

Mayonesa Mex

Porción: jugo/licuado, 1 litro.

Ingredientes

Palta, 1
Jugo de naranja, 2 cdas.
Jugo de lima, 2 cdas.
Cilantro, 1 puñado
Echallote, 1
Jalapeño chiquito, 1 / 2
Aceite de oliva
Sal marina
Pimienta

Procedimiento

Mixeamos todo hasta obtener una crema.

Tapenade de hongos

Ingredientes

Aceitunas negras sin carozo, 1 taza
Hongos de pino secos, 1 taza
Aceite de oliva, 1 / 4 de taza
Romero y tomillo, 1 puñado
Echalote, 1

Procedimiento

Se hidratan los hongos.
Se cortan a cuchillo todos los ingredien-



tes bien chiquitos.
Se mezcla hasta obtener una crema.

Tofunesa

Ingredientes

Tofu duro (orgánico), 50g
Jugo de limón, 1cdta.
Aceite de oliva, 1 cdta.
Ajo, 1 diente (crudo o asado)
Sal marina
Pimienta
Agua, cantidad necesaria

Procedimiento

Mixeamos todo hasta obtener una crema.

Vegan mayonnaise

Ingredientes

Semillas de girasol peladas-hidratadas, 1 taza
Aceite de oliva, 1 / 4 de taza
Sal marina
Cúrcuma en polvo, 1 / 2 cdta.

Procedimiento

Se mixean todos los ingredientes hasta tener una textura lisa. Si las semillas no fueron hidratadas unas horas, se agrega 1 / 4 de taza de agua aprox. la cúrcuma aporta color (no así sabor). Según la consistencia deseada (se corrige con agua y aceite en partes iguales) se salsea sobre ensaladas, se unta en sándwiches o *rolls* o se presenta en cuencos como *dip*.

*Cocinera naturista, comunicadora, ecologista, madre de tres hijos y amante de la buena vida.



www.cocinaconsciente.com.ar
info@cocinaconsciente.com.ar

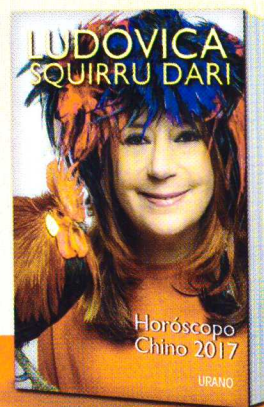
Horóscopo número 33

LUDOVICA SQUIRRU DARI

HORÓSCOPO CHINO 2017

AÑO DEL GALLO DE FUEGO

Ludovica regresa un año más para revelarnos qué fuerzas regirán nuestro destino durante 2017, tanto en el plano global como signo por signo



Disponible en librerías, supermercados y kioscos de diarios y revistas

   /UranoArgentina
www.edicionesuranoargentina.com

URANO