

PURÉ DE PAPA

Sencilla y deliciosa receta.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 5 papas o patatas
- Cebolla en polvo
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- Leche vegetal (la que gusten)
- Queso parmesano vegano (opcional)
- Sal
- Crema vegana (la que gusten)
- 50 g. mantequilla vegana

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en una cacerola grande 5 papas grandes (previamente lavadas, peladas y partidas en cubos). Agregamos agua caliente a cubrir y $\frac{3}{4}$ de cucharadita de sal. Esperamos a que hiervan y bajamos a flama media. Tapamos la cacerola y dejamos así por 25 minutos. Revisamos con un cuchillo que estén bien cocidas las papas. Apagamos el fuego.

las papas y (podemos guardar el agua, para un futuro consomé).

un recipiente ponemos 50 gr de mantequilla vegana. Agregamos un poco de papas y empezamos a machacar. Seguimos agregando papas hasta terminar con todas. Agregamos 4 cucharadas soperas de crema vegana. Agregamos poco a poco leche vegana. Mezclamos y vamos agregando leche, hasta que tenga la consistencia de su gusto. (nosotros agregamos 180 ml (3/4 de taza de leche vegana). Agregamos un poco de queso parmesano (opcional) o pueden agregar 3 cucharadas de levadura nutricional. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo, un poco de cebolla en polvo. Mezclamos muy bien. Probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos.

Ver video


@saratome5847

Sabes... aparte del mensaje del cocinar yo veo otro que es más bonito... El compañerismo y amor y respeto por tu madre... QUE HERMOSO SE VÉ ESO... UN EJEMPLO PARA MUCHOS.




@leticiamoran2305

Me encanta!! Me encanta... Yo les agradezco por transmitirnos alimentos nutricionales... pero saben uds, transmiten algo mucha más que eso, amor, amistad, confianza etc. Y yo aunque no he hecho todo lo que publican, el tan solo verlos me llena mi día. Saludos.

@marinaalor5404

Wow que emoción familia los vi en el canal 34   
  me emocioné  felicitaciones    

@angiesalgado5044

Muchas gracias por esta riquísima receta  hace poco me volví vegana y este canal me ha ayudado bastante a aprender recetas sencillas y deliciosas  de verdad muchísimas gracias por su labor 

Gracias Nelly Luna por cocinar nuestra receta de Tofu ¡Se ve delicioso!

Agradeciendo a nuestros suscriptores por tomarse el tiempo de cocinar nuestras recetas y enviarnos la imagen.

¡GRACIAS NELLY LUNA!

Por preparar esta rica receta de TOFU.

¡Te quedó excelente!

SI QUIREN PREPARAR ESTA DELICIOSA RECETA DE TOFU, LES COMPARTIMOS EL VIDEO

VER RECETA