

# PANQUÉ DE NARANJA

Delicioso y fácil Panqué de Naranja.

¡Te van a encantar!

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 4 PERSONAS**

- 1 y 1/2 cucharaditas de polvo para hornear
- Pizca de sal
- 100 gr de mantequilla vegana
- 3/4 de taza de jugo de naranja natural.
- 1 cucharada sopera de ralladura de cáscara de naranja
- Aceite vegetal
- 3/4 de taza de azúcar
- 4 cucharadas de fécula de maíz
- 2 tazas de harina de trigo
- Molde para Panqué
- Papel para hornear

**NOTA: LA FRUTA DEBE DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADA Y DESINFECTADA**

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un recipiente hondo agregamos 2 tazas de harina de trigo. Agregamos 4 cucharadas de fécula de maíz, agregamos 1 y 1/2 cucharaditas de polvos para hornear y una pizca de sal. Mezclamos bien todos los ingredientes secos y los cernimos.

Apartamos.

un sartén a calentar y cuando ya esté bien caliente apagamos el fuego. Inmediatamente ponemos 100 gr de mantequilla vegana a derretir.

la mantequilla derretida a un tazón y agregamos 3/4 de taza de azúcar. Batimos muy bien, entre 5 y 10 minutos.

integrando poco a poco la harina que ya tenemos cernida y vamos agregando 3/4 de taza de jugo de naranja. (Un poco de harina y un poco de harina y batiendo hasta integrar bien todos los ingredientes). Por último agregamos 1 cucharada sopera de ralladura de cáscara de naranja. Mezclamos. Apartamos.

un poco de aceite en la base del molde y esparcimos con una servilleta. Ponemos un pedazo de papel para hornear, debe de cubrir toda la base. Vertemos la mezcla en el molde. Podemos emparejar la mezcla con una palita de cocina (No golpear el molde)

el molde a un horno, precalentado a 180° C o 356 ° F y lo dejamos entre 35 y 40 minutos, dependiendo su horno. Pasado ese tiempo, revisamos, introduciendo un palillo en el centro del pan y si el palillo sale seco, apagamos el horno.

el panqué del horno y pasamos una espátula o cuchillo por la orillas de todo el molde y dejamos enfriar por 15 minutos. Desmoldamos.

Ver video

**@mfrancisZc**

**Hola Familia Vegana que Delicia de pan 🍞 🍞 🍞 🍞 me encanta su canal con esa chispa de alegría y cariño y ver cómo disfruta su hijo cada platillo que usted nos**

comparte señora Hermosa   Bendiciones 

**@pantojaeli**

Me encanta el humor de su hijo. Se mira muy rico el panqué de naranja. Saludos desde Utah. Que el canal siga creciendo y bendiciones. Gracias.   

**@rubenramirez8479**

Muchas gracias señora por su video. Viva la dieta vegana, libre de sufrimiento animal !!! Saludos desde Lima Perú.

**@alto2703**

El placer de iniciar la semana con Cocina Vegan Fácil, con nuestros queridos Alfonso y Sra. Deyanira. Rica video receta. Bendiciones.

---

## **GELATINA DE MANGO**

iAprovecha la temporada de mango!

iSin grenetina!

iDeliciosa, fácil y fresca receta!

**INGREDIENTES**

**PORCIÓN: 4 o 5 Personas.**

**– 1 taza de pulpa de mango**

- 1/2 taza de agua
- 1 y 1/4 cucharadita de agar agar
- 1 y 1/4 tazas de agua
- 1/4 taza de azúcar.

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una licuadora, agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de agua y una taza copeteada de pulpa de mango, partido en cubos. Licuamos por un minuto y apagamos la licuadora. Reservamos.

una cacerola vaciamos una taza y  $\frac{1}{4}$  de agua. La ponemos a fuego alto. Agregamos 1 y  $\frac{1}{8}$  de cucharadita de Agar agar. Mezclamos muy bien con un batidor de globo, hasta que se disuelva el Agar agar. Cambiamos a una palita de cocina y seguimos mezclando constantemente hasta que hierva. Bajamos a fuego bajo y seguimos mezclando por 5 minutos. Agregamos  $\frac{1}{3}$  de taza de azúcar. Esperamos a que burbujee otra vez y mezclamos por 3 minutos. Agregamos la mezcla de mango que tenemos en la licuadora y mezclamos muy bien por dos minutos más. Apagamos el fuego y dejamos 5 minutos así.

el contenido de la cacerola a uno o varios moldes y dejamos enfriar.

que esté frío, lo metemos al refrigerador de 4 a 5 horas. 0 toda una noche. Desmoldamos.

5,.Presentamos.

Ver video

**@magalysaravia7219**

Que buena receta, es increíble todo lo que podemos disfrutar y sin utilizar animales 🗑️ 🗑️ 🗑️

**@erikapoblete3718**

Hola querida familia vegan facil, cada día me sorprenden con sus recetas se ve muy rica esa gelatina de mango y sin sufrimiento animal ,mejor aún seguro la prepararé ,mi hija hace 9 años que es vegana .por el amor a los animalitos ,, he aprendido mucho de ustedes y he preparado muchas de sus recetas infinitas gracias

🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️🗑️🗑️🗑️

**@gladyscardenas2428**

Saludos desde Perú señora linda, gracias por sus recetas saludables y deliciosas 🗑️

**@sweetavenuebyelizabeth2093**

Excelente...agradecida por toda la información.. saludos cordiales 🗑️ 🗑️ 🗑️

---

# PALETAS DE MANGO CON CHAMOY

¡Para este calor, refréscate con estas deliciosas Paletas de Mango!

¡Fácil y refrescante receta!

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: Entre 10 y 12 Paletas.**

- 1 y 1/2 mangos
- Salsa de chamoy
- 1/2 taza azúcar
- 1 taza agua

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola vaciamos una taza de agua. Agregamos de  $\frac{1}{2}$  taza de azúcar (puede ser mascabado o el endulzante de su preferencia). Encendemos el fuego. Cuando empiece a burbujear, mezclamos un poco. Dejamos que hierva y movemos constantemente por 3 minutos. Apagamos el fuego.

el líquido a una licuadora, agregamos la pulpa de un mango y medio. (Partido en pequeños cubos) Dejamos que enfríe un poco y licuamos por un minuto. Apagamos la licuadora.

un molde para paletas, vaciamos un poco de chamoy y después vaciamos el contenido de la licuadora en el molde. Ponemos las bases de palito y metemos al refrigerador por 6 u 8 horas.

(En caso de que no tuvieran el molde de paleta. Pueden

utilizar flaneras individuales y meterlas al refrigerador sin palito. Hasta que esté un poco sólida la mezcla, pueden meter el palito.

las paletas del molde y Presentamos

Ver video

**@patriciaavila5238**

Hola , ricas las paletas Gracias x compartirnos sus recetas , Dios les siga bendiciendo 🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️ 🗑️

**@claradoloresbeltranlagunas700**

Me gustan mucho sus recetas los ingredientes los consigue uno rápido las recetas como ustedes las dicen son muy fáciles de hacer muchos saludos desde Cuernavaca Morelos para usted señora y para su hijo son muy agradables los felicito.

**@marinamorales95**

Hola buenos días cocina Vegan fácil Gracias por esa receta de las paletas de ven riquísimas apetitosas las voy a hacer que tengan un lindo y bonito día bendiciones

**@abrilescamilla6604**

Que ricas paletas y como todas sus recetas fácil de hacer. Alfonso eres único probando las deliciosas recetas de tu hermosa mamá. Bendiciones.

---

## **CAJETA O DULCE DE LECHE**

¡Sin lácteos y sin grasa animal!

¡Deliciosa, fácil y refrescante receta!

**INGREDIENTES**

**PORCIÓN: 300 ML Aproximadamente**

- Pizca de sal
- 3/4 taza azúcar de coco o mascabado
- 2 y 1/2 tazas leche vegetal

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola honda, ponemos 2 tazas y media de leche vegetal, agregamos  $\frac{3}{4}$  de taza de azúcar de coco o puede ser azúcar mascabado y una pizca de sal. Prendemos el fuego a medio alto. Movemos para integrar los ingredientes. Dejamos que hierva y

bajamos a flama media (Si utilizan azúcar de coco, a partir de que empiece a hervir, lo dejamos por 25 minutos. Y si utilizan azúcar mascabado a partir de que empiece a hervir lo dejamos 35 minutos.) Apagamos el fuego. Dejamos que enfríe un poco y lo vaciamos a un frasco. Metemos el frasco al refrigerador, Entre más tiempo pase en el refrigerador, más espesa se volverá.

.

Ver video

## **@tanapola5965**

Holaaaa tan solo ver sus videos y me cambian el estado de ánimo de verdad se los digo GRACIAS de todo corazón!!! aquí en Argentina ya saben lo que es la cajeta aunque de manera más bruta y común se le dice concha o argolla. Los quierooooo!!!

## **@piaadriazola2305**

Chicos la hice y me quedo deliciosiiiiisima!!! Yo la hice con leche de coco y azúcar de coco y me quedó más espeso y el sabor increíble... Hace años que no comía manjar y gracias a esta gran receta lo pude preparar en mi casita muy fácilmente! Gracias

## **@espegarcia3022**



Crema neutra  de almendras

- Crema neutra de almendras – Cocina Ve...

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una licuadora vaciamos 1 y 2/3 de taza de crema vegana muy fría. Agregamos 5 cucharadas soperas de azúcar glas. Agregamos 2 tazas y  $\frac{1}{2}$  de fresas congeladas. Licuamos por un minuto. Probamos de dulzor y agregamos al gusto, Volvemos a licuar hasta que se integren bien los ingredientes. Vaciamos en un recipiente (Si es de metal, es mejor) Tapamos el molde, si no tienen tapa, le pueden poner papel film. Lo metemos al congelador toda una noche.

.

Ver video

**@fevaldezcalderon587**

Mil gracias, lo hice y me quedó muy rico, estoy adicta a este canal, repito los videos, hago cosas y mi madre le ha encantado, ella no es vegana, pero casi no consume nada que sea químico, no come carne, está enamorada con todo lo que hago mirando sus recetas 

**@isabelmedina616**

Saludos desde Reno NV. (USA) Me encantan sus recetas y ahora con este delicioso postre completo el menú del día. A mis niños les encantará. Dios los bendiga

siempre. 

## @nikypuchita6383

Me encantó el helado de fresa... Lo esperé por mucho tiempo.. Y por fin lo hicieron... Tan delicioso y fácil.. Muchas gracias amigos de Cocina Vengan fácil. .  

    

## @monicasanaphre

Hice la crema de tofu y este helado también y ambos son una maravilla!!! El helado bien terso y nada grasoso, bajo en calorías, alto en proteína. Ideal para mi dieta. Mil gracias!! Saludos desde Querétaro   



---

# BESITOS DE COCO CON NUEZ

Deliciosos, prácticos y fáciles Besitos de Coco con Nuez.

En esta receta puedes utilizar la harina de coco que queda de hacer la leche de coco.

¡Te van a encantar!

INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 60 Galletas aproximadamente.

– sal

– 2 Cucharadas de esencia de vainilla

- 1/2 taza de azúcar glas o impalpable
- 1/2 taza de harina de coco
- 1 y 3/4 tazas harina de trigo
- 1 taza de mantequilla vegana derretida
- 1 taza nuez pecana

## VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

### Modo de preparación

en una licuadora una taza de nuez pecana y licuamos por unos segundos. No nos debe de quedar como polvo. Apartamos

una sartén y cuando esté ya muy caliente, apagamos la lumbre. Ponemos una taza de mantequilla vegana. La pasamos a una taza de 250 ml

un tazón vaciamos la taza de mantequilla derretida, agregamos sobre un colador  $\frac{1}{2}$  taza de azúcar glas. Mezclamos con batidor de globo. Agregamos poco a poco sobre un colador una taza y  $\frac{3}{4}$  de harina de trigo. Vamos mezclando. Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de harina de coco. Mezclamos con una palita de cocina.

2 cucharadas de vainilla y una pizca de sal. Mezclamos. Agregamos poco a poco la nuez pulverizada. Con las manos muy limpias amasamos la mezcla, hasta integrar bien los ingredientes. Hacemos una bola grande con la mezcla y la metemos una hora al refrigerador.

una pequeña porción y hacemos una bolita. La ponemos en una charola para horno con papel encerado. Así hacemos con toda la masa. Metemos las bolitas en el horno precalentado a 180 grados C ó 350 grados F. por 17 minutos. Dejamos enfriar. Revolcamos una por una en azúcar glas.

Ver video

## @AlamantiumGrey

Wooooaaaaw aprovecharé la ocará de la leche de coco que justo estaba haciendo con un video, me salió sugerida la receta. EXCELENTÍSIMO SERVICIO

## @mabby77zani

Encontré este canal hace unos días y ya hice varias recetas. Todas me han fascinado y a mi esposo que no es vegano también. Estoy encantada porque soy mexicana y no encontraba recetas de comida típica mexicana pero versión vegana. La receta de este video se ve buenísima, lo malo que si las hago me las comeré en un rato... Saludos desde Florida!

## @margaritalozano59

Las acabo de hacer en esta mañanita fría y abrí la ventana para que a mis vecinos les llegue el delicioso olor a recién horneado por la mañana jeje, ya las probé y están deliciosas y mi casa huele riquísimo a nueces doraditas y huele mucho a coco 🍷 🍷 🍷 Gracias por la receta

## @sashka8128

Hola... Super padre receta... Amo la parte del video de la degustación... Super simpático que eres... Las caras que haces al probar todo hace que se antoje comer aún más todo lo que hacen! Jaja ahorita me pondré manos a la obra a hacer estas galletitas... Los adoro... Viva el veganismo y viva su canal!

---

# HARINA DE COCO

Aprovecha la okara de la leche de coco y elabora esta fácil harina de coco, para utilizarla en deliciosos postres

¡Te van a encantar!

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 500 gr. de Harina aproximadamente.**

-La okara que sobró, de hacer la leche de coco.

Receta:

Leche de coco fresco – Cocina Vegan Fácil (Reeditado) ()

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

és de hacer la leche de coco (Tenemos la receta en el canal)  
Nos queda un sobrante que se llama okara de coco.

a extender la okara de coco sobre una charola, podemos sacarla al sol 3 horas y si se necesita sacar otro día más lo hacemos. Hasta que se seque bien.

3.-Ó podemos secarla en el horno a 100 grados c. hay que mover de vez en vez, cuidando que no se queme. Si no se seca por completo, podemos dejar la charola afuera en la cocina y volver a repetir el mismo procedimiento.

la okara esté completamente seca, la tamizamos en una coladera de punto fino.

hacer varias recetas con esta rica harina. Se conserva en

frasco cerrado, con tapa hermética, en un lugar fresco y seco, hasta por dos meses.

Ver video

**@gabrielamaldonado2144**

Quiero felicitarlos, todas sus recetas son fácil de entender pero sobre todo me gusta que no se desperdicia nada con gran afecto reciban un fuerte abrazo

**@rosamariaquevedogutierrez9915**

La verdad es que es muy sencillo de hacer y bastante económico y elaborado de manera saludable. Muchísimas gracias por la aportación   

**@mariahelenasuareztrivino7197**

Muchísimas gracias muy practico y fácil de hacer . Muy bien explicado y paso a paso. Un abrazo.

**@glorianoheliasilvabaez7012**

Estoy muy agradecida con esta receta justamente hoy fui al supermercado y efectivamente es demaciadaaaa cara.

---

## **GALLETAS DE AVENA**

Deliciosas, prácticas y fáciles Galletas de Avena.

¡Te van a encantar!

## INGREDIENTES

**PORCIÓN: 16 Galletas aproximadamente.**

- 1/4 Cucharadita de sal fina
- 1 Cucharadita de esencia de vainilla
- 1 Cucharadita de miel de agave
- 1 Cucharadita de canela en polvo
- 3/4 de cucharadita de polvo para hornear
- 40 gr. de nuez
- 40 gr. de arándanos
- 1 Cucharada de linaza
- 8 Cucharadas de agua
- 1/4 taza leche vegetal
- 1/2 taza aceite vegetal – 2 tazas de avena
- 1/4 taza azúcar de coco o mascabado
- 1/2 taza azúcar blanca
- 1 y 1/4 de taza de harina de trigo

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un tazón cernimos 1 y  $\frac{1}{4}$  de taza de harina de trigo. Apartamos un tazón, vaciamos  $\frac{1}{2}$  taza de aceite vegetal y  $\frac{1}{4}$  de taza de azúcar de coco o mascabado. Mezclamos con un batidor de globo. Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de azúcar blanca y mezclamos. Agregamos el gel de una cucharada de linaza (previamente remojada en 8 cucharadas de agua durante 15 minutos.) Mezclamos.

1 cucharadita de esencia de vainilla y 1 cucharadita de miel de agave. Integramos bien los ingredientes. Agregamos poco a poco la harina de trigo. Mezclando constantemente. Agregamos un poco de leche vegetal. Mezclamos. Agregamos  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal,  $\frac{3}{4}$  de cucharadita de polvos para hornear y 1 cucharadita de canela en polvo. Integramos con una palita de cocina. Agregamos otro poquito de leche. Mezclamos. Integramos poco a poco 2 tazas de hojuelas de avena y otro poco de leche Vegetal. Mezclamos. Agregamos 40 gr de nuez (previamente tostada y trozada) Mezclamos.

y enharinamos una charola para horno. Ponemos bolitas uniformes de nuestra mezcla de avena, del mismo tamaño. Metemos la charola en el horno precalentado a 180 Grados C ó 350 grados F. Durante 12 minutos. Revisamos con un palillo. Si éste sale seco. Apagamos el horno.

Ver video

**@hfsv**

**Nunca me cansaré de saborear estas galletas que gracias a ustedes hago cada vez más seguido y con más AMOR para mi Amada Madre y mi familia. Una Bendición Perpetua para ustedes Familia Vegan Fácil en cada ocasión que sabores alguna de sus recetas.**

**@angelicaguevara4547**

**Tengo que decir que he hecho esta receta muchas veces y no me canso, son riquísimas, hago dos porciones, una con nuez y coco y la otra de cacahuate, almendras y linaza, de verdad riquísimas!**

**@dolahiguera6017**

Misión cumplida... ya las preparamos mi hija y yo. Están riquísimas, gracias por compartir la receta, Dios los bendiga.

**@marthasilva4908**

Yo ya las hice y si quedan súper deliciosas, le puse chía en lugar d linaza, nombre q delicia y lo mejor sin sufrimiento animal, mil gracias al dúo dinámico favorito, besos.

---

## **BROWNIES**

¡Sin lácteos!

Elabora estos deliciosos Brownies con nuez.

¡Te van a encantar!

**INGREDIENTES**

**PORCIÓN: 15 Brownies**

- 1 Cucharadita de café instantáneo
- Pizca de sal
- 1 Cucharadita de esencia de vainilla
- 200 gr. de Harina de trigo
- 300 gr. de azúcar blanca
- 2 cucharadas de linaza
- 80 ml. de agua hirviendo

- 60 gr. de nueces
- 40 g. de cocoa en polvo
- 120 ml. de aceite vegetal
- 100 g. chocolate amargo (sin leche)

## VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

### Modo de preparación

hacer el gel de linaza:

En una taza ponemos 2 cucharadas de linaza y agregamos 80 ml de agua. Dejamos hidratar por 20 minutos.

con aceite vegetal un molde para pan delgado. Tamizamos harina de trigo abarcando todo el molde, inclusive en las orillas. Retiramos el sobrante de la harina y apartamos.

una tablilla de chocolate amargo (sin leche), lo ponemos en un tazón y agregamos 40gr de cocoa en polvo. Agregamos una cucharadita de café instantáneo de su preferencia. Agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de agua hirviendo (Importante que esté hirviendo). Revolvemos hasta deshacer los grumos. Apartamos.

otro recipiente cernimos 200 gramos de harina de trigo. Apartamos.

una sartén ya caliente ponemos 60 Gr de nuez pecana y tostamos por los dos lados a fuego bajo. Movemos constantemente. Las retiramos de fuego y esperamos a que se enfríen. Las partimos en pequeños trozos. Apartamos.

un tazón, ponemos 120 ml de aceite vegetal y 300 gr de azúcar de poco en poco y revolvemos con batidor de globo. Agregamos 2 cucharadas de gel de linaza y mezclamos. Agregamos 1 cucharadita de esencia de vainilla. Mezclamos. Agregamos una

pizca de sal y 200 gr de harina de trigo de poco en poco, removiendo constantemente. Agregamos el chocolate (debe de estar líquido) Movemos constantemente. Debe de quedar una pasta con caída continua. Si estuviera muy espesa su mezcla, pueden agregar un poquito de agua caliente. Agregamos las nueces. Mezclamos.

la mezcla al molde y le damos unos golpecitos para que se asiente la mezcla.

metemos a un horno precalentado a 180 grados C o 350 grados F. Lo dejamos 25 minutos. Al pasar ese tiempo los revisamos, metiendo un palillo. Éste debe salir seco. Apagamos el horno.

que enfríe un poco y partimos en cuadros medianos. Desmoldamos uno a uno.

.

Ver video

## **@pepayanez238**

JAJAJAJAJA No podía faltar la probadita. siempre espero hasta el final del video para ver al hijo como se saborea. Una receta sin la probadita no es lo mismo . Me encantan madre e hijo Dios los bendiga abundantemente!!!

## **@paulafigueroamaidana2226**

Deberían tener muchísimos más suscriptores! Sus videos son geniales    Un beso grande desde Argentina   

## **@Itsjay757**

Holaaaaaaaaaa ☺ ya por fin lo hice y quedó delicioso!!!!!! solo cambié el azúcar normal por azúcar de coco y quedó super rico, muchas gracias!

@xnekochaanx

Sinceramente es una de las mejores canales que sigo, en hora buena, por vuestra dedicación y con buen corazón para enseñarnos estas recetas tan ricas y encima sin origen animal. Espero poder hacer browies para hacer feliz a mi pareja sabiendo que soy mala en hacer dulces.... Un saludo humilde desde Elche (Alicante de España)

---

## CREMA DE CACAHUATE

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

¡Te va a encantar!

### INGREDIENTES

PORCIÓN: 350 ml aproximadamente.

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

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

## Modo de preparación

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

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

la mezcla de la licuadora a un contenedor y presentamos.

Ver video