



Receta para

Salsa de Queso Vegana

CANTIDADES 1

TIEMPO DE PREPARACIÓN/TIEMPO TOTAL
Aprox. 5 min/ 10 min

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Total de Calorías 931

Grasa 41.2 g

Proteína 37.9 g

Carbohidratos 117 g

Fibra 22.7 g

INGREDIENTES

2 tazas de papas hervidas

1 taza de zanahorias hervidas

2/3 taza de merey (remojuados previamente en agua)

1/2 taza de agua

1/3 taza de levadura nutricional

1 cda de jugo de limón

1 cdta de sal

1/2 cdta de polvo de cebolla

1/4 cdta de polvo de ajo

Una pizca de paprika o cayena si quieres un poco más de picante (opcional)

PREPARACIÓN

Hierva las papas y las zanahorias hasta que estén blandas.

Para obtener mejores resultados, utilice una licuadora de alta velocidad como la Vita Mix, Blendtec o Ninja.

Añade agua a la licuadora primero seguido de la levadura nutritiva, jugo de limón y especias, y mezcle durante 30 segundos. Mezcle de forma intermitente y añade las papas y la zanahoria, de 1/2 a 1 taza por vez. Mezcle durante 2 o 3 minutos más y ¡a disfrutar!

*Añade unos cuantos mereyes más a remojar, si se desea una textura extra cremosa.

GF

WFPB