambiar mi alimentación a vegetariana o vengán. Espero que cuando haga los canelones me queden igual de ricos como los de usted. Gracias por sus vídeos. Aquí voy aprender mucho con usted!

ENSALADA DE MANZANA

iSin lácteos!

Delicioso platillo decembrino.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 3 manzanas rojas
- 220 g. de piña
- 1/2 taza nuez pecana
- 3/4 de taza crema vegana (Si gustan pueden comprarla, o imprimir la receta en:
- 1/2 taza mayonesa almendras
- 1 cucharada de azúcar mascabado
- 3 cucharadas de miel de agave
- (Opcional) Fresas y uvas para adornar

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

Modo de preparación

una cacerola ponemos 220 gr de piña cortada en pequeños cubos. Agregamos un poco de agua (Si que rebase a los cubos de piña). Agregamos una cucharada de azúcar mascabado y encendemos a fuego medio. Cuando empiece a hervir, bajamos a fuego bajo, tapamos la cacerola y dejamos por 10 minutos más. Apagamos el fuego, destapamos la cacerola y colamos el líquido. Apartamos. (Si este paso se les complica, pueden utilizar piña en almíbar, si gustan)

3 manzanas (rojas de preferencia), sin llegar al corazón. Las cortamos en cubos mediamos. (Les dejamos la cáscara). Las vamos colocando en un bowl.

$\frac{1}{2}$ taza de nuez pecana picada y la piña. Apartamos.

un bowl agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de crema vegana. Agregamos 2 cucharadas de mayonesa vegana. Agregamos 3 cucharadas de miel de agave y mezclamos muy bien hasta integrar todos los ingredientes. Esta mezcla, la agregamos al recipiente de las manzanas y mezclamos.

. (Pueden adornar con fresas y uvas, es opcional)

VER RECETA