



en la
percha



BEBIDAS VEGETALES

COLECCIONABLE

Son deliciosas, nutritivas y están cada vez más de moda. Las bebidas vegetales presentan una fabulosa alternativa, gracias a su sabor, textura y aporte nutricional. Y, además, se prestan de maravilla para la preparación de recetas creativas usándolas, dando un aporte de sabor novedoso e inesperado. En esta ocasión, le traemos seis opciones que le quedarán de lujo, en las que las bebidas vegetales proporcionan el arma secreta de sabor.

¡Manos a la obra!

Pásate al lado **SUPER**

La frescura,
la calidad y
el servicio

no
cuestan
más

MEGAMAXI **SUPERMAXI**
LO MÁXIMO! el placer de comprar



BIZCOCHO HÚMEDO DE ALMENDRAS

4
 PORCIONES

INGREDIENTES

Para el baño de leches

- ¼ de taza de leches de coco y ¼ de almendras
- 1 cucharada de edulcorante
- 1 cucharadita de esencia de ron
- 1 cucharadita de vainilla

Para el bizcocho

- 2 huevos y 1 taza de harina de almendras
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 1 cucharada de edulcorante
- 1 cucharadita de polvo de hornear

Para el merengue

- 1 clara de huevo
- 1 cucharada de edulcorante

PREPARACIÓN

- Para preparar el bizcocho, en el *bowl* de su batidora mezcle los huevos y edulcorante, hasta que estén cremosos. • Incorpore el aceite de coco derretido, harina de almendras y polvo de hornear. • Bata hasta obtener una masa densa. Disponga la mezcla en un molde engrasado y enharinado. • Hornee a 180°C por 30 minutos. Retire, deje enfriar ligeramente y desmolde. • Para preparar el baño de leches, en un *bowl* vierta la leche de coco, leche de almendras, edulcorante, esencia de ron y vainilla. Mezcle bien.
- Pinche el bizcocho con un palillo y riegue con la mezcla de leches. Debe quedar húmedo. • Refrigere por cuatro horas. • Prepare el merengue con la clara de huevo y edulcorante, • Disponga en una manga pastelera y decore antes de servir.



ARROZ CON BEBIDA DE AVENA

2
PORCIONES

INGREDIENTES

- 3 tazas de leche de avena
- 1 taza de agua
- La cáscara de ½ limón
- 1 rama de canela
- 1 estrella de anís
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 taza de arroz blanco
- ¼ de taza de pasas rubias reducidas a puré
- 2 cucharadas de azúcar
- Almendras troceadas y canela en polvo para servir

PREPARACIÓN

- Lleve el agua al fuego junto con la leche de avena. Al momento que suelte el hervor agregue arroz, cáscara de limón, canela, estrella de anís y vainilla. • Reduzca el fuego y cocine hasta que el arroz esté blando. • Antes de retirar del fuego agregue puré de pasas y azúcar. • Retire del fuego, deje enfriar ligeramente y disponga en dos copas de postre. • Rocíe con las almendras picadas y canela. Sirva decorado con flores.

TIPS

Si desea añadir fibra y proteína a la receta, agregue semillas de chía a la bebida de avena.



PIE DE CASHEWS Y LIMÓN


4
PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 taza de leche de cashews
- 8 galletas María
- 4 cucharadas de avena
- ½ taza de cashews triturados
- 4 ½ cucharadas de zumo de limón
- 2 cucharadas de miel de maple
- 2 cucharadas de yogurt griego
- 1 cucharada de gelatina sin sabor
- 3 cucharadas de agua

PREPARACIÓN

- En un procesador triture las galletas, cashews, avena, ½ taza de leche de cashews y dos cucharadas de zumo de limón.
- Forre con esta preparación la base de cuatro moldes de tartaletas y refrigere por 30 minutos.
- En un *bowl* mezcle el yogurt, ½ taza restante de leche de cashews, miel y zumo de limón restante.
- Humecte la gelatina en el agua fría, lleve al microondas por 20 segundos y añada a la mezcla del yogurt.
- Incorpore bien y reparta la preparación en los moldes sobre la galleta.
- Refrigere por una hora.
- Decore con ralladura de limón y cashews.

TIPS

Utilice miel de abeja o de agave en la receta si desea endulzar el postre con más potencia y de manera natural y nutritiva.



PURÉ DE COLIFLOR

4
 PORCIONES

INGREDIENTES

- 1/3 de taza de leche de almendras
- La mitad de una coliflor grande cruda
- 1 rama de cebolla blanca
- 4 dientes de ajo picados
- 1 taza de caldo de verduras
- 2 papas amarillas medianas cocidas
- 1 cucharada de mantequilla
- ½ cucharadita de pimienta
- Sal, aceite de oliva y perejil picado al gusto

PREPARACIÓN

- En una sartén sofría la cebolla y ajos.
- Cuando se encuentren transparentes incorpore la coliflor picada, mezcle, añada el caldo de vegetales y cocine hasta que la coliflor esté suave.
- Licúe la preparación junto con papas peladas y leche, hasta integrarlo todo perfectamente.
- Lleve la preparación a una sartén y cocine por cinco minutos, removiendo continuamente.
- Apague el fuego, incorpore la mantequilla y bata con un batidor de mano. Rectifique la sazón.
- Disponga el puré en una bandeja, riegue encima un chorrito de aceite de oliva y rocíe el perejil picado. Sirva de inmediato.

TIPS

Si desea que la receta sea aún más nutritiva, prepare el caldo de verduras en casa con vegetales variados y sus condimentos de preferencia.



PONCHE DE SOYA

4
PORCIONES

INGREDIENTES

- 2 tazas de leche de soya
- 4 yemas de huevo
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 lata de crema de coco
- 2 cucharadas de aguardiente
- Canela en polvo al gusto

PREPARACIÓN

- En el *bowl* de su batidora coloque las yemas, bata y añada de a poco el azúcar, hasta obtener una mezcla cremosa.
- Lleve al fuego la preparación en una olla, a baño María, y cocine.
- Adicione la leche de soya, crema de coco, vainilla, remueva y cocine por 10 minutos.
- Incorpore de último el licor.
- Retire del fuego, deje enfriar completamente y sirva en vasos espolvoreado con canela en polvo.

TIPS

Para disminuir el aporte de azúcar en la receta, utilice leche de soya previamente endulzada y no añada el azúcar de la receta.



CAMARONES SALTEADOS 4 PORCIONES

CON CREMA DE COCO

INGREDIENTES

- ½ taza de leche de coco
- ½ lata de crema de coco
- 460 gramos de camarones pelados y desvenados
- ½ cebolla perla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de harina
- 3 tomates en cubos
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- Sal, pimienta y paprika al gusto

PREPARACIÓN

- Lleve una sartén al fuego con un chorrito de aceite de oliva y saltee los camarones, hasta que estén rojos.
- Retire y reserve en caliente. En la misma sartén incorpore mantequilla, sofría la cebolla y ajo por un minuto, añada tomate picado, harina, sal, pimienta y paprika. Cocine por tres minutos, removiendo continuamente.
- Incorpore la leche de coco, pasta de tomate y crema de coco.
- Continúe la cocción por cinco minutos más y retire del fuego. Deje reposar por unos minutos.
- Licúe la preparación hasta obtener una crema y rectifique la sazón si es necesario.
- Sirva los camarones con la crema, decorando con ramitas de culantro.