

LASAÑA A LA BOLOÑESA

Deliciosa Lasaña a la Boloñesa, con ingredientes tradicionales. Pero veganos.

Su nombre deriva del griego laganon, la forma más antigua de pasta que existió en el mundo.

Cuando pobladores italianos emigraron a Grecia llevaron consigo sus formas de cocinar en ocasiones especiales, entre ellos este plato.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 6 Personas

Salsa Boloñesa

- 1 zanahoria
- Albahaca
- 2 dientes ajo
- Cebolla
- 1/2 pimiento
- Sal
- Azúcar
- Orégano
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite de oliva
- 1 taza soya texturizada

- 9 jitomates

Salsa bechamel

- Sal
- 90ml. aceite vegetal
- Pimienta en polvo
- Nuez moscada
- 1lt. leche vegetal
- 90g. harina de trigo

Queso de papa

- 2 papas grandes
- 1/2 limón
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- Sal
- 1/4 taza levadura nutricional
- 1/2 taza aceite de oliva

Queso tipo parmesano

- 1cdita. sal
- 1cdita. ajo en polvo

- 1cdita. cebolla en polvo
- 1 taza o 120g. nuez de la India
- 4cdas. levadura nutricional.

Lasaña

- Aceite de oliva
- 12 láminas de lasaña

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

SALSA A LA BOLOÑESA

una taza y media de soya texturizada a una cacerola, agregamos agua caliente a cubrir y dejamos a que se hidrate por 15 minutos. Colamos y enjuagamos con agua limpia. Exprimimos la soya con las manos, lo más que se pueda. Pasamos la soya a un recipiente y agregamos el jugo de un limón y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Revolvemos y apartamos.

una cacerola grande ponemos 9 jitomates y agregamos agua a cubrir. Dejamos hervir hasta que se le reviente la piel. Apagamos la lumbre y dejamos que enfríen un poco. Les retiramos la piel y los pasamos a una licuadora con $\frac{1}{2}$ taza de agua de la cocción. Licuamos hasta obtener una salsa. Apagamos la licuadora y apartamos.

una sartén ya caliente a fuego bajo, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla finamente picada. Sofreímos por 30 segundos. Agregamos 2 dientes de ajo finamente picados y sofreímos por 30 segundos más. Agregamos

una zanahoria sin piel y partida en cubos muy pequeños y mezclamos durante un minuto. Agregamos $\frac{1}{2}$ pimiento morrón desvenado, sin semillas y partido en cubos muy pequeños y mezclamos durante 1 y $\frac{1}{2}$ minutos. Agregamos un puño de hojas de albaca fresca finamente picada. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo, 2 cucharaditas de orégano triturado y 1 cucharadita de sal. Mezclamos 30 segundos más y agregamos la salsa de jitomate a través de un colador. Mezclamos y bajamos a fuego medio, esperamos a que hierva. Bajamos a fuego medio bajo y dejamos ahí por 10 minutos más. Apagamos el fuego.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y le agregamos la soya texturizada. Le agregamos un poco de ajo en polvo y un poco de pimienta en polvo. Le agregamos sal al gusto y mezclamos.

la soya a la sartén de la salsa de jitomate y prendemos el fuego. Mezclamos bien y agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar y un poco de paprika o pimentón en polvo. Mezclamos. Si se reseca, podemos agregar un poco de agua, mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego.

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.

Queso de papa

una cacerola ponemos 2 papas medianas (previamente peladas y partidas en cubos), agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Agregamos agua a cubrir y cuando empiece a burbujear, las dejamos hervir por 25 minutos. Pasado ese tiempo, revisamos atravesando una papa con un cuchillo, deben de estar suaves. Apagamos la lumbre.

las papas (Sin líquido) a un bowl, agregamos $\frac{1}{2}$ taza del caldo de la cocción de las papas y machacamos.

$\frac{1}{2}$ taza de aceite de oliva, el jugo de $\frac{1}{2}$ limón, un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y $\frac{1}{4}$ de taza de levadura nutricional. Mezclamos bien hasta deshacer todos los grumos. Podemos mezclar con un minipimer o con un mezclador de globo.

Queso parmesano

en una licuadora 120 gr. o una taza de nuez de la india (o anacardo), agregamos una cucharadita de sal, una cucharadita de ajo en polvo, una cucharadita de cebolla en polvo y cuatro cucharadas soperas de levadura nutricional. Licuamos hasta integrar bien los ingredientes. Debe de quedar un polvo fino.

.

LASAÑA

el horno a 200° C o 390° F

una charola hidratamos con agua caliente las láminas de pasta

para lasaña, durante 3 minutos.

una capa de láminas para lasaña en un molde para horno, bañamos con salsa bechamel. Ponemos una capa de salsa boloñesa y extendemos bien. Espolvoreamos un poco de queso parmesano vegano. Ponemos otra capa de láminas de pasta para lasaña, seguimos con una capa de salsa bechamel y otra capa de salsa boloñesa. Agregamos un poco de queso parmesano vegano.

con una capa de láminas de pasta y una capa de salsa bechamel. Podemos espolvorear con queso vegano. Cubrimos con papel aluminio.

el molde al horno por 20 minutos. Pasado ese tiempo, retiramos el molde del horno.

.

Ver video

SALSA BECHAMEL

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

Esta deliciosa salsa se puede utilizar como base para lasañas, los gratinados y los soufflés.

INGREDIENTES

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

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

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.

.

Ver video

HAMBURGUESAS DE ARROZ CON CHAMPIÑONES

Hamburguesas que parecieran ser de carne, pero que sin embargo, no lo son.

Siendo mucho más sanas y nutritivas.

¡Tienes que probarlas!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1 diente ajo
- Cebolla
- Sal
- 1/2 taza harina de garbanzo
- 1/3 taza harina de avena
- Pimienta polvo
- Ajo en polvo
- 1 y 1/2 tazas arroz cocido
- 1 taza de nueces
- Aceite de oliva
- Agua
- 250 gr. de champiñones

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos $\frac{1}{4}$ de cebolla finamente picada. Sofreímos durante 30 segundos y agregamos un diente de ajo finamente picado. Sofreímos 30 segundos más. Agregamos 250 gr. de champiñones pelados y rebanados. Bajamos a fuego bajo y tapamos la sartén.

los 3 minutos mezclamos un poco y agregamos un poco de pimienta en polvo, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Mezclamos y tapamos nuevamente la sartén. Esperamos 3 minutos más y apagamos el fuego. Apartamos.

un recipiente hondo ponemos 1/2 taza de harina de garbanzo. Agregamos poco a poco $\frac{1}{4}$ de taza de agua y mezclamos hasta integrar bien los ingredientes. Agregamos 1/3 de taza de harina de avena y agregamos poco a poco $\frac{1}{4}$ de harina de avena y mezclamos hasta obtener una pasta no muy aguada, ni muy seca. Apartamos.

la licuadora en acción agregamos 1 de taza de nuez pecana, esperamos a que triture lo más que pueda y apagamos la licuadora. Bajamos la mezcla con una palita de cocina y volvemos a prender la licuadora hasta que pulverice totalmente y apagamos la licuadora. Pasamos la nuez pulverizada a un bowl.

los champiñones al vaso de la licuadora, con todo y líquido. Licuamos. Podemos apagar la licuadora, para bajar con una espátula de cocina la mezcla y volver a licuar hasta integrar bien. Agregamos esta pasta al bowl donde se encuentra la nuez pulverizada.

en la licuadora 1 y $\frac{1}{2}$ taza de arroz cocido y encendemos la licuadora. Si es necesario, podemos apagar la licuadora y bajar la mezcla de las paredes con una espátula y volver a encender la licuadora. Pasamos esta pasta de arroz al bowl.

(Trituramos todo por partes, para no atascar la licuadora, también pueden hacerlo con un mini pimer.

a la mezcla un poco de pimenta en polvo, un poco de ajo en polvo y sal al gusto. Mezclamos todo muy bien, si se puede con las manos. (Queda mejor integrado).

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal, untamos toda la superficie. Nos humedecemos las manos y vamos tomando una bolita mediana de mezcla y le vamos dando forma de tortita. Las vamos pasando a la sartén y cuando doren de un lado, damos la vuelta. (5 minutos de cada lado aproximadamente)

retiramos a un plato con papel absorbente de cocina. Las pueden consumir solas o en bollo para hamburguesa, con lechuga, cebolla y rodajas de jitomate.

Ver video

LECHE DE COCO RALLADO

Sencilla receta para elaborar leche a partir del coco rallado.

Una leche rica y de gran beneficio para la salud.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1 Litro

- Una pizca de sal
- 1 taza de coco rallado

– 1 y 1/4 litros de agua

Modo de preparación

un contenedor ponemos una taza de coco rallado y agregamos agua limpia a sobre cubrir. Dejamos remojar toda una noche.

otro día colamos el coco y enjuagamos varias veces. Tallamos suavemente el coco con la mano y escurrimos.

el coco al vaso de la licuadora y agregamos 650 ml de agua potable. Agregamos una pizca de sal y licuamos hasta integrar bien los ingredientes.

a una jarra a treves de una coladera de punto cerrado y regresamos a la licuadora el residuo que quedó en la coladera. Agregamos 650 ml más de agua a la licuadora y volvemos a licuar hasta integrar bien los ingredientes. Lo vertemos en la jarra a treves de un colador. (Con el bagazo que queda en la coladera, podemos hacer harina de coco si lo dejamos secar)

el contenido en otra jarra, volviendo a colar, 2 veces más. Enjuagando la jarra en cada pasada.

.

Ver video

CREPAS DULCES

¡Sin lácteos!

Prepara esta tradicional receta de origen francés bretón, las crepas.

Aunque claro, ahora podrás disfrutarlas en su versión vegana.

Una delicia que podrás consumir en su versión dulce o salada.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 5 Crepas

- 1 y 3/4 taza leche vegetal
- 1 taza harina de trigo
- 2 cucharadas de azúcar
- Pizca de sal
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 taza de fresas
- 1 taza de frambuesas

(Puedes utilizar el relleno de tu preferencia)

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un recipiente 1 y $\frac{1}{2}$ taza de harina de trigo, junto con 1 y $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar y una pizca de sal. Agregamos poco a poco 1 y $\frac{1}{2}$ taza de leche vegetal y mezclamos hasta deshacer todos los grumos. Puede ser con mezclador de globo, minipimer o licuadora. Tapamos el recipiente y lo llevamos al refrigerador por 30 minutos.

la media hora, sacamos el recipiente del refrigerador, mezclamos un poco. Calentamos una sartén anti adherente y engrasamos con un poco de aceite vegetal. Bajamos a flama media. Vaciamos un cucharón de la mezcla y ladeamos la sartén por todos lados hasta que la mezcla abarque toda la superficie de la sartén. A los 40 segundos, despegamos las orillas con

una espátula y le damos la vuelta. La dejamos 40 segundos más y la retiramos. (No debe de quedar dorada).

en un recipiente una taza de queso doble crema vegano y agregamos 2 cucharadas de azúcar glas o el endulzante de su preferencia. Revolvemos bien. Probamos y endulzamos al gusto.

una crepa, colocamos crema por en medio y extendemos hacia abajo. Colocamos una cama de fresas rebanadas y envolvemos de un extremo y luego del otro.

Ver video

CREPAS

¡Sin lácteos!

Prepara esta tradicional receta de origen francés bretón, las crepas.

Aunque claro, ahora podrás disfrutarlas en su versión vegana. Una delicia que podrás consumir en su versión dulce o salada.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1 y 1/2 cucharaditas de azúcar
- 1 pizca de sal
- 1 y 1/2 tazas harina de trigo
- Aceite vegetal
- 1 y 1/2 tazas de leche vegetal

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un recipiente 1 y $\frac{1}{2}$ taza de harina de trigo, junto con 1 y $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar y una pizca de sal. Agregamos poco a poco 1 y $\frac{1}{2}$ taza de leche vegetal y mezclamos hasta deshacer todos los grumos. Puede ser con mezclador de globo, minipimer o licuadora. Tapamos el recipiente y lo llevamos al refrigerador por 30 minutos.

la media hora, sacamos el recipiente del refrigerador, mezclamos un poco. Calentamos una sartén anti adherente y engrasamos con un poco de aceite vegetal. Bajamos a flama media. Vaciamos un cucharon de la mezcla y ladeamos la sartén por todos lados hasta que la mezcla abarque toda la superficie de la sartén. A los 40 segundos, despegamos las orillas con una espátula y le damos la vuelta. La dejamos 40 segundos más y la retiramos. (No debe de quedar dorada).

í hacemos con toda la mezcla para obtener crepas para preparar saladas o dulces.

.

Ver video

SALSA BOLOÑESA

Clásica salsa boloñesa para tus pastas, pizzas, etc.

En la preparación de la salsa boloñesa se utiliza carne, es por eso que decidimos ofrecerte esta versión vegana.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1 zanahoria
- Albahaca
- 2 dientes ajo
- Cebolla
- 1/2 pimiento
- Sal
- Azúcar
- Orégano
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite de oliva
- 1 taza soya texturizada preparada (en el canal)
- 9 jitomates

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una taza y media de soya texturizada a una cacerola, agregamos agua caliente a cubrir y dejamos a que se hidrate por 15 minutos. Colamos y enjuagamos con agua limpia. Exprimimos la soya con las manos, lo más que se pueda. Pasamos la soya a un recipiente y agregamos el jugo de un limón y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Revolvemos y apartamos.

una cacerola grande ponemos 9 jitomates y agregamos agua a

cubrir. Dejamos hervir hasta que se le reviente la piel. Apagamos la lumbre y dejamos que enfríen un poco. Les retiramos la piel y los pasamos a una licuadora con $\frac{1}{2}$ taza de agua de la cocción. Licuamos hasta obtener una salsa. Apagamos la licuadora y apartamos.

una sartén ya caliente a fuego bajo, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla finamente picada. Sofreímos por 30 segundos. Agregamos 2 dientes de ajo finamente picados y sofreímos por 30 segundos más. Agregamos una zanahoria sin piel y partida en cubos muy pequeños y mezclamos durante un minuto. Agregamos $\frac{1}{2}$ pimiento morrón desvenado, sin semillas y partido en cubos muy pequeños y mezclamos durante 1 y $\frac{1}{2}$ minutos. Agregamos un puño de hojas de albaca fresca finamente picada. Agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo, 2 cucharaditas de orégano triturado y 1 cucharadita de sal. Mezclamos 30 segundos más y agregamos la salsa de jitomate a través de un colador. Mezclamos y bajamos a fuego medio, esperamos a que hierva. Bajamos a fuego medio bajo y dejamos ahí por 10 minutos más. Apagamos el fuego.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y le agregamos la soya texturizada. Le agregamos un poco de ajo en polvo y un poco de pimienta en polvo. Le agregamos sal al gusto y mezclamos.

la soya a la sartén de la salsa de jitomate y prendemos el fuego. Mezclamos bien y agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar y un poco de paprika o pimentón en polvo. Mezclamos. Si se reseca, podemos agregar un poco de agua, mezclamos. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego.

.

Ver video

LECHE DE AVENA

Elabora leche de avena de forma que ésta no quede viscosa o de consistencia babosa. Un método sencillo, y con el que podrás disfrutar de una leche vegetal fresca, rica y nutritiva.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 1 y 1/2 Litros

- pizca de sal
- 1 cucharadita de azúcar o el endulzante de su preferencia.
- 1 taza o 150 gr de avena
- 1 y 1/2 litros de agua

Modo de preparación

varias veces una taza de avena, frotando con las manos. Hasta que notemos que el agua sale más clara.

pasamos a la licuadora y agregamos 1 litro de agua potable, una pizca de sal y una cucharadita del endulzante de su preferencia. Licuamos por un minuto y vertemos en una jarra a través de un colador de punto cerrado. Regresamos a la licuadora el residuo que nos quedó en el colador y agregamos $\frac{1}{2}$ litro de agua potable y volvemos a colar. Vertemos en la jarra a través del colador. Lavamos el colador y en otra jarra, vertemos la el litro y medio de leche otra vez a través del colador.

a lavar el colador y la jarra vacía. Volvemos a verter la leche a través de colador. Este procedimiento lo hacemos 4 o 5 veces.

Ver video

PASTEL AZTECA

Tradicional platillo mexicano, llamado el primo mexicano de la lasaña.

Elaborado con capas de tortilla, salsa, crema, chile poblano, elote, crema y queso.

El origen del pastel azteca se pierde en la noche de los tiempos. Algunas fuentes indican que surgió en los estados de Oaxaca y Baja California, pero lo cierto es que se trata de un platillo típico de todo el país.

¡Un delicia que debes probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 6 Personas

- 2 chiles serranos
- 1 diente de ajo
- Cebolla
- Sal
- Un Elote
- 2 chiles poblanos
- 3/4 de kg. de tomate verde o tomatillo

- 250 ml. de crema vegana
- Aceite
- Tortillas suficientes
- 1/2 kg. de setas
- Queso tipo asadero (en el canal)

TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla finamente picada y sofreímos durante 30 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y sofreímos por 30 segundos más.

$\frac{1}{2}$ kilo de setas deshebradas y una cucharadita de sal de mar. Tapamos la sartén y bajamos a fuego bajo. A los 5 minutos, revolvemos con cuidado, probamos de sal y agregamos al gusto. Movemos hasta que se consuma el líquido. (15 minutos aproximadamente). Apagamos el fuego y apartamos.

una cacerola ponemos $\frac{3}{4}$ de kilo de tomates verdes y 2 chiles serranos sin rabito. Agregamos agua a cubrir y encendemos el fuego. Esperamos a que hiervan y los dejamos 5 minutos más. Apagamos el fuego.

los tomates y los chiles al vaso de la licuadora y licuamos hasta integrar bien los ingredientes.

una cacerola ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal y agregamos la salsa de tomate, esperamos a que hierva y agregamos $\frac{1}{2}$ cucharada de sal. Revolvemos, y dejamos hervir por dos minutos más. Bajamos la lumbre. Probamos de sal y agregamos al gusto. En caso de que esté un poco ácida la salsa, podemos agregar $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar. Agregamos una

taza de crema vegana, mezclamos bien y apagamos el fuego. Apartamos.

directo a la lumbre 2 chiles poblamos y tatemamos por todos lados. Los metemos a una bolsa de plástico y dejamos sudar por 15 minutos y los sacamos de la bolsa. Les retiramos la piel con un cuchillo y les retiramos el rabito. Les retiramos las semillas y los desvenamos. Partimos los chiles en rajadas.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos las rajadas. Sofreímos por 3 minutos y agregamos los granos de un elote. Mezclamos y cuando los granos de elote transparenten, agregamos una cucharadita de sal de mar y un poquito de pimienta en polvo. Mezclamos bien por un minuto más. Apagamos el fuego.

una sartén vertemos un poco de aceite vegetal y ponemos una tortilla y sofreímos de ambos lados. Hacemos las suficientes tortillas para cubrir varias capas de un molde.

9-Ponemos una capa de tortillas en el molde. Agregamos una capa de setas, una capa de rajadas con elote y una capa de salsa verde. Cubrimos con una capa de tortillas. Ponemos otra capa de setas, otra capa de rajadas con elote y otra capa de salsa verde. Ponemos una capa de queso vegano.

el molde al horno precalentado a 180 °F o 350 °C por 20 minutos.

.

Ver video

QUESO TIPO ASADERO

¡Sin lácteos!

Sustituto de queso, semejante al asadero.

Este queso derrite un poco, apto para quesadillas, botana y guisos.

¡Tienes que probarlo!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

Limón

- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 4 cucharadas de harina de tapioca
- 4 cucharadas de harina de garbanzo
- 2 y 1/2 cucharadas de fécula de maíz
- 3 cucharadas de levadura nutricional
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 y 1/2 tazas de leche vegetal o caldo de verduras

TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

el vaso de la licuadora, vaciamos 2 y $\frac{1}{2}$ cucharaditas de fécula

de maíz, 3 cucharadas de harina nutricional, 5 cucharadas de harina de garbanzo, 4 cucharadas de harina de tapioca, 1 cucharadita de sal, una cucharadita de ajo en polvo y una cucharadita de cebolla en polvo. Agregamos el jugo de $\frac{1}{2}$ limón, 4 cucharadas de aceite de oliva, 1 y $\frac{1}{2}$ tazas de leche vegetal (La de su preferencia) y licuamos durante un minuto y medio. Apagamos la licuadora.

un molde por todas partes y agregamos un puñito de hierbas finas.

una cacerola honda a fuego medio bajo y vertemos el contenido de la licuadora y movemos constantemente durante 15 minutos. La mezcla va a espesar considerablemente.

la mezcla al molde que ya tenemos engrasado y damos unos golpecitos, para que asiente la mezcla y esparcimos en todo el molde para que quede parejo. Lo metemos al refrigerador toda una noche.

día siguiente lo desmoldamos.

Ver video