

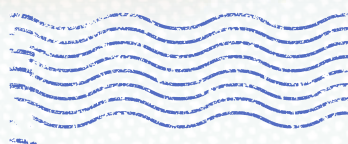
# *Recetas criollas* **veganas**





# 1. Lomo Saltado

## »»»» con carne de soya



2 porciones

### INGREDIENTES

- 120 g de carne de soya
- 1 tomate
- 1 cebolla roja
- 1 ají amarillo
- 20 g culantro
- 100 ml sillao
- 50 ml vinagre
- 500 g papa peruanita

### PREPARACIÓN

1. Poner a hervir la carne de soya para hidratarla, repetir 3 veces, luego escurrir.
2. Cortar la cebolla y el tomate en bastones. Limpiar el ají amarillo y cortar en tiras.
3. Pelar y cortar las papas en bastones, freír.
4. Calentar un wok y saltear la carne de soya cortada en tiras. Agregar la cebolla, el ají y el tomate, saltear. Agregar el vinagre y el sillao, verificar sazón. Colocar al final el culantro picado.
5. Servir el lomo saltado acompañado de las papas fritas.

### Información nutricional

#### POR PORCIÓN

kcal	proteínas	grasas	carbohidratos	fibra
474 kcal	41 g	2 g	76 g	16 g





## 2. Ceviche »»» de champiñones

2 porciones



### INGREDIENTES

- 500 g champiñones
- 500 g limón
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- 5 g culantro
- 10 g ají limo
- 10 g kion
- 1 choclo
- 1 camote
- sal
- pimienta

### PREPARACIÓN

1. Cortar los champiñones en láminas y reservar.
2. Sancochar el camote y el choclo.
3. Exprimir los limones y licuar junto con los corazones de la cebolla, el ajo, kion y un poco de ají limo. Verificar sazón y macerar los champiñones en esta leche de tigre.
4. Cortar la cebolla en pluma, picar el culantro y el ají. Mezclar con los champiñones.
5. Servir el camote en rodajas, el choclo desgranado y el ceviche de champiñones.

### Información nutricional

#### POR PORCIÓN

kcal	proteínas	grasas	carbohidratos	fibra
301 kcal	14 g	2 g	68 g	16 g

