

BROWNIES

¡Sin lácteos!

Elabora estos deliciosos Brownies con nuez.

¡Te van a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 15 Brownies

- 1 Cucharadita de café instantáneo
- Pizca de sal
- 1 Cucharadita de esencia de vainilla
- 200 gr. de Harina de trigo
- 300 gr. de azúcar blanca
- 2 cucharadas de linaza
- 80 ml. de agua hirviendo
- 60 gr. de nueces
- 40 g. de cocoa en polvo
- 120 ml. de aceite vegetal
- 100 g. chocolate amargo (sin leche)

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

hacer el gel de linaza:

En una taza ponemos 2 cucharadas de linaza y agregamos 80 ml

de agua. Dejamos hidratar por 20 minutos.

con aceite vegetal un molde para pan delgado. Tamizamos harina de trigo abarcando todo el molde, inclusive en las orillas. Retiramos el sobrante de la harina y apartamos.

una tablilla de chocolate amargo (sin leche), lo ponemos en un tazón y agregamos 40gr de cocoa en polvo. Agregamos una cucharadita de café instantáneo de su preferencia. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de agua hirviendo (Importante que esté hirviendo). Revolvemos hasta deshacer los grumos. Apartamos.

otro recipiente cernimos 200 gramos de harina de trigo. Apartamos.

una sartén ya caliente ponemos 60 Gr de nuez pecana y tostamos por los dos lados a fuego bajo. Movemos constantemente. Las retiramos de fuego y esperamos a que se enfríen. Las partimos en pequeños trozos. Apartamos.

un tazón, ponemos 120 ml de aceite vegetal y 300 gr de azúcar de poco en poco y revolvemos con batidor de globo. Agregamos 2 cucharadas de gel de linaza y mezclamos. Agregamos 1 cucharadita de esencia de vainilla. Mezclamos. Agregamos una pizca de sal y 200 gr de harina de trigo de poco en poco, removiendo constantemente. Agregamos el chocolate (debe de estar líquido) Movemos constantemente. Debe de quedar una pasta con caída continua. Si estuviera muy espesa su mezcla, pueden agregar un poquito de agua caliente. Agregamos las nueces. Mezclamos.

la mezcla al molde y le damos unos golpecitos para que se asiente la mezcla.

metemos a un horno precalentado a 180 grados C o 350 grados F. Lo dejamos 25 minutos. Al pasar ese tiempo los revisamos, metiendo un palillo. Éste debe salir seco. Apagamos el horno.

que enfríe un poco y partimos en cuadros medianos. Desmoldamos

uno a uno.

.

Ver video

@pepayanez238

JAJAJAJAJA No podía faltar la probadita. siempre espero hasta el final del video para ver al hijo como se saborea. Una receta sin la probadita no es lo mismo  . Me encantan madre e hijo Dios los bendiga abundantemente!!!

@paulafigueroamaidana2226

Deberían tener muchísimos más suscriptores! Sus videos son geniales    Un beso grande desde Argentina   

@Itsjay757

Holaaaaaaaaa  ya por fin lo hice y quedó delicioso!!!!!! solo cambié el azúcar normal por azúcar de coco y quedó super rico, muchas gracias!

@xnekochanx

Sinceramente es una de las mejores canales que sigo, en hora buena, por vuestra dedicación y con buen corazón para enseñarnos estas recetas tan ricas y encima sin origen animal. Espero poder hacer browies para hacer feliz a mi pareja sabiendo que soy mala en hacer dulces... Un saludo humilde desde Elche (Alicante de España)

ENSALADA DE COL

¡Fresca, nutritiva, fácil y rápido!

Te invitamos a elaborar esta deliciosas ensalada de Col.

¡Estamos seguros que te encantará!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1 zanahoria
- 1 manzana
- 1/3 de Col morada
- 1/3 de Col blanca

Aderezo:

- 1/2 taza  mayonesa vegana
 - Mayonesa de almendras – Cocina Vegan ...
- 1/4 taa crema vegana
 - Crema de tofu – Cocina Vegan Fácil
- 1 cucharada de mostaza
- Sal
- Jugo de 1/2 naranja
- Pimienta en polvo
- Nueces (opcional)

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

Modo de preparación

lo más delgado que se pueda, 1/3 de col morada y 1/3 de col blanca. Desinfectamos con el desinfectante de su preferencia. Después de desinfectar la col, la colamos y la pasamos a un trapo limpio para quitar el exceso de agua. La pasamos a un tazón limpio. Apartamos.

Aderezo

otro tazón ponemos $\frac{1}{2}$ taza de mayonesa vegana. Agregamos $\frac{1}{4}$ de crema vegana, Agregamos una cucharada de mostaza y el jugo de $\frac{1}{2}$ naranja. Agregamos un poco de pimienta en polvo y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Mezclamos bien y le vaciamos al aderezo a la col. Agregamos una manzana y una zanahoria partidas en pequeños bastones. Agregamos 1/3 de taza de nuez pecana trozada (opcional) y revolvemos bien hasta integrar todos los ingredientes. Probamos de sal y agregamos al gusto.

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

@elizabethpalacio5212

Súper para estos días de tanto calor, que padre que se dan el tiempo de contestar comentarios, es un gran detalle de su parte, reciban muchos besos y abrazos con todo cariño y deseo de corazón que este canal siga creciendo 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷

@lupitapenaLoza2703

Que deliciosa!!!... es de mis favoritas no la había probado con manzana y nuez pero, seguramente esta excelente gracias por compartir.

@gelicavelascmijaaiiii08iqai79

Una ensalada sencilla, fácil y se ve super deliciosa de verdad. Me encantan sus recetas. Saludos para ustedes.

@saracenteno5298

Que ensalada tan deliciosa. Gracias por compartir mi Sra. Linda, bendiciones, un saludo a la distancia desde USA