

# FALSO PARMESANO

## Ingredientes

- 400g anacardos naturales
- 200g de levadura nutricional inactiva
- 1 cucharadita de sal marina
- 2 cucharadas de ajo en polvo

## Preparación

Une todo y tritura hasta conseguir consistencia granulada.

Ponla en cremas de verduras, o haz un falso queso añadiéndolo a patata cocida y triturando.

O simplemente coge cuchara y cómela, a nosotros nos encanta así, sin más.

# CALDO DE HUESOS

## Ingredientes

- Huesos grandes blancos
- Carcasas de pollo/gallina
- Manitas de cerdo
- Hueso jamón
- Ajo
- Laurel
- Chorrito de vinagre o zumo de limón

## Preparación

Ponemos todos los ingredientes en una olla exprés grande. La llenamos de agua y cerramos. Desde que empiece a sonar, dejarla en el mínimo unas 4h o más si te es posible.

Dejar templar, colar y a la nevera para que enfríe. Retirar la grasa de encima y guardar en botes en el congelador para ir sacando según necesidad.

# RAMÉN

## Ingredientes

- Caldo de huesos casero
- Vegetales picados: brócoli, zanahoria u otros que prefieras
- Espaguetis o fiseos de arroz
- Huevos
- Salsa de soja o tamari

## Preparación

Los vegetales en trozos hazlos al vapor y reserva.

Calienta el caldo y antes de cortar, añade los huevos poché y los noodles de arroz.

Sirve en un plato hondo tipo cuenco: caldo con noodles, huevos, añade vegetales y si gustas un chorrito de salsa de soja o tamari.