

Crema agria

INGREDIENTES

1 taza de tofu suave orgánico sin sal añadida. Como alternativa se puede dejar remojando 1 taza de almendras durante la noche, al día siguiente escurrir y desechar el agua del remojo, pelar las almendras.

2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

2 cucharaditas de jugo de limón

¼ de taza de agua

½ cucharadita de sal de mar

1 cucharadita de levadura nutricional (sin levadura de cerveza)

⅛ de cucharadita de miel de abeja cruda

½ cucharadita de una mezcla de ajo en polvo, perejil en polvo y sal de mar

PROCEDIMIENTO

Colocar el tofu o almendras en la licuadora, el aceite, jugo de limón, agua, sal, levadura nutricional, miel, mezcla de ajo, perejil y sal, moler todo hasta que tenga consistencia de crema.

ENLACE AL VIDEO

<https://player.vimeo.com/video/282920905>

AUTORA

Lic. en Nutrición Liz Juárez de Puesan