

# MERMELADA DE GUAYABA

Receta sencilla de preparar, nutritiva, económica y deliciosa.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 300 ml**

- 1/2 kg. guayabas maduras
- Canela en polvo
- 2/3 de taza de azúcar mascabado
- 1/2 taza de agua

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

## Modo de preparación

retiramos las puntas a  $\frac{1}{2}$  kilo de guayabas y las partimos en 4 partes cada una. Las pasamos a un recipiente. Les agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de agua y las ponemos a hervir. Cuando empiecen a burbujear, tapamos la olla y bajamos a fuego bajo. Las dejamos hervir 15 minutos más. (De vez en vez, las revolvemos un poco)


que enfríen un poco y las pasamos al vaso de la licuadora. Licuamos hasta que se integren bien. Apagamos la licuadora y colamos. (Si vemos que está muy espesa la pulpa agregamos  $\frac{1}{4}$  de taza a la licuadora y licuamos, para enjuagar el residuo y colarlo junto con toda la pulpa)

la pulpa a una olla, agregamos 2/3 de taza de azúcar mascabado o el endulzante de su preferencia. Agregamos un poco de canela en polvo y  $\frac{1}{4}$  de taza de agua. Mezclamos bien. Pasamos la olla a la estufa y prendemos a fuego bajo. Revolvemos constantemente durante 7 minutos. Apagamos el fuego.

que enfríe y envasamos en un frasco de cristal.

Ver video

## **@Candy-df9jz**

Gracias nuevamente Sra. Hermosa por su aportación al mundo de esta mermelada vegana saludable y por su puesto a su hijo con sus investigaciones y pruebas en su laboratorio para darnos recetas deliciosas! Me encantan los dos! 

## **@patriciaavila5238**

Hola. Hola. Familia vegan fácil Se me antojo , es una de mi fruta favorita. El aderezo de guayaba me encanto. Dios les siga bendiciendo

## **@rosariorodriguez3892**

Simplemente se mira Ricas estas mermeladas lo mejor que son natural estamos asiendo estás resetas yo y mis hijas las estamos consumiendo y nos sentimos muy bien que asta ya estamos bajando de peso sin problema de nada gracias muchas gracias por compartir sus deliciosos platillos saludos desde Gainesville ga en estados unidos

## **@michellecruz6595**

Esta ha sido la mejor receta!! Me quedó riquísima y duró más de 15 días, miiiiil gracias !!

---

# PAY DE ESPINACA

Delicioso pay de espinaca totalmente vegano, sin productos de origen animal, rico y saludable.

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 4 PERSONAS**

- 2 salchichas veganas
- Cebolla
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- Pimienta en polvo
- Sal preparada – Orégano
- Aceite
- 3/4 de taza de crema vegana
- 3 cucharadas de arroz cocido
- 500 g. de espinacas

### Pasta o base

- 225 g. de harina de trigo – Ralladura de 1 limón
- 90 g. de mantequilla vegana (fría)
- 1 cucharada de linaza
- 1/3 u 80 ml. de taza de agua

– Sal

– 40 gr. de azúcar

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

Base de Pay

en un pocillo 1/3 de taza de agua y dejamos hervir. Agregamos de linaza y bajamos el fuego. Dejamos hervir 5 minutos más. Apagamos el fuego, colamos la linaza y apartamos el gel.

en un tazón 225 gr. de harina de trigo. Agregamos 40 gr. de azúcar y una pizca de sal. Agregamos la ralladura de la cáscara de un limón. Mezclamos. Agregamos 90 gr de mantequilla vegana fría. Integramos los ingredientes con la mano. Hasta desbaratar la mantequilla. Agregamos el gel de linaza. Seguimos integrando con la mano, hasta obtener una masa.

una superficie plana, agregamos un poco de harina y ponemos nuestra masa. Si está un poco seca, agregamos una cucharada de agua fría. Amasamos bien.

la masa del centro hacia los lados hasta obtener un grosor uniforme. Pueden agregar más harina si gustan, o pueden utilizar papel para hornear si tienen. Debemos obtener una masa de un diámetro más grande que nuestro molde.

nuestra masa ya extendida a un molde previamente engrasado y la vamos acomodando. Debe de cubrir todo el molde, incluyendo las paredes. Si gustan puedes marcar las orillas con un tenedor. Y picamos toda la superficie con el tenedor. Metemos el molde al refrigerador en lo que hacemos el relleno.

RELLENO

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo de cebolla mediano finamente picado y sofreímos por 40 segundos. Agregamos 500 gr. de espinacas, pueden ser frescas o de las congeladas. Mezclamos bien y tapamos la sartén. Bajamos a flama media y dejamos así por 2 minutos. (Si utilizan espinacas frescas, pueden agregar  $\frac{1}{2}$  taza de agua antes de tapar la sartén.

una cucharadita de sal, un poco de pimienta en polvo, un poco de orégano triturado. Mezclamos bien. Tapamos la sartén y bajamos a fuego bajo. Y dejamos por 3 minutos. Probamos para saber si ya están cocidas, y si es así, apagamos el fuego y apartamos.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos 2 salchichas veganas rebanadas en rebanadas delgadas y dejamos que doren de ambos lados. Apagamos el fuego.

el vaso de la licuadora ponemos  $\frac{3}{4}$  de taza vegana, las espinacas que ya tenemos cocidas, agregamos 3 cucharadas de arroz cocido, 2 cucharadas de fécula de maíz y agregamos también las salchichas ya cocinadas. Licuamos hasta integrar muy bien todos los ingredientes. Apagamos la licuadora. Probamos de sal y agregamos al gusto.

el molde del refrigerador y le vaciamos toda la mezcla que tenemos en la licuadora. Emparejamos bien con una espátula de cocina. Metemos el molde al horno previamente precalentado a 180 ° C o 350 ° F y dejaremos el molde por 30 minutos.

ese tiempo, revisamos el pay, tocando la superficie y debe de estar sólida. Sacamos el pay del horno y lo dejamos enfriar un poco.

.

Ver video

**@yordigarcia6505**

Que deliciosa receta familia gracias para su hija por compartir esta receta vegana y muy nutritiva les mando abrazos y besos también para su hija

**@RosaRosa-mh7hx**

Se me antojó tanto! Esta receta es para quedar bien y llevarla a presumir con la familia y amigos. Ayer mismo hice la sopa de papa y poro para el frío... salió tan rica! Muchas gracias a su hija en Holanda. Reciban todos el deseo de una excelente semana para nuestra gran familia vegana.

**@marateresa1**

Siempre me sorprenden, hermosa familia con deliciosas recetas, siendo vegano podemos comer variado, saludable y sabroso, muchos saludos y bendiciones.

**@alicialeon574**

Que rico me encantan las espinacas. Para todas sus suscriptoras llevo 1 año preparando sus recetas y desde enero he bajado de 78 kilos a 57 kilos. Que presumida yo. Gracias abrazos y bendiciones.