

¿CÓMO HACER AQUAFABA? (SUSTITUTO DE HUEVO)

¡Magia pura es esta receta!

¡Atrévete a hacerla y elabora muchas recetas!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 500 ml aproximadamente

- 1 taza o 240 g. de garbanzo seco
- 1 y 1/2 litros agua

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Ponemos una taza de garbanzos secos en un tazón, agregamos agua a sobre cubrir (debe de sobrepasar los garbanzos) y dejamos remojar por toda una noche.

2-Pasado ese tiempo, colamos los garbanzos (Podemos utilizar el agua para las plantas). Pasamos los garbanzos a una cacerola y agregamos 1 y $\frac{1}{2}$ litros de agua. Encendemos el fuego a nivel alto y semi tapamos la olla. Cuando empiecen a hervir bajamos a fuego medio y dejamos hervir por 1 hora más.

3-Pasado ese tiempo, revisamos de cocción un garbanzo, y éste debe de estar suave. Apagamos el fuego. Colamos los garbanzos y los apartamos para otro guiso futuro. Apartamos el agua de los garbanzos en un recipiente.

4-Pasamos el agua de los garbanzos a una cacerola y lo ponemos a hervir. Cuando empiece a burbujear, dejamos hervir por 10 minutos más, con tapa. Apagamos el fuego y dejamos enfriar un

poco.

5-Pasamos el líquido a un recipiente y cuando esté frío lo metemos al refrigerador. Pueden congelar si gustan, para que les dure un poco más.

6-Cuando esté completamente frío en líquido, vertemos $\frac{1}{2}$ taza de aquafaba a un tazón, y empezamos a batir con batidora eléctrica por 3 minutos aproximadamente y subimos la velocidad de la batidora. Batimos por 5 minutos más.

.

VER VIDEO

@violetmarketing

Amigo te amoooo he cambiado mi pastelería artesanal y no sabía como sustituir el huevo me has dado una alegría, ya que con el maltrato animal que hay en España es terrible lo que sufren los animales y no quiero seguir siendo partícipe de ellos. 📧 te amooo

@kawaiiyuuki91

Woow No puedo creerlo, yo no soy vegana pero estoy en transición y se me hacia muy difícil pero desde que los encontré han sido una bendición sigan así ☺

@liv1elena

Hola desde Venezuela gracias por sus recetas los sigo desde hace un tiempo sus recetas me han salvado en estas situación tan critica en nuestro país sus recetas

les encantan a mi familia y bueno con el aguafaba genial hacer tortas y galletas se les quiere desde Venezuela

@saratome5847

Que les den el premio Nobel por el amor y respeto de Hijo y Madre, que hoy día poco y nada se ve.

¡ESTOY FASCINADA CON SUS PROPUESTAS!

Les reitero mi felicitación por tan excelente canal. Cuidan cada detalle en el vídeo, las recetas están perfectamente explicadas, sus utensilios de cocina impecables. Son muy profesionales. Hoy he estado viendo sus vídeos, hace seis meses mi esposo y yo hemos cambiado nuestra alimentación y estoy fascinada con sus propuestas! Mil gracias por su generosidad, que Dios los bendiga y un saludo al camarógrafo, es un absoluto encanto!!!

ATTE

MILENA MOLANO

Cuéntanos tu Testimonio y envía a cocinaveganfacil@

SI QUIERES VER EL TESTIMONIO DE DEYANIRA, TE INVITAMOS A VER ESTE VIDEO.

VER VIDEO

@aleon5860

Soy Nueva Viendo Su Canal y Siempre me Rio Cuando Su hijo Prueba Lo que hace., 

@claraforero3392

Felicidades, llevan muy bien su programa y las recetas son exquisitas.

@margaritaespitia9013

Super delicioso gracias Sra Bonita por compartir sus conocimientos besos y abrazos desde Guanajuato México.

@rocioguerra3700

Hola Saludos desde Calxico Ca. Muchas gracias por sus Saludos pero que delicia de receta claro que la haré a mis 2 hijos y esposo nos gusta comer sano muchas gracias 