

Día 11

“En los cereales, las frutas, las legumbres, las hortalizas y las frutas secas oleaginosas (nueces) han de encontrarse todos los productos alimenticios que necesitamos”.

Elena de White. Consejos Sobre el Régimen Alimenticio.

Pág 291

DESAYUNO

- Waffles de avena y amaranto
- Licuado cítrico

COMIDA

- Estofado de garbanzo
- Caldo de consomé
- Pasta a la primavera
- Ensalada crocante

CENA

- Tostadas con crema de almendras

WAFFLES DE AVENA Y AMARANTO

INGREDIENTES

- 2 ½ taza de avena
- 2 tazas de agua o leche de soya
- 1 manzana picada
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de coco rallado sin azúcar
- 1 taza de amaranto
- 1 cucharada de vainilla
- Canela al gusto
- 1 ½ cucharada de azúcar mascabado
- Nueces y/o almendras picada al gusto

PREPARACIÓN

1. Licuar todo.
2. Colocar mezcla en la wafflera precalentada y cerrarla.
3. Esperar unos 8 minutos antes de abrir la wafflera.

COMPOTA DE MANZANA

INGREDIENTES

- 4 tazas de manzana, peladas y finamente picadas
- ½ taza de agua
- 2 cucharaditas de maicena
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharadita de aceite de coco
- Una pizca de sal

PREPARACIÓN

1. Cocer las manzanas a fuego bajo con muy poca agua, tapando la olla para que se cocinen en su jugo, cuidando que no se quemé del fondo.
2. Agregar la maicena y canela disueltas en media taza de agua junto con el aceite de coco y sal, cuando la manzana esté casi cocida.
3. Dejar en el fuego tres minutos más para permitir que espese la maicena.

CREMA DE CACAHUATE

Seleccionar la crema de cacahuete en su presentación más saludable; untar sobre el waffle(s) para acompañar el desayuno.

LICUADO CÍTRICO

INGREDIENTES

- 2 rebanadas de piña
- 6 ramitas de perejil
- El jugo de un limón
- 1 vara de apio
- 2 cucharadas de miel (opcional)
- 2 tazas de agua

PREPARACIÓN

Licuar todos los ingredientes y listo.



ESTOFADO DE GARBANZO

INGREDIENTES

- 7 tazas de garbanzo cocido sin caldo
- 5 tazas de caldo de consomé
- 1 cucharada de levadura nutricional o consomé vegetal
- $\frac{3}{4}$ taza de poro o cebolla de rabo, picado
- 2 piezas de tomate, picado en cuadros medianos
- 1 pieza de papa grande, cortada en cuartos de círculos delgados
- $\frac{1}{2}$ taza de apio, rebanado
- $\frac{1}{2}$ taza de aceitunas rebanadas en círculos
- 5 ramas de hierbabuena

PREPARACIÓN

1. Poner a hervir los garbanzos en el Caldo de Consomé (previamente preparado), adicionar la levadura.
2. Sofreír el poro o cebolla de rabo, añadir el tomate y sofreír un poco más.
3. Se puede agregar un poco de agua para facilitar la cocción.
4. Cuando el tomate se encuentre suave retirar del fuego y proceder a licuar.
5. Incorporar la salsa del tomate, papa, apio y aceitunas a los garbanzos. Cuando empiece a hervir integrar la hierbabuena y dejar cocer hasta que las papas estén suaves.



CALDO DE CONSOMÉ

INGREDIENTES

- 2 ½ litros de agua
- ½ pieza de cebolla grande
- ½ cabeza de ajo
- 2 tallos de apio con hojas
- ½ pieza de pimiento morrón rojo
- 1 cucharada de levadura nutricional
- 1 cucharada de consomé vegetal (comercial)
- ½ manojo de hierbabuena
- 1 manojo de cilantro
- 1 cucharadita de sal

PREPARACIÓN

1. Poner a hervir el agua; cuando esté lista agregar la cebolla, ajo, apio, pimiento morrón, levadura nutricional, y consomé vegetal. Dejar cocinar durante tres minutos a fuego bajo.
2. Por último, incorporar la hierbabuena, el cilantro y la sal, dejar hervir un minuto más.
3. Después, de ese tiempo, apagar el fuego y tapar la olla.



PASTA A LA PRIMAVERA

INGREDIENTES

- 2 tazas de pasta integral ya cocinada (lazos o espirales)
- 1 cebolla picada
- 1 zanahoria en rebanadas
- 1 rama de apio picado
- 1 calabacita picada
- 2 tomates picados
- 2 dientes de ajo machacados
- Hiervas aromáticas al gusto (albahaca, hierbabuena, laurel, orégano, romero, etc.)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal condimentada al gusto

PREPARACIÓN

1. Sofreír la cebolla y el ajo en un sartén con un poco de aceite, y añadir la zanahoria, la calabaza, el apio y por último el tomate.
2. Añadir las hierbas aromáticas y sal condimentada y cocinar solamente hasta que los vegetales estén sudados.
3. Añadir esto a la pasta y mezclar bien.
4. Servir inmediatamente.

ENSALADA CROCANTE

INGREDIENTES

- 1 pimiento rojo cortado finamente en juliana
- 4 zanahorias cortadas finamente en juliana
- 8 hojas de espinaca fileteada

PREPARACIÓN

Mezclar las verduras.

ADEREZO DE PEREJIL

INGREDIENTES

- 1 taza de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de levadura nutricional
- 2 cucharadas de perejil fresco
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 diente de ajo grande
- $\frac{3}{4}$ cucharadita de sal

PREPARACIÓN

Licuar todos los ingredientes y listo para utilizar.



TOSTADAS CON CREMA DE ALMENDRA

INGREDIENTES

- 8 tostadas de harina al horno o tostadas en un comal
- 1 ½ taza de frijoles refritos
- 2 tazas de lechuga, picada
- ¼ taza de zanahoria rallada
- 1 tomate partido en cuadritos
- Aguacate al gusto rebanado
- Crema de almendras al gusto
- Salsa al gusto

PREPARACIÓN

1. Untar dos cucharadas de frijol en cada tostada.
2. Agregar lechuga, zanahoria, tomate y aguacate. Añadir la crema. Sírvese salsa al gusto.

CREMA DE ALMENDRA

INGREDIENTES

- ½ taza de almendras
- ½ limón
- ¼ cucharada de ajo en polvo
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Remojar en agua caliente las almendras hasta que se puedan pelar fácilmente.
2. Licuar en 2 tazas de agua y agregar el jugo de limón, el ajo en polvo y pisa de sal.
3. Calentar por 5 minutos para dar consistencia cremosa moviendo constantemente.



