

Día 4

“Una reforma en el comer implicaría ahorrar gastos y trabajos. Las necesidades de una familia pueden ser fácilmente suplidas, es decir satisfechas, con un régimen sencillo y sano.”

Elena de White. Consejos Sobre el Régimen Alimenticio.

Pág. 90

DESAYUNO

- Pan francés
- Compota de manzana
- Fruta

COMIDA

- Tacos Marisol
- Sopa de calabaza

CENA

- Licuado de papaya con avena

PAN FRANCÉS

INGREDIENTES

- 6 rebanadas de pan integral de barra
- 1 cucharada de harina integral
- 3 dátiles
- 1 plátano
- ¼ taza de nuez
- ½ taza de jugo de naranja

PREPARACIÓN

Licuar todos los ingredientes menos el pan, se baña con la mezcla y se coloca sobre un sartén de teflón para cocción por ambos lados hasta que dore.

COMPOTA DE MANZANA

INGREDIENTES

- 3 manzanas Golden medianas
- ½ taza de agua
- 1 rajita de canela
- 60 gramos de almendras fileteadas
- 60 gramos de arándanos

PREPARACIÓN

1. Pelar la manzana y cortar en medias lunas.
2. Agregar el agua y la canela, suavizar a fuego lento por 5 minutos, en un recipiente con tapa.
3. Servir y colocar encima las almendras y arándanos.



CREMA DE CACAHUATE

Seleccionar la crema de cacahuete en su presentación más saludable; untar sobre el pan para acompañar el desayuno.

FRUTA

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



TACOS MARISOL

INGREDIENTES

- 1 bolsa de carne de soya molida marca Soi Yah!
- 1 cebolla grande
- 1 cabeza de ajo machacado
- $\frac{3}{4}$ taza de cilantro
- 2 limones (jugo)
- Salsa soya al gusto
- Salsa Maggi al gusto
- Aceite lo necesario
- Repollo

PREPARACIÓN

1. Dorar un poco el ajo y la cebolla en el aceite.
2. Agregar la carne cocida con sal y bien lavada, exprimida.
3. Dorar bien agregando aceite, salsa soya y jugo Maggi conforme se requiera, hasta que la carne quede bien dorada pero un poco jugosa.
4. Cuando esté lista, agregar el jugo de limón y el cilantro.
5. Preparar los tacos y agregar cilantro, cebolla picada y repollo al gusto.



SOPA DE CALABAZA

INGREDIENTES

- 1 kilo de calabacitas tiernas
- 1 taza de hojas de cilantro fresco
- 1 litro de caldo de verduras
- Sal al gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. Pelar la calabaza para sacarle la parte verde y licuar con el cilantro y el caldo.
2. Cortar en cuadritos el resto de la calabaza y acitronar.
3. Agregar lo licuado y dejar hervir con el resto del caldo.

GUACAMOLE

Triturar el aguacate en molcajete (mortero) o recipiente donde usted desee para acompañar la comida.

SALSA

INGREDIENTES

- 2 piezas de tomates
- 1 pieza chile serrano (opcional)
- 1/4 de cebolla blanca
- ½ taza de agua

PREPARACIÓN

Licuar todos los ingredientes y agregar sal al gusto.



LICUADO DE PAPAYA CON AVENA

CENA

INGREDIENTES

¼ de taza de avena

¾ de taza de papaya en cuadrados

1 taza de agua o de leche de almendras o leche de soya

3 almendras o nueces

1 dátil o miel de abeja al gusto

Canela en polvo al gusto

PREPARACIÓN

Licuar todo.





