

SMOOTHIE DE FRUTOS ROJOS

Vitamina C, E, B, Potasio, Magnesio, Hierro, Ácido Fólico y más.

¡Refréscate sanamente!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 500 ml

- 1/4 taza tofu
- 1 taza frutos rojos
- 3 cucharadas de miel de agave
- 1 taza leche vegetal
- 1 plátano

NOTA: LA FRUTA DEBE DE ESTAR LAVADA Y DESINFECTADA

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

al vaso de la licuadora una taza de leche vegetal de su preferencia. Agregamos 1/4 de taza de tofu perfectamente drenado. Agregamos un plátano sin cáscara y partido en 4 partes. Agregamos una taza de frutos rojos congelados (Si no los tienen congelados, pueden agregar hielo). Agregamos 3 cucharadas de miel o el endulzante de su preferencia. Licuamos por un minuto o hasta integrar bien los ingredientes.

.

Ver video

@xana969

Gracias a está hermosa familia vegana estoy aprendiendo muchas recetas. Se ve super delicioso el smothie. Infinitamente gracias por los links de las recetas. Os adoro <

@danielaparra1814

QUE AMOROSOS Q SON!!!!!! < < < < < < ...ME
ENCANTAN TODO LO Q ÑOS... < < < < <

@RosaRosa-mh7hx

Qué cosa más deliciosa! Fresco, nutritivo y llenador! Se me antoja de desayuno antes de ir al trabajo, la escuela o el gimnasio. Muchas gracias! Esta semana hice mi segundo pay de calabaza, me salió más bonito e igual de rico. Un buen fin de semana para todos.

@candidabarros

Un dato... El banano mientras mas maduro mucho mejor, porque esta mas alcalinizado, menos maduro mas acidificado. <

EMPANADAS DE PLÁTANO MACHO

Sencilla y deliciosa receta.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 3 plátanos macho
- 1 cucharadita de azúcar
- Pizca sal
- Aceite vegetal
- 5 cucharadas de Harina de maíz
- | | | |
|---|--|---------|
| < | Frijol | refrito |
| • | Frijoles de la olla y refritos – Coci... | |
- | | | |
|---|--|--------|
| < | Queso | vegano |
| • | Queso de papa tipo fondue – Cocina Ve... | |

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

retiramos las puntas a 3 plátanos machos. Cortamos en 3 partes cada uno y los pasamos a una cacerola con todo y cáscara. Agregamos agua a cubrir y los ponemos a flama media. Esperamos a que hiervan y los dejamos 15 minutos más. Pasado ese tiempo, introducimos un cuchillo en un plátano y éste debe de entrar suavemente. Apagamos el fuego.

retiramos las cáscaras con cuidado de no quemarnos y los

pasamos a un tazón. Los trituramos. Agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de agua caliente y mezclamos. Agregamos poco a poco 5 cucharadas de harina de maíz y mezclamos bien. Agregamos 1 cucharada de azúcar y una pizca de sal. Mezclamos hasta incorporar bien todo. Agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de agua y seguimos mezclando hasta obtener una masa que no se pegue en las manos.

una bolita con la masa y colocamos un plástico en la prensa. Colocamos la bolita de masa y la cubrimos con otro plástico. Cerramos la prensa y apretamos bien, nos debe de quedar como una tortilla. (En caso de no tener prensa, pueden hacerlo con las manos). Le retiramos el plástico de arriba y le agregamos a la tortilla un relleno, el que gusten, pueden ser frijoles refritos, queso, papa o lo que gusten. Doblamos la tortilla por mitad y oprimimos las orillas, retiramos con cuidado el plástico y la pasamos a un plato (previamente untado con un poco de aceite). De esta manera hacemos todas hasta terminar con la mezcla.

una sartén ya caliente, vertemos aceite vegetal. Dejamos que caliente el aceite y ponemos las empanadas que quepan. (Sin encimarlas). Dejamos que doren de un lado y volteamos (Si es necesario agregamos más aceite). Cuando hayan dorado de ambos lados, las vamos pasando a un plato con papel absorbente.

.

Ver video

@elisam2690

En mi país, los plátanos son abundantes, haré la receta a ver que tal me queda... ME ENCANTA TU HIJO, ES EL CATADOR DE TODAS LAS COMIDAS... BESOS DESDE REP. DOMINICANA!

@paolabejarano4555

Esta receta se ve exquisita!!! Este es mi canal favorito. Siempre hacen las mejores recetas.

@alto2703

Wow de verdad se ven deliciosas. A prepararlas. Que detalle de su parte de contestar en portugués los comentarios de los amigos de Brasil. Cocina Vegan Fácil como siempre sorprendiéndonos.

@teregarza8009

Si, si me gustó el vídeo, la receta, los tips, el procedimiento, el ánimo, la mamita, el hijito, la conversación, bueno todo. Me encanta las preparaciones con plátano macho. Les mando muchos saludos, besos abrazos y apapachos regios.