



COCINA
Saludable

Día 3

“Descarten todo lo que sea perjudicial para la salud. Usen alimentos sencillos y sanos. La fruta es excelente, y ahorra mucho trabajo de cocinar.”

Elena de White. Consejos Sobre el Régimen Alimenticio.

Pág. 93.

DESAYUNO

- Atole de cereales
- Entomatadas
- Fruta

COMIDA

- Sopa mestiza
- Ensalada china con garbanzos

CENA

- Avena con manzana horneada
- Leche vegetal

ATOLE DE CEREALES

INGREDIENTES

- 3 cucharadas de arroz integral lavado y escurrido
- 3 cucharadas de avena
- 3 cucharadas de quínoa, lavada y escurrida
- Piloncillo o azúcar al gusto
- 3 clavos de olor
- Pizca de sal al gusto
- 1 vara de canela
- 1 cucharada de algarrobo en polvo o cocoa
- ½ taza de semilla de girasol o cacahuete
- ½ taza de pasa o arándano
- 5 tazas de agua

PREPARACIÓN

1. Licuar las semillas de girasol en dos tazas de agua.
2. Vaciar en una olla e incorporar el agua restante, la quínoa, el arroz y la avena, el clavo y la canela.
3. Llevar al fuego. Cuando estén cocidos los cereales agregar los demás ingredientes.
4. Hervir unos 5 minutos.
5. Verificar el dulce y apagar el fuego.



ENTOMATADAS

INGREDIENTES

- 8 tortillas de maíz
- $\frac{3}{4}$ taza de requesón
- Salsa para entomatadas
- Cebollín picado al gusto
- Crema agria al gusto

PREPARACIÓN

1. Sumergir cada tortilla en la salsa de tomate. Las puede pasar antes en un poco de aceite caliente.
2. Colocar en el centro de cada tortilla 1 cucharada de requesón.
3. Doblarlas a la mitad y cubrir con más salsa.
4. Decorar con la crema agria y el cebollín.

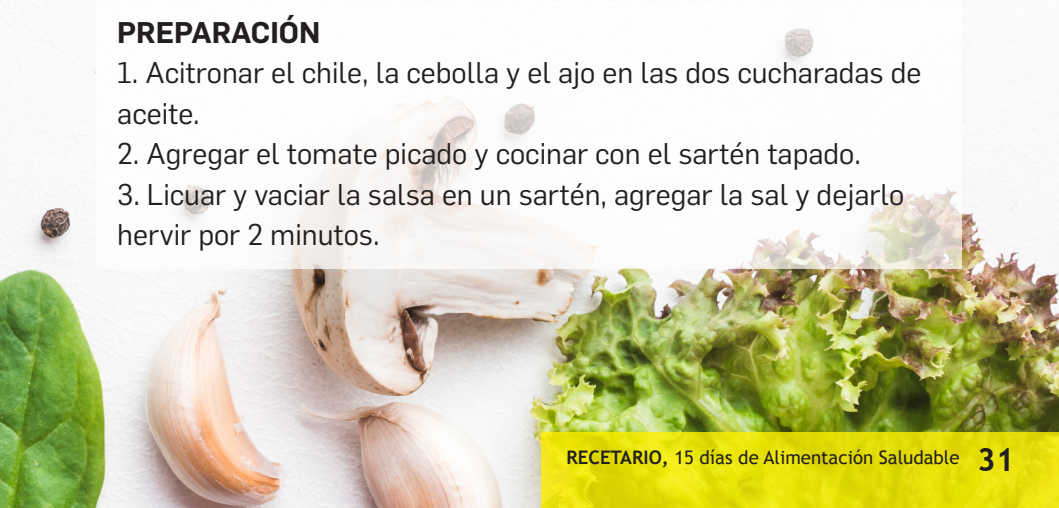
SALSA PARA ENTOMATADAS

INGREDIENTES

- 3 tomates medianos picados
- $\frac{1}{2}$ taza de cebolla picada
- 2 cucharadas de aceite
- 1 trocito de chile serrano
- 1 diente de ajo
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal

PREPARACIÓN

1. Acitronar el chile, la cebolla y el ajo en las dos cucharadas de aceite.
2. Agregar el tomate picado y cocinar con el sartén tapado.
3. Licuar y vaciar la salsa en un sartén, agregar la sal y dejarlo hervir por 2 minutos.



REQUESÓN

INGREDIENTES

1 taza de tofu firme

1 cucharada de mayonesa vegetal (ver receta en “cena” del día 2)

½ cucharadita de ajo con perejil

PREPARACIÓN

Machaque el tofu con un tenedor y agregar los demás ingredientes.

CREMA AGRIA

INGREDIENTES

1 taza de tofu

1 cucharadita de levadura nutricional

½ cucharadita de sal con ajo y perejil

⅓ taza de aceite de aguacate o canola

¼ cucharadita de miel de abeja

2 cucharaditas de jugo de limón

2 cucharadas de agua fresca purificada

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 al desayuno

SOPA MESTIZA

INGREDIENTES

Cebolla picada el gusto
2 dientes de ajo
Cilantro picado al gusto
Comino en polvo al gusto
Pimienta en polvo al gusto
200 gr. de champiñones
2 chiles poblanos
Aceite lo necesario
2 elotes tiernos
2 calabacitas
Aguacate al gusto
Sal al gusto
2 litros de agua

PREPARACIÓN

1. Asar los chiles y ponerlos en una bolsa de plástico a sudar.
2. Rebanar el elote. Quitar la cáscara a los champiñones o limpiar con un trapo húmedo y rebanarlos. Partir la calabacita en cubos.
3. En una cazuela poner el aceite y sofreír los granos de elote que queden transparentes.
4. Aparte sofreír los champiñones.
5. Limpiar los chiles y licuarlos con la cebolla, ajo y un poco de agua, agregar el cilantro y seguir licuando.
6. Sofreír un poco las calabacitas, agregar la salsa, una cucharadita de sal, comino, pimienta y dejar cocinar unos 7 minutos.
7. Agregar el resto del agua y rectificar la sal.
8. Colocar el maíz y los champiñones y dejar hervir 10 minutos.
9. Servir con cebolla, cilantro, chile verde, limón y aguacate.
Acompañar con tostadas.

ENSALADA CHINA CON GARBANZOS

INGREDIENTES

- 1 taza de repollo blanco
- 1 taza de repollo morado
- 1 zanahoria grande rallada
- 1 taza de garbanzos cocidos
- Cilantro picado al gusto
- Eneldo picado (opcional) al gusto

PREPARACIÓN

Mezclar todos los ingredientes y agregar el aderezo.

ADEREZO

INGREDIENTES

- 1 ½ cucharadas de crema de cacahuete
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- Jugo de 1 ½ limones
- Sal de mar al gusto
- 1 cucharada de salsa soya
- ½ a 1 cucharada de miel maple o de abeja
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharada de agua
- ¼ cucharadita de chile cayena o chile de árbol (opcional)
- ½ cucharadita de cúrcuma (opcional)

PREPARACIÓN

Mezclar todos los ingredientes y si está muy espeso, agregar más agua.

AVENA CON MANZANA HORNEADA

INGREDIENTES

- 3 manzanas (1 ½ manzana rebanada y la otra manzana y ½ picada en trocitos pequeños)
- 2 tazas de avena
- ¼ cucharadita de canela
- ¼ taza de harina
- ¼ taza de aceite
- Una pizca de sal
- ¼ taza de miel
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de ajonjolí
- 1 cucharada de chía

PREPARACIÓN

1. En un refractario colocar la manzana rebanada.
2. Aparte, mezclar los demás ingredientes. Encima de la manzana rebanada colocar lo mezclado. Presionar para que esté compacto.
3. Hornear por 50 minutos a 160°C.

LECHE VEGETAL

Seleccionar la leche vegetal en su presentación más saludable en cantidad moderada para acompañar la cena.



