

Lista de ingredientes para la receta Milanesas de soja, falafel y cole slaw

Agua de mandarina

- Agua gasificada 1 L
- Mandarinas 10 Unidades
- Hielo Tazas

Ensalada Coleslaw

- Queso Blanco 250 g
- Jengibre rallado 1 cda.
- Salsa de soja 2 cdas.
- Zanahorias rallada 1 Taza
- Ajo 4 Dientes
- Sal y Pimienta A gusto
- Repollo colorado 1/4 Unidad
- Pasas de Uva 3 cda.
- Aceite De Oliva 1 1/2 Taza
- Repollo blanco 1/4 Unidad
- Vinagre de manzana 5 cdas.
- Rabanitos 1 Taza

Falafel

- Aceite De Oliva Cantidad necesaria
- Ajo 2 Dientes
- Sal y Pimienta A gusto
- Cebolla de verdeo 1/2 Taza
- Garbanzos 250 g
- Comino 1 cda.
- Perejil 1/2 Taza

Masa de soja

- Porotos de soja 1/2 k
- Orégano fresco picado 1 cdas.
- Pimienta A gusto
- Sal Marina A gusto
- Pan rallado integral Cantidad necesaria
- Perejil picado 1 cda.
- Harina de trigo integral 300 g

Varios

- Tomates cherry

- Pan pita integral Cantidad necesaria
- Rúcula 1 Paquete
- Mostaza de Dijon A gusto
- Hojas de mostaza A gusto
- Aros de cebolla A gusto