

# Día 9

*“El alimento debe prepararse con sencillez, aunque en forma esmerada para que incite al apetito. Debéis eliminar la grasa de vuestra alimentación. Comed mayormente frutas y verduras.”*

Elena de White. Consejos Sobre el Régimen Alimenticio.  
Pág. 194

## DESAYUNO

- Gorditas de maíz
- Fruta

## COMIDA

- Kung Pao vegetariano
- Arroz oriental
- Sopa de repollo

## CENA

- Pizza
- Ensalada de tomate y aceitunas

# GORDITAS DE MAÍZ

## INGREDIENTES

- ½ kg. de harina de maíz
- 1 cucharada de harina blanca
- ½ taza de aceite vegetal
- ½ cucharadita de sal
- 1 taza de agua tibia o la necesaria
- Lechuga picada finamente (al gusto)
- Guacamole al gusto

## PREPARACIÓN

1. Colocar todos los ingredientes de la masa en un tazón y amasar hasta quedar suave.
2. Hacer una bolita de masa, extender en una prensa para tortillas y cocer en el comal por tres minutos de cada lado.
3. Prepare las gorditas untando el dip de frijol, agregando lechuga y guacamole.

# DIP DE FRIJOL NEGRO

## INGREDIENTES

- ¾ taza de frijoles negros enteros cocidos
- 1 ½ cucharadas de soya en polvo
- ¼ de taza de agua pura
- 2 varas de cilantro fresco
- 1 cucharadita de levadura nutricional
- 1 rodaja de chile serrano fresco
- Una pica de ajo en polvo
- Una pizca de comino en polvo
- Una pizca de sal natural

## PREPARACIÓN

- Licuar todos los ingredientes.

# GUACAMOLE

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

# FRUTA

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



# KUNG PAO VEGETARIANO

## INGREDIENTES

- 8 piezas de Nuggets Vegetarianos Soi-Yah!
- 1 pieza de calabaza picada en cubos
- 2 varas de cebolla cambray rebanada
- ¼ taza de cacahuates tostados y pelados
- ½ taza de chile morrón rojo o verde picado
- ½ taza de chile morrón amarillo picado
- 1 vara de apio rebanado
- 1 pieza de chile de árbol
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite de ajonjolí u oliva

## PREPARACIÓN

1. Sofreír ajo, chile de árbol, cebolla, apio y calabaza, tapar dos minutos o hasta suavizar un poco la calabaza.
2. Cortar en cubos los Nuggets Vegetarianos Soi-Yah! y agregar a la cazuela con el guiso.
3. Calentar la salsa y agregar al guiso.
4. Agregar los cacahuates y al momento de servir agregar ajonjolí.

# SALSA DE NARANJA

## INGREDIENTES

- 4 cucharadas de salsa soya
- 1 cucharada de maicena
- ½ diente de ajo
- 1 cucharada de cebolla
- ¾ taza de jugo de naranja natural
- 2 cucharadas de aceite de ajonjolí u oliva

## PREPARACIÓN

1. Licuar los ingredientes excepto el aceite, llevarla al fuego medio hasta que se forme un gel, dejar enfriar y poner el aceite. Lista para usar.
2. Para decorar: Tostar ajonjolí al gusto



# ARROZ INTEGRAL ORIENTAL

## INGREDIENTES

- 1 taza de arroz integral
- 3 tazas de agua pura
- 2 tazas de champiñones frescos
- 1 taza de germinado de soya
- 4 varas de cebolla cambray
- ½ taza de zanahoria rallada
- ½ taza de brócoli picado finamente
- 1 diente de ajo
- 4 cucharadas de salsa soya baja en sodio
- Aceite lo necesario
- Una pizca de comino

## PREPARACIÓN

1. Remojar por 15 minutos el arroz integral.
2. Hervir el agua y añadir el arroz, llevar a fuego bajo y tapar hasta cocer. Luego destape y dejar enfriar.
3. Picar finamente la cebolla, ajo, champiñones y sofreír, sazonar con un poco de sal de mar.
4. Añadir el arroz cocido, el germinado de soya, el brócoli, zanahoria y la salsa soya, mezclar muy bien y listo para servir.



# SOPA DE REPOLLO

## INGREDIENTES

- 2 tazas de repollo blanco rebanado fino
- 1 trozo de cebolla picada
- 1 diente de ajo chico picado
- 2 tazas de agua
- ¼ cucharadita de orégano seco
- Sal condimentada al gusto (ver receta en “comida” del día 8)
- 1 cucharada de levadura nutricional
- ½ cucharada de aceite

## Para servir:

- 1 ¼ aguacate, en cubos pequeños
- Cilantro picado al gusto
- Jugo de limón al gusto

## PREPARACIÓN

1. En una olla a fuego medio, pon a calentar el aceite. Cuando esté listo, sofreír la cebolla y ajo por un par de minutos. Incorporar el repollo y revolver, dejar que se cocine por 5 minutos hasta que el repollo se suavice.
2. Añadir el agua, sal, orégano y la levadura. Tapar la olla y dejar hervir.
3. Mantener a fuego bajo por 10 minutos o hasta que el repollo se haya puesto traslúcido.
4. Servir de inmediato, añadir el jugo de limón, aguacate y cilantro picado.





# PIZZA

## INGREDIENTES

- 1 base para pizza integral
- 1 ½ tazas de salsa italiana
- 2 cucharadas de mantequilla de ajo
- 1 taza de crema de semilla de girasol
- 5 hojas de albahaca fresca
- ¼ taza de aceitunas negras fileteadas
- 1 taza de tomates cerezas a la mitad
- ½ taza de cebolla rebanada
- 8 tiras de morrón de colores
- 8 hojas espinaca cortada en tiras delgadas

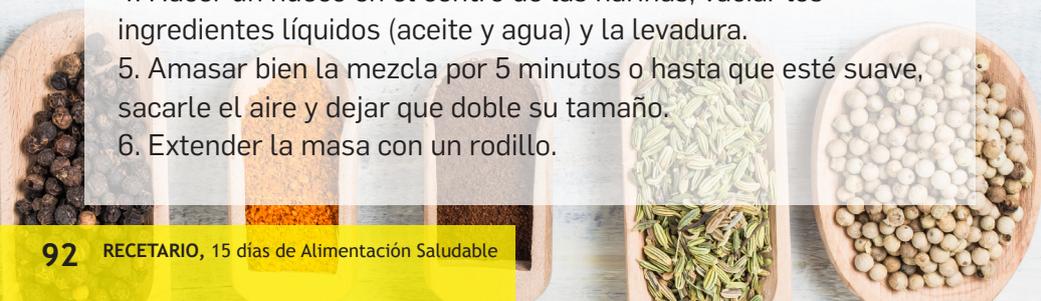
## BASE PARA PIZZA INTEGRAL

### INGREDIENTES

- 1 taza de harina integral
- 1 ½ tazas de harina blanca
- 1 taza de agua tibia
- ½ taza de harina de avena
- ¼ taza de aceite
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de levadura para pan
- 1 cucharadita de sal

### PREPARACIÓN

1. Disolver el azúcar en agua tibia y agregar la levadura para pan.
2. Revolver y dejar que empiece a formar burbujas.
3. Combinar ingredientes secos (harina, avena y sal).
4. Hacer un hueco en el centro de las harinas, vaciar los ingredientes líquidos (aceite y agua) y la levadura.
5. Amasar bien la mezcla por 5 minutos o hasta que esté suave, sacarle el aire y dejar que doble su tamaño.
6. Extender la masa con un rodillo.



7. Engrasar un molde para pizza.
8. Cortar la masa sobrante y hacer un doblez para decorar la orilla con semillas. Con un tenedor hacer perforaciones para que no se infle. Untarle mantequilla de ajo.
9. Llevarla al horno a una temperatura de 180°C por 15-17 minutos, con el horno precalentado.
10. Añadir la salsa de tomate y esparcir.
11. Colocar la crema de semilla de girasol.
12. Esparcir los vegetales.
13. Hornear por 15 minutos más.

## SALSA ITALIANA

### INGREDIENTES

- 1 kilo de tomate
- 2 dientes de ajo
- 1 taza de champiñón finamente picado
- ½ pieza de cebolla mediana picada
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de pasta de tomate (opcional)
- 2 cucharadas de albahaca seca
- 1 cucharada de orégano o sazónador italiano
- 1 cucharadita de sal

### PREPARACIÓN

1. Acitronar la cebolla y el ajo en el aceite de oliva.
2. Añadir el tomate picado en trozos grandes y sofreír un poco.
3. Dejar cocinar a fuego lento y poner una tapadera.
4. Licuar los ingredientes y sazonar con albahaca, sal y orégano.
5. Añadir el champiñón picado.



# MANTEQUILLA DE AJO

## INGREDIENTES / Rinde: 200g

- 2 cabezas de ajo
- ½ taza de aceite de oliva o canola
- 3 cucharadas de leche de soya en polvo
- Sal de mar al gusto

## PREPARACIÓN

1. Pelar los ajos.
2. Poner en un aluminio y colocar aceite.
3. Llevarlos al horno por 30 minutos a 177° C.
4. Licuar los ingredientes, hasta obtener una pasta uniforme

# CREMA DE SEMILLA DE GIRASOL

## INGREDIENTES / Rinde: 200g

- ½ taza de semilla de girasol
- 2 tazas de agua
- Menos de ¼ de taza de limón
- Menos de ¼ de taza de maicena
- 2 cucharaditas de cebolla en polvo
- 1 cucharada de levadura nutricional
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ¼ de cucharadita de sal

## PREPARACIÓN

1. Licuar todos los ingredientes, excepto el jugo de limón.
2. Poner a cocer la mezcla a fuego bajo por unos 10 minutos revolviendo constantemente para evitar que forme grumos o que se ahúme.
3. Cuando la crema haya hervido y espesado, apagar el fuego, agregar el jugo de limón y mezclar de nuevo.



# ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS

## INGREDIENTES / Rinde: 4 porciones

4 piezas de tomate rojo

1 taza de aceitunas negras enteras

El jugo de 2 limones

¼ pieza de cebolla

1 cucharada de levadura nutricional

Una pizca de orégano

Una pizca de sal de mar

4 hojas de menta o hierbabuena finamente picada

## PREPARACIÓN

1. Partir los tomates en gajos y picar la cebolla en medias lunas.
2. Poner en una bandeja todos los ingredientes y mezclar.
3. Marinar por 30 minutos.



