

Pan de yuca vegano

Ingredientes:

1 taza de yuca cocinada y hecha puré
5 cdas almidón de yuca
1 cda levadura nutricional (opcional)
4 cda aceite de oliva/aguacate/coco
1/4 taza bebida vegetal sin azúcar
Pizca de sal rosada



Preparación:

N ° Porciones: 5-7

Precalentar el horno a 180°. Mezclar todos los ingredientes y amasar hasta obtener una masa homogénea.

Darle forma y hornear por 28-30 minutos aproximadamente.

Aguacate relleno de salmón ahumado

Ingredientes:

100 g de salmón ahumado
1 aguacate Hass semiduro
1 cdita de albahaca fresca picada
1 cdita semillas de girasol
1 cdita de salsa pesto casera
Pizca de sal
Pizca de pimienta



Preparación:

N ° Porciones: 2

Cortar el aguacate en 2, quitar la semilla y con una cuchara sacar de forma delicada la pulpa del aguacate, siempre haciendo presión hacia la cáscara para no dañar el aguacate. Ideal que se mantenga la forma del aguacate, pero sin cáscara.

Cortar el salmón en trozos pequeños, disponer en el orificio de la semilla y en la superficie.

Adicionar encima del aguacate las semillas de girasol, salsa pesto, albahaca fresca picada, sal y pimienta.

Servir y consumir.