

PAELLA

Prepara este emblemático platillo de origen valenciano, es hoy en día un referente a nivel internacional de la gastronomía española, y aunque dependiendo de la región se prepara de manera diferente al incluir ingredientes especiales.

¡Ahora la podrás hacer vegana!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria
- 2 cebollas de verdeo
- 2gr. de azafrán
- 1/2 Pimiento rojo, 1/2 verde, 1/2 amarillo, 1/2 naranja.
- Aceite de oliva
- Cúrcuma
- Pimienta en polvo
- 1 cucharadita de perejil picado.
- Sal
- 1/2 cucharadita de pimentón
- 1/4 taza caldillo de jitomate (Puedes imprimir la receta en: CALDILLO DE JITOMATE – Cocina Vegan Fácil ())
- 1 y 1/2 tazas arroz para paella
- 125 gr. de setas

- 125gr. de champiñones
- 1 taza ejotes
- 3/4 de taza chícharos
- 1/2 hoja alga nori

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

y enjuagamos bien 1 y 1/2 tazas de arroz para paella y lo colamos. Apartamos.

una taza de agua, agregamos 2 gr. de azafrán y apartamos.

una sartén caliente, vertemos un poco de aceite vegetal, agregamos $\frac{1}{2}$ pimiento verde, $\frac{1}{2}$ pimiento rojo, $\frac{1}{2}$ pimiento amarillo y $\frac{1}{2}$ pimiento naranja. (Todos deben de estar sin semillas, desvenados y partidos en tiras delgadas. Mezclamos durante 4 minutos, apagamos el fuego y apartamos.

una cacerola caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y 2 cebollitas de verdeo finamente picadas sin el rabo y mezclamos durante 30 segundos. Agregamos 2 dientes de ajo finamente picados y mezclamos 30 segundos. Agregamos una zanahoria sin puntas y partida en pequeños cubos y una taza de ajotes sin puntas y trozados en 4 partes cada uno. Mezclamos por un minuto. Agregamos 125 gr. de setas deshebradas y 125 gr. de champiñones. Mezclamos por 3 minutos.

un espacio en medio de la sartén y agregamos una cucharadita de pimentón o paprika en polvo y movemos constantemente durante 10 segundos. Agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de caldillo de jitomate. Mezclamos constantemente por 15 segundos. Agregamos el arroz y mezclamos.

el azafrán y agregamos la taza de esa agua a la sartén que contiene el arroz. Agregamos 2 y $\frac{1}{2}$ tazas más de agua. Agregamos 1 cucharadita de sal y mezclamos. Agregamos un poco de pimienta en polvo y una cucharadita de cúrcuma y mezclamos. Bajamos a flama media. Agregamos $\frac{1}{2}$ o una hoja de alga nori finamente picada y mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de chícharos, mezclamos y tapamos la cacerola. Bajamos a flama baja y esperamos a que se consuma todo el líquido.

los pimientos y una cucharadita de perejil finamente picado. Revisamos con una palita que ya no haya nada de agua y apagamos el fuego.

.

Ver video

CHAYOTES RELLENOS

Deliciosa y nutritiva preparación.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 3 Personas

- Cebolla
- Pimiento rojo
- 3 chayotes
- 1/2 taza chícharos

- Aceite vegetal
- Sal
- Queso vegano (pueden comprarlo si gusta o imprimir la receta en: QUESO DE PAPA – Cocina Vegan Fácil ())
- 3 cucharadas de mayonesa
 - 3/4 taza de crema vegana (Pueden comprar si gustas o imprimir la receta en:CREMA DE TOFU – Cocina Vegan Fácil ())

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

a la mitad y a lo largo, 2 chayotes grandes. Los ponemos en una cacerola y agregamos agua a cubrir. Agregamos una cucharadita de sal, encendemos la lumbre y dejamos hervir por 25 minutos. Una vez hervidos los sacamos del agua y los ponemos en un plato. Dejamos que enfríen un poco y retiramos el centro con cuidado (ése no lo vamos a utilizar). Ahuecamos los chayotes, sin romper la cáscara. Apartamos las cáscaras.

la pulpa en cubos pequeños. La pulpa que no salga completa, la raspamos con una cuchara y la pasamos a un recipiente. La machacamos. Apartamos.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo grande de cebolla finamente picada y mezclamos por 30 segundos. Agregamos $\frac{1}{2}$ chile morrón rojo, desvenado y sin semillas y partido en pequeños cubos. Bajamos a flama baja y agregamos los cubitos de chayote. Mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

el recipiente donde tenemos la pulpa del chayote, le agregamos una taza de crema vegana, 3 cucharadas de mayonesa vegana y

sal al gusto. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de chicharos cocidos y 100 gr de queso de papa partido en pequeños cubos (Puede ser el queso vegano de su preferencia). Mezclamos bien. Agregamos todos los demás ingredientes que tenemos en la sartén. Mezclamos con cuidado. Probamos de sal y agregamos al gusto.

esta mezcla, rellenamos las cáscaras de chayote abundantemente.

.

Ver video

QUESO TIPO MOZZARELLA

Delicioso sustituto de queso mozzarella, un queso fácil de elaborar, muy nutritivo, bajo en grasa y muy rico!

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 225 gr.

- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de levadura nutricional
- 1 cucharadita de vinagre de manzana
- 3 cucharaditas de harina de tapioca
- Limón
- 2/3 taza caldo verduras o agua

– 3/4 taza almendras

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un pocillo pequeño vertemos más de la mitad de agua. La ponemos a hervir y cuando ésta hierva, le agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de almendras. Dejamos por dos minutos y apagamos el fuego. Dejamos reposar 10 minutos. Dejamos que enfríen y les retiramos la piel, apretando con los dedos de abajo hacia arriba de las almendras.

pasamos al vaso de la licuadora y agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de caldo de verdura, si no tienen, puede ser agua. Licuamos hasta que quede bien molido. Apagamos la licuadora y agregamos una cucharadita de aceite de vinagre de manzana y 20 gotas de limón. Volvemos a licuar por 40 segundos y apagamos la licuadora. Agregamos 3 cucharaditas de harina de tapioca y volvemos a licuar otros 40 segundos. Apagamos la licuadora y agregamos una cucharadita de levadura nutricional, $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Volvemos a licuar por uno o dos minutos. Apagamos la licuadora.

una cacerola, vertemos un poco de aceite vegetal y untamos por todos lados. Agregamos la mezcla que tenemos en la licuadora y la ponemos a fuego medio. Movemos constantemente durante 7 minutos y apagamos el fuego. Nos mojamos las manos y con cuidado de no quemarnos, sacamos con una cuchara, una parte de la mezcla y hacemos una bola. La ponemos en un plato. Nos volvemos a mojar las manos y sacamos el restante de la mezcla. La unimos con la bola que ya tenemos y hacemos una bola grande. La pasamos a un recipiente con agua helada y la metemos al congelador por 20 minutos.

ese tiempo, sacamos el recipiente del congelador y sacamos el

queso del recipiente.

.

Ver video

SETAS CON CHILE POBLANO

Deliciosa preparación mexicana, que te va a encantar.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 dientes de ajo
- Cebolla
- 3 chiles poblanos
- Pimienta
- Sal
- Aceite vegetal
- 1/4 de kg. de setas
- Crema vegana (La puedes comprar o la puedes imprimir en:

CREMA NEUTRA DE ALMENDRA – Cocina Vegan Fácil ()

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

directamente al fuego 3 chiles poblanos y los tatemamos de todos lados. Los metemos a una bolsa de plástico y la cerramos. Los dejamos ahí durante 15 minutos para que suden. Los sacamos y les retiramos la piel. Les retiramos las semillas y los desvenamos. Los partimos en rajadas, si éstas están muy largas, las podemos partir por mitad. Apartamos.

una sartén caliente vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla rebanada en medias lunas delgadas. Sofreímos por 40 segundos y agregamos dos dientes de ajo finamente picado. Mezclamos 30 segundos y apartamos en un plato.

la misma sartén vertemos un poco de aceite vegetal, sofreímos por 4 minutos y los pasamos al plato donde tenemos la cebolla.

la misma sartén, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos $\frac{1}{4}$ de kilo de setas limpias y deshebradas. Movemos un poco para que se impregnen todas de aceite. Bajamos a fuego bajo y tapamos la sartén. Esperamos 2 minutos y destapamos. Agregamos las rajadas y la cebolla. Mezclamos bien y agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos bien. Agregamos una taza de crema vegana. Mezclamos y probamos de sal. Agregamos al gusto.

.

Ver video

ROMERITOS

Tradicionales y deliciosos Romeritos, ahora apta para veganos o personas que no quieren o no pueden consumir productos de

origen animal.

¡Tienes que probarlos!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 5 Personas

- 3 papas grandes
- Sal
- Azúcar
- 300g. de pasta de mole preparado
- 7 nopales grandes
- 1/2kg. de romeritos

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

y lavamos bien $\frac{1}{2}$ kilo de romeritos. Los pasamos a una cacerola grande y agregamos agua a cubrir. Encendemos la estufa y tapamos la cacerola. Esperamos a que hiervan durante 35 minutos. Pasado ese tiempo, los revisamos y si ya están suave, apagamos el fuego. Esperamos a que enfríen y exprimimos bien los romeritos. Apartamos.

una cacerola ponemos 3 papas grandes con todo y cáscara, agregamos agua a cubrir. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y encendemos el fuego. Semi tapamos y dejamos hervir por 30 minutos. Pasado ese tiempo, revisamos que estén suave y si ya están listas, apagamos el fuego. Las sacamos del agua y las ponemos en un plato. Esperamos a que enfríen y les retiramos la piel. Las partimos en pequeños cubos. Apartamos.

7 nopales limpios y sin espinas, los partimos en cubos pequeños. Los pasamos a una cacerola y agregamos agua a cubrir. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y mezclamos. Encendemos el fuego y dejamos hervir por 25 minutos. Apagamos el fuego y colamos los nopales. Los tapamos con un trapo húmedo para reducir la baba. Apartamos.

al vaso de la licuadora 300 gr. de pasta de mole rojo preparado, Agregamos 2 tazas del agua de la cocción de las papas y si no alcanza, lo completamos con agua. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Vertemos el mole en una olla de barro o en una cacerola grande. Encendemos el fuego y mezclamos constantemente para que no se pegue. Dejamos que hierva y probamos de sal. Agregamos al gusto. Si está muy espeso, agregamos un poco de agua. Mezclamos. Agregamos los romeritos, mezclamos. Agregamos los nopales y mezclamos. Agregamos las papas y mezclamos. Dejamos hervir por un minuto más y apagamos el fuego. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar y mezclamos bien.

.

.

Ver video

BACALAO DE SOYA

Delicioso Bacalao, una delicia, ahora apta para veganos o personas que no quieren o no pueden consumir productos de origen animal.

¡Tienes que probarlo!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cebolla
- 1kg. de jitomate
- 150g. Soya texturizada grande
- manojo de Perejil
- Aceitunas
- 50g. de almendras
- 1 y 1/2 Kg de Papitas cambray
- Pimiento morrón enlatado
- Orégano
- Pimienta en polvo
- Sal
 - Chiles Güeros en vinagre
- Azúcar
- Alga Nori

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

.

250 gr. de soya texturizada grande en una cacerola. Agregamos

agua hirviendo a cubrir y dejamos hidratar por 30 minutos. Pasado ese tiempo, escurrimos la soya y la exprimimos muy bien. Las deshebramos en tiras delgadas. Agregamos el jugo de un limón grande y agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Mezclamos. Apartamos.

un pocillo, ponemos 50 gr de almendras. Y agregamos agua a cubrir, esperamos a que hierva y dejamos 40 segundos más. Apagamos el fuego y esperamos a que enfríen un poco. Les retiramos la piel, apretando la almendra de abajo hacia arriba. Las secamos con papel de cocina absorbente. Las pasamos a una sartén caliente y las doramos de todos lados. Apagamos el fuego y las retiramos a un plato. Apartamos.

una cacerola ponemos 1 y $\frac{1}{2}$ kg de papitas cambray con todo y cáscara y agregamos agua a cubrir. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Prendemos el fuego y esperamos a que hierva. Tapamos la cacerola y hervimos 20 minutos más. Revisamos las papas y éstas deben de estar suaves. Apagamos el fuego. Dejamos enfriar y les retiramos la piel (Pueden dejar la piel si gustan). Apartamos.

una cacerola ponemos 1 Kg de jitomate y agregamos agua a cubrir. Prendemos el fuego y esperamos a que la piel se reviente. Apagamos el fuego y los pasamos al vaso de la licuadora con todo y cáscara. Agregamos 1 taza del líquido de su cocción y licuamos hasta integrar bien los jitomates. Apagamos la licuadora y colamos la salsa en un recipiente. Regresamos a la licuadora una taza de salsa de jitomate y agregamos una hoja de alga nori en trozos. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Apagamos la licuadora. Apartamos.

una sartén en el fuego y vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos la soya y sofreímos por todos lados. Cuando haya dorado, apagamos el fuego y apartamos.

una cacerola caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y

agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla finamente picada. Sofreímos por 30 segundos. Agregamos un ajo finamente picado y mezclamos por 30 segundos. Agregamos la salsa de jitomate, junto con la taza que licuamos con la hoja de alga nori. Agregamos $\frac{3}{4}$ de taza del agua de cocción de los jitomates a la licuadora, para enjuagar los residuos y agregamos a la cacerola. Mezclamos y agregamos una cucharadita de sal. Mezclamos. Dejamos que hierva. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos un poco de pimienta en polvo y un poco de orégano triturado. Mezclamos.

un pimiento morrón de lata partido en rebanadas. Mezclamos. Agregamos una lata de aceitunas verdes sin hueso (Al gusto de la cantidad de aceitunas que gusten poner. Agregamos un manojo grande de perejil finamente picado. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar y mezclamos. Agregamos las papitas

la soya, mezclamos y agregamos las papitas y las almendras. Agregamos unos chiles güeros en vinagre. (La cantidad que gusten) Mezclamos bien.

a que evapore un poco el caldo y apagamos el fuego.

.

Ver video

CALDO TLALPEÑO

Delicioso caldo tlalpeño, una delicia, ahora apta para veganos o personas que no quieren o no pueden consumir carne.

¡Tienes que probarlo!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 dientes ajo
- Cebolla
- 14 Ejotes
- 1 papa
- Sal
- Aceite de oliva
- 3/4 de taza de garbanzo seco
- 4 jitomates
- 1 calabacita o calabacín grande
- 2 zanahorias
- Chipotles adobados
- 1/4 de kg. de setas
- 1/4 de kg. de champiñones
- 1 Aguacate

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola ponemos a remojar toda una noche $\frac{3}{4}$ de garbanzo. Al día siguiente enjuagamos y escurrimos.

2 zanahorias, les retiramos las puntas y las rebanamos en rodajas delgadas. Les retiramos las puntas a 14 ejotes y los partimos en trozos medianos y pasamos todo esto a una

cacerola.

2 litros de agua caliente o caldo de verduras. Agregamos una cucharadita de sal, un diente de ajo pelado, un trozo de cebolla y un tronco de apio en rebanadas delgadas.

la cacerola al fuego a flama alta y cuando empiece a hervir, lo dejamos por dos minutos más. Agregamos una papa grande pelada y partida en pequeños cubos. Agregamos una calabaza grande partida en pequeños cubos. Tapamos la cacerola y bajamos a fuego medio. Dejamos hervir 15 minutos más.

que la verdura ya esté cocida y apagamos el fuego.

una cacerola ponemos los garbanzos remojados desde la noche anterior, agregamos agua a cubrir y agregamos $\frac{3}{4}$ de cucharadita de sal. Dejamos cocer por 30 minutos. Los revisamos y éstos deben de estar suaves. Los pasamos con todo y líquido a la cacerola de la verdura cocida.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla finamente picada y sofreímos por 30 segundos. Agregamos un ajo finamente picado y movemos 30 segundos más. Agregamos 4 jitomates partidos en pequeños cubos. Mezclamos por aproximadamente 7 minutos. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y mezclamos. Apagamos el fuego y dejamos que se enfríen.

esta mezcla al vaso de la licuadora. Agregamos un chile chipotle en adobo (opcional). Agregamos 3 cucharones del caldo de la cocción de las verduras y licuamos hasta que se integren bien los ingredientes, apagamos la licuadora y vaciamos este contenido a la cacerola donde tenemos la verdura.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos $\frac{1}{4}$ de kilo de setas limpias y deshebradas. Movemos 4 minutos aproximadamente para que se doren. Agregamos $\frac{1}{4}$ de kilo de champiñones pelados y rebanados en rebanadas delgadas y partidas en 2 cada rebanada. Agregamos una cucharadita de sal.

Mezclamos y tapamos la sartén. Bajamos a fuego bajo y dejamos así por 5 minutos más. Apagamos el fuego y pasamos las setas y los champiñones al caldo de verdura. Pueden agregar si gustan un chile chipotle entero al caldo. Mezclamos, probamos de sal y agregamos al gusto.

el fuego y lo ponemos a hervir por 2 minutos. Apagamos el fuego.

en un plato hondo, adornamos con una raja de aguacate y presentamos.

Ver video

CHAMPIÑONES CON NUEZ

Sencilla pero deliciosa receta, Champiñones con nueces.

Perfecto para tacos, quesadillas, sopes o solo para comerse así.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 dientes de ajo
- 10 hijas de epazote o paico
- Cebolla
- Chiles de árbol
- Nueces

- Aceite vegetal
- 1/2 kg. de champiñones
- Sal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo grande de cebolla finamente picado y sofreímos por 30 segundos. Agregamos 2 dientes de ajo finamente picados y mezclamos por 30 segundos más.

4 chiles de árbol limpios, picados y sin semillas. (El picante es opcional). Agregamos 10 hojas de epazote fresco finamente picado y mezclamos por 30 segundos. Agregamos $\frac{1}{2}$ kilo de champiñones, pelados, rebanados y partidos por mitad. Mezclamos los ingredientes y agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Mezclamos y bajamos el fuego a flama baja. Tapamos la sartén y esperamos a que se evapore el líquido. Movemos de vez en vez. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego.

1/2 taza de nueces pecanas picadas y mezclamos.

Ver video

CANELONES DE ESPINACAS

Deliciosa receta para las fiestas decembrinas, o para cualquier otra ocasión.

Canelones rellenos de espinaca, elaborados con quesos veganos, y crema bechamel sin lácteos.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 16 Canelones

- 1 diente ajo
- Cebolla
- Sal
- Nueces pecanas
- Queso de papa (Pueden imprimir la receta en: [QUESO DE PAPA - Cocina Vegan Fácil](#) ())
- Queso de almendras (Pueden imprimir la receta en : [QUESO DE ALMENDRA - Cocina Vegan Fácil](#) ())
 - Leche vegetal
- Aceite de oliva
- Levadura nutricional
- Salsa bechamel (Pueden imprimir la receta en: [SALSA BECHAMEL - Cocina Vegan Fácil](#) ())
- 250 g. espinacas
- 16 Canelones o láminas de lasaña

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un refractario 500 gr. de láminas de pasta para hacer lasaña o de preferencia 500 gr. de pasta de canelones. Agregamos agua caliente a cubrir para hidratar.

el recipiente que tengamos la salsa bechamel, le agregamos 3 cucharadas de levadura nutricional y mezclamos bien. Apartamos.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo grande de cebolla finamente picada y sofreímos por 30 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y mezclamos 30 segundos más. Agregamos 250 gr. de espinacas (Pueden ser frescas o congeladas. Tapamos la sartén y bajamos a flama baja) Cuando ya hayan descongelado un poco, agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y mezclamos. Agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de agua y volvemos a tapar la sartén. Las dejamos así por 15 minutos. Mezclamos, probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de agua y mezclamos. Tapamos la sartén y dejamos por 5 minutos más. Apagamos el fuego.

12 nueces pecanas picadas y dos cucharones generosos de salsa bechamel. Agregamos $\frac{1}{2}$ queso del de su preferencia y mezclamos.

el horno a 180 ° C. Engrasamos un molde para horno y agregamos una capa de salsa bechamel. Rellenamos las láminas de pasta con las espinacas y enrollamos con cuidado. Los vamos pasando en el molde. Así hacemos con todas las láminas y las espinacas. Salen aproximadamente 16 canelones. Bañamos los canelones con la salsa bechamel restante y cubrimos toda la superficie de rebanadas de queso de papa.

los canelos al horno a 180 ° C por 20 minutos. Apagamos el horno y sacamos la charola. Dejamos que enfríe un poco.

en un plato de 3 a 4 canelones y presentamos.

Ver video

@abrilescamilla6604

Que delicia de canelones. Y como los saborean se antoja hacerlos ya, para el fin de semana los hago. Me encanto esta receta. Un cariñoso abrazo saludos y bendiciones. Hermosa familia.

@reynamendez5847

Que receta tan sabrosa y como se la saborea el camarógrafo, que se me antoja desde Tijuana. Muchas bendiciones.

@monyortiz2011

Hola gracias por compartir sus Deliciosas recetas, ya he hecho algunas de ellas y me han quedado Riquísimas!! Gracias de antemano, ME ENCANTA SU CANAL!! GOOD JOB !! BENDICIONES

@mirandacabet9894

Se ve riquísimos! Estoy en el procesos de cambiar mi alimentación a vegetariana o vengán. Espero que cuando haga los canelones me queden igual de ricos como los de usted. Gracias por sus vídeos. Aquí voy aprender mucho con usted!

QUESO DE PAPA

iPerfecto para gratinar!

Lo puedes utilizar en quesadillas, pizzas, o en cualquier platillo que requiera queso gratinado.

También puedes comerlo sobre galletas o pan.

INGREDIENTES

PORCIÓN: Un queso de 350 gr. aproximadamente.

- 2 papas medianas
- 1/2 limón
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de Cebolla en polvo
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1 y 1/4 cucharadas de harina de maíz
- 1 cucharada de fécula de maíz
- 1/4 de taza aceite de oliva
- 1/2 taza de caldo de verduras
- 2 cucharadas de levadura nutricional
- 2 cucharadas colmadas de harina de tapioca

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

1-Ponemos en una cacerola 2 papas medianas, peladas y partidas en 4 partes cada una. Agregamos agua a cubrir y agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de cebolla en polvo y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de ajo en polvo. Dejamos hervir por 20 minutos a fuego medio alto.

las papas, metiendo un cuchillo, y éste debe de entrar suavemente. Apagamos el fuego y pasamos las papas al vaso de la licuadora. Agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de agua de la cocción de las papas y licuamos hasta que quede una mezcla tersa. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de cebolla en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, 1 y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de harina maíz, 1 cucharada de fécula de maíz, 2 cucharadas colmadas de harina de tapioca y 2 cucharadas de levadura nutricional. Agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de aceite vegetal y el jugo de $\frac{1}{2}$ limón. Licuamos.

un molde pequeño con aceite vegetal y apartamos.

la mezcla de la licuadora a una cacerola y encendemos la estufa a fuego medio. Cuando empiece a burbujear, mezclamos con una espátula de cocina por 5 minutos. Apagamos el fuego e inmediatamente vaciamos la mezcla en el molde que ya tenemos engrasado. Damos pequeños golpecitos al molde, para que baje la mezcla y esperamos a que enfríe un poco. Lo metemos al refrigerador toda una noche.

día siguiente, sacamos del refrigerador y desmoldamos.

.

Ver video