

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.