

Licuado Rico en Omegas

El amaranto es una de las fuentes vegetales más importantes de proteína y supera a la mayoría de los cereales tradicionales. Aporta minerales esenciales como calcio, hierro y fósforo, además de vitaminas A, B, C, D y K, ácido fólico y aminoácidos clave como la lisina.

Por su parte, las semillas de lino (linaza) aportan una gran cantidad de fibra, antioxidantes, vitamina E y son una fuente vegetal buenísima de ácidos grasos Omega 3, 6 y 9.

Este licuado te va a reponer energías de forma natural, es súper nutritivo y además ¡es riquísimo!

Ingredients

- ½ litro de leche vegetal (de coco, almendras, soja, arroz, etc.) o agua
- 1 taza de amaranto pop o inflado
- ¼ de taza de semillas de lino (linaza)
- 4 ciruelas pasas sin carozo
- 1 cdita. de extracto de vainilla
- 2 cdas. de jarabe o miel de agave

Preparation

Primero poné en la licuadora o procesadora todos los ingredientes secos (el amaranto y las semillas de lino) y procesá durante 30 segundos para triturarlos.

Apagá el motor y sumá las ciruelas pasas sin carozo, la leche vegetal (o agua), la esencia de vainilla y la miel de agave.

Volvé a encender la licuadora y licuá a velocidad alta durante 1 minuto hasta lograr una textura cremosa e integrada, serví bien fresco y disfrutá al momento.

¡Compartila!

Ricotta de Semillas

El sustituto perfecto para el queso untable que además de ser riquísimo es súper económico, acordate de que las semillas de girasol aportan grasas totalmente libres de colesterol, proteínas y Vitamina E.

Preparation Time: 10 minutos

Ingredients

(300 ml)

- 1 taza de semillas de girasol (peladas y sin sal)
- 4 cdas. de aceite (girasol o maíz)
- 1 diente de ajo
- 2 cdas. de agua
- Sal a gusto

Preparation

Dejá en remojo las semillas de girasol por 8 horas, pasado ese tiempo, escurrilas bien y licualas junto con el ajo, el aceite, el agua y la sal hasta obtener una consistencia bien espesita y granulada (como una ricota).

Si querés lograr un sabor un toque más intenso y fermentado, podés dejar remojando las semillas en la heladera hasta un máximo de dos días. ¡Queda espectacular!

¡Compartila!

También te Puede Interesar:

Salsa Picante de Maní

Exquisita salsa picante, cremosa y de sabor ahumado, ideal para acompañar tacos, empanadas o picadas. ¡Una receta bien fácil y especial para quienes aman el toque picante en la mesa!

Preparation Time: 20 minutos

Ingredients

- 3 tomates medianos cortados en cuatro
- 2 dientes de ajo medianos
- ¼ de taza de maní natural sin cáscara ni sal
- 1 trozo de cebolla mediano
- 10-15 ajíes secos (tipo chile de árbol o ají puta parió seco, sin cabo)
- 1 cda. de sazón vegetal
- 5 cdas. de aceite vegetal
- 1 cdita. de vinagre blanco (funciona como conservante natural)
- Sal a gusto

Preparation

En una sartén o cacerola mediana, calentá el aceite a fuego medio y dorá el maní revolviendo constantemente para que no se queme, una vez doradito, retíralo con una espumadera y reservalo a un costado.

Sin apagar el fuego, sumá a la misma sartén los tomates cortados, la cebolla, los dientes de ajo y los ajíes secos, salteá todo durante unos 10 minutos hasta que los vegetales estén tiernos y ligeramente dorados.

Volcá todo el contenido de la sartén dentro de la licuadora o procesadora, agregá el maní dorado que tenías reservado, el caldo vegetal y el vinagre, licuá a velocidad máxima hasta lograr una salsa tersa y sedosa. Probá el punto de sal, ajustá si hace falta y dejá enfriar.

Guardala en un frasco de vidrio limpio con tapa hermética; se conserva impecable hasta por 3 días en la heladera.

¡Compartila!