

ATÚN DE GARBANZO

¿Cómo hacer el llamado Garbatún?

¡Deliciosos, nutritivo, económico y muy fácil!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 1 taza garbanzo seco
- 2/3 taza mayonesa vegana (taza de 250 ml.)
- 1 o 2 hojas de alga nori
- 1 Pimiento morrón
- Cilantro
- 1 limón
- Cebollín
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de paprika o pimentón ahumado
- 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 cucharadita de cebolla en polvo

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Ponemos en un tazón una taza de garbanzo seco y agregamos agua a sobre cubrir. Dejamos hidratar toda una noche.

2-Al otro día colamos y pasamos a una olla. Le agregamos 1 y 1/2 litros de agua y semi tapamos la olla. Encendemos el fuego a medio alto. Esperamos a que hierva y cuando empiece a burbujear, bajamos a fuego medio. Dejamos hervir por 1 hora y 10 minutos. Pasado ese tiempo, revisamos de cocción, deben de estar suaves. Apagamos el fuego y colamos (El agua la pueden guardar para una receta futura con aquafaba).

3-Pasamos los garbanzos a un procesador de alimentos, trituramos. Pasamos el garbanzo triturado a un tazón y agregamos 2 hojas de alga nori (Previamente triturada en el procesador) Mezclamos muy bien. Agregamos 1 pimiento del color de su preferencia, sin semillas, desvenado y partido en pequeños cubos. Agregamos un manojo grande de cebollín finamente picado y un manojo de cilantro finamente picado. Mezclamos bien. Agregamos el jugo de un limón, una cucharadita de sal, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de ajo en polvo, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de cebolla en polvo y 2 cucharaditas de paprika ahumada. Mezclamos hasta integrar todos los ingredientes. Agregamos 2/3 de taza de mayonesa de almendras y volvemos a mezclar bien.

4-Presentamos

VER RECETA

@carolinatorres8960

Se ve delicioso, lo voy a preparar mañana.

@marylu-626

Se ve que quedó delicioso!!!!

@

Eso se ve muy rico, me dio hambre.

@yanettegonzalez7153

Gracias Eres maravilloso, bendiciones

¿CÓMO HACER HOTCAKES DE DIBUJOS?

¡Divertida receta, que tienes que intentar!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 2 tazas harina de avena
- 2 tazas leche vegetal
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 y 1/2 cucharaditas de polvo para hornear
- 2 cucharaditas de cocoa
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1/4 de cucharadita de esencia de vainilla
- pizca de sal

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Vertemos en el vaso de la licuadora 2 tazas de harina de avena, 2 tazas de harina de avena, 4 cucharadas de azúcar mascabado o el endulzante se du preferencia. Agregamos 1 y $\frac{1}{2}$ cucharaditas de polvos para hornear, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de esencia de vainilla y una pizca de sal. Licuamos hasta integrar bien todos los ingredientes. (Aproximadamente 1 y $\frac{1}{2}$ minutos). Apagamos la licuadora y pasamos la mezcla a un tazón grande.

2-Pasamos a otro tazón más pequeño la tercera parte de la mezcla que tenemos. Y le agregamos 2 cucharaditas de cocoa en polvo y mezclamos bien. Apartamos.

3-Agregamos 1 cucharadita de cúrcuma a la mezcla del tazón grande y mezclamos bien.

4-Pasamos la mezcla del tazón pequeño (al que se le agregó cocoa) a un recipiente que su tapa termine en punta. Dejamos reposar las dos mezclas por 15 minutos.

5-Colocamos una sartén en la estufa y prendemos el fuego. Esperamos a que caliente un poco y agregamos un poquito aceite de coco y lo esparcimos en la sartén y bajamos a flama baja. Con la mezcla que está en el contenedor que tiene una punta, vamos dibujando en la sartén las figuras que deseemos. Recomendamos imprimir antes algunos dibujos para que se vayan guiando. Cuando terminen de dibujar, dejamos así por 20 segundos y agregamos sobre el dibujo un cucharón de la mezcla amarilla. Cuando se empiecen a secan las orillas, volteamos con cuidado. Dejamos cocer por 4 minutos aproximadamente. Retiramos de la sartén y acomodamos en un plato. Así hacemos con hasta terminar las dos mezclas.

6-Presenramos.

VER RECETA

@leticiamartinez2559

EL TRABAJO ES LA PRESENCIA VISIBLE DEL AMOR. Y ESTO SE HA DADO CON AMOR, EL SEÑOR LOS BENDIGA.

@bbeli1208

Gracias por pensar en los niños .muchos saludos para Uds. son personas excelentes.

@imeldamorales3272

Que paciencia Dios mío muchas gracias tengan un excelente día

@

saben hasta dibujaaaar!!! Que chulooo y divertido. Los niños se divertirán comiendo rico y sano. En hora buenaaaa

ENCHILADAS SUIZAS

¡Deliciosas enchiladas suizas en su versión vegana, saludables y exquisitas!

Elaboradas con setas, crema y queso veganos.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 1 diente ajo
- 2 chiles serranos
- Cebolla
- Sal
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- Cebolla en polvo
- Aceite
- 300 gr. de setas
- 400 gr. de tomate o tomatillo
- Crema vegana
- Queso vegano

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un poco de aceite vegetal en una sartén grande o wok ya caliente. Agregamos 300 gr. de setas deshebradas, esperamos que doren de un lado y les damos vuelta para que doren del otro lado. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de cebolla en polvo, un poco de pimienta en polvo y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal de mar. Mezclamos muy bien y agregamos $\frac{1}{2}$ taza de agua. Tapamos la cacerola y bajamos a fuego bajo. Dejamos hasta que se consuma todo el líquido. Probamos de sal y agregamos al gusto. (No deben de sobre pasar la sal, ya que todavía les falta la salsa) Apagamos el fuego y apartamos.

en una cacerola 400 gr. de tomates verdes y 2 chiles verdes sin rabito. Agregamos agua a cubrir. Los ponemos a hervir. Cuando empiecen a cambiar de color, agregamos un trozo de cebolla y un diente de ajo. Dejamos sólo por 30 segundos y apagamos el fuego.

los tomates, el ajo, la cebolla y los chiles en el vaso de la licuadora. Agregamos 3 cucharadas de las cucharas grandes para guisar de mayonesa vegana (La de tu preferencia), agregamos una cucharadita de sal de mar y un poco de pimienta. Licuamos por un minuto, o hasta mezclar bien los ingredientes. Apagamos el fuego, probamos de sal y agregamos al gusto. En caso de sentir la salsa ácida, pueden agregar $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar. Volvemos a licuar hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora y apartamos.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Ponemos una tortilla a que dore un poco por los dos lados. La pasamos a un plato y la rellenamos del guisado de las setas y Enrollamos la tortilla. Así hacemos con todas las tortillas hasta acabar con las setas. Pasamos todas las enchiladas a un refractario (previamente engrasado). Las bañamos con la salsa verde y luego cubrimos con una capa de queso de papa, o el de su preferencia.

el refractario al horno a 200° C 0 390° F por 15 minutos (Sólo es para que doren un poco). Sacamos el refractario del horno.

.

Ver video

@mtmmtm481

Señora querida, primero que todo que Dios me la bendiga ha usted y su hijo, segundo para darle las gracias por sus recetas, gracias ha ellas mejore mi salud, por

favor no deje de compartir sus recetas, abrazos y cariños desde Miami  

@alto2703

Excelente música, excelente video, excelente receta por excelentes personas. Gracias por tan bellos momentos y tan deliciosas recetas. Reciban un gran saludo y muchas bendiciones. El gran placer de acompañarlos en Cocina Vegan Fácil.

@alixvera9234

Estoy enamorada de su canal Sra hermosa. Y su hijo tan buen sentido del humor. Muchas gracias por compartir se ven deliciosas. Apenas encontré ayer su canal y estoy fascinada. He encontrado recetas q se ven deliciosas. Y q nunca imagine q existiera hacer cosas tan deliciosas omitiendo las carnes. Muchas gracias por compartir sus conocimientos. No me perderé sus recetas de aquí en adelante. Bendiciones!!

@arelycaines6710

Que profesionales son ustedes en hacer Las cosas, Mira que música más agradable!! da gusto compartir con ustedes!!!!!! Se ven cuan educados son!!!!

MERMELADA DE GUAYABA

Receta sencilla de preparar, nutritiva, económica y deliciosa.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 300 ml

- 1/2 kg. guayabas maduras
- Canela en polvo
- 2/3 de taza de azúcar mascabado
- 1/2 taza de agua

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

Modo de preparación

retiramos las puntas a $\frac{1}{2}$ kilo de guayabas y las partimos en 4 partes cada una. Las pasamos a un recipiente. Les agregamos $\frac{1}{2}$ taza de agua y las ponemos a hervir. Cuando empiecen a burbujear, tapamos la olla y bajamos a fuego bajo. Las dejamos hervir 15 minutos más. (De vez en vez, las revolvemos un poco)

que enfríen un poco y las pasamos al vaso de la licuadora. Licuamos hasta que se integren bien. Apagamos la licuadora y colamos. (Si vemos que está muy espesa la pulpa agregamos $\frac{1}{4}$ de taza a la licuadora y licuamos, para enjuagar el residuo y colarlo junto con toda la pulpa)

la pulpa a una olla, agregamos 2/3 de taza de azúcar mascabado o el endulzante de su preferencia. Agregamos un poco de canela en polvo y $\frac{1}{4}$ de taza de agua. Mezclamos bien. Pasamos la olla a la estufa y prendemos a fuego bajo. Revolvemos constantemente durante 7 minutos. Apagamos el fuego.

que enfríe y envasamos en un frasco de cristal.

Ver video

@Candy-df9jz

Gracias nuevamente Sra. Hermosa por su aportación al mundo de esta mermelada vegana saludable y por su puesto a su hijo con sus investigaciones y pruebas en su laboratorio para darnos recetas deliciosas! Me encantan los dos! 

@patriciaavila5238

Hola. Hola. Familia vegan fácil Se me antojo , es una de mi fruta favorita. El aderezo de guayaba me encanto. Dios les siga bendiciendo

@rosariorodriguez3892

Simplemente se mira Ricas estas mermeladas lo mejor que son natural estamos asiendo estás resetas yo y mis hijas las estamos consumiendo y nos sentimos muy bien que asta ya estamos bajando de peso sin problema de nada gracias muchas gracias por compartir sus deliciosos platillos saludos desde Gainesville ga en estados unidos

@michellecruz6595

Esta ha sido la mejor receta!! Me quedó riquísima y duró más de 15 días, miiiiil gracias !!

YOGURT DE MANZANA

¡Sin lácteos!

Receta sencilla de preparar, nutritiva y deliciosa.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 300 ml

- 8 a 10 almendras
- 30 g. de tofu
- 1 manzana
- 1/3 de taza u -80 ml. Rejuvelac
- 3 cucharadas de leche vegetal en polvo
- 3 cucharadas de miel de agave o cualquier endulzante

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

Modo de preparación

1/3 de taza de rejuvelac al vaso de la licuadora, agregamos el 30 gr. de tofu, 10 almendras, 3 cucharadas de leche en polvo, agregamos una manzana partida en 4 partes, con todo y cáscara (Sin corazón y sin semillas) y 3 cucharadas de miel de agave o el endulzante de su preferencia.

hasta integrar bien los ingredientes. (Aproximadamente minuto y medio)

Ver video

@petlover79

Me encantó tu información, muy profesional. Deberían de dar cursos o hacer un libro/ recetario. Bendiciones a los dos.

@tutusmoycano

Siempre decimos mi esposa y quienes nos juntamos a ver sus recetas (son gran tema de conversación) que son maravillosos!!! Saludos cordiales familia vegana



@dabeastccvb

Los felicito, su canal va cada día mejor, en información nutricional!! Ustedes hacen k se antoje ser vegano! Saludos desde Atlanta Ga

@shannyship

Looooos adoro, puedo cocinar todo lo que me gusta con ustedes y sobre todo sin maltrato animal. Muchas gracias. Por qué no hay más hombres como tú.

GARBATÚN

iReceta deliciosa, nutritiva y fresca!

iUna muy buena alternativa vegana, que estamos seguros que te encantará!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1 taza garbanzo seco
- 2/3 taza mayonesa vegana (taza de 250 ml.)
- 1 Hoja alga nori
- Pimiento morrón
- Cilantro
- 1 limón grande
- Cebollín
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de paprika o pimentón ahumado
- 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 de cucharadita de cebolla en polvo.

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

noche anterior ponemos a remojar una taza de garbanzo seco. (Remojar mínimo 8 horas).

este tiempo, colamos el garbanzo, lo ponemos en una cacerola honda. Agregamos 1 litro y medio de agua. Prendemos la lumbre a flama alta. Semi tapamos la olla y esperamos a que hierva. Bajamos la flama a fuego bajo medio y dejamos durante 1 hora y 10 minutos.

los garbanzos (Podemos guardar el agua de cocción para hacer aquafaba). (Podemos congelar hasta por 2 meses. (Dejamos el video de cómo utilizarlo)

que se enfríen los garbanzos por 10 minutos.

un procesador o licuadora, trituramos una hoja de alga nori. (Podemos cortar la hoja, para ayudar al triturado un poco) Apartamos en un recipiente.

el mismo procesador o licuadora, trituramos los garbanzos por partes.

un tazón grande agregamos un poco de garbanzo triturado y un poco de alga nori triturada. Agregamos otro poco de garbanzo y otro poco de alga nori triturada. Lo hacemos de ese modo hasta terminar con estos ingredientes. Mezclamos. Agregamos 1 pimiento (Previamente desvenado, sin semillas y partido en pequeños cubos) Si pueden ser 2 mitades de colores distintos, dará más colorido.

un manojo pequeño de cilantro y 5 baritas de cebollín (Previamente desinfectadas y finamente picadas. Mezclamos bien. Agregamos el jugo de un limón grande y una cucharadita de sal. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de ajo en polvo, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de cebolla en polvo y 2 cucharaditas de paprica o pimentón en polvo. Mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

$\frac{2}{3}$ de taza de mayonesa vegana y mezclamos hasta integrar bien los ingredientes.

en un delicioso sándwich.

Ver video

AQUÍ TIENES LA RECETA DE AQUAFABA POR SI GUSTAS

APROVECHAR EL AGUA DE COCCIÓN DE LOS GARBANZOS.

TORTILLA ESPAÑOLA

¡Sin huevo!

Tradicional platillo de la cocina española.

Veganizado para ti.

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 5 papas
- Cebolla
- Sal
- Ajo en polvo
- Aceite de oliva
- 85gr. de harina de garbanzo (puedes moler los garbanzos)
- 2 medias tazas de agua

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal.

Agregamos 5 papas (previamente lavadas, peladas y rebanadas en rebanadas delgadas). Bajamos a fuego medio y agregamos poca sal. Esperamos que doren un poco y vamos volteando con cuidado, para que las papas de abajo queden arriba. Agregamos otra poca de sal. Dejamos que doren un poco de ese lado y volvemos a voltear con cuidado. Hacemos un hueco en el centro de la sartén y agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla grande finamente picada. Movemos un poco y dejamos que transparente. Mezclamos. Agregamos otra poca de sal y una taza de agua. Subimos la lumbre a fuego alto y esperamos a que hierva el agua. Tapamos la sartén y bajamos a flama baja. Dejamos así por 10 minutos. Destapamos la sartén y volteamos las papas. Volvemos a tapar y dejamos así 10 minutos más. Destapamos la sartén y dejamos 5 minutos más. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego.

un bowl ponemos 85 gr de harina de garbanzo y $\frac{1}{2}$ taza de agua. Mezclamos bien, agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y un poco de ajo en polvo. Mezclamos. Agregamos un chorrito de agua y mezclamos. Le vaciamos las papas a esta mezcla. Revolvemos con cuidado hasta que se impregnen todas las papas con la mezcla.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos las papas y bajamos a fuego bajo. Con una palita de cocina vamos acomodando las papas de forma que abarque toda la sartén. Tapamos y dejamos así 10 minutos. Apagamos la lumbre. Ponemos un plato sobre el sartén y volteamos con cuidado. Ponemos un poco más de aceite vegetal en la sartén y volvemos a encender la lumbre a flama baja. Regresamos la tortilla de papas para que se dore del otro lado. Tapamos la sartén y dejamos así 10 minutos. Pasamos a un plato y dejamos que se enfríe un poco.

Ver video

CREMA DE CACAHUATE

Elabora rápido y fácil esta deliciosas receta de Crema de Cacahuate.

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 350 ml aproximadamente.

- 1/4 de cucharadita sal fina
- 4 y 1/2 cucharadas de aceite vegetal.
- 2 y 1/2 tazas cacahuate tostado sin sal.

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén ya caliente, agregamos 2 tazas y media de cacahuates tostados sin sal. Movemos constantemente. Bajamos la lumbre a flama baja y seguimos moviendo hasta que se calienten todos.

2.- Pasamos los cacahuates a una licuadora y agregamos 2 y media cucharadas de aceite vegetal, por cada taza de cacahuate. Licuamos. Cada 30 segundos apagamos la licuadora y bajamos el polvo al centro con una palita de cocina, volvemos a prender la licuadora hasta que se trituren perfectamente (pueden hacerlo en dos partes siguiendo los mismos pasos).

la mezcla de la licuadora a un contenedor y presentamos.

Ver video

CUPCAKES DE CHOCOLATE

¡Sin lácteos!

Elabora estos deliciosos cupcakes de chocolate.

¡Te van a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 12 Cupcakes

- 150 g. azúcar blanca
- 50 g. azúcar mascabado o de coco
- 300 g. harina de trigo
- 1/2 taza cocoa
- 120 ml. aceite vegetal
- 1 y 1/3 tazas de leche vegetal
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- 2 y 1/2 de cucharaditas de polvo para hornear
- 1/4 cucharadita de bicarbonato- unas
- Una pizca de sal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un recipiente 300 gr de harina de trigo, 2 cucharadas de fécula de maíz, 2 y $\frac{1}{2}$ cucharaditas de polvo para hornear, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de bicarbonato de sodio y una pizca de sal.

un colador de ponto fino cernimos todos estos ingredientes. Nos ayudamos con una cuchara para deshacer los grumos. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza cernida de cocoa en polvo y apartamos.

el horno a 180° C o 350 ° F

un recipiente grande y hondo, vertemos 120 ml de aceite vegetal, agregamos 50 gramos de azúcar de coco o azúcar mascabado. Mezclamos bien con un mezclador de globo y agregamos 159 gramos de azúcar blanca. Incorporamos bien y vamos agregando poco a poco 1 y $\frac{1}{3}$ de tazas de leche vegetal de su preferencia. Intercalando con la mezcla de la harina. Poco a poco, harina, leche y mezclando. Hasta obtener una consistencia suave al caer.

capacillos en un molde para cupcakes. Rellenamos con la mezcla, hasta $\frac{3}{4}$ de su capacidad. Damos unos golpecitos al molde, para que se asiente bien la mezcla.

al horno por 20 minutos. Pasado ese tiempo, revisamos introduciendo un palillo, Éste debe de salir seco. Sacamos el molde del horno y esperamos a que enfríe un poco. Desmoldamos.

.

Ver video

CUPCAKES DE NUEZ

¡Sin lácteos!

Elabora estos deliciosos cupcakes de nuez con vainilla.

¡Te van a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 12 Cupcakes

- 1 y 1/2 cucharaditas de polvo para hornear
- Sal
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- 50 g. de nuez
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 150 g. de azúcar mascabado
- 50 g. de azúcar blanca
- 300 g. de harina de trigo
- 125 ml. de aceite vegetal
- 250 ml. de leche vegetal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un tazón, cernimos 2 cucharadas de fécula de maíz, 1 y $\frac{1}{2}$ cucharaditas de polvo para hornear y una pizca de sal.

350 gr de harina de trigo, le quitamos 2 cucharadas y las apartamos. Lo que quede, lo cernimos en el tazón donde cernimos los demás ingredientes.

el horno a 180° C o 350° F

(Los pasos 4 y 5 pueden hacerlo con batidora eléctrica o con un batidor de globo)

otro recipiente vertemos 125 ml de aceite vegetal y agregamos poco a poco 50 gr de azúcar blanca y mezclamos bien. Agregamos poco a poco 150 gr de azúcar mascabado y seguimos mezclando hasta integrar muy bien. Agregamos poco a poco los ingredientes que ya tenemos cernidos. Agregamos una taza de leche vegetal muy poco a poco, intercalando con los ingredientes cernidos y sin dejar de mezclar.

una cucharadita de esencia de vainilla y seguimos mezclando. Agregamos 50 gramos de nueces pecanas picadas y mezclamos hasta integrar bien todos los ingredientes.

un molde para cupcakes, ponemos capacillos y vertemos la mezcla. Rellenamos hasta $\frac{3}{4}$ del capacillo. Le damos unos golpecitos al molde, para que baje la mezcla. Los metemos al horno por 25 minutos.

ese tiempo revisamos, introduciendo un palillo. Éste debe de salir seco. Apagamos el horno y sacamos el molde. Dejamos que enfríen un poco.

Ver video