

Día 2

“Un proceder equivocado en el comer o en el beber destruye la salud y con ella la dulzura de la vida.”

Elena de White. Consejos Sobre el Régimen Alimenticio. Pág. 128.

DESAYUNO

- Tostadas multigrano
- Champiñones al jengibre
- Colache de calabacitas
- Fruta

COMIDA

- Enchiladas verdes de papa
- Garbanzos con calabacitas
- Ensalada multicolor

CENA

- Ensalada de “atún”
- Fruta

TOSTADAS MULTIGRANO

INGREDIENTES

4 tortillas de harina multigrano

PREPARACIÓN

1. Tostar las tortillas al comal o al horno.
2. Preparar las tostadas, colocando encima los champiñones al jengibre y después el colache de calabacitas.

TORTILLAS DE HARINA MULTIGRANO

INGREDIENTES

- 2 tazas de harina
- 1 taza de harina de trigo integral
- 2 cucharadas de ajonjolí
- 2 cucharadas de semillas de girasol
- 2 cucharadas de linaza
- 2 cucharadas de nuez
- 4 cucharadas de aceite de oliva o canola
- 1/2 cucharada de sal
- 2 tazas de agua pura caliente

PREPARACIÓN

1. Mezclar harinas en una bandeja.
2. Triturar en seco las semillas y nuez.
3. Mezclar con las harinas, colocar el aceite y la sal.
4. Añadir el agua caliente y amasar hasta formar una masa homogénea y suave.
5. Formar las bolitas del tamaño que desee.
6. Extender con un rodillo hasta dejar un 1.5mm de grosor,
7. Llevar al comal caliente y cocer por ambos lados.

CHAMPIÑONES AL JENGIBRE

INGREDIENTES

- 4 tazas de champiñones frescos
- 1 cucharada de levadura nutricional
- 1 pizca de jengibre fresco
- 1 diente de ajo
- Aceite y sal lo necesario

PREPARACIÓN

1. Lavar los champiñones y rebanar.
2. Sofreír el ajo con el jengibre, añadir los champiñones y sazonar con sal y levadura nutricional.
3. Armar las tostadas.

COLACHE DE CALABACITAS

INGREDIENTES

- 3 piezas de calabacitas medianas
- Sal y aceite lo necesario

PREPARACIÓN

1. Lavar y cortar las calabacitas en cubitos.
2. Poner en el sartén con un poquito de aceite, sazonar con sal, mezclar y tapar por 5 minutos a fuego medio.
3. Listas para servir.

FRUTA

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

ENCHILADAS VERDES DE PAPA

INGREDIENTES

Para el relleno:

- 2 papas cocidas y aplastadas
- Sal al gusto
- Ajo en polvo al gusto
- Cebolla en polvo al gusto

PREPARACIÓN

Mezclar todos los ingredientes y sazonar bien.

SALSA VERDE

INGREDIENTES

- 1 kilo de tomates verdes
- ½ cebolla rebanada
- 1 diente de ajo
- 1 o 2 chiles serrano sin venas
- ¼ manojo de cilantro
- 2 tazas de leche de soya
- 2 cucharadas de semilla de calabaza tostada
- 2 cucharadas de ajonjolí tostado
- 1-2 cucharadas o al gusto de consomé vegetal
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Cocer los tomates junto con los chiles hasta que cambien de color. Apagar y tapar.
2. Dorar la cebolla en poco aceite y licuar todo.
3. En el sartén donde doró la cebolla agregar un poco de aceite y allí colocar la salsa para mezclar bien los sabores y sazonar a fuego bajo por 5 minutos.

4. Pasar las tortillas por un poco de aceite caliente y rellenar con la papa. Acomodarlas en un molde para hornear y agregar la salsa verde. Le puede poner encima cebolla de rabo picada y aceituna negra picada.
5. Hornear a 180°C por unos 30-45 minutos dependiendo si la salsa está caliente lo dejamos 30 minutos solamente.
6. Servir y ponerle encima crema de tofu.

CREMA DE TOFU

INGREDIENTES

- 350 gramos de Tofu (Una cajita del tipo 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. Se licuan los primeros 5 ingredientes.
2. Al quedar bien licuado lo anterior y sin apagar la licuadora, se va añadiendo poco a poco el aceite de oliva a la licuadora hasta que se incorpore todo bien.
3. Se refrigera por media hora y queda lista para disfrutar

GARBANZOS CON CALABACITAS

INGREDIENTES

- 1 taza de ejotes partidos y cocidos
- 1 calabaza partida en cubos
- 1/2 cebolla rebanada
- 1 diente de ajo picadito
- Hojas de albahaca, lo necesario, picadas
- ½ cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de paprika
- ¼ cucharadita de comino
- Aceite de olivo lo necesario
- 200 gr. de garbanzos secos
- Sal al gusto
- Agua lo necesario

PREPARACIÓN

1. Remojar los garbanzos toda la noche y por la mañana los cocinamos.
2. Freír la cebolla y cuando esté un poco transparente agregar el ajo y un poco de agua, el orégano y cuando empiece a hervir colocarle la albahaca, las calabacitas, el comino, paprika, sal y tapar para que se cuezan las calabacitas unos 7 minutos a fuego bajo.
3. Agregar los ejotes y garbanzos y dejarlo otros 3-4 minutos más para integrar todo.

ENSALADA MULTICOLOR

INGREDIENTES

- 1 taza de repollo morado rebanado en tiritas
- 1 taza de repollo blanco rebanado en tiritas
- ½ taza de zanahoria rallada
- ½ taza de alfalfa germinada
- ¼ de cebolla morada rebanada en tiritas muy finas
- 2 tomates rebanados
- ¼ taza de apio picadito
- Cilantro picado al gusto

PREPARACIÓN

Mezclar todos los ingredientes y decorar al gusto.

ADEREZO DE CHIPOTLE

INGREDIENTES

- ½ taza de almendras
- ¼ taza aceite de oliva
- ¾ taza de agua
- 1 chipotle
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de limón
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

Licuar todos los ingredientes.

ENSALADA DE “ATÚN”

INGREDIENTES

- 2 tazas de garbanzo cocido
- 2 tomates picados
- 1 zanahoria picadita y cocida
- 1 papa chica picadita y cocida
- Lechuga, lo necesario, en rebanadas delgadas
- Cebolla picada al gusto
- Chile serrano picado al gusto
- 2 cucharadas de mayonesa vegana
- Jalapeño de lata picadito (opcional)
- Limón al gusto

PREPARACIÓN

1. Colocar los garbanzos en un tazón y con un tenedor aplastarlos.
2. Agregar el tomate, cebolla, chile serrano, papa, zanahoria, lechuga y mezclar bien.
3. Por último, colocar la mayonesa, el chile jalapeño, el limón y sal. Si le hace falta mayonesa agregar un poco más.
4. Colocar la ensalada en el refrigerador por una media hora y servir sobre tostadas o en un sándwich.

MAYONESA VEGETAL

INGREDIENTES

- 1 taza de agua
- 4 cucharadas de leche en polvo
- 2 tazas de aceite
- Jugo de 3 limones
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de ajo en polvo

PREPARACIÓN

Poner en la licuadora agua y leche, después agregar sal y polvo de ajo, añadir el aceite lentamente (al hilo) y finalmente el jugo de limón hasta que espese.

FRUTA

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



