

Día 7

“En todo ramo del arte de cocinar debe considerarse esta pregunta: “¿Cómo se preparará el alimento de la manera más natural y económica?”

Elena de White. Consejos Sobre el Régimen Alimenticio. Pág. 244

DESAYUNO

- Chilaquiles moldeados
- Frijol
- Fruta

COMIDA

- Falafel
- Crema de brócoli
- Arroz estilo árabe
- Ensalada arcoíris

CENA

- Sándwich de paté de nuez
- Licuado de melón

CHILAQUILES MOLDEADOS

INGREDIENTES

10 tortillas de maíz frías

½ kg. de tomate

2 chiles secos de color (guajillo, mirasol o colorado)

3 dientes de ajo

1 cebolla chica

Aceite en aerosol lo necesario

Epazote al gusto

Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Cortar la tortilla en triángulos, rociar aceite y hornear hasta que queden crujientes.
2. Para la salsa sofreír la cebolla, agregar el ajo, el chile seco limpio y desvenado y el tomate en cuadros, dejar hervir por 15 minutos. Licuar y colar. Hervir nuevamente con sal y epazote por 10 minutos más.
3. Colocar los totopos en un molde de rosca y añadir la salsa, crema, totopos, salsa y crema en capas. Hornear por 10 minutos, desmoldar y servir con un poco más de crema.
4. Acompañar con frijol.



CREMA DE ALMENDRAS

INGREDIENTES

- 1 taza de almendras
- 1 limón
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Blanquear las almendras remojándolas en agua caliente hasta que se puedan pelar fácilmente.
2. Licuar en 2 tazas de agua y agregar el jugo de limón, el ajo en polvo y una pizca de sal.
3. Calentar por 5 minutos para dar consistencia cremosa moviendo constantemente.

FRIJOL

Seleccionar la variedad y presentación del frijol de su agrado, y colocar la cantidad al gusto.

FRUTA

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



FALAFEL

INGREDIENTES

- 1 taza de garbanzo remojado y precocido
- ½ taza de avena remojada
- ¼ taza perejil picado
- ¼ cebolla picada fina
- 2 dientes de ajo picado
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Triturar el garbanzo y mezclar con la avena y el resto de ingredientes.
2. Formar las croquetas y hornear por 25 minutos.
3. Acompañar con salsa de tomate.

CREMA DE BRÓCOLI

INGREDIENTES

- 1 cabeza de brócoli grande
- 1 trozo de cebolla picada
- 2 dientes de ajo
- 3 tazas de agua
- 1 taza de leche de soya o almendra
- 1 vara de apio picada
- 2 cucharadas de semillas de calabaza (opcional)
- Consomé vegetal al gusto
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Hervir el brócoli en el agua hasta que estén blandas.
2. Acitronar en poco aceite la cebolla, ajo y apio.
3. Cuando el brócoli esté tierno (pero no muy blandito), ponerlo en la licuadora con los demás ingredientes con un poco de agua y la leche agregarla poco a poco, hasta conseguir la consistencia deseada.
4. Llevar lo licuado al fuego para que se mezclen los sabores.
5. Rectificar de sal y el consomé.



ARROZ ESTILO ÁRABE

INGREDIENTES

- 1 taza de lentejas cocidas
- 1 taza de arroz integral
- 1 rebanada gruesa de cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 tazas de agua o un poco más
- 100 gramos de fideos delgados
- Sal al gusto
- Un poco de aceite (lo necesario)

PREPARACIÓN

1. Freír el arroz junto con la cebolla y el ajo, en poco aceite; cuando el arroz comience a dorar, agregar el agua y la sal.
2. Bajar el fuego, poner la tapa del recipiente y cocinar hasta que el líquido casi se consuma.
3. Mientras, freír los fideos en aceite hasta que doren ligeramente.
4. Cuando se haya consumido la mitad del agua del arroz, agregar los fideos y las lentejas. Cocinar hasta que el arroz esté cocido.



ENSALADA ARCOÍRIS

INGREDIENTES

- 1 taza de lechuga en cuadros
- ½ taza de espinacas
- ½ taza de repollo morado rebanado
- 1 taza de betabel rallado
- 1 taza de zanahoria rallada
- 1 taza de jícama rallada

PREPARACIÓN

1. Lavar, desinfectar las hojas y cortarlas en tiras finas.
2. Servir cada plato en el siguiente orden: lechuga, espinaca, repollo, zanahoria, jícama y betabel.
3. Acompañar con aderezo de levadura.

ADEREZO DE LEVADURA

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de levadura nutricional
- Jugo de 1 limón
- ¼ taza de aceite de oliva
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

- Mezclar todos los ingredientes.





SÁNDWICH DE PATÉ DE NUEZ

INGREDIENTES

- 1 taza de nuez
- 1 pieza de chile morrón rojo
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- Pizca de sal
- Rebanadas de pan integral (lo necesario)

PREPARACIÓN

1. Tostar la nuez y triturar en el procesador junto con el chile morrón asado y desvenado, sazonar con ajo en polvo y sal.
2. Untar al pan integral para formar el sándwich.

LICUADO DE MELÓN

INGREDIENTES

- 1 taza de melón
- 1 taza de leche vegetal
- 1 dátil o miel de abeja al gusto
- 1 cucharada de chía o linaza molida
- 2 hojas de espinaca

PREPARACIÓN

Licuar todos los ingredientes.





