


MARCO:
EL PODCAST

RECETARIO

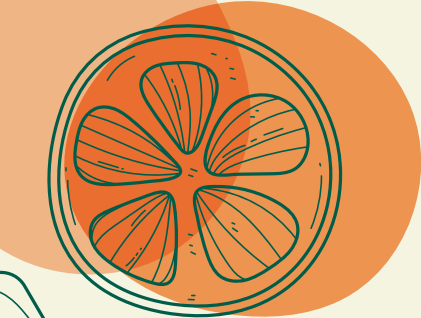
DE LÁCTEOS BASADOS EN PLANTAS





Si después del episodio con la Dra. Marcela Sandoval y el Chef Jorge Matuk, pensaste que ya no volverás a comer queso o leche...

¡Te tengo buenas noticias!



El Chef Jorge nos compartió este delicioso recetario con muchas opciones para que puedas comenzar el cambio y sustituir los lácteos con estas opciones que no solo te encantarán, sino también le darán a tu cuerpo los nutrientes que necesitas.



¡Disfrútalo mucho!

QUESO DE NUEZ DE LA INDIA

Ingredientes

- 1 ½ taza de nuez de la India cruda sin sal (previamente remojada por 4 horas)
- 1 ½ taza de agua caliente
- 4 cucharadas de levadura nutricional
- 2 cucharadas de harina de tapioca
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- 1 cucharada de sal de mar
- 1 diente de ajo

Procedimiento

- Incorpora todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos, licúa o procesa hasta llegar a una consistencia homogénea.
- En un sartén, sirve la mezcla y cocina a fuego medio meneando constantemente por 5 minutos.
- Sirve la mezcla en algún molde de la forma de tu elección, deja enfriar y después guardarla en el refrigerador por al menos 3 horas.
- Desmolda, corta y sirve.

Nota: A este queso, le puedes agregar: jalapeños picados, chipotles, hierbas italianas, humo líquido, y darle variedad y un sabor más especial.



JOCOQUE DE ALMENDRAS

Ingredientes

- 500 gr. de almendras remojadas sin cutícula
- 300 ml. de agua caliente
- Jugo de 2 limones
- Sal de mar al gusto

Procedimiento

- Remoja las almendras por cuatro horas.
- En una licuadora, incorpora todos los ingredientes hasta llegar a una consistencia cremosa.

Acompaña con pan árabe, lechuga o galletas saladas.



QUESO PARA NACHOS

Ingredientes

- 250 gr. de papa
- 150 gr. de zanahoria
- 65 gr. de pimiento rojo
- 65 gr. de cebolla blanca
- 150 ml. de leche vegetal tibia
- 30 ml. de aceite de coco
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de levadura nutricional
- Sal de mar al gusto

Procedimiento

- Pela la papa y la zanahoria, pon a cocer junto con la cebolla y el pimiento.
- Remueve el agua, pon los vegetales en una licuadora, junto con el resto de los ingredientes.
- Licúa o procesa todos los ingredientes hasta lograr una consistencia cremosa.
- Sirve con totopos, vegetales como brócoli, coditos, pasta o a tu gusto.

Puedes hacer variaciones sabor jalapeño o sabor chipotle.



QUESO PARA RISOTTO

Ingredientes

- 250 gr. de papa
- 10 hojas de albahaca
- 65 gr. de cebolla blanca
- 150 ml. de leche vegetal tibia
- 30 ml. de aceite de coco
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de levadura nutricional
- Sal de mar al gusto

Procedimiento

- Pela la papa y pon a cocer junto con la cebolla.
- Remueve el agua, pon los vegetales en una licuadora, junto con el resto de los ingredientes.
- Licúa o procesa todos los ingredientes hasta lograr una consistencia cremosa.
- Sirve sobre arroz integral previamente cocido y acompaña con los vegetales de tu elección.

Recomendaciones: combina con champiñones, espárragos, corazones de alcachofa, tomate deshidratado, aceitunas, espinacas o tus vegetales favoritos.



QUESO PARMESANO

Ingredientes

- 1 taza de almendra sin cutícula
- 5 cucharadas de levadura nutricional
- Sal de mar al gusto
- Pimienta al gusto

Procedimiento

- Incorpora todos los ingredientes en una licuadora seca hasta que se haga polvo.
- Sirve y ¡disfruta!

Recomendaciones: Sirve sobre pastas, ensaladas, sopas, risotto, papas a la francesa, vegetales a la plancha.



LECHADA DE CACAHUATE

Ingredientes

- 250 gr. de cacahuate tostado sin sal.
- 1 litro de agua
- ¼ cucharadita de sal (o al gusto)
- 60 ml. de miel de agave.
- Opcional 1 cucharadita de vainilla.

Procedimiento

- Remoja 4 horas el cacahuate y retira el agua.
- Licúa con el resto de los ingredientes, de preferencia que el litro de agua esté un poco más tibio para que se deshaga mejor.
- Si no la quieres dulce, sólo hazlo con el puro cacahuate y agua, ¡queda súper cremosa!

Recomendaciones: Acompaña con cereal, licuado, postres. Si la necesitas para un platillo salado, omite la miel y la vainilla.



LECHADA DE AVENA

Ingredientes

- 100 gr. de avena
- 1 litro de agua
- Endulzante de tu preferencia (al gusto)
- ½ cucharadita de canela (opcional)
- 1 cucharadita de vainilla (opcional)
- Una pizca de sal

Procedimiento

- Remoja la avena por al menos 30 minutos (entre más tiempo la remojes, mejor)
Cuela y lava.
- Pon todos los ingredientes en una licuadora por 2 minutos.
- Reposo durante una hora.
- Vuelve a colar con una bolsa para leches vegetales o una tela.
- Sirve y ¡disfruta!

Recomendaciones: Acompaña con cereal, licuado, postres. Si la necesitas para un platillo salado, omite la canela, la vainilla y los endulzantes.





MARCO: EL PODCAST



MarcoAntonioRegil



@MarcoAntonioRegil



MarcoAntonioRegilTv



@MarcoAntonioRegil



@MarcoRegil

marcoantonioregil.com