

# Día 5

*“Nuestra salud física es conservada por lo que comemos; si nuestros apetitos no están bajo el control de una mente santificada, si no somos temperantes en todo lo que comemos y bebemos, no estaremos en un estado mental y físico sano.”*

Elena de White. Consejos Sobre el Régimen Alimenticio.  
Pág. 60

## DESAYUNO

- Tortilla española de espinacas
- Ensalada de jícama

## COMIDA

- Sopa puchero
- Ensalada de brócoli
- Tostada de amaranto y semillas

## CENA

- Empanadas de verano

# TORTILLA ESPAÑOLA DE ESPINACAS

## INGREDIENTES

- Un trozo de cebolla (1/4 de cebolla)
- ½ cucharadita de sal condimentada
- Sal de mar al gusto
- 16 cucharadas de harina de garbanzo
- 1 cucharada de chía
- Aceite en aerosol lo necesario
- Aceite de oliva lo necesario
- Ajo en polvo al gusto
- 50 ml. de agua para la chía
- ⅓ taza de agua para la harina de garbanzo (licuar en seco los garbanzos para hacer harina)
- 500 g. de espinacas

## PREPARACIÓN

1. Hidratar la chía con los 50 ml. de agua.
2. Picar la cebolla y freírla un poco, agregar las espinacas y un poco de ajo en polvo. Tapar por unos 7 minutos para que se cuezan las espinacas a fuego bajo.
3. Hidratar la harina de garbanzo con ⅓ de taza de agua, agregar la chía ya hidratada y mezclar la espinaca guisada. Probar de sal.
4. En un sartén poner aceite en aerosol y a fuego bajo colocar la tortilla y cocinarla por 10 minutos, voltearla y cocinarla por 10 minutos por el otro lado.
5. Sale una sola tortilla para 4 porciones.



# SAL CONDIMENTADA

## INGREDIENTES

- 1 taza de sal de mar
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Menos de una cucharadita de tomillo
- 1 cucharadita de pimienta molida
- 1 limón (usaremos solo la ralladura de la cáscara secada al sol)

## PREPARACIÓN

1. Mezclar todo y guardarlo en un frasco tapado.
2. Esta sal la puedes utilizar para cualquier guiso.

# ENSALADA DE JÍCAMA

## INGREDIENTES

- Cilantro al gusto picado
- 2 cebollas de rabo o cebollín
- ½ pepino
- ½ pimiento rojo
- De 5 a 7 fresas
- ½ jícama
- 1 naranja picada en cuadritos

## PREPARACIÓN

1. Cortar todo en julianas (tiras delgadas).
2. También usar un poco de ralladura de limón y naranja.

# EL ADEREZO

## INGREDIENTES

- 1-2 limones (jugo)
- 1 cucharada de miel de agave o de abeja
- ⅓ cucharadita de sal

## PREPARACIÓN

Mezclar los ingredientes y se le puede poner también un poco de jugo de naranja.

# SOPA PUCHERO

## INGREDIENTES

- 5 papas galeanas (cambray)
- 1 zanahoria
- 1 chayote
- 1 taza de repollo blanco
- 1 elote en trozos
- ½ cebolla en cuadros
- ¼ cabeza de ajo
- 1 tomate rojo
- 2 cucharadas de aceite
- ¼ taza de hierbabuena
- 1 litro de agua
- 1 cucharada de consomé vegetal (comercial)
- Sal al gusto

## PREPARACIÓN

1. Sofreír la cebolla y el ajo, agregar el agua y el elote, hervir por 15 minutos.
2. Agrega todas las verduras en cuadros, la hierbabuena y la sal, hervir de 15 a 20 minutos más.

# ENSALADA DE BRÓCOLI

## INGREDIENTES

- 500 gramos de brócoli
- 2 tomates
- 1 pepino
- ¼ de cebolla
- 2 limones
- Sal al gusto
- Opcional (Cilantro o perejil picado al gusto)

## PREPARACIÓN

1. El brócoli lo pasamos por el rallador.
2. Picar todo en pedazos chicos excepto el limón y se revuelve muy bien.
3. Agregar el limón y la sal.

# TOSTADAS DE AMARANTO Y SEMILLAS

## INGREDIENTES

- 3 tazas de amaranto
- 1 taza de leche de soya
- ¼ de cucharadita de sal
- ½ taza de ajonjolí
- 1 taza de avena molida

## PREPARACIÓN

1. Mezclar los ingredientes secos, mezclando muy bien.
2. Agregar la leche de soya, amasando muy bien hasta que el amaranto absorba bien la leche y se forme una masa pegajosa.
3. Formar bolitas para colocarlas en la tortillera.
4. Aplastarlas uniformemente.
5. Colocarlas en el horno precalentado a 177° C, en un molde engrasado.
6. Voltear a los 7 minutos de estar en el horno y dejar hasta que se doren. (Aprox. 7 minutos más)

Nota: si las desea dulces agregar 5 dátiles previamente remojados en agua caliente licuados con la leche y 1 cucharadita de vainilla.

# REQUESÓN DE ALMENDRAS

## INGREDIENTES

- 1 taza de almendra
- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de sal
- 1 limón

## PREPARACIÓN

1. Remojar las almendras en agua caliente por 3 minutos y se pelan. Licuar con el agua y la sal.
2. Vaciar lo licuado en una cacerola y ponerla en la estufa a hervir sin dejar de mover.
3. Al empezar a hervir se baja la llama y se le agrega el jugo de limón hasta que espese.

# EMPANADAS DE VERANO

## INGREDIENTES

- ½ kg. de harina integral
- ½ kg. de harina blanca
- 1 taza de linaza entera
- ¼ taza de levadura
- 1 cucharada de aceite de canola
- ¼ taza ajonjolí
- ⅛ taza de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 2 tazas de agua

## PREPARACIÓN

1. Mezclar los ingredientes secos: harinas, linaza, ajonjolí, levadura, azúcar y sal.
2. Incorporar el aceite y agua necesaria para formar una masa manejable.
3. Amasar y hacer bolitas de 70 gramos y extender con rodillo.
4. Colocar el relleno, formar las empanaditas y sellar con un tenedor.
5. Barnizar con un poco de leche de soya concentrada.
6. Hornear por 15 minutos a 180° C.

## EL RELLENO

### INGREDIENTES

- 1 manojo de espinaca
- 1 taza de champiñón fresco
- 1 cajita de tofu
- 1 taza de albahaca fresca
- 1 pieza chica de cebolla
- 1 cucharadita de sal con ajo
- 30 ml. de aceite de oliva

### PREPARACIÓN

1. Acitronar la cebolla finamente picada, agregar el tofu, albahaca y la espinaca, todo picado, agregar sal de ajo y apagar el fuego.
2. Aparte pasar al comal los champiñones con la sal con ajo y un poco de aceite.
3. Mezclar y listo para usarse como relleno.



# GUACAMOLE

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



