

ROSCA DE REYES

RECETAS – SALSAS

❌ [LOS 10 ALIMENTOS VEGETALES CON MÁS HIERRO](#)011 de enero de 2024¿Sabías que hay vegetales con que contienen más hierro que la carne? -El TOP TEN de los alimentos con más cantidad en hierro.-¿Será verdad que...[Leer más](#)

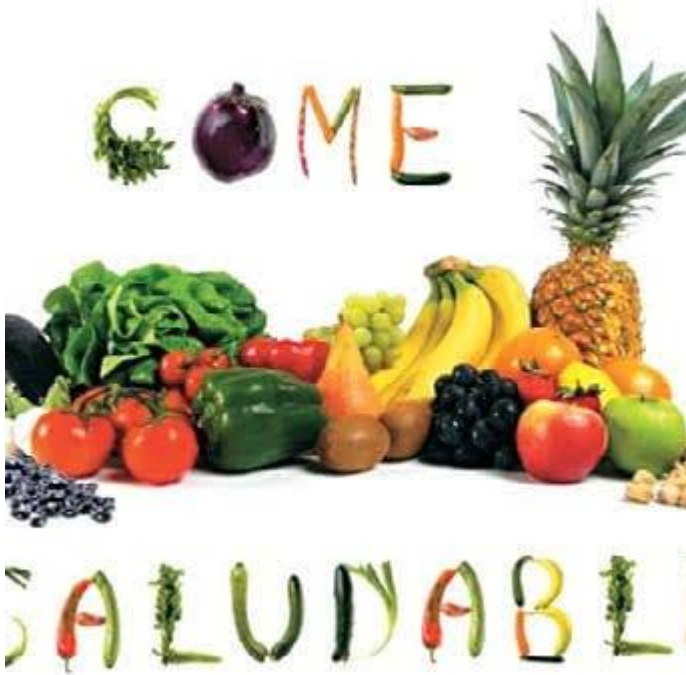


[SOPA DE PAPA, ZANAHORIA Y API](#)011 de enero de 2024Deliciosa, fácil y rápido INGREDIENTES PORCIÓN: 4 Personas- 2 Zanahorias

– 2 Papas – 4 Troncos de apio – 1 Jitomate – Cebolla – Sal...[Leer más](#)



[LECHE DE COCO FRESCO](#)10 de enero de 2024Es una bebida natural, con muchos beneficios nutricionales y con propiedades preventivas y curativas. INGREDIENTES PORCIÓN: 1 y 1/2 Litros, aproximadamente.- La pulpa de un...[Leer más](#)



[¡La alimentación vegana es la mejor alternativa!](#)10 de enero de 2024Doña Deyanira, cuando me preguntan si soy vegana por los animales, le respondo que lo hago por mi salud y que los animales se benefician...[Leer más](#)



[ALBÓNDIGAS DE SOYA](#)9 de enero de 2024¡Sin carne!En su versión vegana, preparadas con soya texturizada.Una receta que te recomendamos ampliamente. INGREDIENTES PORCIÓN: 4 Personas- Perejil- Cebolla- Limón- Sal- Ajo en polvo-...[Leer más](#)



[¿CÓMO ELABORAR TOFU EN CASA?9 de enero de 2024](#) ¡De las recetas más esperadas! Elabora Tofu en casa, de una manera fácil. INGREDIENTES PORCIÓN: 600 gr. aproximadamente.- 2 limones (de preferencia 3 limones o 40...[Leer más](#)