

Día 10

“No penséis que es tiempo perdido el que se dedica a obtener un conocimiento y una experiencia cuidadosos en la preparación de alimentos sanos y sabrosos”.

Elena de White. Consejos Sobre el Régimen Alimenticio. Pág. 239.

DESAYUNO

- Molletes
- Fruta

COMIDA

- Sopa de elote y chile poblano
- Ceviche de coco

CENA

- Tortillas nutritivas con queso de almendra

MOLLETES

INGREDIENTES

Pan bolillo (birote) al gusto
Frijoles refritos al gusto
Crema de semilla de girasol
(Consultar receta en "cena" del día 9)
Salsa pico de gallo

PREPARACIÓN

1. Partir el pan por la mitad a lo largo. Lo colocamos en el comal para que tueste un poco.
2. Untamos frijol y crema de semilla de girasol.
3. Lo servimos con la salsa pico de gallo.

PICO DE GALLO

INGREDIENTES

2 piezas de tomate de su preferencia
 $\frac{1}{4}$ de cebolla blanca
Cilantro al gusto
1 pieza de chile serrano (opcional)

PREPARACIÓN

Picar los ingredientes en cuadros finos, mezclar y agregar sal y jugo de limón (opcional) al gusto.



FRUTA

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



SOPA DE ELOTE Y CHILE POBLANO

INGREDIENTES

- 1 tomate grande
- 2 dientes de ajo pelados
- 1 cucharada de aceite
- 3 cebollas de rabo finamente picadas
- 2 chiles poblanos grandes asados y pelados
- 3 elotes desgranados
- 3 ½ tazas de caldo de verduras (puede ser consomé vegetal)

PREPARACIÓN

1. Calentar un comal. Asar el tomate por todos lados.
2. Licuar el tomate asado con el ajo. Reservar.
3. En una olla calentar una cucharada de aceite, agregar la cebolla hasta que esté traslúcida.
4. Cortar el chile poblano en cuadritos y agregarlo a la cebolla por un minuto.
5. Agregar el elote desgranado y dejar cocer por unos 4 minutos.
6. Verter el tomate licuado y seguir cocinando hasta que el tomate cambie de color.
7. Agregar el caldo de vegetales y dejar hervir por 15 minutos.
8. Retirar 2 tazas de la sopa y licuar muy bien. Regresar esta mezcla a la olla y que hierva suavemente.
9. Sazonar con sal y pimienta.



CEVICHE DE COCO

INGREDIENTES

- 1 coco término medio picado en cuadritos
- 1 ½ tazas de tomate picado
- 1 taza de jícama picada
- 1 pepino chico picado
- 1 aguacate picado
- Un trozo de cebolla picada
- Cilantro picado al gusto
- 1 chile serrano picado
- Sal al gusto
- Orégano al gusto
- ¼ taza de aceite de olivo
- Limón al gusto.
- Tostadas horneadas (al gusto)

PREPARACIÓN

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Servir en las tostadas horneadas.



TORTILLAS NUTRITIVAS CON QUESO DE ALMENDRAS

INGREDIENTES

- ½ kilo de masa
- 1 cucharada de aceite
- 1 taza de espinacas
- 2 cucharadas de chíá
- 2 cucharadas de semilla de cáñamo (opcional)
- 2 cucharadas de semilla de girasol
- Agua si es necesario
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Amasar todos los ingredientes hasta integrarlos bien.
2. Hacer las tortillas y cocinarlas en un comal.
3. Untar queso de almendra y un poco de aderezo de chipotle.

ADEREZO DE MAYONESA VEGETAL CON CHIPOTLE

INGREDIENTES

- ½ taza de mayonesa vegetal
- 1 chile chipotle adobado

PREPARACIÓN

Licuar y listo.



QUESO DE ALMENDRAS

INGREDIENTES

- 1 taza de almendras
- 2 cucharadas de cebolla en polvo
- 3 cucharadas de levadura nutricional
- 2 cucharadas de limón
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de ajo en polvo

PREPARACIÓN

1. Hervir 1 ½ tazas de agua y remojar las almendras por 5 minutos.
2. Pelarlas.
3. Licuar todos los ingredientes con ¾ de taza de agua o menos.



