

Lista de ingredientes para la receta Variedad de Purés

Puré de batata

- Batatas 5 Unidades
- Avellanas 1 Taza
- Perejil picado 1 cda.
- Manteca clarificada 50 g
- Leche de soja neutra 1/2 Taza

Puré de calabaza y zanahoria

- Cebolla de verdeo picada 3 cda.
- Leche de coco 1/2 Taza
- Mango 1 Unidad
- Sal de mar A gusto
- Cilantro 15 Hojas
- Calabaza 1/2 Unidad
- Zanahorias 4 Unidades
- Pimienta A gusto
- Aceite de sésamo tostado 1 cda

Puré de papa

- Papas 5 Unidades
- Almendras Tostadas 1 Taza
- Aceite De Oliva A gusto
- Ajos confitados 4 Dientes
- Orégano fresco 10 Hojas
- Leche de almendras 1 Taza
- Aceitunas negras descarozadas 1 Taza

Tempe (tofu saborizado)

- Sésamo integral 1/2 Taza
- Tofu 500 grs.
- Aceite De Oliva Cantidad necesaria
- Sal y Pimienta A gusto
- Cebolla Colorada 1 Unidad
- Salsa de soja 1/2 Taza

Varios

- Almendras Tostadas 1/2 Taza
- Avellanas tostadas 1/2 Taza