Tecnología Doméstica PROFECO

# ADEREZO ESTILO MAYONESA

natalia DELGADO
VEGAN CHEF

CADUCIDAD: 14 DÍAS EN REFRIGERACIÓN

## INGREDIENTES

- 1 cda. de jugo de limón
- 1 cda. de mostaza amarilla
- 1 cda. de vinagre de manzana
- ¼ tz de aceite de oliva
- ¾ tz de aceite vegetal
- 1 diente de ajo (opcional)
- ½ tz de bebida de soya sin azúcar
- 1 cda. de sal

## UTENSILIOS

- Licuadora de inmersión o licuadora convencional
- 1 frasco alto
- 1 frasco con tapa esterilizado

# PROCEDIMIENTO

Agrega los ingredientes al frasco alto.

Asegurate que la licuadora de inmersión quepa en él y bate hasta conseguir la consistencia deseada.

Tapa el frasco y refrigera por al menos una hora y estará lista para utilizar.

Almacena la mayonesa en el otro frasco y refrigera hasta por 2 semanas.

**Nota:** Si no cuentas con licuadora de inmersión, utiliza la licuadora convencional, agregando todos los ingredientes, excepto el aceite. Mezcla y pon el motor en la velocidad más baja, agrega el aceite en hilo, es decir, poco a poco. Deja que tome consistencia, al menos por un minuto. Vierte en un frasco, tápalo y refrigera por una hora.

Tecnología Doméstica PROFECO

# Ensalada de garbanzos

natalia DELGADO
VEGAN CHEF

## INGREDIENTES

- 2 tz de garbanzos cocidos
- 2 varas de apio finamente picado
- 3 cdas. de pepinillos en salmuera, picados
- 2 cdas. de chiles jalapeños en vinagre, picadas
- Sal y pimienta al gusto
- 3 cdas. de Aderezo estilo mayonesa (Tecnología Doméstica)

## UTENSILIOS

- Cuchillo
- Tabla para picar
- Tazón

## PARA SERVIR

- Pan integral de caja
- Lechuga italiana
- Rodajas de jitomate

# PROCEDIMIENTO

Pica los garbanzos o bien, procesa hasta que su consistencia sea parecida al atún.

En el tazón mezcla los garbanzos picados con el resto de los ingredientes y refrigera 1 hora.

Unta dos piezas de pan de caja con el Aderezo estilo mayonesa (Tecnología Doméstica)

Rellena el sándwich con la Ensalada de garbanzos, rodajas de jitomate y lechuga al gusto. Corta a la mitad y disfruta.