

MAYONESA VEGANA SALUDABLE

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de remojo de las semillas : 8 horas

Sale aproximadamente 1 taza



Ingredientes:

- ½ taza de aquafaba, líquido de la lata de garbanzos
- ¾ taza de semillas de marañón (anacardos, cashews) remojados durante la noche
- Jugo de 1 limón
- 1 cucharadita de jarabe de arce
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1 cucharadita de mostaza, yo usé dijon
- 1 cucharadita de sal

Instrucciones:

1. En una licuadora de alta velocidad, agregar todos los ingredientes hasta que quede suave, alrededor de 1 minuto. Si ves que está demasiado espesa agregar 1 cucharada de agua tibia a la vez, hasta que quede cremosa.
2. Transferir la mezcla a un frasco pequeño y refrigerar durante al menos 2 horas, después estará listo para disfrutar como tu prefieras y ser feliz!

Notas:

*De una lata grande sale 1/2 taza de líquido, no pasa nada si sale un poco más o menos.

*Las semillas de marañón, anacardos, cashews, tienen que ser sin sal y sin tostar, su color es clarito; y se dejan remojando en agua a temperatura ambiente.

*Prueba y ajusta los condimentos como mejor te parezca. Por ejemplo, siempre puedes agregar más jugo de limón o más sal, también puedes agregar hierbas, especias, ajo o sriracha para hacer tu tipo de mayonesa favorita!

*Guárdala en el refrigerador hasta por una semana.