



COCINA
Saludable

Día 6

“Si hubo alguna vez un tiempo en que la alimentación debía ser de la clase más sencilla, es ahora.”

Elena de White. Consejos Sobre el Régimen Alimenticio.

Pág. 72

DESAYUNO

- Avena con amaranto
- Pan tostado con crema de cacahuete
- Fruta

COMIDA

- Acelgas con setas al ajillo
- Arroz al horno
- Verduras a vapor con crema
- Ensalada de brócoli y coliflor

CENA

- Pan de plátano
- Leche vegetal

AVENA CON AMARANTO

INGREDIENTES

1 taza de avena

1 taza de amaranto

1 raja de canela

Endulzante (Miel de maple, de agave o azúcar morena al gusto)

1 litro de leche de soya o almendras (o de su preferencia)

PREPARACIÓN

1. Poner en 1/2 litro de agua: endulzante, la canela, avena y el amaranto a fuego medio.
2. Ya que está hirviendo bajar el fuego (muy bajito) dejar por aproximadamente 5 minutos hasta que se cocine la avena moviendo regularmente (el agua se va a consumir un poco) entonces agregar la leche y subir un poco el fuego moviendo y al dar el hervor apagar.
3. Debe de quedar el atole espeso (se puede agregar más leche al gusto).



PAN TOSTADO CON CREMA DE CACAHUATE

Seleccionar la crema de cacahuete y pan tostado 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



ACELGAS CON SETAS AL AJILLO

INGREDIENTES

- 3 mazos de acelgas o espinacas
- 1 paquete de setas o champiñones
- ½ cebolla fileteada
- 1 ajo finamente picado o ajo en polvo sin sal con hierbas
- 4 chiles guajillos limpios y cocidos previamente (licuar con poca agua)
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Picar las setas y ponerlas a sofreír hasta deshidratar en poco aceite de oliva con el ajo.
2. Agregar la cebolla fileteada hasta suavizar, agregar la salsa de chile guajillo y seguido las acelgas picadas, mover un poco y tapar, dejar solo 2 minutos a fuego muy bajito. Apagar.

ARROZ AL HORNO

INGREDIENTES

- 2 taza de arroz integral
- 4 tazas de agua
- 1 cucharada de aceite
- ½ cucharada de sal
- ½ cucharada de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ⅛ cucharadita de cúrcuma
- ½ cucharada de consomé vegetal (comercial)

PREPARACIÓN

1. Mezclar todos los ingredientes y colocarlos en un refractario.
2. Cubrir con papel aluminio y hornear a 180° C por 1 hora a 1 hora 15 minutos.
3. Dejar reposar por 1 hora antes de servir.



VERDURAS AL VAPOR CON CREMA

INGREDIENTES

- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento verde
- ½ pimiento amarillo
- ½ cebolla
- 1 calabacita mediana
- 4 floretes de brócoli
- 1 varita de apio
- 1 chayote tierno (mediano)
- Sal al gusto
- 1 cucharadita de consomé vegetal
- ½ cucharadita de orégano seco

PREPARACIÓN

1. Primeramente, lavar muy bien las verduras.
2. Cortar los pimientos y la cebolla en tiritas.
3. La calabacita la cortamos primero a lo largo a la mitad y luego en medias lunas diagonales.
4. Cortar el apio en piezas diagonales.
5. El chayote se corta a la mitad a lo largo, luego al igual que la calabacita en medias lunas diagonales.
6. Cortar el brócoli al tamaño que se desee.
7. Llenar la parte baja de una olla vaporera con agua o colocamos un cesto metálico grande dentro de una olla. Poner a hervir agua en la parte baja de la olla sin que el agua toque el cesto.
8. Cuando el agua ya esté hirviendo colocar las verduras dentro del cesto en orden de tiempo de cocción.
9. Primero el apio y el chayote, tapamos y cocinamos por 5 minutos, sin sacar estas verduras añadimos los pimientos, la calabacita y la cebolla y cocinamos por 3 minutos. Por último, añadimos el brócoli y cocinamos 4 minutos.
10. Sacar todas las verduras a otro recipiente y espolvorear un poco de consomé vegetal, sal al gusto y orégano estregado. (Se puede usar sal con ajo si se desea).
11. Servir con un poco de 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. Licuar los primeros 5 ingredientes.

2. Al quedar bien licuado lo anterior y sin apagar la licuadora, añadir poco a poco el aceite de oliva a la licuadora hasta que se incorpore todo bien.

3. Refrigerar por media hora. Y queda lista para disfrutar.

ENSALADA DE BRÓCOLI Y COLIFLOR

INGREDIENTES

2 tazas de brócoli picado

2 tazas de coliflor picado

$\frac{1}{2}$ taza de almendra tostada

$\frac{3}{4}$ taza de arándanos

2 cucharadas de miel

2 cucharadas de limón

$\frac{1}{2}$ taza de mayonesa vegetal de tofu

PREPARACIÓN

Mezclar todos los ingredientes.



MAYONESA VEGETAL DE TOFU

INGREDIENTES

- 1 paquete de tofu extra firme
- 2 cucharadas de agua purificada
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de sal
- ¼ de taza de aceite

PREPARACIÓN

Licuar los primeros 5 ingredientes e ir añadiendo poco a poco a la licuadora el aceite.



PAN DE PLÁTANO

INGREDIENTES

- 1 ½ taza de harina integral
- 1 cucharadita de bicarbonato
- Nueces y arándanos al gusto
- ½ taza de aceite
- ⅓ taza de azúcar mascabado
- 1 cucharada de vainilla
- 3 plátanos bien maduros

PREPARACIÓN

1. Licuar el aceite, azúcar, vainilla y plátanos.
2. Mezclar todos los ingredientes y hornear por 40 minutos a 190° C.

LECHE VEGETAL

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





