

PAPAS EN SALSA BECHAMEL CON ESPINACAS

Prepara estas deliciosas papas, con salsa bechamel de espinacas...

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 4 papas medianas
- Sal
- 1 y 1/2 tazas salsa bechamel
- (1086) Salsa bechamel vegana – Cocina Vegan Fácil – YouTube
- Queso de papa tipo fondue
- 100 gr. de espinacas

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

4 papas medianas y las rebanamos en rodajas delgadas. Las pasamos a una cacerola y agregamos agua caliente a cubrir. Agregamos un poco de sal y encendemos el fuego y cuando empiecen a hervir, bajamos a fuego medio y semi tapamos. Dejamos así por 8 minutos más. Apagamos el fuego y las colamos. Apartamos

1 y 1/2 taza de salsa bechamel en la licuadora. Agregamos 100 gr. de espinacas y licuamos hasta mezclar bien. Apagamos la

licuadora, probamos de sal y agregamos al gusto. Volvemos a licuar. Apagamos la licuadora.

un molde para horno, acomodamos una capa de rodajas de papas (previamente peladas), agregamos salsa bechamel hasta cubrir todas las papas. Acomodamos otra capa de rodajas de papas y volvemos a cubrir de salsa bechamel. Acomodamos una tercera capa de rodajas de papas y vaciamos toda la salsa bechamel que nos queda.

una capa de queso de papa, y esparcimos por toda la superficie.

el molde al horno previamente precalentado a 180° C o 356° F entre 25 y 30 minutos. Hasta que dore la superficie.

el molde del horno y presentamos.

Ver video

@TonyDeSousaCoelho

i MARAVILLOSO, RIQUISIMO ! ...Delicioso... y ese COMBO de MADRE e HIJO destilan puro AMOR... i Les deseo todo lo hermoso y maravilloso de esta vida !... gracias por todos los VIDEOS, un ABRAZO !!!

@whit_bruce

Hola soy Bruce de 10 años y me gusta ver su canal porque son recetas sanas y fáciles mi abuelita dice que dios los bendiga somos de Tultepec gracias ☐

@guadaramirez1009

Uf cada receta de ustedes me deja... salivando , y la cara del que las prueba me hace el Día , si me quiero reír nomas lo recuerdo y me río.

@almaleticiareyes8347

Mmm a mi esposo le encantan las papas como se las prepare así es que lo sorprenderé y muy buenas para los niños que son difíciles para comer verduras una manera de disfrazar la espinaca gracias les mando un gran abrazo desde Torreón, Coahuila.

ATOLE DE FRESA

Deliciosa y sencilla receta ¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1.5 Litros

- 1 raja de canela
- 3 cucharadas de fécula de maíz
- 200 g. de fresas
- 1 lt. de leche vegetal
- 1/2 taza azúcar
- 2 tazas agua purificada

NOTA: LA FRUTA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

200 gr de fresas en una cacerola y agregamos 1 y 1/2 tazas de agua purificada. Agregamos 1/2 taza de azúcar y una raja de canela. Encendemos el fuego y esperamos a que hierva. Cuando veamos que burbujea, dejamos 7 minutos más. Mezclamos un poco. Retiramos la cacerola del fuego. Le retiramos la raja de canela. Dejamos que enfríe y pasamos todo al vaso de la licuadora. Es muy importante que esperemos a que enfríe. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora y apartamos.

en un recipiente 1/2 taza de agua y agregamos 3 cucharadas de fécula de maíz. Revolvemos muy bien hasta deshacer los grumos. Apartamos.

otra cacerola en el fuego y agregamos 1 litro de leche de su preferencia y pasamos la raja de canela que habíamos retirado de las fresas. Agregamos el contenido de la licuadora. Mezclamos. Agregamos la fécula de maíz que ya tenemos disuelta y seguimos mezclando hasta que hierva. Cuando veamos que burbujea, le damos 3 minutos más.

Si ven que queda muy líquido, pueden agregar un poco más de Maizena disuelta en agua.

la lumbre y presentamos.

Ver video

@lululopez1052

No saben que gusto me da saludarlos. fíjense que el atole así con la dedicación que lo prepara me hizo recordar mi niñez... y tiene razón se antoja ahora que hace frío... cómo ven con galletitas de avena .les agradezco mucho cuídense que Dios los bendiga

@locaporelpapel

Además de las recetas se ven buenísimas, logran que ese calorcito de hogar atraviese la pantalla <

@pedrocalel9104

Muchas gracias que gracias a ustedes y sus recetas por fin podre ser un chef que es mi sueño saludos desde Guatemala

@marateresa1

me sorprenden, cada platillo es más rico que el anterior, el ingenio de ustedes no tiene límites, saludos, familia bonita, a propósito, la palabra "atole", viene del nahuatl, atl=agua (alimento aguado), ollin=movimiento, es una comida que para prepararse se debe de mover mucho, porque si no se quema, jijijijijijiji una palabra que en sí misma explica como se debe de preparar, me acordé al ver preparar este rico atole de fresa.