

SALTEADO DE CHAMPIÑONES

Delicioso platillo, nutritivo y fácil

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 2 dientes ajo
- Jengibre
- 6 cebollitas cambray
- 1/4 jícama
- 1/2 pimiento
- 1/2 kg. champiñones
- Pimienta en polvo
- Sal
- Hojas de lechuga
- Salsa de soya
- Vino de arroz (opcional)
- Aceite vegetal
- 40 g. nuez de la india (anacardo) Para la salsa
- 400 ml. caldo de verduras
- 10 ciruelas pasa
- 1 chile árbol
- 50 ml. vinagre

-1 Lechuga orejona

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

SALTEADO DE CHAMPIÑONES

una sartén grande o en wok ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal, esperamos a que caliente. Agregamos $\frac{1}{2}$ kilo de champiñones partidos en cubos pequeños. (se puede hacer en 2 partes)

la mitad de los champiñones, movemos un poco de vez en vez, hasta que se consuma toda el agua que sueltan los champiñones. Retiramos de la sartén y los pasamos a un tazón. Hacemos lo mismo con la otra mitad de los champiñones. Apartamos

el mismo recipiente, ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos dos dientes de ajo finamente picado, agregamos un pedazo de jengibre, como de 4 cm de (previamente pelado y rallado). Agregamos 6 cebollitas cambray finamente picadas, con todo y tallo. Movemos constantemente durante un minuto. Agregamos $\frac{1}{2}$ pimiento morrón (Del color que gusten desvenado y sin semillas y $\frac{1}{4}$ de jícama grande pelada y partida en pequeños cubos.

por un minuto más. Bajamos a fuego medio y agregamos los champiñones. Dejamos por un minuto y agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de salsa de soya lighth. Si tienen soya de la normal, agregar sólo $\frac{1}{8}$ de taza. Mezclamos. Bajamos a flama baja. Agregamos 2 cucharadas de vino de arroz (opcional) Mezclamos durante un minuto. Apagamos el fuego. Apagamos el fuego. Dejamos que enfríe y agregamos 40 gr de nuez de la india o anacardo troceados.

.

SALSA DE CIRUELA PASA

un pocillo ponemos 400 ml de caldo de verduras. Agregamos 10 ciruelas pasa sin hueso. Agregamos la punta sin semillas de un chile de árbol. Dejamos a que hierva y que reduzca el líquido a la mitad. Apagamos el fuego y dejamos enfriar. Pasamos a una licuadora y licuamos. Vaciamos el contenido en un recipiente y agregamos un poquito de sal y un poquito de pimienta. Revolvemos. Probamos, si queda un poco ácida, pueden poner un poco de azúcar.

guiso de los champiñones, se puede servir en una hoja de lechuga y ponemos salsa de ciruela pasa al gusto.

Ver video

@luzaraque1069

Esos champiñones se ven deliciosos y por supuesto los voy a preparar. Gracias por compartir. A mí me encanta que Alfonso pruebe porque además me hace reír...

@silviagomez3281

Que rico se ve, lo voy a hacer ese hermoso hermano que tienes Marce hace que se te haga agua la boca. Gracias por compartir ésta deliciosa receta. Saludos a su mami y a ustedes desde San Luis Potosí.

@nuriaroch1724

He probado la receta y ha tenido mucho éxito, la salsa es deliciosa. Felicidades a esta familia cocinera por sus fantásticos vídeos! saludos desde Barcelona, España.

@tonyrendon3865

Que humor tan alegre tiene sr de los deliciosos quesos me encanta. Deyanira el amor a sus hijos y la amabilidad que tiene para presentar una vez más a su hija. Mil bendiciones *invítenla muy muy pronto* < ☐
< <

LOS 10 ALIMENTOS VEGETALES CON MAYOR CANTIDAD DE HIERRO

TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE EL ALGA ESPIRULINA

-¿Cuáles son los 10 alimentos vegetales con mayor cantidad de Hierro?

-¿Cómo absorbe bien nuestro cuerpo el Hierro?

-¿Sólo la carne tiene Hierro?

-¿El Hierro de la carne es igual que el Hierro de los vegetales?

-¿Cómo obtengo Hierro de los vegetales?

SI QUIERES SABER TODO ESTO Y MUCHA INFORMACIÓN MÁS TE INVITAMOS A VER ESTE INTERESANTE VIDEO

VER VIDEO

@

Que video tan enriquecedor. El que no come sano, es

porque de plano no quiere. Muchos likes. < < < <
< < <

@guadalupeandrade3142

Me encantó la información del hierro, estoy aprendiendo a comer, desde que veo sus videos, no era vegana pero ya me estoy haciendo.

@marthamjimenez3069

Los sigo hace muchos años y los felicito por todos sus notorios progresos, en la presentación, las recetas e información y seguidores!

@nicolasagonzalez9179

Que gran información y ya lo compartí con toda mi familia y amigos que como me insisten que tengo que comer carne. Muchas gracias por esta información. Que Dios los continúe llenando de bendiciones.