



Salsa de Queso Vegano

por Maria Jose Hummel

Ingredientes

- 2 tazas de papas amarillas, peladas y cortadas en cubos
- 1 taza de zanahoria, pelada y cortada en cubos
- 1 taza de cebolla picada en pedazos grandes
- ½ taza de nueces de marañón (cajú, anacardo, nueces de la India, "cashews")
- 1 ½ cucharadita de sal
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 2 cucharadas de levadura nutricional

Preparación

Hierva las papas, zanahoria y cebolla con suficiente agua por 10 minutos o hasta que las papas estén blandas. Una vez cocidos, cuele los vegetales y reserve el agua de cocción. Ponga los vegetales cocidos, las nueces de marañón, el ajo, sal, cebolla en polvo y levadura nutricional en una licuadora. Agregue una taza del agua que guardó y licúe hasta que obtenga una mezcla cremosa, agregando más agua si fuera necesario hasta alcanzar la consistencia deseada. Se puede usar para macarrones con queso, para servir con nachos, para untar galletas saladas, etc.

¡Contáctenos hoy! | Recetas saludables disponibles en SUMTVLatino.org

Secrets Unsealed / SUMTV / SUMTV Latino

5949 E. Clinton Ave., Fresno, CA 93727

559-264-2300 | 888-738-1412 | 888-REV-1412

info@sumtv.org | Sumtv.org



"Vivir Mejor" es un programa de salud de SUMTV Latino



Salsa de Queso Vegano - continuo

por Maria Jose Hummel

Para ponerse en contacto con María:

Email: mariajosehummel@gmail.com

Página: <http://www.saludparahoy.com>



¡Contáctenos hoy! | Recetas saludables disponibles en SUMTVLatino.org

Secrets Unsealed / SUMTV / SUMTV Latino

5949 E. Clinton Ave., Fresno, CA 93727

559-264-2300 | 888-738-1412 | 888-REV-1412

info@sumtv.org | Sumtv.org