
CURSO DE COCINA VIVA

By @Alida Vegan

Leche de Almendras y Hemp

Licuar:

1 tz de agua natural o de coco

1/4 Tz Almendras germinadas

3 cdas semillas hemp

1 dátil

10 gotas stevia (Opcional, y al gusto)

1 chorrito de extracto de vainilla sin alcohol (Opcional).

Avena de Chía y Quínoa

Para 2 o 3 porciones

En un bowl Servir:

- 3 cdas de semillas de chía con 1 tz de agua (Remojadas durante 10 mins)
- 1 tz de quínoa germinada y cocida
- 1 1/2 tz de leche de Almendra y Hemp
- 1 gotero entero de stevia (Pueden agregar más stevia al gusto o más dátil a la leche)
- 1 pizca de aceite de coco

Nota: agregar más leche si la quieren menos espesa.

Queso Suave de Almendra o Walnuts Germinados

- 1 tz Almendras o Walnuts germinados
- 1 pieza de apio
- 1/2 pimiento naranja
- 1 limón
- 1 Trocito de Jengibre y ajo (Según sea el gusto)
- Sal o Salsa Tamari
- Especias (Opcional)
- Pimienta Cayena (Opcional)

Nota, esta receta tiene mejor sabor con walnuts.

Hongos Marinados

Champiñones o Portobellos (Sin cascara)

Sal o Salsa Tamari

Limón

Diente de ajo, especias (Opcional, para hacerlos al ajillo)

Cebolla y pimiento (opcional)

Remover la primera capa de los champiñones, rebanarlos, colocarlos en plato hondo con todos los ingredientes durante 20 minutos.

Mayonesa de Piñones con Chipotle

Licuar:

1 tz de piñones (Remojados durante 2 a 4 horas)

1 limón

1/4 tz de agua

1 cda de salsa tamari

1/2 cdita de sal

1/2 chipotle seco

1 pizca de cúrcuma

Nota: Puede hacerse sin chipotle opcional.

Sushi Vegano

- * Hojas Nori (Alga)
- * Hojas de lechuga o espinaca
- * Jícama rallada o quinoa germinada (Opcional)
 - Germinados de Brocoli o Alfalfa
 - Brotes de Girasol y Aguacate (Opcional)
- * Hongos Marinados
- Cebollines (Chives)
- * Pate de Almendras o Walnuts germinadas
- * Finas rebanadas de zanahoria, pepino, aguacate

Usar 2 hojas nori, base de lechugas mixtas y los germinados dándole un masaje con las manos previamente, colocar jícama o quinoa opcional, zanahoria y pepino que salga a los extremos, agregar cilantro, champiñones marinados, pate de almendra, aguacate, enrollar y pasar con el limón para sellar el alga.

Agregar mayonesa de chipotle encima al final y la salsa tamari con limón y cebollines para aderezar.

Yaquimeshi

Agregar en un Bowl (2 porciones)

1 tz de quínoa germinada aderezada con 1/2 tz de pate de walnut o almendra, 1/2 tz de hongos marinados, mix de lechugas picadito, aguacate, cebollines, zanahoria y pepino al gusto, brotes de brócoli o alfalfa, 1 limón, 2 cdas mayonesa de aguacate, 2 o 3 cdas de salsa tamari (Al gusto).

Helado de Plátano

Licuar:

4 Plátanos maduros previamente congelados (Sin cascara).