RECETA DE QUESO TIPO PARMESANO

Para acompañar tus tlacoyos y sopes de frijol

VERSIÓN FÁCIL Y RÁPIDA:

1.- 150 gr semillas de calabaza/girasol peladas
2.- ½ cdita ajo
3.- ½ cdita cebolla en polvo
4.- 1 cda levadura nutricional
5.- 1 pizca de sal

Pon a moler todos los ingredientes juntos, y listo.

Tiene una duración de 1 semana.



Si quieres una versión de queso rallado más elaborada → Para más recetas visita: **Cocina Vegan Fácil**



Sabiduría ancestral y salud para toda la comunidad

¡Por un México orgulloso de sus raíces, de la gente del campo, de su maíz y de ser frijolero!

RED VEGANAS ANTIESPECISTAS
Argentina • Brasil • Guatemala • Puerto Rico • Chile • Ecuador • México • Uruguay

página web:
redveganasantiespecistas.com
redes sociales:
@redveganasantiespecistas
correo electrónico:
redvadrive@gmail.com

¡Somos frijoleros! y eso se celebra

Qué fortuna tenemos en México de contar con los alimentos de la milpa; alimentos saludables, sostenibles, locales y que nos conectan con nuestras raíces.

Los frijoles son parte de la milpa y son un alimento sagrado que podemos consumir de muchas maneras deliciosas y nutritivas.

Se me hace agua la boca de pensar en unos tlacoyos hechos a mano, rellenos de frijoles, con nopales y salsa de la que pica.



14 de noviembre, Día Nacional del Frijol

Ricas en hierro, calcio, magnesio, potasio y fósforo.

Ricas en vitaminas del complejo B y vitamina A



Ricas en proteínas y carbohidratos complejos

Ricas en fibra y son de bajo índice glucémico

Las **leguminosas** (grupo alimenticio de los frijoles) deben consumirse diario por su importancia nutricional según las guías alimentarias de todo el mundo, incluidas las de México.

Nuestro consumo de **proteínas** al día debe priorizarse de fuentes **vegetales**, las de origen animal son riesgosas en cantidades grandes. ¡Las leguminosas son la clave!

El consumo de **frijoles** es beneficioso para mejorar: la sensibilidad a la glucosa y a la insulina, la salud cadiovacular, la salud digestiva, el sistema inmune, el sistema nervioso, la saciedad y la energía.



- **Remojar por 12 horas y cambiar el agua varias veces de ser posible**
- **Agregar al remojo 1 cdita de bicarbonato o tequesquite para disminuir malestares gastrointestinales**
- **Una vez remojadas, enjuagar muy bien y cambiar el agua**
- **Poner a cocción lenta idealmente y con epazote, hinojo, cilantro u otras hierbas.**
- **Acompaña de alimentos ricos en vitamina C para mejorar la absorción del hierro.**

CLAVES PARA MEJORAR LA DIGESTIÓN Y LA ABSORCIÓN DE NUTRIENTES DE LAS LEGUMINOSAS

RECETA DE CREMA DE LA MILPA

Para acompañar tus garnachas o tostadas de frijol

VERSIÓN FÁCIL Y RÁPIDA:

1.- Deja remojando durante toda la noche 1 taza de semillas de calabaza o girasol.
2.- Al otro día quítales el agua y enjuaga las semillas muy bien.
3.- Ponlas en la procesadora con ½ taza de agua, ½ limón y ½ cdita de sal.
4.- Ponle más agua si le sobra espezor.
5.- Puedes dejarla en el refrigerador por 1 semana.

* Para darle mayor duración y probióticos puedes fermentarla con chile verde: Coloca en la mezcla 2 chiles verdes y pones a licuarlo junto con los demás ingredientes. Vierte en un recipiente amplio la mezcla cubierta con un trapo grande durante unos 2 días a temperatura ambiente. Posteriormente está listo para consumirse y guardar en el refri.

