

MAZAPANES DE ALMENDRAS

¡Fácil, deliciosa y rápida receta con sólo 3 ingredientes!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 20 PIEZAS APROXIMADAMENTE

- 1 taza o 150 gr. de almendras
- 50 gr. de miel de agave o de maple
- 1 limón

NOTA: LA FRUTA DEBE DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADA Y DESINFECTADA

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un recipiente, ponemos 1 taza de almendras y agregamos agua caliente a cubrir y dejamos en remojo entre 10 y 15 minutos. Pasado ese tiempo, le retiramos la cáscara las almendras, apretando de arriba hacia abajo suavemente. Las colocamos sobre papel absorbente de cocina y las cubrimos con otro pedazo de papel absorbente de cocina hasta que queden secas.

las almendras a un procesador de alimentos o licuadora y licuamos hasta obtener un polvo. Agregamos 50 gr. de miel de maple o de agave o la de su preferencia. Apagamos la licuadora o procesador de alimentos y agregamos la ralladura de la cáscara de un limón y volvemos a encender hasta mezclar los ingredientes y obtener una consistencia de masita.

el contenido a un recipiente y con las manos muy limpias, amasamos un poco.

una porción y le damos la forma de su preferencia o pueden

utilizar molde para galletas. El grosos debe de ser mínimo de 1 cm.

las piezas sobre una charola para horno y barnizamos ligeramente con el tipo de miel que hayan utilizado para la receta. Llevamos la charola al horno a 180°, sólo hasta que doren un poco. Sacamos del horno, dejamos que enfríen.

.

Ver video

@isol19595

Mil gracias por compartir esta excelente receta y tan fácil y económica. Mi hija es vegana y los dejó de comer por el huevo, se pondrá feliz de probarlos de nuevo!!!!

@beatrizcervantes232

Excelente mazapán que rico < saludos para su apreciable familia <

@virginiaroca3599

Por supuesto que los haré!! Me encantan los mazapanes y con mayor razón estos veganos! Felices fiestas!! <
< Gracias por compartir, Dios les bendice

@antonelladeluca998

Che bello grazie, è una scoperta credo era l'ultimo dolce che non potevo fare vegano. E così non rinuncerò neanche a questa soddisfazione. Grazie, siete preziosi

BERENJENAS EMPANIZADAS

¡Deliciosa receta!

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 2 berenjenas
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Cebolla en polvo
- Aceite
- Sal
- 2 cucharadas de semillas de linaza
- Harina de trigo
- 1 taza de agua
- Pan molido o rallado

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

retiramos las puntas a 2 berenjenas grandes y las rebanamos a lo largo en rebanadas delgadas. Las ponemos en un plato y les agregamos sal por los dos lados. Apartamos.

una taza de agua en un pocillo y lo ponemos en la lumbre. Esperamos a que hierva el agua. Bajamos a fuego bajo y vaciamos 2 cucharadas de linaza. Dejamos hervir por 5 minutos. Colamos en un plato hondo el gel y esperamos a que enfríe.

que haya enfriado, Le agregamos un poco de sal, un poco de ajo en polvo, un poco de cebolla en polvo y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos bien.

una rebanada de berenjena y la pasamos por una cama de harina de trigo, enharinamos muy bien por ambos lados. Luego pasamos la berenjena por el gel de linaza tratando que la cubra toda. Pasamos la berenjena a una cama pan molido por ambos lados. Así hacemos con todas las rebanadas de berenjena. Las pasamos a un plato.

bastante aceite vegetal a una sartén que ya esté caliente. Dejamos que caliente un poco y acomodamos las berenjenas. Dejamos que doren de un lado y luego volteamos para que doren del otro lado. Cuando hayan dorado de ambos lados, las sacamos y pasamos a un plato con papel de cocina absorbente.

.

Ver video

@patricialopezsanchez4967

Acabo de preparar estas berenjenas y quedaron súper

deliciosas < de verdad, mis felicitaciones para los dos y mi agradecimiento por compartir sus conocimientos , Dios les bendiga siempre

@shirleyveramendiestela5293

Mamita hoy hice su receta y a mi y a mi madre le encantaron tanto que tuvimos que ir al súper por comprar mas berenjenas y hacer mas jaja saludos desde Perú <

@gloriajaimecarvajal6901

Les Felicito!!! Tanta creatividad sana ...sin depender de los productos de los una familia a cargo y somos 6 integrantes y vegetarianos y ahora veganos... cuidar la salud es bendiciones para el que lea este comentario y los protagonista del video...

@JoseJSosa-qu8nq

Ésta berenjena empanada se ve Deliciosa y lo más que me impresionó es el gel de linaza. Nunca me hubiera imaginado éso. Los felicito y como en otras ocasiones he dicho hacen un dueto perfecto. Muchas Gracias Apreciados Chefs de Comida Vegan Fácil. Bendiciones.