

Gracias Nelly Luna por cocinar nuestra receta de Tofu ¡Se ve delicioso!

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

¡GRACIAS NELLY LUNA!

Por preparar esta rica receta de Tofu

¡Te quedó excelente!

SI QUIEREN PREPARAR ESTA DELICIOSA RECETA DE TOFU LES COMPARTIMOS EL VIDEO

VER RECETA

LICUADO DE MANZANA Y PLÁTANO

Bebida refrescante y energética para empezar tu día o para después del ejercicio.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 700 ml aproximadamente.

- 1 manzana
- 1 plátano

- 1/2 taza granola
- 2 tazas leche vegetal
- 3 cucharadas de piloncillo o panela
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Hielo

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Agregamos una taza de leche vegetal al vaso de la licuadora, agregamos un plátano en trozos, agregamos una manzana en cubos, agregamos $\frac{1}{2}$ taza de granola, agregamos 3 cucharadas de piloncillo o azúcar mascabado o el endulzante de su preferencia. Agregamos una cucharadita de esencia de vainilla y un poco de hielo (opcional). Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. (Aproximadamente un minuto).

2-Presentamos.

VER RECETA

@AnaMartinez-hs1ii

Hola se mira muy rico el licuado, les comento que hoy se unió mi hermano al canal y sabemos que va a ser de mucha ayuda. Saludos!

@aureliamonicarodriguezcari1387

Gracias que rico licuado y que agradable es escucharlo cortar la historia y al disfrutar el licuado los

aprecio y que Dios. Los Bendiga

@dorisvidal5623

**Maravillosa receta muchas gracias familia desde
Colombia**

@guadalupeescutia7481

Gracias me está haciendo falta buen día querida familia