

# Día 12

*“No se considere la tarea de cocinar como una forma de esclavitud. ¿Qué acontecería con los que habitan en este mundo si todos los que están ocupados en la tarea de cocinar abandonaran su trabajo con la débil excusa de que no es suficientemente digno?”*

Elena de White. Consejos Sobre el Régimen Alimenticio. Pág. 237

## DESAYUNO

- Burrito chipotle
- Fruta

## COMIDA

- Potaje de lentejas germinadas
- Tacos de flor de jamaica

## CENA

- Fruta con granola

# BURRITO CHIPOTLE

## INGREDIENTES

- 1 tortilla de harina
- Frijol refrito
- Lechuga picada al gusto
- Tomate picado al gusto
- Aguacate al gusto, rebanado
- Sal de mar al gusto
- Aderezo de mayonesa vegetal con chipotle (ver receta en "cena" del día 10)

## PREPARACIÓN

1. Calentar la tortilla en un comal. Untar frijol sobre la tortilla, acomodar en el centro los demás ingredientes incluyendo el aderezo al gusto.
2. Hacerlo burrito.

# FRIJOLES REFRITOS

## INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite
- ½ cebolla picada finamente
- ⅓ pimiento verde
- ⅓ pimiento rojo
- 1 diente de ajo
- 1 ½ taza de frijol cocido
- 1 chile de árbol
- Cilantro picado al gusto

## PREPARACIÓN

1. Calentar el aceite y dorar la cebolla, los pimientos y el ajo.
2. Licuarlos con el frijol, el chile y el cilantro y pasar la mezcla al satén durante 3 minutos para integrar los sabores.

# FRUTA

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

# POTAJE DE LENTEJA GERMINADA

## INGREDIENTES

- 1 taza de lentejas germinadas
- 1 tomate grande
- ¼ de taza cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria picada
- 1 calabaza picada
- 4 hojas de espinaca picadas
- 1 papa mediana en cubos
- Cilantro al gusto
- Sal al gusto

## PREPARACIÓN

1. Moler en la licuadora el tomate, el ajo, la cebolla y colocarlo en una olla con dos tazas de agua.
2. Al empezar a hervir, agregar las lentejas y la zanahoria picada, después de 5 minutos agregar la papa en cubitos y la calabaza, tapar el potaje cuando esta tierna la zanahoria y la papa, agregar picada la espinaca y el cilantro.
3. Apagar el fuego y dejar reposar 5 minutos. Servirlo acompañado de arroz con plátano.

## Procedimiento para germinar las lentejas:

“Limpiar una taza de lentejas, lavarla muy bien y ponerla en dos tazas de agua tibia durante toda la noche. Al siguiente día tirar el agua y poner en un colador grande para cubrirla con una gasa o puede ser otro colador. Al siguiente día, las lentejas comenzaran a generar una raíz. Rociar un poco de agua y darles vuelta a las lentejas. Al segundo día, la raíz ya tiene unos dos centímetros y ya la puede cocinar.

# TACOS DE FLOR DE JAMAICA

## **INGREDIENTES / Rinde: 4 Porciones**

100 gramos de flor de jamaica

¼ cebolla picada

1 chile serrano picado

1 tomate grande picado

2 cucharadas de aceite

2 dientes de ajo picados

Sal al gusto

## **PREPARACIÓN**

1. Lavar muy bien la flor de jamaica y en un litro de agua hirviendo colocar la flor y dejarla reposar por 20 minutos.
2. Una vez pasado el tiempo, en un colador escurrir la jamaica y guardar el agua para hacer agua de jamaica.
3. Luego proceder a lavar bien la flor hasta que el agua salga clara.
4. En un sartén con el aceite agregar el tomate picado, los dientes de ajo y el chile serrano.
5. Una vez sofritos agregar la flor de jamaica picada y sofreír por 10 minutos.
6. Hacer los taquitos, puede servirlos con un guacamole o pico de gallo.

# GUACAMOLE

Triturar el aguacate en molcajete (mortero) o recipiente donde usted desee para acompañar el desayuno.

# PICO DE GALLO

## **INGREDIENTES**

2 piezas de tomate de su preferencia

¼ 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 CON GRANOLA

## INGREDIENTES

Seleccionar la fruta de temporada de su agrado  
Granola

## PREPARACIÓN

1. Cortar en cuadros pequeños la fruta
2. Mezclar con la granola

# GRANOLA

## INGREDIENTES

- 7 tazas de avena instantánea
- 1 taza de germen de trigo
- 1 taza de coco rallado
- 1 taza de nueces picadas o almendras rebanadas
- 1 ½ cucharadita de sal
- ½ taza de aceite de oliva
- ½ taza de agua tibia
- ½ taza de miel
- 1 cucharadita de vainilla
- ½ taza de ajonjolí
- ½ taza de salvado

## PREPARACIÓN

1. Mezclar todos los ingredientes secos.
2. Combinar los ingredientes líquidos y agregarlo a la mezcla de ingredientes secos.
3. Vaciar en un refractario y llevarlo al horno por 40 minutos a 150º centígrados.
4. Mientras está en el horno revolver de vez en cuando.





