

# 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.



