

Dip Vegano tipo “Queso Fundido”

Si estas intentando dejar los lácteos, por cualquier motivo (vas a cambiar a una alimentación vegana, has descubierto que eres intolerante a la lactosa, ...) pero eres gran amante de cualquier tipo de queso, esta receta te ayudará a no echarlos tanto de menos y es mucho más saludable que cualquier queso vegano que puedas comprar en el supermercado. Eso sí, aunque sea saludable no está exento de calorías, unos 100g te aportarán unas 200kcal. Lo puedes utilizar para pizzas (poner después de hechas), dipear con unos crackers de garbanzo o de semillas, para tu hamburguesa vegetariana favorita, ...

INGREDIENTES:

- 175g Patata (una mediana)
- 70g zanahoria (una grande)
- 70ml Agua de la cocción
- 35g Aceite de oliva
- 1 Cucharada Levadura nutricional
- 1 Cucharada Zumo de limón
- ½ Cucharadita Cebolla en polvo
- ½ Cucharadita Ajo en polvo
- ¼ Cucharadita Pimentón picante
- Una pizca de sal

1

Tarrina



Nota:

Se puede consumir directamente o guardar en una tarrina en la nevera (máximo una semana). Como tiende a solidificar, para volver a conseguir la textura fluida, sólo debemos volver a calentarla.

ELABORACIÓN:

1. Pelar la patata y la zanahoria y cortar en cuadritos. Hervir 15 minutos, escurrir y reservar el agua de cocción (necesitaremos 70ml para triturar)
2. Agregar a las hortalizas el resto de ingredientes y los 70ml de agua reservada.
3. Triturar un minuto hasta conseguir una crema fluida como de queso derretido.