

CHEESECAKE DE GUAYABA

¡Consiente a tu familia con esta deliciosa receta.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 6 PERSONAS

- 100 g. galletas marías
- 65 g. aceite de coco
- 6 guayabas
- 170 g. queso papa
- 100 g. crema tofu o almendra
- 100 g. azúcar
- 1 limón
- 3/4 de cucharada de agar agar
- 3 cucharadas de piloncillo o panela
- 1/8 de cucharadita de agar agar

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

MODO DE PREPARACIÓN

100 g de galletas marías en una licuadora o procesador de alimentos. Pasamos el polvo de las galletas a un tazón y agregamos 65g de aceite de coco derretido y mezclamos muy bien hasta obtener una pasta.

la pasta a un molde desmontable de 17 cm de diámetro por 7 cm

de alto. Esparcimos y aplanamos lo más que se pueda con una espátula de cocina. Metemos el molde al refrigerador.

3-En una cacerola ponemos 6 guayabas sin puntas y partidas a la mitad. Agregamos agua caliente a sobre cubrir. Tapamos la cacerola y esperamos a que hiervan. Destapamos la cacerola y dejamos que hiervan a fuego medio alto por 20 minutos más. Apagamos el fuego.

4-Ponemos 8 mitades de guayaba sin líquido en la licuadora, licuamos hasta obtener un puré. Vaciamos el contenido en una cacerola a través de un colador. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza del agua de cocción de las guayabas, revolvemos bien. Agregamos el jugo de $\frac{1}{2}$ limón, agregamos 170 g de queso de papa y 100 g de crema de almendra o tofu. Mezclamos todo con ayuda de un mini pimer (lo pueden mezclar en la licuadora si no tienen uno). Agregamos 100 gr de azúcar y seguimos mezclando. Agregamos poco a poco 80 ml del líquido de la cocción de las guayabas y seguimos mezclamos.

5-Encendemos la lumbre a fuego medio y esperamos a que caliente un poco. Agregamos $\frac{3}{4}$ de cucharada de agar agar y mezclamos bien con el mini pimer durante 5 minutos. Apagamos el fuego.

el molde del refrigerador y vaciamos nuestra mezcla en el molde. Lo regresamos al refrigerador.

las 2 mitades restantes de las guayabas al vaso de la licuadora limpio y licuamos hasta obtener un puré. Lo vaciamos a través de un colador en una ollita y agregamos al colador un poquito de líquido de la cocción de las guayabas para que baje con facilidad la mezcla. Encendemos a fuego bajo y agregamos 2 y $\frac{1}{2}$ cucharadas de azúcar mascabado y mezclamos bien. Agregamos $\frac{1}{8}$ de cucharadita de agar agar y mezclamos hasta disolver todo. Apagamos el fuego.

el molde del refrigerador y vaciamos la mezcla que tenemos y esparcimos en toda la superficie. Metemos el molde nuevamente

al refrigerador y lo dejamos ahí un mínimo de 4 horas. (optimo toda una noche). Pasado ese tiempo desmoldamos con cuidado y adornamos con rodajas de guayaba fresca.

.

VER VIDEO

@RosaRosa-mh7hx

Simplemente delicioso! Y como siempre lo repito: no hay pretexto para no ser vegano! Podemos comer de todo sin sufrimiento animal.

@delacosta1837

Que guapa hija tiene , igual de bella que la madre! Una super receta, la voy a hacer!

@ramomata9175

La hija igual de hermosa que la mamá, gracias por esta deliciosa receta la haré

@g3d107

Esta es la familia bella de vegan fácil!.. Gente linda

TUVE CÁNCER DE ESÓFAGO...

Gracias por compartírnos este video, Dios le bendiga.

Yo consumo soya y le doy a mis nietos y no nos ha caído mal. Es bueno para el estreñimiento entre otras cosas.

Yo tuve cáncer de esófago y bebía mucha leche de soya, hacía tortas de soyas, el café de soya me fue muy bien.

Cuando estuve enferma, dejé la comida tradicional por alimentos vegetarianos y me hice el tratamiento de solo cosas naturistas y vegetales, frutas, ensaladas y simples jugos en extractor. Cero azúcares y para la gloria de Dios me sané del cáncer.

La soya es de mucha ayuda, nunca nos ha caído mal, es un buen alimento. A mí me cayó muy bien.

Saludos desde Colombia 🇨🇴♥🇨🇴🇨🇴

ATTE

ALEIDA VERA

Cuéntanos tu Testimonio y envía a cocinaveganfacil@

@anabertha1466

Me encanta cualquier tipo de soya, la empecé a consumir desde hace 45 años. Pero ahora que mi hija de 22 años

se hizo vegana, me he metido de lleno a ver sus recetas. Bendiciones

@silviamorales4192

Hola familia vegana, mi suegra lleva poco más de cuarenta años consumiendo soya y de ser vegana y está en perfecto estado de salud, por si eso les dice algo. Saludos!!!

@

Qué completo se ha vuelto este canal. Recetas increíbles, información comprobada y estilo de vida. Felicidades y muchas gracias

@CultivaConciencia

Tengo 20 años de ser vegana, consumo la soya diario en leche y una vez a la semana en soya texturizada, tengo 44 años y no tengo enfermedad física. Estoy muy feliz con esta decisión que tomé hace 20 años, es la mejor decisión de toda mi vida.