

TABULE DE LENTEJAS

¡Delicioso y muy nutritivo guiso!

¡Rico en hierro!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 3/4 taza lentejas
- 1 limón
- Cebolla morada
- 2 jitomates
- 1/2 taza hojas yerbabuena
- Sal
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite de oliva

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Ponemos $\frac{3}{4}$ de taza de lentejas secas en un recipiente, agregamos agua a cubrir y dejamos remojar por toda una noche.

2-Al otro día colamos bien las lentejas, las enjuagamos y las pasamos a una cacerola. Agregamos agua a sobre cubrir, agregamos un trozo de cebolla y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal.

Encendemos a fuego medio. Esperamos a que hierva y bajamos a fuego bajo. Dejamos hervir por 15 minutos más. Las revisamos de cocción y deben de estar suaves. Apagamos el fuego y las colamos sobre un recipiente para guardar el agua de cocción para una receta futura.

3-Ya que han enfriado las lentejas, las pasamos a un tazón (Sin la cebolla). Agregamos 2 jitomates partidos en pequeños cubos. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cebolla morada finamente picada, agregamos $\frac{1}{2}$ tazas de hojas frescas de yerbabuena finamente picada. Mezclamos bien y agregamos el jugo de un limón grande. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo y dos cucharadas soperas de aceite de oliva. Mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

4-Presentamos

VER RECETA

@AIF007

Gracias familia hermosa, soy diabética y ha sido de gran ayuda saber esta información, son el dúo dinámico de la comida saludable de la comida vegana, bendiciones.

@AIF007

gracias familia hermosa, soy diabética y ha sido de gran ayuda saber esta información, son el dúo dinámico de la comida saludable de la comida vegana, bendiciones.

@elenita9269

Está deliciosa, no sé cómo compartirles la foto, pero de verdad está muy rica, muchas gracias por compartir estas recetas tan ricas y saludables.

@mariadel pilarhuertas3311

Yo lo comí en Senegal , en Egipto , en Israel y en Turquía . Es un plato muy " internacional " que ya comemos en todas partes porque es delicioso y muy sano

ACEITE MACERADO O AROMÁTICO

Delicada receta.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 350 ml

- 5 piezas de pimienta negra gorda
- 1 rama de Romero fresco
- 1 rama de Tomillo fresco
- 10 hojas de Albahaca fresca – 1 rama de Orégano fresco
- Un puño de Perejil fresco
- 350 ml. de aceite de oliva

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Vertemos 350 ml de aceite de olivo en una cacerola, y encendemos a fuego medio y dejamos que caliente un poco más de tibio. Mezclamos un poco y apagamos el fuego. Vaciamos el aceite con ayuda de un embudo a una botella de cristal.

2-Agregamos 5 granos de pimienta negra gorda, una rama fresca de romero, una rama fresca de tomillo, agregamos entre 10 y 15 hojas de albaca fresca, una rama fresca de orégano y una rama fresca de perejil. Hundimos todo con ayuda de un cuchillo.

3-Estando todavía tibio el aceite, tapamos la botella. La guardamos en un lugar fresco y seco durante 10 días.

4-Presentamos.

VER VIDEO

@beatrizsanchez929

**Me encantan sus noble su generosidad de compartir tantas buenas recetas, tips... Ustedes son un regalo!!!
Los Amooooo!!!**

@reynamendez5847

Hola como m gusta sus recetas y sobre todo la información nutritiva q nos dan , y para nada tienes un cerebro muy INTELIGENTE muchas gracias por todo y gran saludos y bendiciones para ambos y toda esta bella familia vengan fácil  

@

Gracias por enseñarnos tanto y todo con amor

@RosaRosa-mh7hx

Qué fácil, qué rico y qué nutritivo! Se me ocurre que hasta se pueden hacer botellas para regalar. Delicioso! Muchas gracias, y feliz fin de semana para todos!

ENSALADA DE CUSCÚS

El cuscús consiste en un plato tradicional, que se elabora a partir de sémola de trigo duro, que tras el cocinado presenta el tamaño medio de apenas un milímetro de diámetro.

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 6 PERSONAS

- 1 cebolla de cambray
- Apio
- 1 y 1/2 zanahorias
- 2 jitomates
- 1 calabacita o calabacín
- 1/2 pimiento
- 1/4 de kg. de champiñones

- 1 taza de cuscús
- Sal
- Un piño grande de Pasas
- Nueces
- Aceite de oliva
- Agua
- Jengibre
- Paprika
- Comino
- 1 limón

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

(LOS CHAMPIÑONES NO SE LAVAN)

MODO DE PREPARACIÓN

ADEREZO

1-Vertemos en un recipiente de cristal (que cuente con su tapa) el jugo de un limón grande, agregamos un poco de agua (la misma cantidad que nos salió del jugo de limón), agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal y agregamos aceite de oliva (El doble del líquido que ya tenemos en el contenedor de cristal). Agregamos un poco de jengibre en polvo, un poco de comino en polvo, un poco de paprika en polvo. Ponemos la tapa y agitamos vigorosamente. Apartamos.

ENSALADA

1-Agregamos en un tazón 1 taza de cuscús y agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Agregamos un poco de aceite de oliva y

mezclamos. Agregamos 1 taza de agua caliente y cubrimos con papel film y esperamos a que hidrate (Apartamos)

2-Ponemos en un tazón una calabaza son puntas y partida en pequeños cubos. Agregamos 1 y $\frac{1}{2}$ zanahorias, peladas, sin puntas y partidas en pequeños cubos. Agregamos $\frac{1}{2}$ pimiento (del color de su preferencia) sin semillas, desvenado y partido en pequeños cubos. Agregamos 1 tronco de apio pelado y partido en pequeños cubos. Agregamos una cebollita de cambray finamente picada con todo y tallo también finamente picado. Agregamos 2 jitomates sin semillas y partidos en pequeños cubos. Agregamos 15 nueces pecanas previamente tostadas y troceadas en partes pequeñas. Apartamos.

3-En una sartén ya caliente agregamos un poco de aceite vegetal, esperamos a que caliente un poco y agregamos $\frac{1}{4}$ de champiñones previamente pelados y partidos en pequeños cubos. Esperamos a que doren de un lado y removemos con el fin de que doren por todos lados. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal y mezclamos muy bien. Bajamos a flama baja y esperamos a que se evapore el líquido que sueltan los champiñones. Apagamos el fuego.

4-Destapamos el recipiente que contiene el cuscús y revisamos que ya esté hidratado, lo removemos con un tenedor. Agregamos toda la verdura que ya tenemos picada y un puño grande de pasas. Agregamos los champiñones y mezclamos muy bien.

5-Volvemos a agitar el aderezo y lo vaciamos en nuestra preparación. Volvemos a mezclar bien.

6-Presentamos.

VER VIDEO

@carolaenlinea3566

Con hambre a las 11pm viendo estas recetas ! Puff buenísimo

@alto2703

De verdad que delicia de receta, como siempre se sacaron un 10. No soy muy fan del cuscus pero definitivamente seguiremos su sugerencia con Quinoa yumi yumi! Me encanta ese tema musical que usaron durante la elaboración Felicidades.

@mariadelrefugiogutierrezmu2261

Sra bonita,,, Esto es lo que yo andaba buscando,,, muchas gracias por compartir esta receta compré el cuscús y no tenía idea de cómo se cocina muchas gracias

@yazminvelasco521

Lo prepare soy mexicana radico en Carolina del norte en USA gracias me sacaste de apuros es bien rapido y sabroso algo totalmente diferente 🍴

ENSALADA DE VERDURAS

iFresca, fácil, rápido, y deliciosa!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 14 Nueces pecanas
- Un puño grande de arándanos
- Ralladura de Jengibre
- Sal
- Mostaza
- Miel vegetal
- Aceite oliva
- Pimienta en polvo
- 1 Pepino
- 1 Zanahoria
- 1 calabacita o calabacín
- 1 cebolla de cambray
- 1/3 taza jugo naranja
- Un puño de perejil

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

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

ADEREZO

un frasco, vertemos 1/3 de taza de jugo de naranja, agregamos

un poco de jengibre rallado sin cáscara, agregamos poco menos de $\frac{1}{4}$ de sal, agregamos 1 y $\frac{1}{2}$ de cucharadita de miel de maple o de agave, agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de mostaza, agregamos un poco de pimienta en polvo, y 3 cucharadas soperas de aceite de oliva.

el frasco y agitamos vigorosamente hasta integrar bien los ingredientes.

ENSALADA

un tazón mediano, agregamos una zanahoria sin puntas ni cáscara y rebanada en tiras muy delgadas, Agregamos una calabaza sin puntas y rebanada en tiras muy delgadas, agregamos un pepino rebanado en tiras muy delgadas (Sin las semillas), (Pueden utilizar un pela papa, para sacar las tiras delgadas de las verduras), agregamos una cebollita de verdeo finamente picada, con todo y tallo.

todo el aderezo, agregamos 15 nueces troceadas, y un puño grande de arándanos. Integramos bien. Agregamos un poco de perejil finamente picado.

.

VER RECETA

@luzaraque1069

Mmmmm que rico... Gracias por tantas alternativas deliciosas y saludables. Cuando se me cierra la mente, abro su canal y ya está...   ...Que tengan un bello día hoy y siempre...

@wilmarlopez2785

Gracias deliciosa ensalada, un saludo desde Bogotá, Colombia

@gabrielatrujilloalvarez

Sra. Deyanira muy guapa como siempre! Como me hizo reír! 🗑️ 🗑️ (Alta tensión) no importa la quiero mucho y muchas gracias por está rica receta de ensalada!! Abrazos! y Muchas Bendiciones!

@constanzaosorio6663

Ustedes son geniales, no sólo por las recetas tan fáciles y deliciosas que nos enseñan, sino por ese humor tan fino, elegante y ocurrente. Gracias por TODO!!!

ENSALADA TIBIA DE ESPINACA CON CAMOTE

¡Fresca, fácil, rápido, y deliciosa!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1 Diente de ajo
- Cebolla
- 1 camote
- Salvia estregada

- Pimienta en polvo
- Aceite vegetal
- 1/4 taza vino blanco
- Sal
- 150 gr de espinacas

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

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal, agregamos un trozo de cebolla mediano y sofreímos por 30 segundos, agregamos un diente de ajo finamente picado y mezclamos 30 segundos más. Agregamos un camote pelado y partido en pequeños cubos y mezclamos por 50 segundos y agregamos un poco de agua a que cubra los trozos de camote. Tapamos la sartén y dejamos hasta que hierva. Le agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de salvia en polvo y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Agregamos $\frac{1}{4}$ de vino blanco (opcional) y revolvemos. Tapamos la sartén. Bajamos a fuego bajo y esperamos 20 minutos.

con un cuchillo si el camote ya está bien cocido. Probamos de sal y agregamos al gusto. Esperamos a que evapore todo el líquido con la sartén sin tapa. Apagamos el fuego.

un plato ponemos una cama de espinacas, agregamos al centro los camotes.

.

VER RECETA

@astridoc7757

Tus caras y tu buen humor son lo máximo! y tu mami un amorrrrrsss !!!! Abrazo Vegano !

@doragutierrez304

Buen Día me encanto la receta de la ensalada de espinaca con camote se ve deliciosa muchas gracias sra bonita por compartir sus recetas saludos DMLB

@silviagomezalvarez9284

Buenas tardes. Estoy saboreando esta ensalada de espinaca y camote que esta deliciosa! Gracias por compartir, con sus recetas me esta siendo muy fácil no comer carne.

@rosiisela9853

Gracias, se ve riquísima, saludos desde Querétaro, simpatiquísimo su hijo ,BENDICIONES!

ENSALADA DE ZANAHORIA

¡Fresca, fácil, rápido, y deliciosa!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 4 zanahorias
- 1/2 taza de Coco rallado
- 3 a 4 cucharadas de miel (maple) o agave
- Sal
- Agua
- 1/4 de taza de Aceite de oliva
- Jugo de 1 y 1/2 limones
- Pasas

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

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un recipiente las pasas y agregamos agua a cubrir. Apartamos.

las zanahorias y les retiramos las puntas. Las rallamos en un rallador en la parte de agujero grande. Y depositamos las zanahorias ya ralladas en un recipiente.

las pasas y las agregamos al recipiente donde se encuentran las zanahorias ralladas. Agregamos 1/2 taza de coco rallado. Apartamos.

ADEREZO

el jugo de 1 y 1/2 limón disuelto en un frasco con tapa, agregamos 1/4 de taza de agua. Agregamos la miel y sal al gusto. Agregamos 1/4 de taza de aceite de oliva. Tapamos el frasco y agitamos muy bien.

todo el aderezo a la ensalada y mezclamos bien. (Pueden agregar opcional nueces)

VER RECETA

@josefina9625

Fácil y Deliciosa 🗳️ 🗳️ 🗳️ !!! Como todo lo que ustedes preparan Gracias 🗳️

@susanarader4667

Muy deliciosa receta , muy fresca y nutritiva es una receta muy práctica de poner y quitar ingredientes . Gracias mi Sra linda

@sweetavenuebyelizabeth8143

Como siempre de simple a gourmet..... Linda señora muchas felicidades.. muchissimos saludes desde Canadá 🗳️ 🗳️
🗳️ 🗳️ 🗳️ 🗳️ 🗳️ 🗳️ ...SE Les quiere 🗳️ 🗳️ 🗳️ 🗳️ 🗳️ 🗳️ 🗳️ 🗳️
🗳️ 🗳️ 🗳️ 🗳️ 🗳️ 🗳️

@aliciacontreras76

Que hermosa madre Dios te bendiga y te guarde por

largos años tienes un hijo que te adora como debe de ser amar a nuestras madres hermosas bendiciones are esa deliciosa receta me suscribiré   

ENSALADA DE ESPINACAS, FRESAS Y MANGO

¡Fresca, fácil, rápido, y deliciosa!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Ajonjolí o sésamo tostado
- 1 mango
- Fresas
- 1/4 taza nueces
- 125 g. hojas de espinaca
- 125 g. hojas de lechuga.

Aderezo

- Miel de agave
- Sal

- Vainilla
- Vinagre de manzana
- 2 guayabas
- Aceite de oliva

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

MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un pocillo ponemos a hervir 2 guayabas muy maduras (previamente lavadas y partidas en 4 partes). Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de agua y encendemos la lumbre a fuego alto. Esperamos hasta que hierva y dejamos 2 minutos más. Apagamos el fuego. Dejamos enfriar un poco (Es importante dejar enfriar).

las guayabas con todo y agua a una licuadora y licuamos. Colamos el contenido de la licuadora (para que no nos quede ninguna semilla). Enjuagamos la licuadora y cuando ya esté limpia, agregamos la mezcla de la guayaba, una cucharada sopera de miel de agave, una cucharada sopera de vinagre de manzana, una cucharada sopera de aceite de oliva, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de esencia de vainilla y una pizca de sal. Licuamos 30 segundos y vaciamos el aderezo en un recipiente. (Si gustan pueden utilizar un mini pimer). Apartamos.

en un recipiente 125 gramos de hojas de espinaca troceadas en pequeñas tartes. Agregamos 125 gramos de lechuga orejona troceada en pequeñas partes. Agregamos 8 fresas partidas en pequeñas rebanadas a lo largo. Agregamos un mango pelado y partido en pequeños cubos. Agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de nueces pecanas tostadas. Agregamos ajonjolí tostado al gusto. Revolvemos muy bien todos los ingredientes.

el momento de servir, agregamos al gusto el aderezo de

guayaba.

.

VER RECETA

@veronicavelazquez6513

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

@adelgazaymoldeaconlourdesd5358

Gracias, me estoy iniciando en el veganismo, de preferencia ensaladas crudas y tenía miedo de los insecticidas y parásitos, pero gracias a este video ya me animé. Gracias desde Jiutepec, Morelos

@

Muchas gracias a ustedes dos madre e hijo que gran equipo de trabajo  Y muy buen video para lavar nuestras frutas y verduras , Dios les bendiga. Que mamita hermosa       

@martinmunozcampos7802

Independientemente de la gran valía de sus aportaciones, celebro que personas como ustedes existan y que por este medio podamos conocerles, gracias mil por su aportación dios le bendice.

ADEREZO DE GUAYABA

Delicioso aderezo dulce.

Puedes utilizarlo en postres o ensaladas.

¡Fácil y rápida receta!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 130 ML Aproximadamente

- 2 Guayabas
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1 cucharada de miel de agave (o el endulzante de tu preferencia)
- 3 cucharadas de vinagre de manzana
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 taza de agua

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un pocillo ponemos a hervir 2 guayabas muy maduras (previamente lavadas y partidas en 4)

½ taza de agua y encendemos la lumbre a fuego alto. Esperamos

hasta que hierva y dejamos 2 minutos más. Apagamos el fuego. Dejamos enfriar un poco (Es importante dejar enfriar).

las guayabas con todo y agua a una licuadora y licuamos. Colamos el contenido de la licuadora (para que no nos quede ninguna semilla). Podemos poner un poco de agua en la licuadora para aprovechar todo el residuo en la licuadora. Enjuagamos la licuadora y cuando ya esté limpia, regresamos la mezcla de la guayaba y agregamos una cucharada soperas de miel de agave, 3 cucharadas soperas de vinagre de manzana, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal y 5 cucharadas soperas de aceite de oliva. Licuamos 30 segundos y vaciamos el aderezo en un recipiente.

Ver video

@petetetina

Súper aderezo!!! Saludable para ensaladas dulces.

@anitamar4675

**Gracias por enseñarme a vivir mi vida saludablemente..
Me encantan sus recetas! He aprendido tanto con ustedes
GRACIAS!!!!**

@ire9280

Muy rica receta, soy fan de su canal, siempre con recetas sanas, y deliciosas, a mi me gustan mucho los aderezos, y este se ve fabuloso, lo voy a preparar, gracias por compartir su conocimiento, Dios les bendice.

@luzmaIdonado5951

Esta Sra. es tan agradable y se expresa mejor que las presentadoras de televisión de programas hispanos... Que gran talento de madre e hijo.

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. Hermosaiii 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

MAYONESA DE TOFU

¡Fácil, rápido, y deliciosa!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 250 ml

- 350 g. de tofu
- 3 cucharadas de vinagre
- 1/4de 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!!