

CHEESECAKE DE GUAYABA

¡Consiente a tu familia con esta deliciosa receta.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 6 PERSONAS

- 100 g. galletas marías
- 65 g. aceite de coco
- 6 guayabas
- 170 g. queso papa
- 100 g. crema tofu o almendra
- 100 g. azúcar
- 1 limón
- 3/4 de cucharada de agar agar
- 3 cucharadas de piloncillo o panela
- 1/8 de cucharadita de agar agar

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

MODO DE PREPARACIÓN

100 g de galletas marías en una licuadora o procesador de alimentos. Pasamos el polvo de las galletas a un tazón y agregamos 65g de aceite de coco derretido y mezclamos muy bien hasta obtener una pasta.

la pasta a un molde desmontable de 17 cm de diámetro por 7 cm

de alto. Esparcimos y aplanamos lo más que se pueda con una espátula de cocina. Metemos el molde al refrigerador.

3-En una cacerola ponemos 6 guayabas sin puntas y partidas a la mitad. Agregamos agua caliente a sobre cubrir. Tapamos la cacerola y esperamos a que hiervan. Destapamos la cacerola y dejamos que hiervan a fuego medio alto por 20 minutos más. Apagamos el fuego.

4-Ponemos 8 mitades de guayaba sin líquido en la licuadora, licuamos hasta obtener un puré. Vaciamos el contenido en una cacerola a través de un colador. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza del agua de cocción de las guayabas, revolvemos bien. Agregamos el jugo de $\frac{1}{2}$ limón, agregamos 170 g de queso de papa y 100 g de crema de almendra o tofu. Mezclamos todo con ayuda de un mini pimer (lo pueden mezclar en la licuadora si no tienen uno). Agregamos 100 gr de azúcar y seguimos mezclando. Agregamos poco a poco 80 ml del líquido de la cocción de las guayabas y seguimos mezclamos.

5-Encendemos la lumbre a fuego medio y esperamos a que caliente un poco. Agregamos $\frac{3}{4}$ de cucharada de agar agar y mezclamos bien con el mini pimer durante 5 minutos. Apagamos el fuego.

el molde del refrigerador y vaciamos nuestra mezcla en el molde. Lo regresamos al refrigerador.

las 2 mitades restantes de las guayabas al vaso de la licuadora limpio y licuamos hasta obtener un puré. Lo vaciamos a través de un colador en una ollita y agregamos al colador un poquito de líquido de la cocción de las guayabas para que baje con facilidad la mezcla. Encendemos a fuego bajo y agregamos 2 y $\frac{1}{2}$ cucharadas de azúcar mascabado y mezclamos bien. Agregamos $\frac{1}{8}$ de cucharadita de agar agar y mezclamos hasta disolver todo. Apagamos el fuego.

el molde del refrigerador y vaciamos la mezcla que tenemos y esparcimos en toda la superficie. Metemos el molde nuevamente

al refrigerador y lo dejamos ahí un mínimo de 4 horas. (optimo toda una noche). Pasado ese tiempo desmoldamos con cuidado y adornamos con rodajas de guayaba fresca.

VER VIDEO

@RosaRosa-mh7hx

Simplemente delicioso! Y como siempre lo repito: no hay pretexto para no ser vegano! Podemos comer de todo sin sufrimiento animal.

@delacosta1837

Que guapa hija tiene , igual de bella que la madre! Una super receta, la voy a hacer!

@ramomata9175

La hija igual de hermosa que la mamá, gracias por esta deliciosa receta la haré

@g3d107

Esta es la familia bella de vegan fácil!.. Gente linda

MERMELADA DE FRESA

¡Elabora esta deliciosa, fácil, rápida y tradicional Mermelada de Fresa.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 300 ml

- 360 g. fresas
- 160 g. de azúcar
- 1/4 de manzana
- 1/2 limón

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-En una olla ponemos 360 g de fresa (previamente cortadas en 4 partes cada una y sin rabito) Agregamos $\frac{1}{4}$ de manzana pelada y partida en cubos. Encendemos el fuego y mezclamos constantemente. Bajamos a fuego bajo y dejamos que las fresas suelten su líquido, mezclamos de vez en vez, para que no se peguen. Agregamos el jugo de $\frac{1}{2}$ limón y 160 g de azúcar. Mezclamos hasta integrar bien. Dejamos hervir a fuego bajo por 20 minutos con la olla tapada. Pasado ese tiempo machacamos bien las fresas. Apagamos el fuego.

2-Pueden envasar al alto vacío si gustan.

3-Presentamos.

VER VIDEO

@magdalenamartin2618

Qué buena mermelada. Y que bien se expresa señora. Concisa y al grano. Me encantó. Saludos desde España

@andreaeguez2249

La hice y quedo riquisimaaaa, gracias por la receta desde Argentina entre RIOS ☐☐

@Surf226

Seguí sus consejos y me quedo riquísima la mermelada!... Saludos desde Perú

@meryparra7406

Gracias por la receta la haré este fin de semana saludos de una Peruana desde Chile.

CUPCAKE RED VELVET

Deliciosa y bella receta.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 12 CUPCAKES

- 300 g. harina trigo
- 200 g. de azúcar
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- 2 y 1/2 cucharaditas de polvo para hornear
- Colorante vegetal rojo
- Pizca de sal
- 3 cucharaditas de cocoa
- 1 taza de leche vegetal
- 120 ml. de aceite vegetal

BETUN

- 300g de mantequilla vegana
- 1 cucharadita de esencia de vainilla.
- 3 cucharaditas de cocoa
- 5 cucharadas de azúcar glas

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Cernimos en un tazón 300 g de harina de trigo, agregamos 2 cucharadas de fécula de maíz, agregamos 2 y $\frac{1}{2}$ cucharaditas de polvos para hornear, agregamos una pizca de sal y 3 cucharaditas de cocoa. Mezclamos bien. Apartamos.

2-En otro tazón, vaciamos 200 g de azúcar la d su preferencia. Agregamos 120 ml de aceite vegetal y mezclamos bien. Puede ser con un mezclador de globo o con una batidora eléctrica. Agregamos poco a poco los ingredientes que ya tenemos cernidos

alternando poco a poco 1 taza de leche vegetal. Mezclamos hasta integrar bien los ingredientes y obtener una mezcla uniforme. Que tenga una caída continua.

3-Agregamos muy poquito de color vegetal rojo y vamos mezclando hasta obtener el color rojo intenso.

4-Precaentamos el horno a 180 ° C o 350 ° F

5-Ponemos capacillos a dos moldes de 6 cupcake cada uno. (o pueden untar aceite vegetal si gustan, en caso de no tener los capacillos). Rellenamos cada capacillo a $\frac{3}{4}$ de su capacidad. Les damos unos golpecitos al molde, para que asiente la mezcla. Metemos los moldes al horno durante 20 minutos. Pasado ese tiempo los revisamos introduciendo un palillo. Éste debe de salir seco. Apagamos el horno y sacamos los moldes. Apartamos.

BETÚN

1-En un tazón ponemos 300 g de mantequilla vegana, agregamos 3 cucharadas de azúcar glas y 1 cucharada de esencia de vainilla y batimos con batidora eléctrica. Agregamos otra cucharadita de azúcar glas y seguimos batiendo. Agregamos una cucharadita más de azúcar glas y seguimos batiendo. (En total fueron 5 cucharaditas de azúcar glas). Agregamos un poquito de color vegetal rojo (muy poquito)

2-Cuando ya hayan enfriado los cupcakes, agregamos la mezcla a una manga de plástico y ponemos la boquilla de su preferencia. Apretamos de arriba hacia abajo y adornamos de la manera que ustedes gustes la superficie de los cupcakes,

3-Presentamos.

VER VIDEO

@magdabecerril3434

Ah y muy amena e interesante el relato del Padre Valentín.

@mafercomoloscacaahuates

¡Que cupcake tan bonito! Y que historia tan padre, no me había preguntado la razón de ser del San Valentín. Pobre Valentín, valió cup – icake!. Muy interesante, ¡me encanta que cuenten la historia! ¡Los quiero mucho!

@bettyromo5294

Los hice y quedaron Muy Ricos! Gracias, a mis hijos les gustaron mucho! Feliz día de San Valentín!

@guadalupeescutia7481

Que hermosas palabras no es muy usual preocuparme por mi persona sólo pensando por los demás pero ese día me los preparó para mi solita feliz día de San Valentín

MERENGUES

Deliciosa y delicada receta.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 1/3 de taza de aquafaba Aquafaba (sustituto de huevo) – Cocina Vegan Fácil ()
- 3/4 de taza de azúcar glas o impalpable
- Sal
- Limón
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Agegamos a un tazón 1/3 de taza de aquafaba recién sacada del refrigerador. Muy fría. Agregamos de 20 a 25 gotas de limón, agregamos 1/8 de cucharadita de sal y 1 cucharadita de vainilla.

2-Batimos con un batidor eléctrico a velocidad baja por 5 minutos. Subimos a velocidad media y batimos 5 minutos más. Tenemos que obtener una consistencia que forme picos y al voltear el recipiente no debe de desprender.

3-Volvemos a encender la batidora y batimos en velocidad baja, en lo que agregamos muy poco a poco $\frac{3}{4}$ de taza de azúcar glas tamizada. (Este proceso nos debe de llevar 10 minutos aproximadamente)

4-A terminar de agregar el azúcar glas, subimos a velocidad media y batimos 5 minutos más. Apagamos la batidora.

5-Agregamos el merengue a una manga de repostería. Y empezamos a hacer los merengues sobre unas charolas con papel de cocina. Apretando la manga suavemente durante 3 segundos y soltando. Los merengues deben ser pequeños.

6-Metemos las charolas al horno a 100 °C o 200° F. y los dejamos por 1 hora con 45 minutos. Deben de estar en medio del

horno, ni arriba, ni abajo.

7-Sacamos del horno.

8-Presentamos

VER VIDEO

@alcon1142

Los felicito es una excelente opción de postre sana y deliciosa.

@flakitacakes2954

Por favor sigan subiendo videos de postres veganos. Hay muchas recetas en internet pero con ingredientes muy complejos de encontrar y ustedes nos hacen todo super fácil... .los adoro,!!! X favor más vídeos de postres.

@cladhirvega6391

Por favor sigan subiendo recetas con el sustitutos del huevo. Siempre sigo sus consejos que alivian el alma. Gracias un abrazo desde Uruguay

@sandigarcier4391

Gracias x las recetas! genios!

MOUSSE DE CHOCOLATE

Deliciosas y delicada receta.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 1/3 taza aquafaba Aquafaba (sustituto de huevo) – Cocina Vegan Fácil ()
- 3/4 taza azúcar glas
- 1/2 limón
- 1/8 cucharadita de sal fina
- 1/2 taza leche de almendras
- 1/2 taza de aceite de coco
- 1/2 taza de cocoa
- 2 cucharadas de miel de agave
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-En un tazón grande, vertemos $\frac{1}{2}$ taza de leche de coco, agregamos poco a poco $\frac{1}{2}$ taza de cocoa en polvo tamizada. Y vamos mezclando con un mezclador de globo hasta deshacer todos los grumos. Agregamos 1 cucharadita de esencia de vainilla y 2 cucharadas de miel de agave. Mezclamos bien los ingredientes. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de leche de almendras. Seguimos mezclando hasta obtener una textura uniforme. Apartamos.

2-En otro tazón, vertemos $\frac{1}{2}$ taza de aquafaba completamente fría. Le agregamos 5 gotas de limón. Batimos a velocidad baja por 5 minutos y luego otros 5 minutos a velocidad alta. Agregamos con mucho cuidado y poco a poco $\frac{3}{4}$ de taza de azúcar glas. Cuando hayamos agregado todo el azúcar, batimos por 5 minutos más.

3-Vamos agregando poco a poco el aquafaba al recipiente del chocolate. (Éste debe de estar líquido). Y mezclamos con cuidado de forma envolvente.

4-Vertemos la mezcla en recipientes individuales y metemos al refrigerador toda una noche. Al pasar ese tiempo sacamos y adornamos con nueces y frutos rojos en la superficie.

.

VER VIDEO

@sospapasimpulsate366

Se ve súper delicioso, ya quiero hacerlo!!

@nancycardenas103

Gracias m encantó este postre.

@dorisvidal5623

mmmmm que rico gracias desde Colombia

@

Hoy me la pasé cocinando sus recetas, hice leche de almendras, mayonesa de almendras, queso, crepas y dulce de leche. Son mi biblia de la cocina vegana. Saludos desde Buenos Aires !! ☒

¿CÓMO HACER AQUAFABA? (SUSTITUTO DE HUEVO)

¡Magia pura es esta receta!

¡Atrévete a hacerla y elabora muchas recetas!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 500 ml aproximadamente

- 1 taza o 240 g. de garbanzo seco
- 1 y 1/2 litros agua

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Ponemos una taza de garbanzos secos en un tazón, agregamos agua a sobre cubrir (debe de sobrepasar los garbanzos) y dejamos remojar por toda una noche.

2-Pasado ese tiempo, colamos los garbanzos (Podemos utilizar el agua para las plantas). Pasamos los garbanzos a una cacerola y agregamos 1 y ½ litros de agua. Encendemos el fuego a nivel alto y semi tapamos la olla. Cuando empiecen a hervir

bajamos a fuego medio y dejamos hervir por 1 hora más.

3-Pasado ese tiempo, revisamos de cocción un garbanzo, y éste debe de estar suave. Apagamos el fuego. Colamos los garbanzos y los apartamos para otro guiso futuro. Apartamos el agua de los garbanzos en un recipiente.

4-Pasamos el agua de los garbanzos a una cacerola y lo ponemos a hervir. Cuando empiece a burbujear, dejamos hervir por 10 minutos más, con tapa. Apagamos el fuego y dejamos enfriar un poco.


5-Pasamos el líquido a un recipiente y cuando esté frío lo metemos al refrigerador. Pueden congelar si gustan, para que les dure un poco más.

6-Cuando esté completamente frío en líquido, vertemos $\frac{1}{2}$ taza de aquafaba a un tazón, y empezamos a batir con batidora eléctrica por 3 minutos aproximadamente y subimos la velocidad de la batidora. Batimos por 5 minutos más.

.

VER VIDEO

@violetmarketing

Amigo te amoooo he cambiado mi pastelería artesanal y no sabía como sustituir el huevo me has dado una alegría, ya que con el maltrato animal que hay en España es terrible lo que sufren los animales y no quiero seguir siendo partícipe de ellos.  te amooo

@kawaiyuuki91

Woow No puedo creerlo, yo no soy vegana pero estoy en transición y se me hacia muy difícil pero desde que los

encontré han sido una bendición sigan así ☐

@liv1elena

Hola desde Venezuela gracias por sus recetas los sigo desde hace un tiempo sus recetas me han salvado en estas situación tan critica en nuestro país sus recetas les encantan a mi familia y bueno con el aguafaba genial hacer tortas y galletas se les quiere desde Venezuela

@saratome5847

Que les den el premio Nobel por el amor y respeto de Hijo y Madre, que hoy día poco y nada se ve.

POSTRE DE TAPIOCA

Sencilla, económica y deliciosa receta.

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 3/4 taza tapioca
- Leche de coco
- 4 fresas
- 1 kiwi
- Coco rallado
- Miel de maple
- Agua

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

MODO DE PREPARACIÓN

1-Ponemos $\frac{3}{4}$ de taza de perlas de tapioca en una cacerola, agregamos agua a cubrir y la ponemos a fuego medio hasta que hierva. Cuando empiece a burbujear, bajamos a fuego bajo y tapamos la cacerola durante un minuto. Destapamos y movemos constantemente durante 15 minutos, para que no se nos pegue. Si vemos que se ha consumido el agua, agregamos un poquito más.


2-Agregamos una taza de leche de coco (o la de su preferencia), seguimos moviendo durante 12 minutos más. Agregamos 5 cucharadas de miel de agave o el endulzante de su preferencia y mezclamos 3 minutos más. Probamos de dulzor y agregamos al gusto. Apagamos el fuego y esperamos a que enfríe.

3-En un recipiente individual ponemos una cucharada de tapioca, agregamos kiwi picado, agregamos otra capa de tapioca, agregamos fresa picada, agregamos otra capa de tapioca y adornamos con coco rallado. Pueden poner más fruta si gustan.

4-Presentamos.

VER VIDEO

@patriciarodriguez-ox4yk

Ella tan hermosa y distinguida... él tan carismático y gentil... gracias por compartirnos sus ricas recetas y enseñarnos no solo a comer bien sino también a alimentarnos !!! 

@monicanieto8048

Hola , los sigo y comparto desde Argentina , BUENOS AIRES , LOS DESCUBRÌ EN PANDEMIA, HAY JESÙS TODO LO QUE HE APRENDIDO Y COMPRTIDO ABRAZOS

@23Bentley45

Tengo todos los ingredientes y lo voy a hacer hoy! Se ve exquisito. Mucho amor desde Seattle Washington!!

@flordelsur63

Me encanta este postre que es muy popular en Tailandia. Allí le ponen sal y azúcar . Buenísimo! Saludos

BUDÍN DE PAN

Aprovecha el pan que te ha sobrado de días anteriores,

elaborando esta deliciosa receta de budín de pan.

Recuerda que el pan tipo bolillo, telera, baguette y similares son veganos, pues sólo se utiliza agua, harina, sal, levadura, azúcar y bicarbonato en su elaboración.

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 6 PERSONAS

- 5 bolillos
- 1 pizca sal
- 1/4 de cucharadita de nuez moscada
- 10 nueces pecanas (opcional)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Pasas o arándanos
- 3 cucharadas de fécula de maíz
- 3/4 de taza de azúcar
- 750 ml. de leche vegetal
- Azúcar blanca y canela
- 70 gr. de mantequilla vegana o 1/3 de taza de aceite vegetal.

MODO DE PREPARACIÓN

1-En un tazón agregamos 5 bolillos (que les hayan sobrado de días) partidos en pequeños cubos. Agregamos 70 gr de mantequilla vegana (se puede sustituir por 1/3 de taza de aceite de coco o aceite vegetal). (Apartamos)

2-Ponemos a calentar en una cacerola, 750 ml de leche vegetal (la de su preferencia) y cuando ya esté muy caliente, la vaciamos en el tazón que contienen el pan. Sumergimos en la leche el pan con ayuda de una pala de cocina. Esperamos 7 minutos a que remoje bien el pan. Machacamos el pan y mezclamos bien los ingredientes, hasta obtener un tipo puré. Agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de azúcar mascabado o la de su preferencia y mezclamos. Agregamos 3 cucharadas de fécula de maíz y mezclamos. Agregamos 1 cucharadita de vainilla, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de nuez moscada y una pizca de sal. Mezclamos bien. Agregamos 10 nueces pecanas troceadas (opcional) y un puño grande de arándanos. Mezclamos hasta integrar bien todos los ingredientes.

3-Pasamos la mezcla a un molde previamente engrasado con aceite vegetal y papel para hornear. Acomodamos bien la mezcla, emparejando con una pala de cocina.

4-Espolvoreamos la superficie con una mezcla de azúcar blanca y canela en polvo.

5-Metemos el molde al horno previamente pre calentado a 190° C o 370° F. Durante 60 minutos. Pasado ese tiempo, revisamos con un palillo, éste debe de salir seco. Sacamos el molde del horno y dejamos enfriar un poco. Desmoldamos.

6-Presentamos.

VER VIDEO

@

Los amooooo quisiera conocerlos en persona, por fin pudín gracias amigos de cocina vengan fácil ya tengo tiempo siguiéndolos hacen mi vida vengana muy fácil. Gracias Dios los bendiga!!!! un saludo Chicago Il.


@magalissarantonelligiri2907

Siempre que busco una receta ustedes la tienen. Son lo máximo  

@veronicaromero7952

Muchas gracias una vez mas por su rica receta... en Chile también se prepara desde siempre. Yo soy fanática... mi suegra siempre lo ha preparado, pero ahora lo hare yo con su receta vegana... que linda la mami... son muy afortunados de estar juntitos... muchos cariños!!

@kathiakatykatz2850

Hola desde Panamá! Acá ese budín se conoce como MAMALLENA y es delicioso. Yo lo había comido de la manera tradicional pero ahora q se q se puede hacer de manera vegana lo voy a hacer (ya q soy celiaca) Gracias por sus ricas recetas. 

MAZAPANES DE ALMENDRAS

¡Fácil, deliciosa y rápida receta con sólo 3 ingredientes!

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 20 PIEZAS APROXIMADAMENTE

- 1 taza o 150 gr. de almendras
- 50 gr. de miel de agave o de maple

- 1 limón

NOTA: LA FRUTA DEBE DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADA Y DESINFECTADA

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un recipiente, ponemos 1 taza de almendras y agregamos agua caliente a cubrir y dejamos en remojo entre 10 y 15 minutos. Pasado ese tiempo, le retiramos la cáscara las almendras, apretando de arriba hacia abajo suavemente. Las colocamos sobre papel absorbente de cocina y las cubrimos con otro pedazo de papel absorbente de cocina hasta que queden secas.

las almendras a un procesador de alimentos o licuadora y licuamos hasta obtener un polvo. Agregamos 50 gr. de miel de maple o de agave o la de su preferencia. Apagamos la licuadora o procesador de alimentos y agregamos la ralladura de la cáscara de un limón y volvemos a encender hasta mezclar los ingredientes y obtener una consistencia de masita.

el contenido a un recipiente y con las manos muy limpias, amasamos un poco.

una porción y le damos la forma de su preferencia o pueden utilizar molde para galletas. El grosos debe de ser mínimo de 1 cm.

las piezas sobre una charola para horno y barnizamos ligeramente con el tipo de miel que hayan utilizado para la receta. Llevamos la charola al horno a 180°, sólo hasta que doren un poco. Sacamos del horno, dejamos que enfríen.

.

Ver video

@isol19595

Mil gracias por compartir esta excelente receta y tan fácil y económica. Mi hija es vegana y los dejó de comer por el huevo, se pondrá feliz de probarlos de nuevo!!!!

@beatrizcervantes232

Excelente mazapán que rico 🗑️ saludos para su apreciable familia 🗑️

@virginiaroca3599

Por supuesto que los haré!! Me encantan los mazapanes y con mayor razón estos veganos! Felices fiestas!! 🗑️ 🗑️
Gracias por compartir, Dios les bendice

@antonelladeluca998

Che bello grazie, è una scoperta credo era l'ultimo dolce che non potevo fare vegano. E così non rinuncerò neanche a questa soddisfazione. Grazie, siete preziosi per me 🗑️

PAY DE CALABAZA

Delicioso y tradicional Pay de Calabaza

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- 1/2 cucharadita de jengibre
- 1/2 cucharadita de nuez moscada
- Pizca de clavo
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1 kg. de calabaza de castilla
- 2 cucharadas de azúcar mascabado
- Canela
- 1/4 de taza o 60 ml. de aceite vegetal
- 80 g. de harina de trigo
- 170 g. de azúcar mascabado Pasta o masa del pay
- 1 cucharada de semillas de linaza
- 1/4 de taza o 60 ml. de agua
- Pizca de sal
- 50 g. de azúcar mascabado
- 1 taza o 200 g. de harina de trigo
- 80 g. de mantequilla vegana

NOTA: LA FRUTA DEBE DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADA Y DESINFECTADA

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un pocillo 1/4 de taza de agua y lo ponemos a hervir, cuando empiece a burbujear el agua, agregamos una cucharada de

semillas de linaza y dejamos hervir por 5 minutos. Apagamos el fuego, colamos las semillas y reservamos el gel.

un tazón grande agregamos 200 gr de harina de trigo, agregamos 50 gr de azúcar mascabado y una pizca de sal. Mezclamos bien los ingredientes.

80 gr. de mantequilla vegana partida en pequeños cubos.

con la mano los ingredientes hasta disolver la harina con la mantequilla. Agregamos el gel de linaza y mezclamos. Agregamos 2 cucharadas de agua fría y seguimos mezclando hasta obtener una masa que no se nos pegue en las manos.

unas gotas de aceite al molde que vamos a utilizar, y lo esparcimos. Le ponemos papel para hornear previamente cortado al tamaño del molde. (El dibujo debe de ir hacia abajo).

la masa, hasta que nos que de un tamaño para poner en el molde y la acomodamos bien en la circunferencia y en las paredes del molde. Cortamos las orillas que nos sobren. Lo metemos al refrigerador.

1 kilo de calabaza de castila en pedazos medianos. Les retiramos las semillas y las agregamos en una olla grande boca abajo. Agregamos 2 cucharadas de azúcar mascabado. Agregamos agua hasta la mitad de las calabazas. Tapamos la olla y dejamos hervir por 20 minutos, destapamos la olla y sacamos las calabazas de abajo y las ponemos arriba. Tapamos nuevamente la olla, bajamos a flama baja y les damos 25 minutos más. Sacamos una calabaza e introducimos un cuchillo, éste debe de entrar suavemente. Apagamos el fuego y pasamos los pedazos de calabaza a un colador.

el molde del refrigerador y le ponemos un pedazo de papel para hornear, le agregamos 1 kilo de garbanzo seco y lo metemos al horno precalentado a 180° C o 350° F por 10 minutos.

ese tiempo sacamos el molde del horno, le retiramos el papel

con los garbanzos y apartamos.

retiramos la pulpa de la calabaza y la pasamos a un tazón hondo. Trituramos hasta obtener un puré. Agregamos 170 gr de azúcar mascabado y mezclamos. Agregamos 80 gr de harina de trigo poco a poco y mezclamos. Agregamos 2 cucharadas de fécula de maíz y mezclamos. Agregamos 1/4 de taza de aceite vegetal y mezclamos. Agregamos 1/2 cucharadita de nuez moscada y mezclamos. Agregamos una pizca de clavo en polvo, un poco de canela en polvo y 1/2 cucharadita de jengibre. Mezclamos muy bien hasta integrar bien los ingredientes.

toda la mezcla al molde y esparcimos para emparejar.

el molde al horno durante 50 minutos. Pasado ese tiempo revisamos introduciendo un palillo, éste debe de salir seco. Apagamos el horno. Sacamos el molde y esperamos a que se enfríe.

y presentamos.

Ver video

@jessicacristerna2494

Quedó delicioso!! El mejor pay de calabaza que he probado. Muchas gracias por sus recetas, todas las que hago son una garantía de deliciosura.

@gabymacias1111

i0igan, está súper bueno el pay! Fue un éxito con todos a quienes les di a probar 

@karinaespinel0409

Definitivamente mi señora guapa es la mejor que rica cuento q es una de mis postres favoritos y perfecto para disfrutar en tips para ustedes y muchas bendiciones y éxitos

@neldasamano4613

Sra bonita: hice la receta y me quedó delicioso! Lo explicó tan tranquila que me dió mucha seguridad al ir haciendo este postre. Muchas gracias! Saludos y bendiciones