



Día 13

“El cocinar puede considerarse menos deseable que algunos otros ramos de trabajo, pero en realidad es una ciencia con un valor superior al de todas las otras ciencias”.

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

DESAYUNO

- Tofu revuelto
- Cereal de amaranto
- Fruta

COMIDA

- Pozole de leguminosas

CENA

- Taquitos de vegetales

TOFU REVUELTO

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 paquete de tofu extra firme
- Un trozo de cebolla picada
- Un trozo de chile morrón verde picado
- 2 tomates picados
- Levadura nutricional al gusto
- 1 diente de ajo picado
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- ¼ cucharadita de orégano
- ½ cucharada o un poco más de consomé vegetal
- 1 cucharadita de levadura nutricional
- Sal de mar al gusto
- ¼ cucharadita de cúrcuma

PREPARACIÓN

1. En un sartén sofreír la cebolla, el ajo, el chile morrón y el tomate.
2. Agregar todos los sazonadores.
3. Con un tenedor machacar el tofu y agregar al sartén, lo dejamos 5 minutos para que se mezclen los sabores.

CEREAL DE AMARANTO

INGREDIENTES

- 3 tazas de amaranto inflado
- 3 tazas de agua
- 2 tazas de leche de soya
- Azúcar mascabado al gusto
- 1 raja de canela
- 1 pizca de sal

PREPARACIÓN

1. Poner a hervir el agua con la canela, el azúcar y la sal.
2. Agregar el amaranto cuando el agua empiece a hervir y dejarlo cocinar por 10 minutos a fuego lento.
3. Añadir por último la leche de soya y apagarlo.

FRUTA

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



POZOLE DE LEGUMINOSAS

INGREDIENTES

- 6 tazas de maíz cocido
- 3 tazas de garbanzo cocido
- 1/3 taza de lenteja cruda
- 1/4 taza de chícharo seco
- 1/4 taza de cebada
- 1/3 taza de chile morrón cortado en trozos
- 1/3 pieza de cebolla mediana cortada en trozos
- 2 piezas de chile de color
- 2 piezas de chile guajillo
- 3 tomates grandes cortados en trozos
- 2 dientes grandes de ajo rebanado
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de consomé vegetal
- 2 1/2 litros de agua hirviendo
- 1 cucharadita de orégano
- 2 hojas de laurel
- Bistec vegetal al gusto
- Verdura picada (lechuga o repollo, rábano, cebolla, espinaca, cilantro)
- Tostadas horneadas

PREPARACIÓN

1. Remojar la lenteja, chícharo seco y la cebada. Tirar el agua de remojo y cocinar sin que se desbaraten los granos.
2. Quitar las semillas a los chiles y ponerlos a cocer en un poco de agua.
3. En un sartén grande de teflón, poner una cucharada de aceite y sofreír el ajo rebanado, la cebolla y el morrón cortados en cuadros grandes, por un minuto.
4. Agregar los chiles sin el agua al sartén con la cebolla y morrón y sofreír por medio minuto.
5. Finalmente agregar el tomate y freír por dos minutos o hasta que el tomate se ponga suave.

6. Mientras tanto, en otra sartén, sofreír con el aceite restante el bistec vegetal por dos o tres minutos.
7. Agregar la salsa de chiles al agua hirviente, seguida del bistec vegetal.
8. Después agregar el maíz y garbanzo, dejando que el maíz se acabe de cocer.
9. Añadir el resto de los granos, laurel, orégano y sal. Dejar hervir por 5-10 minutos y listo.
10. Servir con la verdura picada y acompañar con tostadas horneadas.



TAQUITOS DE VEGETALES

INGREDIENTES

- 6 tortillas de maíz
- 1 taza de lechuga picada
- 2 tazas de repollo finamente rallado
- 1/3 taza de cilantro finamente picadito
- Pesto de almendra al gusto
- 1 zanahoria en tiritas
- 1/3 taza de repollo fermentado (opcional)
- 1/4 taza de tomate, en tiritas
- 3/4 taza de aliño
- Crema agria al gusto / **receta de la crema está en la página 138**

PREPARACIÓN

1. Untar una cucharadita de pesto de almendra en la tortilla bien caliente.
2. Agregar lechuga, repollo, cilantro y zanahoria.
3. Continuar agregando media cucharada de tomate y finalmente una cucharadita de aliño.

ALIÑO

INGREDIENTES

- 1 taza de cebolla morada, picada en cuadros pequeños (1 pieza mediana)
- 1/2 taza de aceitunas rebanadas
- 1/3 taza de caldo de aceitunas
- 2 dientes de ajo machacados
- 3 piezas medianas de limón (1/3 taza de jugo)
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1/4 cucharadita de sal con ajo y perejil
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de albahaca seca

PREPARACIÓN

1. Mezclar la cebolla, aceitunas, caldo de las aceitunas, ajo, jugo de limón, aceite de oliva y sal, el orégano y la albahaca deben ser estregados con las manos para que desprendan su aroma.
2. Dejar reposar por lo menos media hora antes de usarlo.
3. Puede ser utilizado de diferentes maneras: ensaladas, sopas, sándwiches, etc.

PESTO DE ALMENDRAS

INGREDIENTES

- ½ taza de aceite de oliva
- ½ taza de almendras remojadas y peladas
- 1 diente de ajo chico
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ o menos de taza de albahaca seca, ó ½ taza si es fresca

PREPARACIÓN

1. Para pelar las almendras poner a hervir agua y cuando empiece a hervir, apagar y colocar las almendras; cuando el agua este tibia, pelar las almendras y dejarlas remojando toda la noche
2. Licuar todos los ingredientes poco a poco en la licuadora a velocidad baja e ir subiendo conforme se va moliendo, hasta que queden completamente molidas las almendras.

