

La Receta

“Queso” Crema

Ingredientes

1 taza de anacardos remojados
1 bloque de tofu extra firme
4 cucharadas de levadura nutricional
2 cucharadas de jugo de limón
2 cucharadas de vinagre balsámico
1.5 cucharadas de cebolla en polvo
1.5 cucharadas de ajo en polvo
2 cucharaditas de sal (opcional)
2 cucharaditas de eneldo

Instrucciones

- Licue los ingredientes hasta que quede suave.

Para una opción menos en grasa, puede reemplazar anacardos (cashews) con garbanzos o otra habichuela blanca.

Recipe

Vegetable “Cream Cheese”

Ingredients

1 cup soaked cashews
1 block extra firm tofu
4 T nutritional yeast
2 T lemon juice
2 T balsamic vinegar
1.5 T onion powder
1.5 T garlic powder
2 t salt
2 t dill

Instructions

- Blend ingredients until smooth.

Tip: can substitute a can of white bean in place of cashews if looking for a lower fat option.