

¿CÓMO HACER LECHE DORADA?

Es una bebida india, que se le atribuyen numerosos beneficios en la medicina alternativa:

Se utiliza para combatir resfriados, tratar dolores musculares, aliviar dolores de algunas articulaciones o facilitar la digestión.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 400 gr aproximadamente de pasta de cúrcuma

Pasta

- 1/4 taza cúrcuma en polvo
- 1/2 taza de agua
- 1/8 de cucharadita de pimienta negra en polvo
- 2 cucharaditas de aceite de coco

Leche dorada

- Un caso de leche de almendras o coco
- Canela (opcional)
- 2 cucharaditas de piloncillo o panela
- 1/2 cucharadita de esencia de vainilla (opcional)

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-En una cacerola agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de cúrcuma, $\frac{1}{8}$ de cucharadita de pimienta en polvo y $\frac{1}{2}$ taza de agua. La ponemos

en la estufa a fuego medio. Removemos constantemente, hasta obtener una pasta espesa. Bajamos a fuego bajo y agregamos 2 cucharaditas de aceite de coco. Seguimos mezclando hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la lumbre y dejamos que enfríe un poco.

2-Pasamos la pasta a un frasco de vidrio y se conserva en refrigeración por 10 días aproximadamente.

3-Ponemos un vaso de leche vegetal de su preferencia en la estufa y entibiamos un poco (Sin que llegue a hervir) Apagamos el fuego y la pasamos al vaso de la licuadora. Agregamos una cucharadita de pasta de cúrcuma, 2 cucharadas de azúcar mascabado o piloncillo o el endulzante de su preferencia y $\frac{1}{2}$ cucharadita de esencia de vainilla. Agregamos un poco de canela en polvo. Licuamos por aproximadamente un minuto.

4-Pasamos la leche dorada a un vaso a treves de un colador.

5-Presentamos.

VER RECETA

@ofeliamedez9229

TAN LINDO Y SIMPÁTICO COMO SIEMPRE, ME ENCANTA LA CARA QUE HACES CUANDO PRUEBAS LAS RECETAS

@luzbarrera257

Que Dios les pague por todo lo que me enseñan, gracias

@evamarya4828

Muchas gracias eres muy simpático y divertido y sobre todo generoso, te deseo lo mejor bendiciones para tu mamá y para ti

@mitsukikuronuma7739

Es la manera más sencilla que he encontrado, muchas gracias familia vegana

TINGA DE CALABACITAS Y ZANAHORIA

¡Deliciosa tinga, para unas tostadas de lujo!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 1 zanahoria grande
- 2 calabacitas o calabacines
- 1 cebolla
- 2 dientes ajo
- Pimienta
- sal
- Chipotle adobado (opcional)
- 3/4 taza chorizo vegano (opcional)

- 350 ml. salsa o caldillo de tomate

- Aceite

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Pelamos y le retiramos las puntas a una zanahoria grande. La rallamos en los orificios más grandes del rallador.

2-Le retiramos las puntas a 2 calabacitas y las partimos en medios bastones muy delgados. Apartamos.

3-En una cacerola ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos una cebolla grande partida en medias lunas muy delgadas y sofreímos por 30 segundos. Agregamos 2 dientes de ajo finamente picados. Agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de chorizo vegano y seguimos moviendo por 3 minutos más. Apartamos en un plato.

4-Vertemos un poco de aceite vegetal en la cacerola y agregamos las calabacitas. Movemos un poco y agregamos la zanahoria. Mezclamos por un minuto. Tapamos la cacerola y bajamos a flama baja. Removemos de vez en vez y si vemos que ya no hay líquido, agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de agua. Dejamos hervir por 2 minutos más. Agregamos 1 cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Agregamos 350 ml de caldo de tomate. Mezclamos. Tapamos la cacerola y esperamos a que hierva. Agregamos el chorizo vegano y mezclamos bien. Pueden agregar un chole chipotle si gustas (opcional). Mezclamos muy bien. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego.

5-Presentamos.

VER RECETA

@kellercrucita550

Cada vez que la preparo, veo el video porque su mami la prepara tan rica que se antoja.

@

Tus caras probando las comidas son lo más!

@claudiastellagomezchauta5785

Grandiosa tinga!!! un beso para la mamita y el hijo ... gracias x sus recetas que haría sin ustedes!!!! familia.

@ivonneborjas6744

Se ve deliciosa la tinga. La preparare pronto. Gracias por compartir familia hermosa.