

PANQUÉ DE ZANAHORIA CON NUEZ

Deliciosos Panqué, suave y esponjoso.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 zanahorias
- 1/2 taza nuez
- 250 g. harina de trigo
- 150 g. azúcar
- 3 cucharadas de fécula de maíz
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1/4 de taza de aceite vegetal
- 1 y 1/4 tazas de leche vegetal

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Cernimos en un tazón 250 g de harina de trigo, 3 cucharadas de fécula de maíz, 2 cucharaditas de polvo para hornear y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Mezclamos bien.

2-Agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de aceite vegetal, mezclamos. Agregamos poco a poco 1 y $\frac{1}{4}$ de tazas de leche vegetal. Agregamos poco a poco 150 g de azúcar. Mezclamos muy bien en lo que vamos agregando intercalado, el azúcar con la leche.

3-Agregamos 2 zanahorias peladas y ralladas. Mezclamos con una pala de cocina. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de nuez picada. Mezclamos y apartamos.

4-En un molde para panqué, vertemos un poco de aceite vegetal y lo esparcimos por todos lados. Colocamos en el fondo papel para hornear y enharinamos las paredes del molde. Vaciamos la mezcla en el molde.

5-Metemos el molde en el horno precalentado a 180° C o 350° F durante 45 minutos. Pasado este tiempo, revisamos de cocción introduciendo un palillo en el centro del panqué. Éste debe de salir seco.

6-Apagamos el horno y sacamos el molde. Dejamos enfriar un poco y desmoldamos.

7-Presentamos.

VER RECETA

@marianavarela2717

**Delicioso!!!! Bendiciones Señora Bonita y a su hijo !!!
la mejor parte del vídeo es que cuando el camarógrafo
lo prueba, las caras de felicidad de su hijo!!! lo voy
hacer para el día del padre !!**

@pilarbenavides6601

**Acabo de hacer el panqué me quedo delicioso ...
bendiciones para ustedes , gracias por compartir estas
recetas fáciles , sencillas , sanas y deliciosas .
Saludos desde Ecuador ☐☐**

@hectorchavez8938

Muchas gracias por darnos la receta si están muy exquisitas todas las recetas la mayoría le hace preparado le doy gracias a Dios porque cambié mi alimentación

@tossetastef

Nunca le tomo foto a todo lo que he podido preparar gracias a ustedes. Pero mi esposo, mi estomago y nuestros corazones, les están bien agradecidos.

GUIISO CAMPESINO

¡Delicioso y muy nutritivo guiso!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 400 g. setas
- 250 g. habas frescas
- 1 elote (choclo)
- Chile verde
- 5 hojas de Epazote o paico
- Cilantro
- 1 diente ajo

- Cebolla
- 400 g. tomate o tomatillo
- Sal
- Aceite vegetal

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Ponemos en una cacerola 259 g. de habas frescas y agregamos agua a cubrir. Encendemos el fuego. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Esperamos a que empiecen a hervir, bajamos a flama media y semi tapamos la cacerola y a partir de ahí, las dejamos 25 minutos más. Pasado ese tiempo las revisamos. Éstas deben de estar suaves.

2-Ponemos en una cacerola 400 g de tomate verde y un chile verde. Agregamos agua a cubrir y encendemos el fuego. Dejamos que hiervan hasta que todos los tomates hayan cambiado de color a verde oscuro. Dejamos que enfríen un poco. Los pasamos al vaso de la licuadora junto con el chile. Agregamos un trozo de cebolla, agregamos un diente de ajo y un puño grande de cilantro. Agregamos 1 taza de la misma cocción de los tomates y licuamos por un minuto. Apartamos.

3-Colocamos una cacerola en la estufa a fuego alto, esperamos a que caliente y vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos 400 g de setas deshebradas, agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos durante 3 minutos. Apartamos en un plato.

4-En la misma cacerola agregamos un poco de aceite vegetal, bajamos a fuego medio y agregamos los granos de un elote, sofreímos por un minuto. Agregamos la salsa, las setas y las

habas. Agregamos sal al gusto. Mezclamos y esperamos a que hierva. Probamos de sal y agregamos al gusto. Si sienten que la salsa está un poco ácida, pueden agregar $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar. Mezclamos. Agregamos 5 hojas de epazote fresco troceado. Apagamos el fuego.

5-Presentamos.

VER RECETA

@raquelozori7527

Gracias x recordar a nuestros amados campesinos, con recetas deliciosas que consumen , que muestran la buena salud.

@

Hola soy la sra blanca de Celaya Gto me encantan sus guisos y ya aprendí a sustituir la carne gracias y saludos a todos desde Celaya

@elenamldiamante

Me encantó! Hoy lo hice y me quedó súper delicioso, volví a los tiempos de mi niñez y en casa de mis abues campesinos

@MI-pf1qw

Que linda señora, buenísimas recetas y que bonitos videos, la edición, la música, todo!!!. Felicidades!!

