



TO-GO

Taller de IDEAS
Prácticas, ricas y saludables





LECHE DE ALMENDRAS

- 1 taza de almendras
- 4 tazas de agua
- 2 cucharadas de miel
- ½ c de canela

Procedimiento:

- Dejar remojando la taza de almendras una noche antes
- Poner en la licuadora
- Colar con una bolsa o con un colador.



MERMELADA

1 taza de fresas

2 a 4 cucharadas de azúcar de coco o moscabada

1/4 taza de jugo de naranja

1/2 c de vainilla

Procedimiento:

Corta las fresas en trocitos y coloca en un sartén con todos los ingredientes. Poco a poco se hara la mermelada. Tarda de 15 a 20 minutos.



GRANOLA

3 tazas de avena

1/2 taza de semillas de girasol

1/2 taza de almendras fileteadas

1/2 taza de pasa o arándanos

1/2 taza de miel de maple

1/3 de aceite de coco

1/2 c de vainilla

1 c de canela

1/2 c de sal de mar

Procedimiento: Calienta el horno 150C. Mezcla todos los ingredientes secos en un bowl. Todos los ingredientes líquidos en otro recipiente. Mezcla todo y al final agrega la sal de mar y la canela. Colocalo la mezcla en un charola y cada 10 minutos revuelve un poco. Tardara 30 minutos aproximadamente. Dejas enfriar y guardas en un frasco.



SMOOTHIE AL GUSTO

- 1 taza de hojas verdes
- 1 platano o mango
- 1 taza de fresas o berries o manzana
- 1 taza de leche de almendras, coco, agua, agua de coco.
- 1 taza de hielos

Procedimiento: Poner todo en la licuadora



HOT CAKES

2 1/2 de avena

2 C de azúcar moscabada o de coco

2 c de polvo para hornear

2 taza de leche de almendras

1 platano maduro

Procedimiento:

Coloca los ingredientes secos en un recipiente. Agrega la leche y el platano, mezcla muy bien. En sartén caliente, agrega un poco de aceite de coco coloca un poco de la mezcla y la volteas justo cuando empiece a burbujear.



MAYONESA VEGANA

2 tazas de nueces de la India o almendras peladas

2 C de vinagre de manzana

3 C de limon

2 C de consome vegetal

4C de aceite de oliva

1/2 Taza de agua

1 1/2 c de sal

Procedimiento: Las nueces se ponen a remojar una noche antes. Al día siguiente se tira el agua y se mezcla en la licuadora con todos los ingredientes.



TORTILLAS DE AVENA

2 tazas de avena pulverizada

Agua Caliente

1 pizca de sal

Procedimiento: Color el agua caliente poco a poco hasta obtener una mezcla como las tortillas de maiz (hay que ir amasando) . Y despues el procedimiento es el mismo en un comal colocas las tortillas hasta que cambian un poco su color.



GALLETA DE AVENA

- 1 taza de avena
- 2 plátanos maduros
- 2 C de Chocolate amargos
- 1/4 taza de Almendras
- 1/4 Nueces

Procedimiento:

Machaca los plátanos y agregas la avena, chocolate amargo, almendras y nueces. Se pone una charola con papel encerado y se hacen bolitas. Los pones en el horno a 350 grados por 25 minutos



GHEE

1 barra de 500g de mantequilla

Preparación:

Siempre usa mantequilla sin sal. Calienta la mantequilla a fuego lento

Se formarán unos residuos en el fondo eso es lo que tienes que remover

Coloca el resto en un recipiente oscuro y que pueda estar tapado, utiliza palas de madera cuando vayas a ocupar.