

ENSALADA DE MANGO

¡Fácil, rápido, deliciosa y fresca!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Cilantro
- Cebolla de rabo
- 1 limón
- 1 jitomate
- 1 mango paraíso
- Salsa de soya
- Pimienta
- Coco rayado
- Cacahuete
- Azúcar

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

Modo de preparación

en un tazón un mango paraíso (previamente lavado, pelado y partido en pequeños cubos. Agregamos un jitomate (previamente lavado y partido en pequeños cubos). Agregamos 2 cebollitas cambray finamente picadas con todo y tallo y un manojo grande de cilantro (previamente lavado, desinfectado y finamente picado). Apartamos

un plato hondo, ponemos el jugo de un limón, agregamos un poco de salsa de soya. Agregamos un poco de pimienta en polvo y una cucharadita de azúcar. Mezclamos bien los ingredientes. Le agregamos un poquito de agua y seguimos mezclando. Agregamos este aderezo al tazón donde tenemos el mango con el jitomate. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de cacahuete y media taza de coco rallado. Mezclamos bien.

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

TALLARINES A LA CREMA CON CHAMPIÑONES

¡Sin lácteos!

Una receta que te recomendamos ampliamente.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Perejil
- Cebolla
- Limón
- Sal
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite vegetal

- 1 diente ajo
- Perejil
- Cebolla
- Pimienta en polvo
- Crema • Crema de tofu – Cocina Vegan Fácil – Aceite oliva
- 250g. champiñones
- Sal
- 200 g. tallarines o pasta

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola en la lumbre y llenamos $\frac{3}{4}$ de la olla con agua caliente. Agregamos una cucharadita y media de sal. Cuando empiece a hervir agregamos 200 gr de pasta de tallarines. Movemos un poco. Dejamos hervir por 10 minutos. Revisamos que esté al dente. Apagamos el fuego y pasamos a un colador. Cuando esté bien colada la pasta, ponemos un poco de aceite de oliva. Mezclamos un poco. Apartamos.

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite de olivo, agregamos un trozo grande de cebolla finamente picado y sofreímos 40 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y movemos 30 segundos más. Agregamos 250 gr de champiñones (previamente pelados y rebanados) Mezclamos por 4 minutos. Agregamos $\frac{3}{4}$ de sal y mezclamos durante 2 minutos.

un puño de perejil finamente picado (previamente desinfectado). Mezclamos un minuto. Agregamos una taza de crema vegana. Mezclamos, probamos de sal y agregamos al gusto.

Mezclamos un minuto y medio. Agregamos los tallarines.
Mezclamos muy bien. Apagamos la lumbre.

Ver video