

# CROQUETAS DE QUINOA

Delicioso platillo, nutritivo y fácil

¡Tienes que probar!

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 4 PERSONAS**

- Perejil
- Cebolla
- Pimienta en polvo
- Sal
- Aceite de su preferencia
- 1/2 taza de pan molido
- 2 cucharadas de linaza
- 3/4 de taza de agua
- 3 cucharadas de harina de trigo
- 2 tazas de quinoa cocida

Cómo preparar la quinoa – Cocina Vegan Fácil ()

- Queso de papa

(627) Queso de papa para gratinar – Cocina Vegan Fácil – YouTube

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

## Modo de preparación

en un pocillo 2 cucharadas soperas de linaza y  $\frac{3}{4}$  de taza de agua. Lo ponemos al fuego y cuando empiece a hervir, le damos 5 minutos más. Apagamos el fuego, dejamos que enfríe un poco, lo pasamos a una licuadora y licuamos. Apartamos en un recipiente.

una cacerola ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo de cebolla finamente picado y movemos 35 segundos. Agregamos un manojo de perejil (previamente desinfectado y finamente picado) movemos por 30 segundos más. Agregamos 2 tazas de quinoa cocida y bajamos a flama baja. Mezclamos. Agregamos poco a poco la linaza molida y mezclamos. Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de pan molido y mezclamos. Agregamos 3 cucharadas tamizadas de harina de trigo. Apagamos el fuego y mezclamos. Agregamos un poco de pimienta en polvo y seguimos mezclando. Probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos.

un poco de la mezcla, hacemos un hueco en el centro. Le ponemos un cuadrito de queso de papa. Cerramos la mezcla y le vamos dando forma de croqueta. Así hacemos con toda la mezcla. Apartamos.

un pocillo ponemos 2 cucharadas de linaza, agregamos una taza de agua y encendemos la lumbre. Esperamos a que hierva y lo dejamos 5 minutos más. Apagamos el fuego y colamos, para obtener el gel de linaza. Esperamos a que enfríe totalmente.

revolcar las croquetas en harina de trigo o podemos ir bañando las croquetas con harina de trigo tamizada. Ya cuando tengamos todas las croquetas cubiertas de harina, las vamos pasando en el gel de linaza y luego las cubrimos de pan molido.

una sartén ya caliente vaciamos suficiente aceite. Dejamos que caliente bien. Ponemos las croquetas en el aceite y dejamos que doren por ambos lados. Las pasamos a un plato que tenga encima papel de cocina absorbente.

Ver video

**@susanacisneros6547**

< < < < Me encantan sus videos, tienen un buen sentido de humor, su hijo, querida señora es un amor, felicidades por ser una hermosa familia!

**@cristinacarrasco7060**

Hola... Que divertido que eres Alfonso!!!! Me hiciste reír con tus ocurrencias. Benditas sean las manos de tu mamita hermosa. Aprendo mucho a cocinar con ustedes ...Gracias . Un abrazo muy afectuoso para los dos . Desde Argentina.

**@Jpmakaie**

Hice la receta y mi familia quedó enamorada. Ya me pidieron que las haga de nuevo. Gracias por compartir la receta con nosotros los suscriptores. Saludos y bendiciones, esperando por otra nutritiva receta.

**@sandracruz970**

GRACIAS A COCINA VEGAN FACIL. POR COCINAR TAN RICO. YO TUVE COVID Y CUANDO TE DA ESA ENFERMEDAD NO DA HAMBRE PERO CUANDO VEO A ESTE PRECIOSO NIÑO COMIENDO ME DABAN GANAS DE COMER HAN HECHO Y SIGUEN HACIENDO MÁS QUE UN TRABAJO. HERMOSOS QUE DIOS LES BENDIGA <

---

# ADEREZO DE GUAYABA

Delicioso aderezo dulce.

Puedes utilizarlo en postres o ensaladas.

¡Fácil y rápida receta!

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 130 ML Aproximadamente**

- 2 Guayabas
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1 cucharada de miel de agave (o el endulzante de tu preferencia)
- 3 cucharadas de vinagre de manzana
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 taza de agua

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un pocillo ponemos a hervir 2 guayabas muy maduras (previamente lavadas y partidas en 4)

½ taza de agua y encendemos la lumbre a fuego alto. Esperamos hasta que hierva y dejamos 2 minutos más. Apagamos el fuego. Dejamos enfriar un poco (Es importante dejar enfriar).

las guayabas con todo y agua a una licuadora y licuamos. Colamos el contenido de la licuadora (para que no nos quede ninguna semilla). Podemos poner un poco de agua en la licuadora para aprovechar todo el residuo en la licuadora. Enjuagamos la licuadora y cuando ya esté limpia, regresamos la mezcla de la guayaba y agregamos una cucharada sopera de miel de agave, 3 cucharadas soperas de vinagre de manzana,  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal y 5 cucharadas soperas de aceite de oliva. Licuamos 30 segundos y vaciamos el aderezo en un recipiente.

Ver video

**@petetetina**

**Súper aderezo!!! Saludable para ensaladas dulces.**

**@anitamar4675**

**Gracias por enseñarme a vivir mi vida saludablemente..  
Me encantan sus recetas! He aprendido tanto con ustedes  
GRACIAS!!!!**

**@ire9280**

**Muy rica receta, soy fan de su canal, siempre con recetas sanas, y deliciosas, a mí me gustan mucho los aderezos, y este se ve fabuloso, lo voy a preparar, gracias por compartir su conocimiento, Dios les bendice.**

**@luzma1donado5951**

**Esta Sra. es tan agradable y se expresa mejor que las**

**presentadoras de televisión de programas hispanos... Que gran talento de madre e hijo.**