

MOLDE VEGANO

Te invitamos a elaborar esta deliciosas receta.

¡Estamos seguros que a tu familia, le va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

en un recipiente 5 cucharadas de chía y agregamos 10 cucharadas de agua. Dejamos hidratar por 15 minutos. Apartamos.

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo mediano de cebolla finamente picada y un diente de ajo finamente picado. Sofreímos durante un minuto.

1 taza de champiñones rebanados y agregamos una cucharadita de sal. Mezclamos. Bajamos a flama baja y tapamos la sartén. Dejamos por 5 minutos. Apagamos el fuego y apartamos.

una licuadora en acción con tapa, agregamos por el orificio de en medio de la tapa, 1 taza de nuez pecana por partes, hasta triturarla toda. Apagamos la licuadora y apartamos

un tazón agregamos la chía que ya tenemos hidratada, agregamos $\frac{1}{2}$ taza de queso vegano tipo fondue (tenemos la receta en el canal) y mezclamos. Agregamos 1 taza de arroz cocido y mezclamos. Agregamos los champiñones y mezclamos.

$\frac{1}{2}$ taza de harina de avena y mezclamos. Agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de salvado de trigo y mezclamos (Si no lo tienen, pueden omitir). Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos la nuez triturada y mezclamos bien.

un molde o un refractario, ponemos nuestra mezcla y aplanamos bien. Rayamos por encima con un tenedor. Lo metemos al horno precalentado a 180 grados centígrados por 25 minutos.

Revisamos con un palillo, éste debe salir seco. Apagamos el horno y sacamos el molde. Dejamos enfriar.

.

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un recipiente 5 cucharadas de chía y agregamos 10 cucharadas de agua. Dejamos hidratar por 15 minutos. Apartamos.

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo mediano de cebolla finamente picada y un diente de ajo finamente picado. Sofreímos durante un minuto.

1 taza de champiñones rebanados y agregamos una cucharadita de sal. Mezclamos. Bajamos a flama baja y tapamos la sartén. Dejamos por 5 minutos. Apagamos el fuego y apartamos.

una licuadora en acción con tapa, agregamos por el orificio de en medio de la tapa, 1 taza de nuez pecana por partes, hasta triturarla toda. Apagamos la licuadora y apartamos

un tazón agregamos la chía que ya tenemos hidratada, agregamos $\frac{1}{2}$ taza de queso vegano tipo fondue (tenemos la receta en el canal) y mezclamos. Agregamos 1 taza de arroz cocido y mezclamos. Agregamos los champiñones y mezclamos.

$\frac{1}{2}$ taza de harina de avena y mezclamos. Agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de salvado de trigo y mezclamos (Si no lo tienen, pueden omitir). Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos la nuez triturada y mezclamos bien.

un molde o un refractario, ponemos nuestra mezcla y aplanamos bien. Rayamos por encima con un tenedor. Lo metemos al horno

precalentado a 180 grados centígrados por 25 minutos. Revisamos con un palillo, éste debe salir seco. Apagamos el horno y sacamos el molde. Dejamos enfriar.

.

Ver video