Tecnología Doméstica PROFECO

CREMA ÁCIDA DE Tofu

natalia DELGADO
VEGAN CHEF

CADUCIDAD: 7 DÍAS EN REFRIGERACIÓN

INGREDIENTES

- 350 g de tofu suave
- 3 cdas. de jugo de limón
- 2 cdas. de aceite vegetal
- 2 cdas. de vinagre de manzana
- 1 cdta. de consomé de vegetales
- 1 cdta. de ajo en polvo
- 1 cdta. de cebolla en polvo
- 1 cdta. de sal

UTENSILIOS

- Licuadora
- Frasco esterilizado con tapa

PROCEDIMIENTO

- Coloca todos los ingredientes en la licuadora y licúa hasta que quede suave.
- Almacena en el frasco y refrigera hasta por 7 días.

Tecnología Doméstica PROFECO

Tostadas de Tinga de Zanahoria y Col

natalia DELGADO
VEGAN CHEF

INGREDIENTES

- 2 cdas. de aceite de oliva
- 2 tz de zanahoria rallada
- 2 tz de col blanca picada
- 1 cebolla cortada en medias lunas
- 1 cdta. de sal

PARA LA SALSA

- 2 jitomates saladette cocidos y pelados
- 1 diente de ajo
- 2 chiles chipotle
- ¼ de cebolla cocida o asada
- 1 tz de caldo de vegetales
- Sal al gusto

PARA SERVIR

- Tostadas de maíz
- Frijoles bayos refritos
- Lechuga picada
- Crema ácida de tofu (Tecnología Doméstica)
- Preparado de almendras estilo queso fresco (Tecnología Doméstica)
- Cebolla morada cortada en medias lunas

UTENSILIOS

- Cacerola
- Licuadora
- Cuchara de cocina
- Pinzas de cocina

PROCEDIMIENTO

Calienta el aceite en una cacerola, agrega la cebolla y sofríe por 2 minutos, después agrega la zanahoria y deja que se cueza durante un minuto, finalmente añade la col y déjala 2 minutos.

Licúa los ingredientes para la salsa por 1 minuto.

Vierte la salsa sobre la preparación de la zanahoria con col, incorpora todo y deja que hierva. Rectifica la sazón y deja 5 minutos más al fuego sin tapar.

Para servir, unta una tostada con frijoles refritos, coloca tinga a tu gusto, lechuga, Crema ácida de tofu, cebolla morada y Preparado de almendras estilo queso fresco.