



COCINA
Saludable

Día 14

“Podemos tener una variedad de alimentos buenos y sanos, cocinados en una forma saludable, y de manera tal que resulten apetitosos para todos”.

Elena de White. Consejos Sobre el Régimen Alimenticio.
Pág. 243

DESAYUNO

- Taquitos de rajas con elote y frijol
- Fruta

COMIDA

- Ceviche de lentejas germinadas
- Sopa de tomate

CENA

- Gorditas de frijol
- Fruta

TAQUITOS DE RAJAS CON ELOTE Y FRIJOL

INGREDIENTES

- ½ cucharada de aceite
- 1 cebolla mediana fileteada
- 4 chiles poblanos tatemados, sin piel y en rajas
- ½ taza de granos de elote cocidos
- 1 taza de frijoles negros, cocidos y escurridos
- Tortillas de masa al gusto
- Aguacate al gusto para acompañar

PREPARACIÓN

1. Calentar el aceite y sofreír la cebolla hasta que comience a suavizarse.
2. Añadir las rajas y permitir que se cuezan bien.
3. Incorporar los granos de elote y los frijoles y dejarlos cocinar 5 minutos.

FRUTA

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





CEVICHE DE LENTEJAS GERMINADAS

INGREDIENTES

- 2 tazas de lentejas ya germinadas
- 2 tomates picados
- 1 chile serrano picado
- ½ cebolla mediana finamente picada
- ½ ramo de cilantro picado
- 1 ½ cucharada de cátsup
- ¼ taza V8 de vegetales
- 1 limón exprimido
- 1 pepino chico picado
- Aguacate picado al gusto
- tostadas horneadas
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

- Mezclar todos los ingredientes
- Servir sobre tostadas horneadas

Procedimiento para germinar las lentejas:

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



SOPA DE TOMATE

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- ½ cebolla mediana en trozos grandes
- 2 dientes de ajo picados en trozos grandes
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharada de orégano seco
- ¼ de taza de almendras fileteadas
- 1 ¾ tazas de tomate picado fresco
- 2 tazas de agua
- ½ cucharada de levadura nutricional
- 1 cucharadita de chile chipotle en adobo
- Tostadas horneadas

PREPARACIÓN

1. En una olla para hacer sopa poner el aceite de oliva y la cebolla a fuego medio. Cuando la cebolla esté transparente, agregar el ajo y la sal.
2. No dejar que se queme o dore la cebolla o el ajo. La idea es que se cuezan y se pongan suaves, no dorados. Dejarlos en la olla, moviendo constantemente, por unos 5-7 minutos.
3. Agregar el orégano y las almendras, y dejarlos por 2-3 minutos, hasta que el orégano suelte su olor.
4. Agregar el tomate, bajar el fuego y tapar. Cuando suelte el primer hervor agregar el agua, el chipotle y licuar.
5. Queda más cremosa si se usa la licuadora, y más si se empieza a licuar en una velocidad baja y poco a poco aumentarla
6. Acompañar con tostadas horneadas



GORDITAS DE FRIJOL

INGREDIENTES

- 2 tazas de harina de maíz
- 1 taza de frijol negro molido
- 2 cucharadas de aceite de uva o canola
- $\frac{3}{4}$ taza de espinaca picada
- 1 taza de agua
- $\frac{3}{4}$ cucharadita de sal

PREPARACIÓN

1. Combinar todos los ingredientes hasta formar una masa que no se pegue en las manos.
2. Dividir la masa en 16 bolitas.
3. Con una tortillera hacer las gorditas.
4. Cocinarlas en el comal o en un sartén de teflón por ambos lados.
5. Servir con guacamole encima, salsa roja, crema agria y cebollín.

CREMA AGRIA

INGREDIENTES

- 1 taza de tofu
- 1 cucharadita de levadura nutricional
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal con ajo y perejil
- $\frac{1}{3}$ taza de aceite de aguacate o canola
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de miel de abeja
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 2 cucharadas de agua fresca purificada
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal

PREPARACIÓN

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Puede utilizar esta crema para decorar diferentes platillos, así como para dar sabor a tostadas, sopes, sopas, cremas, entomatadas y enchiladas.

FRUTA

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



