

Día 1

“Nuestro alimento debe escogerse con mucho cuidado. Nuestro régimen alimenticio debe adaptarse a la estación del año, al clima en que vivimos y a nuestra ocupación.”

Elena de White. Consejos Sobre el Régimen Alimenticio.
Pág. 102

DESAYUNO

- Nopalitos al cilantro
- Frijol
- Fruta

COMIDA

- Sopa de verduras
- Croquetas de avena y frijol
- Papas al horno
- Ensalada de calabaza y zanahoria

CENA

- Licuado de fresa
- Tostadas de amaranto y semillas

NOPALITOS AL CILANTRO

INGREDIENTES:

- 4 piezas de nopales picados
- 1 ½ cucharadita de aceite de oliva
- ½ taza de cebolla picada en cuadros pequeños
- 2 dientes de ajo
- Orégano al gusto
- ½ cucharadita de sal
- 1 taza de cilantro

PREPARACIÓN:

1. Cocinar los nopales en un sartén de teflón grande a fuego mediano hasta que queden secos.
2. Agregar el aceite y cebolla, y dorar hasta que la cebolla esté transparente. Añadir el ajo machacado con el orégano y sal y cocinar hasta que el ajo esté bien dorado.
3. Adicionar por último el cilantro, apagar y dejar descubierto para que no se recueza el cilantro.



FRIJOL

Seleccionar la variedad y presentación del frijol de su agrado, y colocar la cantidad al gusto.

TORTILLA DE MAÍZ

Seleccionar la tortilla en su presentación más saludable y de su preferencia para acompañar los alimentos.

FRUTA

Seleccionar la fruta de temporada de su agrado, en la presentación que usted desee y como acompañamiento al desayuno.



SOPA DE VERDURAS

INGREDIENTES

- 2 tomates en cuadritos
- ¼ de cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de aceite
- 5 tazas de agua
- 2 zanahorias en cubos
- ½ taza de floretes de brócoli
- 1 taza de repollo picado
- 1 chayote pelado y en cubos
- ½ taza de flores de coliflor
- Sal al gusto
- Consomé vegetal (comercial)

PREPARACIÓN

1. Licuar el tomate, la cebolla y el ajo. Calentar el aceite a fuego medio y cocer la salsa hasta que tome un color oscuro.
2. Añadir el agua y agregar las verduras. Cuando comience a hervir agregar la sal y el consomé.
3. Bajar la llama y dejar cocinar hasta que las verduras estén cocidas, pero firmes.



CROQUETAS DE AVENA Y FRIJOL

INGREDIENTES

- 1 taza de cebolla picada fina
- 1 taza de apio picado fino
- 1 taza de avena molida
- 1 taza de avena entera
- 1 taza de frijol molido
- 2 cucharadas de aceite
- 3 cucharadas de consomé vegetal (receta adjunta) o 1 cucharada en polvo comercial
- 1 taza de nuez molida
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Mezclar todos los ingredientes y hacer las tortitas.
2. Engrasar un sartén y allí colocarlas y coserlas por ambos lados.



CONSOMÉ VEGETAL

INGREDIENTES

1 vara de apio picada
Cebolla picada al gusto
2-3 dientes de ajo picado
Cilantro picado al gusto
1/2 chile morrón (pimiento) picado

PREPARACIÓN

Sofreír todo y licuarlo con poca agua, queda espeso.

PAPAS AL HORNO

INGREDIENTES

1 kilo de papas
Cebolla rebanada al gusto
4 dientes de ajo
50 gramos de aceitunas verdes y negras
1 taza de caldo de verduras sin sal, solo caldo
Perejil al gusto
4 cucharadas de aceite de oliva
Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Partir las papas en rodajas.
2. Picar muy finito el ajo y el perejil, añadir a esto el aceite, caldo de verduras y sal, mezclar bien.
3. En un refractario para hornear acomodar las papas y las cebollas y agregar la mezcla de ajo. Cubrir el refractario con papel aluminio y hornear a 180° C hasta que todo esté cocido.
4. Servir y adornar con las aceitunas.

ENSALADA DE CALABAZA Y ZANAHORIA

INGREDIENTES

- 2 calabazas ralladas
- 3 zanahorias ralladas
- 2 tazas de lechuga rebanada
- 1 pepino cortado en tiritas
- Cebolla morada al gusto, rebanada en tiritas delgadas
- 2 tomates cortados en tiritas
- 3 cucharadas de perejil picadito
- El jugo de 3 limones
- 1 diente de ajo machacado
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

Mezclar todos los ingredientes y servir.



LICUADO DE FRESA

INGREDIENTES

- 2 tazas de leche de soya
- 4 fresas
- 2 guayabas
- 1 cucharada de avena (opcional)
- 1 cucharada de miel o un dátil

PREPARACIÓN

Licuar todos los ingredientes.

TOSTADAS DE AMARANTO Y SEMILLAS

INGREDIENTES

- 3 tazas de amaranto
- 1 taza de leche de soya
- ¼ de cucharadita de sal
- ½ taza de ajonjolí
- 1 taza de avena molida

PREPARACIÓN

1. Mezclar los ingredientes secos, mezclando muy bien.
2. Agregar la leche de soya, amasando muy bien hasta que el amaranto absorba bien la leche y se forme una masa pegajosa.
3. Formar bolitas para colocarlas en la tortillera.
4. Aplastarlas uniformemente.
5. Colocarlas en el horno precalentado a 177° C, en un molde engrasado.
6. Voltrear a los 7 minutos de estar en el horno y dejar hasta que se doren. (Aprox. 7 minutos más)

Nota: si los desea dulces agregar 5 dátiles previamente remojados en agua caliente licuados con la leche y 1 cucharadita de vainilla.



