

# PANQUÉ DE PLÁTANO

¡Sin lácteos y sin huevo!

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** De 6 a 8 rebanadas

- 4 plátanos chicos
- 2 Cucharaditas de polvo para hornear
- 4 Cucharadas de aceite vegetal
- Pan molido
- 1/2 tza. de harina de arroz
- 6 Cucharadas de chía
- 1 y 1/2 tzas. de harina de almendra
- 3/4 tza. de azúcar
- Sal
- 1/2 tza. de agua

## Modo de preparación

un recipiente pequeño, agregamos 6 cucharadas de semillas de chía y agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de agua caliente y la dejamos remojar durante 10 minutos.

un bowl agregamos 4 plátanos dominicos pelados y los machacamos. Agregamos la chía hidratada y mezclamos.

4 cucharadas de aceite vegetal, mezclando cada que agreguemos

una cucharada y agregamos  $\frac{1}{2}$  taza de harina de arroz, 2 cucharaditas de polvo para hornear y mezclamos bien.

4.- Agregamos poco a poco  $\frac{3}{4}$  de taza de azúcar y movemos cada que agreguemos un poco.

una pizca de sal y mezclamos. Agregamos poco a poco  $1 \frac{1}{2}$  de harina de almendre y mezclamos hasta deshacer todos los grumos.

un poco de aceite vegetal en un molde para horno y le tamizamos pan molido. Vertemos la mezcla en el molde y expendemos para que quede parejo.

el molde al horno previamente precalentado a  $180^{\circ} \text{C}$  o  $350^{\circ} \text{F}$ . Lo dejamos en el horno entre 45 y 50 minutos. Pasado ese tiempo, revisamos introduciendo un palillo, si éste sale seco, apagamos el horno, dejamos enfriar y desmoldamos.

VER RECETA

---

## BARRITAS DE AVENA CON PLÁTANO

Deliciosas y energéticas barritas de avena con plátano.

INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 6 a 12 barritas (según el grosor)

- 4 plátanos chicos o 2 grandes
- 2 cdas. ajonjolí o sésamo
- 2 cdas. semilla calabaza
- 2 cdas. semilla girasol

- 3 cdas. leche vegetal
- 2 cdas. aceite vegetal (que no sea de oliva)
- 5 cdas. miel de agave
- 140 g. harina avena
- 50 g. nueces
- 75 g. arándanos

#### Modo de preparación

un recipiente ponemos 75 gr de arándanos, agregamos agua caliente a cubrir. Dejamos hidratar durante 10 minutos. Apartamos

una sartén a fuego alto y cuando ya esté caliente, agregamos 50 gr de mitades de nueces pecanas. Movemos durante 2 minutos. Retiramos de la sartén y apartamos en un plato.

la misma sartén agregamos 2 cucharadas de semillas de girasol y 2 cucharadas de semillas de calabaza. Bajamos a fuego bajo. Mezclamos durante 2 minutos y retiramos en otro plato.

la misma sartén agregamos 2 cucharadas de ajonjolí y movemos por 30 segundos. Retiramos. Apagamos el fuego.

los arándanos y apartamos.

4 plátanos dominicos en una licuadora (previamente pelados y partidos por mitades). Pueden ser dos plátanos de los grandes si gustan. Agregamos los arándanos, las nueces, agregamos 5 cucharadas de miel maple o de agave, 3 cucharadas de leche vegetal, 2 cucharadas de aceite vegetal y licuamos hasta mezclar bien.

el horno a 170 ° C ó 330° F

la mezcla de la licuadora a un bowl, agregamos poco a poco 140 gr de harina de avena y mezclamos, (Agregando y mezclando)

un molde y tamizamos con un poco de harina de trigo y le extendemos nuestra mezcla. Nos ayudamos con una palita de cocina húmeda. Ya que está pareja la mezcla, le esparcimos las semillas de girasol, las semillas de calabaza y las semillas de ajonjolí a toda la superficie.

un poco las semillas a la mezcla con una palita de cocina.

al horno durante 12 minutos y retiramos del horno.

con un cuchillo del tamaño y la forma que ustedes quieran las barritas) Pueden ser en cuadros o rectángulos) Y dejamos enfriar. Desmoldamos.

.

Ver video

## **@brendagutierrez3649**

Hoy preparé las barritas con mi hijo (cuarto años)!! Disfruté tanto mirar su carita concentrada al partir el plátano, espolvorear las semillas!! Ambos disfrutamos mucho el momento y sobre todo el resultado.

Muchas gracias por tan deliciosa receta!

## **@alto2703**

Como siempre es un gusto verlos y escucharlos. Ya esperaba el viernes para la nueva receta. Gracias por su trabajo y sobre todo les agradezco mucho que siempre se dan el tiempo de contestar nuestros comentarios eso le da mucha calidez al canal y un verdadero sentimiento de familia. Familia Vegan.

Bendiciones.

**@hildac4121**

Buenos días. Que delicia de baritas. Me encantan todas las recetas. Gracias a ustedes no tengo que comprar. Las tengo que hacer para mis hijos y todos los que quieran disfrutarlas . Disfruto cuando lo prueban se ven deliciosas y crocante. Muchos saludos Dios los cuide mucho Bendiciones.

**@rosasaavedra1784**

Esto era lo que me faltaba un tentempié, porque estoy empezando con cambio de alimentación y me agarra un hambre de perrito perdido en feria. Muchísimas gracias mis amigos Deyanira y Alfonso. Besos y abrazos desde Los Ángeles, California.

Sus fans Rosa y Salvador.



---

## **GALLETAS DE CHOCOCHIPS**

Deliciosas galletas chocochips, para el desayuno, la cena o para una tarde de café. Doraditas pero suaves con relleno chocolatoso.

INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 20 galletas aproximadamente.

INGREDIENTES

– 1 y 1/2 tazas harina de trigo

- 1/2 taza margarina vegetal
- 1/2 taza azúcar mascabado
- 1/4 taza azúcar blanca
- 1/2 para hornear
- 1/2 cdita. bicarbonato
- 1 cdita. esencia vainilla
- Pizca de sal
- 4 cdas. aquafaba (líquido de cocción de garbanzos)
- 100 g. chocolate

#### Modo de preparación

en un bowl  $\frac{1}{2}$  taza de margarina vegetal (Sin suero de leche) ó mantequilla vegana.

$\frac{1}{2}$  taza de azúcar mascabado y  $\frac{1}{4}$  de taza de azúcar blanca.

con una batidora eléctrica durante un minuto.

ya está cremada la mezcla, agregamos  $\frac{1}{2}$  cucharadita de polvo para hornear,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de bicarbonato, una pizca de sal, una cucharadita de esencia de vainilla y 4 cucharadas de aquafaba muy fría.

bien por un minuto y medio. Agregamos poco a poco una taza y media de harina de trigo y mezclamos bien con una pala de cocina. Agregando y mezclando.

el horno a 180 ° C o 350 ° F

una barra de chocolate de 300gr partida en pequeños trozos a la mezcla e integramos con cuidado e integramos con la palita de cocina. (El chocolate debe estar completamente frío)

un par de charolas y tamizamos con harina de trigo.

una chuchara tomamos un poco de la masa y hacemos una bolita. Colocamos en la charola, hasta acabar con la mezcla. Deben de ir separadas unas de las otras.

metemos al horno por 10 minutos, o hasta ver que las orillas estén doradas. Las sacamos del horno y dejamos enfriar.

Ver video

---

## **PUDÍN DE QUINOA**

Un postre rico en proteínas, hierro, magnesio, potasio, y vitaminas del complejo B, entre otras benéficas propiedades.

Pero sobre todo, ¡MUY RICO!

### **INGREDIENTES**

**PORCIÓN:** 3 PERSONAS

- 1/3tza. de quinoa
- 500ml. leche vegetal
- 1tza. frutos rojos
- Miel de agave
- Esencia de vainilla

### **Modo de preparación**

bien la quinoa y escurrimos (podemos utilizar el agua de remojo, para regar plantas).

la quinoa en una cacerola y le vaciamos 500 ml de leche vegetal, de la que ustedes gusten.

el fuego y dejamos hasta que hierva.

el fuego a fuego bajo y removemos cada 3 minutos, para que no se pegue. Hasta que notemos que revienta el grano de quinoa. (Aproximadamente 15 minutos).

el fuego y le ponemos 4 cucharadas de miel de agave. Revolvemos.

una cucharadita de vainilla (Opcional). Revolvemos

enfriar.

(Podemos adornar con frutos rojos)

Ver video

**@dianadiaz2724**

Yo no soy vegana pero hago todas sus recetas, ayer hice las crepas de avena y hoy acabo de hacer el pudín de quinoa, lo acompañé con fresas , exquisito, mil gracias



**@santinamaria5797**

Ustedes son encantadores! Que Canal maravilloso! Que rico postre y Vegano!!!! Muchísimas gracias! Saludos de Brasil! Un fuerte abrazo a Ustedes!

**@sandibel64**

Señora mis respetos, no sabía que la quinoa se come en postre, con usted he aprendido muchas maneras de comer sanamente, mil gracias y dios le de muchos años mas de

vida para que siga enseñándonos a comer sano, gracias.

**@claudymolina5706**

Encontré este vídeo y me encantaron tus recetas, sobre todo las de Quinoa, que recién estoy empezando a consumir este maravilloso alimento, saludos desde Chile.