

MAYONESA DE ALMENDRAS

¡Fácil, rápido, y deliciosa!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 250 ml

- 1 diente de ajo
- Jugo de 1 limón
- Una pizca de pimienta en polvo
- 1 cucharadita de sal de mar
- 1 cucharadita de levadura nutricional (opcional)
- 1/2 taza aceite de oliva
- 1/2 taza almendras (100g.)
- 1/2 taza agua

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

Modo de preparación

a hervir 3 tazas de agua. En cuanto suelte el hervor, agregamos $\frac{1}{2}$ taza de almendras o (100 gramos) y apagamos el fuego. Dejamos que entibie el agua y colamos. Quitamos la piel de cada una con un leve apretoncito y fácilmente se desprende la cáscara. Ponemos las almendras a una licuadora y agregamos $\frac{1}{2}$ taza de agua. Licuamos por 40 segundos y con la licuadora en acción, agregamos $\frac{1}{2}$ taza de aceite de oliva. Y dejamos por un minuto más. Apagamos la licuadora. Agregamos un diente de ajo,



una pizca de pimienta en polvo, una cucharadita de sal de mar, una cucharadita de levadura nutricional (opcional) y el jugo de un limón. Volvemos a licuar por un minuto. Vaciamos en un frasco. (Cuando se refrigera, queda más sólida)

.

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

@caeli3038

Se merecen ser enormemente recompensados. La alimentación es cosa seria y tenemos la responsabilidad como padres de alimentar bien a los nuestros. Que tus alimentos sean tu medicina. Los miro casi a diario y siempre comento ,  

@estelamarinaavalosdelcarme2343

Amigos después de 13 años de depresión, deseo hacer vida vegana... Los sigo desde hace un tiempo pero deseo hacer este gran cambio ,Dios me los bendiga...

@DIANA-up3bj

Este canal es tan bueno que sólo por ser ustedes dejo correr los anuncios, gracias por hacer lo vegano realmente fácil, un arte lo que hacen.

@alexisnoelrodriguezmunoz2275

Con canales como éste, hasta ser vegano sería cosa fácil. Dios te bendiga a ti y a tu mamá, son una joya y ayudan a miles de personas a llevar una buena calidad de vida en el veganismo. 