

LA DESPENSA VEGANA

Queremos compartir algunos productos o ingredientes que tenemos en nuestra despensa.

Para la elaboración de las recetas saludables y veganas, recetas sin carne o productos de origen animal que en este canal te presentamos.

Despensa básica en la cocina vegana:

- Tofu
- Azúcar (coco, mascabado, orgánica, miel de agave)
- Leche en polvo
- Ajo en polvo
- Tomillo
- Cebolla en polvo
- Pimienta
- Cúrcuma
- Romero seco
- Orégano
- Sal de mar
- Levadura nutricional
- Garbanzo
- Avena
- Quinoa
- Tapioca

- Almendras
- Nueces
- Aceite de oliva
- Aceite de coco
- Aceite vegetal (Canola, girasol, soya, cártamo, ajonjolí, aguacate, etc.)
- Frijol
- Lentejas
- Arroz
- Frijol de soya
- Linaza
- Chía
- Soya texturizada
- Pepita de calabaza
- Ajonjolí o sésamo
- Harina de trigo
- Fécula de maíz
- Harina de arroz
- Harina de garbanzo
- Harina de avena
- Polvo para hornear (Royal) – Pastas (sin huevo) – Harina de maíz
- Pan molido

- Azúcar glas o impalpable
- Salsa de soya
- Vinagre (blanco. de manzana y balsámico) – -Arándanos
- Coco rallado
- Semillas de girasol

**TE INVITAMOS A VER ESTE VIDEO SOBRE LA DESPENSA
VEGANA.**