

# MANTEQUILLA VEGANA

¡Sin lácteos, sin grasa animal!

Esta mantequilla te servirá para todo lo que se utiliza la mantequilla común.

¡Deliciosa!

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 189 gr. Aproximadamente**

- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1/4 Cucharadita de sal
- 1 Cucharadita de lecitina de soya
- 1 Cucharada de levadura nutricional
- 1 Cucharada de aceite vegetal
- 1/4 de taza de leche de soya o almendras
- 1/2 taza de aceite coco
- Cúrcuma

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una taza, ponemos  $\frac{1}{4}$  de taza de leche de soya o leche de almendra. Agregamos una cucharada de vinagre de manzana y  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal. Mezclamos por un minuto y dejamos reposar por 10 minutos.

una licuadora ponemos  $\frac{1}{2}$  taza de aceite de coco derretido, agregamos la leche, agregamos una cucharada de aceite vegetal (que no sea de olivo) Agregamos una cucharada de levadura nutricional (opcional). Agregamos una cucharadita de lecitina de soya líquida. Agregamos un poco de cúrcuma en polvo. Licuamos 30 segundos a velocidad baja y luego un minuto a velocidad alta. Apagamos la licuadora.

el contenido en un recipiente pequeño y metemos al refrigerador toda una noche.

.

Ver video

## **@olympiabravo7827**

Fascinante tengo 21 años de ser vegan y nunca encontré tanta información. Mis respetos para este par de genios. Muchas gracias.

## **@Pafgirl**

Deberían darle un máster en ingeniería química a esta mujer. Muchas gracias por hacer mucho más fácil mi transición al veganismo.

## **@jazzb3598**

Ustedes dos son los mejores!!! Se toman el tiempo para mostrarnos como quedaría la mantequilla sin la lecitina de soya y créanme que me han sacado de un apuro al pensar que tal ven no la pueda conseguir. Muchísimas gracias por todos sus videos, son los mejores!!!! 

## **@magdalena2012**

Señora usted es maravillosa, gracias por hacerme la vida más fácil con sus recetas, así puedo incentivar más a mi familia para que perseveren con la comida sana, sin dolor ni sufrimiento. La felicito por ese hijo tan especial. Saludos desde Colombia.