

CANAPÉ DE CHAMPIÑONES

Sencilla y deliciosa receta.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 1 diente ajo
- Cebollín
- Poro
- Cebollita de verdeo o cambray
- Aceite de oliva
- Pimienta en polvo
- Sal
- 350 g. champiñones
- 120 ml. o 1/2 taza crema vegana
- 80 ml. vino blanco
- Pan tipo bolillo o baguette

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

LOS CHAMPIÑONES NO SE LAVAN, PERO SE PUEDEN PELAR SI GUSTAN.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal de

su preferencia, agregamos un por finamente rebanado. Sofreímos por 30 segundos y agregamos un diente de ajo finamente picado. Sofreímos 30 segundos más.

gr de champiñones pelados y finamente rebanados y partidos por mitad. Mezclamos muy bien hasta que los champiñones suelten agua.

un poco de pimienta en polvo, 1/2 cucharadita de sal y un cebollín finamente picado. Bajamos el fuego a medio bajo. Agregamos 80 ml de vino blanco de su preferencia (opcional) y dejamos por un minuto. Agregamos 1/2 taza de crema vegana. Mezclamos bien. Probamos de sal y agregamos al gusto. Dejamos hervir por 3 minutos y apagamos el fuego.

el pan de manera de su preferencia, puede se en cuadros grandes o en rebanadas diagonales gruesas. Apartamos.

una sartén en fuego y vertemos un poco de aceite de oliva, esparcimos con una servilleta y ponemos un pan, doramos por todos lados y lo pasamos a un plato.

ñamos el pan generosamente con el guisado de champiñones. Agregamos un poco de cebollín finamente picado y un poco de cebollita de verdeo finamente picada.

Ver video

@sabrinagutierrez9755

Mira la presentación... es un nivel.. es un entendimiento de la buena cocina que de verdad es un lujo !!

@2008patyta

Me divierte ver la degustación  esas caras me hacen

reír, son tan simpáticos!! Un abrazo queridos amigos!!

@RosaRosa-mh7hx

No lo puedo creer! Esto es super fácil y se ve delicioso! Aparte de ser una receta tan lucidora! Mil gracias!les mando un fuerte abrazo y el deseo que todos tengan una excelente semana .

@bettysanchez118

Buenos días Sra. linda, que delicioso se ve, se me antojó mucho, le voy a dar la sorpresa a mi hija para que se lo lleve mañana en su comida al trabajo, y realmente la voy a sorprender no me cree q una comida lleve todos los productos vengamos, Saludos y gracias x compartir

JUGO VERDE DE ESPINACAS CON PLÁTANO

Para una rica y fresca desintoxicación, nada mejor que un jugo verde.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 600 ml

- El jugo de un limón
- 1 plátano o banana

- 1/2 kiwi (opcional)
- 1/2 taza de espinacas
- Miel de agave o el endulzante de su preferencia
- 1 y 1/2 tazas agua potable
- 3/4 o 1 taza piña picada

NOTA: LA FRUTA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

las espinacas al vaso de la licuadora. Agregamos la piña, un kiwi si cáscara, un plátano, el jugo de un limón y 3 cucharadas soparas de miel de agave o el endulzante de su preferencia. Agregamos 1 y 1/2 taza de agua.

hasta integrar bien los ingredientes (aproximadamente un minuto)

Ver video

@brunogerardohernandez7540

Así. Lo. Hago guapo cheff. Y nos gusta mi Nieto i mi hija lo tomamos y cuando no tengo espinaca le pongo. Zanahoria,. Y mañana le voy a poner pomelo riquísimo.

Desde. Veracruz. Saludos. Y. Bendiciones,,,,,   
  

@alto2703

Una bomba nutricional. Fue curioso no ver pero escuchar a nuestra querida Sra. Deyanira durante la elaboración, se invirtieron los papeles. Gracias por su trabajo y

las video receta, pero sobre todo gracias por siempre hacernos pasar un momento de puras emisiones tan buenas y bonitas con tan buenas vibras.

@gladyspena4155

Los jugos son un encanto para mi paladar gracias por compartirlos un gran abrazo a la distancia para su mamá y a usted gracias por hacerme reír y enseñarnos a preparar delicias nutritivas y saludables.... Son un encanto de personas...

@marthavelazquez1032

Debe de tener un sabor muy rico, porque tiene banana y piña !!! Un saludo para ustedes, que los quiero mucho, Dios los bendiga siempre !!!!!!!