

YOGURT DE MANZANA

¡Sin lácteos!

Receta sencilla de preparar, nutritiva y deliciosa.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 300 ml

- 8 a 10 almendras
- 30 g. de tofu
- 1 manzana
- 1/3 de taza u -80 ml. Rejuvelac
- 3 cucharadas de leche vegetal en polvo
- 3 cucharadas de miel de agave o cualquier endulzante

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

Modo de preparación

1/3 de taza de rejuvelac al vaso de la licuadora, agregamos el 30 gr. de tofu, 10 almendras, 3 cucharadas de leche en polvo, agregamos una manzana partida en 4 partes, con todo y cáscara (Sin corazón y sin semillas) y 3 cucharadas de miel de agave o el endulzante de su preferencia.



hasta integrar bien los ingredientes. (Aproximadamente minuto y medio)

Ver video

@petlover79

Me encantó tu información, muy profesional. Deberían de dar cursos o hacer un libro/ recetario. Bendiciones a los dos.

@tutusmoycano

Siempre decimos mi esposa y quienes nos juntamos a ver sus recetas (son gran tema de conversación) que son maravillosos!!! Saludos cordiales familia vegana  

@dabeastccvb

Los felicito, su canal va cada día mejor, en información nutricional!! Ustedes hacen k se antoje ser vegano! Saludos desde Atlanta Ga

@shannyship

Looooos adoro, puedo cocinar todo lo que me gusta con ustedes y sobre todo sin maltrato animal. Muchas gracias. Por qué no hay más hombres como tú.

**Gracias Kathy Peralta por
cocinar nuestra receta de
Ceviche de Soya iSe ve**

delicioso!

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

¡GRACIAS KATHY PERALTA!

Por preparar esta rica receta de CEVICHE DE SOYA.

¡Te quedó excelente!

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

[VER RECETA](#)