

SETAS A LA VERACRUZANA

Plato típico de gastronomía de Veracruz, México, originario de la región de Sotavento. ☐ Fue creado con pescado blanco como tilapia, róbalo, cazón, basa, cabrilla...

¡En esta ocasión, hemos veganizado este platillo para ti!

¡Fácil y económica receta, que estamos seguros te encantará!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas.

- 1 diente de ajo
- Cebolla
- 2 jitomates
- Ajo en polvo – Pimienta en polvo
- 1 taza caldillo de jitomate, (Te dejamos el enlace del video de la receta.  • Tip #1 para ahorrar tiempo Caldillo d...
- Aceite de oliva
- 20 Aceitunas (sin hueso)
- 5 chiles largos güeros (opcional)
- 1/2 Cucharadita de orégano
- Sal
- 400 g. de setas

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal, agregamos 400 gramos de setas deshebradas (Si no caben en la sartén, puede ser en 2 partes). Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo y un poco de sal. Dejamos que doren de un lado y volteamos. Agregamos un poco de ajo en polvo, pimienta en polvo y sal. Dejamos que dore de es lado y apagamos el fuego. Apartamos.

una cacerola grande y ya caliente, ponemos un poco de aceite. Agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla finamente picada, movemos por 30 segundos, agregamos un ajo finamente picado y movemos por 30 segundos. Agregamos 2 jitomates partidos en pequeños cubos. Movemos durante 3 minutos. Agregamos 1 taza de caldillo de jitomate. Probamos de sal y agregamos al gusto.

$\frac{1}{4}$ de taza de agua, mezclamos, probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos un puñito de orégano triturado, 20 aceitunas sin hueso, las setas que ya tenemos doradas y mezclamos. Si vemos que está muy espeso, agregamos $\frac{1}{4}$ de taza más de agua. Dejamos que hierva durante 2 minutos. Agregamos 5 chiles güeros con poquito del vinagre que traen (opcional) Dejamos 3 minutos más. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos la lumbre.

.

Ver video

@elviacarmonavilla2513

Abuelita me salió como el de usted. Gracias cuídate y dígle a su hijo provecho   

@jesusgarcia2203

Hola, grandes tips para preparar y ahorrar tiempo en la cocina. Gracias, mi esposa y yo nos sentimos aludidos con este platillo que prepararemos mañana y GRACIAS POR DARNOS TANTAS OPCIONES sabrosas y sanas. Bendiciones y suerte, sigan así. Saludos desde Coatepec, Veracruz ☐

@dianagarcialopez9034

Buenos días familia vegana, estoy haciendo mis setas a la veracruzana y me quedaron deliciosas. Gracias por todas sus recetas bonito día

@yolandacarralessoto8672

Alfonso como me haces reír, Señora Deyanira tiene usted un hijo muy simpático, gracias por compartir sus exquisitas recetas y sus gratos momentos. ☒ ☒ ☒

ENSALADA DE JÍCAMA

¡Fácil, rápido, y deliciosa!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Cilantro
- 2 cebollas de verdeo o cebollín
- 1/2 pepino

- 1/2 pimiento
- de 5 a 7 fresas
- 1/2 jícama
- 1 naranja
- 1 limón

ADEREZO:

- 1 Cucharada de miel de agave
- 1 Cucharada de vinagre
- 1/4 de cucharadita de sal

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

Modo de preparación

un tazón ponemos $\frac{1}{2}$ jícama grande. Agregamos $\frac{1}{2}$ pepino sin semillas, partido en pequeños bastones. Agregamos $\frac{1}{2}$ pimiento rojo sin semillas y partido en pequeños bastones. Agregamos 7 fresas partidas a lo largo en 4 partes.

2.- Agregamos completamente pelados y partidos a la mitad, los gajos de una naranja. Agregamos 2 cebollines en rodajas delgadas y un puño de cilantro finamente picado.

ADEREZO

la cáscara de una naranja y rallamos la cáscara de un limón. Apartamos

un frasco con tapa vaciamos el jugo de medio limón, el jugo de media naranja. Agregamos una cucharada de miel de agave, una cucharada de vinagre de manzana, la ralladura de la naranja y la ralladura de limón. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal.

Ponemos la tapa y Agitamos bien. Probamos, si lo sienten ácido, le agregamos 30 ml de agua. Agitamos.

el aderezo al tazón de la ensalada y mezclamos.

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

@luciachicas1250

Excelente ensalada, sabrosa y nutritiva , para mi maestra favorita bella y joven y para su hijo me encantan sus caras cuando prueba la comida reciban un gran saludo!!!    

@connyperez5030

Hola grandiosos veganos!!!! Ya hice la ensalada y quedó deliciosa. Omití el vinagre, ya que no me es muy agradable su sabor, pero haré más ya que tubo mucho éxito en casa. Saludos y un muy cariñoso abrazo para los dos. Felicito su bonito sentido del humor.

@adri0509

Sra. Hermosaiiii me inspira para preparar las ricas recetas que nos muestra. Tienen una nueva suscriptora, además de que si contestan todos los comentarios. Bendiciones para ustedes y su familia. 

@carmengonzalez8093

Sra preciosa y joven Alfonso, que ricura. No se me hubiera ocurrido. Se ve muy rica y fresca. Muchas

gracias a Dios por sus benditas personas

¿CÓMO DESINFECTAR FRUTAS Y VERDURAS?

Las frutas y verduras son propensas a contaminarse por virus o bacterias perjudiciales para la salud.

Estos organismos son también llamados agentes patógenos y pueden contaminar al alimento en cualquier punto de la cadena de distribución:

Desde el campo de cosecha hasta tu mesa.

Algunos de los patógenos son:

La *Salmonella*, *Escherichia coli* o el *Staphylococcus aureus*.

Todos estos agentes pueden ocasionarte síntomas realmente severos, como náuseas, vómito, diarrea, dolor de cabeza, fiebre, agotamiento y malestar general.

Los síntomas generalmente van a aparecer entre las 12 y 72 horas posteriores a haber consumido el alimento contaminado y si no atiendes la enfermedad con un profesional médico, podría complicarse más y estar en cama por varios días.

Es por este motivo, realizamos para ti, este video informativo, con diferentes métodos de desinfección para tus frutas y verduras.

VER VIDEO

@paolapinilla273

Muchas gracias por sus excelentes consejos, y infinitas gracias por su muestra de amor y respeto para con el medio ambiente, se pasaron y un aplauso para su hijo que la acompaña y miran con amor, son un ejemplo.

@veronicavelazquez6513

Oigan, he aprendido mucho con ustedes. Lo mejor es que puedo ver cada video las veces que quiera. Gracias!!!

@leorrob_leira

Es el vídeo más completo que he visto sobre cómo desinfectar frutas y verduras!! y sobre todo súper explicado!! muchas gracias!!!! Un suscriptor más!!

@arleneblanco2799

Me encantaron las ideas que nos brindan ustedes. Sus métodos y recetas son sencillos, baratos, y fáciles de preparar. Además, nos das instrucciones escritas e ilustradas. La verdad, ustedes son personas maravillosas y desean ayudar al público con el fin de hacerle bien y que se alimenten bien para que tengan salud y puedan cuidar el ambiente. Gracias por el tiempo invertido y por compartir sus conocimientos. Bendiciones!

PICADILLO DE SOYA

Se llama picadillo o carbonada a cualquier plato cuyos ingredientes van muy picados y, en particular, a un plato tradicional de muchos países hispanos.

Es un clásico de la comida mexicana.

¡Fácil y económica receta, que estamos seguros te encantará!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas.

- 1 y 1/2 tazas de soya texturizada
- 3 jitomates picados
- 1 manzana en cuadritos
- ½ cebolla picada
- 25 grs de arándanos o pasitas
- 1 ajo picado
- 1 limón
- Sal
- ¼ de cucharadita de azúcar
- Un poco de clavo en polvo
- Un poco de pimienta en polvo
- Un poco de canela en polvo
- Aceite vegetal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un tazón ponemos 1 y $\frac{1}{2}$ taza de soya texturizada y agregamos agua caliente a cubrir. Dejamos hidratar por 30 minutos.

, enjuagamos y exprimimos la soya. Le agregamos el jugo de un limón grande. Agregamos un poco de sal. Mezclamos y apartamos.

y partimos en pequeños cubos una manzana, la pasamos a un recipiente y agregamos $\frac{3}{4}$ de agua. Apartamos.

una cacerola ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal, agregamos la soya y movemos durante 4 minutos. Apartamos en un recipiente.

la misma cacerola, agregamos un poco de aceite vegetal. Bajamos a flama media baja. Agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla finamente picada y un diente de ajo finamente picado. Sofreímos hasta que transparente la cebolla. Agregamos 3 jitomates partidos en pequeños cubos. Movemos 3 minutos y notaremos que el jitomate cambia de color. Agregamos una cucharadita de sal de mar, un poco de pimienta en polvo, un poco de clavo en polvo y un poco de canela en polvo y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de azúcar. Revolvemos hasta mezclar los ingredientes. Agregamos la soya y mezclamos. Agregamos los cubos de manzana (colados) y poco a poco agregamos el agua de enjuague de la manzana. Mezclamos. Agregamos 25 gr de pasas o arándanos (opcional) y mezclamos. Esperamos a que hierva y bajamos a flama baja. Probamos de sal y agregamos al gusto.

hervir por 4 minutos. Apagamos la lumbre.

.

Ver video

@

Quería contarles que hoy preparé este plato y es exquisito!!! Hace unos pocos meses empecé a incursionar en la cocina vegana antes era vegetariana, la verdad, no la cambio por nada. Gracias por compartir estas delicias y también por enseñarnos sobre los diferentes nutrientes. Amo éste canal!. Felicitaciones.

@caeli3038

Tal vez se los han dicho muchas veces pero ustedes han hecho milagros . Han logrado la transición de muchas familias  incluyendo por supuesto la mía ,. La vida sin ustedes no sería la misma 

@deliapatlan523

Jajaja Alfonso de todos mitos de todos los Mitoteros
Jajaja me hiciste  masticar es volver a vivir Jajaja
saludos muchas gracias por compartir      
   

@yrnkasachenk856

Fabulosa receta y excelente explicación mil gracias por compartir  Sra. Bella tenga buen fin de semana y mil bendiciones   para vos la linda familia  

MAYONESA DE TOFU

¡Fácil, rápido, y deliciosa!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 250 ml

- 350 g. de tofu
- 3 cucharadas de vinagre
- 1/4 de taza de aceite
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 y 1/2 limones
- 1 diente ajo
- 1/2 cucharadita de sal – Una pizca de azúcar.

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

Modo de preparación

en una licuadora 350 gr de tofu partido en cubos, agregamos una cucharadita copeteada de mostaza, el jugo de un limón y medio, 3 cucharadas de vinagre blanco, un ajo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de azúcar y licuamos. Con la licuadora en acción, agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de aceite de oliva. Esperamos hasta que se integren bien los ingredientes y apagamos la licuadora. Vaciamos nuestra mezcla en un frasco con trapa.

.

Se conserva en refrigeración hasta por 10 días

aproximadamente.

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

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Ver video

@erykamorales5214

Hola! Hoy hice esta mayonesa , solo no puse mostaza , no tenía y quedó igual!!! También hice la leche de almendras y el queso , he pasado todo el día en mi cocina haciendo todo para la semana 

@May-ud9qd

Muchas gracias. Muy rica. Sigo su canal y he hecho muchas de sus recetas y estoy muy agradecida. A mi hijo le hacen daño los lácteos y el huevo. Gracias a ustedes el puede comer más rico y sano.

@RocioBago

Adoro la mayonesa pero desde que me hice vegana pues ya no la comía... con esta receta todo cambió. Gracias !!! Esta mayonesa de tofu sabe a mayonesa y sabe rica !!! Genial.

@TheMargisela

Acabo de preparar esta receta y está genial. Muchas gracias por compartirla, me encantó el sabor y la textura, parece mayonesa de verdad y lo mejor de todo libre de ingrediente animal. Incluso a mi esposo que es fiel a las mayonesas regulares le gustó!!

PRIMER CADENA DE COMIDA RÁPIDA VEGANA

J0Y, la primera cadena de comida rápida vegana de Latinoamérica, abrirá dos nuevas tiendas en Buenos Aires

A finales de octubre del 2022, J0Y Burgers & Plants abrió por primera vez en la ciudad de Buenos Aires, siendo la primera cadena de comida rápida vegana de Latinoamérica. Esta cadena busca recrear, en una versión totalmente vegetal gracias a la colaboración con la empresa local de productos vegetales, Felices las Vacas, los sabores tan familiares y las texturas de aquellas cadenas de comida rápida más reconocidas a nivel mundial, ofreciendo desde hamburguesas y nuggets hasta macarrones con queso y kombucha. El éxito de este negocio, planificado desde sus inicios como franquicia, ha hecho posible la próxima apertura de más restaurantes J0Y en dos localidades, uno en Belgrano y otro en Nolderta. Se planifica, después, abrir otro más en Palermo.

Fecha de la noticia: 17 febrero 2023

FUENTE: vegconomist.com

CHORIZO DE SOYA

Prepara esta deliciosa receta de Chorizo de Soya.

Fácil, rápida y económica.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1 y 1/2 tazas soya texturizada
- 7 chiles guajillo
- 5 Cucharadas de vinagre
- 3 Cucharadas de aceite de oliva
- 1/4 Cucharadita de laurel
- 1/2 Cucharadita de tomillo
- 1/2 Cucharadita de orégano
- 1/4 Cucharadita de canela en polvo
- 1/8 de Cucharadita de clavo
- 1/2 Cucharadita de pimienta en polvo
- 1/2 Cucharadita de ajo en polvo
- 3/4 de cucharadita de sal
- Agua

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un recipiente 1 y $\frac{1}{2}$ taza de soya texturizada natural. Agregamos agua muy caliente a cubrir y dejamos hidratar 20 minutos.

ese tiempo, colamos y enjuagamos bien. (El agua del enjuague pueden utilizarla para riego de plantas)

la soya con las manos, lo más que se pueda. Y la colocamos en un recipiente.

el jugo de $\frac{1}{2}$ limón grande, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y un poco de pimenta en polvo. Mezclamos. Apartamos

los rabos de 7 chiles guajillo. Los desvenamos y les retiramos las semillas. Los ponemos en un pocillo grande y les agregamos agua a cubrir. Dejamos a que hiervan. Una vez que hayan hervido, bajamos a flama baja y los dejamos por 10 minutos más. Apagamos el fuego.

los chiles ya hervidos al vaso de la licuadora y agregamos $\frac{1}{2}$ taza de agua puede ser de la cocción de los chiles. Licuamos. Agregamos 3 cucharadas de aceite de oliva y 5 cucharadas de vinagre blanco.

$\frac{1}{4}$ de cucharadita de laurel deshidratado, $\frac{1}{2}$ cucharadita de tomillo deshidratado, $\frac{1}{2}$ cucharadita de orégano deshidratado, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de canela en polvo, $\frac{1}{8}$ de cucharadita de clavo en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo y $\frac{3}{4}$ de cucharadita de sal.

todos los ingredientes. Si notamos que queda muy espeso, podemos poner $\frac{1}{4}$ de taza de agua más. Apagamos la licuadora. Probamos de sal y agregamos al gusto.

esta mezcla a la soya texturizada que ya tenemos lista en un recipiente. Revolvemos bien, hasta impregnar toda la soya y tapamos el recipiente. Lo metemos al refrigerador por 24 horas.

és de ese tiempo ya lo pueden utilizar en cualquier guisado.

Ejemplo:

una sartén ya caliente vertemos un poco de aceite vegetal,

agregamos $\frac{1}{4}$ de cebolla finamente picada y movemos por 30 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y movemos por 30 segundos más. Agregamos la cantidad de chorizo que quieran ocupar. Mezclamos por 4 minutos y agregamos 2 tazas de papas cocidas y partidas en pequeños cubos. Movemos durante 3 minutos más. Apagamos el fuego. Probamos de sal y agregamos al gusto.

.
Ver video

@enedinaramirez2960

Alfonso y Deyanira, esta receta está deliciosa, después de comer le pregunté a mi esposo (carnívoro), que si le gustaron los tacos de chorizo y me dice que le supo a una deliciosa barbacoa, jajaja!! , cómo ven?? Exitazo!! Felicidades muchachos y gracias por estas recetas tan ricas, sanas y fáciles      millón de likes.

@militzamontes6600

@militzamontes6600

No estoy acostumbrada a dejar comentarios en youtube... Pero realmente: EXCELENTE VIDEO!!! Los dos hicieron una bella y explicativa receta. Qué bueno que los encontré, inmediatamente los sigo en facebook. Saludos desde Panamá.

@epd1p4506

Alfonso tiene razón. La carne no sabe a nada. Son las

especies las que le dan sabor a la carne no la carne a las especies. Le tengo mucho cariño a el chorizo de soya ya que fue la primera receta que prepare cuando decidí dejar de comer animalitos.

@claulopcha

Sra. Hermosa hoy hice su receta y en verdad sabe a chorizo me encantó! La felicito porque así me facilita mi cambio a volverme vegetariana.

VERDURAS EN SALSA BECHAMEL

Deliciosos y nutritivas verduras, con esta rica salsa.

La salsa bechamel, también es conocida como salsa blanca, es una de las salsas más versátiles y populares de la cocina francesa.

INGREDIENTES

SALSA BECHAMEL

PORCIÓN: 1 litro

- Sal
- 90 ml. de aceite vegetal
- Pimienta en polvo
- Nuez moscada
- 1 litro de leche vegetal (la de su preferencia)
- 90 gr de harina de trigo

GUISADO

PORCIÓN 4 Personas

- 1 diente ajo
- Cebolla
- 1 zanahoria
- 2 calabacitas o calabacines
- 1 pimiento
- Aceite de oliva
- 200 g. brócoli
- 1 taza salsa bechamel
- 2 Cucharadas. levadura nutricional (opcional)
- Sal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

SALSA BECHAMEL

una cacerola ponemos a calentar 1 litro de leche vegetal (Sólo calentar, no hervir). Cuando empiece a burbujear un poco, apagamos el fuego.

otra cacerola, vertemos 90 ml de aceite vegetal y dejamos que caliente el aceite. Agregamos 90 gr. de harina de trigo y mezclamos constantemente por un minuto y medio. Vertemos la leche caliente y seguimos mezclando. Cuando notemos que espesa

un poco, bajamos a fuego bajo. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y mezclamos. Agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de nuez moscada. Seguimos mezclando. Probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos por 3 minutos más y apagamos el fuego.

.

GUISADO

en una cacerola 200 gramos de brócoli y le agregamos agua a cubrir. Le agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. A partir de que empieza a hervir, le dejamos 4 minutos más. Apagamos el fuego y colamos. (Pueden guardar el agua para hacer otra receta y se utiliza como caldo de verdura) Apartamos.

un wok o sartén grande ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal, agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla partida en cuadros medianos. Movemos 30 segundos. Agregamos un ajo finamente picado y movemos 30 segundos. Agregamos una zanahoria partida en medias lunas delgadas Movemos por un minuto. Agregamos dos calabacitas partidas en medias lunas delgadas, movemos por un minuto y medio.

1 pimiento del color que gusten, sin semillas y partido en cuadros medianos. Mezclamos por 3 minutos. Agregamos el brócoli. Mezclamos durante 3 minutos más. Agregamos $\frac{3}{4}$ de cucharadita de sal y mezclamos por un minuto. Agregamos una taza de crema bechamel Mezclamos. Apagamos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

Ver video

@elizabethpalacio5212

Hola buenos días, que nutritiva receta, y que bueno que las verduras estén en su punto, es lo mejor, que

bárbaros aparte de la reedición, recetas nuevas, la verdad es que si amerita un libro, que tengan un excelente inicio de semana, saludos besos y abrazos. ❌

❌ ❌ ❌ ❌ ❌ ❌ ❌ ❌ uy por cierto, los chiles rellenos quedan magníficos.

@ornellatallante8186

Las hicimos ayer para la cena. ¡Muy ricas! Muchas gracias por compartir sus recetas.

@euniceflores1595

Hice su receta y con la salsa bechamel que me sobró, la agregué al spaghetti para acompañar a las verduras! Fue una delicia, a toda mi familia le gustó! Muchas gracias

❌

@aselapalestina4648

Tengo una semana siguiendo sus videos y woow me encantan sus recetas. Hemos decidido dejar poco a poco de comer carne y comer sus ricas recetas. Dios la bendiga y saludos desde Seattle Washington hermosa señora

Gracias Fausta Salazar por cocinar nuestra receta de Leche de Alpiste ¡Se ve

deliciosa!

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

¡GRACIAS FAUSTA SALAZAR!

Por preparar esta rica receta de LECHE DE ALPISTE.

¡Te quedó excelente!

SI QUIREN PREPARAR ESTA DELICIOSA RECETA DE LECHE DE ALPISTE,
LES COMPARTIMOS LA RECETA

VER RECETA

HARINA DE COCO

Aprovecha la okara de la leche de coco y elabora esta fácil harina de coco, para utilizarla en deliciosos postres

¡Te van a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 500 gr. de Harina aproximadamente.

-La okara que sobró, de hacer la leche de coco.

Receta:

Leche de coco fresco – Cocina Vegan Fácil (Reeditado) ()

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

és de hacer la leche de coco (Tenemos la receta en el canal)
Nos queda un sobrante que se llama okara de coco.

a extender la okara de coco sobre una charola, podemos sacarla al sol 3 horas y si se necesita sacar otro día más lo hacemos. Hasta que se seque bien.

3.-Ó podemos secarla en el horno a 100 grados c. hay que mover de vez en vez, cuidando que no se quemé. Si no se seca por completo, podemos dejar la charola afuera en la cocina y volver a repetir el mismo procedimiento.

la okara esté completamente seca, la tamizamos en una coladera de punto fino.

hacer varias recetas con esta rica harina. Se conserva en frasco cerrado, con tapa hermética, en un lugar fresco y seco, hasta por dos meses.

Ver video

@gabrielamaldonado2144

Quiero felicitarlos, todas sus recetas son fácil de entender pero sobre todo me gusta que no se desperdicia nada con gran afecto reciban un fuerte abrazo

@rosamariaquevedogutierrez9915

La verdad es que es muy sencillo de hacer y bastante económico y elaborado de manera saludable. Muchísimas gracias por la aportación   

@mariahelenasuareztrivino7197

Muchísimas gracias muy practico y fácil de hacer . Muy bien explicado y paso a paso. Un abrazo.

@glorianoheliasilvabaez7012

Estoy muy agradecida con esta receta justamente hoy fui al supermercado y efectivamente es demaciadaaaa cara.