

Día 15

“Aprendan a cocinar con sencillez, y sin embargo de manera tal que los alimentos sean muy sabrosos y saludables”.

Elena de White. Consejos Sobre el Régimen Alimenticio.
Pág. 246

DESAYUNO

- Tortitas de papa crujientes
- Frijoles
- Fruta

COMIDA

- Entomatado verde de soya
- Ensalada de ejotes
- Sopa de nopalitos, garbanzos y papas

CENA

- Canasta de tortilla

TORTITAS DE PAPA CRUJIENTE

INGREDIENTES

- 4 papas medianas, peladas y ralladas (unas 3 ½ tazas de papa rallada)
- 2 cebollas de rabo picadas
- 3 ramitas de eneldo picadas (opcional)
- ¼ taza de harina (puedes usar harina de maíz, tapioca o trigo)
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- ¼ cucharadita de cayena molida (opcional)
- ½ cucharadita de pimentón
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ de taza de aceite para freír

PREPARACIÓN

1. Escurrir la papa rallada para que suelte el exceso de líquido. Cuanto más seca esté la papa, más crujiente quedará.
2. Añadir poco a poco la harina, la cebolla, el eneldo y las especias y mezclar. La mezcla debería quedar homogénea, si está demasiado húmeda, añadir más harina, si está demasiado seca, no añadir toda la harina.
3. Precalentar un sartén antiadherente a fuego medio y añadir un poco de aceite. Poner cucharadas de la mezcla de papa en el sartén y cocinar hasta que quede dorada, voltear y seguir cocinando.
4. Sacar del sartén y poner sobre papel absorbente.
5. Servir con un poco de crema vegetal y cebolla de rabo picado.

FRUTA

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

CREMA DE TOFU

INGREDIENTES

350 gramos de Tofu (una cajita sin refrigerar).

1 cucharadita de sal

1 cucharada de cebolla en polvo

2 cucharadas de jugo de limón

$\frac{3}{4}$ de taza de agua

$\frac{1}{4}$ de taza de aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. Licuar los primeros 5 ingredientes.

2. Al quedar bien licuado lo anterior y sin apagar la licuadora, añadir poco a poco el aceite de oliva a la licuadora hasta que se incorpore todo bien.

3. Refrigerar por media hora. Y queda lista para disfrutar.

FRIJOLES

Seleccionar la variedad y presentación del frijol de su agrado, y colocar la cantidad al gusto.



ENTOMATADO VERDE DE SOYA

INGREDIENTES

- 1 ½ tazas de carne de soya hidratada y bien exprimida
- ½ kilo de tomate verde picadito
- ½ manojo de cilantro picado
- 2 ajos grandes picaditos
- Chile chipotle al gusto
- Sal al gusto
- 1 cebolla grande en rebanadas
- Aceite lo necesario
- 1 cucharada de consomé vegetal

PREPARACIÓN

1. Salsa: Acitronar en aceite la cebolla y el ajo, agregar el tomate y condimentar. Cocinar tapado a fuego bajo por unos minutos.
2. Aparte dorar la carne de soya a fuego bajo con 4 cucharadas de aceite, agregar el consomé vegetal.
3. Mezclar la carne con la salsa, dejar cocinar por 2 minutos, agregar el cilantro y el chipotle.
4. Sazonar todo junto por 3 minutos más y listo. Se puede servir en tostadas.



ENSALADA DE EJOTES

INGREDIENTES

- 1 limón (el jugo)
- 1 ½ tazas de ejotes picados y cocidos
- 1 zanahoria picada y cocida
- ½ taza de garbanzos cocidos con sal
- 1 ½ tomates picados
- ½ taza de cilantro picado
- ½ cebolla morada o blanca picada
- Lechuga picada al gusto
- ¼ taza de aceite de oliva
- Albahaca al gusto picada
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

Revolver todos los ingredientes y guardar en el refrigerador por dos horas antes de servir.



SOPA DE NOPALITOS, GARBANZOS Y PAPAS

INGREDIENTES

- 1 tomate rojo grande
- ½ cebolla mediana
- 2 dientes de ajo picado
- 1 varas de apio picado
- 1 papas medianas
- 1 taza de nopalitos, cortados en cuadritos y cocidos
- 1 cucharada de aceite
- 1 taza de garbanzos cocidos
- ½ litro de agua o de caldo de verduras
- ½ cucharada de sal condimentada (Consultar receta en "comida" del día 8)
- ½ cucharada de consomé vegetal (comercial)

PREPARACIÓN

1. Picar el tomate en trocitos pequeños. Picar finamente la cebolla. Pelar las papas y cortarlas en trozos medianos. Enjuagar bien los nopales cocidos para quitarles la mayor parte de su baba natural.
2. En una olla mediana calentar el aceite. Añadir la cebolla, el ajo y el apio, freír, moviendo de vez en cuando, durante aproximadamente 4 minutos o hasta que la cebolla se transparente; no dejar que se empiece a dorar.
3. Agregar los trozos de papa y seguir friendo y moviendo durante unos 6 minutos más, hasta que ambos ingredientes se vean secos.
4. Añadir los garbanzos a la olla junto con el tomate picado, el agua o caldo, la sal condimentada y el consomé vegetal.
5. Dejar que la sopa hierva suavemente a fuego mediano durante 15 minutos o hasta que las papas empiecen a deshacerse. Finalmente, agregar los nopales cocidos y enjuagados y cocinar durante 5 minutos más.



CANASTA DE TORTILLAS

INGREDIENTES / 7 Porciones

- 7 tortillas de maíz blandas
- 2 aguacates en trocitos
- 2 tomates picados
- Sal al gusto
- ½ pepino en cuadritos
- Jugo de 2 limones
- ½ manojo de cilantro
- ½ cebolla morada picada
- 1 jalapeño picado
- 1 ajo picado finamente
- 3 rábanos picados

PREPARACIÓN

1. Engrasar una charola para quequitos (bollitos) y colocas las tortillas, con ayuda de un palillo para evitar que se doblen.
2. Se hornean de 10 a 15 minutos. Solo hasta que estén firmes, sacarlas, desmoldarlas y dejarlas enfriar.
3. Preparar el guacamole. (Ver preparación en la "cena" del día 5)
4. En un recipiente tomate, pepino, cebolla, cilantro, jalapeño, ajo y agregar el jugo de limón.
5. Rellenar cada canastita con la mezcla preparada, colocar guacamole y decorar con el rabanito picado.