

¿LA NUTELLA ES VEGANA?

¿Cómo conseguir la bondad del chocolate cremoso y con sabor a nuez sin los lácteos?

La Nutella, creada en Italia y producida y exportada por la compañía italiana Ferrero, es un producto consumido en enormes cantidades no solo en ese país sino alrededor del mundo. Sus ingredientes básicos son el cacao y las avellanas, que la harían vegana, sin embargo, la adición de aceite de palma y azúcar se hace junto con leche, lo que le quita el carácter de vegano. Pero hay más alternativas para los veganos, pues además de la posibilidad de hacer tu propia Nutella en casa, también hay marcas que ofrecen su versión de Nutella libre de productos de origen animal e incluso con menor cantidad de azúcar.

Fecha de la noticia: 20 febrero 2023 vegnews.com

PANQUÉ DE NARANJA

Delicioso y fácil Panqué de Naranja.

¡Te van a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 1 y 1/2 cucharaditas de polvo para hornear
- Pizca de sal
- 100 gr de mantequilla vegana

- 3/4 de taza de jugo de naranja natural.
- 1 cucharada sopera de ralladura de cáscara de naranja
- Aceite vegetal
- 3/4 de taza de azúcar
- 4 cucharadas de fécula de maíz
- 2 tazas de harina de trigo
- Molde para Panqué
- Papel para hornear

NOTA: LA FRUTA DEBE DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADA Y DESINFECTADA

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un recipiente hondo agregamos 2 tazas de harina de trigo. Agregamos 4 cucharadas de fécula de maíz, agregamos 1 y 1/2 cucharaditas de polvos para hornear y una pizca de sal. Mezclamos bien todos los ingredientes secos y los cernimos. Apartamos.

un sartén a calentar y cuando ya esté bien caliente apagamos el fuego. Inmediatamente ponemos 100 gr de mantequilla vegana a derretir.

la mantequilla derretida a un tazón y agregamos 3/4 de taza de azúcar. Batimos muy bien, entre 5 y 10 minutos.

integrando poco a poco la harina que ya tenemos cernida y vamos agregando 3/4 de taza de jugo de naranja. (Un poco de harina y un poco de harina y batiendo hasta integrar bien todos los ingredientes). Por último agregamos 1 cucharada sopera de ralladura de cáscara de naranja. Mezclamos. Apartamos.

un poco de aceite en la base del molde y esparcimos con una servilleta. Ponemos un pedazo de papel para hornear, debe de cubrir toda la base. Vertemos la mezcla en el molde. Podemos emparejar la mezcla con una palita de cocina (No golpear el molde)

el molde a un horno, precalentado a 180° C o 356 ° F y lo dejamos entre 35 y 40 minutos, dependiendo su horno. Pasado ese tiempo, revisamos, introduciendo un palillo en el centro del pan y si el palillo sale seco, apagamos el horno.

el panqué del horno y pasamos una espátula o cuchillo por la orillas de todo el molde y dejamos enfriar por 15 minutos. Desmoldamos.

Ver video

@mfrancisZc

Hola Familia Vegana que Delicia de pan 🍞 🍞 🍞 🍞 me encanta su canal con esa chispa de alegría y cariño y ver cómo disfruta su hijo cada platillo que usted nos comparte señora Hermosa 🍞 🍞 Bendiciones 🍞

@pantojaeli

Me encanta el humor de su hijo. Se mira muy rico el panqué de naranja. Saludos desde Utah. Que el canal siga creciendo y bendiciones. Gracias. 🍞 🍞 🍞

@rubenramirez8479

Muchas gracias señora por su video. Viva la dieta vegana, libre de sufrimiento animal !!! Saludos desde Lima Perú.

@alto2703

El placer de iniciar la semana con Cocina Vegan Fácil, con nuestros queridos Alfonso y Sra. Deyanira. Rica video receta. Bendiciones.