

# NO POLLO (YUBA)

Prueba esta interesante receta, que se obtiene a partir de la leche de soya al hacer el tan nutritivo tofu.

El No Pollo, es una excelente opción para todas las personas que han decidido dejar de consumir aves.

¡Tienes que probar!

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 4 PERSONAS**

– Nata de soya o Yuba

(6 preparaciones aproximadamente)

– Pimienta en polvo

– Ajo en polvo

– Cebolla en polvo

– Sal

– Aceite vegetal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

hagamos la receta de tofu (tenemos la receta en el canal) y la leche hierve, tendrá un tipo de nata, a ésta se le llama Yuba. Esta nata la vamos a ir retirando y apartamos en un plato. De una receta de un tofu, sale  $\frac{1}{2}$  taza de nata. Pueden ir acumulando la nata 6 preparaciones de tofu y congelar.

del congelador la nata y cuando se descongele, la ponemos en una coladera de punto fino y exprimimos lo más que se pueda para retirar todo el líquido posible. Apartamos.


una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite de vegetal. Agregamos la nata. Movemos y volteamos de vez en vez durante 3 minutos. Agregamos suficiente ajo en polvo, cubriendo toda la nata. Del mismo modo agregamos cebolla en polvo. Agregamos sal al gusto en toda la nata. Agregamos un poco de pimienta. Mezclamos durante 12 minutos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos 3 minutos más. Apagamos la lumbre.

(Pueden guisarlo o agregarlo a cualquier guiso que deseen)

.

Ver video

## **@steffbalrodbeauty**

**Son unos genios!!! Del tofu en casa podemos obtener queso y hasta pollo  !!! Es un gane de 100%... Lo que hacen es arte! Me encanta su canal**

## **@juanclimacoarcoznarvaez**

**De todo corazón junto con mi esposita, María Elena, les enviamos un saludo con toda nuestra admiración y aprecio, desde que los seguimos nuestra salud cambio, para bien, hemos equipo al pie de la letra vuestras recetas y los resultados han sido óptimos, gracias, que Dios los guarde, desde Cúcuta, norte de Santander , Colombia.**

## **@mardelplata06**

Son tan simpáticos que además de aprender recetas deliciosas, fáciles y económicas, me lo paso de maravilla. Gracias, queridos amigos!!. Les mando un abrazo bien fuerte desde Lleida, Cataluña (España).

**@awsedna**

wow!!! entre leche de soya, queso de soya, tofu y ahora esto cero desperdicio, estoy en proceso de comprar una licuadora para poder hacer mis leches a ver si me sale las recetas 🗑️ ,muchas gracias 🗑️ por las recetas.