

# Gracias Martha Mateo por cocinar nuestra receta de Chorizo de Soya ¡Se ve delicioso!

Agradeciendo a nuestros suscriptores por tomarse el tiempo de cocinar nuestras recetas y enviarnos la imagen.

¡GRACIAS MARTHA MATEO!

Por preparar esta rica receta de Chorizo de Soya.

¡Te quedó excelente!

SI QUIREN PREPARAR ESTA DELICIOSA RECETA DE CHORIZO DE SOYA LES COMPARTIMOS EL VIDEO

VER RECETA

---

## ¿CÓMO HACER PAN DE QUINOA?

¡Elabora esta deliciosa, fácil, rápida y tradicional Mermelada de Fresa.

¡Tienes que probar!

### INGREDIENTES

**PORCIÓN: 4 PERSONAS**

– 1 y 3/4 tazas quinoa

- 1/2 taza de agua
- 1/4 taza aceite
- 1/4 taza aquafaba Aquafaba (sustituto de huevo) – Cocina Vegan Fácil ( )
- 11 a 15 g. de levadura para pan
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 limón

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

## **MODO DE PREPARACIÓN**

1-Lavamos de quinoa y la tallamos entre sí. Enjuagamos varias veces hasta que el agua salga clara (El agua podemos utilizarla para regar plantas. Pasamos la quinoa ya lavada en un tazón y agregamos agua a cubrir. La dejamos en remojo toda una noche.

2-Pasado ese tiempo, escurrimos muy bien la quinoa y apartamos.

3-En un pocillo pequeño vertemos  $\frac{1}{2}$  taza de agua y la ponemos en el fuego sólo a entibiar. Apagamos el fuego. Vertemos en un recipiente más grande. Agregamos una cucharada de azúcar y agregamos 15 g de levadura para pan, mezclamos muy bien y dejamos reposar entre 10 y 15 minutos.

la quinoa al vaso de la licuadora y agregamos la levadura ya fermentada también. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de taza de aquafaba líquida. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de aceite de coco derretido. Agregamos 1 cucharada de azúcar mascabado. Agregamos el jugo de medio limón y licuamos hasta que se mezclen bien los ingredientes. Apagamos la licuadora.

5-Preparamos un molde para panqué con papel para hornear y vertemos la mezcla. Damos unos golpecitos para acomodar bien la mezcla. Agregamos en la superficie semillas de girasol y un puño de semillas de ajonjolí.

el molde al horno precalentado a 180° C o 320 °F durante 1 y  $\frac{1}{2}$  hora. Pasado ese tiempo, hacemos la prueba de la cocción con un palillo, éste debe de salir seco. Sacamos el pan del horno y dejamos que se enfríe para desmoldar.

**VER VIDEO**

**@isabelladominguez2589**

**Que maravilla. Sin harina, sin huevo, sin leche y lo mejor de todo, sin crueldad!!!! Quien dice q no se puede!!**

**@zoilaveganaecuador6412**

**Qué bien mi querida familia vegana les cuento que antes de conocerlos yo sólo preparaba sopita con la quinoa y ahora gracias a ustedes he aprendido a preparar nuevas recetas gracias por esta nueva receta!!!**

**@doriscastillo7295**

**Mil gracias, este pan de quinua salvará al mundo, lo haré.**

**@angelicacuevas3518**

**Lo acabo de hacer y créanme ESTÁ DELICIOSO y es súper sencillo. Gracias Alfonso y mamá de Alfonso los adoro.**