

ARROZ DE COLIFLOR

Muy buena opción, para variar en la mesa o para las personas que tienen prohibido el arroz.

Delicioso, fácil y rápido.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1 diente ajo
- Cebolla
- Cilantro
- Pimiento morrón
- 1 y 1/2 jitomates
- Sal - Aceite de oliva
- 350 gr. floretes de coliflor

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

los orificios más grandes del rallador, rallamos 350 gramos de floretes de coliflor cruda (previamente lavados y desinfectados) Apartamos.

una sartén ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo de cebolla finamente picada y movemos 30 segundos. Agregamos un ajo finamente picado y mezclamos 30

segundos. Agregamos $\frac{1}{2}$ pimiento verde (desvenado, sin semillas y partido en pequeños cubos). Mezclamos durante un minuto. Agregamos 1 y $\frac{1}{2}$ jitomates (partido en pequeños cubos) Mezclamos y dejamos durante 2 minutos. Agregamos la coliflor que ya tenemos rallada. Integramos bien los ingredientes. Agregamos una cucharadita de sal de mar y mezclamos. Agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de agua y mezclamos un poco. Bajamos a flama baja y tapamos la sartén. Dejamos así durante 4 minutos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Volvemos a tapar y dejamos 2 minutos más. Destapamos y dejamos que se consuma el líquido que queda. Apagamos la lumbre.

con un poco de cilantro finamente picado.

Ver video

CUPCAKES DE CHOCOLATE

¡Sin lácteos!

Elabora estos deliciosos cupcakes de chocolate.

¡Te van a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 12 Cupcakes

- 150 g. azúcar blanca
- 50 g. azúcar mascabado o de coco
- 300 g. harina de trigo

- 1/2 taza cocoa
- 120 ml. aceite vegetal
- 1 y 1/3 tazas de leche vegetal
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- 2 y 1/2 de cucharaditas de polvo para hornear
- 1/4 cucharadita de bicarbonato- unas
- Una pizca de sal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un recipiente 300 gr de harina de trigo, 2 cucharadas de fécula de maíz, 2 y $\frac{1}{2}$ cucharaditas de polvo para hornear, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de bicarbonato de sodio y una pizca de sal.

un colador de ponto fino cernimos todos estos ingredientes. Nos ayudamos con una cuchara para deshacer los grumos. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza cernida de cocoa en polvo y apartamos.

el horno a 180° C o 350 ° F

un recipiente grande y hondo, vertemos 120 ml de aceite vegetal, agregamos 50 gramos de azúcar de coco o azúcar mascabado. Mezclamos bien con un mezclador de globo y agregamos 159 gramos de azúcar blanca. Incorporamos bien y vamos agregando poco a poco 1 y 1/3 de tazas de leche vegetal de su preferencia. Intercalando con la mezcla de la harina. Poco a poco, harina, leche y mezclando. Hasta obtener una consistencia suave al caer.

capacillos en un molde para cupcakes. Rellenamos con la

mezcla, hasta $\frac{3}{4}$ de su capacidad. Damos unos golpecitos al molde, para que se asiente bien la mezcla.

al horno por 20 minutos. Pasado ese tiempo, revisamos introduciendo un palillo, Éste debe de salir seco. Sacamos el molde del horno y esperamos a que enfríe un poco. Desmoldamos.

.

Ver video