

Día 8

“Si hemos de trabajar para la restauración de la salud, es necesario refrenar el apetito, comer lentamente, y sólo de una variedad limitada en una misma comida.”

Elena de White. Consejos Sobre el Régimen Alimenticio. Pág. 112

DESAYUNO

- Fruta con chíá
- Crema de trigo
- Guiso de ejotes con papa

COMIDA

- Nopales de mamá
- Arroz con quínoa
- Alubias con espinaca

CENA

- Pan tostado con humus
- Licuado de manzana con amaranto

FRUTA CON CHÍA

Seleccionar la fruta de temporada de su agrado, en la presentación que usted desee agregarle chía a su gusto.

CREMA DE TRIGO

INGREDIENTES

1 taza de trigo remojado toda la noche (mejor si lo germina por dos días)

Canela al gusto

Vainilla al gusto

Endulzante al gusto (miel, pasas, ciruelas o dátiles)

1 ½ taza de leche de soya o almendra

PREPARACIÓN

Licuar el trigo con agua nueva para tritararlo un poco y cocerlo a fuego lento, y cuando esté blando, agregar la leche para que dé un hervor y agregarle el endulzante de su preferencia (una cucharada de miel, 1/4 de taza de pasas, 3 ciruelas o 2 dátiles).



GUISO DE EJOTES CON PAPA

INGREDIENTES

- 1 papa cocida
- ½ taza de ejotes tiernos
- Sal al gusto
- Salsa de tomate lo necesario

PREPARACIÓN

Picar la papa y el ejote, poner a cocer la papa y el ejote por separado y cuando estén un poco blandos, colocarlos en una salsa de tomate y que dé el último hervor junto. Acompañar con tortilla si gusta.

SALSA DE TOMATE

INGREDIENTES

- 2 tomates
- Un trozo de cebolla
- 1 ajo
- Cilantro al gusto

PREPARACIÓN

1. Hervir los tomates y cuando la cáscara esté despegada apagar el fuego.
2. Licuar con la cebolla, el ajo y cilantro.
3. Con un poco de aceite ponerlo en una cacerola y sazonar con sal, dejar hervir por unos dos minutos y apagar.

TORTILLA O TOSTADA

Seleccionar la tortilla o tostada en su presentación más saludable y de su preferencia para acompañar los alimentos.





NOPALES DE MAMÁ

INGREDIENTES

2 chiles colorados (mirasol o guajillo)

1 chile ancho

2 ajos

1 cebolla

$\frac{1}{4}$ cucharadita de comino

150 gramos de ajonjolí

800 gramos de nopales

1 $\frac{1}{2}$ taza de agua

Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Tostar el ajonjolí, dejar enfriar.
2. Freír los chiles, ajo y $\frac{3}{4}$ de cebolla. Agregar el agua y dejar hervir con el comino.
3. Licuar los chiles, ajos, cebolla y el ajonjolí.
4. Sofreír el $\frac{1}{4}$ de cebolla restante, agregar los nopales y cocer por 3 minutos.
5. Agregar a los nopales lo licuado, dejar que se cocinen totalmente y agregar la sal.



ARROZ CON QUÍNOA

INGREDIENTES

- 2 dientes de ajo
- ¼ de cebolla
- ½ cucharadita de sal condimentada
- ½ cucharadita de sal de mar
- Aceite lo necesario
- 1 taza de quínoa
- 1 taza de arroz integral
- 4 ½ tazas de agua caliente
- 1 cucharada de levadura nutricional

PREPARACIÓN

1. Enjuagar el arroz y la quínoa por separado en un colador.
2. Picar la cebolla y el ajo.
3. En una cacerola poner un poco de aceite y freír la cebolla y el ajo, cuando esté transparente agregar el arroz, la quínoa, el agua, la sal condimentada, la sal y la levadura nutricional. Tapar y bajar el fuego. Revisar y apagar hasta que esté completamente seco.

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 y 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.

ALUBIAS CON ESPINACAS

INGREDIENTES

- ½ kilo de alubias
- 2 zanahorias picadas
- 3 ajos picados
- 1 pimiento rojo picado
- 1 cebolla picada
- 2 cucharadas de aceite
- 1 hoja de laurel
- 1 manojo de espinacas o acelgas
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Cocinar las alubias, cuando ya están blandas agregar previamente sofreídas en 2 cucharadas de aceite las zanahorias picadas, el ajo, el pimiento rojo y la cebolla picada.
2. Todo se agrega a las alubias con una hoja de laurel y un manojo de espinacas picadas, dar un hervor y listo. (Se le puede agregar chorizo de soya, es opcional).





PAN TOSTADO CON HUMUS

INGREDIENTES

- 1 taza de garbanzo cocido
- $\frac{3}{4}$ taza de agua
- $\frac{1}{4}$ taza de ajonjolí tostado
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 diente de ajo grande
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal

PREPARACIÓN

1. Licuar todos los ingredientes hasta quedar una mezcla suave y cremosa.
2. Seleccionar el pan tostado de su preferencia en su presentación más saludable y untar el humus al gusto sobre el pan.

LICUADO DE MANZANA CON AMARANTO

INGREDIENTES

- 1 manzana
- 1 pera
- 2 tazas de leche de soya
- 2 cucharadas de amaranto
- 1 dátil
- Una pizca de canela

PREPARACIÓN

Licuar todos los ingredientes.





