

AGUA DE FRESA

¡Fresca y deliciosa y rica en vitamina C!

La fresa es muy ligera, aporta valiosos nutrientes y ayuda a depurar y a tonificar el organismo.

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1 y 1/2 Litros

- 1 y 1/2 taza fresas
- 2/3 taza azúcar
- 1 litro de agua
- 1/3 taza rejuvelac (opcional)

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Ponemos 1 y $\frac{1}{2}$ de tazas de fresa (Pueden ser congeladas o frescas). Agregamos 1/3 de taza de rejuvelac (opcional). Agregamos 2/3 de taza de azúcar o el endulzante de su preferencia. Agregamos 1 litro de agua y licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora.

2-Presentamos.

VER RECETA

@nadiaflores4295

Fresa! Mi fruta favorita. Gracias! Los amo a los 2.

@ameLiemoon0501

Que riquísima...! Y lo mejor de los productos congelados es que tienes frutas y verduras todo el año aunque no sean de temporada!

@RosaRosa-mh7hx

Pero qué agua más deliciosa para este calor! Muchas gracias

@marygomez4956

Un saludo muy afectuoso a su hermosa mamá y un abrazo para usted. Delicioso jugo de fresa.

TORTITAS DE GARBANZO

¡Proteína completa!

¡Deliciosa receta, muy nutritiva que podrás acompañar con salsa verde!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 1 tazas de garbanzo seco
- 1 y 1/2 tazas arroz cocido
- 1/2 Cebolla
- Perejil
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Comino
- Sal
- 1/3 de taza de caldo de verduras
- Aceite vegetal
- Salsa verde cocida Salsas guisadas – Cocina Vegan Fácil (Reeditado) ()

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Agregamos 1 taza de garbanzos secos en un tazón y agregamos agua a sobre cubrir y dejamos en remojo toda una noche.

2-Al siguiente día, los pasamos en una cacerola y agregamos 1 y $\frac{1}{2}$ litros de agua. Prendemos el fuego y esperamos a que hiervan. Cuando empiece a burbujear el agua, bajamos a fuego bajo y tapamos la cacerola. Los dejamos hervir por una hora más. Pasado ese tiempo, revisamos de cocción y éstos deben de estar suaves. Colamos y guardamos el agua como aquafaba para una receta futura.

3-Ponemos los garbanzos en un procesador de alimentos, (o puede ser una licuadora) los licuamos hasta triturarlos todos. Pasamos a un tazón grande.

4-Ponemos 1 y $\frac{1}{2}$ taza de arroz cocido al procesador cocido y trituramos bien, los pasamos al recipiente donde tenemos los garbanzos triturados y mezclamos bien. Agregamos poco a poco $\frac{1}{3}$ de taza de caldo de verduras o agua. Mezclamos hasta obtener una masa, Agregamos un trozo de cebolla grande finamente picada y un puño grande de perejil finamente picado. Mezclamos bien. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo, un poco de comino en polvo y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Mezclamos perfectamente. Lavamos bien nuestras manos y amasamos un poco la masa. Probamos de sal y agregamos al gusto.

5-Nos engrasamos un poco las manos y tomamos una porción mediana de nuestra masa. Le vamos dando forma de tortita y así hacemos con toda la masa.

6-En una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y vamos ponemos todas las tortitas que quepan, pero deben de estar separadas. Esperamos que doren bien de un lado y volteamos para que doren del otro lado (Si es necesario podemos agregar un poco más de aceite vegetal. Cuando hayan dorado de ambos lados, las retiramos en un plato con papel absorbente de cocina.

7-Presentamos

VER RECETA

@erikamanzano5841

**Me gusta como nos enseñan a preparar tan ricas y deliciosas recetas y ahora puedo saber como hacerlas
Muchas gracias!**

@natygonzalez803

Dúo dinámico, Felicidades por sus recetas.

@maribelromero8138

Me salieron deliciosas las dos! Muchas gracias y bendiciones

@Magia369-

Me encanta esta Señora bonita! Parece actriz de películas o novelas, realmente bella.