

# **RECOMIENDO AL 100% LA PROTEÍNA EN POLVO**

Hola

Soy de Rosario, Argentina.

Hace más de 1 año encontré esta receta, no solo la hice, si no que además, se la pasé a mi hija y su marido que hacen deporte y también a amigos y familiares.

Me resultó bárbara, cambió mi piel, mi pelo creció muchísimo, mi ánimo y mis actitud también.

Me dio más resistencia física.

Para mí, la mejor receta que hay. **RECOMIENDO AL  
100%**

Muchas gracias por compartirla.

**¡Saludos!**

**ATTE**

**MARIEL GUZMÁN**

Cuéntanos tu Testimonio y envía a [cocinaveganfacil@](mailto:cocinaveganfacil@)

**@beatrizchavira6687**

Les agradezco esta receta desde mi corazón. Mi hermano enfermó y perdió músculo y por lo tanto movilidad, tomó diariamente esta proteína, más sus ejercicios y hoy mi

hermano comenzó a caminar, recuperó músculo. Dios les pague el servicio que nos han dado.

**@karinruedacooseman8202**

Buenas tardes. Me encantó esta receta de proteína. La prepararé cuanto antes Muchas gracias. Bendiciones!

**@gladyscruz4130**

Muy buena esa receta de proteínas. he aprendido bastante de lo bueno q son para nuestra salud. Gracias de Panamá .

**@marcelaagosvera2724**

Han Sido tan, tan maravillosos todos sus consejos y recetas. Yo voy para vegan y ustedes me han reforzado mi alimentación. Los amo.☺☺

---

## **ATÚN DE GARBANZO**

¿Cómo hacer el llamado Garbatún?

¡Deliciosos, nutritivo, económico y muy fácil!

¡Te va a encantar!

**INGREDIENTES**

**PORCIÓN: 4 PERSONAS**

- 1 taza garbanzo seco
- 2/3 taza mayonesa vegana (taza de 250 ml.)
- 1 o 2 hojas de alga nori
- 1 Pimiento morrón
- Cilantro
- 1 limón
- Cebollín
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de paprika o pimentón ahumado
- 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 cucharadita de cebolla en polvo

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

## **MODO DE PREPARACIÓN**

1-Ponemos en un tazón una taza de garbanzo seco y agregamos agua a sobre cubrir. Dejamos hidratar toda una noche.

2-Al otro día colamos y pasamos a una olla. Le agregamos 1 y 1/2 litros de agua y semi tapamos la olla. Encendemos el fuego a medio alto. Esperamos a que hierva y cuando empiece a burbujear, bajamos a fuego medio. Dejamos hervir por 1 hora y 10 minutos. Pasado ese tiempo, revisamos de cocción, deben de estar suaves. Apagamos el fuego y colamos (El agua la pueden guardar para una receta futura con aquafaba).

3-Pasamos los garbanzos a un procesador de alimentos, trituramos. Pasamos el garbanzo triturado a un tazón y agregamos 2 hojas de alga nori (Previamente triturada en el procesador) Mezclamos muy bien. Agregamos 1 pimiento del color

de su preferencia, sin semillas, desvenado y partido en pequeños cubos. Agregamos un manojo grande de cebollín finamente picado y un manojo de cilantro finamente picado. Mezclamos bien. Agregamos el jugo de un limón, una cucharadita de sal,  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de ajo en polvo,  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de cebolla en polvo y 2 cucharaditas de paprika ahumada. Mezclamos hasta integrar todos los ingredientes. Agregamos  $\frac{2}{3}$  de taza de mayonesa de almendras y volvemos a mezclar bien.

4-Presentamos

**VER RECETA**

**@carolinatorres8960**

Se ve delicioso, lo voy a preparar mañana.

**@marylu-626**

Se ve que quedó delicioso!!!!!!

@

Eso se ve muy rico, me dio hambre.

**@yanettegonzalez7153**

Gracias Eres maravilloso, bendiciones