

GELATINA DE MANGO

¡Aprovecha la temporada de mango!

¡Sin grenetina!

¡Deliciosa, fácil y fresca receta!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 o 5 Personas.

- 1 taza de pulpa de mango
- 1/2 taza de agua
- 1 y 1/4 cucharadita de agar agar
- 1 y 1/4 tazas de agua
- 1/4 taza de azúcar.

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una licuadora, agregamos $\frac{1}{2}$ taza de agua y una taza copeteada de pulpa de mango, partido en cubos. Licuamos por un minuto y apagamos la licuadora. Reservamos.

una cacerola vaciamos una taza y $\frac{1}{4}$ de agua. La ponemos a fuego alto. Agregamos 1 y $\frac{1}{8}$ de cucharadita de Agar agar. Mezclamos muy bien con un batidor de globo, hasta que se disuelva el Agar agar. Cambiamos a una palita de cocina y seguimos mezclando constantemente hasta que hierva. Bajamos a fuego bajo y seguimos mezclando por 5 minutos. Agregamos $\frac{1}{3}$ de taza de azúcar. Esperamos a que burbujee otra vez y mezclamos por 3

minutos. Agregamos la mezcla de mango que tenemos en la licuadora y mezclamos muy bien por dos minutos más. Apagamos el fuego y dejamos 5 minutos así.

el contenido de la cacerola a uno o varios moldes y dejamos enfriar.

que esté frío, lo metemos al refrigerador de 4 a 5 horas. O toda una noche. Desmoldamos.

5,.Presentamos.

Ver video

@magalysaravia7219

Que buena receta, es increíble todo lo que podemos disfrutar y sin utilizar animales 🍌 🍌 🍌

@erikapoblete3718

Hola querida familia vegan facil, cada día me sorprenden con sus recetas se ve muy rica esa gelatina de mango y sin sufrimiento animal ,mejor aún seguro la preparare ,mi hija hace 9 años que es vegana .por el amor a los animalitos ,, he aprendido mucho de ustedes y he preparado muchas de sus recetas infinitas gracias

🍌 🍌 🍌 🍌 🍌 🍌🍌🍌🍌

@gladyscardenas2428

Saludos desde Perú señora linda, gracias por sus recetas saludables y deliciosas 🍴

@sweetavenuebyelizabeth2093

Excelente...agradecida por toda la información.. saludos cordiales 🍴 🍴 🍴

¡SOY UNA ADMIRADORA MÁS!

Wow! me fascina el gran equipo que Uds. dos hacen!

Felicidades, ahora soy una admiradora más!

Me hice vegana hace casi dos años.

Me parece super espectacular cada platillo que Uds. hacen, hoy me la he pasado todo el día revisando cada receta.

Gracias por existir y compartir ese maravilloso talento que tienen para cocinar y para comunicar con mucho amor.

Hoy sorprenderé a mi familia con este pastel de papa relleno con verduras, más tarde les comparto mis fotos por aquí o por instagram

ATTE

MARGEORI

Cuéntanos tu Testimonio y envía a cocinaveganfacil@

SI QUIERES VER EL TESTIMONIO DE DEYANIRA, TE INVITAMOS A VER ESTE VIDEO.

VER VIDEO

@johnnytorres794

En lo personal ya llevo casi dos meses consumiendo esta rica proteína, muchos beneficios mucha energía, práctico la calistenia y me ayuda demasiado en la fuerza, otro gran beneficios es en lo sexual, mi vida sexual dio un giro extraordinario gracia a esta proteína vegetal, también le agregue fenogreco, nuez del Brasil.

@lilibethcalixto512

Me encanta este testimonio porque muchos afirman que la alimentación sin carne animal no sirve "supuestamente" ...te ves bien de salud y bella
...Saludos !!!!

@silvianava3818

Tengo el agradable gusto de conocerles y me dan ánimo a guisar diferente y sanamente y que agradable son mamá e hijo sin un gran testimonio para estos jóvenes de estos tiempos tengo poco de haberme suscrito saludos desde Morelos

@MsBeaFit

Yo fui vegana por 8 años antes de embarazarme. Mi niño ya casi tiene 2 años y ha sido vegano desde el momento que se formo en mi vientre. El lo más bello verlo comer 100% a base de plantas. <3