

CREMA DE CHAYOTE

¡Deliciosa, fácil y económica crema de chayote!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 2 chayotes
- 2 cebollitas de verdeo
- Nuez moscada
- Sal
- 1/2 taza de crema
- Aceite vegetal

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Partimos 2 chayotes a la mitad y colocamos con la cáscara para abajo en una cacerola, agregamos agua a cubrir, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y los ponemos a hervir. Cuando empiece el agua a burbujear, semi tapamos la cacerola y bajamos a fuego medio. Dejamos hervir por 15 minutos y los volteamos. Los dejamos 5 minutos más. Revisamos de cocción y deben de estar suaves. Apagamos el fuego. Con un pelapapas, les retiramos la piel y el corazón. Apartamos.

2-Ponemos una sartén a fuego medio y le vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos 2 cebollitas de verdeo sin rabo y partidas en rebanadas. Sofreímos por un minuto y apagamos el fuego.

3-Pasamos las cebollitas al vaso de la licuadora, agregamos los chayotes y el agua de cocción de los chayotes y $\frac{1}{2}$ taza de agua más. Licuamos por un minuto. Y pasamos la mezcla a una cacerola.

4-Pasamos la cacerola a la estufa, encendemos a fuego medio. Si está muy espesa la crema, podemos poner un poco de agua más. Agregamos $\frac{3}{4}$ de cucharadita de sal de mar y un poco de nuez moscada. Mezclamos. Dejamos hervir. Probamos de sal y agregamos al gusto. Dejamos hervir por un minuto y apagamos el fuego. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de crema vegana y mezclamos.

5-Presentamos.

VER RECETA

@mariabreton9765

Muchas gracias!!! Es padre que estén en esto Mama e hijo!!!

@editcostilla3332

Muchas gracias, muy encantada por sus recetas muy ricas y saludables.

@elizabethdelatorre4455

Yo la hice sin la nuez moscada y la crema de almendras y quedo deliciosa muchas gracias me encantan sus recetas

@normaisabelpiedrarivas328

Sra. linda, gracias por compartir sus recetas, son deliciosas

**¡BUSQUÉ REMEDIOS NATURALES Y
LOS ENCONTRÉ A USTEDES!
GRACIAS**

Hola

He padecido de gastritis, esofagitis y una pequeña hernia hiatal desde el 2019.

Tal vez ya estaba allí desde hace tiempo pero siempre lo manejaba con medicina de la farmacia hasta que se manifestó de manera incontrolable.

A eso hay que añadirle una hipoglicemia muy desagradable porque para comer hay que tener muchísimo cuidado con lo que se consume para no afectar el estómago.

Ni la gastritis ni los niveles de azúcar.

Así que muy pocos productos puedo ingerir y tengo que vigilar para no afectar mi sistema.

Dejé el azúcar por completo en todas sus presentaciones.

Carbohidratos muy medidos, 35 a 45 gramos al día.
Fueron dos años de batallar. Cambié mi
alimentación completamente y logré bajar la
inflamación del estómago y controlar la
hipoglicemia.

Hace unos 3 días me dio un dolor en la boca del
estómago muy desagradable.

Ya hacía unos días había tenido un pequeño síntoma
al que no le puse atención.

En fin, busqué en YouTube remedios naturales y los
encontré a ustedes.

Me hice inicialmente el jugo de papaya y de
manzana verde sin azúcar pues era lo que tenía a
mano y ayer compré la linaza.

Lo volví hacer en la tarde y al cabo de 30 minutos
los síntomas y mala sensación en el estómago
desaparecieron.

Hoy en la mañana antes del desayuno lo he vuelto
hacer y se siente tan bien en el estómago.

El próximo jugo hoy en la noche será de zanahoria
con aloe vera.

Ya les contaré cómo me va.

Gracias por sus conocimientos.

Esto ha sido espectacular para mi estómago.

Gracias.

ATTE

MARGARITA MARTÍ

Cuéntanos tu Testimonio y envía a cocinaveganfacil@

@juliapiedra5980

Estupendo los jugos de fruta bomba y manzana con linaza y el de zanahoria con aloe Vera para la gastritis que nuestro Dios Jehová nuestro señor Jesús los bendigan

@marthalandazabal7465

Gracias por esas recetas Dios les continúe bendiciendo con más sabiduría.

@duberlychumacero flores1694

Soy un paciente que tengo helicobacter tengo gastritis bien fuerte me trate con antibióticos pero me empeoro mas pero ahora estoy consumiendo productos naturales vivo en el Perú departamento Piura. Gracias Dios le bendiga

@isabelyambay1666

La de sábila y la de zanahoria es muy buena mi hija se sano con ese jugo ya k ningún remedio le quitaba el dolor de la gastritis.