



## Unas palabras de bienvenida

En nombre de la Brigada Verde de la Iglesia Adventista de Castelar queremos expresarte nuestro agradecimiento por tu elección de participar en este Curso de Cocina Saludable y por darnos la oportunidad de compartir buenos momentos juntos.

El material que está ahora en tus manos y las clases donde se prepararon las recetas fueron posibles gracias a la colaboración de un grupo de personas que, con mucho cariño y en forma desinteresada trabajamos por una mejor calidad de vida.

Abrimos nuestra casa y nuestro corazón para compartir la visión que, como cristianos, tenemos del cuidado de la salud y los recursos que nos brinda la naturaleza.

Creemos en Dios como el creador y sustentador de la vida. A través de la Biblia sabemos que los recursos naturales y nuestro cuerpo son dones de Dios y como tales debemos tratarlos con respeto, responsabilidad y cuidado.

De la misma fuente aprendemos que el bienestar y la felicidad verdadera solo pueden lograrse cuando existe armonía en los aspectos físicos, mentales y espirituales de la existencia.

Esta visión y un mensaje de esperanza es lo que queremos compartir con vos.

Esperamos de todo corazón que este, que tal vez ha sido tu primer encuentro con nosotros, pueda repetirse en el futuro dándonos la oportunidad de formar lazos de amistad.

Si esto ocurre, todos saldremos beneficiados ya que al compartir las experiencias y conocimiento todos nos enriquecemos. ¡Nuestras puertas están abiertas!

Querida/o amiga/o, solo nos resta desearte que Dios te bendiga con una vida verdaderamente plena.

¡Hasta el próximo encuentro!

*Brigada Verde de Castelar  
Iglesia Adventista del Séptimo Día*

## Tabla de contenidos

### Panes & Cia.

1. Pancitos de salvado tipo chips o figacitas
2. Masa Leudada Básica
3. Pancitos rellenos de ricota
4. Pancitos de cebolla y queso
5. “Chipá” (Pancitos de queso)
6. “Quinotto” o Risotto de quinua
7. Sopa Crema de Calabaza
8. Mil hojas de papa
9. Masa de tarta con semillas
10. Tarta de Espinaca en crudo

### Proteínas Vegetales

11. Soja Texturizada
12. Empanadas de carne vegetal
13. Peceto Vegetal
14. Baba ganoush (Paté de berenjenas)
15. Hummus o Paté árabe de garbanzos
16. Mayonesa de Zanahorias
17. Aderezo de Ricota
18. Escabeche de Tofu ahumado
19. Bastones de Tofu marinado

### Recetas Dulces

20. Flan de oro (sin huevos)
21. Crisp de Manzanas
22. Torta de zanahoria
23. Muffins de chocolate y lentejas
24. Torta de Mandarinas
25. Glaseado de Limón:
26. Galletitas de Avena y Coco
27. Galletitas de Miel
28. Tarteletas de casi-almendra

### A la hora del Te

29. “Quemadillo”



Módulo mes de Julio

30. Falafel
31. Creps de Espinaca
32. "Shrek Pancakes"
33. Malfatti de espinaca (Ñoquis a la cuchara)
34. Granola
35. Budín de Miel
36. Pasta untablede Levadura

Módulo mes de Agosto

37. Ratatouille
38. Masa básica para pastas rellenas
39. Sorrentinos de la Quinta
40. Ravioli di Zucca - Sorrentinos de calabaza
41. Sorrentinos di spinaci, funghi e mandorle - Espinaca, hongos y almendras

# Recetas

## Panes & Cia.

### 1. Pancitos de salvado tipo chips o figacitas

Técnica de leudado directo

Ingredientes:

1 kg de harina 000 (harina blanca común)  
25 g de sal (1 cucharada al ras)  
100 g de manteca o margarina light o ½ taza de aceite  
700 cc de agua tibia  
150 g de salvado de trigo fino  
20 g de azúcar negra  
1 cucharadita de extracto de malta o 1 cucharadita de miel  
50 gramos de levadura fresca o 10 gramos de levadura seca (no es polvo de hornear)

Preparación:

Mezclar la harina y el salvado, formar un hueco en el centro y allí colocar la levadura desgranada, el azúcar y comenzar a agregar el agua donde se disolvió el extracto de malta o miel. En los bordes todavía secos de la harina espolvorear la sal. Seguir tomando la masa con el resto del agua y agregar la materia grasa que se haya elegido. Amasar hasta formar un bollo liso. No trabajar la masa más allá de ese punto. Dejar reposar cubierta en un lugar tibio hasta que duplique su volumen. Desgasificar la masa y formar los chips o figacitas. Acomodar en una asadera aceitada a una distancia que les permita tocarse unos con otros al leudar. Dejar descansar una media hora los pancitos y pintar con aceite o manteca antes de hornear.

**Variaciones:** panes saborizados

Separar la masa en 4 partes, a cada una se le pueden agregar distintos ingredientes para obtener panes saborizados.

-1 taza de cebolla picada bien chiquita y rehogada. Agregar a la masa la cebolla una vez tibia y amasar hasta integrarla completamente. Formar los pancitos, descansar y hornear.

-Aceitunas verdes o negras picadas

-1/2 taza de provenzal (perejil y ajo picado)

- 2 o 3 cucharadas de hierbas secas como orégano, tomillo, romero o provenzal

- ½ taza de queso rallado

-Otras, según el gusto de cada uno.



## **2. Masa Leudada Básica**

La masa leudada básica sirve como base para pizzas, panes de diversas formas y tamaños, calzones y panes rellenos.

Puede reemplazarse parte de la harina blanca común por distintos tipos de cereales (avena, centeno, harina de soja) o también puede adicionarse germen de trigo, salvado de trigo, salvado de avena, semillas de lino, sésamo o girasol.

Ingredientes:

1/2 Kg. de harina 000

½ Kg. De harina integral extra fina

50 g de levadura fresca (un dado)

(o un sobrecito de levadura seca,  
No es polvo de hornear.)

1 cucharada sopera de azúcar

1 cucharadita de sal

½ taza de aceite

Agua tibia suficiente para tomar la masa (alrededor de ¾ litro)

**Espuma de inicio:** en un recipiente disolver la levadura con el azúcar y 1 cucharada de harina en agua tibia (a temperatura como para darse un baño) Dejar en un lugar tibio hasta que se forme una espuma en la superficie, esto indica que la levadura está activa.

Aparte, colocar el resto de la harina, mezclar bien con la sal y luego formar un hueco en el centro (que la sal quede bien dispersa en la harina) En ese hueco colocar el aceite, la espuma de levadura y comenzar a revolver con cuchara de madera. Ir agregando más agua tibia hasta que se forme una masa tierna.

Amasar hasta que quede un bollo liso. Cubrir el bollo de masa con una hoja de plástico aceitada (para que no se pegue a la masa) y encima un repasador, dejar en un lugar tibio al abrigo de corrientes de aire, hasta que duplique su tamaño.

Evitar el amasado en superficies frías como mármol o acero inoxidable. Trabajar sobre madera y mantener siempre la masa tibia.

Con 1 Kg. de harina se obtienen 4 o 5 pizzas de tamaño estándar aproximadamente (dependiendo del grosor de las mismas)

## **3. Pancitos rellenos de ricota**

Para unas 24 unidades (aproximado)

½ Receta de Masa Leudada Básica

**Relleno:**

500 g de ricota

200 g de queso crema (o bajas calorías)

3 tomates peritas

2 huevos duros

10 aceitunas verdes

2 cucharadas de queso rayado

Sal y pimienta a gusto

[www.iasdcastelar.blogspot.com](http://www.iasdcastelar.blogspot.com)

[brigadaverdecastelar@gmail.com](mailto:brigadaverdecastelar@gmail.com)



Desmenuzar bien la ricota en un recipiente, agregar: el queso crema, los tomates pelados cortados en daditos, el queso rallado, las aceitunas picadas, y los huevos duros picados.

Rectificar los sabores con sal y pimienta a gusto.

Estirar la masa (una vez que haya leudado) hasta 1 cm. centímetro de espesor.

Cortar cuadrados de un tamaño de 10 x 10 cm. aproximadamente, colocar en el centro una cucharada de relleno. Unir las puntas del cuadrado en diagonal, y luego cerrar los bordes, de modo que quede una especie de “atadito”. Presionar bien para unir las partes de modo que quede bien cerrado.

En una asadera aceitada colocar estos “ataditos” con las uniones hacia abajo, de modo que se vean como pancitos redondos. Dejar un espacio de 5 cm. entre uno y otro porque crecen al cocinarlos. Pintarlos con huevo batido y espolvorearlos con semillas de sésamo. Cocinar en horno de moderado a fuerte por espacio de 20 minutos o hasta que estén dorados.

#### **4. Pancitos de cebolla y queso**

Preparar media receta de masa leudada básica.

Ingredientes:

2 cebollas medianas picadas  
2 cucharadas de aceite  
1 taza de queso semi duro rallado grueso  
Semillas para decorar

Una vez preparada la masa dejar leudar hasta que duplique su tamaño. Mientras, en una sartén dorar la cebolla hasta que esté tierna y traslúcida, dejar enfriar.

Estirar la masa con las manos en la mesa enharinada y colocar encima la cebolla y el queso, doblar la masa y trabajarla de modo que se integren todos los ingredientes. No se trata de un relleno sino de que la cebolla y el queso se incorporen a la masa.

Una vez logrado esto, cortar la masa en trozos del tamaño de un huevo.

Acomodar los pancitos en una asadera aceitada, dejando entre ellos espacio suficiente para que no se peguen al crecer durante la cocción.

Dejar leudar los pancitos durante 20 minutos antes de hornear, pintarlos con leche o huevo batido y decorar con semillas a gusto o algunas tiritas de cebolla en juliana.

Ideas y variantes:

Panes de calabaza: al preparar la masa incorporar junto con los ingredientes húmedos, 1 taza de puré de calabaza (apenas tibio). Trabajar todo junto hasta obtener una masa lisa, y seguir los pasos hasta obtener el pan. Se pueden hacer pancitos o panes de mayor tamaño, quedan muy suaves y con un color muy atractivo.



## **5. “Chipá” (Pancitos de queso)**

Ingredientes:

½ Kg. de fécula de mandioca (Harina de mandioca o yuca)  
150 g de margarina tipo “light” o liviana  
250 g de ricota  
½ taza de queso semi duro rallado grueso (Paté gras o similar)  
2 huevos  
2 cucharaditas de polvo de hornear  
Sal a gusto

Preparación:

Mezclar la fécula de mandioca con la sal y el polvo de hornear, hacer un hueco en el centro y colocar allí la ricota, el queso y los huevos. Mezclar con la ayuda de una cuchara de madera o con las manos formando una masa lisa y con la consistencia necesaria para formar bollitos del tamaño de una ciruela pequeña. Si quedara muy seca agregar algo de leche.

Precalentar el horno a temperatura moderada, acomodar los chipacitos en una asadera aceitada, cuidando que queden separados una distancia de 5 cm., una vez cocidos crecen.

Cocinar por espacio de 15 minutos, vigilar que no se doren demasiado. Se sirven tibios.

Ideas: Si se quiere chipas muy pequeños, hacer un rollito con la masa y cortarlos como si fueran ñoquis. Redondearlos un poco y hornearlos 10 minutos (se cocinarán más rápido)

Guardar crudos en el freezer, congelarlos separados en una bandeja, cuando estén duros guardar en una bolsa bien cerrada. Meterlos al horno congelados, se cocinan perfectamente. Se conservan de este modo por al menos 1 mes.

## **6. “Quinotto” o Risotto de quinua**

Ingredientes:

300 g de quinua  
1 ½ litro de agua hirviendo o caldo de verduras  
4 cucharadas de aceite vegetal  
1 cebolla grande picada en brunoise (finamente picada)  
2 cebollas de verdeo  
200 g de champignones o Portobellos frescos laminados  
½ morrón rojo  
2 dientes de ajo  
Aceite de oliva (u otro)  
Sal a gusto, azafrán (optativo) y otros condimentos a gusto y elección  
Queso rallado y perejil fresco picado para terminar.

Variante Estilo oriental:

Además de los otros ingredientes, agregar:

4 hongos shiitake secos hidratados u hongos de pino secos hidratados (opcional)

1 cm de jengibre rallado

250 g de tofu en dados (Puede ser tofu ahumado, o fresco, o tofu frito en tiritas)

2 cucharadas de semillas de sésamo tostadas

1 cucharada de aceite de sésamo

Salsa de soja al terminar

No lleva azafrán ni queso.

### Preparación:

En un recipiente colocar la quinua, cubrir con agua y lavar bien. Restregar los granos y enjuagar hasta que el agua salga clara. Repetir el lavado al menos 3 veces.

Poner a hervir el agua o caldo medido y agregar la quinua. Cocinar hasta que esté graneada (unos 12 minutos) Colar y reservar.

En una sartén grande colocar el aceite y rehogar las dos clases de cebolla, el ajo y el morrón. Agregar la quinua cocida y una taza más de caldo caliente. Cocinar unos 5 minutos más revolviendo siempre y agregar más caldo si se seca. Para una textura más cremosa se pueden agregar 100 g de queso crema. Terminar espolvoreando con perejil picado y queso parmesano a gusto.

Para la variante oriental, reemplazar la sal y parte del caldo por salsa de soja.

## **7. Sopa Crema de Calabaza**

Para 5 o 6 porciones

Ingredientes:

1 calabaza mediana

1 zanahoria

1 papa pequeña

1 cebolla mediana

2 dientes de ajo

1 cubo de caldo sabor choclo

1 ½ litros de agua

Pelar todos los vegetales y lavarlos. Cortarlos en trozos no muy grandes y colocarlos en una cacerola, todos juntos, agregando también el cubito de caldo.

Cubrir con el agua y llevar a fuego fuerte hasta que las papas y la calabaza estén bien tiernas.

Retirar del fuego, licuar. Rectificar el sabor agregando mas sal si fuera necesario.

Si la sopa está muy espesa se puede aligerar agregando mas agua.

Presentación: una vez servida la sopa agregar en cada plato una cucharada de crema de leche en forma decorativa (se puede reemplazar por queso crema, o queso crema bajas calorías).

Nota: el agregado de crema o queso crema suaviza la sopa y enriquece la preparación. También se puede espolvorear cada plato con perejil fresco picado, o levadura de cerveza en polvo de sabor a queso.

Para lograr una sopa de consistencia mas liviana, omitir el uso de papas.

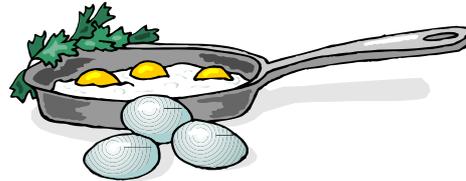
Tanto la papa como la batata hacen la sopa más espesa y cremosa.

### **8. Mil hojas de papa**

Para 4 porciones generosas

Ingredientes:

4 papas medianas  
2 huevos  
1/2 litro de leche  
½ taza de queso rallado  
1 diente de ajo  
Perejil picado fresco  
Sal y pimienta a gusto  
Margarina suficiente para gratinar



Preparación:

Pelar las papas, lavarlas bien y cortarlas en mitades longitudinales. Luego cortar las mitades en láminas lo mas finitas posible. Si se cuenta con mandolín o procesadora que rebane, tanto mejor.

En un recipiente apropiado batir ligeramente los huevos, agregar el ajo y perejil bien picados, algo de sal y pimienta.

En un recipiente para horno aceitado disponer una capa de las láminas de papa (la mitad) acomodándolas de modo que quede bien cubierto el fondo y todos los bordes de la asadera. Volcar sobre las papas la mitad de la preparación líquida, espolvorear encima la mitad del queso y acomodar el resto de las papas.

Terminar de cubrir con el batido y llevar a horno caliente por 40 minutos. Importante: las papas deben quedar cubiertas de líquido, si hace falta, agregar mas leche. Una vez tiernas, retirar la fuente del horno, cubrir con el queso restante y trocitos de margarina, llevar nuevamente al horno hasta que se dore la superficie.

Esta cantidad de papas cubre bien una fuente de horno de unos 35 X 25 cm. Si la fuente es muy grande, el milhojas sale muy chatito. Lo ideal es que tenga unos 5 cm. de espesor una vez cocido.



## **9. Masa de tarta con semillas**

### Ingredientes:

1 y ½ taza de harina común

½ taza de semillas

Nota: de esa media taza, un 50% de semillas de lino y el resto puede incluir sésamo, amaranto, chí a y/o o semillas de girasol. Para un mayor aprovechamiento nutricional licuar las semillas en seco o pasar por un molinillo de café para triturarlas.

1/3 taza de aceite

½ taza de agua

½ cucharadita de sal

2 cucharaditas de polvo de hornear.

### Preparación:

Mezclar los ingredientes secos, hacer un hueco en el centro y agregar el aceite y el agua. Formar un bollo de masa tierna, ajustar con más agua o harina para lograr una consistencia que permita estirar.

Dejar reposar mientras se prepara el relleno.

## **10. Tarta de Espinaca en crudo**

1 receta de Masa de semillas

### Relleno:

2 atados de espinaca bien lavados y escurridos

2 huevos (o dos cucharadas de fécula de maíz)

250 g de ricota o 250 gramos de tofu procesado

2 cucharadas de queso parmesano o 2 cucharadas de levadura de cerveza en polvo  
gusto queso

Ajo y perejil fresco picado

Sal y condimentos a gusto

### Preparación:

Picar las espinacas crudas en tiritas, agregar el resto de los ingredientes y mezclar bien.

Forrar una tartera con la masa estirada bien finita, hornear por 10 minutos para sellar la masa. Retirar del horno y agregar el relleno. Hornear 30 minutos o hasta que esté listo.

## **Proteínas Vegetales**

### **11. Soja Texturizada**

Es un producto derivado de la soja, rico en proteínas y de fácil digestión que puede reemplazar a la carne en diversos platos.

Se presenta en forma granulada (una vez hidratada se asemeja a la carne picada) y también en trozos algo mayores para otros usos (estofados, guisos).

[www.adventistascastelar.com](http://www.adventistascastelar.com)

[brigadaverdecastelar@gmail.com](mailto:brigadaverdecastelar@gmail.com)

Contenido nutricional:

Proteínas: 53%

Grasas: 1%

Minerales: 5%

Hidratos de Carbono: 35%

El granulado de soja debe ser hidratado antes de su uso, para esto se puede utilizar caldo o agua caliente.

Por cada taza de producto seco se recomienda hidratar con 2 de líquido. Sobre el líquido hirviendo agregar la soja texturizada en forma de lluvia, apagar el fuego y dejar reposar tapado hasta que esté tibio. Escurrir en un colador de pasta presionando levemente para eliminar el exceso de líquido.

## **12. Empanadas de carne vegetal**

1 taza de soja texturizada (seca)

2 tazas de caldo

4 tazas de cebolla picada

1 taza de cebolla de verdeo picada

1 lata de tomates (retirar la parte líquida)

½ taza de perejil picado

2 dientes de ajo picado

1 morrón rojo picado

sal, comino y otros condimentos a gusto

Aceitunas (opcional)

Huevo duro picado (opcional)

Pasas de uva (opcional)

Preparación: hidratar la soja con el caldo como se indicó anteriormente. En una sartén con un poquito de aceite rehogar los vegetales picados (menos el perejil y el tomate) hasta que estén tiernos. Retirar de fuego y mezclar con la soja hidratada.

Adicionar el perejil, el tomate, los condimentos y el resto de ingredientes para obtener un clásico relleno de empanadas.

Armar las empanadas, pincelar con huevo y hornear hasta que estén a punto.

**Detalle: para que el relleno sea aún más similar a la carne en color y sabor, agregar al caldo una cucharadita de extracto de malta y al relleno, unas gotas de humo líquido o utilizar condimentos ahumados.**

### **13. Peceto Vegetal**

Ingredientes:

2 tazas de gluten puro  
1 taza de harina integral  
 $\frac{3}{4}$  taza de nueces procesadas  
 $\frac{1}{2}$  taza de harina de soja  
 $\frac{1}{2}$  taza de germen de trigo  
 $\frac{1}{2}$  taza de aceite  
Sal  
2 tazas de agua (aprox.)

Preparación:

Mezclar los ingredientes secos, agregar el aceite y por último el agua. Formar con esta masa un cilindro parejo que asemeje a un peceto.

Envolver bien y atar las puntas. Se puede envolver en papel film, gasa, lienzo o fliselina. Atar bien los extremos con hilo para matambre o alambre forrado (como el que se usa para cerrar bolsas de pan lactal) para que no se desarme ni pierda la forma. Se puede agregar una segunda envoltura utilizando un repasador limpio y nuevo (que no tenga sabores extraños)

Atar bien los extremos nuevamente.

Cocinar en agua hirviendo por 50 minutos. Se puede saborizar el agua de cocción con cebolla, apio, ajo, perejil etc.

Retirar del agua, dejar enfriar y cortar en rebanadas finas para servir.

Se puede utilizar para hacer sándwiches, entradas, salseado con mayonesa liviana o aderezos de este recetario.

### **14. Baba ganoush (Paté de berenjenas)**

2 berenjenas medianas  
 $\frac{1}{2}$  diente de ajo picado y macerado con sal  
2 cucharadas de aceite de oliva  
Sal  
 $\frac{1}{2}$  cucharadita de comino molido  
1 cucharadita de Tahini (opcional)

Lavar las berenjenas y cocinarlas apoyándolas directamente sobre el fuego de la hornalla. La cáscara se quemará pero a no asustarse, debe quedar muy blanda al tacto y arrugarse. Ir rotando las berenjenas para que se tueste de toda la superficie.

Una vez asadas las berenjenas se dejan entibiar (pueden guardarse en heladera hasta su utilización). Retirar la cáscara y pasar la pulpa a la licuadora, agregar el aceite y los condimentos. Licuar hasta que se forme una crema homogénea y sin grumos. Rectificar el sabor si es necesario.

Servir como entrada, acompañando panes saborizados, grisines, tostadas, etc.

### **15. Hummus o Paté árabe de garbanzos**

2 tazas de garbanzos cocidos o 1 lata de garbanzos escurridos  
½ limón, su jugo  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1 cucharada al ras de Tahini (pasta de semillas de sésamo)  
2 cucharadas de semillas de sésamo  
Agua fría, si es necesario  
Sal a gusto  
½ diente de ajo (opcional)

En el vaso de la licuadora colocar todos los ingredientes, licuar hasta que se forme una pasta floja y homogénea. Si está muy espesa, agregar un chorrito de agua, o más jugo de limón según el gusto.

Servir como entrada para acompañar panes: pan tipo árabe, pancitos saborizados, grisines. Se coloca en recipientes para la mesa, con un chorrito de aceite de oliva por encima y espolvoreado con páprika (pimentón dulce, por supuesto, opcional) Como sustituto de la mayonesa en sándwiches.  
Como acompañamiento de platos principales y ensaladas.

### **16. Mayonesa de Zanahorias**

4 zanahorias medianas hervidas  
Aceite de oliva cantidad necesaria  
1 cucharada de mostaza  
1 cucharada de jugo de limón  
Sal a gusto



Procesar en licuadora las zanahorias hervidas con la mostaza, el jugo de limón y la sal y agregar en chorro fino el aceite hasta lograr una emulsión de consistencia similar a la mayonesa.

### **17. Aderezo de Ricota**

1 taza de ricota  
3 aceitunas verdes  
1 diente de ajo (cantidad a gusto)  
Jugo de 1 limón  
¼ taza de aceite (oliva o neutro)



En la licuadora colocar el aceite, aceitunas jugo de limón y ajo picado, licuar y agregar la ricota de a cucharadas hasta obtener una crema lisa.

### **Ideas y usos**

Aderezo de ensaladas de hojas verdes o de papas.

[www.adventistascastelar.com](http://www.adventistascastelar.com)

[brigadaverdecastelar@gmail.com](mailto:brigadaverdecastelar@gmail.com)

Sobre brócoli o coliflor hervido (frío o caliente)  
Como aderezo en sándwiches

## TOFU

### **18. Escabeche de Tofu ahumado**

Ingredientes:

500 g de tofu ahumado  
3 zanahorias grandes cortadas en juliana  
2 cebollas grandes cortadas en pluma  
3 dientes de ajo picado  
Aceite para rehogar  
Laurel  
Perejil fresco picado  
Aceto balsámico  
Jugo de limón  
Sal y condimentos a gusto  
Aceite de oliva

En una sartén grande rehogar los vegetales empezando por la zanahoria, continuar con la cebolla, el ajo y el laurel hasta que todo esté tierno.  
Agregar la sal y demás condimentos, jugo de limón y aceto balsámico e incorporar el tofu ahumado cortado en trozos del tamaño de un bocado. Terminar con un poco de aceite de oliva de buena calidad en crudo.

Dejar reposar en heladera por algunas horas antes de servir para que se integren los sabores. Se puede guardar por 4 o 5 días en la heladera.

Se puede preparar con tofu firme sin ahumar. Es conveniente retirar el exceso de humedad del tofu con papel de cocina o un repasador limpio.

### **19. Bastones de Tofu marinado**

500 g de Tofu firme cortado en bastones  
Ajo, perejil, salsa de soja, y condimentos para una marinada  
1 huevo o ½ tacita de leche (o leche de soja)  
Sal a gusto  
Pan rallado

Preparación:

Secar el trozo de tofu con servilletas de papel hasta que esté lo mas sequito posible.  
Cortar en bastones de 1 cm de lado, no muy largos para que no se rompan.  
Marinar con una mezcla de salsa de soja, ajo, perejil, y condimentos a gusto. Dejar reposar en la marinada por un par de horas en la heladera (o de un día para otro)

Batir el huevo o agregar la leche a la marinada para humedecer el tofu. Tomar los bastones y pasar por pan rallado. Cocinar en una asadera aceitada y dar vuelta hasta que estén dorados.

## **Recetas Dulces**

### **20. Flan de oro (sin huevos)**

Ingredientes:

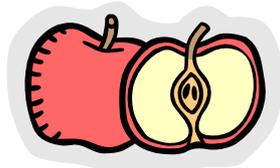
1 kg de puré de zapallo  
3 tazas de leche  
4 cucharadas de fécula de maiz (Maizena)  
1 taza de azúcar  
2 cucharadas de harina común  
Ralladura de cáscara de naranja  
¼ taza de Jugo de naranja

Preparación:

Licuar todos los ingredientes juntos, si no caben en el vaso de la licuadora hacerlo en 2 tandas. Pasar la preparación a una cacerola y cocinar revolviendo hasta que espese. Volcar sobre una flanera acaramelada, llevar a la heladera hasta que esté bien frío. Desmoldar y servir. Puede prepararse en moldecitos individuales acaramelados.

### **21. Crisp de Manzanas**

1 Kg. de manzanas verdes  
½ cucharada de canela  
1 taza de azúcar  
2 tazas de avena arrollada  
½ taza de aceite  
¼ taza de nueces picadas  
1 cucharadita de Esencia de vainilla



Pelar las manzanas, cortarlas en mitades y retirar el centro. Luego cortar las mitades en finas láminas y mezclar con la canela. Colocarlas en un molde tipo pirex (en lo posible) previamente aceitado.

Aparte mezclar la avena arrollada, el azúcar, aceite, nueces y vainilla.

Con este granulado cubrir totalmente las manzanas y llevar a horno moderado hasta que las manzanas estén tiernas (suelten su jugo) y la superficie se vea dorada y crocante.

Se puede servir tibio, solo o acompañado con una bocha de helado de vainilla. Frío, con un copete de crema chantilly o queso blanco.

## **22. Torta de zanahoria**

Ingredientes:

2 tazas de zanahoria rallada  
200 g de azúcar  
200 g de azúcar negra  
25 cc de aceite  
100 g de ricota  
3 huevos  
280 g de harina común  
2 cucharaditas de bicarbonato  
2 cucharaditas de polvo de hornear (Royal)  
1 cucharadita de sal  
½ cucharadita de nuez moscada rallada  
50 gramos de pasas de uva sin semilla  
1 manzana en daditos  
80 gramos de nueces picadas

Preparación:

Pelar y rallar las zanahorias. Batir las dos clases de azúcar con el aceite, la ricota y huevos. Agregar la zanahoria rallada y mezclar. Tamizar la harina con el polvo de hornear y las especias. Agregar a la mezcla húmeda y unir sin batir. Espolvorear las frutas secas y la manzana con un poquito de harina, mezclar para que se enharinen. Agregar a la preparación de la torta. Cocinar en un molde enmantecado y enharinado, en horno muy suave por espacio de 45 minutos.

Desmoldar tibia y cubrir con un glaseado de limón o naranja.

## **23. Muffins de chocolate y lentejas**

Encender el horno a mínimo.

Ingredientes:

2 tazas de lentejas cocidas en agua sin sal  
2 y ½ tazas de harina leudante  
½ taza de cacao amargo en polvo (sin azúcar)  
2 tazas de azúcar negra ( o 1 negra y 1 blanca)  
2 huevos  
2 cucharadas de esencia de vainilla  
¾ taza de aceite  
1 manzana rallada  
1/2 taza de leche (puede ser leche de soja)  
1 cucharadita de bicarbonato  
2 cucharaditas de polvo de hornear

Perfumes que le quedan bien: esencia de almendras, ralladura de naranja, clavo de olor, nuez moscada, canela y café. Una cucharadita de cada uno, combinados o todos.

Preparación:

En una licuadora o procesadora colocar las lentejas cocidas, azúcar, aceite, manzana rallada, huevos, esencia de vainilla y leche. Procesar hasta que estén bien triturados y homogéneos.

Por otro lado tamizar los ingredientes secos: harina, cacao sin azúcar, polvo de hornear y bicarbonato.

En un recipiente adecuado colocar la preparación húmeda, agregar los ingredientes de golpe y mezclar apenas para integrar. NO batir.

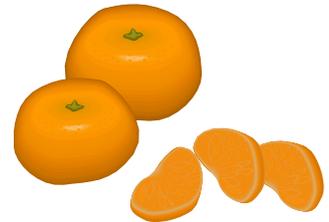
Colocar en molde de muffins o en molde de budín inglés enmantecado y enharinado. Cocinar en horno precalentado. El tiempo varía según el molde elegido: muffins en 15 minutos y budines en 30. Controlar que estén hechos pinchando con palillo y que salga limpio.

#### **24. Torta de Mandarinas**

Nota: no usar naranjas enteras, toman sabor amargo en esta prep

Ingredientes

- 2 mandarinas grandes y jugosas
- 1 taza de aceite neutro
- 2 huevos
- 1 taza de azúcar
- ½ taza de harina integral súper fina
- 1 ½ taza de harina 0000
- 2 cucharaditas de polvo de hornear



Preparación:

Encender el horno y ponerlo a temperatura mínima.

Aceitar y enharinar un molde para tortas, si es tipo Savarin mucho mejor.

Lavar bien las mandarinas, cortarlas por la mitad y retirar todas las semillas. Poner las mitades en la licuadora, con cáscara y todo! Agregar el aceite, el azúcar y el huevo. Licuar hasta obtener una crema homogénea. Agregar la harina y el polvo de hornear a la licuadora (por cucharadas) hasta obtener una crema no muy espesa. Cocinar a horno bajo por espacio de 40 minutos, hasta que se desprege de los bordes del molde y se note firme en la superficie.

Es una torta que bastante húmeda, y muy aromática.

Retirar del horno, esperar 5 minutos y luego desmoldar. Se puede cubrir con un glaseado de limón.

### **25. Glaseado de Limón:**

Al jugo de ½ limón colado agregar azúcar impalpable mezclando hasta que se forme una especie de crema bien espesa. Cubrir con esta “crema” la torta de mandarinas cuando todavía está tibio. Al secarse el glaseado tomará brillo. Puede hacerse con jugo de mandarinas.

### **26. Galletitas de Avena y Coco**

Ingredientes

4 tazas de avena arrollada  
1 taza de azúcar  
4 huevos  
1 taza de aceite neutro  
1 taza de harina 0000  
2 cucharaditas de polvo de hornear  
1 taza de coco rallado  
1 cucharada de extracto de vainilla

Colocar juntos la avena, la harina y el polvo de hornear, mezclarlos bien y reservar.

En un recipiente grande batir el azúcar y los huevos hasta formar una crema muy espumosa, agregar el aceite, el coco y la vainilla.

Unir bien estos ingredientes y de a poco agregar los ingredientes secos previamente mezclados.

Debe quedar una pasta espesa, más bien seca. Untar con aceite una asadera y disponer la pasta en pequeñas porciones. Dejar una separación de unos 5 cm. entre cada una ya que al hornearlas crecen al doble de su tamaño (tener esto en cuenta al considerar las porciones de masa)

Hornear en horno moderado hasta que se noten doradas en los bordes. Cuando están calientes son algo blandas pero al enfriarse endurecen y se vuelven muy crocantes. Retirar de la placa con espátula para que no se deformen.

Variación: Reemplazar parte del coco por nueces o almendras picadas.

### **27. Galletitas de Miel**

Ingredientes:

300 g de harina común  
¼ cucharadita de bicarbonato  
¼ cucharadita de canela  
Cáscara rallada de ½ naranja  
3 cucharadas soperas colmadas de miel  
100 g de manteca o 50 cc de aceite  
2 yemas

Preparación:

Unir los ingredientes secos y la ralladura de naranja. En el centro hacer un hueco y agregar la manteca pomada o el aceite, las yemas y la miel.

Formar una masa lisa (si hace falta agregar un poquito de leche o agua). Dejar descansar 30 minutos. Estirar la masa de 1 cm de espesor y cortar las galletitas a gusto.

Nota: no deben ser muy finas porque corren riesgo de quemarse en la cocción.

## **28. Tarteletas de casi-almendra**

### Masa tipo "Frola"

250 g de harina común

100 gramos de azúcar

100 gramos de manteca o margarina tipo light

1 cucharadita de esencia de vainilla

2 yemas

Agua o leche (algunas cucharadas si hace falta, para tomar la masa)

Colocar los ingredientes secos juntos y agregar la manteca bien fría en trocitos. Con un tenedor formar un granulado con la manteca. No trabajar con las manos para no derretir la manteca. Incorporar los ingredientes húmedos y formar una masa presionando los ingredientes casi sin amasar.

### Relleno:

200 gr de avena arrollada fina

1 cucharada de esencia de almendras

2 claras batidas a nieve

2 yemas

200 gr de azúcar

100 gr manteca

### Preparación

Batir la manteca pomada con el azúcar hasta que esté blanca, agregar las yemas de a una y batir. Añadir la esencia de almendras.

Aparte batir las claras a nieve. A la preparación de manteca agregar la avena y mezclar, por último agregar las claras a nieve.

Forrar moldecitos de tarteleta con la masa frola, rellenar y hornear por 15 minutos. También se puede preparar una tarta tamaño grande en lugar de tarteletas individuales. En ese caso el tiempo de cocción se prolongará a 30 minutos o hasta que se note que la masa esté cocida y el relleno doradito.

Antes de servir, espolvorear con azúcar impalpable.



## A la hora del Te

### **29. "Quemadillo"**

Azúcar necesaria para preparar un caramelo rubio (cuidar bien para que no se queme)

Proporción sugerida: 3 cucharaditas de te de azúcar por cada taza de líquido que se agregue al final.

Líquido: hervir en agua las cáscaras de limones, naranjas o mandarinas unos minutos hasta que el agua tome un color amarillento y se liberen los sabores de las cáscaras.

Tener la precaución de retirar la parte blanca lo más posible para que el te no tome sabor amargo.

Retirar las cáscaras y agregar el caramelo necesario para la cantidad de líquido que se preparó.

---

---

## Módulo Mes de Julio

### Contenidos

- 30. Falafel
- 31. Creps de Espinaca
- 32. “Shrek Pancakes”
- 33. Malfatti de espinaca (Ñoquis a la cuchara)
- 34. Granola
- 35. Budín de Miel
- 36. Pasta untablede Levadura

### **30.Falafel**

#### Ingredientes

- 4 tazas de garbanzos cocidos
- 2 cebollas pequeñas picadas fino
- 2 dientes de ajo pequeños picados
- 2 cucharadas de perejil picado
- ½ cucharadita de comino
- 1 punta de pimentón picante
- 1 punta de pimienta negra recién molida
- 1 cucharadita de levadura polvo de hornear
- 2 cucharadas de harina
- 1 cucharadita de sal

#### Preparación

Remojar los garbanzos la noche anterior (o por espacio de 8 horas). Enjuagar bien. Se pueden utilizar así o hervidos.

Procesar los garbanzos (con procesadora o licuadora. A la pasta de garbanzos agregar los condimentos y el polvo de hornear y harina común. Dejar reposar la pasta 1 hora para que los sabores se integren.

Formar bolitas del tamaño de una nuez, pasar las bolitas por harina y freir en abundante aceite caliente hasta que estén doradas.

Ecurrir sobre papel absorbente y servir frías o calientes. Introducir las en el interior de pan de pita (pan árabe) junto con rodajas finas de tomate, un poco de lechuga, rodajas de pepinitos, cebolla, tahina, jugo de limón, ralladura de limón y un poco de picante, aunque también pueden servirse en un plato con toda o parte de la guarnición anterior.



Se pueden cocinar **al horno** en lugar de hacerlos fritos. No pasarlos por harina si se hacen al horno. Colocarlos en una placa aceitada para horno y aplastarlos levemente para poder darlos vuelta y que se doren de ambos lados.

Los **falafel** son un plato que se ha extendido por todo Oriente Medio y los países árabes. En sus múltiples versiones y variaciones, con distintos especiados y diferentes formas, está omnipresente en la cocina de muchos de estos países.

De manera tradicional, se suelen acompañar de “tabule” (ensalada a base de trigo burgol, tomate, cebolla y perejil) y Hummus (ver receta N° 15) constituyen una comida completa.

### Trilogía de Espinaca

Tres platos ricos y sanos preparados con los mismos ingredientes

#### 31. Creps de Espinaca

##### Ingredientes para las Creps

2 tazas de espinaca cocida  
2 huevos  
½ taza de agua  
4 cucharadas de aceite  
¾ taza de harina común  
Sal a gusto  
Nuez moscada a gusto

##### Preparación

Colocar todos los ingredientes en la licuadora o procesadora. Triturar hasta que quede una mezcla homogénea. Debe tener una consistencia semilíquida (como una pasta para panqueques). Si hace falta, agregar más líquido o más harina.

Hacer los creps (o panqueques) del tamaño deseado, lo más finos posible y cocinando de ambos lados.

##### Relleno

250 gr de queso blanco o ricotta  
½ taza de puerro o cebolla de verdeo cocida  
2 cucharadas de queso rallado  
Sal  
Nuez moscada y pimienta a gusto

Rellenar y salsear las creps con salsa blanca o la de su preferencia. Gratinar y servir calientes.



Se pueden armar como canelones tradicionales, doblados en triángulos o hacer con ellos una torre de panqueques.

### **32. “Shrek Pancakes”**

Quien dice que los chicos no comen espinaca, es porque no probó estos “pancakes”. Los “pancakes” son una versión de los “creps” o panqueques, preparados con los mismos ingredientes pero en un formato más pequeño y con una textura esponjosa.

En esta versión salada se incorpora la espinaca, lo que da como resultado un plato delicioso de alto valor nutritivo para toda la familia. Le pusimos el nombre de “Shrek” por el color verde intenso que tienen, ¡con este nombre los chicos no se podrán resistir! ☺

#### **Ingredientes**

2 tazas de espinaca cocida  
2 yemas  
2 claras batidas a nieve  
½ taza de leche  
4 cucharadas de aceite  
1 taza de harina integral superfina (o harina común)  
1 cucharadita de polvo de hornear  
Sal a gusto  
Nuez moscada a gusto

#### **Preparación**

Procesar la espinaca junto con las yemas, leche, aceite y condimentos. Colocar la mezcla en un bowl y agregar la harina tamizada, mezclar suavemente. Por último agregar las claras a nieve en movimientos envolventes.

Cocinar en una plancha o sartén anti adherente o apenas aceitada formando con la cuchara pequeñas “tortitas” planas de unos 10 cm de diámetro.

Cuando se ven dorados los bordes se dan vuelta con una espátula y se cocinan del otro lado.

Servir con una salsa de queso (salsa blanca + queso), o con un trozo de queso fresco sobre cada uno gratinado en el horno hasta que el queso se derrita. También se pueden armar como “sándwich” de a dos pancakes encimados con queso fresco y tomate en el medio, y luego llevarlos al horno hasta que se derrita el queso.

### **33. “Malfatti” de espinaca ( Ñoquis a la cuchara)**

#### **Ingredientes**

2 tazas de espinaca cocida  
2 huevos  
4 cucharadas de agua o leche

[www.adventistascastelar.com](http://www.adventistascastelar.com)

[brigadaverdecastelar@gmail.com](mailto:brigadaverdecastelar@gmail.com)



1 taza de harina integral super fina  
Sal a gusto  
2 cucharadas de queso rallado  
1 Cucharada de perejil picado  
½ diente de ajo picado

### Preparación

Colocar en la procesadora o licuadora la espinaca, los huevos, el agua, queso rallado, ajo y perejil. Procesar.  
Pasar la mezcla a un recipiente apropiado y agregar la harina. Mezclar hasta formar una pasta espesa (casi una masa). Si hace falta agregar algo de harina.

Llevar agua a hervor con un poco de sal. Tomar pequeñas porciones de masa con cucharita y colocar en el agua.  
Empezar con un malfatti y esperar que flote, si se desarma, incorporar algo más de harina a la mezcla.  
Una vez que flotan están listos.  
Servir con salsa de elección.

## **34. Granola**

### Ingredientes

5 tazas de copos de maíz  
2 tazas de avena  
1 taza de pasas de uva  
1 taza de semillas de girasol  
1 taza de azúcar rubia  
1 taza de salvado de trigo  
1 taza de germen de trigo  
1 taza de maní  
1 taza de coco rallado  
1/2 taza de aceite  
2 bananas  
2 naranjas exprimidas

### Preparación

Hacer un licuado con: Bananas, jugo de naranja y aceite.  
Mezclar todos los ingredientes secos juntos. Incorporar el licuado.  
Colocar en fuente para horno enmantecada.  
Cocinar en horno moderado hasta dorar, cuidando de que no se queme mezclando cada 5' con cuchara de madera.

Una vez fría, guardar en un recipiente de cierre hermético.

### **35. Budín de Miel**

#### Ingredientes:

1/4 kgs. de miel  
1 cucharada de canela  
1/2 taza de aceite  
1 taza de té de hierbas  
100 grs. de azúcar  
2 tazas de harina  
1/2 taza de germen de trigo  
1/2 taza de salvado de avena  
1 cucharada de té de bicarbonato  
Pasas, nueces y almendras a gusto

#### Preparación:

Mezclar los ingredientes húmedos y líquidos primero. Luego los secos.  
Incorporar a la primera mezcla y batir un poco.  
Colocar en budinera enmantecada y enharinada. Cocinar en horno suave (180°C)  
por 30 minutos (o hasta que al pinchar con un palillo este salga limpio).

### **36. Pasta untable de levadura**

#### Ingredientes

2 cucharadas de levadura en polvo  
1 cucharada de aceite  
1 cucharada de jugo de limón  
3 cucharadas de agua  
Sal y condimento a gusto

#### Preparación

En recipiente pequeño mezclar el agua con la levadura y luego incorporar los otros ingredientes.

**Nota:** la levadura utilizada en esta receta es de tipo comestible, NO es la levadura de panificación.

## Módulo Mes de Agosto

### Contenidos

- 37. Ratatouille
- 38. Masa básica para pastas rellenas
- 39. Sorrentinos de la Quinta
- 40. Ravioli di Zucca - Sorrentinos de calabaza
- 41. Sorrentinos di spinaci, funghi e mandorle - Espinaca, hongos y almendras

### **37. Ratatouille**

#### Ingredientes

- 1 cebolla
- 1/2 taza de zapallitos
- 1 morrón
- 1/2 taza de berenjena
- 1/2 taza de zanahoria
- 1 taza de tomate
- 1/2 calabacita
- 4 o 5 dientes de ajo enteros
- 1/2 taza de chaucha
- 1/2 taza de choclo en granos
- 1 taza de caldo
- Huevos (opcional)
- Queso Mar del Plata (opcional)
- Aceite necesario

#### Preparación

Rehogar la cebolla, el morrón picado y agregar la zanahoria cortada en daditos bien pequeño. Cocinar 10 minutos con olla tapada.

Incorporar los otros ingredientes todos cortados en cubitos y dientes de ajos con su piel (enteros). Cocinar con olla tapada e ir incorporando el caldo. Condimentar a gusto.

Antes de finalizar la cocción incorporar los champiñones cortados en láminas. Colocar 1 huevo por personas uno al lado del otro. Cocinarlos bien y retirar del fuego.

Servir bien caliente en cazuelas e incorporar queso tipo Mar del Plata en cubitos pequeño un momento antes de servir.

### **38. Masa básica para pastas rellenas**

#### Ingredientes (para 24 sorrentinos)

- 1 taza de harina común (0000)
- 1 taza de agua hirviendo

[www.adventistascastelar.com](http://www.adventistascastelar.com)

[brigadaverdecastelar@gmail.com](mailto:brigadaverdecastelar@gmail.com)

½ cucharadita de sal  
2 cucharadas de aceite

### Preparación

Colocar la harina y la sal en un recipiente y hacer un hueco en el centro. Volcar en el hueco el aceite y el agua hirviendo, mezclar rápidamente con una cuchara de madera.

Cuando baje un poco la temperatura tomar la masa y trabajarla hasta formar un bollo liso. Agregar más harina durante el amasado si es necesario.

Dejar descansar unos 15 minutos. Estirar lo más fina posible (1 mm) y armar las pastas. Se pueden utilizar moldes de sorrentinos o raviolos grandes. Si no se cuenta con molde, colocar el relleno sobre la masa estirada en montoncitos pequeños separados regularmente, cubrir con otra pieza de masa y presionar con los dedos alrededor de la zona del relleno. Cortar con un corta pasta redondo de diámetro apropiado (si se desean redondos) o con una ruedita corta pastas para formar raviolones (panzottis).

### **39. Sorrentinos de la Quinta**

Ingredientes (aproximadamente para 24 sorrentinos)

Masa básica para pastas rellenas

#### Relleno

1 berenjena mediana  
1 zucchini grande o 2 medianos  
½ morrón rojo  
6 tomates secos (mitades)  
6 aceitunas verdes sin carozo  
4 aceitunas negras sin carozo  
1 cucharada de pan rallado  
Aceite necesaria para grillar las verduras  
Tomillo – orégano – sal y pimienta

### Preparación

Cortar la berenjena (con cáscara) y el zucchini en rodajas finas. Rociar con aceite y cocinar a la plancha hasta que estén tiernos y dorados, de ambos lados.

Asar el morrón y quitar la piel y semillas.

Hidratar los tomates secos con agua bien caliente, dejar reposar 10 minutos.

Colocar todos los ingredientes juntos en la procesadora y triturar. Al final agregar el pan rallado y ajustar el sabor con condimentos. Se puede agregar un chorrito de aceite de oliva.

Armar los sorrentinos y cocinarlos en abundante agua hirviendo con sal por 2 minutos desde que flotan.

Se pueden congelar y guardar en freezer por 3 meses.

#### **40. Ravioli di Zucca - Sorrentinos de calabaza**

Ingredientes (aproximadamente para 36 sorrentinos)

- 1 1/2 taza de harina común (0000)
- 1 taza de agua hirviendo
- ½ cucharadita de sal
- 3 cucharadas de aceite
- ½ taza de puré de calabaza (hecha al horno)

Preparar la masa como se indicó en la receta básica. Inmediatamente después de mezclar el agua caliente agregar el puré de calabaza (puede estar frío) y amasar. Utilizar la harina necesaria para dar consistencia a la masa. Estirar bien fina y armar las pastas en el formato que se desee.

#### Relleno

- 2 tazas de puré de calabaza al horno
- 2 dientes de ajo asados (grandes)
- 1 cucharada de pan rallado
- Sal
- Nuez moscada y condimentos a gusto

Para que el relleno sea sabroso, cocinar la calabaza en el horno. Lavar y cortar en rodajas de 2 cm. Aceitar en ambas caras, espolvorear apenas con algo de sal, pimienta y azúcar. Cocinar hasta que estén bien tiernas y algo doradas, las partes más oscuritas darán más sabor al relleno. Asar junto con los dientes de ajo enteros sin pelar. Una vez cocida la calabaza retirar la cáscara y pisar con tenedor hasta obtener un puré. Cortar una punta de los dientes de ajo y presionar para que salga el contenido cremoso.

Mezclar con la calabaza y ajustar el sabor con sal y nuez moscada a gusto. El sabor del ajo asado es ideal para dar mucho cuerpo al relleno, no hace falta utilizar queso de rallar.

#### **41. Sorrentinos “Spinaci, funghi e mandorle” (Espinaca, hongos y almendras)**

Ingredientes (aproximadamente para 36 sorrentinos)

- 1 1/2 taza de harina común (0000)
- 1 taza de agua hirviendo
- ½ cucharadita de sal
- 3 cucharadas de aceite
- ½ taza de puré de espinaca cocida (hecho con licuadora o picada muy fino)

Preparar la masa como se indicó en la receta básica. Inmediatamente después de mezclar el agua caliente agregar el puré de espinaca (puede estar frío) y amasar.



Utilizar la harina necesaria para dar consistencia a la masa. Estirar bien fina y armar las pastas en el formato que se desee.

### Relleno

2 atados de espinaca (o equivalente)  
¼ kg de hongos portobello o champignones  
¼ taza de almendras tostadas  
1 cucharada de pan rallado  
1 cucharada de queso parmesano (opcional)  
Perejil picado a gusto  
Ajo deshidratado, nuez moscada a gusto

Lavar la espinaca y cocinarla en la sartén con una cucharadita de aceite y el agua que les queda del lavado, hasta que estén tiernas. Mover para que el líquido se evapore y no se peguen a la sartén. (Se puede reemplazar por 2 tazas de espinaca cocida)

Limpiar los hongos, cortarlos en láminas y saltearlos con una cucharadita de aceite. No moverlos en la sartén por un rato para que no suelten líquido.  
Procesar todos los ingredientes y al final agregar el pan rallado.

**Nota:** las recetas de estas pastas son ideales para dietas completamente vegetarianas ya que no se utilizan productos derivados de la carne, leche o huevos. También son muy bajas en calorías si se las compara con las pastas tradicionales. Otra ventaja es que todas ellas pueden congelarse por espacio de 3 meses perfectamente ya que la masa está pre-cocida. Son de fácil digestión y altamente nutritivas. Se acompañan bien con una crema de espinaca, salsa blanca, salsa de tomate etc. Se recomienda utilizar la menor cantidad de materia grasa en su preparación. En lugar de aceite utilizar agua para saltear los vegetales. El resultado es excelente y reducido en grasas y calorías.

## Módulo Mes de Septiembre

### Contenidos

- 42. Milanesas vegetales
- 43. Tabule
- 44. Cuscús con vegetales
- 45. Mijo Pilaf
- 46. Budín de Banana (Pan de banana)

### **42. Milanesas Vegetales**

#### Ingredientes

Verduras disponibles: Calabaza/ Berenjena/ Papa/ Zanahoria/ Zucchini.  
Huevos (2 a 3 dependiendo de la cantidad de milanesas deseadas)  
Perejil  
Condimentos: sal, canela en polvo, nuez moscada y pimienta negra.  
Pan rallado  
Aceite.

#### Preparación

Pelar y cortar a lo largo de 3 a 4 fetas gruesas (2 cm aprox), cualquiera de los vegetales a utilizar dependiendo del tamaño del mismo.

Con la punta de un cuchillo, del lado del lomo marcamos líneas cruzadas NO muy profundas en toda la superficie hasta formar rombos pequeños.

Luego salar y esparcir con la mano cada feta de milanesa para que adhiera bien.

Sumergir cada milanesa en la mezcla de los huevos, perejil y condimentos.

Pasar por el pan rallado y las vamos colocando en una asadera previamente aceitada moderadamente.

Llevar a horno bien caliente y darlas vuelta una vez que se haya dorado la cara inferior de la milanesa. Cuando estén doradas ambas caras, retirarlas.

Otra alternativa es agregarles salsa de tomate o calabaza, queso y orégano y obtener como resultado unas deliciosas milanesas a la napolitana.

### 43. Tabule (Ensalada de Trigo Burgol)

#### Ingredientes para 4 porciones abundantes

1 taza de trigo burgol fino  
500 g de tomates  
1 cebolla pequeña  
2 cebollas de verdeo  
1 pepino  
1 morrón rojo  
½ taza de perejil picado  
Aceite de oliva  
Jugo de limón  
Sal a gusto  
Opcional: ajo picado, albahaca picada, menta fresca picada

#### Preparación:

Poner el trigo en un recipiente y cubrir con abundante agua. Dejar en remojo 15 a 20 minutos.

Picar los vegetales en trozos pequeños. Escurrir el trigo en un colador y retirar el exceso de líquido.

Mezclar el trigo, los vegetales y condimentos. Dejar reposar en la heladera para que se integren los sabores.

### 44. Cuscús con vegetales

#### Ingredientes

2 tazas de cuscús  
4 tazas de caldo vegetal  
1 cucharada de manteca o aceite de oliva  
Sal a gusto  
1 cebolla  
1 morrón rojo  
1 morrón verde  
Aceite de oliva  
Sal, pimienta, orégano, tomillo

#### Preparación

Para el cuscús: al caldo agregarle la manteca y llevarlo a ebullición. En cuanto hierva, retiramos del fuego, añadimos el cuscús, removemos bien y dejamos reposar tapado unos 5 minutos para que se hinche y absorba el líquido. Esponjamos con un tenedor.

Vegetales: picar la cebolla y los morrones en juliana. Rehogar en el aceite hasta que estén tiernos. Condimentar a gusto.

Servir sobre el cuscús.



## 45. Mijo pilaf

### Ingredientes

1 taza chica (200cc) de mijo  
1 puerro  
1 zanahoria  
2 dientes de ajo  
Caldo vegetal  
Aceite de oliva  
Sal a gusto

Cortar muy fino el ajo y rehogar un par de minutos en un fondo de aceite, en una olla con tapa. Añadir el puerro y la zanahoria picados finos hasta que comiencen a estar blandos.

Incorporar el mijo, que habremos lavado bien y escurrido en un colador, y rehogarlo tres o cuatro minutos. Incorporar el triple de caldo en volumen del mijo empleado, llevar a ebullición, tapar y cocer a fuego lento unos 15 minutos. Retirar del fuego y dejar unos minutos más.

Esponjar con un tenedor. Servir caliente.

**Nota:** El mijo es un cereal bastante desconocido, pero muy nutritivo y sabroso. Rinde muchísimo, ya que triplica su volumen al cocerlo, por lo que no es aconsejable pasarse en la cantidad. De sabor neutro pero complejo, con un ligero gusto a manteca, al cocinarlo, adquiere una textura curiosa y muy agradable, ya que no se cuece uniformemente, por lo que algunos granos quedan crujientes. Si lo cocinamos más, queda pastoso. Es ideal para elaborar croquetas vegetales sin leche ni harina.

## 46. Budín de banana (Pan de Banana)

### Ingredientes

3 bananas chicas bien maduras (o 2 grandotas)  
1 cucharada de miel o Kero  
1 ½ taza de azúcar rubia  
¾ taza de aceite neutro (girasol o maíz)  
1 taza de pasas de uva sin semilla (opcional)  
1 ½ taza de agua o leche  
1 taza de harina integral superfina  
1 taza de harina leudante  
1 taza de avena  
1 cucharada de esencia de vainilla  
Variantes: chips de chocolate, dulce de leche de repostería, coco.

### Preparación

Con procesadora (o con tenedor) hacer puré las bananas, mezclar con el aceite, la miel, azúcar y agua.

[www.adventistascastelar.com](http://www.adventistascastelar.com)

[brigadaverdecastelar@gmail.com](mailto:brigadaverdecastelar@gmail.com)



Agregar los ingredientes secos, integrando suavemente y sin batir. Al final se pueden agregar las pasas o los trocitos de chocolate. Una vez colocada la mezcla en el molde se puede agregar dulce de leche de repostería en el centro. Al cocinarse el budín quedará “relleno”. Hornear en molde tipo budín inglés, previamente aceitado, por 40 minutos (hasta que al pinchar con un palillo este salga limpio)

## Módulo Mes de Octubre

### Contenidos

- 47. Tartas Licuadas
- 48. Ensalada Verde Verde
- 49. Ensalada Multicolor con aderezo oriental
- “Cookie show”**
- 50. Galletitas de Amaranto a la naranja
- 51. Galletitas de Avena y Manzana con aroma de Canela
- 52. Delicias morenas de chocolate
- 53. “Mantecoladas” (galletitas de manteca de maní)

### **47. Tartas Licuadas**

#### Ingredientes de la masa

- 2 Huevos y dos claras
- 1 taza de leche
- 1 taza de harina leudante
- ¼ taza de salvado de avena
- ¾ taza de aceite
- Sal y condimentos a gusto

#### Preparación y armado

Licuar muy bien todos los ingredientes de la masa. Poner en asadera aceitada la mitad del licuado ( agregar el relleno elegido) tapar con el resto del licuado. Se podrá espolvorear queso rayado para gratinar al llevar a horno moderado

#### Relleno (1)

- 1 cebolla
- 1 morrón rojo
- 1 lata de palmitos
- Queso cremoso cantidad necesaria
- Sal y condimentos a gusto

#### Relleno (2)

- 2 puerros
- Ajo y perejil fresco
- 1 lata de champignones o 500 g de champignones frescos, fileteados y salteados



Aceitunas a gusto  
Sal y condimentos a gusto

#### **48. Ensalada Verde Verde**

##### Ingredientes

Variedad de lechugas: verde, morada, capuchina  
Arvejas tiernas  
Zucchini crudo cortado en fetas finitas  
Apio  
Cebolla de verdeo picada fina  
Rúcula  
Palta en cubitos  
Nueces o almendras tostadas  
Perejil fresco picado

##### Vinagreta

1 parte de jugo de limón  
3 partes de aceite de girasol/oliva  
1 cucharada de mostaza  
1 cucharada de miel  
Sal y pimienta a gusto

##### Preparación:

Colocar todos los ingredientes de la vinagreta en un frasco con tapa que cierre bien. Cerrar el frasco y agitar hasta que todos los ingredientes estén disueltos.

Lavar los vegetales, escurrir, picar los que hagan falta y aderezar con la vinagreta.

#### **49. Ensalada Multicolor con aderezo oriental**

##### Ingredientes

Repollo morado cortado finito  
Repollo blanco cortado finito  
Zanahoria rallada  
Manzana cortada en bastoncitos  
Pepino en rebanadas, previamente curado  
Menta  
Pasas de uva  
Mani tostado

##### Vinagreta

Sal  
Azúcar rubia (1 cucharadita)  
Vinagre de arroz o vinagre blanco  
Aceite de girasol  
1 gotita de aceite de sésamo  
Agua

Preparación : Seguir la técnica de la ensalada verde.

## 50. Galletitas de Amaranto a la Naranja

### Ingredientes (para 40 galletitas medianas)

1 taza de amaranto inflado  
2 y ½ taza de harina integral fina  
½ taza de harina común 0000  
½ taza de germen de trigo  
1 taza de azúcar rubia  
¾ taza azúcar blanca  
½ taza de almendras picadas  
1 cucharadita de polvo de hornear  
1 cucharadita de bicarbonato  
1 huevo  
½ taza de aceite neutro (girasol, maiz, soja)  
¼ taza jugo de naranja  
Ralladura de 2 naranjas

### Preparación

Mezclar los ingredientes secos. Batir ligeramente los ingredientes mojados aparte y agregar a los secos. Formar una pasta húmeda que permita armar bolitas con las manos.

Aceitar placa de horno. Aplastar la bolita de masa hasta formar una torita plana. Acomodar en la placa con separación porque al hornear crecen. Cocinar por 10 minutos en horno moderado.

Despegar de la asadera en caliente y dejar enfriar sobre otra superficie. Una vez frías se endurecen.

Conservar en recipiente hermético.

## 51. Galletitas de Avena y Manzana con aroma de canela

### Ingredientes

1 taza de avena arrollada  
1 taza de harina integral fina  
½ taza de harina común  
½ taza de germen de trigo  
1 taza de azúcar rubia  
¾ taza de azúcar blanca  
1 huevo  
¼ taza de leche de soja (o leche de vaca o agua)  
½ taza de manzana deshidratada en cubitos  
½ taza de aceite neutro (girasol, maiz o soja)  
1 cucharadita de polvo de hornear

[www.adventistascastelar.com](http://www.adventistascastelar.com)

[brigadaverdecastelar@gmail.com](mailto:brigadaverdecastelar@gmail.com)

1 cucharadita de bicarbonato  
Canela, clavo de olor molido, nuez moscada a gusto.

Preparación: ver receta anterior

## 52. Delicias morenas de chocolate

### Ingredientes

1 taza de cacao amargo en polvo  
1 taza de harina común  
1 taza de harina integral fina  
Avena arrollada para adornar  
1 cucharadita de polvo de hornear  
1 cucharadita de bicarbonato  
1 cucharadita de esencia de vainilla  
1 taza de azúcar rubia  
 $\frac{3}{4}$  taza azúcar blanca  
 $\frac{1}{4}$  taza de leche (soja, común o agua)  
 $\frac{1}{2}$  taza de aceite neutro (girasol, soja o maíz)

Preparación: ver receta anterior. Si la masa es muy tierna, formar las galletitas con un par de cucharas.

## 53. “Mantecoladas” (galletitas de manteca de maní)

### Ingredientes

1 y  $\frac{1}{2}$  taza de harina blanca (o integral fina)  
1 taza de manteca de maní  
 $\frac{3}{4}$  taza de azúcar  
 $\frac{1}{4}$  taza margarina vegetal derretida  
1 cucharada de vainilla  
1 cucharadita de polvo de hornear  
1 o 2 cucharadas de leche  
Pizca de sal

### Preparación:

Mezclar todos los ingredientes y formar una masa bastante seca. Tomar porciones pequeñas, formar bolitas y aplastarlas un poco sobre una asadera aceitada. Cocinar en horno moderado por 5 o 6 minutos: SE QUEMAN DE NADA!! Hay que vigilarlas bien.

Separar del molde con una espátula cuando están calientes. Dejar enfriar.

## Módulo Mes de Noviembre

Menú temático: ¡Viva México!

### **Introducción:**

Pocas actividades son más placenteras que compartir una buena mesa rodeados de seres queridos.

El objetivo de este módulo es brindar una opción diferente para una comida especial, ya sea una celebración o simplemente para pasar un buen momento.

La cocina mejicana es increíblemente variada y presenta la posibilidad de adaptar las recetas a opciones saludables y deliciosas, muy fáciles de preparar y servir. La mayoría de las recetas que presentamos en esta ocasión pueden ser preparadas con anticipación y conservarse en freezer por meses, y en heladera, para ser consumidas dentro de las 72 horas de su preparación.



### Contenidos

54. Tortillas de maíz
55. Tortillas de trigo
56. Nachos
57. Seitán estilo “Pechuga de pollo”
58. Seitán estilo “Lomo – Carne vacuna”
59. Relleno de tacos de “carne”
60. Relleno de tacos de “pollo”
61. Salsa para tacos
62. Guacamole
63. Pico de Gallo
64. Tarta de Frutillas
65. Aguas frescas

### **54. Tortillas de maíz**

*\*Conservación en freezer: 4 meses. Heladera: 7 días en recipiente bien cerrado o bolsa de plástico.*

#### Ingredientes de la masa

- 2 tazas de harina de maíz nixtamalizada
- 1 cucharadita de sal
- Agua suficiente para tomar la masa



### Preparación y armado

Amasar hasta obtener una pasta lisa que no se peque a las manos. Formar bolitas de tamaño de una nuez grande. Aplastar entre dos hojas de plástico usando un plato, tabla plana, o similar.

Cocinar en plancha de hierro vuelta y vuelta, sin que se dore ni pierda flexibilidad. Apilar y cubrir con un paño para que se mantengan tibias hasta servir.

## **55. Tortillas de Trigo**

*\*Conservación en freezer: 4 meses. Heladera: 7 días en recipiente bien cerrado o bolsa de plástico.*

### Ingredientes

Tapas de empanada tipo “criollas” (no se recomiendan las de hojaldre)

### Preparación:

Con un palo de amasar estirar los discos de empanada sobre una superficie lisa, ligeramente aceitada.

Cocinar a la plancha, cuando se dore de un lado darla vuelta y terminar la cocción sin que te tuesten.

Apilarlas cuando están calientes, cubriéndolas con plástico o con un repasador para que conserven la humedad.

Deben quedar cocidas pero flexibles como para armar los “tacos”.

## **56. Nachos**

Cortar las tortillas (de maíz o de trigo) en triángulos, pincelar con algo de aceite de ambos lados. Cocinar en el horno hasta que estén doradas.

Se pueden espolvorear con queso rallado antes de meter al horno para nachos sabor queso.

## **57. Seitán (gluten) estilo “Pechuga de pollo”**

*\*Conservación en freezer: 4 meses. Heladera: 3 días en recipiente bien cerrado o bolsa de plástico.*

Se utiliza como sustituto de la carne o del pollo. Es una proteína de excelente calidad y sabor con la que se pueden elaborar infinidad de platos.

### Ingredientes de la masa

500g de gluten de trigo

150g de pan rallado (1 taza)

200 ml de salsa de soja (3/4 taza)

600ml de agua (puede variar un poco)

pimienta negra molida

2 cucharaditas de sal

2 cucharaditas de condimento para aves en polvo (opcional: se reemplaza con condimentos a gusto)

1 cucharadita de ajo en polvo

2 cucharaditas de cebolla en polvo

Juntar todos los líquidos y mezclar con el gluten y el pan rallado. Amasar unos segundos hasta obtener una bola. La cantidad de agua puede variar un poco. La masa tiene que ser bastante firme. Si falta líquido agregar un chorrito de agua. Si



hay exceso de líquido, escurrir presionando firmemente con las manos. Dividir en dos porciones, dar forma de bola o cilíndrica.

Para el caldo: verduras para sopa o cubito de caldo (o caldo deshidratado). Preparar un caldo con el resto de los ingredientes y cocinar la masa durante unos 30 minutos. Debe quedar completamente cubierta de líquido durante la cocción. Conservar en la heladera dentro del caldo de cocción unos tres días o congelarlo.

### **58. Seitán (gluten) estilo “Lomo – Carne vacuna”**

*\*Conservación en freezer: 4 meses. Heladera: 3 días en recipiente bien cerrado o bolsa de plástico.*

Se utiliza como sustituto de la carne o del pollo. Es una proteína de excelente calidad y sabor con la que se pueden elaborar infinidad de platos.

#### Ingredientes de la masa

500g de gluten de trigo  
¾ taza de pan rallado  
¼ taza de salvado de trigo molido fino  
1 cucharada sopera de cacao amargo en polvo  
200 ml de salsa de soja (¾ taza)  
600ml de agua (puede variar un poco)  
2 cucharadas de humo líquido  
2 cucharaditas de sal  
1 cucharadita de ajo en polvo  
2 cucharaditas de cebolla en polvo

#### **Información sobre el seitán o gluten:**

El seitán es un producto creado hace unos 600 años por unos monjes budistas en China. De amplio uso en Japón, Corea, Rusia oriental, Oriente Medio y otros países asiáticos, se está convirtiendo en el alimento básico de una dieta vegetariana equilibrada. Se elabora a partir del gluten de trigo, la proteína del grano. Se le llama también carne vegetal ya que, aparte de que su aspecto y textura recuerda mucho al de la carne, tiene un alto porcentaje de proteínas (aproximadamente un 24% de su peso). Unos 180 g de seitán cubren prácticamente los requerimientos proteicos diarios, y sólo contienen 140 kcal, mientras que carne con la misma cantidad de proteínas, representa una ingestión doble de calorías. ([www.delokos.org](http://www.delokos.org))

### **59. Relleno de tacos de “carne”**

*\*Relleno de “carne” Conservación en freezer: 4 meses. Heladera: 3 días en recipiente bien cerrado o bolsa de plástico.*

#### Ingredientes

500 g de Seitán estilo carne vacuna o en su reemplazo  
4 hamburguesas Vegetalex  
1 cebolla  
½ morrón rojo  
½ morrón verde  
2 cebollas de verdeo



2 dientes de ajo

Opcional: ají jalapeño o similar, sin semillas, picado. Cantidad a gusto

Condimentos: ají molido, comino, pimienta, sal,

Terminación: cilantro fresco picado, o perejil.

Preparación:

Picar todas las verduras y rehogar hasta que estén tiernas. Agregar las hamburguesas o el seitán cortadas en tiras. Condimentar y cocinar unos minutos para integrar los sabores. Antes de servir espolvorear con cilantro o perejil fresco picado.

**60. Tacos de “pollo”**

*\*Relleno de “pollo” Conservación en freezer: 4 meses. Heladera: 3 días en recipiente bien cerrado.*

500 g de Seitán estilo pechuga de pollo (ver receta 57)

2 zucchinis chicos cortados en tiras

1 zanahoria cortada en tiras

1 cebolla picada en juliana

1 morrón rojo

2 dientes de ajo

Sal a gusto

1 ají jalapeño (a gusto, opcional)

Pimienta, comino, ají molido, pimentón (a gusto)

Perejil fresco o cilantro picado

Preparación:

Picar todas las verduras y rehogar hasta que estén tiernas. Agregar el seitán cortados en tiras. Condimentar y cocinar unos minutos para integrar los sabores. Antes de servir espolvorear con cilantro o perejil fresco picado.

**61. Salsa para tacos**

*Conservación en freezer: 4 meses. Heladera: 3 días en recipiente bien cerrado.*

Ingredientes

1 cebolla mediana

2 dientes de ajo

1 chile jalapeño o equivalente

4 tomates

Sal a gusto

Pizca de azúcar

Cilantro picado ( o perejil)

Preparación:

Lavar todos los ingredientes. Colocar los tomates, ajo, cebolla y chile sobre una plancha y asarlos rotando sobre todas las caras hasta que estén bien cocidos.

A medida que se cocinan, reservar a un lado. Cuando el chile (ají) está asado, abrir y retirar las semillas y nervaduras para evitar el exceso de picante.

Una vez cocidos, procesar o licuar.

Se puede volver a cocinar por algunos minutos si hace falta.

Espolvorear con cilantro o perejil antes de servir.

## 62. Guacamole

*Ideal: consumir en el momento. Conservación en heladera: 2 días en recipiente bien cerrado.*

### Ingredientes para 6 personas

3 paltas pequeñas (negritas) o equivalente en otra variedad  
½ cebolla picada muy fina (brunoise)  
1 cebolla de verdeo pequeña bien picada  
1 tomate finamente picado  
2 cucharadas de jugo de limón (o a gusto)  
½ cucharadita de comino  
Ajo picado a gusto, opcional.  
Salsa Tabasco, opcional  
Chile (ají) jalapeño o equivalente, sin semillas ni nervaduras, finamente picado (se puede reemplazar por ají molido picante a gusto)  
2 cucharadas soperas de cilantro picado (reemplazar con perejil) y algo más para espolvorear.

### Preparación:

Pelar las paltas, rociarlas con el jugo de limón y pisarlas con un tenedor hasta obtener un puré. Agregar el resto de los ingredientes, mezclar bien y ajustar los condimentos a gusto y reservar en la heladera hasta el momento de servir.

## 63. Pico de gallo

*Ideal: consumir en el momento. Conservación en heladera: 2 días en recipiente bien cerrado.*

### Ingredientes

½ taza de naranja en gajos sin piel  
3 cucharadas de jugo de limón  
2 cucharadas de cebolla picada  
2 tomates grande picado  
1 chile jalapeño sin semilla ni nervaduras, picado  
3 cucharadas de aceite de oliva  
Sal a gusto

## 64. Tarta de frutillas

### Ingredientes

1 kgr. de frutillas  
1 paquete de vainillas  
Jugo de frutas. Cantidad necesaria  
1 pote de queso crema grande  
1 caja de gelatina de frutilla o frambuesa

### Preparación

Forrar el fondo de un molde con las vainillas. Mojar con una cucharada de jugo de fruta cada vainilla y desparramar el queso crema.  
Cortar en mitades las frutillas y cubrir todo el molde.  
Preparar la gelatina con una taza menos de líquido y en lugar de usar agua fría usar cubitos para que coagule más rápido (es muy importante que la gelatina esté a punto de coagular antes de cubrir el postre).

## 65. “Aguas frescas”



Poner a hervir una cantidad de agua según cuánta bebida se desee preparar.  
Al romper el hervor apagar el fuego y agregar te de hierbas a gusto, a razón de 4 saquitos por litro.

Tapar y dejar reposar.

Una vez tibio retirar los saquitos de te, endulzar a gusto con azúcar, miel o stevia (edulcorante natural sin calorías).

Sugerencias de sabores:

Agua de cedrón o de menta: una vez frío el te endulzar y agregar rodajas de limón y un poco de jugo de limón exprimido.

Otras variedades: manzanilla, boldo, frutos rojos, combinaciones de hierbas digestivas, etc.

**Servir helado.**

### **Un menú estilo mexicano**

Los tacos: una típica comida mexicana. Se comen en toda ocasión y en cualquier lugar por su practicidad y la gran variedad de ingredientes que se pueden utilizar.

Se llevan a la mesa las tortillas tibias: calentarlas en el horno envueltas en papel de aluminio o un repasador levemente húmedo para que no se resequen y se vuelvan quebradizas.

Llevarlas a la mesa envueltas en una panera con un repasador, para que se conserven tibias.

Presentar todos los platos al mismo tiempo: rellenos para tacos, guacamole, salsas y demás ingredientes: lechuga cortada, queso semiduro rallado, queso crema, nachos, frijoles refritos.

Armado: cada comensal arma sus tacos a gusto. Sobre una tortilla colocar una cucharada de relleno, queso, queso crema, salsa... a gusto. Doblar por la mitad y comer con las manos.

El guacamole y el pico de gallo se comen como picada con los nachos.

## **Módulo Mes de Diciembre**

Menú festivo temático: **¡Feliz Navidad! y ¡Feliz Año Nuevo!**

Contenidos:

66. Ensalda de trigo candeal pelado
67. Matambre arrollado
68. Fatay (empanadas árabes)
69. Ensalada Belén
70. "Coleslaw" ensalda cremosa de coles
71. Pan dulce dorado (sin huevo)
72. "Cheese cake" con salsa de frutos rojos
73. Cascaritas de naranja glaseadas

### **66. Ensalada de trigo candeal pelado**

Ingredientes:

- 2 tazas de trigo candeal pelado cocido
- 3 tomates cubeteados
- ½ taza de aceitunas picadas
- 1 cebolla de verdeo
- 3 zanahorias cocidas
- Perejil a gusto
- Aceite de oliva, sal y limón a gusto

Preparación:

Picar el perejil y la cebolla de verdeo. Cubetear las zanahorias y mezclar todos los demás ingredientes. Condimentar a gusto

### **67. Matambre arrollado**

Ingredientes:

Masa que sustituye a la carne:

- 2 tazas de gluten puro en polvo
- ½ taza de harina de soja
- 4 nueces peladas ralladas
- 2 tazas (o cantidad necesaria) de agua tibia

Masa que sustituye a la grasa:

- 1 taza de harina 0000
- Agua necesaria para formar una masa húmeda y elástica

Relleno:

- 4 atados chicos de acelga
- ½ kg de zanahoria rallada
- 2 morrones rojos cortados en tiras

[www.adventistascastelar.com](http://www.adventistascastelar.com)

[brigadaverdecastelar@gmail.com](mailto:brigadaverdecastelar@gmail.com)

4 huevos duros  
1 sobre de gelatina sin sabor  
Provenzar abundante (ajo y perejil picado)

Preparación:

Mezclar los ingredientes de la primera masa y estirla sobre un lienzo hasta formar un rectángulo.

Armar la masa con la harina blanca, estirar bien finita y colocar sobre el rectángulo anterior.

Lavar y picar la acelga, cubrir el rectángulo de masa. Colocar encima la zanahoria rallada, los morrones en tiritas, los huevos duros (enteros, como en el matambre clásico o picado), la mezcla provenzal, la sal y condimentos a gusto. Espolvorear con gelatina sin sabor, para que el matambre se mantenga armado una vez cocido. Enrollar el matambre, envolver en un lienzo limpio y atarlo como si fuera un matambre tradicional.

Cocinar en agua con el agregado de verduras para saborizar (apio, cebolla, perejil, etc.) por espacio de 2 horas.

Retirar del agua y presnar para retirar el exceso de líquido. Enfriar bien antes de cortar en rebanadas.

## 68. Fatay (empanadas árabes)

Masa: bollo tradicional para pizza

½ kg de harina  
20 gramos de levadura  
1 cucharada de azúcar  
4 cucharadas de aceite  
300 cc de agua (cantidad necesaria para tomar la masa)  
1 cucharadita de sal

Relleno:

1 taza de soja texturizada seca  
2 morrones rojos  
4 tomates maduros  
½ taza de perejil picado  
2 dientes de ajo  
4 cebollas de verdeo picadas (toda la planta)  
1 cebolla mediana

Sal y condimentos a gusto

Condimentos estilo oriental: mezcla "Site especias" que incluyen: pimienta blanca, negra, comino, nuez moscada, canela, clavo de olor, laurel en polvo, gengibre en polvo.

Preparación: Armar la masa con la consistencia de un bollo para pizza o pan. Dejar reposar hasta que duplique su tamaño. Volver a amasar, formar bolitas del tamaño de una nuez. Estirar en discos.



Relleno: hidratar la soja en agua hirviendo. Escurrir y enjuagar varias veces con agua fría. Escurrir bien.

Picar bien todos los ingredientes vegetales, mezclar con la soja y condimentar.

Colocar una cucharada de relleno en el centro de cada disco, Cerrar formando un triángulo, dejando una “ventanita” en el centro.

Hornear hasta que estén doradas.

## 69. Ensalada Belén

### Ingredientes:

2 berenjenas

3 zucchini

2 morrones rojos

½ taza de castañas de cajú tostadas

Sal, aceite de oliva, aceto balsámico

### Preparación:

Cortar las berenjenas y zucchini en rodajas finas.

Colocar en un recipiente, rociar con aceite y mezclar bien para que se aceiten los vegetales.

Cocinar vuelta y vuelta en una plancha o sartén hasta que estén dorados de ambos lados, casi tostados.

Asar los morrones sobre la hornalla o en el grill del horno. Reservar en un recipiente cerrado hasta que se enfrien. Pelar y retirar las semillas.

Colocar todos los vegetales asados en una fuente, condimentar a gusto y terminar el plato espolvoreando con las castañas de cajú tostadas y picadas.

## 70. “Coleslaw”

### Ingredientes:

2 tazas de repollo blanco cortado fino

2 tazas de repollo morado cortado fino

2 zanahorias ralladas

1 cebolla morada cortada en juliana fina

Aderezo: ½ taza de mayonesa, ½ taza de queso crema, aceite de oliva, jugo de limón, 1 cucharada de mostaza, sal a gusto

Mezclar todos los vegetales, aderezar y dejar reposar en la heladera unas horas antes de servir.

## 71. Pan dulce dorado

### Ingredientes:

750 g de harina

100 g de manteca

40 g de levadura

200 g de zapallo

200 g de azúcar

½ limón y su ralladura

50 g de nueces picadas

[www.adventistascastelar.com](http://www.adventistascastelar.com)

[brigadaverdecastelar@gmail.com](mailto:brigadaverdecastelar@gmail.com)



1 cucharada de agua de azahar  
1 cucharadita de semillas de anís  
150 g de fruta abrillantada

Preparación:

Disolver la levadura en agua tibia. Incorporar harina para formar un bollo blando, dejar leudar., Mezclar la harina con el azúcar y ponerla en corona. En el centro colocar el puré de zapallo cocido, la levadura, la manteca, el limón, cáscara rallada, agua de azahar y anís.

Amasar bien y si es necesario agregar un poco de leche tibia para tener una masa semiblanda. Dejar leudar por 2 horas. Volver a amasar e incorporar todos los frutos. Formar un bollo y colocar en el molde de pan dulce. Dejar leudar nuevamente. Efectuar cortes en cruz en la superficie, pintar con manteca derretida y cocinar en horno moderado aproximadamente una hora. Decorar a gusto.

## **72. Cheese cake con salsa de frutos rojos**

Ingredientes:

Vainillas: cantidad necesaria para la base  
2 tazas de ricota  
1 lata de leche condensada  
1 pote de queso crema  
2 limones  
Jugo de frutas cítricas. Cantidad necesaria  
1 sobre de gelatina sin sabor

Preparación:

Forrar un molde con vainillas y mojar con el jugo de frutas cítricas. Procesar juntos la ricota y una parte de leche condensada hasta que quede uniforme. Incorporar los demás ingredientes con la cáscara rallada del limón y su jugo. Batir bien e incorporar la gelatina hidratada y caliente (a esta última se le mezcla un poco del batido anterior en una taza). Luego desparramar sobre las vainillas. Poner a enfriar. Cortar en porciones y servir con salsa de frutillas.

Salsa de frutillas:

1 kg de frutillas  
Azúcar suficiente  
Lavar y cortar las frutillas. Incorporar el azúcar y llevar a la heladera.

## **73. Cascaritas de naranja glaseadas**

Ingredientes:

2 tazas de cáscaras de naranja en tiras  
1 taza de azúcar para el almíbar  
Azúcar adicional para glasear  
Opcional: chocolate amargo

Preparación:



Cortar las cáscaras en tiras. Llevar a una cacerola, cubrir apenas con agua y llevar a hervor. Descartar el agua, y volver a cubrir con agua fría. Repetir esta operación al menos 5 veces. Colar y reservar las cáscaras.

Preparar un almíbar al 50% : 1 taza de azúcar y 1 taza de agua. Hervir por 10 minutos. Agregar las cáscaras y hervir por 15 minutos. Dejar enfriar, colar las cáscaras para escurrir el líquido. Pasar las cáscaras por azúcar. Colocar sobre el papel absorbente para que se sequen. Una vez sequitas se pueden bañar en chocolate amargo o salsearlas con chocolate.

¡Hasta pronto!

Hemos llegado al final de esta jornada en la que tuvimos oportunidad de compartir muy lindas experiencias juntos.

Esperamos de todo corazón haber cumplido con el objetivo que fue nuestra meta al comenzar: compartir nuestra visión sobre el cuidado de la salud y el medio ambiente a través de una alimentación inteligente y un mensaje de esperanza.

Todos los que hemos formado parte del equipo de trabajo eçde este curso sentimos que ha sido una experiencia muy positiva y feliz. Nos queda un hermoso grupo de nuevos amigos con los que esperamos seguir compartiendo actividades, enriqueciéndonos mutuamente al compartir momentos juntos.

Gracias por darnos la oportunidad de concertar y por compartir con nosotros tan buenos momentos.

No es un adiós sino un hasta pronto, porque esperamos vernos nuevamente.

Nos despedimos con esta bendición, que está en la Palabra de Dios y que refleja lo que deseamos para todas las personas de buena voluntad:

*“El Señor te bendiga y te guarde;  
el Señor te mire con agrado  
y te extienda su amor;  
el Señor te muestre su favor  
y te conceda la paz”*

*Números 6:25 – Biblia Nueva Versión Internacional*

¡Feliz Navidad y un excelente Año Nuevo!



## Curso de Cocina Saludable

Año 2011

¡Bienvenid@s!

Nuevamente nos encontramos para transitar juntos esta actividad por segundo año consecutivo. Estamos profundamente agradecidos a Dios por la experiencia del año pasado y por la posibilidad de retomar estas clases.

Si de gratitud se trata, este año tenemos mucho por qué agradecer: la experiencia adquirida para brindar un mejor servicio, las personas maravillosas que son ahora nuestros amigos, los nuevos amigos que conoceremos este año y la alegría de compartir.

Nuestros objetivos hoy siguen siendo los mismos que al comenzar: brindar las herramientas para una alimentación sana y accesible para todos, compartir buenos momentos, conocernos como comunidad y promover un estilo de vida responsable.

Deseamos compartir con vos estas metas y que se sumen a ellas también las tuyas.

Nos inspira las maravillas cotidianas como el cuerpo y la mente humanas y las leyes naturales que comandan el universo. Son pruebas tangibles de que existe un Dios que nos creó con amor para que vivamos vidas plenas.

Estamos convencidos de que una vida mejor es posible, adoptando el estilo de vida diseñado para nosotros por nuestro Creador con el objetivo de que tengamos salud física, mental y espiritual.

Seguramente enfrentaremos desafíos en este camino ¡pero sí que vale la pena!

¡Que sea un año lleno de triunfos y cambios positivos para todos!

De todo corazón,

Tus amigas y amigos de la iglesia adventista de Castelar

### Tabla de contenidos Abril

1. Ensalada de lentejas con aderezo cremoso
2. Ensalada de zanahoria con crocante de girasol
3. Seitán
4. Milanesas Veganas
5. Torta de Otoño con peras
6. Torta de frutas

#### **1. Ensalada de lentejas con aderezo cremoso**

Receta Vegana ☘

##### Ingredientes

##### Aderezo

Yogur natural c/n o Tofu blando c/n (Receta Vegana ☘)  
Aceite de oliva c/n  
Jugo de limón c/n  
Pasas de uva c/n  
Sal y pimienta  
Hierbas aromáticas (eneldo, albahaca, cilantro, perejil: a gusto)

##### **Ensalada**

½ litro de Vinagre (alcohol o manzana)  
3 cdas de Azúcar  
Lentejas 200 g  
Zanahoria 3  
Zucchini 1  
Berenjenas 3  
Repollo morado 1/4  
Repollo blanco 1/4  
Almendras, castañas de cajú o pepitas de girasol tostados c/n

##### Preparación:

##### **Aderezo cremoso**

En un bol colocar el yogur natural (o tofu), agregar un poco de aceite de oliva y jugo de limón. Poner las pasas de uva rubias y las hierbas elegidas. Mezclar y reservar.

##### **Ensalada**

Colocar en una jarra el vinagre de alcohol, añadir sal y azúcar. Mezclar hasta disolver el azúcar. Verter la mitad del líquido sobre las zanahorias cortadas en juliana y los pepinos cortados en rodajas y al medio. Verter la otra mitad sobre el repollo cortado en juliana. Dejar reposar durante una hora para ablandar.

Ecurrir el repollo y colocar en un bol.

Añadir las berenjenas asadas cortadas en cubos.

Agregar las zanahorias y los pepinos/zucchini escurridos y mezclar.

Incorporar las lentejas cocidas.

Añadir el aderezo y mezclar.

Incorporar las semillas tostadas a elección y servir.



## 2. Ensalada de zanahoria con crocante de girasol

Receta Vegana ☘

### Ingredientes y preparación

4 zanahorias ralladas  
½ taza de pasas de uva rubias  
Sal a gusto

### Vinagreta emulsionada:

1 cucharada sopera de miel  
2 cucharadas de aceto balsámico  
4 cucharadas de aceite de girasol

Colocar la miel y el aceto en el vaso del mixer o licuadora. Comenzar a batir y mientras tanto agregar el aceite en forma de hilo fino. Batir al máximo unos minutos, tomará consistencia cremosa. Reservar para aderezar.

### Crocante de girasol:

2 cucharadas soperas de girasol pelado  
1 cucharada de azúcar rubia

Colocar los ingredientes en una sartén anti adherente limpia. Llear a fuego y revolver constantemente hasta que se funda el azúcar. Volcar rápidamente sobre la mesada limpia y dejar enfriar. Triturar apenas con un cuchillo.

Armado: mezclar la zanahoria, las pasas y sal a gusto. Mezclar. Salsear con la vinagreta emulsionada, espolvorear con el crocante de girasol y servir.

## 3. Seitán (enriquecido con harina de garbanzo)

Receta Vegana ☘

### Ingredientes

2 tazas de gluten puro en polvo  
½ taza de harina de garbanzo (o harina de soja, o salvado, o pan rallado, etc.)  
1 cucharada colmada de levadura de cerveza nutricional (en polvo o en copos)  
1 cucharada de cacao amargo en polvo (para el color)  
Condimentos a gusto (condimento para hamburguesas, para aves, sal y pimienta, etc)  
½ taza de salsa de soja  
1 cucharadita de extracto de tomate  
2 tazas de agua  
1 cucharada de humo líquido (opcional)

### Preparación:

Colocar juntos los ingredientes secos y mezclarlos bien.

Por separado unir los ingredientes líquidos y húmedos, mezclar bien. Si se utiliza el extracto de tomate disolverlo primero en parte del agua antes de agregar.

Incorporar los líquidos a la mezcla seca. Amasar hasta obtener un bollo uniforme. A mayor amasado más consistencia tomará el seitán.

Formar un bollo, cilindro o separar en porciones más chicas.

Preparar un caldo con verduras a gusto y cocinar el seitán a fuego suave dejando hervir por al menos una hora.

Dejar enfriar en el caldo.



Guardar cubierto del caldo de cocción en un recipiente tapado. Dura al menos 10 días en la heladera.

#### 4. Milanesas Veganas

##### Ingredientes

2 cucharadas de lino triturado (tipo harina)  
1 taza de agua  
Condimentos a gusto para milanesas: provenzal, sal, pimienta, etc.  
Pan rallado para rebozar (Opción: partes iguales de pan rallado y salvado de trigo)

Seitán de la receta anterior, una vez frío cortado en rebanadas de 1 cm de espesor (aprox.)

##### Preparación:

Mezclar los ingredientes para el rebozado. Dejar reposar unos minutos para que el lino se espese y tome consistencia de clara de huevo. Condimentar. Armar las milanesas. Hornear solo lo necesario para dorar de cada lado.

#### 5. Torta de Otoño con peras

Receta Vegana 

##### Ingredientes

1 taza de harina integral super fina (se puede hacer con solo un tipo de harina también)  
1 y 1/2 tazas de harina común  
1 taza de azúcar  
1 cucharadita colmada de polvo de hornear  
3/4 cucharadita de sal  
1/2 cucharada de canela  
2/3 taza de aceite de girasol, o 2/3 taza de margarina light blanda (pomada)  
2/3 taza de leche de soja + 2 cucharaditas de vinagre de manzana (o jugo de limón)  
2 cucharadas grandes de almidón de maíz con 1/2 taza de agua  
2 cucharaditas de vainilla  
4 peras (o manzanas verdes) caramelizadas con 1 cucharada de margarina y 2 cucharadas de azúcar  
1 cucharada sopera de azúcar mezclada con 1 cucharadita de canela para la cobertura

##### Preparación:

Precalentar el horno a 180 °C

**Relleno:** Pelar las peras, cortar en dados y cocinar en una sartén junto con el azúcar hasta que estén tiernas. Si se secan agregar 1/2 taza de agua. Dejar enfriar.

##### **Masa:**

Mezclar bien todos los ingredientes secos. Agregar todos los ingredientes húmedos y mezclar solo hasta unir la mezcla (sin mezclar demasiado).

Debe quedar una mezcla espesa, casi como una masa de modo que el relleno no se vaya al fondo al cocinar.

Colocar 3/4 parte de la preparación en un molde (aprox 22 cm de diámetro) en mantecado y emparejar con una cuchara.

Cubrir con el relleno de peras caramelizadas. Cubrir con cucharadas del resto de la masa, dejando espacios sin cubrir para que se vea el relleno. Espolvorear con azúcar mezclada con canela.



Hornear por 1 hora en horno bajo o hasta que al pinchar con palillo no quede masa pegada al retirarlo.

Dejar enfriar antes de servir.

## 6. Torta de frutas

### Ingredientes y preparación

#### **Paso 1**

¾ taza de azúcar

60 g de manteca

1 ¾ taza de harina leudante

Formar un arenado fino y reservar.

#### **Paso 2**

1 Kg. de frutas a elección, sin semillas y cortadas de forma que permitan ser acomodadas en una capa. (Manzanas, peras, ciruelas, duraznos, uvas, otras)

#### **Paso 3**

¼ taza de azúcar

40 g de manteca

¼ taza de harina leudante

¾ taza de avena arrollada (puede usarse parte de avena y parte de germen de trigo o salvado)

Formar un arenado fino (igual que en el paso 1) y reservar.

#### **Paso 4**

1 taza de leche (puede usarse yogur o jugo de fruta)

2 huevos

2 cucharadas de azúcar

Batir ligeramente y reservar.

#### **Armado:**

En la base de un molde enmantecado formar una capa con el arenado del **Paso 1**.

Formar encima del arenado una capa con las frutas cortadas del **Paso 2**.

Espolvorear con el segundo arenado obtenido en el **Paso 3**

Verter por encima y cubriendo toda la superficie, el batido del **Paso 4**.

**Dejar reposar 5 minutos:** para que los ingredientes secos absorban los ingredientes líquidos.

Cocinar en horno moderado alrededor de 1 hora.

### Tabla de contenidos Mayo

7. Croquetas de zanahoria y quinoa (con variaciones)

8. Puré enriquecido

9. Borsch (Sopa ucraniana)

10. Zapallo en almíbar

11. Rosca Dulce de Calabaza

12. Queso Mascarpone casero

## 7. Croquetas de Zanahoria y quínoa (Aptas para celíacos) Receta Vegana

(Variación con los mismos ingredientes: pastel)

### Ingredientes básicos para croquetas y pastel

400g de zanahoria rallada  
1 vaso de quínoa  
1 cebolla mediana  
2 cebollas de verdeo con las partes verdes  
3 cucharadas de perejil fresco picado  
2 cucharadas de harina de arroz o de garbanzo  
½ taza de caldo vegetal

1 lata de choclo cremoso (optativo) + 1 cucharada de harina de arroz o garbanzo  
Aceitunas verdes picadas + Morrón rojo picado y rehogado (optativo)  
Sal y pimienta a gusto  
Sabores que combinan: semillas de hinojo tostado y molido, semillas de eneldo, curry.

### Para armar y freír las croquetas:

Harina de maíz para rebosar (harina de maíz fina)  
1 huevo batido para rebozar  
½ taza de caldo vegetal  
Aceite de buena calidad para freír

### Preparación

Cocinar la quínoa, previamente lavada y escurrida, en una olla con tapa, con el doble de volumen de agua y un poco de sal, durante unos 15-20 minutos. Reservar.

En una sartén amplia, pochar la cebolla en un fondo de aceite. Cuando comience a estar transparente, agregar la zanahoria rallada y cocinar hasta que cambie de color. Incorporar la quínoa cocida y mezclar bien. Cocinar un par de minutos todo junto.

Espolvorear dos cucharadas de harina de arroz, dar unas vueltas, y mojar con el caldo vegetal justo para ligar la masa. Mezclar bien el cilantro picado. Retirar del fuego y enfriar.

Formar las croquetas, pasar por harina de arroz, huevo, harina de maíz, y freír unos minutos en aceite abundante a 180°C hasta que estén doradas.

El rebozado con harina de maíz y arroz las hace aptas para celíacos, pero se puede emplear harina blanca y pan rallado, para un rebozado más clásico.

### **Consejos para una buena fritura:**

*Debe utilizarse un recipiente con fondo grueso para evitar que el aceite se quemé.  
Es válida la regla "cuanto más aceite en la sartén, menos aceite en la comida y en la barriga":  
debemos freír en abundante aceite caliente que no haya despedido humo.*

*Al agregar los alimentos fríos la temperatura del aceite baja. Es necesario que nunca baje demasiado la ebullición para que se forme una capa de cocción en el alimento que evita la impregnación del aceite en la comida.*



*Si el aceite se enfría, en lugar de fritura tenemos un alimento “hervido” en aceite, completamente impregnado en aceite que hace que las frituras sean pesadas y poco saludables.*

### **Variante “pastel de zanahoria y quínoa”**

Con los mismos ingredientes de la mezcla para croquetas llenar una asadera, previamente aceitada y espolvoreada con polenta (para celíacos) o con pan rallado.  
Se puede espolvorear la superficie del pastel con queso rallado o con pan rallado (para veganos).  
Hornear unos 30 o 40 minutos, hasta que este doradito y firme.  
Si se desea una consistencia más firme se pueden agregar a la mezcla 2 huevos batidos.

### **8. Puré enriquecido**

#### Ingredientes

1 papa grande por persona  
Leche (de vaca o de soja) cantidad necesaria según consistencia deseada  
½ taza de espinaca o acelga procesada  
Aceite de oliva, sal, pimienta, nuez moscada a gusto

Nota: puede remplazarse la verdura por calabaza cocida, zanahoria u otra verdura procesada.

#### Preparación

Pelar y hervir las papas. Pisarlas mientras están calientes. Agregar el puré de espinaca (o de la verdura elegida). Mezclar bien sobre el fuego, agregar la leche y los condimentos mezclando vigorosamente hasta obtener la consistencia deseada. Servir caliente.

### **9. Borsch** Receta Vegana (Sopa de remolacha, plato típico de Ucrania)

#### Ingredientes

500 kg de remolachas  
2 cebollas medianas  
2 zanahorias grandes  
500 g de repollo finamente picado (o Akusai)  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1 ¼ litro de caldo (o agua, condimentar luego la sopa)  
Jugo de 1 limón  
Pimienta negra recién molida  
Perejil picado para servir  
Opcional: Queso crema (tipo Casancrem) o crema para servir

#### Preparación

Pelar las remolachas y reservar media unidad para después. Cortar todos los vegetales en juliana fina, picar finamente el repollo en tiritas (se puede reemplazar por chucrut enjuagado o por akusai).

Saltear primero en el aceite las remolachas, cebollas y zanahorias con un poquito de sal por espacio de 5 minutos. Agregar el repollo y el caldo caliente. Cocinar hasta que las verduras estén tiernas (30-45 minutos). Agregar la mitad de la remolacha reservada rallada finamente, para levantar el color de la sopa. Cocinar por 5 minutos más.

Agregar el jugo de limón y ajustar los condimentos (sal y pimienta)  
Servir con un copete de queso crema y espolvoreada con perejil picado.

**Opción:** licuar la sopa para transformarla en sopa crema, servir con un chorrito de crema y perejil.



## 10. Zapallos en almíbar Receta Vegana

### Ingredientes

Zapallo: 1 Unidad (Zapallo tipo Angola, Anco u otro zapallo de pulpa amarilla y firme)

Azúcar: Cantidad necesaria

Canela en rama: 1 Unidad

Cal: 1 Taza

Agua: Cantidad necesaria

Servir como postre con un copete de queso mascarpone o algún otro queso crema con suficiente acidez.

### Preparación

Pelar el zapallo, cortar en cubos y retirar las semillas.

En un bowl colocar la cal, cubrir con agua y dejar reposar unos 30 segundos.

Completar con agua, introducir los cubos de zapallo y deje reposar durante 8 a 12 horas.

Colar los zapallos y lavar muy bien con agua corriente.

En una cacerola con abundante agua en ebullición cocinar los zapallos durante 10 minutos.

Colar y pesar la cantidad de zapallo obtenida.

Por cada kilo de zapallo obtenido debe calcular 800 gramos de azúcar y 1 litro de agua. En una cacerola preparar un almíbar con el agua y el azúcar calculado. Mantener en ebullición durante 20 minutos y sumergir los cubos de zapallo con la canela.

Cocinar a fuego bajo hasta obtener el punto deseado.

Conservar en la heladera en un recipiente bien tapado, cuidando que los zapallos siempre estén cubiertos de almíbar. Duran 15 días.

## 11. Rosca dulce de calabaza Receta Vegana

### Ingredientes 1

1 calabaza mediana

Jugo de un limón

1 taza de azúcar rubia

1 vaso de agua

### Preparación

Lavar la calabaza, cortar en rodajas y poner en asadera para horno. Rociar con el jugo de limón y desparramar la taza de azúcar rubia. Poner en el fondo de la asadera un vaso de agua. Hornear hasta que las rodajas estén tiernas.

Pelar y hacer un puré con pisa papas.

### Ingredientes 2

Miel cantidad necesaria

3/4 kg. Taza de nueces

3/4 kg. Taza de almendras

3/4 kg. Taza de castañas de cajú

3/4 kg. Taza de pasas de ciruelas

3/4 kg. Taza de pasas de uva

1 taza de azúcar rubia

Cáscara de citrus cantidad necesaria

Picar ligeramente los frutos secos.

### Ingredientes 3



1/2 kg. de harina con levadura  
1/2 taza de germen de trigo  
3/4 taza de avena  
4 cucharadas de aceite  
4 cucharadas de azúcar  
Agua tibia cantidad necesaria

#### Preparación

Mezclar todas las harinas juntas e incorporar todos los líquidos, formar un bollo, amasar y dejar leudar (mantener tapado). Una vez que duplicó su volumen volver a amasar. Estirar la masa con palote formando un rectángulo. Pincelar la masa con miel. Desparramar el puré de calabaza y todos los ingredientes (2). Enrollar y cortar rodajas medianas. Enmante Carr una placa para horno. Desparramar azúcar cantidad necesaria. Distribuir las rodajas. Dejar leudar 20 minutos. Cocinar en horno moderado hasta dorar. Retirar del horno y desmoldar inmediatamente.

### **12. Queso mascarpone casero**

#### Ingredientes

1 lt. de yogur natural  
Miel a gusto  
Hojas de menta

#### Preparación

Forrar un colador con gasa fina. Colar el yogur durante 24 hs. en heladera. Una vez drenado el yogur, saborizar a gusto.

### **Tabla de contenidos Junio**

- 13. Paté de porotos blancos
- 14. Porotos al escabeche
- 15. Pastel de carne vegetal
- 16. Pan integral con Omega 3 y 6
- 17. Polenta rellena
- 18. Muffins de coco y ananá (con ingrediente secreto ☺ )

### **13. Pate de porotos blancos**

Receta Vegana ☪

#### Ingredientes

1 taza de porotos blancos cocidos (tipo manteca, pallares u otro)  
1 cucharada sopera de Tahina (pasta de sésamo)  
4 dientes de ajo asados  
4 cucharadas de jugo de limón  
2 cucharadas de aceite de oliva  
Sal y pimienta a gusto

#### Preparación

Cocinar legumbres: remojar las legumbres al menos 8 horas en agua fría con una cucharadita de bicarbonato (se cocinan mejor y quedan tiernas). Una vez hidratadas enjuagar un par de veces y hervir en abundante agua hasta que estén a punto. Colar y reservar.



**Ajo asado:** envolver una cabeza de ajo en papel de aluminio y cocinar en el horno por 30 minutos o hasta que esté tierna. En microondas envolver en film de cocina o colocar en un recipiente apto para microondas. Cocinar 3 minutos (el tiempo puede variar según el ajo y según el horno)

**Paté:** en el vaso de la licuadora colocar todos los ingredientes, si el ajo está bien cocido al apretar los dientes sale como una crema. Licuar todo hasta formar una pasta, si está muy espesa agregar alguna cucharada más de jugo de limón o agua.

Servir con tostadas, pan integral, grisines o utilizar en reemplazo de la mayonesa en la preparación de sándwiches y acompañando otras comidas.

#### **14. Porotos blancos en escabeche** Receta Vegana

##### Ingredientes

2 tazas de porotos blancos cocidos

Condimentos

Jugo de limón, aceite de oliva, ají molido, pimentón dulce, otros a gusto.

Entibiar los porotos cocidos, agregar los demás ingredientes y condimentar a gusto. Se puede guardar en la heladera en un frasco bien cerrado como escabeche por espacio de 5 días.

#### **15. Pastel de carne vegetal**

##### Ingredientes

6 tazas de puré de papas o calabaza o mixto condimentado a gusto

Relleno:

2 tazas de soja texturizada tipo "carne picada"

2 cebollas

2 cebollas de verdeo

1 morrón rojo

2 tomates maduros en cubitos

Sal, pimentón y condimentos a gusto

Opcionales: huevo duro, queso cremoso, aceitunas, pasas de uva sin semilla.

##### Preparación

En una cacerola colocar 6 tazas de agua a hervir, colocar dentro la soja texturizada, apagar el fuego y tapar. Dejar reposar 10 minutos. Escurrir en un colador y lavar dos o tres veces con agua fría. Escurrir presionando hasta eliminar todo el líquido posible.

Picar la cebolla y el morrón, rehogar en una sartén de fondo grueso. Incorporar el tomate, condimentos e ingredientes adicionales a gusto.

Armado: en una asadera aceitada colocar una capa de puré (3 tazas), agregar el relleno y si se desea, trocitos de queso cremoso. Cubrir con el resto del puré y llevar al horno para gratinar. Servir caliente.

#### **16. Pan integral con Omega 3**

Receta Vegana 

##### Ingredientes

¾ kg de harina integral fina

½ taza de harina de lino (semillas de lino molidas)

1 taza de semillas de lino enteras

¼ kg de harina 0000

50 g de levadura

2 cucharadas de azúcar



2 cucharadas de harina 0000  
1 cucharada de extracto de malta (o miel)  
½ taza de aceite de buena calidad (Canola, Oliva, Girasol)  
1 cucharada al ras de sal fina  
700 CC de agua (cantidad que absorba la masa)

#### Preparación

Espuma de levadura: en un recipiente colocar la levadura con 2 cucharadas de azúcar y 2 cucharadas de harina. Agregar 1 taza de agua tibia y mezclar hasta disolver bien.  
En un recipiente grande colocar las harinas y las semillas. Hacer un hueco en el centro, volcar allí la espuma de levadura, la miel y el aceite. Espolvorear la sal por los costados de la harina, evitando que caiga directo sobre la levadura.  
Amasar con agua tibia hasta formar una masa tierna y lisa. Dejar leudar en un lugar tibio, tapada, hasta que duplique su tamaño.  
Formar panes con formato a gusto: tipo Zeppelin, en molde, redondo, etc.  
Dejar descansar nuevamente, precalentar el horno y cocinar los panes. El tiempo de cocción varía según el tamaño del pan. Pueden ser de 30 a 45 minutos.  
Para saber si está listo revisar si la base está dorada y si al dar unos golpecitos allí suena hueco el pan está cocido.  
Retirar del horno y dejar enfriar sobre rejilla o sobre un mantel para que no condense la humedad.

### **17. Polenta Rellena** Receta Vegana ☞

#### Ingredientes

4 o 5 tazas de polenta cocida en caldo  
Relleno:  
½ kg de hongos: Portobelo, champiñones, gírgolas, shiitake, etc.  
2 cebollas medianas  
4 cebollas de verdeo (con las hojas)  
2 dientes de ajo  
1 cucharada al ras de maizena diluida en algo de agua  
Perejil picado  
Condimentos: tomillo, orégano, sal y pimienta

#### Preparación

Relleno: cortar la cebolla en juliana fina y rehogar en agua hasta que esté tierna y dorada.  
Agregar los hongos cortados en láminas y la cebolla de verdeo. Cocinar unos minutos. Agregar el perejil y los condimentos. Incorporar la maizena diluida y cocinar hasta que espese. Reservar.  
Preparar la polenta como para que quede bien firme. Con la mitad cubrir el fondo de una asadera aceitada, colocar el relleno y cubrir con el resto de la polenta.  
Enfriar bien para que tome consistencia.  
Cortar en cuadrados y dorar de ambos lados en una plancha o sartén con un poquito de aceite.  
Se puede dorar en el horno. Una vez que se doró de un lado, al dar vuelta los cuadrados espolvorear con queso rallado y gratinar unos minutos. Servir caliente acompañado de una ensaladita verde.

### **18. Muffins de Coco y Ananá** Receta Vegana ☞

#### Ingredientes

1 y ½ taza de harina  
2 cucharaditas de polvo de hornear  
1 pizca de sal  
1 cucharada de esencia de vainilla  
1 taza de azúcar  
1 cucharada de sustituto del huevo ☞ (o un huevo)



- 1 taza de leche de soja ☞ (o leche de vaca)
- ¼ taza de aceite
- 1 taza de coco rallado
- 1 taza de porotos blancos cocidos sin sal** (ingrediente secreto ☺)
- 1 taza de ananá en trocitos
- Decoración: 2 cucharadas de coco y 1 cucharada de azúcar rubia.

#### Preparación

Precalentar el horno. Colocar en el vaso de la licuadora los porotos, el azúcar, aceite, leche, sustituto del huevo diluido y vainilla. Licuar bien. Volcar en un recipiente de buen tamaño. Mezclar todos los ingredientes secos: harina tamizada con polvo de hornear, sal, coco rallado. Al líquido agregar la harina de una vez, sobre la harina agregar el ananá. Mezclar lo mínimo hasta combinar los ingredientes. Llenar moldecitos para muffins (rinde 12) o como un budín. Espolvorear con el coco y azúcar rubia. Horno moderado, para muffins 20 minutos, para budín 30 minutos.

#### **¿Qué significa “Vegano?”**

“El veganismo es una filosofía de vida que excluye todas las formas de explotación y crueldad hacia el reino animal e incluye una reverencia a la vida. En la práctica se aplica siguiendo una dieta vegetariana pura y anima el uso de alternativas para todas las materias derivadas parcial o totalmente de animales”.

Donald Watson, miembro fundador de la Sociedad Vegana (Vegan Society)

**Receta vegana:** aquella que no contiene ningún ingrediente de origen animal.

#### **Tabla de contenidos Julio**

- 19. Feijoada (Guisado de Porotos Negros)
- 20. Pão de queijo (Chipa estilo Brasileño)
- 21. Lupines
- 22. Rawmesan (“queso” rallado vegetal)
- 23. Ensalada de invierno
- 24. Compota de membrillos
- 25. Budín de coco y calabaza
- 26. Barritas de amaranto “Alegrías”

**19. Feijoada (Guiso de porotos negros)**      Receta Vegana ☞

#### Ingredientes

- 2 cebollas
- 1 morrón
- 1 cebolla de verdeo
- 1 zanahoria
- 1 zapallito verde
- 1 calabaza chica
- 2 tazas de porotos negros remojados
- ¼ taza de aceite
- 1 taza de caldo
- 1 paquete de salchichas vegetarianas
- Sal y condimento a gusto



#### Preparación

Procesar juntos el morrón la cebolla y la zanahoria. Colocar en cacerola con aceite. Rehogar. Mantener la olla tapada por diez minutos.

Procesar los otros vegetales e incorporar. Cuida que no se peque. Incorporar los porotos con el caldo y cocinar 15 minutos más. Cubetear las calabazas. Salar y condimentar a gusto. Antes de terminar la cocción picar las salchichas e incorporar. Servir bien caliente.

### **20. Chipas brasileñas (pan de queso)**

#### Ingredientes

½ taza de aceite

½ taza de leche

¼ taza de agua

1 cucharada de sal

500 grs. de fécula de mandioca

150 grs. de queso cáscara colorada

2 cucharada de polvo leudante

3 huevos

#### Preparación

Poner a hervir juntos todos los líquidos. Incorporar a la fécula de mandioca con cuchara de madera a los líquidos. Agregar de a uno los huevos. Incorporar el queso rallado y formar una masa suave, dividir en chipas individuales. Hornear en horno caliente de 10 a 15 minutos.

### **21. Lupines** Receta Vegana

También conocidos como chochos, altramuces o lupinos. Es semilla de color amarillo, con forma similar al poroto, de alto contenido proteico, cualitativa y cuantitativamente similar al de la soja. En la época del Imperio Romano, se comían lupines como para acompañamiento de bebidas y en comidas. Esta costumbre se mantuvo durante muchos años en Italia y colonias italianas alrededor del mundo.

Actualmente es utilizada en la alimentación animal. Algunos productores argentinos la destinan para abonar los campos.

Los lupines crudos contienen una serie de sustancias alcaloides (del grupo de la quinolizidina como la lupanina o la lupinina) que podrían resultar neurotóxicos y hepatotoxicos, en elevadas cantidades y durante largos periodos. Estas sustancias se eliminan con los lavados y la cocción, por lo tanto su consumo en la forma tradicional no supone ningún riesgo para la salud.

Se le adjudica a los lupines tener efecto para reducir el ácido úrico, y esta es la principal razón por la que muchas personas los consumen en la actualidad.

Calorías: 496 Kcalorías/100 gr

Proteínas: 15.6 gr/100 gr

Grasas: 2.9 gr/100 gr

Hidratos de Carbono : 9.9 gr/100 gr

#### Preparación de los lupines

Lavar los porotos lupines y dejarlos en remojo en abundante agua durante toda una noche (al menos 12hs)

A la mañana siguiente tirar el líquido y ponerlos a hervir en agua salada.

Cocinar a fuego lento por una hora.

Dejar que se enfríe y retirar el agua removiéndolos para que se limpien.

Preparar una salmuera común: por cada litro de agua, una cucharada de sal gruesa.

Mantenerlos en remojo todo un día.

Enjuagar nuevamente y dejar en remojo en otra salmuera nueva, durante otro día.

Repetir la operación por cuatro o cinco días hasta que vaya largando el sabor amargo.



Probarlos, cuando considere que estén a punto, envasarlos en salmuera de forma definitiva hasta su consumo.

Conservar en un frasco en la heladera. Cambiar el agua con sal cuando esté turbia.

## **22. Rawmesan**

Es un ralladito de semillas de girasol con sabor a queso parmesano. Un preparado sabroso, altamente nutritivo y sin grasa saturada. Puede utilizarse para condimentar pastas integrales o ensaladas.

### Ingredientes

- 1 taza de semillas de zapallo o de girasol (peladas, tostadas)
- 1 cucharadita de levadura de cerveza.
- 1 cucharadita al ras de sal marina
- 1 cucharadita de cúrcuma (opcional, le da color amarillento)

### Preparación:

Combinar todos los ingredientes en un molinillo eléctrico o en una licuadora potente durante aproximadamente 5 segundos. Conservar en un frasco cerrado, libre de humedad, o en la heladera hasta un mes.

## **23. Ensalada de Invierno**

### Ingredientes

- 1/2 atado de espinaca fresca
- 2 cebollas de verdeo, incluidas las hojas
- 1 atadito de rúcula
- 2 tazas de brotes varios a gusto (Soja, alfalfa, rabanito)
- ½ taza de almendras tostadas picadas
- 1 palta pequeña en daditos
- Aderezar con la vinagreta a gusto.

## **24. Compota de membrillo**

### Ingredientes

- 500 grs. de membrillo
- 4 tazas de agua
- 1 taza de azúcar o su equivalente en edulcorante
- 1 trozo de canela en rama
- 2 clavos de olor
- Cáscara de un limón

### Preparación

Pelar los membrillos, retirar el centro y trozar en dados pequeños. Hervir agua en una olla y agregar la canela, el azúcar y clavo de olor. Para darle consistencia al jugo, hervir junto con los centros de membrillo envueltos en una gasa para después retirarlos.

Cocinar hasta que la fruta esté tierna. Retirar la rama de canela y la cáscara de limón.

## **25. Budín de coco y calabaza**

### Ingredientes

- 1 taza de nueces trozadas
- 3 ½ tazas de harina integral super fina
- 2 tazas de azúcar negra
- 2/3 taza de azúcar blanca



2 cucharaditas de polvo de hornear  
2 cucharaditas de bicarbonato  
1 cucharadita de sal  
Nuez moscada, canela, clavo: a gusto  
2 tazas de puré de calabaza  
1 taza de aceite vegetal (Girasol, canola, etc)  
2/3 taza de leche de coco  
1/3 taza de coco rallado

#### Preparación

Precalentar el horno y preparar los moldes de budín (2 moldes medianos)  
Tostar las nueces levemente y dejar enfriar, picar grueso y reservar.  
En un recipiente grande tamizar la harina, agregar los dos tipos de azúcar, bicarbonato y polvo de hornear, especias y sal. Agregar el puré de calabaza, el aceite y la leche de coco. Mezclar lo indispensable para combinar los ingredientes. Agregar a la mezcla las nueces y el coco.  
Hornear por 45 minutos o hasta que al insertar un palillo salga limpio. Retirar del horno y meter dentro de una bolsa de plástico y cerrar bien. Dejar que se condense el vapor por 10 minutos. Colocar sobre una rejilla y dejar que termine de enfriarse con la bolsa abierta.

#### **26. Barritas de amaranto “Alegrías”**

Para prepararlas se toman semillas secas de amaranto. Se limpian y se ponen a remojar durante unas seis horas. Después se escurren en un colador de malla fina y tuestan en un recipiente caliente de barro o metal, moviéndolas constantemente hasta que revientan, toman un color blanquecino. Se mezclan con miel y azúcar morena, y el conjunto se amasa uniformemente sobre una superficie plana para después cortarse en forma de barras o figuras, aderezadas con nueces, pasas de uva o semillas de calabaza, a gusto.

Otra forma de prepararlas es utilizando cereal de amaranto en pop (amaranto inflado), se vende en dietéticas o casas naturistas.

En un recipiente poner tres tazas de amaranto, algo de nueces troceadas o almendras, y si gustas, pasas de uva o coco rallado. Luego, agregar poco a poco miel de abeja y mezclar con las manos o con una cuchara de madera. Se agrega miel hasta que quede una especie de pasta. Se hacen bolitas o barritas dándole la forma deseada. Se debe aplastar muy bien el amaranto para que quede bien compacto y agregar un poquitín de agua si es necesario que se despegue la miel de las manos.

#### Tabla de contenidos de Agosto

- 27. Bifes de seitán
- 28. Gulash
- 29. Spätzle- Ñoquis estilo Húngaro en 3 sabores
- 30. Chucrut – Repollo encurtido natural
- 31. Chucrut a la cacerola
- 32. Chucrut instantáneo
- 33. Fantasía de manzana

#### **27. Bifes de Seitán** Receta Vegana <sup>CS</sup>

##### Ingredientes (para 15 bifes aproximadamente)

500 g de gluten puro en polvo  
1 cucharada colmada de cacao amargo en polvo  
1 cucharada colmada de levadura de cerveza nutricional  
½ taza de harina de soja



1 cucharada de condimento para carnes rojas  
½ taza de salsa de soja  
2 tazas de agua

#### Preparación

Mezclar todos los ingredientes secos en un recipiente con capacidad. Agregar los líquidos todos juntos, mezclar y formar una masa lisa.

Tomar bollitos del tamaño de un huevo grande, formar una bola y aplastarla hasta formar un bifecito (grosor de no mas de medio centímetro).

En una sartén de fondo grueso o una plancha, colocar un chorrillo de aceite y calentar bien a fuego moderado. Cocinar los bifes a fuego moderado, para que se doren bien de cada lado. Se pueden comer como salen acompañados de ensalda, puré, etc. O utilizarlos como sustituto de la carne para hacer bifes a la criolla, empanadas cortadas a cuchillo, goulasch, etc. Se conservan congelados por espacio de 6 meses.

### **28. Goulash Receta Vegana**

#### Ingredientes (para 4 personas)

2 cebollas  
2 dientes de ajo  
4 cebolla de verdeo  
500 cc de puré de tomate  
4 cucharadas de aceite  
250 g de hongos Portobello (o champignones)  
5 trocitos de hongos de pino (o más, a gusto)  
5 bifes de seitán en trocitos (ver recetas Bifes)  
Agua: cantidad suficiente  
Paprika (pimentón picante): a gusto  
Sal a gusto y pizca de azúcar  
Humo líquido a gusto (optativo)  
200 cc de crema de leche o queso crema (optativo)

#### Preparación

Remojar los hongos de pino en 1 taza de agua caliente. Reservar.

En una cacerola de fondo grueso colocar el aceite y agregar las cebollas bien picadas y el ajo.

Agregar 1 taza de agua. Cocinar hasta que las cebollas estén bien tiernas.

Agregar los hongos Portobello (o champiñones) en trozos medianos, picar finamente los hongos de pino hidratados y agregar a la preparación junto con el agua de remojo.

Incorporar los bifes de seitán en trozos, el puré de tomate y condimentar. Cocinar a fuego bajo por espacio de al menos 1 hora o lo necesario para que la cebolla casi no se note en la salsa. Ajustar la consistencia con agua o caldo.

Condimentar con paprika, antes de agregarla a la preparación disolverla en un par de cucharadas de agua.

### **28. Spätzle- Ñoquis estilo húngaro en 3 sabores**

#### Ingredientes (para 4 personas)

Masa base:  
2 tazas de harina común  
2 huevos  
1 taza de agua  
Sal al gusto



En un recipiente colocar la harina, hacer un hueco en el centro y agregar los huevos, el agua y la sal. Mezclar bien.

Poner agua en una olla de tamaño adecuado y llevar a hervir. Agregar sal al agua.

Pasar la masa por un colador de fideos, con la ayuda de una cuchara, dejando que caigan sobre el agua hirviendo. Se formarán los spätzle a medida que los trocitos de masa se cocinen. Hacer por tandas, una vez que floten retirarlos con una espumadera y colocarlos en una fuente. Agregar un chorrito de aceite para que no se peguen. Servir con Gulasch o con la salsa a gusto.

**Spätzle de zapallo:** reemplazar el agua por 250 c/c de zapallo cocido con poco líquido, licuado con el agua de cocción.

**Spätzle de espinaca:** lavar un atado de espinaca. Cocinar con ¼ taza de agua. Licuar y reemplazar con este licuado el agua de la masa base.

Los demás ingredientes y la forma de cocción son las mismas para todas las variedades.

### 30. Chucrut – Repollo encurtido natural Receta Vegana ☞

#### Ingredientes

3 kg de repollo blanco

Sal necesaria

1 frasco con capacidad suficiente (4 kg) o recipiente similar de plástico apto para alimentos. No utilizar recipientes metálicos.

1 frasco de vidrio pequeño, del tamaño de la boca del frasco grande

1 bandejita de plástico o tergopol para recortar.

#### Preparación

Quitar las hojas externas dañadas del repollo, cortarlo en cuartos y retirar el centro. Picar bien finito a cuchillo o pasarlo por mandolina. Colocar el repollo picado en un recipiente grande, salar como si fuera una ensalada (aproximadamente 3 g de sal por kilo de repollo). Masajear el repollo con la sal hasta que suelte líquido.

Lavar bien el frasco grande, enjuagar con agua hirviendo para desinfectarlo.

Colocar el repollo con la mano aplastando bien cada porción agregada de modo que quede bien compacto.

Al finalizar de colocar todo el repollo, cubrir con la bandejita de tergopol o plástico recortada para que pase por la boca del frasco.

Lavar bien por dentro y por fuera el frasco más chico, llenarlo de agua y tapanlo. Introducir por la boca del frasco grande a modo de pesa para que el repollo se mantenga compacto y el agua que soltó lo cubra completamente. Si luego de algunas horas no soltó agua como para cubrir las hojas, preparar en una taza una salmuera con agua tibia y una cucharadita de sal y cubrir el repollo.

Colocar en el frasco con el repollo dentro de una fuente para contener derrames.

Dejar reposar en un lugar donde no moleste, no muy frío. Según el clima el proceso de fermentación láctica será más rápido cuanto mayor sea la temperatura. El frasco se llenará de burbujas y se es probable que se forme espuma y el líquido desborde del frasco. Controla todos los días y agregar agua salada si hace falta. Mantener el repollo siempre cubierto con líquido.

Luego de unos días cesará el burbujeo y el líquido se volverá más ácido. El chucrut puede estar listo en 2 semanas.

En invierno se puede guardar a temperatura ambiente, siempre que no se seque la superficie.

Si se forma moho en la superficie, retirar la parte afectada con una cuchara y cubrir con salmuera. Este florecimiento es inofensivo.

Si el sabor ácido cambia a otro sabor menos agradable y se reblandece el repollo, descartar. Para mayor duración, una vez que alcance la acidez deseada guardar en la heladera.

### 32. Chucrut a la cacerola Receta Vegana ☞

#### Ingredientes (para 4 personas)

4 tazas de chucrut



1 cebolla grande  
1 hoja de laurel  
2 cucharadas de bayas de enebro  
Sal y pimienta negra a gusto

Preparación

Picar la cebolla en pluma. Colocar en una sartén de fondo grueso y rehogar con algo de agua hasta que esté transparente y tierna. Agregar el chucrut escurrido. Si se desea menos ácido, enjuagar el chucrut antes de utilizar. Agregar las bayas de enebro y el laurel. Cocinar por unos minutos. Agregar sal y pimienta a gusto. Se puede terminar con un chorrito de aceite en crudo antes de servir.

**32. Chucrut instantáneo** Receta Vegana ☞

Ingredientes (para 4 personas)

1 kg de repollo (morado o blanco)  
2 cebollas medianas  
2 manzanas (rojas o verdes)  
½ taza de vinagre de manzana (aumentar o disminuir la cantidad según el gusto)  
Sal y pimienta a gusto

Preparación

Picar la cebolla en pluma, picar el repollo en juliana fina. Pelar las manzanas y cortar en tiritas (o rayar). Cocinar todo en una cacerola de fondo grueso. Cuando esté tierno agregar el vinagre, la sal y pimienta. Servir como guarnición, caliente o frío.

**33. Fantasía de Manzana**

Ingredientes

700 c/c de leche  
150 gras de polenta instantánea  
5 cucharadas de azúcar  
1 cucharada de vainilla  
Cáscara rayada de 1 naranja  
2 huevos  
1 Kg de manzanas  
1 ½ tz de azúcar rubia  
3 cucharas de azúcar blanca

Preparación

En una cacerola poner la leche y la polenta hasta cocinar unos pocos minutos, apagar el fuego endulzar con las 5 cucharas de azúcar incorporar la vainilla y la cáscara de naranja rayada, dejar entibiar un poco e incorporar los dos huevos batidos. Con la azúcar integral mezclada con las 3 cucharas de azúcar blanca, hacer un caramelo y forrar un molde para horno (aproximadamente) de 25 cm de diámetro por 10 cm de alto) cubrir el fondo con las manzanas peladas y cortadas en rodajas. Por último incorporar la preparación de la polenta y poner en horno moderado por 15 a 20 minutos. Desmoldar en caliente dando vuelta la fuente.

## Tabla de contenidos Septiembre

Menú especial: Cocina Griega

- 34. Tzatziki (Yogur griego con pepinos)
- 35. Scordaliá (Crema de pan) Receta Vegana ☞
- 36. Pasta de Berenjenas asadas Receta Vegana ☞
- 37. Buñuelos de zapallitos o zucchini Receta Vegana ☞
- 38. Ensalada griega Receta Vegana ☞
- 39. Dolmadakia (arrolladitos en hojas de parra) Receta Vegana ☞
- 40. Musaká (Pastel de berenjenas gratinado)
- 41. Pilaf de bulgur Receta Vegana ☞
- 42. Bizcocho de limón con almíbar
- 43. Quinotos en almíbar (Dulce de quinotos) Receta Vegana ☞
- 44. Baclava Receta Vegana ☞

### **34. Tzatziki (Yogur griego con pepinos)**

#### Ingredientes para 4 personas

300 g de yogur griego (receta "mascarpone" casero)  
1 pepino chico  
1 diente de ajo machacado  
1 cucharada de menta o eneldo fresco picado  
Sal y pimienta a gusto  
Pan de pita (pan chato tipo árabe) caliente para acompañar

#### Preparación

Pelar el pepino y rallarlo grueso. Ponerlo en un colador de pasta y dejarlo sudar hasta que escurra toda el agua posible. Pasarlo a un bol.

Añadir el yogur, el ajo y la menta picada (reservando un poco para adornar). Condimentar con la pimienta, mezclar bien y llevar a la heladera por un par de horas. Antes de servir agregar la sal y mezclar bien. Si se desea rociar con un poquito de aceite de oliva antes de servir acompañado de pan de pita caliente o tostadas.

### **35. Scordaliá (Crema de pan) Receta Vegana ☞**

#### Ingredientes para 4 personas

1 diente de ajo  
¼ taza de aceite  
4 cucharadas de vinagre (o jugo de limón)  
300 g de pan sin la corteza (o igual cantidad de papas hervidas)

#### Preparación

Remojar el pan en agua y escurrirlo bien. Procesar junto con el ajo machacado, el vinagre, agregando poco a poco el aceite. Condimentar con sal y pimienta a gusto. Si resulta muy espeso agregar un poquito de agua. Se sirve como guarnición para acompañar platos a base de berenjenas o zapallitos.



### **36. Pasta de Berenjenas asadas** Receta Vegana ☞

#### Ingredientes para 4 personas

4 berenjenas asadas al horno o a la llama  
1 diente de ajo picado (optativo)  
Jugo de limón, Aceite de oliva, Sal y pimienta a gusto

Asar las berenjenas hasta que estén bien tiernas. Dejarlas enfriar. Retirar la pulpa con una cuchara y procesar junto con los demás ingredientes ajustando los condimentos a gusto. Se puede servir espolvoreado con perejil fresco picado.

### **37. Buñuelos de zapallitos o zucchini** Receta Vegana ☞

#### Ingredientes para 4 personas

500 g de zapallitos verdes (pequeños y tiernos) o zucchini  
1 cucharadita de sal  
4 cebollas de verdeo bien picadas  
4 cucharadas de eneldo fresco picado (o menta)  
4 cucharadas de perejil picado  
150 g de ricota dura desmenuzada o la misma cantidad de tofu procesado  
4 huevos ligeramente batidos  
150 g de harina  
Sal y pimienta a gusto  
Aceite de oliva

#### Preparación

Rallar los zapallitos sobre un colador, agregar sal y dejar escurrir. Presiónelo ligeramente para eliminar el líquido y séquelo con papel absorbente.

Poner los zapallitos en un bol con la cebolla, eneldo, perejil, ricota, huevos, harina, sal y pimienta y mezclar bien. Calentar una sartén de fondo grueso con algo de aceite, formar los buñuelos como croquetas achatadas. Cocinar de ambos lados hasta que se doren. Escurrir sobre papel absorbente. Se pueden cocinar al horno: precalentar el horno y la asadera con algo de aceite, cocinar de ambos lados.

### **38. Ensalada griega** Receta Vegana ☞

#### Ingredientes para 4 personas

½ planta de lechuga capuchina o variedad a elección  
4 tomates  
½ pepino grande en rodajas finas  
200 g de queso feta o ricota firme o tofu marinado en dados  
12 aceitunas negras sin carozo  
2 cucharadas de hierbas frescas: orégano, perejil, menta o albahaca  
½ diente de ajo (opcional)  
Aceite de oliva  
Jugo de limón  
Sal y pimienta  
Pizca de azúcar

#### Preparación



Preparar una vinagreta con el aceite, jugo de limón, ajo (si se desea), sal, pimienta y azúcar. Lavar y cortar los vegetales a gusto. Colocar en una ensaladera, esparcir encima el queso feta (o ricota o tofu). Condimentar con la vinagreta, mezclar y agregar por encima las aceitunas y las hierbas.

### **39. Dolmadakia (arrolladitos en hojas de parra) Receta Vegana**

#### Ingredientes para 6 personas

1 frasco de hojas de parra  
2 tazas de soja texturizada hidratada  
1 lata de tomates  
½ cebolla picada fina  
2 cebollas de verdeo picadas  
1 taza de arroz crudo  
1 diente de ajo picado  
4 cucharadas de perejil fresco picado  
Sal y pimienta  
Menta picada a gusto

Nota: se pueden preparar con hojas de repollo o de acelga blanqueadas en agua hirviendo.

#### Preparación

Hidratar la soja en agua hirviendo. Escurrir, enjuagar bien con agua fría y volver a escurrir. Mezclar con los tomates triturados, cebollas, arroz, ajo, perejil, sal, pimienta, perejil y menta. Trabajar la mezcla con las manos para integrar todos los componentes.

Armor los dolmadakia colocando una cucharada en la base de la hoja, doblar los costados sobre el relleno y enrollar desde la base hacia delante hasta formar un arrollado pequeño. Acomodarlos bien juntos en una cacerola de fondo grueso. Colocar un plato para mantenerlos apretados. Cubrir con agua y cocinar por 30 minutos desde que comienza a hervir. Cocinar a fuego bajo con un hervor suave. Dejar entibiar antes de servir. Se pueden comer calientes o fríos, rociados con jugo de limón o con yogur natural.

### **40. Musaká (Pastel de berenjenas gratinado)**

#### Ingredientes para 6 personas

1 kg de berenjenas  
Aceite necesario para rehogar  
2 tazas de soja texturizada  
2 cebollas grandes  
2 dientes de ajo  
Cebolla de verdeo a gusto  
500 g de puré de tomates  
Condimentos a gusto: sal, pimienta, comino, ají molido.  
3 tazas de salsa bechamel (salsa blanca)  
Queso rallado para gratinar (optativo)

#### Preparación

Relleno: hidratar la soja en agua hirviendo. Escurrir, enjuagar y volver a escurrir. Picar la cebolla, rehogar y agregar la soja hidratada, el puré de tomates y condimentar a gusto con sal y los condimentos elegidos.



Por otra parte lavar las berenjenas y cortarlas en rodajas finas. Rociarlas con un poquito de aceite y cocinarlas a la plancha de ambos lados o al horno hasta que estén tiernas y doradas de ambos lados.

Armado:

En una fuente colocar berenjenas cocidas en el fondo, cubrir con relleno, otra capa de berenjenas y relleno hasta terminar con berenjenas. Cubrir con salsa blanca, espolvorear con queso rallado y gratinar.

#### **41. Pilaf de bulgur Receta Vegana**

##### Ingredientes para 4 personas

1 cebolla mediana picada  
1 morrón rojo chico  
1 morrón verde chico  
1 tomate picado  
250 g de trigo bulgur (fino o grueso)  
½ litro de caldo de verduras  
Sal y pimienta

##### Preparación

Rehogar la cebolla (en agua o en aceite), una vez tiernas agregar los morrones picados y cocinar unos minutos, agregar el trigo y cocinar revolviendo durante 5 minutos. Agregar el tomate picado y el caldo. Condimentar y una vez que alcanza el hervor bajar el fuego, revolver un poco y dejarlo cocinar a fuego lento 15 minutos hasta que haya absorbido el líquido y el trigo esté tierno. Una vez cocido retirar del fuego, dejar la cacerola tapada y cubierta con un repasador durante 10 minutos. Pasar el trigo a una fuente esponjándolo con el tenedor. Servir acompañado de yogur griego (mascarpone casero).

#### **42. Bizcocho de limón con almíbar**

##### Ingredientes

120 g de harina 0000  
1 cucharada de polvo de hornear  
120 g de sémola (Vitina)  
120 g de azúcar  
1 cucharada grande de aceite  
1 cucharadita de extracto de vainilla  
4 huevos  
Ralladura de ½ limón

Almíbar: 120 g de azúcar, 1 taza grande de agua, 1 cucharada de jugo de limón

##### Preparación

Tamizar la harina y el polvo de hornear en un bol, agregar la sémola. Batir el azúcar con el aceite, vainilla, ralladura de limón y huevos. Agregar a los ingredientes secos mezclando lo necesario para unir los ingredientes. Cocinar en un molde de 24 cm de diámetro enmantecado en un horno moderado hasta que esté dorado.

Mientras se cocina la torta preparar el almíbar cocinando el azúcar con el agua y jugo de limón dejando que hierva por 10 minutos. Retirar del fuego y dejar que baje la temperatura. Sacar la torta del horno, y bañar de inmediato con el almíbar caliente. Dejar que se enfríe bien y servir acompañado de yogur (o queso crema o crema batida) y espolvorear con almendras o pistachos picados.



#### 43. Quinotos en almíbar (Dulce de quinotos)

##### Ingredientes

1 kilo de quinotos  
azúcar, clavo de olor (opcional) y agua, cantidad necesaria.

##### Preparación

Lavar los quinotos y quitarles el cabito. Hervir de 1 a 3 minutos, depende de la cáscara, luego quitar con espumadera, dejar enfriar y conservar el agua. Pinchar los quinotos y pesarlos, para saber qué cantidad de azúcar se usará.

Colocar en el agua reservada las misma cantidad en azúcar y hervir durante 5 minutos.

Agregar los quinotos (el clavo de olor opcional) y continuar la cocción a fuego bajito, hasta que transparenten levemente, se espese el almíbar.

Por su alto contenido en azúcar se conserva perfectamente dos semanas en la heladera.

Si se desea envasar hacerlo cuando aun está caliente en frascos esterilizados

#### 44. Baclava

##### Ingredientes

500 g de masa filo  
250 g de nueces  
1 cucharada de pan rallado  
2 cucharaditas de canela  
½ taza de aceite (o 100 g de manteca derretida)

Almíbar: 500 g de azúcar, 2 tazas de agua, una ramita de canela. Hervir todo junto por 20 minutos, sin espesarlo mucho.

##### Preparación

Relleno: picar las nueces bien finas, agregar canela y pan rallado.

Cortar la masa en rectángulos del tamaño de la fuente donde se llevará al horno (pirex de 30 x 20 aproximadamente).

Pincelar el fondo de la fuente con aceite o manteca derretida, colocar un par de hojas de masa, volver pintar, colocar otra capa de masa y repetir pintando hasta utilizar la mitad de la masa.

Esparcir el relleno bien parejo en una o dos capas entre láminas de masa filo. Completar con la masa pincelando entre cada dos hojas hasta terminar.

Cortar las porciones en rombos antes de cocinar. Cocinar en horno moderado por 45 minutos aproximadamente (hasta que esté dorado).

Dejar enfriar bien, recién entonces cubrir con el almíbar también frío. Dejar a temperatura ambiente unas horas antes de servir para que el postre se impregne bien con el almíbar.

#### Tabla de contenidos Octubre

- 45. Masa leudada básica
- 46. Pan relleno
- 47. Ensalada Hortensia
- 48. Caponata
- 49. Rollos de canela



#### **45. Masa Leudada Básica**

La masa leudada básica sirve como base para pizzas, panes de diversas formas y tamaños, calzones y panes rellenos.

Puede reemplazarse parte de la harina blanca común por distintos tipos de cereales (avena, centeno, harina de soja) o también puede adicionarse germen de trigo, salvado de trigo, salvado de avena, semillas de lino, sésamo o girasol.

##### Ingredientes

1/2 kg de harina 000

½ kg de harina integral extra fina

50 g de levadura fresca (un dado, o 1 sobre de levadura seca, no es polvo de hornear)

1 cucharada sopera de azúcar

1 cucharadita de sal

½ taza de aceite

Agua tibia suficiente para tomar la masa (alrededor de ¾ litro)

##### Preparación

Espuma de inicio: en un recipiente disolver la levadura con el azúcar y 1 cucharada de harina en agua tibia (temperatura mamadera). Dejar en un lugar tibio hasta que se forme una espuma en la superficie, esto indica que la levadura está activa.

Aparte, colocar el resto de la harina, mezclar bien con la sal y luego formar un huevo en el centro (que la sal quede bien dispersa en la harina). En ese hueco colocar el aceite, la espuma de levadura y comenzar a revolver con cuchara de madera. Ir agregando más agua tibia hasta que se forme una masa tierna. Amasar hasta que quede un bollo liso. Cubrir el bollo de masa con una hoja de plástico aceitada y encima un repasador. Dejar en un lugar tibio hasta que duplique su tamaño.

Con 1 kg de harina se obtienen 4 pizzas grandes, si se hacen más finitas se puede obtener una más.

#### **46. Pan relleno**

##### Ingredientes

250 grs. de harina común 000

15 grs. de levadura fresca (o su equivalente en levadura seca)

1 cucharada de azúcar

50 CC de aceite (1/4 de taza)

150 CC de agua tibia

Sal a gusto

##### Relleno (1)

1 lata de choclo en grano

1 morrón rojo

1 cebolla

Queso cremoso a gusto (opcional)

Aceitunas picadas a gusto

Condimentos a elección

Aceite necesaria

Preparación del relleno: rehogar todos los vegetales en una olla tapada. Cuando estén al dente escurrir el líquido y condimentar a gusto. Distribuir en la masa de forma rectangular todo el relleno. Por último picar arriba los huevos, las aceitunas y el queso fresco (si se usa).



Relleno (2)

1 cebolla  
1 morrón rojo  
1 lata de palmitos  
Queso cremoso a gusto  
Sal y condimentos

Preparación del relleno: rehogar los vegetales crudos en aceite neutro. Condimentar a gusto, escurrir bien los palmitos cuidando de quitar todo el líquido. Picar y mezclar con los vegetales. Colocar sobre la masa estirada en forma de rectángulo y cubrir con una capa de queso fresco. Sellar la masa en los laterales y doblar las puntas. Dejar leudar una vez más. Pintar con huevo batido y salpicar con semillas a modo de decoración.

Relleno (3)

2 puerros  
Ajo y perejil fresco  
1 lata de champiñones o 500 g de champiñones frescos fileteados y salteados  
Aceitunas a gusto  
Sal y otros condimentos a gusto

Preparación del relleno: picar los puerros incluyendo la parte verde, rehogar. Mezclar con el resto de los ingredientes, condimentar a gusto. Colocar sobre la masa estirada en forma de rectángulo y cubrir con el relleno. Sellar la masa en los laterales y doblar las puntas. Dejar leudar una vez más. Pintar con huevo batido y salpicar con semillas a modo de decoración.

**47. Ensalada Hortensia**

(Para 4 personas)

Ingredientes

4 remolachas medianas semi cocidas y ralladas  
250 g de arroz cocido (de preferencia arroz integral)  
½ cebolla rallada  
Sal  
Pimienta negra recién molida  
Jengibre rallado  
70 g de almendras tostadas

Aderezo:

Crema de leche natural (cantidad necesaria)\*  
Yogur natural (cantidad necesaria)  
Mayonesa  
Jugo de limón  
Mostaza  
Aceite de oliva

\*Opción sin lácteos: utilizar tofu blando procesado hasta obtener una crema. Ajustar la acidez con jugo de limón.

Mezclar todos los ingredientes de la ensalada, aparte mezclar los ingredientes del aderezo y agregar a la ensalada. Integrar todo y terminar con las almendras por encima. Si se prepara con anticipación no agregar las almendras hasta el momento de servir. Presentar sobre colchón de hojas verdes.



#### **48. Caponata**

(Para 6 personas)

##### Ingredientes

1 Kg. de berenjenas  
2 apios  
½ Kg. de tomates perita  
½ kg de cebollas  
½ kg de morrones rojos  
100 g de aceitunas verdes sin carozo  
Aceite de oliva

##### Preparación

Cortar las berenjenas en cubos y dejar sudar con sal y luego enjuagar (si son berenjenas tiernas se puede omitir este paso).

Cortar las cebollas, el apio y los morrones en brunoise (daditos muy pequeños). En una sartén o wok colocar aceite de oliva y cocinar por separado cada uno de los vegetales. Mezclarlos y dejar enfriar. Agregar los tomates en daditos, retirando la pulpa con las semillas primero. Agregar las aceitunas verdes. Mezclar y ajustar el sabor con sal y otros condimentos a gusto (quedan muy bien: orégano, tomillo, perejil, albahaca).

Se puede servir fría como entrada, como guarnición, plato principal o para acompañar tostadas en una picada.

#### **49. Rollos de Canela**

(Para 10 personas)

##### Ingredientes

3 y 3/4 tazas de harina común 0000  
3 cucharadas de levadura fresca  
1 huevo  
1 cucharadita de sal fina  
3 cucharadas grandes de azúcar  
3 cucharadas de aceite neutro  
1/2 taza de leche tibia

##### Preparación de la masa:

Mezclar la levadura con el azúcar y dejar disolver.

Colocar la harina en un bowl, hacer un hoyo en el medio y agregar todos los ingredientes inclusive la levadura ya disuelta.

Formar una masa tierna, cubrir con film y dejar leudar.

Mientras leuda la masa, preparar el azucarado con:

2 cucharadas de manteca

¼ taza de azúcar

Colocar a fuego suave hasta que tome color caramelo

##### Relleno:

100 g de manteca en trocitos (o margarina Light)

150 g de nueces picadas

150 g de pasas de uva sin semilla, previamente remojadas

2 cucharadas de canela en polvo

250 g de azúcar

Cuando la masa haya duplicado su tamaño, estirarla sobre la mesa en forma de rectángulo y colocar en forma pareja sobre toda la superficie el relleno. Enrollar en un sentido, como si fuera un



ponono. Cortar el rollo en rodajas de 3 cm de espesor. Enmantecar y enharinar un molde para horno, luego agregarle a la ase del molde el azucarado. Colocar arriba del azucarado las rodajas del rollo, uno junto al otro sin dejar espacios como si fuera una sola torta. Pintar la superficie con huevo batido. Colocar en horno pre-calentado a fuego medio durante 25 minutos o hasta que dore. Desmoldar en caliente antes de que se enfríe el azucarado de la base. Espolvorear con azúcar impalpable o glasé y granas de colores.

## **Tabla de contenidos Noviembre**

- 45. Cañoncitos para copetín
- 46. Fainá con sabores
- 47. Hongos en escabeche
- 48. Bastones de Tofu con salsa Barbacoa
- 49. Morrones agridulces
- 50. Vegetales en escabeche
- 51. Paté de lentejas
- 52. Manjar blanco de Bananas

### **45. Cañoncitos Para copetín**

Para esta receta se podrá elegir los discos de empanadas de copetín o bien los tradicionales de empanadas de su preferencia.

#### Relleno 1: Ingredientes

- 1 taza de hojas verdes blanqueadas
- 1 cebolla grande
- 2 cebollas de verdeo
- 1 huevo
- Sal y condimentos a gusto
- ¼ taza de queso procesado
- 1 docena de discos de empanadas para horno

#### Preparación

Picar muy bien las hojas verdes ya hervidas y bien escurridas. Aparte procesar las cebollas y rehogar por unos minutos con una lógica cantidad de aceite. Mezclar los demás ingredientes, colocar una porción del relleno en cada disco de empanada a lo largo y en el medio, cerrar formando un cañoncito y pintar con huevo, desparramar encima un poquito de queso rallado y semillas de sésamo. Llevar a horno moderado hasta dorar. Se podrán freezar por tres meses.

#### Relleno 2: Ingredientes

- 2 choclos hervidos
- 2 puerros
- 1 cebolla grande
- Aceitunas negras picadas
- 1 huevos duros
- 1 huevo
- Aceite cantidad necesaria
- Sal y condimentos a gusto
- Queso de su elección

#### Preparación

Hervir los choclos por sólo 5 minutos en agua abundante. Quitarles el marlo. Rehogar las cebollas y los puerros juntos y picados. Condimentar y salar a gusto. Picar aceitunas negras, mezclar todos

Castelar



los ingredientes agregar el huevo crudo para unificar y poner queso a gusto. Cerrar en forma de cañoncitos. Pincelar con aceite o huevo crudo y desparramar algunas semillas. Hornear hasta dorar

**Relleno 3: Ingredientes**

1 taza de soja texturizada  
1 morrón rojo  
2 cebollas de verdeo  
2 cebollas blancas o moradas  
3 ajos picados  
Sal y condimentos suficientes  
Aceite cantidad necesario  
Aceitunas verdes  
½ taza de queso rallado

**Preparación**

Poner a remojar o hidratar la soja molida en abundante agua. Procesar los vegetales y rehogar, que queden bien jugosos. Una vez hidratada la soja escurrir bien y colocar a la preparación ya cocida. Continuar cocinando por unos minutos más. Condimentar bien la preparación con abundantes condimentos de nuestra preferencia. Picar aceitunas verdes e incorporar un poco de queso rallado. Picar el huevo duro. Preparar igual a la receta anterior.

**46. Fainá con sabores**

**Ingredientes:**

300 g de harina de garbanzos  
1 litro de agua  
Sal y pimienta a gusto  
½ taza de aceitunas verdes picadas  
½ taza de tomates secos picados  
Hierbas a gusto: romero, orégano, tomillo, etc.  
Opcional: 1 taza de queso sardo rallado para gratinar

**Preparación:**

Colocar la harina de garbanzo en un bol, agregar el agua revolviendo con un batidor de alambre. Condimentar y agregar las aceitunas, los tomates secos y las hierbas elegidas. Revolver y dejar descansar unos 20 minutos. Precalentar el horno. Revolver nuevamente la mezcla y verter en un molde para pizza previamente aceitado. Cocinar en horno moderado por espacio de 45 minutos (hasta que esté firme, si se desea dorar seguir horneando por algunos minutos más). A los 30 minutos de cocción retirar del horno, espolvorear con el queso sardo y volver a hornear hasta que se gratine.  
Servir cortada en cuadraditos, caliente o fría.

**47. Hongos en escabeche**

**Ingredientes:**

500 g de hongos (champignon, Portobelo o gírgolas)  
2 dientes de ajo  
Aceite de oliva  
Sal, semillas de mostaza, semillas de coriandro.  
4 cucharadas de vinagre  
½ taza de agua

**Preparación:**

Limpiar los hongos con un paño húmedo. Cortarlos en láminas. Pelar el ajo y cortar en láminas.



Calentar una sartén de fondo grueso con un chorrito de aceite de oliva, los ajos y los hongos. Saltear moviendo solo ocasionalmente hasta que estén dorados los ajos y cocidos los hongos. Agregar el agua, el vinagre, las semillas de coriandro y mostaza y condimentar con sal a gusto. Cocinar a fuego lento 10 minutos más. Apagar el fuego y dejar enfriar. Se puede guardar en la heladera por varios días en un frasco con tapa cuidando que los hongos siempre estén cubiertos de líquido. Se puede agregar aceite de oliva adicional.

#### **48. Bastones de Tofu con salsa Barbacoa**

Ingredientes:

500 g de tofu firme  
½ taza de salsa de soja para marinar  
2 dientes de ajo  
Hierbas: orégano, tomillo, laurel  
1 huevo batido o sustituto de harina de lino  
Perejil picado  
Harina para rebozar  
Pan rallado

Preparación

Secar el tofu con un paño limpio o con servilletas de papel para retirar el exceso de líquido. Cortar en bastones. Preparar la marinada con la salsa de soja, ajo picado y hierbas elegidas. Acomodar los bastones en una bolsita y cubrir con la marinada, atar bien y guardar en la heladera por al menos dos horas o hasta el día siguiente. Retirar los bastones de la marinada, pasar por harina, luego por huevo batido (o sustituto de lino) con perejil fresco picado. Rebozar en pan rallado. Cocinar en horno fuerte en una asadera aceitada hasta que se doren de un lado. Dar vuelta y dorar del otro lado. Servir con Ketchup estilo Barbacoa, si no se consigue, al Ketchup tradicional agregarle unas gotas de humo líquido.

#### **49. Morrones agridulces**

Ingredientes:

500 g de morrones rojos  
2 dientes de ajo  
3 cucharadas de azúcar rubia  
¼ de taza de vinagre  
¾ taza de agua  
1 hoja de laurel  
1 cucharada de granos de pimienta negra

Preparación:

Lavar los morrones. Asarlos en la parrilla del horno o en una olla tipo Essen. También se pueden asar directamente sobre la hornalla. Una vez que la piel de los morrones esté bien tostada, retirarlos y colocarlos en un recipiente con tapa y cerrarlo. Dejarlos enfriar, pelarlos y retirar las semillas y nervaduras. Cortarlos en tiras a gusto. En una cacerola (no de aluminio) colocar el agua, azúcar, sal, pimienta y laurel. Hervir por 5 minutos, agregar el vinagre y los morrones en tiras. Cocinar un par de minutos más y dejar enfriar. Se pueden guardar en frasco bien tapado hasta por 10 días en la heladera, siempre que estén cubiertos de líquido. El líquido tomará una consistencia más viscosa luego de un día en la heladera. No requiere agregar aceite.

#### **50. Vegetales en escabeche**

Ingredientes:



1 coliflor chiquito separado en ramitos  
2 berenjenas medianas  
2 zapallitos zucchini medianos

Escabechado:

1 taza de Aceite de oliva  
1 taza de Agua  
2 dientes de Ajo picado  
1 Cebolla grande en juliana fina  
1 hoja de Laurel  
Sal, pimienta, tomillo, semillas de coriandro y orégano seco: a gusto  
1 taza de Vinagre de Alcohol  
2 Zanahorias en rodajas finas

Preparación:

Lavar los vegetales. Separar la coliflor en ramitos. Cortar el zucchini en rodajas. Pelar las berenjenas, cortar a lo largo por la mitad y luego en rodajas. Sudar las berenjenas con sal fina, enjuagarlas. Blanquear coliflor y zucchini en agua hirviendo con sal hasta que estén tiernos pero firmes. Reservar. Blanquear las berenjenas hasta que estén apenas translúcidas, cuidar que no se pasen.

Escabechado: Saltear cebolla, zanahorias y ajo. Incorporar especias, sal, vinagre, aceite, agua y las verduras blanqueadas. Llevar a hervor suave durante 10 minutos. Guardar en frasco limpio con tapa en la heladera, cuidando que siempre estén cubiertas con el líquido del escabechado.

### **51. Paté de lentejas**

Ingredientes:

2 tazas de lentejas cocidas  
½ diente de ajo picado  
2 cucharadas de perejil fresco picado  
Aceite de oliva a gusto  
2 cucharadas de jugo de limón  
4 cucharadas de queso crema (o 200 g de tofu procesado)  
Agua necesaria para ajustar la consistencia  
Sal, pimienta, pimentón dulce a gusto.

Preparación:

Colocar en la procesadora o licuadora todos los ingredientes. Procesar hasta obtener una pasta con consistencia untada. Ideal para formar parte de una picada, untada en tostadas, pancitos saborizados o para armar sándwiches.

### **52. Manjar Blanco de bananas**

Ingredientes

Vainillas cantidad necesaria  
4 limones  
1 queso crema grande  
1 lata de leche condensada  
½ pote chico de crema  
Bananas cantidad necesaria

Preparación

Elegir una fuente para heladera preferentemente rectangular o cuadrada. Cubrir toda la superficie con las vainillas, hacer una limonada suave con 1 limón y agua suficiente, mojar cada vainilla con una charada sopera de la limonada. Cortar las bananas a lo largo en tres tiras cada una. Macerar



las tiras de bananas unos 5 minutos en jugo puro de limón. Cubrir la bandeja con las vainillas ya mojadas con todas las bananas de tal manera que cubran todas las vainillas. Con el jugo de limón que restó de la maceración completar hasta media lata de la leche condensada y hacer una mezcla con la leche condensada. Desparramar en forma uniforme con esta mezcla. Por último batir a medio punto la crema de leche e incorporar el queso crema juntos y cubrir toda la fuente. Llevar a heladera.

#### Una reflexión:

*“Existe una relación muy íntima entre la mente y el cuerpo. Cuando éste se ve afectado, aquella simpatiza con él. La condición de la mente afecta la salud del físico. Si la mente es libre y feliz, como resultado de una conducta correcta y por la sensación de satisfacción que se deriva de hacer felices a otros, engendra una alegría que producirá un efecto positivo sobre todo el sistema, hará que la sangre circule más libremente y tonificará todo el cuerpo. La bendición de Dios es un poder sanador, y los que son amplios en beneficiar a otros experimentarán esa bendición maravillosa tanto en el corazón como en la vida entera.”*

*Ellen G. White (1827-1915)*

∞ Fin del recetario 2011 ∞

# 2012

## Tercer año compartiendo recetas y buenos momentos!

Una vez más nos encontramos en torno a un interés común: el cuidado de la salud a través de una buena alimentación.

Este Curso de Cocina Saludable tiene como objetivo brindar no solo recetas de cocina y consejos útiles sino también prestar un servicio integral y holístico en favor de una mejor calidad de vida.

El recetario tendrá contenidos variados, las recetas serán siempre vegetarianas apuntando cada vez más a una alimentación basada solamente en vegetales. Incluiremos también preparaciones para estados de salud especiales tales como la enfermedad celíaca, la diabetes, la prevención y supervivencia al cáncer.

Una buena salud no es simplemente la ausencia de enfermedades, la dieta y los hábitos son solo algunos elementos que debemos cuidar. Una vida en plenitud solo se alcanza cuando atendemos en forma equilibrada nuestras necesidades físicas, mentales y espirituales.

Cuidar y alimentar estos tres aspectos de la existencia es un desafío que vale la pena encarar, confiados en la dirección de Dios podremos ver resultados sorprendentes y positivos en nuestra vida.

Compartimos con vos esta promesa que hacemos nuestra:

*Porque yo sé muy bien los planes que tengo para ustedes —afirma el SEÑOR—, planes de bienestar y no de calamidad, a fin de darles un futuro y una esperanza. La Biblia (Jeremías 29:11)*

Si te gusta esta actividad y tenés ganas de brindarte a los demás, querés poner “tu granito de arena” o te gustaría conocernos mejor, te invitamos a ser parte de nuestro equipo.

Todos tenemos talentos y habilidades que cuando las ponemos al servicio de los demás, ¡se multiplican!

Las puertas de esta casa y de nuestro corazón están abiertas.

¡Animate!

## Marzo

### 1. Limonada con miel y jengibre

#### Ingredientes

- 2 limones
- 2 cm de gengibre
- 1 ramita de menta
- 3 cucharadas grandes de miel (reemplazar con stevia o azúcar orgánico)

#### Preparación:

Exprimir los limones. Colocar el jugo en una jarra con capacidad para al menos 1 litro y medio. Endulzar con miel (o con stevia), disolver bien en el jugo de limón. Pelar un segmento de la raíz de jengibre y rallarlo muy fino (como un puré), agregar a la jarra. Lavar la menta, machacarla un poco sobre para que suelte su aroma y agregarla a la jarra. Completar con agua y cubitos de hielo. Ajustar el sabor a gusto.

**Jengibre:** es un antiinflamatorio natural y su capacidad para licuar levemente la sangre hacen del Jengibre un eficaz remedio para aliviar la artrosis, dolores reumáticos y resfriados. Es mucolítico, por lo que favorece la expectoración. Tiene propiedades colagogas y se muestra eficiente en el tratamiento de trastornos digestivos. Atenúa las náuseas de diversos orígenes.

### 2. Brownies sin TACC (aptas para celíacos)

#### Ingredientes

- 100 g de nueces
- 100 g de chocolate cobertura semi amargo (apto para celíacos)
- 100 g de harina de algarroba
- 180 g de manteca
- 4 huevos
- 300 g de azúcar
- 250 g de Mezcla de tres harinas
- 10 g de polvo de hornear
- Pizca de sal
- Esencia de vainilla a gusto

#### Preparación

Batir la manteca con el azúcar hasta formar una crema. Incorporar el chocolate previamente fundido. Agregar los huevos de a uno y perfumar con la esencia de vainilla. Añadir las harinas tamizadas junto con la harina de algarroba y la sal. Picar las nueces e incorporar. Cubrir una placa con papel manteca o aluminio,

volver la preparación y hornear a horno medio (180°C) entre 20 y 30 minutos. Se tiene que formar una capa en la superficie. Enfriar y cortar en cuadrados.

**Harina de algarroba:** muy rica en hierro (más que el hígado vacuno!) contiene calcio, magnesio, fósforo, cinc, silicio, manganeso y cobre. Muy rica en potasio y baja en sodio. 11% de su composición son proteínas y es rica en triptofano. Las vitaminas que posee son A, B1, B2, B3, C y D. No contiene gluten (es apta para celíacos). Contiene solo 3% de grasas. Es muy rica en fibras, entre ellas pectina y lignina. Es muy beneficiosa para la flora intestinal. La pectina que contiene es un laxante natural, coagulante, bactericida, reduce naturalmente el colesterol y contribuye a la formación de las membranas celulares. Protege la mucosa intestinal. Sus taninos la hacen muy valiosa como antioxidante y protectora contra sustancias cancerígenas.

### **3. Tarta de Puerros (sin TACC)**

#### Ingredientes

##### Masa:

10 cucharadas de almidón de maíz  
4 cucharadas de semita de maíz  
4 cucharadas de fécula de mandioca  
120 g de manteca  
Sal a gusto  
½ taza de agua

##### Relleno:

4 cebollas grandes  
2 puerros  
Aceite necesaria  
1 huevo duro  
1 huevo  
4 cucharadas de queso rallado  
Sal a gusto  
Mozzarella a gusto (opcional)

#### Preparación

Para la masa: colocar las harinas en un bowl, incorporar la manteca cortada en cubos y la sal. Formar migas y unir con el agua. Dejar descansar la masa al menos 1 hora.

Para el relleno: picar la cebolla en pluma y el puerro en rueditas. Rehogarlos en aceite hasta que estén tiernos (se puede rehogar en agua). Mezclarlos con el queso, huevos y sal.

Estirar la masa, forrar una tartera de 24 cm de diámetro. Colocar el relleno, cubrir con laminas de mozzarella y hornear a temperatura moderada durante 30 minutos.

### **4. “Chuletas” de garbanzo (Vegana)**

#### Ingredientes para 4 unidades

1 taza de garbanzos cocidos  
2 cucharadas de aceite de oliva  
½ taza de gluten en polvo  
½ taza de pan rallado  
¼ taza de caldo vegetal o agua  
2 cucharadas de salsa de soja  
2 dientes de ajo machacado  
½ cucharadita de ralladura de limón  
½ cucharadita de tomillo seco  
½ cucharadita de pimentón dulce  
Aceite para cocinar

#### Preparación:

Colocar los garbanzos cocidos y el aceite de oliva en un recipiente y pisarlos hasta que no quede ninguno entero. Incorporar todos los demás ingredientes y amasar por 3 minutos, hasta que se vea formación de gluten.

Precalentar una sartén de fondo grueso a fuego moderado. Mientras tanto formar las chuletas, primero en forma de una bolita y luego aplanándolas sobre la mano dándoles una forma rectangular, como si fuera un “churrasquito”.

Agregar algo de aceite a la sartén, cocinar de ambos lados hasta que estén bien doradas. También se pueden hacer al horno, aceitar las chuletas de ambos lados y hornear por 20 minutos, luego dar vuelta y hornear por unos minutos más hasta que se doren.

## 5. Milanesas de Soja Texturizada

Este producto se adquiere en forma de trozos planos de soja texturizada y deshidratada.

Pasos a seguir para la preparación:

En un recipiente de tamaño adecuado, calentar agua y/o caldo de sabor intenso. Agregar al caldo bien caliente los trozos de soja. Dejar hidratar por espacio de 15 minutos con el recipiente tapado. Retirar las milanesas y dejarlas escurrir en un colador para pasta por espacio de algunos minutos (hasta que se vea que ya no sueltan líquido y toman temperatura ambiente)

Proceder a armar como una milanesa tradicional.

Para una opción 100% vegetal, se recomienda utilizar en lugar de huevo batido, la preparación de harina de lino del recetario 2011. Rebozar con pan rallado enriquecido con avena arrollada.

Cocinar fritas o al horno, cuidando de no que reseca las si se hornean.

Ideales para servir con salsa de tomate estilo napolitana.

## 6. Tarta de peras (Vegana)

### Ingredientes

Para la masa de una tarta de 24 cm:

250 g de harina (mitad harina integral fina, mitad harina blanca)

170 g de azúcar integral (negra o rubia)

1 cucharadita colmada de especias dulces (canela, clavo, nuez moscada)

½ cucharadita de sal

2 cucharaditas de polvo de hornear

120 g de margarina light

2 cucharadas de miel (o Kero)

2 cucharadas de agua fría

### Relleno:

6 peras Williams

120 g de azúcar rubia o negra

Jugo de 1 limón

Ralladura de 1 limón

2 cucharadas soperas de almidón de mandioca (o de maíz)

### Preparación:

Para la masa: tamizar juntos todos los ingredientes secos. Cortar en trocitos la margarina fría trabajarla con los ingredientes secos hasta formar un arenado. No hace falta que esté muy parejo. Rociar con la miel y el agua, trabajar un poco más. Separar 1/3 de la masa y reservar para la cubierta. Con el resto formar un bollo y revestir el molde para tarta. Hornear la masa en horno moderado por 15 minutos.

Mientras tanto, prepara el relleno pelando y cortando las peras en daditos. Agregarles el azúcar, jugo de limón y ralladura. Al final, espolvorear el almidón y mezclar hasta que esté bien disuelto. Rellenar la tarta y espolvorear con el granulado de masa restante. Hornear 20 minutos tapando la asadera con papel de aluminio (o con otra asadera). Destapar y hornear 30 minutos más. La cubierta debe verse crocante y las peras tiernas. Dejar enfriar y servir.

## Mayo

### Nuestra Forma de Vivir y alimentarnos:

*“Nueve décimas partes de la felicidad se basan en la salud, pues con esta todo es causa de satisfacción, y, en cambio sin ella no aprovecha ningún bien exterior e incluso los de naturaleza subjetiva, las cualidades del espíritu, el humor y temperamento pierden y se transforman por la enfermedad. Por eso, no de deja ser perfectamente razonable que, ante todo, los hombres se interesen, en primer lugar, por el estado de salud de los demás y se la deseen buena unos a otros, porque sin duda es con mucho, la fuente principal de la felicidad humana.*

*“Así pues, se deduce de esto que la mayor de las torpezas es sacrificar la salud por cualquier cosa que sea: las ganancias, el progreso, la sabiduría, la fama, por no hablar de la “la buena vida” y los “placeres fáciles”. Más bien debemos todo subordinarlo a la salud”.*

**Arthur Schopenhauer**

## Recetas

7. Cazuela Vegetal con lentejas (Vegana)
8. Tirabuzón de queso
9. Hamburguesas vegetales (Vegana)
10. Salsa cremosa de calabaza

### **7. Cazuela vegetal con lentejas**

#### Ingredientes:

2 cebollas grandes  
2 cebollas de verdeo  
1 zanahoria  
½ kg de calabaza  
2 zapallitos de tronco  
2 dientes de ajo  
3 tomates  
200 g de champignones  
1/4 kg de lentejas  
Agua o caldo cantidad necesaria  
1 taza de té de trigo burgol  
Sal, aceite y condimentos a gusto

#### Preparación:

Picar las cebollas y rehogar, agregar la zanahoria cubeteada chica, luego incorporar las calabazas cubeteadas, agregar el ajo picado, los zapallitos de tronco cubeteados. Incorporar los tomates picados. Condimentar a gusto. Remojar el trigo burgol (5 minutos) y agregar con caldo suficiente.  
Añadir las lentejas cocidas y los champignones laminados.  
Servir en cazuela.

### **8. Tirabuzón de queso**

Ingredientes:

1 taza de harina común  
1/4 taza de harina de garbanzo  
70 g de manteca  
1/2 taza de queso rallado  
Agua, cantidad necesaria  
Sal y pimienta

Preparación:

Mezclar las harinas con la manteca, agregar dos cucharadas de queso rallado, sal y pimienta. Agregar agua hasta formar una masa para estirar. Extender la masa de 1/2 cm y espolvorear con harina y queso rallado.

Plegar la masa en tres (simple). Se repite el proceso dos veces más. Estirar nuevamente hasta 1/2 cm y se corta en tiras de 2 cms. de ancho por 20 cms. de largo aproximadamente. Enrollar en espiral con palitos brochettes enmantecados y pasar por queso rallado. Colocar en placa enmantecada y hornear hasta dorar.

## 9. Hamburguesas vegetales (Vegana)

Ingredientes:

60 gr avena  
50 gr frutos secos (o semillas)  
40 gr germen de trigo  
1 zuchini  
2 cebollas  
1 tomate  
2 zanahorias  
1 diente de ajo  
50 gr Pan rallado  
110 ml Caldo de verduras  
2 Cucharadas de harina integral  
Sal y condimento a gusto

Preparación:

Remojar la avena y el germen en el caldo por 30 minutos.

Pelar y picar las hortalizas-

Mezclar los ingredientes, amasar y dar forma de hamburguesas

Hornear hasta que doren por ambos lados (horno 220°).

**Salsas cremosas:** Las salsas cremosas, tipo mayonesa, son bien empleadas en diferentes preparaciones: ya sea en ensaladas frescas, vegetales cocidos, en canapés, o en el tradicional sandwich y de diversas maneras más.

Para prepara estas salsas, tipo mayonesa, es importante emplear los ingredientes a la misma temperatura.

Para maximizar el tiempo de conservación se podrá incorporar a estas preparaciones queso crema o mayonesas de diferentes marcas, ya que éstas poseen conservantes. Mantener siempre en heladera.



## **10. Salsa cremosa de calabaza**

Ingredientes:

2 rodajas de Calabazas (1 taza)  
1/2 taza de aceite  
1 limón  
2 cucharadas de queso crema y/o  
2 cucharadas de mayonesa  
Sal y pimienta a gusto.

Preparación:

Hervir la calabaza y medir en una taza.  
Procesar en caliente y bien escurrida. Incorporar el aceite en forma de hilo, luego el jugo de limón, salpimentar a gusto y por último incorporar las dos cucharadas de queso crema y/o de mayonesa. Guardar en la heladera

## Junio

# Sabores de la India

## Alimentos vivos: germinados caseros

### 12. Gobi Paratha (Pan relleno de coliflor)

#### Ingredientes:

Para 9-10 paratha

5 tazas de Coliflor procesado/rallado  
1 cucharada de Aceite  
1 cucharada de jengibre rallado  
1 cucharada de ajo picado  
Sal a gusto  
½ cucharadita Coriandro en polvo  
½ cucharadita de comino en polvo  
½ cucharada de ají molido picante  
¼ de taza de perejil picado o cilantro picado  
¼ de taza de hojas de menta (optativo)

#### Para la masa:

1 taza de Harina integral super fina  
1 taza de Harina común  
½ cucharadita de sal  
1 cucharada grande de aceite  
¾ taza de agua tibia  
Harina extra para espolvorear

#### Preparación:

Calentar una sartén de fondo grueso con aceite, agregar el ajo y jengibre. Cocinar por 30 segundos. Agregar el coliflor y mezclar. Agregar los demás condimentos secos y la sal. Mezclar bien y cocinar hasta que la coliflor esté tierna y se haya evaporado la humedad. Pasar a una fuente y dejar enfriar.

**Para la masa:** mezclar las harinas, sal y aceite. Mezclar hasta integrar el aceite. Agregar el agua de a poco amasando hasta formar un bollo liso y tierno.

Salpicar con unas gotas de aceite y esparcir sobre la superficie del bollo. Dejar descansar cubierto por espacio de 15 a 20 minutos.

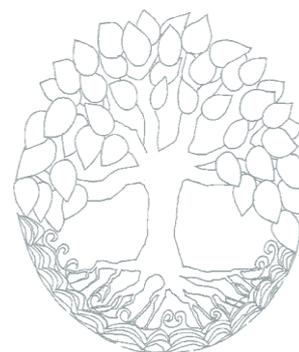
Una vez que se haya enfriado la coliflor agregar el perejil/cilantro picado y la menta. Mezclar bien.

Dividir la masa en bollos de igual tamaño (9 o 10). Dividir el relleno en 9 o 10 partes iguales. Estirar uno de los bollitos lo suficiente para colocar en el centro el relleno y poder cerrarlo armando una pelotita. Dar vuelta el bollo y estirarlo nuevamente con el palo hasta dejarlo chato pero no demasiado fino.

Cocinar en una plancha bien caliente, una vez que empieza a formar burbujas dar vuelta, aceitar la superficie. Cocinar unos momentos y volver a dar vuelta. Aceitar del otro lado.

Repetir en todos los bollitos. Conservar tibio hasta servir.

Servir con una ensalada fresca.



### 13. Paneer Paratha (relleno de ricota o tofu)

#### Ingredientes:

400 g de ricota desmenuzada (o tofu duro desmenuzado)  
Sal a gusto

- 1 cucharada de jengibre rallado
- 1 cucharada de ralladura de limón
- Ají molido a gusto
- 2 o 3 cucharadas de perejil o cilantro picado
- 2 o 3 cebollas de verdeo bien picadas, cocidas brevemente en la sartén (partes verdes incluidas)

Utilizar la masa descripta. Se puede agregar a la masa alguna semilla como chia o lino triturado, amapola, sésamo, etc.

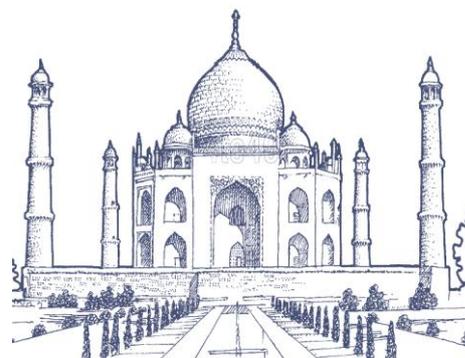
Mezclar los ingredientes del relleno condimentando a gusto. Para lograr un **sabor mediterráneo** reemplazar los condimentos por sal, pimienta, perejil y tomates secos hidratados picados.

Una vez listo el relleno y la masa, proceder como se indica en la receta anterior para rellenar y cocinar las parathas.

#### 14. Rajma-Chawal (Guisado de porotos colorados)

##### Ingredientes:

- 1 taza de porotos colorados
- 4 tazas de agua
- Sal a gusto
- ¼ cucharadita de cúrcuma
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cebollas medianas finamente picadas
- 1 cucharada de jengibre rallado
- 2 dientes de ajo bien picados
- 2 tazas de puré de tomate
- Sal a gusto
- 2 cucharada de jugo de limón
- ¼ cucharadita de cúrcuma
- ½ cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de coriandro en polvo
- 1 cucharadita de Garam Masala
- 1 cucharadita de Tandori Masala
- Cilantro o perejil picado para decoración



##### Preparación

Lavar y remojar los porotos toda la noche (4 tazas de agua por 1 taza de porotos). Colocar los porotos en una olla a presión (si no se tiene, se deberá cocinar por más tiempo). Agregar la cúrcuma, algo de sal y si se desea, algo de ají picante. Cocinar el tiempo necesario para que los porotos estén tiernos. (En olla a presión puede tomar 15 minutos desde que empieza a silbar la válvula). En olla común, 40 minutos o más. Vigilar que no se seque.

Mientras tanto, en una sartén de fondo grueso cocinar la cebolla en algo de aceite (o agua), agregar sal revolviendo constantemente. Incorporar el jengibre y cocinar hasta que la cebolla



esté dorada. Agregar el puré de tomate y cocinar unos minutos. Añadir los condimentos restantes previamente remojados en  $\frac{1}{4}$  taza de agua para que no se quemen.

Agregar a la preparación de porotos cocidos. Seguir cocinando hasta que los porotos estén cremosos y empiecen a deshacerse un poco. Servir sobre arroz integral cocido, espolvorear con perejil o cilantro fresco picado.

### **15. Chapatis multicereal (pan chato)**

#### Ingredientes:

Tomar porciones iguales de las siguientes harinas y mezclar bien para obtener una mezcla multicereal.

Harina integral super fina

Harina de centeno fina

Avena arrollada fina (se puede procesar para pulverizarla más)

Harina de soja

#### *Para 10 chapatis:*

2 tazas de harina multicereal (se puede hacer con harina integral super fina solamente)

$\frac{1}{2}$  cucharadita de sal

1 taza de agua tibia (aproximadamente)

Unas gotas de aceite para aceitar la masa

Harina para espolvorear

Aceite para la cocción (girasol, soja o canola)

#### Preparación:

Agregar sal a la harina e incorporar agua de a poco hasta formar una masa tierna. Amasar 3 o 4 minutos, aceitar el bollo y dejarlo reposar cubierto por 15 minutos.

Dividir el bollo en 10 porciones iguales, formar bolitas lisas. En la mesada espolvoreada con harina estirar los bollos bien finitos. Cocinar en una sartén de fondo grueso o plancha, precalentada sin aceite. Cuando se empiecen a formar burbujas, dar vuelta. Aceitar la cara que se cocinó. Cocinar por medio minuto más y dar vuelta. Aceitar la cara que queda hacia arriba. Sobre la llama directa de la hornalla a fuego alto apoyar el chapati, que tomamos con unas pinzas. Dejar unos momentos sobre la llama hasta que el chapati se infle y no quede masa cruda. Guardar los chapatis cocidos en un recipiente que conserve el calor, envuelto en un repasador limpio. Ideal para acompañar guisados, comer tibio.

### **16. Ensalada viva de zanahoria y pomelo**

2 zanahorias grandes lavadas y ralladas



1 pomelo rosado grande

1 taza de lenteja germinada

Aderezo a gusto (aceite y sal).

Rallar la zanahoria. Cortar el pomelo a la mitad, retirar semillas, recortar la pulpa y retirar.

Agregar la pulpa de pomelo a la zanahoria, condimentar. Agregar todo el jugo de pomelo.

Incorporar los brotes de lenteja. Condimentar y consumir fresca.

### **17. Ensalada viva de verdes y pera**

1 atado de rúcula

½ atado de espinaca tierna

1 pera verde (debe estar bien durita)

1 taza de brotes de quinoa

2 cucharadas de nueces picadas

Lavar y escurrir las hojas verdes. Lavar la pera y cortarla bien fina, con mandolina (con cáscara).

Rociar con jugo de limón para que no se ponga negra. Agregar los germinados y aderezar la ensalada a gusto.

### **18. Rivel Kuchen de masa batida** (Torta típica de los alemanes del Volga, se pronuncia “Rivel cujen”)

#### Ingredientes

1 yogur espeso

2 huevos

½ taza de aceite neutro (girasol/canola/soja)

¾ taza de azúcar

1 taza y ½ de harina leudante

½ taza de germen de trigo

1 lata de fruta escurrida

#### Granulado (Rivel):

120 g de manteca

¾ taza de azúcar

½ taza de harina

½ taza de avena

Batir bien los huevos, yogur, aceite y azúcar. Agregar suavemente la harina y germen de trigo.

Volcar la preparación en un molde enmantecado y enharinado. Alisar la superficie y cubrir con la fruta escurrida y cortada en trozos pequeños.



Con los ingredientes del granulado trabajar con las manos y formar migas gordas.

Cubrir la fruta con el granulado. Llevar a horno moderado y cocinar hasta que se dore la superficie.

### **Germinados: alimento vivo**

Las semillas son un alimento excepcional, nos valemos de ellas de muchas maneras pero hay formas de sacar más provecho de ellas: haciéndolas germinar.

Al alimentarnos de una semilla germinada incorporamos a nuestro organismo un alimento poderoso, lleno de enzimas, vitaminas, minerales y fibras. Además es de fácil digestión, ya que cuando la semilla comienza a germinar muchos compuestos complejos se “pre-digieren” haciendo que sean más aprovechables cuando las consumimos.

### **Semillas**

Diversos autores han recopilado las indicaciones tanto terapéuticas como nutricionales de los germinados más consumidos.

- **Alfalfa:** es uno de los germinados más completos y más consumidos por su agradable sabor. Contiene vitaminas A, B, C, E y K además de calcio, magnesio, potasio, hierro, selenio y zinc y los aminoácidos más importantes. Es remineralizante y combate la fatiga y la debilidad.
- **Berro:** se le considera muy adecuado para combatir los síntomas de la fatiga primavera. Además de alcalinizar y depurar la sangre neutraliza el exceso de toxinas. También regula el metabolismo. Es rico en hierro, fósforo, manganeso, cobre, zinc, yodo, calcio y vitaminas A, B2, E y especialmente C.
- **Garbanzo:** germinados no producen gases durante la digestión. Son ricos en carbohidratos, fibra, calcio, proteínas, magnesio, potasio y vitaminas A y C.
- **Arvejas:** proporcionan clorofila, proteínas, carbohidratos, fibra, vitamina A, hierro, magnesio y potasio.
- **Lentejas:** en brotes retrasan el envejecimiento y son ricas en proteínas, vitamina C y hierro.
- **Mostaza:** es el germinado más picante. Adecuado para tratar trastornos digestivos como gastritis, enteritis, etc. Es rica en vitamina C, proteínas y lípidos.
- **Girasol:** ricas en proteínas, grasas insaturadas, vitaminas B y E, calcio, hierro, fósforo, potasio y magnesio.
- **Rábano:** útil para combatir digestiones pesadas y para calmar la tos. Contiene abundante clorofila.
- **Soja verde (poroto mung):** germinada contiene proteínas que dan lugar al aminoácido metionina, de efecto relajante. También fortalece el sistema nervioso y contribuye a rebajar el exceso de colesterol. Sus semillas germinadas son ricas en vitaminas A, C, hierro y potasio.
- **Trigo:** germinado tiene sabor dulce. Además es rico en proteínas, magnesio, fósforo y vitaminas B y E. Previene infecciones, remineraliza, regenera las células y sirve para tratar trastornos nerviosos.

### **Pasos a seguir para la germinación**

#### **1.Lavado**

Siempre debemos lavar las semillas que vamos a germinar. Se recomienda usar siempre agua potable. Este paso es esencial para retirar restos de tierra y otros contaminantes como esporas de hongos, bacterias, etc. El lavado ayuda a eliminar “micotoxinas”, son sustancias indigestas y de toxicidad variable (algunas, como las aflatoxinas, son muy tóxicas) producidas por hongos.



¿Cómo lavar las semillas? Sumergirlas en agua limpia a la que se le agregan 2 cucharadas de agua oxigenada de 10 volúmenes (uso medicinal) por litro. Se puede observar la formación de una capita espumosa en la superficie. Escurrir las semillas y enjuagar un par de veces más.

## **2. Activación**

La semilla “despierta” de su estado de latencia, consiste en el remojo en agua. La semilla se hidrata, absorbe agua y pone en marcha procesos enzimáticos que inactivan antinutrientes (Ac. Fítico), pre digieren nutrientes (desdoblamiento) e incrementan su contenido nutricional (síntesis de vitaminas y enzimas). El período de remojo puede variar según la semilla, pero se puede resumir en un período de 8 horas (toda la noche). Finalizado el remojo, retirar el agua, enjuagar y escurrir.

## **3. Germinación**

Colocar las semillas activadas en un frasco de vidrio de boca ancha. La cantidad de semillas varía según el frasco: es conveniente usar solo una cantidad que cubra el fondo del recipiente.

Cubrir la boca del frasco con un lienzo o gasa, sujeto con una banda elástica. Colocar en una alacena o lugar tibio y oscuro.

Cada 24 horas se debe llenar el frasco con agua, mover suavemente el contenido y escurrir bien todo el líquido. Repetir dos o tres veces este paso.

Si queda agua retenida las semillas se pueden pudrir, se evidenciará por el mal olor.

Al cabo de 24 horas en adelante se puede evidenciar el proceso de germinación. Según el punto en que deseen consumirse las semillas son los días que se dejará germinar.

Todos los días debe repetirse el enjuague, si es posible, más de una vez al día. Una vez alcanzado el punto de germinación, conservar los brotes en la heladera, en un recipiente tapado.

Cuando los germinados tengan unos 2 cm de largo, se pondrá el germinado en un sitio luminoso, sin que le de el sol directamente para que las hojas vayan adquiriendo su color verde. Los brotes y germinados se pueden comer crudos (es lo ideal) o en preparaciones cocidas.

## Julio

# *Comida Rápida = Comida Sana ¡Se puede!*

19. Hamburguesas de soja texturizada
20. Hamburguesas de lenteja y aceitunas negras
21. Hamburguesas de garbanzo y arroz integral
22. Papas fritas al horno y Papas barquito
23. Multi-masa (para pizzas, calozone, pan árabe y más)
24. Pizzas cancheras
25. Galletitas extra-avena
26. Muffins de chocolate
27. Crema de vainilla para rellenar y cubrir

### **19. Hamburguesas de soja texturizada – Receta Vegana** (para 8 hamburguesas o más, según el tamaño)

#### Ingredientes:

- 2 tazas de proteína de soja seca
- 1 cebolla mediana rallada (o un cucharada de cebolla en polvo)
- 1 diente de ajo picado
- 3 cucharadas de perejil picado fresco
- 1 cucharada colmada de almidón de mandioca
- 4 cucharadas de gluten puro en polvo
- ½ lata de tomate o 1 tomate fresco picado
- ½ taza de pan rallado (o de avena arrollada)

Condimento para hamburguesas o condimento para carnes rojas. Estos condimentos suelen ser una combinación de: pimentón dulce, pimentón picante, pimienta, cúrcuma, ajo en polvo, cebolla en polvo. Utilizar los condimentos a elección cuidando de que quede bien condimentado y sabroso.

#### Preparación:

Hidratar la proteína de soja colocando 1 litro de agua en una cacerola (llenar solo hasta la mitad). Una vez que rompe el hervor, agregar la proteína, mezclar y tapar. Apagar el fuego y dejar 15 minutos.

Colar la proteína en con colador de pasta, lavar con abundante agua fría bajo la canilla. Escurrir bien, presionando para retirar todo el líquido posible.

Mezclar bien la proteína con todos los demás ingredientes amasando varios minutos para que todo se integre. Dar forma a las hamburguesas, cocinar a la plancha o al horno, hasta que se doren de ambos lados.

### **20. Hamburguesas de lenteja y aceitunas negras - Receta Vegana**

#### Ingredientes:

- 1 cebolla mediana picada
  - 250 g de champiñones u hongos portobello
  - 3 dientes de ajo picados
  - 2 tazas de lentejas cocidas
  - 1 taza de pan rallado (en dos mitades)
  - ½ taza de aceitunas negras sin carozo
  - 2 cucharadas de salsa de soja
  - 1 cucharada de jugo de limón
  - 1 cucharadita de humo líquido (opcional)
- Sal a gusto solo si no se usa salsa de soja (las aceitunas aportan bastante sal)

Condimentos a gusto: pimienta negra recién molida, orégano, finas hierbas varias.  
Nota: los hongos /champignones pueden reemplazarse por 1 taza de arroz integral cocido.  
Reducir a la mitad el pan rallado cuando se usa arroz.

Preparación:

En una sartén de fondo grueso saltear la cebolla y el ajo, agregar los hongos limpios y trozados. Condimentar y cocinar por 7 a 10 minutos. Mientras se cocina, procesar las aceitunas sin carozo, sin llegar a hacerlas puré.

Una vez cocidos los hongos procesar junto con las lentejas, salsa de soja y ½ taza de pan rallado.

Transferir a un recipiente adecuado, agregar las aceitunas y el resto del pan rallado. Mezclar bien con las manos hasta obtener una pasta homogénea. Probar y ajustar los condimentos. Formar las hamburguesas, cocinar en sartén o al horno, de los dos lados hasta dorar.

### **21. Hamburguesas de garbanzo - Receta Vegana apta para celíacos – Sin TACC**

Ingredientes:

2 tazas de garbanzos cocidos  
1 taza de arroz integral cocido  
1 zanahoria grande rallada  
1 cebolla mediana rallada  
2 dientes de ajo picados  
½ taza de cebolla de verdeo picada  
Perejil fresco picado a gusto

Condimentos sugeridos: Mezcla para condimentar ave, curry, sal, pimienta, cúrcuma, a gusto.

**Nota:** si se desea una consistencia más firme agregar uno o dos huevos batidos a la preparación y aumentar la cantidad de arroz.

En una sartén de fondo grueso rehogar la cebolla con el ajo hasta que estén traslúcidos. Agregar la zanahoria rallada y seguir cocinado unos minutos más.

Procesar los garbanzos, pero sin llegar a que se haga un puré con los ingredientes cocidos en la sartén. Agregar el arroz y los demás ingredientes, mezclar bien. Si se desea una consistencia más ligada agregar un huevo ligeramente batido. Mezclar bien con las manos hasta lograr una especie de masa unida. Formar las hamburguesas, cocinar al horno o a la plancha. En el caso de quedar muy líquida la preparación agregar algo de pan rallado.

### **22. Papas fritas al horno y papas barquito - Receta Vegana**

Para obtener papas muy ricas sin necesidad de recurrir a la fritura, estos sencillos pasos no fallan.

**Papas fritas al horno:**

Precalentar el horno a temperatura máxima. Pelar las papas, cortan en bastones. Secarlas bien con un repasador limpio. Transferir a un recipiente, rociar con un chorrito de aceite y mezclar muy bien hasta que las papas estén aceitadas. Precalentar una asadera. Cuando esté caliente colocar los bastones en la placa sin apilar: debe quedar solo una capa de papas no muy amontonadas. Cocinar hasta que estén bien doradas en la parte de abajo, no tocarlas hasta que se forme una capa dorada en la cara inferior. Recién entonces sacar del horno y con una espátula moverlas para seguir cocinando del otro lado. Una vez listas condimentar con sal y servir.

**Papas barquito:**

Precalentar el horno. Lavar bien las papas con cepillo. Sin pelar, cortarlas longitudinalmente por la mitad y luego en gajos, como si fuera una manzana. Secar los gajos con un repasador limpio y repetir todos los pasos de las papas no-fritas.

Cuando están listas, retirar del horno y condimentar espolvoreando condimento para pizza o pimentón dulce, pimienta negra recién molida, etc.

Ambas opciones son riquísimas acompañadas con Ketchup o salsa barbacoa.

### 23. Multi-masa (para pizzas, calozone, pan árabe y más)- Receta Vegana

1 kg de harina integral (si es superfina, mejor)  
50 gramos de levadura fresca o 1 sobre de levadura seca  
2 cucharadas de azúcar  
½ taza de aceite  
1 cucharada al ras de sal fina  
Agua tibia necesaria para formar la masa

En una taza grande colocar la levadura, azúcar, un par de cucharadas de harina. Mezclar bien y agregar agua apenas tibia hasta formar un engrudo líquido. Dejar reposar hasta que se forme una espuma.

En un recipiente grande colocar la harina, hacer un hueco en el centro. Verter allí la espuma de levadura. Mezclar con harina y por los costados agregar la sal. Agregar de a poco agua tibia hasta formar una masa bien tierna. Agregar el aceite y amasar bien sobre la mesa hasta que la masa esté lisa. Colocar la masa en un bowl, aceitar la superficie del bollo y tapar con una bolsa. Dejar reposar en un lugar tibio hasta que crezca al doble.

Fraccionar la masa en porciones del tamaño deseado para lo que se desee preparar. Esta cantidad rinde para 5 pizzas grandes, de masa finita.

Tomar la porción de masa deseada, estirar con el palo de amasar hasta el tamaño deseado, colocar en molde aceitado y dejar descansar 20 minutos antes de hornear.

### 24. Pizzas cancheras

**Canchera:** clásica pizza sin queso. Sobre una pizza hecha con la Multimasa horneada solo hasta que esté firme, colocar: tomates maduros picados condimentados con hierbas (frescas o secas). Llevar al horno hasta que la base esté crocante. Retirar y terminar con aceitunas verdes, negras y alcaparras. Espolvorear con albahaca fresca picada, perejil o rúcula y aceite de oliva en crudo.

#### **Popeye:**

Lavar un atado de espinaca, escurrir y cocinar en una sartén apenas aceitada y un diente de ajo machacado. Agregar una taza de salsa blanca y mezclar. Ajustar el sabor con sal, nuez moscada o condimentos a gusto. Sobre una pizza de multi masa pre-cocida, colocar la mezcla de espinaca, espolvorear con queso rallado y gratinar.

Si no se desea comer lácteos, espolvorear con levadura de cerveza en copos.

#### **Fugazza:**

Sobre un disco de masa para pizza CRUDA, cubrir con cebolla cortada en fina juliana, condimentada con sal y espolvoreada con orégano.

Hornear hasta que se dore la parte de abajo. Rociar con aceite de oliva crudo. Si se le agrega queso,

### 25. Galletitas de avena - Receta Vegana

#### Ingredientes:

2 tazas de avena arrollada clásica  
½ taza de aceite  
½ taza de azúcar  
½ taza de agua  
¾ taza de harina leudante

Mezclar todos los ingredientes hasta integrar bien. Formar una bolita del tamaño de una nuez y aplastarlas. Hornear unos minutos hasta que comiencen a dorar. Retirar del horno y dejar enfriar.

A la masa básica se le pueden agregar: nueces picadas, almendras picadas, chips de chocolate, pasas de uva, orejones de durazno o damasco picado. Reemplazando una cucharada colmada de harina por una de cacao amargo en polvo se obtienen galletitas de chocolate.



## **26. Muffins de chocolate y lentejas**

Encender el horno a mínimo.

### Ingredientes:

2 tazas de lentejas cocidas en agua sin sal  
2 y ½ tazas de harina leudante  
½ taza de cacao amargo en polvo (sin azúcar)  
2 tazas de azúcar negra ( o 1 negra y 1 blanca)  
1 banana madura  
2 cucharadas de esencia de vainilla  
¾ taza de aceite  
1 manzana rallada  
1/2 taza de leche (puede ser leche de soja)  
1 cucharadita colmada de bicarbonato  
2 cucharaditas colmadas de polvo de hornear

Perfumes que le quedan bien: esencia de almendras, ralladura de naranja, clavo de olor, nuez moscada, canela y café. Una cucharadita de cada uno, combinados o todos.

### Preparación:

En una licuadora o procesadora colocar las lentejas cocidas, azúcar, aceite, manzana rallada, banana, esencia de vainilla y leche. Procesar hasta que estén bien triturados y homogéneos. Por otro lado tamizar los ingredientes secos: harina, cacao sin azúcar, polvo de hornear y bicarbonato.

En un recipiente adecuado colocar la preparación húmeda, agregar los ingredientes secos tamizados de golpe y mezclar apenas para integrar. NO batir.

Colocar en molde de muffins o en molde de budín inglés enmantecado y enharinado.

Cocinar en horno precalentado. El tiempo varía según el molde elegido: muffins en 15 minutos y budines en 30. Controlar que estén hechos pinchando con palillo y que salga limpio.

## **27. Crema de vainilla para rellenar y cubrir**

### Ingredientes:

1 taza de ricota (tipo dura, firme) Reemplazar por tofu firme para opción vegana  
50 gramos de manteca/margarina a temperatura ambiente  
1 taza de azúcar impalpable tamizada (ajustar según consistencia)  
1 cucharadita de esencia de vainilla

### Preparación:

Procesar la ricota con licuadora o mixer hasta obtener una pasta cremosa muy lisa.

Mezclar con la manteca a temperatura ambiente (consistencia pomada) y batir con la batidora (o batidor de alambre) hasta obtener una textura lisa y aireada. Incorporar por cucharadas el azúcar impalpable y la esencia de vainilla. Seguir agregando azúcar hasta lograr la consistencia deseada.

Colocar en heladera por 1 hora, la consistencia se hará más firme con el frío.

Esta crema tiene el aspecto y a textura del relleno tradicional de las galletitas (cremita blanca).

Es una opción mucho más saludable a la opción comercial cuyos ingredientes son grasa animal (vacuna o porcina) y azúcar.

Se puede utilizar para recubrir muffins y budines, así como para rellenar galletitas y tortas.

## Agosto

- 28. Sopa crema de arvejas y calabaza
- 29. Bruschettas
- 30. Lehmeyun (Pizza armenia)
- 31. Ensalada de hakusai
- 32. Aderezo de yogur o tofu
- 33. Aderezo de mostaza y miel
- 34. Torta de Ricota a la Italiana

### **28. Sopa crema de arvejas y calabaza – Receta Vegana**

#### Ingredientes:

- 1 Calabaza chica
- 1 taza de arvejas partidas
- 1 puerro
- 2 tiras de apio
- Perejil y apio a gusto
- 1 Caldo de verdura
- Sal necesaria

#### Preparación:

Lavar las arvejas y remojar algunas horas. Lavar y cortar la calabaza en trozos. Llevar a hervir juntos durante 15 minutos. Lavar y picar bien las verduras e incorporar a la cocción. Condimentar a gusto y procesar. Puede servirse con alguno de estos acompañamientos: croutones de pan, daditos de queso, dados de tofu marinado, levadura nutricional, germen de trigo.

### **29. Bruschetas – Opciones Veganas**

Es el nombre que recibe un plato originario de la cocina italiana, concretamente de parte de Italia central. Es considerada como uno de los *antipasti* (*aperitivo/entrada*) más populares y tradicionales de Italia.

Consiste en rebanadas de pan tostado, rebozadas con algún ajo y puestas al horno para que se doren. Las variaciones de la bruschetta provienen de los añadidos y de las especias empleadas variando estos de acuerdo a la imaginación, la costumbre e ingredientes usados. Según la época del año, suelen ser los más típicos: el tomate, los vegetales y el queso.

#### Ingredientes:

- 1 Baguette de pan blanco o negro
- Aceite. Cantidad necesaria
- Condimentos y sal al gusto

#### Preparación:

Cortar la baguette en rebanadas y colocar en asadera aceitada. Pincelar con aceite todas las rebanadas. Agregar los condimentos y sal a gusto en forma de lluvia. Hornear hasta dorar. Se puede guardar en recipiente hermético varios días.

Las bruschetta se las pueden servir frías o calientes, según los rellenos que se elijan:

Procesar juntos puré de calabazas con aceitunas verdes (descarozadas). Incorporar con una cucharada de queso cremoso.

Lavar y picar el blanco de apio (reservar las hojas tiernas para decorar). Agregar jugo de limón. Hacer una mezcla de queso blanco y mayonesa. Mezclar todo y salpimentar a gusto. Colocar sobre cada bruschetta y decorar con hojitas de apio.

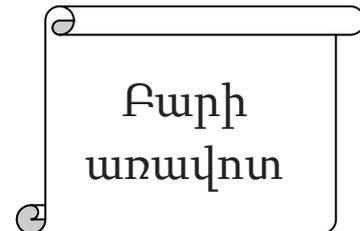
Azar y pelar morones rojos. Reservar una parte para hacer tiras. Picar y condimentar un huevo duro, una cucharada de queso crema y mezclar todo. Colocar sobre cada bruschetta y decorar con tira de morrón rojo

Cortar en tiras cebollas y morones rojos. Cocinar con poco aceite. Colocar en cada bruschetta y poner queso mozzarella. Llevar a horno hasta gratinar y servir caliente.

### 30. Lehmeyun (Pizza armenia)- Receta vegana

#### Ingredientes:

½ kg de harina común (000) o integral fina  
1 cucharadita de azúcar  
50 g de levadura  
1 cucharadita de sal  
4 cucharadas de aceite  
Agua tibia necesaria para amasar.



Preparación de la masa: hacer una esponja de levadura colocándola en un recipiente con el azúcar y una cucharada de harina. Disolver en agua tibia y dejar en un lugar tibio hasta que forme una espuma.

Tomar el resto de la harina, hacer un hueco en el centro, colocar allí la espuma de levadura. Comenzar a amasar con agua tibia. Agregar el aceite y la sal. Amasar hasta lograr un bollo liso y tierno. Colocar en un recipiente, tapar con repasador y dejar descansar en un lugar tibio.

#### Relleno:

2 tazas de soja texturizada seca  
1 morrón rojo  
1 taza de perejil picado  
2 dientes de ajo  
1 cebolla pequeña  
4 cebollas de verdeo  
2 tazas de tomate cortado en cubitos o 2 latas de tomates perita  
Sal y condimentos a gusto (Tradicional: 7 especias o Baharat que incluyen pimienta blanca, clavo de olor, canela, guindo, pimienta negra y nuez moscada)  
1 cucharada de almidón de mandioca (opcional)

Hidratar la soja texturizada en agua hirviendo. Apagar el fuego y dejar reposar. Escurrir y enjuagar con agua fría. Escurrir bien el exceso de líquido.

Picar bien todos los vegetales, mezclar con la soja texturizada y condimentar. "Amasar" bien el relleno para que se integren todos los sabores.

La masa que ya descansó se divide en bollitos del tamaño de un huevo. Dejar descansar unos minutos y estirar cada bollito bien fino (debe quedar como un disco de empanada grande). Acomodar en una asadera aceitada y cubrir cada disco de masa con una capa de relleno extendiendo bien hasta los bordes. Cocinar en horno moderado a fuerte hasta que se dore la parte de abajo. Se comen solos o colocando una porción de ensalada encima y doblándolos por la mitad.

### 31. Ensalada de Hakusai

El hakusai o repollo japonés es un vegetal de la familia del repollo. Además de su alto contenido en fibra, agua, vitaminas y minerales, contiene isotiocianatos: sustancias protectoras contra el cáncer.

½ hakusai cortado en tiritas (puede reemplazarse por repollo blanco o morado)  
2 zanahorias  
Opcional: 2 cebollas de verdeo

Lavar los vegetales, picar el hakusai crudo y rallar la zanahoria. Condimentar con el aderezo de elección.

### **32. Aderezo de yogur (o tofu – receta vegana)**

Ingredientes:

200 g de yogur o tofu blando  
Jugo de limón a gusto (para el yogur no haría falta)  
Ralladura de ½ limón  
Hierbas a gusto: perejil, orégano, tomillo etc.  
Sal y pimienta negra recién molida  
2 cucharadas de aceite de oliva  
Mezclar todos los ingredientes hasta lograr una aderezo cremoso pero ligero.

### **33. Aderezo de mostaza y miel**

Ingredientes:

2 cucharadas grandes de mostaza  
1 cucharada de miel (Vegan: 1 cucharada de Kero o jarabe de arroz)  
2 cucharadas de aceite de oliva  
Licuar todos los ingredientes o batirlos bien hasta integrar. Aligerar con jugo de limón o agua.  
Ajustar la sal a gusto.

### **34. Tarta de Ricota a la Italiana**

Ingredientes:

150 grs. de manteca pomada (o margarina)  
100 grs. de azúcar (blanca o rubia)  
1/2 cdita. de esencia de vainilla  
ralladura de 1/2 limón  
2 huevos (Nota vegana: reemplazar con harina de lino o sustituto del huevo)  
2 o 3 cucharadas de agua o leche  
300 grs. de harina integral (fina o superfina)  
1/2 cdita. de sal  
100 grs. de almidón de maíz (Maicena)  
10 grs. de polvo de hornear (polvo leudante, Royal)

Preparación:

Colocar en un bowl la manteca o margarina pomada y el azúcar, batir enérgicamente con una cuchara de madera o con un batidor hasta blanquear.

Perfumar con la esencia de vainilla y la ralladura de limón. Agregar los huevos e integrar para obtener una crema lisa.

Tamizar la harina con la sal, el almidón y el polvo para hornear, realizar una corona y disponer en el centro el batido, unir sin amasar con la ayuda espátula o bien con las manos, tratando de no transmitirles mucho calor. Unir la masa sin amasar.

Formar un cuadrado, cubrir con film y enfriar en la heladera antes de usar.

Estirar la masa y tapizar el molde.

Reservar una parte la masa para formar el enrejado de la cubierta. En lugar del clásico enrejado puede cubrirse la superficie con figuras de masa cortada con corta pasta, como galletitas.

Llevar a un horno precalentado, 180°.

NOTA: Esta masa puede confeccionarse íntegramente en la procesadora, incorporando los ingredientes en el orden que se indica. Se conserva 3 días en la heladera o hasta dos 2 meses en el freezer.

Relleno:

500 grs. de ricota (entera o descremada)

Nota Vegana: La ricota puede reemplazarse con tofu duro procesado + jugo de 1 limón

1 taza de fruta deshidratada picada en trozos pequeños: pueden ser orejones de duraznos, de damascos, de peras, ciruelas pasas, o pasas de uva (combinados o solo de una clase)

1 huevo (Vegana: Sustituto de huevo o agar agar disuelto)

100 g de azúcar

Ralladura de de ½ limón

Mezclar la ricota con el huevo, azúcar y ralladura de limón. Agregar la fruta picada, mezclar y rellenar la tarta.

Usar un molde redondo de 24 cm o rectangular de tamaño equivalente.

## Septiembre

¡Llega la primavera! Para festejarlo presentamos un menú 100% vegetal sin el agregado de ningún derivado animal (sin lácteos ni huevos).

Renovate con una alimentación sana y depurativa.

Recetas livianas, de bajas calorías y cargadas de nutrientes y fibra.

**Desayuno vital:** una porción de cereal con una taza de leche vegetal, o un licuado de banana y leche vegetal, o una tostada de pan integral y tu bebida favorita con leche vegetal. ¡La mejor manera de empezar el día!

**Almuerzo y cena:** te brindamos opciones para combinar, recomendando que la cena sea la comida más ligera.

**Entrada:** Preparar una bandeja de vegetales en bastones: zanahoria, pepino, apio, morrón y zucchini para acompañar estos patés deliciosos.

**Plato principal:** Quinoa multicolor en colchón de hojas verdes o Vegetales en colchón de arroz integral.

**Postre:** te recomendamos que los dejes solo para ocasiones especiales 😊

Optá siempre por dulces naturales, llenos de fibra y nutrientes como el Crocante de manzana o los Raw Brawnies de dátiles y nuez.

## Temario

35. Leche de almendras

36. Leche de coco

37. Quinoa multicolor

38. Paté de morrón y nuez

39. Paté de tofu y aceitunas verdes

40. Paté de porotos negros y aceitunas negras

41. Vegetales en colchón de arroz integral

42. Raw-Brownies de dátiles y nuez

43. Crocante de avena y manzana

44. Parmesano de semillas (Rawmesan)

### **35. Leche de Almendras**

Ingredientes: 1 litro

1 taza de almendras crudas



1 cucharada de pasas de uva sin semilla o 2 dátiles sin semilla  
1 cucharada de semillas de lino  
1 pizca de sal  
Agua para completar 1 litro y medio.

Preparación:

Enjuagar con agua las almendras y las pasas. Colocarlas en un recipiente, agregar las semillas de lino y cubrir con agua. Tapar el recipiente y colocar toda la noche en la heladera.

Al día siguiente colocar todo en la licuadora (NO cambiar el agua), agregar el agua que falte para completar 1 litro y medio. Licuar por espacio de 5 minutos o más. En un colador grande colocar un lienzo, filtrar por el lienzo el contenido de la licuadora. Escurrir bien. Guardar la leche de almendras en la heladera, puede durar hasta 5 días.

NO tirar el residuo, se puede incorporar al relleno de tartas o utilizarse para hacer galletitas junto con avena.

Esta leche puede utilizarse para: beber como está, preparar licuados, cocinar, para acompañar té, café o chocolate, en salsa blanca y reemplazando a la leche de vaca en cualquier preparación.

### **36. Leche de coco**

Ingredientes: 1 litro, según el tamaño de taza

1 taza de coco rallado seco  
3 tazas de agua  
1 pizca de sal  
Miel a gusto para endulzar

Preparación:

Licuar por varios minutos todos los ingredientes juntos. Filtrar con ayuda de un colador con un lienzo. El residuo de coco puede incorporarse a otras preparaciones como galletitas, tortas y tartas dulces.

### **37. Quinoa multicolor**

Ingredientes:

*4 porciones generosas*

1 taza de quinua cruda  
½ cebolla morada  
1 tomate maduro  
1 pepino chico con cáscara  
½ morrón rojo  
½ morrón amarillo  
½ taza de perejil fresco picado

Aderezo a gusto: aceite de oliva, sal, limón o la vinagreta de elección

Preparación:

Lavar la quinua en abundante agua fría, repetir la operación varias veces hasta que el agua no forme espuma.

Cocinar en 4 tazas de agua hirviendo (agregar la quinua cuando el agua esté hirviendo). Cocinar por 15 minutos, colar y dejar enfriar.

Picar bien chiquito todos los vegetales y agregar a la quinua. Condimentar y servir.

Se pueden agregar o quitar la combinación deseada de vegetales multicolores. Servir sobre un colchón de hojas verdes.

### 38. Paté de morrón y nuez

Ingredientes:

Para una compotera mediana

4 morrones rojos asados

½ taza de nueces peladas (pueden ser tostadas, el sabor es más intenso)

Sal a gusto

1 cucharada de aceite de oliva

Condimentos: comino, nuez moscada, pimienta blanca, canela, a gusto.

Preparación:

Lavar los morrones, asarlos enteros en la parrilla del horno o sobre la llama. Cuando la piel se vea quemada colocarlos en un recipiente con tapa. Dejar enfriar, pelar y quitar las semillas y el cabito.

Procesar los morrones con las nueces hasta formar una pasta lisa. Condimentar.

### 39. Paté de tofu y aceitunas verdes

Ingredientes:

Para una compotera mediana

250 g de tofu firme

½ taza de aceitunas verdes sin carozo

Jugo de ½ limón

½ diente de ajo o ajo deshidratado

2 cucharadas de aceite de oliva

Sal a gusto.

Opcional: perejil fresco picado

Preparación:

Procesar el tofu, jugo de limón, condimentos y las aceitunas hasta formar una pasta lisa. Ajustar el sabor con jugo de limón y/o condimentos. Agregar perejil fresco picado si se desea.

### 40. Paté de porotos negros y aceitunas negras

Ingredientes:

Para una compotera mediana

1 taza de porotos negros cocidos (o lentejas)

½ taza de aceitunas negras sin carozo

2 cucharadas de aceite de oliva

Jugo de medio limón

Ralladura de medio limón

Sal y condimentos a gusto

Preparación:

Procesar todos los ingredientes juntos hasta formar una pasta lisa. Ajustar el sabor con sal y jugo de limón.

#### 41. Vegetales en colchón de arroz integral

- 1 taza de arroz integral
- 2 berenjenas medianas
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 2 zucchinis o zapallitos redondos
- 1 morrón rojo en tiras
- 2 dientes de ajo picado
- 1 taza de perejil fresco picado

Orégano, tomillo, sal y pimienta para condimentar.

Enjuagar el arroz integral y cocinarlo por 15 minutos y escurrir, dejar entibiar.

Lavar todos los vegetales y cortarlos en rodajas finas. Aceitar una asadera de vidrio o enlosada, cubrir el fondo con el arroz pre cocido. Acomodar las rodajas de vegetales en capas sobre el arroz, condimentando entre capa y capa con perejil, ajo y condimentos. Terminar con una capa de tomates en rodajas. Cubrir la fuente con papel de aluminio y cocinar en horno moderado al menos 1 hora.

Los vegetales deben quedar muy tiernos y jugosos. Retirar el papel de aluminio, espolvorear con parmesano de semillas y gratinar unos minutos a horno fuerte.

Este plato se puede cocinar con anticipación, los sabores se integran más al día siguiente.

#### 42. Brownies de dátiles y nuez

##### Ingredientes:

- 1 taza de dátiles (sin la semilla) (puede ser media taza de higos y media de dátiles)
- 1 taza de almendras
- 1 taza de nueces
- 1/4 taza de cacao en polvo
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharada de miel
- 1 pizca de sal

##### Preparación:

Según la calidad de los dátiles puede ser necesario remojarlos en agua tibia por media hora. Escurrirlos bien.

Colocar todos los ingredientes menos el cacao en la procesadora y accionar hasta que se forme un granulado fino. Debe tener una textura tal que, al tomar un porción y apretarla se quede pegado. Agregar el cacao en polvo y procesar un poco más.

En un molde pequeño forrado con papel manteca o film, colocar la mezcla y aplastarla bien con una cuchara.

Llevar a la heladera por un par de horas o más. Desmoldar y cortar los brownies. Opcional: decorar con hilos de chocolate cobertura.

#### 43. Crocante de avena y manzanas (Crisp de Manzana)

##### Ingredientes:

- 5 o 6 manzanas verdes
- 1 taza de azúcar rubia
- 1 taza de harina común 0000
- 2 tazas de avena gruesa
- 100 g de margarina vegetal

##### Preparación:

Pelar las manzanas y cortarlas en rodajas finas. Colocarlas en una fuente de vidrio pirex formando capas. Puede espolvorearse con algo de azúcar (opcional). En un recipiente aparte mezclar los demás ingredientes. Formar un granulado con la margarina a temperatura ambiente.



Cubrir las manzanas con el granulado obtenido y cocinar en horno moderado por 45 minutos, hasta que las manzanas suelten su jugo y la cubierta esté dorada y crocante. Servir tibio o frío, solo o con un copete de helado o yogur.

#### **44. Parmesano de semillas (Rawmesan)**

Ingredientes:

- 1 taza de semillas de zapallo o girasol (o mitad y mitad)
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharada de levadura de cerveza en copos (Clásica marca Titán)

Poner todos los ingredientes en la licuadora y triturar bien. Guardar en la heladera o freezer, utilizar 1 o 2 cucharadas grandes por día para reemplazar al queso rallado (en pastas, sopas, etc.)

### **Octubre**

#### **Temario**

- 45. Tartas veraniegas sabor Mediterránea y Verdeo con brócoli
- 46. Brocheta/pincho de vegetales
- 47. Chimichurri clásico
- 48. Salsa criolla
- 49. Chori veganos
- 50. Salchichón primavera
- 51. Tarta de manzana
- 52. "Rubias pecosas" (Cuadrados dulces de garbanzo)

#### **45. Tartas veraniegas**

Ingredientes:

2 disco de tarta para horno

Preparación:

Hornear en asadera aceitada las masas de tarta, pichar previamente con tenedor. Darlas vuelta en la media cocción. Guardar en recipientes tapados.

#### **Relleno Mediterráneo:**

Ingredientes:

- 2 berenjenas
- 1 morrón rojo
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 taza de aceitunas verdes descarozadas
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta a gusto



Preparación: Cortar en cubos las berenjenas y cocinar en sartén con aceite de oliva. Asar los morrones y cortar en tiras. Por separado cortar en pluma la cebolla y cocinar con los dientes de ajo en poca aceite. Salar y pimientar a gusto mezclando todos los ingredientes.  
Hacer una mezcla de berenjena asada con queso crema.  
Untar el disco de tarta ya cocido con esta mezcla, colocar el relleno decorando arriba con aceitunas verdes en rodajas.

### **Relleno de verdeo y brócoli**

Ingredientes:

1 brócoli  
4 tiras de blanco de verdeo  
4 cucharadas de queso rallado  
1 taza chica de yogurt griego  
1 huevo duro  
Aceite de oliva  
Sal y condimento a gusto

Preparación:

Lavar el brócoli y cocinar al vapor. Colar y enfriar. Picar el blanco de cebolla de verdeo y mezclar con los demás ingredientes. Condimentar. Desparramar sobre el disco de tarta ya cocido y decorar con huevo rallado

### **Un toque crocante:**

Dale algún elemento energético a tus tartas con crocante de semillas tostadas.  
Ejemplos: Girasoles y sésamo caramelizados. Pistacho, nueces o castañas de cajú tostadas con condimento.

### **46. Brochetas/Pinchos (Receta Vegana)**

Palitos de brocheta: ponerlos en remojo antes de empezar con los vegetales, para evitar que se quemen durante la cocción.

Combinar todos o algunos de estos ingredientes, intercalando trozos regulares en un palito de brocheta previamente remojado  
Tomates cherry/trozos de tomate perita firme  
Zucchini  
Berenjena  
Champiñones o portobello (hongos)  
Morrón  
Cebolla  
Aceitunas  
Papines (hervidos por 10 minutos)  
Tofu duro marinado  
Dados de calabaza



Una vez armado el brocheta/pincho, salsear con chimichurri, salsa criolla licuada u otra marinada de elección. Cocinar al horno o a la parrilla, pincelando con salsa y dando vuelta para que se cocine parejo.  
Servir con la salsa.

#### 47. Chimichurri clásico (Receta Vegana)

##### Ingredientes

2 cucharadas grandes de orégano seco  
1 cucharada de ají molido (picantón a gusto)  
2 dientes de ajo picado  
1 cucharadita chiquita de sal  
Jugo de 1 limón grande  
1 taza chica de aceite neutro

Mezclar y dejar reposar. Guardar en un frasco bien cerrado en la heladera hasta 2 semanas.

#### 48. Salsa criolla (Receta Vegana)

##### Ingredientes

2 tomates maduros  
1 cebolla pequeña  
2 cebollas de verdeo (con lo verde incluido)  
1 morrón rojo (crudo o asado, según el gusto)  
1 diente de ajo picado  
1 cucharada de orégano  
Jugo de 1 limón

Preparación: Sal y pimienta negra (opcional) a gusto  
Otros opcionales: perejil fresco picado, albahaca fresca picada  
Picar todos los vegetales bien chiquitos, condimentar y servir. Guardar en frasco bien cerrado, dura 3 días. Si se quiere guardar más tiempo, cocinar la salsa.

#### 49. Chori veganos (Receta Vegana)

*Rinde 16 chorizos de buen tamaño, dividir los ingredientes para hacer menos cantidad.*

Se necesitará también: film plástico de cocina, hilo de algodón (hilo choricero)

##### Ingredientes:

500 g de gluten puro en polvo (NO es harina glutinada)  
3 cucharadas grandes de pimentón dulce  
1 cucharadita de ají molido (regular según el gusto por lo picante)  
½ cucharada de ajo en polvo  
4 cucharadas grandes de arroz blanco cocido  
10 cucharadas de pan rallado (sustituir por salvado de trigo o de avena)  
1 cucharada de humo líquido  
1 ½ cucharadas de sal fina  
1 pizca (1/4 de cucharadita) de polvo de hornear. Atención: mínima cantidad o los chorizos de inflan demasiado.  
750 cc (3/4 litro) de agua  
50 ml de salsa de soja (5 cucharadas)

Preparación: En un recipiente de buen tamaño colocar juntos todos los ingredientes secos y mezclar bien. Agregar el arroz cocido y mezclar con lo seco hasta lograr que



todos los granos de arroz estén sueltos en la mezcla. En una jarra colocar el agua y la salsa de soja. Agregar todo el líquido a la mezcla seca y formar una masa. Si está muy seca agregar algo más de agua. Dividir la masa en dos partes, Formar cilindros de 5 cm de diámetro y colocarlos sobre un rectángulo de film de cocina. Asegurar que queden al menos 10 cm de film sin cubrir en cada extremo. Envolver el cilindro de masa, y hacerlo girar para formar un Cilindro liso. Atar la punta y volver a atar cada 8 cm (4 dedos) hasta terminar. Si se desean más finos los chorizos rendirán más unidades.

Poner a hervir abundante agua, colocar los chorizos y cocinar por 25 minutos. Dejar enfriar en el agua, guardar en heladera cubiertos de agua hasta 3 días. Para frizar, escurrir el agua, colocar en una bolsa.

**Choripan: Pelar los choriveganos (retirar el film de plástico)**, cortar los chorizos longitudinalmente por la mitad (mariposa). Cocinar a la parrilla brevemente. Recordar que ya están cocidos y solo queremos dorarlos y calentarlos. Si se cocinan demasiado quedarán muy duros.

A la sartén/plancha: calentar algo de aceite y cocinar los chorizos mariposa de ambos lados hasta dorar. Servir con chimichurri o salsa criolla en un buen pancito.

Los chori veganos pueden usarse cortados en trozos para una salsa y acompañar pastas o polenta.

#### 50. Salchichón primavera (Receta Vegana)

Para 6 salchichones de 15 cm de largo y 10 cm de diámetro. Se pueden hacer 2 salchichones largos, tener en cuenta el tamaño de la olla donde se van a cocinar.

##### Ingredientes:

Igual que los choriveganos más:

1 cucharadita de nuez moscada (logra el sabor auténtico a salchichón)

1 taza de aceitunas verdes picadas

1 morrón rojo grande (asado, pelado y cortado en trocitos)

Seguir todas las instrucciones de preparación de los choriveganos. Junto con el arroz cocido agregar los morrones y aceitunas picados. Mezclar bien y luego agregar los líquidos.

Formar una masa uniforme.

Armar los salchichones del mismo modo en que se armaron los chorizos pero en mayor tamaño.

Cocinar en agua hirviendo por espacio de 40 minutos. Dejar enfriar en el agua. Cortar en láminas finas para sándwiches, o en dados para picada.

#### 51. Tarta de manzana (Receta Vegana)

##### Ingredientes:

2 discos de tarta

1 kg de manzanas verdes

1 vaso chico de azúcar

Canela nueces y pasas de uva a gusto

Preparación: Cubrir un molde redondo rociado previamente con aerosol. Colocar el disco de tarta llegando a cubrir sus bordes. Lavar, pelar y cortar las manzanas en rodajas. Llenar el molde. Espolvorear con el azúcar y los demás ingredientes. Cubrir la



preparación con otro disco de tarta y sellar bien los bordes. Espolvorear con azúcar y nueces picadas (o crocante de semillas).

Llevar a horno moderado hasta que notemos que las manzanas están tiernas. Retira del horno y con ayuda de un plato playo escurrir el jugo del molde. Llevar al horno nuevamente hasta dorar.

Consejo: Resulta muy deliciosa sola o acompañada con: yogurt griego o bochas de helado.

## 52. “Rubias pecosas” (Cuadrados dulces de garbanzo y chocolate) (Receta Vegana)

Rinde 15 a 20 cuadrados

250 g (1 ½ taza) de garbanzos cocidos (sin sal)

1 cucharada al ras de polvo de hornear

½ cucharadita de bicarbonato

¼ cucharadita de sal

¾ taza de azúcar rubia o integral

2 cucharadas de esencia de vainilla

¼ taza de avena instantánea o de semillas de lino trituradas

¼ taza de aceite neutro o 1/4 taza de manteca de maní

½ taza de chips de chocolate o chocolate para taza triturado

Precalentar el horno en moderado. Procesar los garbanzos cocidos, luego agregar el resto de los ingredientes juntos (**¡menos el chocolate!**) y seguir procesando hasta que la mezcla esté bien lisa. Agregar el chocolate picado o chips, y transferir a un molde cuadrado/rectangular bien aceitado. Hornear por 30 minutos. Retirar del horno aunque se vean un poco “crudas”, pero se endurecerán cuando se enfríen. Si se cocinan demasiado se endurecen mucho.

Nota: Se puede agregar el chocolate en la masa y reservar un poco para adornar la superficie antes de meter al horno, lucirán más apetitosas.

Sustituir el chocolate por pasas de uva sin semilla.

Garantía a prueba de niños (o comensales poco aventureros): si no revelamos el secreto, ¡nadie podrá adivinar que la torta es de garbanzos!

**Noviembre**  
**¡Se termina el año, felices fiestas!**

**Temario**

- 53. Limonada aromática de sandía y romero
- 54. Licuado de ananá a la menta
- 55. Ensalada de trigo candeal
- 56. Piononos festivos: Capresse y Champiñon
- 57. Ensalada de coles con aderezo de yogur
- 58. Ensalada de rúcula y pera con aderezo de mostaza y miel + crocante
- 59. Pesceto Vegetal estilo Vitel Toné
- 60. Pinchos de carne vegetal
- 61. Torta Carioca de cacao con cobertura

**53. Limonada aromática de Sandía y Romero**

**Ingredientes:**

- 1 kg de pulpa de sandía (retirar semillas)
- ½ taza de jugo de limón
- 2/3 taza de azúcar
- 1 taza de agua
- 2 ramitas de romero
- Hielo a gusto
- Agua con gas
- Ramitas de romero para decorar

**Preparación:**

**Almíbar aromático:** colocar en una cacerolita el azúcar con el agua, retirar el tallo del romero, picar las hojas y llevar todo a ebullición por 5 minutos. Apagar el fuego y dejar enfriar.

Retirar la pulpa de sandía con una cuchara, quitar las semillas. Licuar. Si es mucha pulpa hacer en tandas. Colar el jugo de sandía para retirar la pulpa.

Colocar en una jarra, agregar jugo de limón y almíbar aromático a gusto. Colocar cubos de hielo y ajustar el sabor con agua con gas o agua. Servir decorando con una rodaja de limón o con una ramita de romero.

**Ideas festivas:** colocar los vasos en el freezer un par de horas antes de servir. Mojar el borde del vaso con clara de huevo, apoyar en un plato con azúcar para “cristalizar” los bordes del vaso.

**54. Licuado de ananá a la menta**

**Ingredientes:**

- 1 lata de ananá (o equivalente de fruta fresca)
- 2 ramitas de menta (a gusto)
- Jugo de limón (si se hace con fruta enlatada)
- Agua o soda para ajustar sabor

Licuar el ananá con la menta (retirar tallos duros). Ajustar le sabor con jugo de limón, agua y cubos de hielo.

**Ideas festivas:** servir con hojas de menta para decorar, licuar con hielo triturado para un estilo “frozen”.

## 55. Ensalada de Trigo Candeal

### Ingredientes:

1/2 kg de trigo candeal  
1 lata de choclo en grano  
2 zanahorias grandes  
1/2 taza de perejil picado  
2 huevos duros  
1/2 taza de aceitunas negras picadas  
1/4 taza de cibulett picado  
1/2 taza Almendras tostadas picadas  
Aderezos: sal, pimienta, aceite de oliva, limón, mayonesa y/o queso crema.

### Preparación:

Lavar y hervir durante 20 minutos el trigo en abundante agua y sal. Escurrir y enfriar. Rallar las zanahorias, picar los demás ingredientes. Incorporar al trigo, mezclar bien y aderezar a gusto.

## 56. Piononos Festivos

### **Capresse**

#### Ingredientes:

1 pionono salado  
500 grs. de ricota  
1 taza de tomates secos  
1/2 sobre de gelatina sin sabor  
4 cucharadas de mayonesa  
Albahaca fresca  
Humo líquido  
Sal y condimentos a gusto

#### Preparación:

Hidratar los tomates secos con aceite de oliva y gotas de humo líquido. Reservar. Picar los demás ingredientes y condimentar a gusto. Por último incorporar los tomates hidratados y picados. Hidratar la gelatina como se indica en el envase. Rellenar el pionono con la preparación, enrollar y guardar en heladera con film.

## Champiñones

### Ingredientes:

1 pionono  
1 lata de de champiñones  
1 taza de aceitunas verdes  
2 huevos duros  
1/4 taza de perejil fresco  
1 queso filadelfia  
1/2 taza de mayonesa  
Sal y pimienta a gusto

#### Preparación:

Escurrir y picar los champiñones, las aceitunas, los huevos y el perejil. Mezclar los demás ingredientes, condimentar a gusto y rellenar. Enrollar y guardar en heladera con film.



### 57. Ensalada de coles con aderezo de yogur

Ingredientes y preparación: cantidades iguales de repollo blanco y colorado cortado bien finito. Zanahoria rallada en igual cantidad. Mezclar, agregar aderezo de yogur y mezclar bien.

#### Aderezo de yogur:

1 taza de yogur natural  
Menta fresca picada y perejil a gusto  
½ diente de ajo picado  
Aceite de oliva a gusto  
Sal a gusto

### 58. Ensalada de rúcula y pera con aderezo de mostaza y miel + crocante

Ingredientes y preparación: cortar las raíces y lavar bien la rúcula. Lavar y filetear la pera verde con cáscara. Mezclar con el aderezo y espolvorear con el crocante.

#### Aderezo de mostaza y miel

##### Ingredientes:

2 cucharadas grandes de mostaza  
1 cucharada de miel (Vegan: 1 cucharada de Kero o jarabe de arroz)  
2 cucharadas de aceite de oliva  
Licuar todos los ingredientes o batirlos bien hasta integrar. Aligerar con jugo de limón o agua.  
Ajustar la sal a gusto.

**Crocante:** colocar ¾ taza de girasol pelado en una sartén junto con 2 cucharadas de azúcar rubia. Llevar a fuego, mezclar constantemente con cuchara de madera. Cuando el azúcar se comienza a derretir apagar el fuego. Esparcir sobre la mesada limpia y dejar enfriar. Guardar en frasco bien tapado.

### 59. Pesceto vegetal

(para 3 pescetos de 600 gramos c/u)

#### Ingredientes

½ kg de gluten puro en polvo  
10 cucharadas de pan rallado  
6 cucharadas de soja texturizada hidratada  
2 cucharadas colmadas de cacao amargo en polvo (para el color)  
3 cucharadas colmadas de pimentón dulce  
1 ½ cucharada de sal  
1 cucharada de cebolla en polvo  
½ cucharada de ajo en polvo  
750 cc de agua  
5 cucharadas de salsa de soja  
Humo líquido a gusto

#### Preparación:

Colocar juntos en un recipiente adecuado todos los ingredientes secos. Mezclarlos bien. En una jarra mezclar el agua, salsa de soja y humo líquido. Agregar todo el líquido a los secos. Mezclar bien formando una masa homogénea. Si queda duro agregar algo más de agua. Separar la masa en 3 partes iguales. Formar rollos y envolver en film. Trabajar sobre la mesa para emparejar. Previamente colocar agua en una olla grande, cuando esté hirviendo agregar los pescetos. Hervir por 30 minutos. Dejar enfriar en el líquido de cocción. Guardar en heladera sumergido siempre en el líquido. Para congelar, escurrir y embolsar.



### **Salsa Vitel Toné (liviana)**

1 taza de queso crema descremado  
½ taza de mayonesa  
½ taza de aceitunas verdes  
1 cucharada de mostaza  
1 plancha de alga Nori o similar para el gusto a “pescado”  
Alcaparras  
1 huevo duro picado

Menos el huevo y las alcaparras, licuar el resto de los ingredientes juntos. Si está muy espeso agregar algo de agua.  
Picar el huevo duro y agregar a la salsa.

**Presentación:** cortar el pesceto en rodajas finas, cubrir con la salsa y espolvorear con las alcaparras. Armar con anticipación y reservar en la heladera para que se integren los sabores.

### **60. Pinchos de carne vegetal**

#### Ingredientes:

2 tazas de soja texturizada hidratada  
2 cucharadas cargadas de gluten puro  
½ taza de puré de tomate  
1 diente de ajo picado, perejil picado y sal y condimentos a gusto.  
Pan rallado para rebozar

Preparación: hidratar la soja en agua hirviendo por 15 minutos. Colar, enjuagar con agua fría en el colador. Escurrir bien.  
Mezclar con todos los demás ingredientes, formar una “masa” con la que se puedan formar albondiguitas. Rebozarlas en pan rallado. Freir u hornear en horno bien caliente. Servir pinchadas con un palillo, acompañando con alguna salsa y ensaladas.

### **61. Torta Carioca de cacao con cobertura**

#### Ingredientes:

1 taza de cacao amargo en polvo  
3 tazas de harina leudante  
2 tazas de azúcar  
Pizca de sal  
2 tazas de agua bien caliente (no hirviendo)  
2 huevos enteros (Opción vegana: reemplazar por una banana madura pisada)  
1 taza de aceite

#### Preparación:

Precalentar el horno en temperatura mínima. Aceitar y enharinar un molde.  
Mezclar juntos todos los ingredientes secos.  
Mezclar los huevos ligeramente batidos con el agua caliente y el aceite. Agregar los líquidos a los secos. Mezclar con cuchara de madera hasta integrar bien la mezcla.  
Hornear por 40 minutos (dependiendo del tipo de molde) hasta que al pinchar con palillo este salga limpio.

#### Cobertura brillante de cacao:

250 g de azúcar



4 cucharadas de cacao amargo en polvo  
4 cucharadas de agua  
Cocinar a fuego moderado hasta que todo se derrita y quede una mezcla bien lisa, sin rastros del granulado del azúcar.  
Agregar la manteca y mezclar bien. Apagar el fuego.  
Cubrir la torta y dejar enfriar.

**Variantes:**

Tipo Brownie: agregar a la mezcla de la torta nueces picadas. Cocinar en un molde más grande para que queden mas chatitas. Servir cortada en cuadraditos.

Tipo Selva Negra: Cocinar en un molde redondo mediano, para que quede una torta alta. Una vez fría, cortar por la mitad y rellenar con crema y frutos rojos: frutillas, frambuesas, etc. Decorar con cerezas marraschino o guindas.

Tipo budín: Agregar cáscara de naranja confitada a la preparación de la torta. Cocinar en moldes de budín inglés.

Torta de cumpleaños infantil: cocinar en molde redondo para que quede alta. Una vez fría rellenar con dulce de leche y decorar con la cobertura deseada.

---

**Hasta pronto...**

Otro año está llegando a su fin y con mucha alegría miramos el camino recorrido. Damos gracias a Dios por habernos permitido hacer esta tarea y te damos gracias por ser parte de esta travesía. Sin tu compañía esto no tendría sentido.

Esperamos de corazón que nuestro objetivo de hacer de este curso una experiencia positiva y productiva se haya cumplido.

Compartimos a lo largo del año no solo el alimento físico, sino también el alimento espiritual. Deseamos que las recetas te permitan alimentarte mejor, y que tu apetito por lo espiritual, lejos de ser saciado, haya crecido para que desees seguir alimentándote a través de una conexión con Dios.

Compartimos estas palabras de la Biblia y las hacemos nuestras:

*“Querido hermano, oro para que te vaya bien en todos tus asuntos y goces de buena salud, así como prosperas espiritualmente.3° Juan 1:2”*

**Nos gustaría encontrarnos pronto nuevamente. Te invitamos a nuestras actividades de los sábados, en Av. Sarmiento 2635. A las 10:00 hs y/o 11:00 hs.**

# 2013

## Alimentación según diseño

¡Bienvenid@s a un nuevo año del taller de cocina saludable! Qué alegría tener la oportunidad de reunirnos nuevamente para compartir recetas y buenos momentos.

Un nuevo comienzo es siempre una oportunidad de cambios y renovación. Aprendiendo de lo pasado proyectamos el futuro con mucho entusiasmo y optimismo.

En este nuevo año renovamos la propuesta de presentar recursos para una alimentación saludable. Recetas y consejos que nos ayudarán en una transición hacia una dieta más sana, en armonía con nuestro cuerpo, nuestra mente y espíritu y a la vez, ambientalmente responsable.

Nuestro lema será “Alimentación según diseño”: el cuerpo humano es una obra de creación sorprendente y maravillosa. La ciencia no termina de descubrir ni entender en su totalidad los procesos que ocurren en nuestro organismo cada instante y sin que seamos conscientes de ello.

No somos fruto de la casualidad ni el azar, hemos sido creados a imagen y semejanza de nuestro Creador, así lo dice la Biblia: **“y dijo (Dios): «Hagamos al ser humano a nuestra imagen y semejanza...” Génesis 1:26**

Fuimos hechos a imagen de Dios quien dio instrucciones sobre la mejor alimentación para el ser humano: **“También les dijo: «Yo les doy de la tierra todas las plantas que producen semilla y todos los árboles que dan fruto con semilla; todo esto les servirá de alimento.” Génesis 1:29**

La salud plena no se alcanza solamente cuidando del aspecto físico. Jesús, nuestro modelo a seguir, amplió aún más el concepto de la buena nutrición al decir: **“Escrito está: “No sólo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios.” Mateo 4:4**

Estamos diseñados para alimentarnos físicamente de vegetales y para nutrarnos espiritualmente con una relación personal con Dios. Si seguimos las indicaciones del “manual del fabricante” (la Biblia), cosecharemos los beneficios en nuestra salud física, mental y espiritual.

Nuestro “Menú” para este año consiste en una invitación a transitar un nuevo camino hacia una alimentación consciente y hacia un encuentro personal con Dios. No se trata de religión, **se trata de relación**: la búsqueda de una relación personal y profunda con Él. Y como en todo menú, la decisión final es tuya.

Está siempre vigente un claro principio en todas nuestras actividades: respeto por las ideas de todos, amistad y cordialidad, sin distinción de credo ni ideología.

Las puertas están abiertas. Querid@ amig@, siempre serás bienvenid@.

## Marzo

1. Pan integral chato para “sándwich en rollo” o “wraps” (Vegano)
2. “Lengüitas” veganas a la vinagreta (Vegano)
3. “Pechuga” vegana a la plancha (Vegano)
4. Aderezo de zanahoria (Vegano)
5. Aderezo de tahina (pasta de sésamo) (Vegano)
6. Tabule de quinoa (sin TACC) (Vegano)
7. Budín de frutas sin gluten (Apto para celíacos)
8. Chocobananas heladas (sin TACC)

### **1. Pan integral chato para “sándwich en rollo” o “wraps”**

#### Ingredientes

Para 10 panes (según diámetro)

2 tazas de harina integral fina o super fina  
(reemplazo: harina común + salvado y germen de trigo triturados en seco en la licuadora hasta lograr una textura fina)  
2 cucharadas de aceite  
½ cucharadita de sal (optativo)  
¾ taza de agua apenas tibia

#### Preparación

En un bowl colocar la harina y sal, agregar el aceite y mezclar hasta que no queden grumos. Agregar el agua de a poco, amasar un par de minutos y formar un bollo liso. Depende del tipo de harina puede llevar más o menos agua. Aceitar el bollo y dejar descansar al menos 15 minutos. Formar bolitas del tamaño de un huevo pequeño, pasar el bollito por harina y estirar bien fino con palote. En una plancha o sartén de fondo grueso caliente cocinar de un lado hasta que se vean burbujas, dar vuelta y cocinar un minuto más. Achatar suavemente con espátula las burbujas durante la cocción. Reservar envueltos en un repasador ligeramente húmedo. Guardar en bolsita de plástico o recipiente hermético. Se pueden congelar hasta 6 meses.

### **2. Lengüitas a la vinagreta**

#### Ingredientes

1 taza de harina de gluten  
¼ taza de harina de soja  
¼ taza de avena  
¼ taza de germen de trigo

½ cebolla  
1 ¼ de taza de caldo  
4 nueces  
Sal  
Perejil y ajo a gusto  
Condimentos a gusto (Comino, pimenton, etc.)

#### Preparación

Mezclar bien las harinas con la sal. Procesar a parte los demás ingredientes con el caldo. Incorporar a las harinas. Formar chorizos. Dejar descansar y cocinar una hora en caldo. Reposar y cortar en rodajas.

Preparar una vinagreta a gusto y guardar en heladera.

### **3. “Pechuga” vegana a la plancha** (Para 2 supremas grandes o 4 chicas)

#### Ingredientes

##### Pechugas:

1 taza de gluten puro  
1 taza de agua  
2 cucharadas de salsa de soja

##### Salsa de cocción:

4 cdas de aceite (de oliva o neutro)  
de 4 a 6 dientes de ajo picados  
1 o 2 cdas de salsa de soja  
1 y 1/4 taza de agua

##### Todos o una selección a gusto de los siguientes condimentos:

1/4 cda de comino  
2 hojas de laurel  
5 o 6 granos de pimienta negra  
1/2 cda de ají molido  
1 cda de orégano  
1/2 de romero seco  
1/2 cda de tomillo seco

#### Preparación

Para la carne vegetal: mezclar el gluten con el agua y salsa de soja. Amasar bien. Estirar hasta obtener unos 2,5 cm de espesor. Cortar en 2 o en 4 trozos.

##### Cocción:

Poner en una sartén el aceite y sofreír el ajo picado, agregar los filetes y sellar durante un minuto de cada lado a fuego fuerte. Bajar el fuego, echar todas las

otras especias junto con el agua, la sal y la salsa de soja. Cocinar durante 30/35 minutos dando vueltas los bifés cada tanto para que no se peguen y absorban el líquido. Apagar el fuego cuando la carne este cocinada, colar para quedarnos con el líquido y deshechar los residuos (deben quedar más o menos 3/4 de taza).

La salsa recuperada puede espesarse con una cucharadita de maizena para salsear las pechugas.

Una vez cocidas y frías se pueden guardar en freezer por varios meses.

Las pechugas cortadas en tiras se usan para rellenar los wraps o sandwiches arrollados (ver receta más adelante)

#### 4. Aderezo de zanahoria (Vegano)

2 zanahorias hervidas (retirar el centro si no está tierno)

2 cucharadas de aceite

1 cucharadita de mostaza

Sal a gusto

1 cucharada de jugo de limón

Procesar la zanahoria con los demás ingredientes hasta formar una crema espesa y lisa. Ajustar el sabor y la consistencia con condimentos y jugo de limón.

#### 5. Aderezo de tahini (pasta de sésamo) (Vegano)

2 cucharadas soperas de tahini (pasta de sésamo)

2 cucharadas de jugo de limón

Sal a gusto

Ralladura de medio limón (optativo)

Agua: 1 o 2 cucharadas o hasta ajustar la consistencia

Con estos ingredientes queda un aderezo de sabor muy intenso. Si se desea más suave, agregar 4 cucharadas de yogur natural y omitir el agua. Se puede reemplazar el yogur por tofu o yogur de soja.

Procesar en licuadora o con mixer la pasta de sésamo con jugo de limón y agua (y yogur si se usa). Se hará una emulsión muy espesa. Agregar agua de a poco hasta obtener la textura deseada. Deber quedar como una salsa fluida.

Condimentar con sal a gusto y agregar la rayadura de limón al final.

#### **Armado de los wraps o sándwiches arrollados:**

Para 4 wraps

4 panes chatos (receta N° 1)

Proteínas: 2 pechugas veganas cortadas en tiras (receta N° 3) o cantidad equivalente de lengüitas a la vinagreta (Receta N° 2)

Una combinación de los siguientes vegetales: variedad de lechuga, espinaca cruda, albahaca, rúcula, zanahoria rallada, tomate en cuartos, cebolla cortada en

juliana, cebolla de verdeo, hinojo en láminas finas, berenjenas en escabeche o a la plancha etc.

Armado: untar el pan chato con el aderezo de elección. Cubrir con hojas verdes, zanahoria, tomate etc. en cantidad abundante. Colocar la proteína de elección (tiras de pechuga vegana o escabeche). Enrollar y fijar con un palillo. Si se preparan para llevar, envolver en film o papel de aluminio. Se pueden preparar el día anterior, se integran más los sabores.

Servir cortados por la mitad, con más aderezo para agregarle al momento de comer.

## **6. Tabule de quinoa (sin TACC) (Vegano)**

Para 4 porciones

1 taza grande de quinoa

Agua para hervir

1 taza grande de perejil fresco picado

2 tomates frescos picados

1 diente de ajo picado

1 cebolla morada o blanca picada

Sal, aceite de oliva y jugo de limón para condimentar

Colocar la quinoa en un recipiente, cubrir con agua y lavar frotando suavemente con las manos. Cambiar el agua y volver a lavar hasta que no salga espuma.

En una cacerola poner a hervir 4 tazas de agua y pizca de sal. Una vez que hierva agregar la quinoa lavada, cocinar 15 minutos y colar.

Mezclar con los vegetales y condimentar. Se puede guardar de un día para el otro.

## **7. Budin sin gluten (Apto para celíacos)**

### Ingredientes de harina sin TACC

250 grs. de harina de almidón de maíz

130 grs. de harina de arroz

160 grs. de fécula de mandioca

(Estos ingredientes rinden para tres budines)

### Preparación de harina sin TACC

Mezclar y tamizar las harinas. Usar siempre en reemplazo de las harinas de trigo.

### Ingredientes

180 grs. de mezcla de las tres harinas

2 cucharaditas de polvo de hornear

100 grs. de manteca

200 grs. de azúcar más tres cucharadas  
4 yemas  
4 claras  
1 pote de yogurt de vainilla  
200 grs. frutas secas o abrillantadas o pasas de uva

### Preparación

Batir la manetca con 200 grs. de azúcar (punto letra), seguir batiendo e incorporar las yemas de a una. Agregar el yogurt. Incorporar las harinas cernidas con el polvo de hornear.

Espolvorear a la fruta elegida almidón de maíz.

Batir las claras a punto nieve e incorporar las tres cucharadas de azúcar.

Incorporar suavemente a la preparación anterior.

Colocar la preparación en una budinera enmantecada y llevar a horno moderado hasta dorar. Decorar a gusto.

### **8. Chocobananas heladas** *(sin TACC / según el cereal o crocante que se utilice)*

Para 6 unidades

3 bananas grandes (firmes, no demasiado maduras)

6 palitos de helado

1 tableta de chocolate cobertura (o chocolate Aguila)

2 cucharadas bien gordas de manteca o margarina

Optativo: granola, muesli, cereal de arroz crocante, coco rallado, almendras tostadas trituradas etc. u otros ingredientes crocantes para recubrir el helado.

Pelar las bananas, cortarlas por la mitad de modo que nos queden 2 “cilindros”.

Pinchar a lo largo con los palitos de helado. Forrar un plato o bandeja con un film o papel manteca. Llevar al freezer hasta que estén congelados.

Derretir a baño María el chocolate con la manteca o margarina hasta que esté bien fluido.

El chocolate puede ser cualquiera para fundir o amargo . Los pueden hacer sin palito si no consiguen palitos de helado en casas de repostería. Pasar las bananas congeladas por el chocolate derretido y rápidamente pasar por el cereal de elección. Se pueden hacer solo con chocolate, sin cereal.

El muesli puede ser cualquiera, los copos de maíz, arroz inflado quedan muy bien. También por supuesto crocante de almendras y nueces para hacerlos super interesantes.

Una vez terminados volverlos al freezer, guardarlos en un recipiente bien tapado hasta el momento de consumir.

Abril  
Especial de Cocina Alemana

9. Salchichas estilo alemán
10. Kraut pirok (pancitos rellenos de "carne" de soja y vegetales)
11. Pretzels
12. Chucrut natural frío y caliente
13. Rotkohl (repollo rojo con especias)
14. Ensalada alemana de lechuga con uvas
15. Aderezo cremoso con eneldo (con opción vegana)
16. Strudel de manzanas

**9. Salchichas estilo alemán**

*(Rinde unas 12 salchichas, según el tamaño)*

Ingredientes

- 1 y 1/2 taza de gluten en polvo (250 gramos)
- 3 cucharadas de pan rallado
- 2 cucharadas de harina blanca común
- 1/2 cucharada de azúcar
- 1/2 cucharadita de pimienta blanca
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharadas grandes de orégano
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de comino molid
- 1/2 cucharada de semillas de kummel
- 2 dientes de ajo picado
- 1 cubo de caldo de verdura desmenuzado
- 1 cebolla mediana picada bien chiquita
- 1 y 1/2 taza de agua
- jugo de medio limón
- 1 cucharada grande de mostaza
- 1 cucharadita de humo líquido

Preparación

En un bowl grande colocar todos los ingredientes secos y condimentos secos, incluyendo la cebolla y el ajo. Mezclarlos muy bien. Por otro lado juntar todos los líquidos. Agregar a los secos y trabajar bien formando una masa tierna. Extender sobre la mesa un trozo de film de cocina, extender una porción de masa en forma de cilindro en uno de los lados del film, como si fuéramos a hacer ñoquis. Envolver bien la masa con el film formando un cilindro parejo, con

movimientos de rotación alisar el rollo. Atar un extremo con hilo de algodón, atar cada 10 cm o según el largo de salchicha que se desee. Atar bien los extremos. Poner abundante agua a hervir en una olla, una vez que hierva agregar las salchichas. Cocinar 45 minutos a una hora. Dejar enfriar en el agua. Para guardar en la heladera, conservarlas cubiertas en líquido. Para congelar descartar el agua y embolsar. Duran 6 meses en el freezer. Para consumirlas: retirar el film y dorarlas en una sartén con un chorrito de aceite, se pueden dorar a la plancha o a la parrilla. Quedan muy bien acompañadas de chukrut, mostaza y papas al natural.

## 10. Kraut pirok

*Para unos 15 a 20 pancitos*

### Ingredientes

#### Masa

1 kg de harina común (o harina integral fina)  
1 cucharadita de sal fina  
25 g de levadura fresca o un sobre de levadura seca  
1 cucharadita de azúcar (para la espuma de levadura)  
3/4 taza de aceite  
Agua tibia (se puede amasar con partes iguales de leche y agua tibia)

#### Relleno

1/4 kg de cebolla  
1 kg de repollo  
250 g de soja texturizada hidratada  
Sal, pimienta blanca, pimentón dulce a gusto

### Preparación

Masa: mezclar la levadura con el azúcar, una cucharada de harina y media taza de agua tibia. Mezclar bien y dejar en un lugar tibio hasta que forme una espuma. Por otro lado colocar el resto de la harina, en el centro colocar la espuma de levadura y comenzar a tomar la masa con agua tibia. Durante el proceso agregar el aceite y la sal. Amasar un buen rato hasta formar un bollo liso y tierno pero firme. Dejar reposar tapado en un lugar tibio hasta que duplique su volumen.

Relleno: hidratar la soja poniendo a hervir agua en una cacerolita, agregar una taza de soja texturizada seca. Apagar el fuego y tapar. Dejar 15 minutos. Colar la soja en un colador de pasta, enjuagar bien bajo el chorro de la canilla. Escurrir bien y reservar.

Cortar la cebolla y el repollo en juliana fina. Rehogar en una cacerola grande. Una vez que esté traslúcido retirar el exceso de líquido si está muy jugoso. Agregar la soja y los condimentos. Dejar que se enfríe.

Para el armado: estirar la masa de 1 cm de espesor. Cortar cuadrados, colocar una cucharada de relleno en el centro. Cerrar las puntas y los costados

formando un pancito cuadrado, colocar en una asadera aceitada con el cierre hacia abajo. Hornear en horno moderado a caliente, hasta que estén dorados.

## 11. Pretzel

(Para 8 pretzels grandes)

### Ingredientes

500 g de harina integral fina o super fina  
1 cucharadita de extracto de malta  
1 cucharadita de sal  
1/2 sobre de levadura seca (o 25 g de levadura fresca)  
1/4 taza de aceite  
1 cucharadita de azúcar  
Agua tibia necesaria  
Para el baño: 2 litros de agua y 3 cucharadas grandes de bicarbonato  
Sal gruesa para decorar

### Preparación

Igual que en la preparación de la masa de pirok, comenzar con la espuma de levadura y luego armar la masa mezclando el resto de los ingredientes. Cuidar de no agregar la sal sobre la espuma de levadura porque la mataría. Formar una masa tierna pero firme, dejar descansar una hora o hasta que duplique su volúmen.

Dividir en 8 porciones iguales. Formar bastones, estirarlos y plegarlos en la forma característica: primero formar una "U", tomar las puntas y enrollarlas una vez, pegarlas sobre la parte cerrada de la "U".



Dejar descansar los pretzels por 15 minutos.

Poner a hervir agua en una cacerola, agregar el bicarbonato. Cuando esté en plena ebullición sumergir un pretzel, cocinar 10 segundos y retirar. Colocarlo en una asadera forrada con papel manteca. Cocinar los pretzel de a uno en el agua con bicarbonato.

Espolvorearlos con sal gruesa, hornearlos en horno moderado hasta que estén color marrón dorado.

## 12. Chucrut natural

### Ingredientes

2 kg de repollo cortado en fina juliana

1 cucharada de sal al ras

1 frasco de tamaño adecuado

(otro frasco para utilizar como "pesa")

### Preparación

En un bowl grande colocar el repollo limpio cortado en fina juliana. Salar y trabajar con las manos hasta que se marchite y suelte agua.

Lavar muy bien un frasco de vidrio, llenar con la mezcla de repollo. Con algunas de las hojas exteriores del repollo cubrir la superficie. Tomar otro frasco, mas pequeño y lleno de agua, que calce en la boca del frasco con el repollo. Utilizarlo como pesa para que el repollo quede sumergido en líquido y se mantenga prensado. Colocar todo dentro de una fuente para que no se derrame el líquido que puede rebalsar del frasco. Dejar que fermente por espacio de una semana o hasta que terminen de salir burbujas. Se notará un cambio en el aspecto del repollo, se percibirá un olor ácido como de pickles. Una vez que termine la fermentación guardar en la heladera.

Nota: cuidar de las moscas, cubriendo con un repasador o un trapo grande. El repollo siempre debe estar cubierto de líquido, si se evapora, reponer con una salmuera suave (1 vaso de agua + 1 cucharadita de sal).

En la heladera se puede conservar por meses, siempre cuidando de que esté cubierto de líquido.

Puede consumirse como está o incluirlo en otras preparaciones.

### **Chukrut caliente**

1 cebolla mediana cortadas en pluma

2 tazas de chucrut

1 cucharada de semillas de enebro o kummel

1 hoja de laurel

Aceite para rehogar

En una sartén o cacerola de fondo grueso colocar algo de aceite y la cebolla, cuando esté transparente agregar el chucrut y los condimentos. Ajustar el punto de sal si hace falta. Servir caliente como acompañamiento de salchichas u otro plato.

### 13. Rotkohl: repollo rojo especiado

Para 4 porciones

#### Ingredientes

1 kg de repollo rojo  
4 cucharadas de aceite  
1 cebolla (s)  
2 manzanas verdes  
1 cucharada de azúcar  
2 cucharadas de vinagre  
1/4 litro de agua  
sal a gusto  
1 hoja de laurel  
2 Clavos de olor  
(Optativo) 2 cucharadas de harina, para la unión

#### Preparación

Calorías por Porción: 60 kcal

Lavar el repollo, cortar en cuartos y quitar el tallo. Picar finamente. Picar la cebolla, agregar el azúcar y rehogar las manzanas finamente picadas, agregar el repollo y el vinagre. El repollo tomará un color muy agradable. Cocinar a fuego lento 10 minutos, con la olla tapada. Agregar el agua, la sal y las especias.

Tapar y cocinar unos 30 - 45 minutos esté tiernos. Si se seca, agregar agua caliente.

Si se desea, agregar la harina disuelta en algo de agua y cocinar unos minutos más para espesar.

### 14. Ensalada alemana de lechuga con uvas

#### Ingredientes

1 planta de lechuga  
1 taza de uvas frescas (retirar semillas)  
1 manzana verde en daditos  
1/2 cebolla morada en juliana  
2 cucharadas de semillas de zapallo para terminación

#### Preparación

Lavar y escurrir la lechuga, cortarla con las manos. Agregar las uvas, cebolla y manzana.

Condimentar con una vinagreta de jugo de limón, aceite de oliva, una cucharadita de azúcar, pimienta negra y sal a gusto.

Terminar espolvoreando con semillas de zapallo.

## 15. Aderezo cremoso con eneldo (con opción vegana)

### Ingredientes

250 g de queso crema (tipo casandiet) o tofu firme para la versión vegana  
sal, pimienta, eneldo seco o fresco.

### Preparación

Si se usa tofu, procesarlo con mixer o con un tenedor, agregar además jugo de un limón y condimentar con sal, pimienta y eneldo picado (fresco o seco)

Se usa para acompañar los pretzels o para condimentar una ensalada de pepinos o la ensalada de lechuga con uvas.

## 16. Strudel de manzanas

### Ingredientes

#### Masa clásica:

400 g de harina 000

4 cucharadas de aceite

agua tibia en cantidad suficiente para formar una masa firme

**Opción:** 1 disco de masa para tarta y maizena para estirar

### Relleno:

2 cucharadas de manteca o margarina derretida para pintar la masa

2 manzanas verdes

1/2 taza de azúcar

1 cucharada de canela

1/4 taza de nueces picadas

1 cucharada de pan rallado

### Preparación:

Para la masa clásica: mezclar la harina 000 con el aceite y el agua. Formar una masa firme pero tierna. Aceitar el bollo y dejar reposar en un lugar tibio, tapada, por al menos 30 minutos.

Estirar en una mesa grande cubierta con un mantel. Comenzar aplanando con un palote y luego estirar desde los bordes hacia afuera con los dedos. La masa debe quedar muy fina, traslúcida. Queda un borde más gruesito, debe retirarse tirando, sale como un cordoncito de masa.

Dejar secar unos minutos, hasta que la masa se vea opaca.

**En el caso de usar disco de tarta**, estirar en una mesada limpia espolvoreada con maizena. Estirar con palote hasta que triplique la superficie y quede traslúcida. Al estirar se puede cambiar la forma redonda a un rectángulo para facilitar el armado del arrollado.

Dejar que la masa se seque unos momentos.

**Relleno:** para ambas masas, se siguen los mismos pasos. Pintar la masa con manteca derretida, en un costado de la masa colocar las manzanas peladas y cortadas en finas láminas. Espolvorear las manzanas con la mezcla de azúcar, canela, pan rallado y nuez picada. Enrollar con ayuda del mantel.

Terminar pincelando el strudel con manteca y espolvorearlo con azúcar. Conviene cortar las porciones antes de hornearlo.

Cocinar en horno moderado hasta que esté dorada la superficie.

Servir frío o tibio, solo o con crema batida o helado de vainilla.

## **El repollo y la familia de las coles, herramientas para prevenir el cáncer**

La familia de vegetales conocidos como “Crucíferas”: repollo, brócoli, coliflor, hakusai, col de Bruselas, y otros son poderosos aliados de nuestra salud.

Todos comparten una característica notable: contienen sustancias llamadas ISOTIOCIANATOS. Se trata de una sustancia rica en azufre, responsable del olor característico de estos vegetales.

Estos compuestos, al formar parte de nuestra dieta pueden protegernos del cáncer.

Constantemente nos vemos expuestos a sustancias cancerígenas, compuestos químicos que causan esta enfermedad.

Los Isotiocianatos combaten las sustancias cancerígenas de distintas maneras: impidiendo que las sustancias cancerígenas se formen dentro de nuestro sistema digestivo, contrarrestando compuestos que ya están activos y pueden causar daño celular y acelerando la eliminación de sustancias perjudiciales.

No solo son aliados en la prevención de muchas enfermedades, entre ellas el cáncer, por ser ricos en fibras y nutrientes sino que también son efectivos en combatir el cáncer de pulmón y de esófago.

Varios estudios muestran que el riesgo de otros tipos de cáncer gastrointestinal y respiratorio también se reducen por el consumo de vegetales de la familia del repollo y coles.



Muchos se privan de estos vegetales por el olor que despiden durante la cocción pero aplicando algunos sencillos consejos podremos disfrutar de estos alimentos tan valiosos y nutritivos.

- Consumirlos crudos: no solo el repollo y hakusai pueden usarse en ensaladas, la coliflor y el brocoli pueden consumirse crudos. Solo hace falta rallarlos e incluirlos en una ensalada. Tienen un sabor suave y una textura crocante.
- Al momento de hervir las coles, primero llevar el agua a ebullición y recién allí sumergir los vegetales. Cocinarlos solo por breves minutos.

Cómo añadir más crucíferas en la dieta

- Agregar brócoli, coliflor o cualquier otra crucífera en salteados al wok, sopas, estofados y salsas.
- A la hora de “picar algo”, tener a mano coliflor o brócoli crudos como snack
- Refuerce el potencial anti-cáncer de sus ensaladas agregando berro, repollo o hakusai.
- Utilizar rábanos y nabos en lugar de papas: pueden cocinarse de la misma manera y ser utilizados en puré, hervidos o al horno.
- Incluir ensalada de crucíferas dentro de sus sándwiches en lugar de la tradicional hoja de lechuga.

Mayo 2013

17. Tarta de zucchinis, zanahoria, tomate y tofu con masa integral
18. Empanadas de vegetales de la huerta con masa integral
19. "Verluzá" – Escalopes de tofu con opción sin gluten
20. Coliflor asada
21. Ensalada de remolacha asada con espinaca baby y aderezo de naranja
22. Arroz con leche + quínoa en colchón de fruta
23. Torta vegana de mandarinas
24. Germinados en casa: como obtenerlos y utilizarlos

**17. Tarta de zucchinis, zanahoria, tomate y tofu con masa integral**

Ingredientes:

**Masa:**

Harina integral: 300g

Harina leudante: 80g

Polvo de hornear: 2 cditas tipo té

Aceite: ¼ de taza

Sal: ½ cdita tipo té

Agua caliente: agregar al aceite hasta completar 1 taza.

**Relleno:**

Zucchini: 1 y ½ kilo

Morrón rojo: ½ unidad

Zanahoria: 1 unidad grande o 2 medianas

Tomate: 2 tomates redondos

Tofu: 350g

Huevo: 3 huevos

Maicena: 3 cdas tipo soperas

Preparación:

**Masa:**

En un bowl colocar las harinas, el polvo de hornear y la sal, mezclar. Agregar el aceite previamente mezclado con el agua caliente e ir amasando. La masa debe quedar manejable, suave y no pegajosa. Estirar la masa.

Enharinar un molde de tarta o pizza, colocar la masa de tarta.

**Relleno:**

Cortar los zucchinis y el morrón en rodajas, rehogarlos y luego dejar enfriar.

Rallar las zanahorias y cortar los tomates en rodajas.

Rallar el tofu

**Armado:**

Una vez colocada la masa estirada en el molde, ir agregando el relleno en capas.

Primero una capa de rodajas de zucchinis con el morrón, agregar un poco de tofu rallado. Luego una capa de zanahoria rallada hasta cubrir la capa anterior, agregar otro poco de tofu rallado, cubrir con las rodajas de tomate, agregar una nueva capa de zucchinis y el tofu rallado restante.

Luego, incorporar el batido de huevos y maicena para que pueda ligar el relleno. Hornear durante 50 minutos. Dejar entibiar hasta poder cortarla.

## 18. Empanadas de vegetales de la huerta con masa integral

*(Rinde unas 3 docenas, según el tamaño de las empanadas)*

### Ingredientes:

#### **Masa:**

Harina integral: 500g

Jugo de limón: ½ limón

Aceite: 8 cdas

Sal: ½ cdita tipo té

Agua caliente: 1 taza

#### **Relleno:**

Berenjenas

Zanahorias

Zapallitos

Tomate

Cebolla

Cebolla de verdeo

Morrón

Semillas (lino, sésamo, chía) (1cda tipo té)

Tofu (un cuadradito por cada empanada)

**Nota:** *recomendamos utilizar variedad de vegetales de estación, es el mejor momento para consumirlos con todos sus nutrientes a buen precio. Pueden utilizarse también en el relleno brotes de soja, de lenteja y de otras semillas. También puede agregarse brócoli, coliflor, hojas verdes etc.*

### Modo de preparación:

#### **Masa:**

En un bowl colocar la harina integral y agregar el aceite con el jugo de limón y el agua tibia a medida que se amasa. La masa debe quedar homogénea, uniforme, suave, no pegajosa.

Dejar reposar una hora aproximadamente antes de estirla, lo cual se hace con un palo de amasar. Debe quedar una masa fina, pero no tanto. 1 o 2 milímetros. Luego, con un molde, se cortan las tapas.

#### **Relleno:**

Cortar los vegetales en tiritas, rehogarlos con un poco de aceite de oliva, agregarle un poco de salsa de soja. Dejar enfriar. Espolvorearle las semillas de chía, lino, sésamo.

**Armado:**

Con una chuchara tipo sopera agregar el relleno, un cuadradito de tofu, cerrar con un repulgue fino.

Llevarlas a horno precalentado y hornear a fuego moderado durante 15-20 minutos.

**19. “Verluza”, escalopes de tofu al estilo frutos del mar**

(Escalopes tipo "merluza", comen 3)

Ingredientes:

1 bloque de tofu compactado (aproximadamente 500 g) y envuelto en algas nori (mejor si ha estado saborizado con algas toda la noche)

1 taza de harina de trigo (harina de arroz para opción sin gluten)

2 cucharadas rasas de maicena

½ cucharadita de cúrcuma (opcional para el color)

1 cucharadita de sal

1 taza de agua o leche de soja sin azúcar

¼ taza de perejil fresco picadísimo

2 dientes de ajo picadísimos

Pizca de pimienta

1 cucharadita de polvo de hornear

Aceite para freír o lo necesario para hacerlas al horno

**Nota:** para lograr el sabor “a mar”, triturar en la licuadora (vaso bien seco) 3 o 4 láminas de alga nori. Guardar en un recipiente seco bien tapado, utilizar para saborizar el tofu y/o para saborizar el batido del rebozado de los escalopes.

Preparación:

Con un cuchillo bien afilado cortar el tofu (con algas y todo) en bastones de 2 cm de gruesas o más.

Aparte, mezclar todos los otros ingredientes (menos el ajo y perejil) en un bowl, empezando por los secos y al final agregar el agua o leche de soja sin azúcar.

Batir bien, agregar el ajo y perejil.

Pasar primero los bastones de tofu por harina seca (de trigo o de arroz) para que el batido no se despegue al cocinar.

Sumergir delicadamente los bastones de tofu en la masa, cuidando que no se despeguen las algas, escurrir un poco y freír en abundante aceite caliente, sacar cuando estén dorados y secarlos con papel de cocina. Servir con coliflor al horno, ensalada, puré o arroz.

Una vez fritos y fríos se pueden congelar.

Pueden cocinarse en una sartén anti adherente, son muy poquito aceite para que no se peguen.

## 20. Coliflor asada

### Ingredientes:

1 coliflor grande  
3 o 4 cucharadas de aceite de oliva  
2 dientes de ajo picados  
Sal, pimienta, condimentos a gusto  
Queso rallado (opcional)

### Preparación:

Precalentar el horno a temperatura moderada a alta.  
Lavar la coliflor. Separar en ramitos del tamaño de un bocado. Colocar en un bowl, rociar con aceite, sal, pimienta y ajo.

Acomodar en una asadera sin amontonar. Cocinar hasta que esté tierna y se comience a dorar. Retirar del horno, y espolvorear con pimentón dulce y/o queso rallado antes de servir.

**Nota:** otra forma de comer coliflor es lavarla, separarla en ramilletes y sumergir en agua hirviendo por 3 minutos. Retirar y pasar por el batido utilizado en la preparación de la "Verluza" de tofu. Freír en abundante aceite, secar en papel de cocina y servir caliente.

## 21. Ensalada de remolacha asada con espinaca tierna y aderezo de naranja

### Ingredientes:

4 remolachas medianas  
1 atado de espinaca tierna  
2 naranjas  
1 taza de brotes a elección  
Vinagreta: jugo de naranja, aceite de oliva, sal, pimienta.  
Opcional: Crocante de semillas o nueces, trocitos de queso de sabor intenso (no más de ¼ de taza)

### Preparación:

Lavar las remolachas. Cortar las hojas dejando a 10 cm de tallo. Si las hojas están sanas se pueden utilizar igual que la acelga.  
Acomodar en una asadera las remolachas, rociar con un poquito de aceite.  
Cubrir la asadera con una tapa o con papel de aluminio. Cocinar en horno caliente por 45 minutos a 1 hora, hasta que las remolachas estén tiernas.  
Sacar del horno y antes de que se enfríen por completo retirar la piel externa.  
Lavar la espinaca y escurrir, retirar los tallos más duros y disponer en forma de colchón.  
Pelar a vivo las naranjas, separar con un cuchillo los gajos sin la piel. Exprimir con la mano el descarte de la naranja, reservar todo el jugo que escurra para hacer la vinagreta.  
Cortar en dados la remolacha y acomodar sobre la espinaca. Cubrir con los gajos de naranja y los brotes.  
Rociar con la vinagreta antes de servir y terminar con crocante de semillas de girasol o ½ taza de nueces peladas, tostadas y picadas.

## 22. Arroz y quínoa con leche

### Ingredientes:

1 litro de leche (de vaca o vegetal: almendra, soja, coco, etc.)  
½ taza de arroz común  
¼ taza de quínoa  
¾ taza de azúcar  
1 rama de canela  
Cascara de naranja (sin la parte blanca)  
Cascara de limón (sin la parte blanca)  
Opcional: ½ taza de pasas de uva

### Preparación

Poner en una cacerola, la leche junto con la rama de canela la cascara de naranja y de limón. Llevar a fuego suave, incorporar el arroz y revolver constantemente. Lavar muy bien la quínoa e incorporar a la preparación, incorporar a gusto azúcar y revolver cuidando que no se pegue. Agregar las pasas de uva enjuagadas si se desea. Tiempo de cocción aproximado 20 minutos. Quitar las cascara y llevar a heladera.

Para servir: solo o espolvoreado con canela. Otra opción: en copas, servir un par de cucharadas de compota o ensalada de frutas y completar con el arroz+quinoa con leche. Terminar espolvoreando con canela o cacao o frutas secas tostadas y picadas.

## 23. Torta vegana de mandarinas:

### Ingredientes:

Rodajas de mandarinas: (hasta cubrir el molde)  
1 taza de azúcar integral o negra  
1 ½ taza Harina integral  
½ taza Harina leudante  
¾ taza de Aceite neutro

### Preparación:

En un molde para tortas pincelar con un poquito de aceite. Colocar las rodajas de mandarinas hasta cubrir una capa. Espolvorearlas con un poco de azúcar negra o integral.

Batir a mano las harinas con el azúcar restante y el aceite hasta que quede una mezcla homogénea. Verter el batido sobre las mandarinas, espolvorearles semillas de girasol y trocitos de nueces.

Llevar a horno precalentado y a fuego moderado durante 30-40 minutos.

Dejar enfriar, y servir.

## 24. Germinados en casa (Ver también recetario 2012, mes de Junio)

**Semillas que se pueden germinar:** porotos mung (para brotes de soja), garbanzos, lentejas, girasol pelado sin tostar, quínoa, mostaza, y muchas más.

### Pasos a seguir para la germinación

#### 1. Lavado

Siempre debemos lavar las semillas que vamos a germinar. Usar siempre agua potable. Este paso es esencial para retirar restos de tierra y otros contaminantes como esporas de hongos, bacterias, etc. El lavado ayuda a eliminar “mico toxinas”, son sustancias indigestas y de toxicidad variable (algunas, como las aflatoxinas, son muy tóxicas) producidas por hongos.

#### 2. Activación

Consiste en el remojo en agua. La semilla se hidrata, absorbe agua y pone en marcha procesos enzimáticos que inactivan anti-nutrientes (Ac. Fítico), pre digieren nutrientes (desdoblamiento) e incrementan su contenido nutricional (síntesis de vitaminas y enzimas). El período de remojo puede variar según la semilla, pero se puede resumir en un período de 8 horas (toda la noche). Finalizado el remojo, retirar el agua, enjuagar y escurrir.

#### 3. Germinación

Opciones de recipientes para germinar:

**-Bolsita de tela sintética** (del tipo utilizada para filtrar leches vegetales). Colocar las semillas activadas y colgar en un lugar oscuro (puede ser un armario o alacena). 2 veces por día lavar colocando la bolsa en un recipiente con agua limpia, dejar unos minutos y escurrir. Volver a colgar en lugar oscuro.

**-Recipiente tetrabrik usado** (de jugo o leche): lavar bien el recipiente, escurrirlo boca abajo. Perforar todas sus caras haciendo orificios con un cuchillo de punta afilada. Capacidad: media taza de semillas por recipiente de 1 litro. Colocar las semillas por la boca del tetrabrik (en su defecto abrir un orificio para poder cargarlo con semillas). Enjuagar 2 veces por día las semillas: llenar el recipiente con agua y luego dejar escurrir. Para germinar el recipiente debe estar en posición horizontal, cuidar que las semillas queden en una capa fina en el interior. Una vez terminada la germinación cortar con tijera el tetrabrik para retirar los brotes.

**-Frasco de vidrio de boca ancha.** La cantidad de semillas varía según el frasco: es conveniente usar solo una cantidad que cubra el fondo del recipiente. Cubrir la boca del frasco con un lienzo o gasa, sujeto con una banda elástica. Colocar en una alacena o lugar tibio y oscuro. Enjuagar 2 veces por día las semillas.

#### Cuidados:

Escurrir bien el agua de los lavados. Si queda agua retenida las semillas se pueden pudrir, se evidenciará por el mal olor.

Al cabo de 24 horas en adelante se puede evidenciar el proceso de germinación. Según el punto en que deseen consumirse las semillas son los días que se dejará germinar.

Todos los días debe repetirse el enjuague, si es posible, más de una vez al día. Una vez alcanzado el punto de germinación, conservar los brotes en la heladera, en un recipiente tapado.

La velocidad de germinación varía con la temperatura: con frío es más lenta.

Cuando los germinados tengan unos 2 cm de largo, se pondrá el germinado en un sitio luminoso, sin que le de el sol directamente para que las hojas vayan adquiriendo su color verde. Los brotes y germinados se pueden comer crudos (es lo ideal) o en preparaciones cocidas.

Junio 2013

- 25. Granola artesanal: cereales y frutos secos
- 26. Leche de almendras y sésamo
- 27. Garbanzos crocantes
- 28. Sopa crema de calabaza
- 29. Pan integral rústico
- 30. Locro vegetariano
- 31. Flan de oro

**17. Granola artesanal: cereales y frutos secos - ☼ Receta 100% vegetal**

Ingredientes:

- 5 tazas de copos de maíz
- 2 tazas de avena
- 1 taza de pasas de uva
- 1 taza de semillas de girasol
- 1 taza de azúcar rubia
- 1 taza de salvado de trigo
- 1 taza de germen de trigo
- 1 taza de maní
- 1 taza de coco rallado
- 1/2 taza de aceite
- 2 bananas
- 2 naranjas exprimidas

Preparación:

Hacer un licuado con: Bananas, jugo de naranja y aceite.  
Mezclar todos los ingredientes secos juntos. Incorporar el licuado.  
Colocar en fuente para horno aceitada.  
Cocinar en horno moderado hasta dorar, cuidando de que no se queme mezclando cada 5' con cuchara de madera. Una vez fría, guardar en un recipiente de cierre hermético.  
Nota: pueden utilizarse otros frutos secos como almendras, nueces, avellanas o semillas de zapallo.

**26. Leche de almendras y sésamo**

☼ Receta 100% vegetal y crudista

Ingredientes:

- 1 taza de almendras crudas
- 1 cucharada de pasas de uva sin semilla o 2 dátiles sin semilla
- 2 cucharadas colmadas de sésamo crudo
- 1 cucharada de semillas de lino
- 1 pizca de sal
- Agua para completar 1 litro.

Preparación:

Enjuagar con agua las almendras y las pasas. Colocarlas en un recipiente, agregar las semillas de lino y cubrir con agua. Tapar el recipiente y dejar en remojo al menos 2 o 3 horas (puede ser toda la noche, en la heladera).

Luego, colocar todo en la licuadora (sin cambiar el agua), agregar la mitad del agua y licuar por espacio de 5 minutos o más. Filtrar usando la bolsita de gasa o en un colador forrado con un lienzo. Escurrir bien. Llevar el líquido nuevamente a la licuadora, completar con el agua restante y agregar una cucharadita de aceite y una pizca de sal. Guardar la leche de almendras en la heladera. Lo ideal es consumirla dentro de las 48 horas. El residuo se puede incorporar a la granola, al relleno de tartas o utilizarse para hacer galletitas junto con avena.

Esta leche puede utilizarse para beber como está, para preparar licuados, cocinar, para acompañar té, café o chocolate, en salsa blanca y reemplazando a la leche de vaca en cualquier preparación.

### **27. Garbanzos crocantes** - 🌱 *Receta 100% vegetal*

(Ideal para picadas para reemplazar el maní, un snack rico y saludable)

#### Ingredientes:

½ kg de garbanzos secos  
2 hojas de laurel  
2 cucharadas de aceite  
Sal y condimentos a gusto

#### Preparación:

Remojar los garbanzos al menos 8 horas (o toda la noche). Descartar el agua del remojo, enjuagar y cocinar en abundante agua con las hojas de laurel y un poquito de sal. Una vez tiernos escurrirlos bien y volcarlos sobre un repasador para que absorba el resto del agua.

Una vez sequitos, colocarlos en un bowl y agregar el aceite y algo de sal. Llevar al horno en una asadera formando solo una capa de garbanzos, no deben estar amontonados. Hornear a temperatura alta por 40 minutos, moviendo de tanto en tanto. Deben quedar dorados y crocantes. Retirar del horno y una vez fríos guardar en un recipiente hermético. Se comen así o condimentados, de la misma manera que se consume el maní.

Sugerencias para condimentarlos: pimentón dulce, ají molido, orégano, comino, pimienta negra recién molida.

### **28. Sopa crema de calabaza** - 🌱 *Receta 100% vegetal*

#### Ingredientes:

Para 5 o 6 porciones

1 calabaza mediana  
1 zanahoria  
1 papa y/o 1 batata pequeña  
1 cebolla mediana  
4 ramas de apio  
2 dientes de ajo  
½ taza de perejil picado  
1 cubo de caldo sabor choclo (Opcional)

1 ½ litros de agua

Preparación:

Pelar todos los vegetales y lavarlos. Cortarlos en trozos no muy grandes y colocarlos en una cacerola, todos juntos, agregando también el cubito de caldo.

Cubrir con el agua y llevar a fuego fuerte hasta que las papas y la calabaza estén bien tiernas.

Retirar del fuego, licuar. Rectificar el sabor agregando mas sal si fuera necesario.

Si la sopa está muy espesa se puede aligerar agregando más agua.

Presentación: una vez servida la sopa espolvorear con semillas tostadas (girasol, pipas de zapallo) o daditos de pan tostado, perejil picado fresco, levadura de cerveza nutricional, etc.

Para lograr una sopa de consistencia más liviana, omitir el uso de papas.

Tanto la papa como la batata hacen la sopa más espesa y cremosa.

**29. Pan integral rústico** 🌱 *Receta 100% vegetal*

Ingredientes:

¼ kg. de harina 000

¾ kg. de harina integral extra fina

50 g de levadura fresca (un dado) o un sobrecito de levadura seca

1 cucharada sopera de azúcar

1 cucharada de extracto de malta o miel

1 cucharadita de sal

½ taza de aceite de oliva o girasol

Agua tibia suficiente para tomar la masa (alrededor de ¾ litro)

Nota: puede agregarse hasta una taza de salvado o de una mezcla de otros cereales como avena, germen de trigo, salvado de avena, harina de centeno, harina de lino.

Preparación:

Espuma de inicio: en un recipiente disolver la levadura con el azúcar y 1 cucharada de harina en agua tibia (a temperatura como para darse un baño) Dejar en un lugar tibio hasta que se forme una espuma en la superficie, esto indica que la levadura está activa.

Aparte, colocar el resto de la harina formando un hueco en el centro. Adicional la sal en el borde externo de la harina. En ese hueco la espuma de levadura y comenzar a revolver con cuchara de madera. Ir agregando más agua tibia hasta que se forme una masa tierna.

Amasar hasta que quede un bollo liso, agregar el aceite y amasar hasta que se absorba totalmente. Cubrir el bollo de masa con una hoja de plástico aceitada (para que no se pegue a la masa) y encima un repasador, dejar en un lugar tibio al abrigo de corrientes de aire, hasta que duplique su tamaño.

Para panes rústicos, dividir la masa leudada 4 o 5 porciones. Amasar cada bollo en forma redonda. Hacer cortes en la superficie y espolvorear con harina. Dejar reposar nuevamente por 30 minutos. Hornear a temperatura moderada a alta, hasta dorar...

El tiempo de horno depende del tamaño del pan, para panes grandes varía de 35 a 45 minutos. El pan está cocido cuando al golpear la base suena hueco.

Nota: se pueden hacer panes más pequeños, del tamaño de un pomelo. Se amasan bien redondos, se hace un corte en cruz en la superficie y se cocina de la misma manera, por menos tiempo.

### **Cazuelas de pan:**

En panes caseros de más de un día, cortar una tapita y retirar la miga dejando un hueco. Cuidar de no dejar demasiado fina las paredes de la “cazuela de pan”. Llevar el pan al horno por unos minutos y retirar.

Servir la sopa crema o el locro en las cazuelas de pan, con su tapita.

### **30. Locro vegetariano - 🌱 Receta 100% vegetal**

#### Ingredientes:

Maíz pisado blanco: ½ kilo

Porotos Variados: ½ kilo

Zanahoria rallada: 2 zanahorias

Puerro: 2 puerros

Choclo en trozos finos: 2 unidades

Cebolla: 1 grande

Morrone: 1 unidad

Verdeo: 3 unidades

Calabaza en trocitos: 1 unidad grande

Zapallo Cabutia: 1 unidad

Salsa de tomate: 1 lata de pomarola o puré de tomates

Condimentos: sal, ají molido, orégano, provenzal

#### Preparación:

Preparación: poner en remojo el día anterior el maíz y las legumbres.

Hervir una hora aproximadamente el maíz, luego agregar los porotos y el choclo en trozos. En otra olla rehogar las verduras y agregarle a la preparación anterior con los trozos de calabaza (para que hierva bien y pueda disolverse así espesa el caldo. Luego cuando ya todo esté cocido agregar el zapallo cabutia, dejando que quede no tan blando y ¡listo el locro para servir!

Para hacerlo bien criollo, puede acompañarse de la tradicional salsita colorada.

### **Aceite picante: salsa tradicional para locro criollo**

Aceite de maíz 150 cc

Cebolla de verdeo ½ atado

Pimentón dulce 20 grs

Ají triturado picante 30 grs

Agua fría 70 cc

Una salsa típica de nuestra cocina regional argentina, la llamada Grasita Colorada. Consiste en un salteado de cebolla de verdeo en aceite de maíz, condimentado con pimentón dulce y ají picante, al que inmediatamente fuera del fuego, le agregaremos agua fría. Esto generará que la cebolla de verdeo decante y resulte el aceite saborizado, coloreado y picante en la superficie, que es lo que recuperaremos y utilizaremos para condimentar el Locro.

### **31. Flan de oro** - 🌱 *Receta 100% vegetal*

#### Ingredientes:

(Salen 10/12 flancitos)

1 kg de manzana roja

1 kg de calabaza

1/2 litro de jugo de naranja

6 o 7 cucharadas de maicena

2 o 3 cucharadas de azúcar integral, miel de maíz o de arroz (o el endulzante de elección a gusto, hasta alcanzar el punto de dulzor deseado)

Nota: Se puede combinar el jugo de naranja con jugo de maracuyá para que le de un sabor más exótico al flan

#### Preparación:

Cortar la calabaza en trozos pequeños y cocinarla en el horno o al vapor hasta que este tierna, hacer un puré y reservar. Importante: la calabaza debe cocinarse con la mínima cantidad posible de líquido.

Aparte pelar y cortar las manzanas en trocitos pequeños, poner en una olla la manzana troceada junto con el jugo de naranjas y si se quiere con 2 o 3 cucharadas de miel de maíz o azúcar integral (si las naranjas son dulces no hace falta agregar azúcar). Cocinar la manzana en el zumo de naranjas durante unos minutos hasta que empiece a estar tierna, agregar el puré de calabaza y cocinar unos 10 minutos más hasta que la manzana este bien tiernita.

Aparte disolver la maicena con 1/2 vaso de agua fría (poco menos), agregar la maicena disuelta a la mezcla del flan y cocinar 4 o 5 minutos más. Apagar el fuego, poner en moldes individuales y dejar enfriar toda la noche y ¡a disfrutar!

Se puede acompañar salseado con miel de caña, jarabe de arroz, miel o salsa de caramelo.

#### Salsa de caramelo:

En una cacerolita colocar 1 taza de azúcar, llevar al fuego sin tocar hasta que se derrita el azúcar, con cuidado de que no se queme.

Con mucho cuidado agregar 1 taza de agua hirviendo y dejar hervir unos minutos. Se formará una salsa de caramelo espesa. Dejar enfriar, servir el flan con esta salsa.

Julio 2013

32. Cazuela vegetal con lentejas
33. Ensalada de hinojos y zanahoria grillada, con aderezo cítrico
34. Lasaña de maíz
35. Salsa de hongos a la crema
36. Salsa boloñesa
37. Leicaj: budín de miel
38. Compota de zapallo y frutas
39. Quemadillo (te de frutas y caramelo)

**32. Cazuela vegetal con lentejas**      🌱 *Receta 100% vegetal*

Ingredientes:

2 cebollas grandes  
2 cebollas de verdeo  
1 zanahoria  
½ kg de calabaza  
2 zapallitos de tronco  
2 dientes de ajo  
3 tomates  
100 grs. de hongos  
1/4 kg de lentejas comunes o turcas  
1 paquete de salchichas vegetales  
Agua o caldo cantidad necesaria  
Sal, aceite y condimentos a gusto

Preparación:

Picar las cebollas y rehogar, agregar la zanahoria chica cortada en cubos, luego incorporar las calabazas también en cubos, agregar el ajo picado, los zapallitos de tronco trozados. Remojar los hongos y agregar con caldo suficiente. Incorporar los tomates picados. Condimentar a gusto. Añadir las lentejas cocidas y servir en cazuelas calientes. Servir en cazuela.

### 33. Ensalada de hinojos y zanahoria grillada 🌱 *Receta 100% vegetal*

#### Ingredientes:

1 hinojo grande (o 2 chicos)  
2 zanahorias grandes  
Hojas verdes a elección (rúcula, espinaca cruda, lechugas de distintas variedades, escarola, etc.)  
½ cebolla morada  
Semillas de eneldo, hinojo y/o anís: a gusto  
1 cucharada de azúcar moscabo o rubia  
2 dientes de ajo  
Orégano, tomillo, romero: a gusto  
1 naranja  
½ limón  
Aceite de oliva a gusto  
Sal y pimienta negra a gusto

#### Preparación:

Lavar y pelar las zanahorias, cortarlas al bias en rebanadas no muy finas. Cocinarlas en agua con algo de sal hasta que estén tiernas. Mientras se cocinan preparar el mix de condimentos: semillas de hinojo, eneldo, anís, hierbas (orégano, romero, tomillo), ajo bien picado. Poner todos los condimentos juntos, agregar un buen chorro de aceite de oliva y mezclar. Cuando estén tiernas las zanahorias, escurrirlas y mezclarlas con los condimentos. Calentar el horno, colocar las zanahorias condimentadas en una asadera aceitada, espolvorearlas con azúcar y cocinar por 20 o 30 minutos (hasta que estén doradas), en la mitad de la cocción darlas vuelta con una espátula para que se doren de ambos lados. En la misma asadera colocar la naranja cortada por la mitad, con la parte plana hacia abajo. Cocinar la naranja junto con las zanahorias.

Lavar los hinojos, cortarlos a la mitad a lo largo, cortarlos lo más finito posible (con mandolina mejor)

Cortar la cebolla en pluma, bien finita.

Lavar y escurrir las hojas verdes.

#### Vinegreta:

Exprimir la naranja que se asó al horno, agregar el jugo y cáscara rallada de un limón. Incorporar la sal y disolver. Agregar el aceite y pimienta negra a gusto.

Armar la ensalada colocando un colchón de hojas verdes en una fuente. Por otro lado mezclar las zanahorias con el hinojo y la cebolla. Acomodar sobre las hojas verdes y rociar con la vinagreta.

### 34. Lasagna de maíz 🌱 *Receta 100% vegetal (versión sin queso) y libre de gluten*

Para 4 personas

#### Ingredientes:

2 tazas de polenta cocidas en 5 y 1/2 tazas de agua o caldo de verduras (un poco menos de agua de la indicada en el paquete para que quede más firme).

Relleno:

2 berenjenas grandes  
1 cebolla  
1 diente de ajo  
250 g de champiñones o portobello  
2 o 3 tomates frescos  
500 g de tofu desgranado como ricotta para una versión vegana (o Queso fresco/  
muzzarella en su lugar)  
Condimentos: sal, aceite de oliva, orégano, pimienta negra recién molida, nuez  
moscada.

Preparación:

Cocinar la polenta siguiendo las indicaciones del envase, usar un poquito menos de  
agua de lo indicado para que quede más firme.  
Colocar la polenta caliente en un recipiente tipo budinera o de plástico, de forma  
rectangular o cuadrada y de paredes altas (al menos 10 cm)  
Dejar enfriar bien la polenta en la heladera.

Para los rellenos:

Picar la cebolla y el ajo, poner a dorar en una sartén con un poquito de agua. Agregar la  
berenjena cortada en daditos (sin pelar). En cuanto empiece a verse tierna la berenjena  
agregar los champiñones cortados en láminas.  
Cocinar unos minutos más. Condimentar con sal, nuez moscada, pimienta a gusto.  
Reservar.

Armado de la lasaña: desmoldar la polenta fría y cortarla en láminas finas para  
utilizarlas como la masa de la lasaña. Se puede cortar con un cuchillo mojado con agua  
o con un hilo.

En una bandeja aceitada que pueda ir al horno colocar una capa de polenta en láminas.  
Cubrir con el relleno de hongos y berenjenas. Tapar bien con otra capa de láminas de  
polenta y agregar tomate fresco cortado en rodajas finas, condimentar con sal y  
orégano. Agregar el tofu o el queso a elección.  
Terminar con otra capa de láminas de polenta.

Cubrir con la salsa de elección, llevar al horno para gratinar. Reservar salsa para  
agregar al momento de servir.

### **35. Salsa de hongos a la crema**

Ingredientes:

250 g de hongos frescos (champiñones, portobello)  
1 cebolla  
4 cebollas de verdeo o 2 puerros  
2 dientes de ajo  
50 gramos de hongos secos de pino  
1 cucharada grande de maicena  
Caldo de verdura necesario para dar consistencia  
Opcional: 100 g de crema de leche o 2 cucharadas colmadas de queso crema o  
cantidad equivalente de tofu blando licuado.  
Condimentos: sal, pimienta negra, nuez moscada,

Preparación: picar cebolla y ajo bien chiquitos, cocinar en fondo de agua hasta que estén bien tiernos. Agregar los hongos fileteados y los hongos de pino remojados, cortados en trocitos pequeños. Cocinar hasta que los hongos suelte su jugo. Agregar 1 taza de caldo de verduras con la maicena disuelta. Ajustar la consistencia con más caldo y condimentar. Si se desea, terminar agregando crema o queso crema. Para una versión vegana reemplazar por tofu procesado de consistencia cremosa. Ideal para acompañar pastas, lasaña, carnes vegetales y arroz.

### 36. Salsa Boloñesa 🌱 *Receta 100% vegetal*

#### Ingredientes:

1 taza de proteína de soja texturizada  
1 morrón rojo grande  
2 cebollas  
2 dientes de ajo  
½ litro de tomate en conserva  
1 cucharadita de azúcar  
Condimentos: sal, laurel, pimentón, ají molido, orégano seco, pimienta a gusto.

#### Preparación:

Poner 1 litro de agua en una cacerola, cuando hierve agregar la soja texturizada. Tapar y dejar 15 minutos. Escurrir en colador, enjuagar bajo la canilla. Escurrir bien la soja y reservar.

Picar la cebolla, ajo y morrones. Cocinar en una cacerola de fondo grueso con algo de agua hasta que estén bien tiernos. Agregar el tomate y la soja hidratada. Condimentar. Cocinar unos minutos más. Ideal para acompañar todo tipo de pastas y lasaña.

### 37. Leicaj; budín de miel

#### Ingredientes:

1/4 kgs. de miel  
2 manzanas peladas y ralladas  
1 cucharada de canela  
1/2 taza de aceite  
1 taza de té de hierbas o una taza de jugo de naranja  
2 cucharadas de cáscara rallada de naranja  
100 grs. de azúcar  
2 tazas de harina  
1/2 taza de germen de trigo  
1/2 taza de salvado de avena  
1 cucharada de té de bicarbonato  
Pasas, nueces y almendras a gusto

#### Preparación:

Mezclar los ingredientes húmedos y líquidos primero. Luego los secos. Incorporar a la primera mezcla y batir un poco.

Colocar en budinera en mantecada y enharinada. Cocinar en horno suave (180°C) por 30 minutos (o hasta que al pinchar con un palillo este salga limpio).

### 38. Compota de zapallo y frutas

1 kg de zapallo tipo anco  
1 taza de pasas de uva  
1 taza de fruta deshidratada (pera, durango, ciruela)  
1 taza de azúcar hecha caramelo  
Endulzante adicional: stevia o azúcar a gusto  
Aromas: cáscara de cítricos, canela en rama, clavo, anís estrellado

En 2 litros de agua poner a hervir el zapallo en cubos chicos y las frutas deshidratadas (las grandes cortadas en trozos), pasas de uva y ciruelas van enteras.

Agregar los perfumes a gusto: cáscara de una naranja, 1 varita de canela, 2 clavos, 1 anís o lo que se prefiera.

Preparar un caramelo claro con 1 taza de azúcar, agregar con cuidado a la olla de compota hirviendo. Cocinar hasta que el zapallo y la fruta estén tiernos.

Servir tibia o fría.

Nota: se puede hacer la misma compota con manzanas o membrillos en lugar de zapallo o una combinación de estos.

### 39. “Quemadillo” : te de frutas y caramelo

Azúcar necesaria para preparar un caramelo rubio (cuidar bien para que no se queme)

Proporción sugerida: 3 cucharaditas de té de azúcar por cada taza de líquido que se agregue al final.

Líquido: hervir en agua las cáscaras de limones, naranjas o mandarinas unos minutos hasta que el agua tome un color amarillento y se liberen los sabores de las cáscaras.

Tener la precaución de retirar la parte blanca lo más posible para que el te no tome sabor amargo.

Retirar las cáscaras y agregar el caramelo necesario para la cantidad de líquido que se preparó

Octubre 2013

### Especial de cocina tradicional judía

*Platos deliciosos para nutrir el cuerpo y sabiduría para alimentar el espíritu.*



- 40. Challah (pan trenzado)
- 41. Pastrón vegetal
- 42. Pletzalej (pancitos con cebolla)
- 43. Ensalada roja
- 44. Cholent: estofado de vegetales
- 45. Mamul
- 46. Cheese cake con frutos rojos

*Hijo mío, pon en práctica mis palabras  
y atesora mis mandamientos.  
Cumple con mis mandatos, y vivirás  
Proverbios 7:1,2 – La Biblia*

#### **40. Challah (Jalá, Jalot)** 🌱 *Receta 100% vegetal*

##### Ingredientes:

- 1 1/2 taza de agua
- 1/2 cucharadita de cúrcuma en polvo (para dar color)
- 1/2 taza de margarina blanda
- 1/2 taza de azúcar

2 bananas muy pero muy maduras  
7 tazas de harina integral muy fina (o mitad harina blanca y mitad integral)  
1 cucharada sopera de sal

#### **Espuma de levadura**

1/3 taza de agua tibia  
1 cucharada adicional de azúcar  
1 sobre de levadura seca o 50 g de levadura fresca (un dado)

#### **Para pincelar: opción vegana**

1 cucharada de semillas de lino licuadas con 4 cucharadas de agua  
2 cucharadas de leche vegetal (soja o almendra)  
Semillas de amapola para decorar o semillas de sésamo

#### Preparación:

Mezclar el agua y la cúrcuma y llevar al fuego hasta que hierva. Apagar y dejar que se enfríe. Agregar la margarina y el azúcar. Esta mezcla debe estar apenas tibia para usarse.

En un recipiente grande y cómodo para amasar, mezclar la levadura, agua tibia y azúcar. Dejar que se forme la espuma de levadura. En otro recipiente pisar las banas con tenedor hasta tener una crema lisa.

Agregar el puré de banana a la mezcla de levadura, añadir la mezcla de margarina tibia. Mezclar un poco, agregar de a poco la harina y la sal.

Amasar y transferir a la mesa para trabajar la masa por lo menos 10 minutos. Este paso es esencial para el desarrollo de una miga pareja y esponjosa.

Limpiar el bowl y agregar un generoso chorro de aceite. Aceitar el recipiente y colocar allí el bollo de masa. Cubrir con un plástico y un repasador. Dejar descansar (entre una hora, hora y media) hasta que duplique su tamaño. Una vez que haya levado la maza, desinflarla y amasarla ligeramente. Separar en 2 porciones.

Tomar una porción de masa y dividirla en 3 partes iguales. Formar cilindros parejos de masa, unirlos en la punta y hacer una trenza. Cerrar los extremos prolijamente.

Repetir el proceso con la otra mitad de la masa: el resultado serán 2 trenzas. Colocar las trenzas separadas en asaderas aceitadas. Dejar descansar por 30 minutos. Pintar con la mezcla a elección: huevo batido aguado o la mezcla vegana. Cubrir con semillas de amapola o sésamo.

Precalentar el horno a temperatura moderada. Cocinar por 40 minutos hasta que estén doradas. A la mitad de la cocción girar la posición en el horno para que se cocinen parejo. Los panes están listos cuando al golpear la base suena hueco. Dejar enfriar al

menos media hora antes de cortar. Guardar envueltos en plástico fuera de la heladera. Se mantienen frescas 2 o 3 días.

### **La historia detrás de la tradición:**

*Es tradicional que en los hogares judíos se coma el pan challa en primera comida del shabbat, luego de la puesta del sol del viernes. El challa recuerda el milagro del maná durante la peregrinación del pueblo judío en el desierto. Se preparan dos panes el viernes, recordando que el maná caía en una ración doble el viernes porque el sábado no había.*

*Entonces el Señor le dijo a Moisés: «Voy a hacer que les llueva pan del cielo. El pueblo deberá salir todos los días a recoger su ración diaria. Voy a ponerlos a prueba, para ver si cumplen o no mis instrucciones. El día sexto recogerán una doble porción, y todo esto lo dejarán preparado.»*

*Esto es lo que el Señor ha ordenado —les contestó—. Mañana sábado es día de reposo consagrado al Señor. Así que cuezan lo que tengan que cocer, y hiervan lo que tengan que hervir. Lo que sobre, apártenlo y guárdenlo para mañana.*

*Cómanlo hoy sábado —les dijo Moisés—, que es el día de reposo consagrado al Señor. Hoy no encontrarán nada en el campo. Deben recogerlo durante seis días, porque el día séptimo, que es sábado, no encontrarán nada. Fue así como los israelitas descansaron el día séptimo. Y llamaron al pan «maná». Era blanco como la semilla de cilantro, y dulce como las tortas con miel. Exodo 16 La Biblia*

### **41. Pastrón** 🌱 *Receta 100% vegetal*

#### Carne vegetal:

1 taza de gluten puro  
1 taza de puré de tomate  
3 cucharadas de salsa de soja  
Unas gotas de humo líquido

#### Preparación:

Para la carne vegetal: mezclar el gluten con los líquidos. Amasar bien. Estirar hasta obtener unos 4 a 5 cm de espesor. Formar una pieza rectangular lo mas pereja posible.

En una sartén o cacerola de fondo grueso colocar un chorro de aceite y un par de dientes de ajo apalastados. Sellar de ambos lados la carne vegetal, cocinando unos minutos hasta que se vea dorada de ambos lados.

Cubrir con agua hirviendo y agregar un par de hojas de laurel, unos granos de pimienta, algo de sal, una cebolla chica cortada en cuartos. Cocinar durante 45 minutos a 1 minutos cuidando de que no se evapore el líquido. Agregar agua caliente para mantener cubierta la carne vegetal mientras se cocina.

Dejar enfriar en el líquido.

#### Adobo de pastrón

- 1 cucharadas soperas de pimentón dulce \*
- 1 cucharadas soperas de coriandro molido \*
- 1/2 cucharada de pimienta negra molida
- 1/2 cucharada de granos de mostaza molidos
- 1 cucharadas de azúcar rubia \*
- 1 cucharada grande de humo líquido
- 1 cucharada de sal \*

*Les dijo Dios «Yo les doy de la tierra todas las plantas que producen semilla y todos los árboles que dan fruto con semilla; todo esto les servirá de alimento. Génesis 1:28-30 NVI La Biblia*

*\*Ingredientes imprescindibles para dar el sabor a pastrón*

Si se tienen las especias en grano, moler todo en molinillo de café o en licuadora. Se obtiene un granulado.

Armado del pastrón: retirar la carne vegetal del líquido de cocción. Escurrir y secar bien con papel de cocina. Aceitar ligeramente la carne vegetal. Cubrir generosamente toda la superficie con el adobo, presionando para que quede bien cubierto.

Colocar en una bolsa de plástico (ideal si es tipo ziploc). Tratar de que no quede aire en la bolsa, guardar en heladera 48hs antes de consumir, para que se integren los sabores. Consumir cortado en finas láminas, como fiambre. También se puede consumir caliente. Cómo calentar el pastrón: al vapor. Colocar en sobre una rejilla, dentro de una asadera con agua caliente. Cubrir todo con papel de aluminio y llevar al horno media hora, hasta que tome temperatura. Cortar en fetas finas y servir.

**Acompañamientos:** armar un sandwich en pan negro o pletzalej, acompañado de pepinos agridulces, mostaza y queso crema. Una verdadera delicia.

*“Acuérdate del sábado, para consagrarlo. Trabaja seis días, y haz en ellos todo lo que tengas que hacer, pero el día séptimo será un día de reposo para honrar al Señor tu Dios. No hagas en ese día ningún trabajo, ni tampoco tu hijo, ni tu hija, ni tu esclavo, ni tu esclava, ni tus animales, ni tampoco los extranjeros que vivan en tus ciudades. Acuérdate de que en seis días hizo el Señor los cielos y la tierra, el mar y todo lo que hay en ellos, y que descansó el séptimo día. Por eso el Señor bendijo y consagró el día de reposo.”*

IV mandamiento – Exodo 20:8-11- La Biblia

#### 42. Pletzalej (Pancitos con cebolla y amapola)

##### Ingredientes

- 1/2 kg de harina 0000
- ½ kg de harina integral
- 2 huevos enteros ( para receta vegana reemplazar por 2 cucharadas de semillas de lino

licuadas con 6 cucharadas de agua)  
60 cm<sup>3</sup> de aceite  
50 gr de levadura  
½ cucharadita de té de azúcar  
sal, c/n  
agua tibia, c/n  
3 cebollas grandes  
yema de huevo para pintar (optativo) y semillas de amapola

#### Preparación

Deshacer en una taza la levadura de cerveza con el azúcar. Agregar agua tibia y tapar (esperar de 5 a 15 minutos); colocar la harina en corona y en el centro los huevos o su reemplazo, el aceite y la sal.

Agregar la levadura ya fermentada e ir ligando la harina con todos los elementos, volcando agua tibia de acuerdo a lo que requiera la masa (ésta debe formarse como una masa consistente pero con textura suave).

Dividir la masa en pequeños bollos del tamaño de una nuez grande y colocar tapado en un ambiente de temperatura tibia para levar. Cuando los bollos dupliquen su volumen volver a amasar, desgasificando la masa.

Dar forma redonda y chata, poner en asadera, tapar y dejar nuevamente levar.

Mientras tanto, cortar cebolla bien chiquita. Colocar en un recipiente, cubrir con agua hirviendo. Dejar 10 minutos y colar. Salpimentar y colocar semillas de amapola.

Pintar la masa con huevo o sustituto de lino y colocar las cebollas sobre cada uno de los bollos. Cocinar en horno moderado durante 20 minutos aproximadamente.

### **43. Ensalada roja**

#### Ingredientes:

1 repollo colorado chico  
2 remolachas grandes  
6 tallos de apio  
2 zanahorias  
1 cebolla morada pequeña en juliana  
½ taza de pasas de uva sin semilla (rubias o negras)  
½ taza de semillas o frutos secos para terminar (pipas de girasol, zapallo o nueces)  
Aderezo a gusto, se recomienda el aderezo de mostaza con miel.

#### Preparación:

Pelar las zanahorias y remolachas (crudas) y rallarlas grueso. Picar el repollo bien fino. Picar la cebolla.  
Preparar el aderezo con 3 cucharadas de mostaza, 1 cucharada de miel, 2 cucharadas de jugo de limón y 2 cucharadas de aceite de oliva (ajustar sal si hace falta).  
Aderezar la ensalada antes de servir, espolvorear con pasa y frutos secos.

### **45. Cholent (Estofado de vegetales con carne de soja y cebada)**

#### Ingredientes:

2 cebollas grandes  
1/2 taza de agua para rehogar  
4 dientes de ajo aplastados  
8 dientes de ajo adicionales, enteros  
1 palito de canela  
2 hojas de laurel  
1 taza de cebada perlada  
12 hongos portobello/champignones cortados en rebanadas  
200 gramos de soja texturizada en cubos Nota: se puede reemplazar por 500 g de carne vegetal de gluten cortada en dados (ver receta de pastrón)  
3 zanahorias grandes  
6 tazas de caldo de verduras  
1 taza de puré de tomate  
Sal a gusto  
Condimentos: pimentón dulce, pimienta, nuez moscada etc.

Preparación:

En una cacerola colcar la cebolla y ajo picado con agua. Cocinar hasta que se dore, agregando algo de agua si hace falta para que no se pegue.

**Cocción lenta en el horno:** transferir a un recipiente para horno profundo y con tapa. Agregar la cebada, canela y laurel. Cubrir luego con los hongos, zanahorias, soja o carne vegetal y dientes de ajo enteros. Por otro lado mezclar el caldo, puré de tomate y condimentos. Cubrir los vegetales con el líquido obtenido. Tapar y cocinar en el horno por 1 hora y 15 minutos.

**Cocción en cacerola:** Seguir los mismos pasos agregando los ingredientes sobre el colchón de cebolla dorada. Cocinar a fuego muy bajo en cacerola de fondo grueso tapada. Vigilar que no se seque demasiado y que no se pegue al fondo.

#### **45. Mamul de nuez**

Ingredientes:

Masa:

Harina 500 g  
1 cucharadita de polvo de hornear  
1 pizca de sal fina  
200 g de margarina  
1 taza (tamaño te) de agua + 10 gotas de agua de azahar  
1 taza (tamaño te) de aceite

Relleno de nuez:

500 g de nueces peladas y picadas fino  
200 g de azúcar  
Canela a gusto (1 o 2 cucharaditas)  
Agua de azahar: 2 o 3 gotitas  
Azúcar impalpable para decorar.

Preparación:



Mezclar los ingredientes secos. Hacer un hueco en el centro, agregar la margarina, aceite y agua. Amasar, formar una masa lisa. Dejar descansar.  
Tomar bolitas del tamaño de una nuez pequeña, ahuecar con el dedo índice. Rellenar y cerrar. Pellizcar la bolita con una pinza de depilar o marcar con un tenedor. Apoyar la bolita con el cierre hacia abajo.

Cocción: Distribuir en placa enharinada todos los bollos y cocinar a horno moderado 20 minutos. Deben estar cocidos, apenas dorados en la base. Retirar. Dejar enfriar y espolvorear con azúcar impalpable antes de servir en pirotines.

**Variante: relleno de dátiles.**

Relleno de crema de dátiles: Retirar el carozo de los dátiles. Procesar o licuar con un par de cucharadas de agua hasta que tomen consistencia de una pasta. Rellenar con la crema de dátiles. Cerrar el bollito y marcar con un tenedor.

**46. Cheese cake de frutos rojos**

Ingredientes

Vainillas. Cantidad necesaria  
2 tazas de ricota  
1 lata leche condensada  
1 pote de queso crema  
2 limones  
Jugo de citrus. Cantidad necesaria  
1 sobre de gelatina sin sabor

Preparación

Forrar un molde con vainillas y mojar con el jugo de citrus. Procesar juntos la ricota y una parte de leche condensada hasta que quede uniforme. Incorporar los demás ingredientes con la cáscara rallada del limón y su jugo. Batir bien e incorporar la gelatina hidratada y caliente (a esta última se le mezcla un poco del batido anterior en una taza). Luego desparramar sobre las vainillas. Poner a enfriar. Cortar en porciones y servir con salsa de frutillas.

**Salsa de frutillas**

Ingredientes

1 Kg. de frutillas  
Azúcar – Cantidad necesaria

Preparación:

Lavar y filetear las frutillas. Incorporar el azúcar y enfriar.

»Si dejas de profanar el sábado,  
y no haces negocios en mi día santo;  
si llamas al sábado "delicia",  
y al día santo del Señor, "honorable";  
si te abstienes de profanarlo, y lo honras no  
haciendo negocios ni profiriendo palabras inútiles,  
entonces hallarás tu gozo en el Señor;  
sobre las cumbres de la tierra te haré cabalgar,  
y haré que te deleites en la herencia de tu padre  
Jacob.»

El Señor mismo lo ha dicho.

Isaías 58:13 y 14 - La Biblia

Noviembre 2013

## Recetas para las Fiestas



Feliz Navidad!

"Porque os ha nacido hoy, en la  
ciudad de David, un Salvador,  
que es Cristo el Señor."

S. Lucas 2:11 - La Biblia

- 
- 47. Matambre de gluten
  - 48. Cintas de zucchini con aderezo al pesto
  - 49. Tabule de coliflor
  - 50. "Carne" mechada con ciruelas en guarnición de manzanas y Salsa de Ciruela
  - 51. Torta galesa
  - 52. Tarta de frutillas
  - 53. Bebidas frutales

### 47. Matambre de Gluten

Ingredientes:

Primera masa: 1y 1/2 taza de gluten puro - 1/2 taza de harina de soja - 6 nueces picadas - 2 cucharadas de aceite - 2 cucharaditas de sal - 1 y 1/2 taza de agua

Segunda masa: 1 taza de harina - 1 cucharada de aceite - 1 cucharadita de sal - agua c/n para formar la masa.

Relleno: 2 huevos duros - 2 zanahorias ralladas crudas - 1 cebolla chica picada - 1 puñado de perejil picado - 3 dientes de ajo rallados - 1/2 taza de queso rallado - orégano - pimentón - sal y otros condimentos a gusto.

Preparación: Preparar la primera masa con los ingredientes indicados, formándola suave y blanda al agregar el agua tibia. Aparte formar la segunda masa muy simple con los ingredientes indicados.

Preparar un lienzo de unos 60 x 40 cm y mojarlo. Exprimirlo bien y extenderlo sobre una superficie firme. Aceitar el lienzo sin llegar hasta los bordes. Colocar la masa de gluten aún tibia sobre el lienzo y estirla. Sobre ella poner la segunda masa, ya estirada. Poner sobre la superficie los ingredientes del relleno: zanahoria rallada, cebolla, perejil y ajo y demás ingredientes. Por último los huevos cortados en rodajas diagonales. Enrollar suavemente despegando la masa del repasador. Luego de enrollar, cerrar las puntas del repasador con hilo fino y envolverlo con este para afirmarlo. En una olla grande poner a hervir agua con sal y hojas de laurel; colocar el matambre de manera que el agua lo cubra. Cocinar una hora y media aproximadamente. Luego sacar del agua y prensarlo durante media hora. Desenvolverlo aún tibio y colocarlo en una bolsa de polietileno para que conserve su humedad. Puede servirse como entrada con mayonesa o en sándwiches.

#### 48. Cintas de zucchini al pesto

Ingredientes:

1 tomate grande picado

1/2 kg de zuchinis tiernos (zapallitos largos)

5 o 6 hojas de lechuga (morada, mantecosa o criolla)

5 hojas de albahaca finamente picada

Aderezo de pesto

4 cucharadas de aceite de oliva

10 hojas de albahaca

4 o 5 mitades de nuez

2 cucharadas de jugo de limón

1 diente de ajo

Sal marina y pimienta negra a gusto

Preparación:

Lavar todos los vegetales. Cortar el tomate en dados pequeños, agregar 4 o 5 hojas de albahaca picada bien fina. En una bandeja plana colocar un colchón de lechuga. Zucchini cortado en cintas: con la ayuda de un pela papas cortar en cintas los zuchinis. Quedará el centro donde están las semillas, si son tiernos los zapallitos picar bien fino el centro y agregar a la ensalada. Acomodar las

cintas sobre el colchón de lechuga. Cubrir con los dados de tomate mezclados con albahaca picada.

**Pesto:** licuar juntos albahaca, aceite de oliva, nueces, ajo, sal y pimienta. Si queda muy espeso agregar un poquito de agua. Condimentar la ensalada antes de servir.

#### 49. Tabule de Coliflor

Ingredientes:

- ½ cabeza grande de coliflor
- 1 pimiento (morrón) rojo mediano
- 1 pimiento verde mediano
- ½ cebolla morada
- ½ cebolla blanca
- 1 taza de perejil picado muy pequeño
- unas hojas de menta fresca
- 1 limón o lima
- 1 cda de sal
- 3 cdas de aceite de oliva

Preparación:

Rallar con la parte gruesa del rallador o picar la coliflor, tiene que quedar un grano pequeño como un cous cous, picar bien pequeño las cebollas, pimientos morrones, hojas de menta, agregar el jugo de limón, sal y aceite, mezclar bien todo y tapar con papel film, dejar reposar durante media hora antes de consumir.

#### 50. Carne vegetal mechada con ciruelas

(rinde unas 8 rebanadas generosas)

Ingredientes:

Para la "carne"

- 2 tazas chicas de gluten puro
  - 2 tazas de agua
  - 2 cucharadas de salsa de soja
  - 1 cucharada de humo líquido (opcional)
- Relleno
- 2 puerro
  - 3 cucharadas de perejil fresco picado
  - 2 dientes de ajo picado
  - 2 tazas de pan picado en trocitos y tostado con algo de aceite
  - 1 cucharada de mostaza
  - 12 ciruelas pasas sin carozo (ciruelas chicas)

1 cucharada extra de gluten en polvo  
2 cucharadas de salsa de soja

#### Preparación

Agregar la salsa de soja y el humo líquido si se usa al agua. Formar una masa con el gluten en polvo. Dejar reposar.

Picar el puerro (parte blanca y verde claro solamente) y rehogar en un poquito de agua hasta que esté tierno.

Cortar el pan con la mano en trocitos pequeños, rociar con un par de cucharadas de aceite y dorar en la sartén.

Mezclar el pan con el puerro, agregar el ajo y perejil picados, la mostaza y una cucharada de gluten en polvo. Mezclar bien y agregar la salsa de soja. Si queda muy seco agregar un poquito de agua.

Estirar la masa de gluten formando un rectángulo, acomodar el relleno en el centro y por encima del relleno colocar en fila las ciruelas. Cerrar la carne formando un cilindro. Envolver en film de cocina.

Poner una cacerola de agua a hervir, una vez hirviendo agregar el cilindro de gluten y cocinar por 40 minutos. Dejar enfriar en el agua.

#### Guarnición y presentación

4 manzanas verdes

2 cebollas

Adobo para la carne: aceite de oliva, ajo picado, tomillo seco y/o orégano.

Sal, pimienta negra y azúcar rubia a gusto.

Pelar las cebollas y cortarlas en pluma. Aceitar una asadera, colocar las cebollas y llevar al horno por 20 minutos hasta que comiencen a dorarse. Retirar del horno, correr las manzanas con una espátula hacia un costado y en la misma asadera colocar la carne salseada con el aceite condimentado. Colocar alrededor las manzanas cortadas en cuartos, con cáscara y sin el centro.

Espolvorear las manzanas con el azúcar rubia. Dorar la carne dándola vuelta para que se dore parejo. Cocinar hasta que las manzanas estén tiernas y salsear la carne hasta que se termine de dorar de todos lados.

Servir la carne cortada en rodajas acompañada con las manzanas y cebollas asadas. Recuperar el jugo de cocción para salsear.

Opcional: antes de servir espolvorear las manzanas con ralladura de naranja.

#### **Salsa de Ciruelas:**

En una cacerolita o sartén rehogar una cebolla pequeña picada hasta que se ponga dorada. Agregar 1 taza de ciruelas sin carozo y 2 tazas de agua. Cocinar hasta que las ciruelas estén tiernas. Apagar el fuego y procesar o licuar bien. Volver a la cacerola, condimentar con 1 cucharada grande de mostaza, rectificar el sabor con sal y pimienta a gusto. Cocinar unos minutos más. Si queda muy espesa agregar algo de agua, si se desea más espesa agregar una cucharadita de maizena disuelta en agua y cocinar hasta que espese.

## 51. Torta galesa

### Ingredientes:

250 gr azúcar negra  
300 gr harina leudante  
160 gr manteca  
½ vaso de jugo de citrus  
1 cucharada de miel  
1 cucharada de bicarbonato  
1 cucharada de polvo de hornear  
100 gr pasas  
100 gr ciruelas pasas  
100 gr peras pasas  
100 gr nueces  
100 gr almendras  
1 cucharadita de canela  
2 cucharadas de cacao amargo  
1 cucharada de esencia de vainilla  
1 cucharadita de nuez moscada  
1 huevo

### Preparación:

Picar las ciruelas y peras y macerar en jugo de citrus varias horas. Batir bien el azúcar con la manteca pomada, agregar la esencia de vainilla. Tamizar junto los secos (harina, bicarbonato, polvo de hornear, cacao, canela, nuez moscada, pizca de sal). Agregar a la primera preparación. Incorporar la fruta macerada y los frutos secos picados. Colocar en molde enmantecado y llevar a horno mínimo aproximadamente 1 hora

## 52. Tarta de frutillas

Ingredientes para una tarta de 25 cm de diámetro

Masa:

1 y 1/2 taza de harina común  
1/3 taza de azúcar  
1 pizca de sal  
3/4 taza de margarina vegetal light

Preparación: mezclar los ingredientes secos, agregar la margarina en trozos e integrar a la harina usando un cuchilo, con las manos o en la procesadora. Tomar con las manos y presionar hasta que se junte como una masa. Presionar firmemente la masa sobre el molde, comenzando por los bordes. Emparejar hasta cubrir todo el molde y pinchar con un tenedor por todas partes. Llevar al freezer/congelador por al menos 15 minutos. Precalentar el horno a temperatura moderada (180C) y cocinar hasta que se comience a dorar. Retirar del horno y dejar enfriar.

### **Relleno: Crema Vegana**

1 y 1/4 taza de leche vegetal (de soja o de almendra)  
1/2 cucharadita de agar en polvo (gelatina vegetal)  
2 cucharadas de almidón de maíz (Maizena)  
1/2 taza de azúcar  
3 cucharadas de aceite de coco o margarina light  
1 taza de castañas de cajú (**Atención! sin tostar y sin sal**)  
1 cucharada de esencia de vainilla  
1/2 cucharadita de esencia de almendra  
1/2 cucharadita de jugo de limón  
Pizca de sal

Nota: para opciones no veganas puede utilizarse una crema pastelera tradicional como relleno.

1 kg de frutillas lavadas, sin cabito y rebanadas (puede usarse una combinación de frutillas y kiwi o frutas de estación a elección)  
1/3 de taza de mermelada de damasco + 1 cucharada de agua: llevar a fuego.  
Usar para pincelar las frutillas.

En una cacerola llevar a fuego 1/2 taza de leche vegetal y el agar en polvo. Llevar a hervor, cocinar por 5 minutos revolviendo de vez en cuando. En otro recipiente mezclar el resto de la leche vegetal con la maizena y agregar de a poco a la mezcla de leche y agar. Seguir cocinando por 4 o 5 minutos más mezclando constantemente con batidor de alambre hasta que esté espeso. Apagar el fuego, agregar el azúcar y el aceite de coco (o margarina). De inmediato, verter en la licuadora junto con las castañas de cajú remojadas por 8 horas, escurridas. Agregar también las esencias, jugo de limón y sal. Licuar varios minutos hasta que esté bien suave y no se sienta granuloso. Puede tomar 3 o 4 minutos, según la licuadora. Inmediatamente rellenar la base de tarta ya cocida. Dejar reposar unos 30 minutos. Acomodar las rebanadas de frutilla sobre el relleno y pincelar con la mermelada de damasco, asegurarse de cubrir bien la fruta para darle brillo y evitar que se deshidrate.

### **53. Bebidas frutales**

En lugar de las gaseosas y otras bebidas azucaradas y cargadas de productos químicos, recomendamos probar estas refrescantes opciones.

- Limonada con menta y jengibre, endulzada con miel o stevia
- Licuar peras congeladas, agregar jugo de limón, agua y hielo a gusto
- Jugo de naranja y frutillas licuadas, diluir con agua y agregar hielo
- Licuar ananá con un puñado de hojas de menta y agua, endulzar con miel o stevia y servir con hielo
- Aguas saborizadas: en una jarra colocar el agua y agregar unas rodajas de limón o naranja con cáscara, agregar hielo.

Amig@ querdi@, ya nos conocemos, hemos compartido hermosos momentos juntos. Gracias por confiar en nuestra invitación y participar de los cursos.

El Curso de Cocina Saludable es un aporte a la comunidad hecho posible por la labor de personas con ganas de hacer del mundo un lugar mejor y brindar un mensaje de esperanza. Somos tus amigos y tus vecinos la gente de la Iglesia Adventista del Séptimo Día. No queremos dejar de vernos tanto tiempo, por eso te invitamos a acercarte y participar con nosotros de una experiencia espiritual que enriquecedora.

Te esperamos los sábados a las 10:00 hs para una explorar juntos los mensajes que Dios nos dejó en su palabra, la Biblia.

*Mientras miraban al cielo y veían cómo él se alejaba, dos varones vestidos de blanco se pusieron junto a ellos y les dijeron: "Varones galileos, por qué están mirando al cielo? este mismo Jesús, que ustedes han visto irse al cielo, vendrá de la misma manera que lo vieron desaparecer.*

Hechos 1:10 y 11

*Jesús, el que da testimonio de que estas palabras son ciertas, dice: "Si, vengo pronto". Así sea. Ven, Señor Jesús!*

Apocalipsis 22:20

## Menú de Abril

☞ Aritos y bastones crocantes con salsa barbacoa

☞ Ensalada de brotes, hojas y uvas

☞ Pastel bicolor con Relleno multipropósito

☞ Lasaña vegetal con salsa Bolognesa y salsa blanca de cajú

☞ Manzanas asadas rellenas

### INGREDIENTES

4 cebollas grandes

Cabitos de 1 atado de acelga

“Huevo vegetal”

2 cucharadas de semillas de lino

1 taza de agua

Rebozado

1 taza de harina blanca

3 tazas de pan rallado

1 cucharada de ajo en polvo (o ajo picado)

4 cucharadas de orégano seco o perejil picado

Sal y pimienta a gusto

### *Aritos y bastones crocantes con salsa barbacoa*

Elegir cebollas grandes, pelarlas y cortar en rodajas de 1 cm de ancho. Separar en aros. Usar solo los más grades, el resto se aprovecha en otras recetas.

Cortar los cabitos de un atado de acelga, si son gruesos cortarlos a lo largo y retirar las fibras más duras.

#### **Rebozado:**

Huevo vegetal: licuar juntas las semillas de lino y el agua. Dejar reposar al menos una hora, hasta que se forme una sustancia espesa parecida a la clara de huevo. Para acelerar el proceso se puede hervir un par de minutos y dejar enfriar.

Condimentar el huevo vegetal con ajo, perejil, sal y pimienta.

Condimentar el pan rallado con ajo en polvo o ajo picado, orégano seco y/o perejil picado, sal y pimienta. Preparar 3 recipientes: 1 con harina, 1 con la mezcla de huevo vegetal, 1 con pan rallado condimentado.

Humedecer los aros de cebolla y los cabitos de acelga y rebozar pasando primero por harina, luego por el huevo vegetal y finalmente por pan rallado.

**BOCADITO**

*La salsa barbacoa puede comprarse así o prepararla usando kétchup con unas gotas de humo líquido.*

Precalentar el horno y la asadera con un chorro generoso de aceite.

Una vez caliente, acomodar los aritos y bastones. Hornear 15 minutos, dar vuelta cuando estén dorados y terminar cocinando unos minutos más. Servir calientes con salsa barbacoa.

**INGREDIENTES**

**Para 4 porciones**

- ½ planta de lechuga verde
- ½ planta de lechuga morada
- 2 tazas de brotes
- ¼ kg de uvas
- Vinagreta:
  - 2 cucharadas de mostaza
  - 1 cucharada de miel
  - 2 cucharadas de jugo de limón
- Sal a gusto

***Ensalada de brotes, hojas y uvas***

Lavar la lechuga y escurrir bien. Lavar la uvas y retirar las semillas. Enjuagar y escurrir los brotes a elección: soja, alfalfa, mostaza, etc.

Combinar los vegetales y condimentar con la vinagreta antes de servir.

**BOCADITO**

*Cualquier combinación de hojas queda bien en esta ensalada. Terminar espolvoreando con semillas de girasol.*

## INGREDIENTES

### Para 4 porciones

1 kg de calabaza

1 kg de papas

Nuez moscada, sal y pimienta  
a gusto

### Relleno:

2 tazas de soja texturizada  
seca

4 cebollas medianas

2 zanahorias

1 morrón

1 taza de cebolla de verdeo

2 hojas de laurel

2 tallos de apio

Sal, pimentón dulce a gusto

Adicionales: huevo duro  
picado, aceitunas verdes,  
pasas de uva, queso fresco.

## *Pastel bicolor relleno*

Relleno: en una cacerola poner a hervir 2 litros de agua.  
Agregar 2 tazas de soja texturizada, apagar el fuego y tapar.  
Esperar 15 minutos, colar y enjuagar. Escurrir bien y reservar.

Rehogar la cebolla, morrón y zanahoria. Cuando estén  
tiernas las verduras agregar la soja texturizada hidratada y  
condimentos. Cocinar unos minutos.

Terminar el relleno agregando los adicionales a gusto: huevo  
duro, aceitunas, queso fresco, perejil picado, etc.

Pelar y hervir las papas y el zapallo, hacer un puré y  
condimentar a gusto.

Armado el pastel con una capa de puré de papas, relleno y  
cubrir con el puré de calabaza. Se puede hacer también con  
puré mixto. Gratinar en el horno antes de servir.

### *BOCADITO*

*Con el mismo relleno pueden hacerse  
unas empanadas riquísimas de carne  
vegetal.*

### *Salsa Bolognesa*

*Con la misma base del relleno se logra  
una excelente salsa agregándole 1 litro  
de tomate en conserva.*

## INGREDIENTES

Para 4 porciones

1/2 kg de harina 0000

1 y 1/2 taza de agua  
hirviendo

¼ taza de aceite

1 cucharadita de sal

### Relleno:

1 atado de acelga cocida

500 g de tofu firme  
desmenuzado (tipo ricota)

2 cucharadas de levadura de  
nutricional

1 cebolla grande

3 dientes de ajo

1 taza de cebolla de verdeo

1 taza de salsa blanca o salsa  
de cajú

Nuez moscada, sal y pimienta  
a gusto

### Salsa de cajú:

1 taza de castañas de caju  
crudo (sin tostar y sin sal)

2 tazas de agua

Sal y nuez moscada a gusto

## *Lasaña vegetal con Bolognesa y salsa blanca de cajú*

### Masa casera:

Mezclar en un bowl la harina con la sal. Agregar el agua hirviendo, mezclar bien con cuchara de madera. Agregar el aceite y algo más de agua si hace falta para tomar una masa firme pero tierna. Amasar unos minutos hasta formar un bollo liso. Dejar descansar 1 hora tapado con plástico. Estirar la masa finamente, cortar rectángulos o cuadrados según el tipo de molde que se vaya a utilizar. Hervir las láminas de masa en abundante agua caliente con sal. Escurrir y reservar, rociar con un hilito de aceite para evitar que se peguen, evitar apilarlas.

### Relleno de verdura:

Picar la cebolla y el ajo, rehogar hasta que esté tierno. Agregar la acelga cocida y picada, cocinar unos minutos. Desmenuzar el tofu con tenedor y agregarlo al relleno junto con la levadura nutricional.

Incorporar una taza de salsa blanca o una taza de la salsa de cajú. Ajustar el condimento y reservar.

**Salsa Bolognesa:** con los mismos ingredientes básicos que el relleno del pastel bicolor, agregar al final 1 litro de conserva de tomate. Cocinar 20 minutos y ajustar los condimentos. Reservar la salsa.

**Salsa de cajú:** remojar las castañas en agua fría al menos 2 horas (mejor toda la noche). Escurrir y licuar con ½ taza de agua hasta que esté bien cremosa. Agregar el resto del agua. Llevar a fuego en una cacerolita, condimentar con sal y nuez moscada. Hervir unos minutos revolviendo siempre hasta que espese. Si se quiere más firme agregar una cucharada de fécula de maíz disuelta en algo de agua.

### BOCADITO

*Masa: debe ser tierna pero firme, cuidar el tamaño de la taza utilizada. Esta es una versión 100% vegetal. Para opción con lácteos utilizar ricota en lugar de tofu y queso rallado para gratinar. La lasaña armada se puede*

### Armado de la lasaña:

En una fuente para horno cubrir el fondo con salsa bolognesa, cubrir con una capa de masa cocida. Seguir con relleno de verdura y cubrir con otra tanda de masa cocida. Seguir con una capa generosa de salsa bolognesa y tapar con la última capa de masa. Cubrir con bolognesa y terminar con salsa de cajú. Gratinar 30 minutos antes de servir. En lugar de masa casera puede armarse con pasta seca para lasaña o con panqueques como para canelones.

### INGREDIENTES

#### Para 4 porciones

4 manzanas verdes grandes  
½ taza de avena arrollada  
¼ taza de germen de trigo  
¼ taza de aceite o margarina  
½ taza de azúcar rubia  
  
1 cucharadita de esencia de vainilla  
  
Canela a gusto (opcional)  
  
Adicionales: almendras, nueces, pasas de uva, semillas de girasol peladas, coco rallado

Lavar las manzanas. Ahuecarlas retirando el tronco y las semillas. Realizar un corte superficial todo alrededor de la manzana en su parte central (“ecuador” de la manzana), para evitar que se revienten durante la cocción.

Mezclar todos los ingredientes elegidos para el relleno y rellenar las manzanas formando un buen copete.

Acomodar en una asadera para horno y agregar 1 taza de agua a la asadera. Cocinar en horno fuerte por 45 minutos o hasta que estén tiernas las manzanas y crocante la superficie del relleno. Dejar enfriar antes de servir.

### BOCADITO

*El relleno se puede armar con una combinación de los ingredientes listados. Pueden prepararse de la misma forma manzanas rojas. Peras rellenas: pelar las peras, cortar a lo largo, ahuecar y rellenar. Cocinar menos tiempo.*

## Menú de Mayo

☞ Queso “Vegancrim” (Libre de Gluten y Vegan)

☞ Yogur de soja (Libre de Gluten y Vegan)

☞ Paté de girasol (Crudo, libre de Gluten y Vegan )

☞ Milanesas un tercio con calabazas especiadas (Vegan)

☞ Bruschetta Toscana (Vegan)

☞ Cheese cake de calabaza estilo New York (Vegan)

### INGREDIENTES

#### Vegancrim Basico

- 1 Bloque de tofu compactado (aproximadamente medio kilo)
- 2 Cdas de jugo de limón
- 1 yogurt natural sin azúcar\* (de soja es mucho mejor)
- 1 pizca de azúcar (si el yogurt es con azúcar no agregar)
- 1 Cda de vinagre de manzana
- ½ Cda de sal
- 4 o 5 Cdas de aceite neutro (girasol, soja, maíz o canola)

#### Saborizar con:

- verdeo picado
- hierbas picadas (perejil, cilantro, eneldo, romero)
- tomates secos remojados
- aceitunas verdes o negras
- morrón rojo asado y pelado
- champignones salteados picados

### Queso “Vegancrim”

**Técnica 1:** En un bowl o licuadora colocar el tofu cortado en trozos. Agregar el yogur, idealmente de soja. (Ver el Bocadoito con reemplazos) Agregar el jugo de limón, vinagre, sal y azúcar (si se usa). Procesar o licuar y agregar el aceite de elección hasta que quede bien cremoso. Si está muy seco, agregar limón o aceite (no agregar agua). **Técnica 2:** Para un queso con más cuerpo, agregar luego de procesar, una cucharada de maicena disuelta en algo de agua, cocinar hasta que hierva y espese. Dejar enfriar. Guardar en heladera en un recipiente bien tapado. Dura entre 5 y 7 días.

#### BOCADITO

El yogur se agrega para que el queso tenga el gusto del cultivo o fermento. Se puede reemplazar por:

- una cucharada de levadura de cerveza en copos.
- la misma cantidad de Kefir de soja

### INGREDIENTES

1 litro de leche de soja natural  
(mejor casera o leche de soja  
en polvo reconstituida)

1 cucharada de azúcar

½ yogur natural de leche de  
vaca (sin azúcar)

1 cucharada bien colmada de  
almidón/fécula de maíz (si se  
desea más espeso, duplicar la  
cantidad de fécula)

### Yogur de soja

Retirar el yogur de leche de vaca de la heladera y dejar que tome temperatura ambiente. Disolver la fécula y el azúcar en 1 taza de leche de soja, llevar a fuego hasta que hierva y se ponga espeso. Agregar al resto de la leche de soja fría. Revolver bien cuidando que no queden grumos. La leche con la fécula deben quedar levemente espesos y la temperatura debe ser de unos 37°C. Si hace falta, entibiar la mezcla. Probarlo con el dorso del antebrazo, temperatura como para la mamadera de un bebé.

Agregar el yogur de leche de vaca, mezclar muy bien y tapar el recipiente. Envolver en una manta o un paño, dejar en un lugar tibio toda la noche (al menos 8 horas)

Una vez listo tomará más cuerpo y sabor a yogur. Consumir natural o endulzado con miel, frutas o cereales.

### BOCADITO

*El yogur de leche de soja puede iniciarse a partir de fermentos puros si se tiene acceso a ellos. En el mercado Argentino no es tan sencillo conseguirlos. Se recomienda probar distintas marcas de yogur de leche de vaca para utilizar como "semilla". No todos los fermentos funcionan con leche de soja. Una vez que se logre un yogur de soja con el sabor y consistencia deseados, conservar media taza para volver a hacer más yogur. A medida que se hagan nuevas tandas de yogur irán desapareciendo los vestigios de la leche de vaca.*

*El yogur de soja no toma naturalmente el cuerpo del yogur de leche de vaca, por eso utilizamos almidón como espesante. La leche de soja no tiene el azúcar que contiene la leche de vaca, agregamos azúcar para alimentar a las bacterias del yogur.*

## INGREDIENTES

1 taza de semillas de girasol peladas, sin tostar

Agua para remojar

Jugo de limón a gusto

Sal y otros condimentos a gusto.

Saborizantes:

-Tomates secos remojados

-Ralladura de limón

-Hierbas frescas o secas a gusto

## Paté de girasol

Enjuagar las semillas y colarlas. Colocar en un bowl, cubrir con abundante agua y dejar en remojo al menos 8 horas.

Ecurrir las semillas, colocarlas en la licuadora, agregar sal y jugo de medio limón. Licuar o procesar hasta que tome la consistencia de una pasta. El objetivo es lograr un paté, si se agrega más líquido se transformará en una crema.

Consumir así o agregando cualquiera de los ingredientes elegidos para saborizar.

Ideal para una picada o entrada sobre tostaditas, para rellenar tarteletas o hacer canapés.

Por ser un alimento crudo, se recomienda preparar en pequeñas cantidades y no guardar por más de 3 días en la heladera.

### BOCADITO

Al remojarlas, las semillas de girasol crudas se activan: se inicia el proceso de germinación lo que enriquece a este alimento en enzimas y nutrientes beneficiosos para la salud. El girasol es rico en Vitamina E, poderoso antioxidante y anti envejecimiento.

## INGREDIENTES

### Ingredientes de la masa

1 taza de gluten puro  
1 taza de harina de soja  
1 taza de avena  
3/4 taza de germen de trigo  
1 cucharada de provenzal  
1 cucharada de orégano  
1 cucharada de pimentón  
1 cucharada de condimento de pizza  
Caldo de verduras  
Sal y pimienta a gusto  
Ingredientes de rebozado  
2 huevos (o sustituto de huevo)  
Perejil, Ajo fresco, Sal y condimentos a gusto. Pan rallado enriquecido (semillas, avena, etc)

### Guarnición

1 kg de calabazas o zapallo de estación pelado y cortado en cubos medianos  
2 cebollas grandes  
2 cucharadas de semillas de Kumel  
Sal y pimienta a gusto  
Aceite suficiente para hornear.

## Milanesas un tercio y calabazas especiadas

Mezclar bien todos los ingredientes y agregar el caldo tibio hasta conseguir una masa suave. Separar la masa en porciones pequeñas para estirar y dar forma de milanesa. Colocarlas en olla con caldo de verdura hirviendo durante 20'. Colar y dejar enfriar en forma separada las milanesas. En cuanto toman temperatura ambiente se pueden rebozar: batir los huevos o el sustituto de huevo a elección. Picar el ajo y perejil. Condimentar a gusto. Pasar las milanesas y luego empanar. Cocinar a horno o freír.

### **Guarnición de calabazas**

Pelar y cortar la calabaza en cubos, las cebollas en cuartos. Rociar con aceite y masajear para aceitar bien. Acomodar en una asadera evitando amontonar. Espolvorear con sal, pimienta y semillas de kummel. Cocinar en horno fuerte hasta que estén tiernas y doradas. Servir junto con las milanesas.

### *BOCADITO*

Las milanesas ya armadas pueden guardarse en el freezer hasta 6 meses. Tener la precaución de congelarlas primero por separado antes de apilar o apilarlas usando un film separador. No es necesario descongelar antes de cocinar. Hornear o freír directamente.

## INGREDIENTES

### Para 24 bruschettas de baguette

500 g de tofu firme/duro  
½ taza de tomate en pasta (a partir de 1 taza de tomate seco)  
½ taza de almendras molidas  
4 dientes de ajo rallados  
4 cucharadas de aceite de oliva (o más, a gusto)  
Sal a gusto  
2 baguettes o pan francés de diámetro fino

## Bruscheta Toscana

**Para la pasta de tomate:** poner a hervir 3 tazas de agua, agregar los tomates secos y hervir 5 minutos. Tapar y dejar entibiar. Colar los tomates y procesar hasta consistencia de pasta. Reservar.

En otro bowl colocar el tofu, pisarlo con tenedor hasta obtener un granulado similar a la ricota. Agregar la pasta de tomate, las almendras trituradas (granulado fino casi como harina), el aceite, ajo y condimentos a gusto. Mezclar bien formando una pasta consistente.

Rebanar la baguette, pintar una cara con aceite de oliva. En la otra cara del pan colocar una cucharada de la pasta, formando una prolija “colina” sobre cada rodaja de pan. Hornear en horno fuerte por 10 minutos. Vigilar para que no se quemen. Servir caliente.

Ideal como entrada, acompañada de una ensalada verde o para cumpleaños y fiestas, será todo un éxito.

## BOCADITO

La pasta de tofu puede prepararse con 1 día de anticipación, no congelar (el tofu cambiará de consistencia). La pasta de tomate puede prepararse con 4 o 5 días de anticipación, guardar en un recipiente bien cerrado cubierta con una capita de aceite. Lo mismo para el ajo rallado.

Nota de salud: el ajo es un aliado para la salud. Es un regulador natural de la presión arterial. Contiene además una sustancia llamada alicina, de comprobado efecto protector contra el cáncer de intestino.

## INGREDIENTES

### Para 1 molde de 22 cm

**Base:** 1 paquete de galletitas dulces de salvado (Granix) o similar, procesadas  
2 cucharadas colmadas de aceite de coco o margarina light (sin grasas trans)

### Relleno:

2 tazas de calabaza / puré de calabaza  
450 g (1 paquete) de tofu suave  
1 taza de tofu queso crema (Receta Vegancrim)  
1 taza de maicena  
1 taza de azúcar integral o común. (Ajustar el grado de dulzor antes de hornear)  
El jugo de 1 limón  
2 cucharadita de agar agar en polvo (reemplazar por 2 cucharadas más de Maizena)  
1 cucharadita de especias para pastel de calabaza (o mezcla de especias como canela, nuez moscada, clavo, anís)  
En lugar de especias se puede usar la ralladura de la cáscara de 1 naranja 1 cucharadita de esencia de vainilla 1-2 cucharaditas de cúrcuma opcional, para dar color amarillo.

## Cheese cake de calabaza estilo New York

Triturar las galletitas en la procesadora o colocarlas en una bolsita y aplastar con el palo de amasar hasta reducir las a migas.

Mezclar las migas con el aceite de coco o margarina. Forrar el fondo de un molde con aro desmontable con papel manteca. Cubrir el fondo y las paredes con la mezcla de migas y aceite, apretando bien con una cuchara. Hornear por 10 minutos. Retirar del horno y dejar enfriar.

### Relleno:

Hornear las calabazas en rodajas. Procesar hasta obtener un puré muy liso y cremoso.

Procesar el tofu y el queso crema hasta que queden muy cremosos. Agregar el puré de calabaza y todos los demás ingredientes. Procesar hasta obtener una crema homogénea. Si se desea se puede endulzar con Stevia en polvo o líquida. Ajustar la cantidad según lo que se utilice.

Rellenar la base de galletitas horneadas y llevar nuevamente a horno moderado (180°C) por 40 a 45 minutos. El relleno debe estar firme pero levemente blando en el centro. Apagar el horno y dejar 10 minutos más antes de retirarlo. Dejar enfriar completamente antes de servir.

### BOCADITO

*Acompañar con: helado de vainilla, o queso vegancrim endulzado y perfumado con vainilla, o con salsa de caramelo o salsa de chocolate.*

## Menú de Junio (100% Vegetal)

☞ Desayunos de campeones: licuados multicolor

☞ Ensalada antioxidante de espinaca

☞ Salsa crema de no-queso y pasta integral

☞ Arroz integral estilo Pilaf

☞ Bombones de dátiles

☞ Flan de Chía

### INGREDIENTES

#### Verduras

- espinaca cruda
- hojas y tallos de apio
- lechuga
- perejil
- rúcula
- brócoli crudo
- pepino
- zanahoria y tomate
- cualquier hoja verde a gusto

**Frutas: 2 x porción, si es banana o palta, ½ unidad por porción.**

-todas las frutas de estación.

**Semillas: 1 cucharada x porción**

Chía, lino, girasol, sésamo

**Refuerzos nutritivos: 1 cucharada x porción**

Levadura nutricional, germen de trigo, maca en polvo, spirulina (1 cucharadita)

### Desayuno de Campeones

*(Sin gluten)*

El desayuno es indispensable para mantener una buena salud. Te recomendamos arrancar con un licuado lleno de nutrientes para encarar el día con toda la energía. De la lista de ingredientes recomendamos seleccionar siempre uno o más componentes de cada grupo: Verduras, Frutas, Semillas y Refuerzos Nutritivos. Agregar medio vaso de agua por porción de licuado (o más, según se desee) Ideas:

- ☺ espinaca + pera + kiwi + limón + miel + semillas de chia
- ☺ zanahoria + manzana verde + apio (hoja y tallo) + naranja + semillas de lino

### BOCADITOS

*Lavar las verduras, escurrirlas y guardarlas en la heladera en una bolsa cerrada para tenerlas siempre listas. Naranjas: pelarlas, sacar las semillas y licuarlas enteras. Lo mismo para todos los cítricos. Zanahoria: rallarla antes de licuar para que se integre mejor al licuado.*

## INGREDIENTES

### Aderezo de Tahini

2 cucharadas grandes de Tahini (pasta de sésamo) o semillas de sésamo trituradas  
3 cucharadas de agua  
2 cucharadas de jugo de limón  
1 cucharada de aceite de oliva  
Sal a gusto, pimienta negra opcional

### Ensalada

1 atado de espinaca lavada  
1 taza de lentejas cocidas  
6 castañas de Pará

Opcional: cebolla en juliana, perejil fresco picado, cebolla de verdeo, remolacha cruda rallada

## INGREDIENTES

¾ taza de castañas de cajú (sin tostar)  
2 cucharadas de aceite  
1 cebolla mediana picada  
2 tazas de agua hirviendo  
½ cubito de caldo de verdura  
1 y ½ cucharada de Maizena  
1 cucharada sopera colmada de levadura en copos (levadura nutricional)  
1 morrón de lata o 1 morrón asados, sin piel.  
1 y ½ cucharaditas de condimento para pizza  
6 mitades de tomate seco  
½ cucharadita de sal  
1 cucharadita de mostaza  
½ cucharada de cúrcuma.

[www.adventistacastelar.com](http://www.adventistacastelar.com)  
[brigadaverdecastelar@gmail.com](mailto:brigadaverdecastelar@gmail.com)

## Ensalada antioxidante de espinacas crudas (Sin gluten)

Lavar los vegetales y escurrirlos. Acomodarlos en un recipiente adecuado, rociar con el aderezo de tahini o el de preferencia. Terminar espolvoreando las castañas de Pará picadas.

### BOCADITOS

*El sésamo es muy rico en calcio, la pasta tahini aporta un muy buen sabor además de nutrientes. Las castañas de Pará son el alimento más rico en Selenio, un elemento esencial que previene el envejecimiento celular. Previene ciertos tipos de cáncer, protege al cuerpo contra sustancias dañinas.*

## Salsa Crema de No-Queso (Sin gluten)

En un recipiente adecuado colocar las castañas, ½ cubito de caldo y los tomates secos. Agregar las 2 tazas de agua hirviendo y dejar remojar hasta que se enfríe. Picar la cebolla, dorar. Agregar a la licuadora las cebollas rehogadas y todos los ingredientes en remojo. Incorporar la fécula, condimentos, morrón, levadura y cúrcuma. Licuar hasta que quede una crema homogénea. Probar colocando una gotita entre los dedos, restregar para comprobar que no queden gránulos. Si hace falta licuar más.

Poner a cocinar la pasta que se desee acompañar.

Llevar la crema a una cacerola, cocinar a fuego suave revolviendo todo el tiempo hasta que espese.

Salsear la pasta y servir.

### BOCADITO

*La salsa de no-queso tiene un sabor similar al queso cheddar derretido. Se puede utilizar para acompañar unos nachos o para salsear vegetales al vapor como coliflor o brócoli.*

*La cúrcuma es un vegetal de demostradas propiedades anti tumorales para ciertos tipos de cáncer.*

*Las castañas de cajú (anacardo, marañón) son muy ricas en antioxidantes, reducen los niveles de colesterol “malo”, protegen las arterias . Su consumo regular disminuye el riesgo de padecer cáncer, enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2.*

*La levadura de cerveza nutricional NO es la de panadería. Aporta una gran cantidad de vitaminas del grupo B, excelente para el sistema nervioso.*

### INGREDIENTES

1 taza de arroz integral cocido al dente

en 3 tazas de caldo de verduras

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharada de manteca (opcional) o

agregar una cucharada más de aceite

½ cebolla

1 diente de ajo

Sal fina a gusto

1 cucharadita de cúrcuma

100 g ramosde almendras

100 gramos de pasas sin semillas

100 gramos de aceitunas negras

Nota: si se prepara con arroz blanco,  
partir desde arroz crudo.

### Arroz pilaf agri dulce con cúrcuma (Sin gluten)

Cocinar el arroz integral en 3 tazas de caldo y cúrcuma. Si comienza a secarse antes de estar tierno, agregar algo de agua. Cocinar “al dente”, se terminará la cocción con los demás ingredientes.

Rehogar la cebolla y ajo en la materia grasa, con una pizca de sal. Agregar el arroz y mezclar sobre el fuego unos minutos hasta integrar todo. Apagar el fuego y agregar las aceitunas picadas, almendras fileteadas y pasa de uva.

Con arroz blanco: Rehogar la cebolla y el ajo, agregar el arroz blanco crudo y seguir rehogando unos minutos. Agregar el caldo caliente o agua y pizca de sal. Cocinar 15 minutos. Agregar los demás ingredientes y dejar reposar 5 minutos antes de servir.

### INGREDIENTES

24 dátiles  
24 almendras peladas  
150 gramos de chocolate semi-amargo para cubrir (opcional)  
Otros rellenos: trocitos de damasco o pera deshidratada, nueces.

### Bombones orientales de dátiles *(Sin gluten)*

Quitar el cabito y carozo de los dátiles con un corte longitudinal, cuidando de mantenerlo en una pieza. Rellenar con una almendra o con un trocito de nuez o fruta deshidratada a gusto.

Derretir al chocolate a baño María, bañar los dátiles. Dejar enfriar y servir en pirotines o envueltos como caramelos.

### BOCADITOS

*Los dátiles se secan naturalmente al sol, son un producto con mínimo procesamiento. Ricos en azúcares de liberación lenta son ideales para brindar energía a niños y deportistas o personas convalecientes. Son tonificantes y vigorizantes. Contienen vitaminas del grupo B, antioxidantes y Vitamina A. Son ricos en proteínas, en potasio, calcio y fósforo.*

### INGREDIENTES

½ taza de cajú natural o almendras  
3 tazas de agua  
½ taza de semillas de chía  
2 cucharadas de miel o el endulzante de elección  
Esencia de vainilla o de almendras  
  
Agregar según el gusto:  
1 banana mediana licuada o en rebanadas  
¼ taza de pasas de uva sin semilla  
¼ taza de damascos secos picados  
Fruta fresca de estación picada  
3 cucharadas de cacao en polvo

### Flan de Chía

Preparar una leche de castañas de cajú o de almendras, licuando los frutos secos (previamente remojados 8 horas) con 3 tazas de agua.

Mezclar el líquido con las semillas de chía, endulzar a gusto y perfumar con vainilla. Agregar pasas y otras frutas deshidratadas. Revolver bien y dejar reposar unos minutos. Si se deja en la heladera unas horas tomará más consistencia.

Variaciones: licuar una banana en el líquido de elección. Puede prepararse este flan con cualquier leche vegetal, licuado de frutas.

Flan de chocolate: utilizar leche de almendra o castaña, omitir la fruta y agregar 3 cucharadas de cacao en polvo. Se pueden triturar las semillas de chía en la licuadora para una preparación con textura más cremosa.

### BOCADITO

#### **La chía: un Super-Alimento**

*Es el vegetal con más alto contenido en ácidos grasos Omega-3, esencial para mantener un nivel de colesterol saludable. Ayuda a normalizar el colesterol y protege las arterias. Contiene 500% más calcio asimilable que la leche de vaca, 200% más hierro que la espinaca. Aporta TODOS los aminoácidos esenciales. Aporta gran cantidad de antioxidantes, muy rica en fibra soluble e insoluble (30 g de fibra cada 100 g), produce un efecto saciante y detoxificante. Favorece la salud intestinal.*

### ¿Qué es el cáncer?

El término “cáncer” designa a un amplio grupo de enfermedades que comienzan en las células, componentes básicos del organismo. Para entender por qué se produce esta patología es necesario referirse a lo que sucede cuando las células normales se hacen cancerosas.

El cuerpo está compuesto por muchos tipos de células. Normalmente, las células crecen y se dividen para producir nuevas que son indispensables para mantener sano el organismo. Algunas veces este proceso ordenado se descontrola. Nuevas células se siguen formando cuando el cuerpo no las necesita y otras viejas no mueren cuando deberían morir, formando una masa de tejido que se denomina tumor. Es importante aclarar que los tumores pueden ser benignos o malignos y sólo estos últimos son cancerosos.

**Los tumores benignos no son cancerosos** ya que las células de este tipo de tumores no se diseminan a otras partes del cuerpo, crecen en el lugar, generalmente se pueden extirpar y en la mayoría de los casos no reaparecen.

**Los tumores malignos son cancerosos.** Dado que sus células tienen anomalías se dividen sin control y sin orden, pueden invadir y destruir el tejido a su alrededor, entrar al torrente sanguíneo o al sistema linfático y diseminarse a otros órganos. Los vasos sanguíneos comprenden una red de arterias, vasos capilares y venas por los que circula la sangre en el cuerpo. El sistema linfático lleva un líquido llamado linfa y algunos glóbulos blancos de la sangre a todos los tejidos del cuerpo a través de los vasos linfáticos. Al moverse por el torrente sanguíneo o por el sistema linfático, el cáncer puede diseminarse desde el sitio primario y formar nuevos tumores en otros órganos. A este proceso se lo denomina metástasis.

**Hay creencias o ideas asociadas al cáncer que no son del todo verdaderas o son falsas. Revisarlas es fundamental, dado que en salud la información adecuada facilita la prevención.**

**MITO:** *El cáncer es sinónimo de muerte.*

Hoy en día muchos cánceres se pueden curar si son detectados a tiempo (en un estadio tumoral temprano) y muchos otros (como, por ejemplo, algunas leucemias) se pueden “cronificar”, es decir, el paciente puede convivir con la enfermedad, tratándola y manteniendo una buena calidad de vida.

**MITO:** *Si hay metástasis, no hay posibilidad de cura.*



La metástasis (que implica la extensión del tumor a otra parte del cuerpo, más allá de su localización original) suele ser un signo de mal pronóstico; pero no supone que el cáncer sea incurable.

**MITO:** *El cáncer es hereditario, sólo se presenta en personas con familiares que tienen o tuvieron cáncer.* El cáncer no siempre es hereditario. La mayoría de los casos de cáncer se dan en personas que no tienen antecedentes familiares. Sin embargo, algunos tipos de cáncer sí se desarrollan con más frecuencia en ciertas familias que en el resto de la población. Por ejemplo, los de piel, mama, ovario, próstata y colon se reiteran a veces en varios miembros de una familia.

**En Argentina, aparecen 217 casos nuevos de cáncer por año cada 100.000 habitantes. 1 de cada 2 hombres y 1 de cada 3 mujeres serán diagnosticados de cáncer en algún momento de su vida.**

**Fuente:** Instituto Nacional del Cáncer - <http://www.msal.gov.ar/inc/index.php/acerca-del-cancer/el-cancer-/que-es-el-cancer>

## Menú de Julio: especial para los más chicos

- ☞ Nuggets vegetarianos del pollo feliz
- ☞ Salchichas para quedarse lo más pancho
- ☞ Bastones de no-zzarella
- ☞ Sugerencias de guarniciones
- ☞ Panqueques sin-sin, pero con-con mucho sabor
- ☞ Galletitas de chocolate rellenas tipo Oreo

### INGREDIENTES

1 taza de gluten puro  
2 o 3 cucharadas de levadura  
nutricional  
1 cucharada de condimento para  
aves  
1 cucharadita de sal  
1 cucharadita de ajo en polvo  
3/4 taza de caldo vegetal tibio  
2 cucharadas de aceite neutro

#### Para rebozar:

2 cucharadas de lino molido  
1/2 taza de agua  
ajo y perejil picados  
sal y condimentos a gusto

Harina común  
Pan rallado

### Nuggets vegetarianos del pollo feliz

Mezclar en un bowl los ingredientes secos. Por otro lado, mezclar los húmedos. Agregar el líquido a la parte seca y formar una masa tierna.

Separar en bolitas del tamaño de una nuez, aplastarlas ligeramente para formar las croquetas.

Poner a hervir abundante agua, agregar algo de sal, una cebolla trozada y unas ramas de apio. Cocinar las croquetas a fuego suave durante al menos 30 minutos. Colarlas y dejar enfriar.

Rebozar las croquetas de la siguiente manera:

Pasar las croquetas por harina. Luego por la mezcla de lino condimentado y terminar con pan rallado.

Cocinar en horno fuerte, con algo de aceite en una placa, cuando se doren de un lado dar vuelta y terminar de dorar.

Se pueden congelar rebozadas o ya horneadas, hasta 3 meses.

### BOCADITO

*La mejor herencia que uno puede aspirar en dejarle a sus hijos es la posibilidad de una vida saludable. Los hábitos de alimentación para toda la vida se adquieren en la infancia.*

*La comida rápida, los fiambres y otros alimentos procesados que la industria y el mercado promocionan para los niños son alimentos nocivos y peligrosos para la salud. Aprendamos a reemplazarlos por alimentos sabrosos y saludables. Cuanto más temprano en la vida, mejor.*

## INGREDIENTES

### Salen 24 salchichas

2 tazas de gluten puro  
1 1/2 cucharadas de harina común  
1 cucharadita de nuez moscada  
1 Cucharada de sal  
1 cucharadita de pimienta  
1 Cucharada de pimentón dulce  
1 cucharada de ajo en polvo (o 2 dientes de ajo rallados)  
250 gramos de tofu duro  
3 cucharadas de aceite  
2 tazas de agua  
1 cucharada de humo líquido

#### Materiales:

Film de cocina  
Hilo de algodón

## Salchichas (de gluten y tofu)

Mezclar todos los ingredientes secos y condimentos. Por otro lado, procesar el tofu o pisarlo bien con un tenedor hasta que no queden trozos distinguibles. Agregar el tofu al gluten condimentado, incorporar los ingredientes líquidos y trabajar todo hasta formar una masa uniforme.

#### Armado de las salchichas:

Extender sobre la mesa una tira de film de cocina del largo necesario para la cantidad de salchichas que se deseen hacer por vez (unos 80 cm)

Tomar una porción de masa equivalente a una taza, estirla formando una especie de cilindro en un costado del film. Envolver la masa en el film formando un cilindro, hacerlo rotar sobre la mesa hasta que quede un "chorizo" de masa envuelta, lo más fino posible. Atar con hilo de algodón según el largo del que se deseen las salchichas. Atar bien las puntas.

Llevar a fuego una olla con abundante agua, cuando hierva agregar las salchichas y cocinar por 20 minutos. Retirar del agua caliente y colocarlas en un recipiente con agua fría.

Guardar en la heladera cubiertas de agua. Congelar sin agua hasta 3 meses. Para consumirlas retirar el plástico y calentarlas en agua caliente o saltearlas en la sartén con una gotita de aceite.

## INGREDIENTES

500 g de tofu duro  
2 cucharadas de levadura nutricional en copos  
2 cucharadas de aceite  
4 cucharadas de salsa de soja  
1 diente de ajo picado  
**Para rebozar:**  
2 cucharadas de lino molido  
1/2 taza de agua  
ajo y perejil picados  
sal y condimentos a gusto

Harina común  
Pan rallado

## Bastones de No-zarella

Elegir una variedad de tofu bien firme. Cortar el tofu en bastones del tamaño deseado. Idealmente en trozos no muy largos para evitar que se rompan al manipularlos. Con la levadura nutricional, salsa de soja, aceite y ajo prepara una marinada. Acomodar en capas el tofu, cubriéndolo con la marinada. Tapar con film o colocar en una bolsita. Dejar reposar en la heladera al menos unos minutos para que tome sabor. Pasar por harina los bastones, luego por la mezcla de lino con agua y condimentos y finalmente por pan rallado. Hornear en asadera aceitada de ambos lados hasta dorar. Se pueden congelar. La textura del tofu cambia al descongelar, se torna algo más firme y fibrosa, similar a la carne de pollo.

## Guarniciones sugeridas

El plato que ponemos en cada comida delante de los chicos debe contener una parte de vegetales crudos y cocidos.

Estas son algunas ideas para acompañar las recetas de este curso:

Puré mixto: al tradicional puré de papas y calabaza, agregar una porción de coliflor hervida y procesada para aumentar su valor nutritivo.

Ensaladas variadas y alternativas: zanahoria, tomate, verduras de hojas verdes. Además de la clásica ensalada probá servirles bastones de zanahoria, apio, pepino, hinojos o morrones con alguna salsa cremosa vegetal.

### BOCADITOS

*El gluten es la proteína extraída del trigo. El tofu es el equivalente al queso, preparado a partir de leche de soja. Ambas son fuentes muy valiosas de proteínas, con alto valor nutricional y muy bajo contenido grasoso.*

### INGREDIENTES

1/2 taza de harina de garbanzos  
1 taza de harina común  
4 cucharadas de aceite neutro  
1/2 cucharadita de sal  
2 tazas de agua

#### Relleno dulce

4 cucharadas de manteca de maní  
1 cucharada de cacao  
1 cucharada de miel  
Algo de agua, si es necesaria.  
Banana cantidad a gusto

### Panqueques sin-sin (Sin huevos, sin leche)

Mezclar las harinas en un bowl y batir con el agua, aceite y sal hasta que no queden grumos. Dejar reposar en la heladera al menos 2 horas. Si se puede preparar desde el día anterior, mejor.

Debe quedar una mezcla fluida para hacer los pancakes. Si está espesa agregar agua. Cocinar los pancakes en una sartén o panquequera bien caliente rociada apenas con aceite. Volcar una cantidad suficiente de masa para formar una capa fina en la sartén. Cocinar hasta que se empiecen a dorar los bordes, dar vuelta y cocinar un minuto más. Se pueden utilizar para preparaciones dulces o saladas.

**Opción dulce:** mezclar la pasta de maní y los demás ingredientes. Formar una crema espesa, si hace falta agregar algo de agua. Armar el panqueque untando un

una cucharada de relleno y un bastón de banana. Enrollar y servir.

## INGREDIENTES

3/4 taza (120g) harina común  
(Pueden usarse en su lugar harina libre de gluten)  
1/4 taza + 2 cucharadas de cacao amargo en polvo (si no se tiene, usar cacao para taza)  
1/4 taza + 2 cucharadas de azúcar  
1/4 cucharadita de sal  
1/4 cucharadita de bicarbonato  
1 cucharadita de esencia de vainilla  
1/4 taza de aceite de girasol (u otro aceite neutro, no usar oliva)  
3 cucharadas soperas de leche de soja (o la leche que se tenga a mano)  
2 cucharadas al ras de miel fluida.

### Relleno

1/4 taza de margarina light  
1/2 taza de azúcar impalpable  
1/2 cucharadita de esencia de vainilla

## Galletitas de chocolate tipo Oreo

Colocar en un bowl todos los ingredientes secos. Mezclarlos muy bien. En otro recipiente mezclar todos los ingredientes húmedos. Agregar el líquido a lo seco, formar una masa. Envolver en plástico y llevar a la heladera por media hora. Precalentar el horno a temperatura moderada a baja. Estirar la masa cubriéndola con un separador de freezer o bolsita. Cortar las galletitas con un cortapastas circular del tamaño similar a las Oreo. Acomodar las galletitas en una asadera enmantecada o con papel manteca, cocinar por 10 minutos. Sacarlas del horno cuando todavía estén algo tiernas. Dejar enfriar al menos 10 minutos antes de intentar sacarlas de la asadera.

Relleno: mezclar la margarina con el azúcar y vainilla. Rellenar las galletitas cuando estén frías y llevar a la heladera para que se mantengan firmes.

Otra opción de relleno es la manteca de maní endulzada con algo de miel y vainilla.

## Menú de Agosto: cocina china - Primera Parte

☞ Baozi de vegetales

☞ Baozi dulces al horno - Dos variedades

☞ Chow mien

☞ Ensalada con acentos orientales

☞ Limonada de jengibre

### INGREDIENTES

Salen 24 unidades

Masa:

400g de harina integral super fina (aprox 4 tazas)  
100 g de harina blanca 000 (aprox 1 taza)  
1 cucharadita de levadura seca  
3 cucharadas de agua tibia  
250 ml de agua tibia  
½ cucharadita de polvo de hornear  
1 cucharada de aceite  
1 cucharada grande de azúcar  
1 cucharadita de sal

Relleno:

4 tazas de repollo blanco o Hakusai  
6 hongos portobello medianos (2 tazas de hongos picados)  
Si no se desea de hongos, reemplazar por 2 tazas de soja texturizada hidratada (se obtiene hidratando 1/2 taza de soja texturizada seca)  
Pueden usarse hongos y soja juntos  
2 cebollas de verdeo  
1 zanahorias medianas  
1 tazas de brotes de soja  
2 cucharadas de aceite neutro  
1 cucharada de aceite de sésamo  
Sal y salsa de soja a gusto

### Baozi: Pancitos rellenos cocidos al vapor

Instrucciones: activar la levadura con 3 cucharadas de agua y azúcar. Colocar la harina en un bowl, hacer un hueco en el centro, agregar la levadura activada, comenzar a amasar y agregar el resto del agua, sal, polvo de hornear.

Amasar unos minutos hasta formar un bollo liso. Dejar descansar en un lugar tibio, cubierta con film de cocina. Dejar reposar hasta que duplique su tamaño.

Picar finamente el repollo (retirando las nervaduras gruesas), picar los hongos si se usan, las zanahorias y cebolla de verdeo. Colocar todo junto en un bowl, mezclar bien las verduras picadas, hongos (y/o soja texturizada hidratada). Saltear por 3 minutos los vegetales en sartén o wok, los vegetales deben estar apenas cocidos.

Mezclar con la soja hidratada y dejar enfriar. Condimentar con una cucharadita de sal, 2 cucharadas de salsa de soja y los 2 tipos de aceite.

Armar los baozi colocando una cucharada de relleno en el centro del círculo de masa, y cerrarlo pellizcando la masa por encima del relleno como un paquetito. Dejar reposar 15 minutos antes de cocinarlos. Acomodarlos en la vaporera (si se usa) apoyándolos sobre un trozo de papel manteca o unas hojas de repollo. Cocinar al vapor por 15 minutos. Comerlos solos o acompañados de salsa de soja condimentada con vinagre de arroz o jugo de limón, cebollita de verdeo picada y semillas de sésamo. Para cocinarlos a la sartén: calentar una sartén con tapa, agregar una cucharada de aceite, acomodar los baozi leudados separados para que no se peguen cuando crezcan. Cocinar 5 minutos a fuego muy suave los pancitos hasta que la base esté dorada. Agregar un chorro de

agua caliente que forme un charquito en la sartén. Tapar y cocinar 12 minutos sin destapar para terminar la cocción al vapor.

## INGREDIENTES

### Masa:

A todos los ingredientes de la masa de baozi salados, agregar 1/2 taza de azúcar rubia.

### Relleno 1:

4 manzanas verdes

1 taza de azúcar

1 cucharada de aceite

Opcional: canela, ralladura de limón, vainilla.

Azúcar rubia para terminar.

### Relleno 2:

4 tazas de porotos adzuki cocidos

1 1/2 taza de azúcar

4 cucharadas de cacao amargo en polvo

Esencia de vainilla

revolviendo hasta que se forme una pasta espesa. Sacar del fuego, agregar el cacao y la vainilla. Dejar enfriar. Para rellenar los baozi formar una bolita de pasta de poroto, rellenar la masa y hornear hasta que estén dorados.

## Baozi dulces al horno

Preparar la masa igual que para los baozi salados.

**Relleno de manzana:** pelar las manzanas, cortarlas en dados y cocinarlas con el azúcar, el aceite y 4 cucharadas de agua en una cacerola de fondo grueso con tapa. Cocinar hasta que se deshagan y quede un puré bien espeso. Perfumar con los aromas elegidos. Dejar enfriar y armar los baozi como los salados, espolvorearlos con azúcar rubia. Cocinar al horno moderado hasta que estén dorados.

**Relleno de porotos adzuki:** remojar los porotos la noche anterior (2 tazas de porotos secos rinden aproximadamente 4 tazas de porotos cocidos). Descartar el agua de remojo. Poner a cocinar en una cacerola con suficiente agua. Hervir 5 minutos, descartar el agua y colocar agua fresca. Seguir cocinando hasta que estén muy blandos. Prueba: se debe poder tomar un poroto entre los dedos y al apretarlo hacerlo puré. Colar los porotos y procesar hasta obtener un puré. Poner en una cacerola, agregar el azúcar y cocinar

*BOCADITO: En la gastronomía oriental (china, japonesa, coreana) es habitual consumir los porotos adzuki o aduki en preparaciones dulces. La forma tradicional no incluye cacao. Se puede preparar a la usanza tradicional, usando solamente los porotos y el azúcar.*

**Izquierda: armado de baozi - Derecha: baozi dulce relleno de pasta de poroto**



## INGREDIENTES

Ingredientes:

3 cucharadas de aceite  
1 cebolla mediana en daditos  
4 cucharadas de salsa de soja  
2 dientes de ajo picado  
1 cucharada de jengibre rallado  
1 Morrón pequeño o medio Morrón en tiritas  
1 zanahoria en daditos  
¼ kg de chauchas en trozos  
2 zapallitos o zucchini  
1 brócoli  
1 berenjena en dados  
1 cucharadita de maicena  
1/2 taza de agua  
2 cebollas de verdeo cortada en juliana  
2 cucharadas de semillas de sésamo tostado o crudo (opcional)

250 g de fideos de arroz, cocidos según lo indica el envase. Puede prepararse también con fideos de harina de trigo tipo spaghetti finitos o con cabellos de ángel.

## INGREDIENTES

Para aproximadamente 1 litro:  
2 limones exprimidos  
Trozo de jengibre rallado  
Miel a gusto (o el endulzante de elección)  
Agua

## Chow Mien

Vegetales salteados con fideos de arroz

Limpiar y picar todos los vegetales y reservarlos por separado. Cuando todo esté listo, calentar el wok o sartén grande, agregar el aceite, la cebolla, jengibre y el ajo. Mover siempre y mantener el fuego bien fuerte. Agregar la zanahoria, cocinar un par de minutos, luego agregar los demás vegetales, la salsa de soja. Cocinar moviendo siempre. Terminar agregando la maicena disuelta en agua, cocinar medio minuto más. Agregar los fideos de arroz, cocidos y calientes. Mezclar todo y servir espolvoreado con semillas de sésamo.

Nota: los vegetales para el salteado pueden variar según el gusto y la disponibilidad. Los vegetales deben quedar al dente, levemente crocantes y no pasados de cocción.

*BOCADITO: el secreto de un buen salteado es cocinar a fuego fuerte. Es necesario tener todos los ingredientes listos antes de comenzar la cocción. El agregado de maicena espesa los jugos de cocción y le da brillo a la preparación. En la cocina oriental los vegetales deben quedar "al dente", levemente crujientes.*

## Limonada de Jengibre

Exprimir los limones. Pelar el jengibre raspando con una cuchara. Rallar el jengibre o licuarlo con un poco de agua. Mezclar el jengibre, jugo de limón y miel (u otro endulzante) Agregar agua hasta completar la cantidad deseada. Con agua caliente se transforma en un delicioso te.

*BOCADITO: el jengibre tiene valiosas propiedades medicinales. Entre ellas se pueden mencionar: antiséptico natural, muy útil para prevenir gripes y resfrios y para atenuar sus síntomas. Mejora la circulación sanguínea, ayuda a entrar en calor. Combate las migrañas y dolores reumáticos. Ayuda a atenuar mareos y náuseas provocadas por el movimiento.*

## INGREDIENTES

Ingredientes:

1/2 rábano Daikon pequeño  
2 zahanorias  
1/2 hakusai  
1 Morrón rojo en fina juliana  
1/2 taza de maní tostado picado (sin sal)

Aderezo:

Jugo de limón  
Sal  
Cebolla de verdeo en juliana  
Aceite de girasol  
Aceite de sésamo

## Ensalada con acentos orientales

Lavar los vegetales. Pelar el nabo, cortarlo en finas láminas y luego en finas tiritas.

Picar el hakusai, rallar la zanahoria, picar el Morrón en juliana bien finita. Mezclar todo, condimentar y terminar espolvoreado con el maní picado.

*BOCADITO: el daikon o rábano japonés es un vegetal del que se come la raíz. Esta tiene un gran tamaño, un daikon puede pesar fácilmente más de 1 kg. Se consume crudo o cocido. Su sabor es suave y agradable. Es rico en fibra, minerales y posee propiedades depurativas. Es rico en vitamina C y por pertenecer a la familia de las crucíferas es un aliado natural contra el cáncer por sus propiedades antioxidantes.*

## Menú de Septiembre: Libre de Gluten

- ☞ Arcoíris de mijo, quinoa y vegetales
- ☞ Canelones light de verdura sin harinas    ☞ “Queso” rallado vegetal
- ☞ Ensalada de Repollo morado y cítricos
- ☞ Trufas de dátiles y garbanzo
- ☞ Cookies de Coco

### INGREDIENTES

Para 4 personas

- 4 tazas del cereal ya cocidos
- 2 pepinos
- 1 morrón rojo
- 2 choclos cocidos
- 1/2 taza de perejil
- 1 diente de ajo
- 1/2 taza de aceitunas picadas
- 1/2 taza de mayonesa vegetal
- sal y condimentos a gusto
- aceite y jugo de limón

### Arcoíris de mijo y quinoa

Lavar y picar todos los vegetales. Cubetear, los pepinos con su cascara, de igual manera el morrón. Picar bien el ajo y el perejil y las aceitunas. Mezclar juntos todos los ingredientes condimentar a gusto y poner alguna mayonesa vegetal. Servir las porciones en una hoja de lechuga entera.

Esta ensalada fresca puede servirse como plato principal para un almuerzo liviano o como guarnición de otro plato.

**BOCADITO:** *el mijo y la quinoa son excelentes alimentos, ricos en proteínas, muy bajos en grasa y libres de gluten. La quinoa contienen todos los aminoácidos esenciales, sus proteínas son de muy alta calidad y de fácil digestión.*

### INGREDIENTES

- Partes iguales de:
- Semillas de sésamo crudo
  - Semillas de girasol crudas
  - Levadura de cerveza en copos
- Opcional: sal, ajo en polvo, cúrcuma para dar color

### Queso rallado vegano

Colocar los 3 ingredientes en la licuadora, procesar brevemente para romper las semillas de sésamo. Si se desea, agregar una pizca de sal y ajo en polvo. Guardar en la heladera, en un recipiente bien tapado. Utilizar en reemplazo del queso rallado y para condimentar ensaladas.

**BOCADITO:** Las semillas de sésamo son una fuente muy importante de calcio, minerales y fibra. Las semillas de girasol aportan aceites naturales y vitamina E, un poderoso antioxidante.

### INGREDIENTES

Ingredientes:

3 berenjenas grandes  
1 Morrón  
1 cebolla  
1 atado de acelga o 2 de espinaca  
2 cucharadas de levadura de cerveza en copos o levadura nutricional sabor queso  
500 g de tofu duro  
2 cucharadas de jugo de limón  
Condimentos a gusto: ajo, perejil, pimentón, sal, orégano.

Salsa de tomate cantidad necesaria

### INGREDIENTES

1 repollo morado chico  
2 naranjas o  
1 cebolla morada

Aderezo: jugo de naranja, jugo de limón, aceite de oliva, sal a gusto

## Canelones light sin harinas

Relleno: lavar las espinacas o acelga, escurrir y picar bien finas. En una sartén o cacerola de fondo grueso saltear la cebolla y el morrón hasta que estén tiernos. Puede rehogarse con un poquito de agua en lugar de aceite. Agregar la verdura de hoja picada y cocinar unos minutos, para que suelte el líquido y se seque un poco la preparación. Apagar el fuego, agregar el tofu pisado con tenedor, debe quedar similar a la ricota. Agregar el jugo de limón y los condimentos a gusto. Debe quedar un relleno sabroso. Cortar las berenjenas en lonjas a lo largo, lo más finitas posible. Armar los canelones con 2 fetas de una al lado de la otra. Aceitar levemente una asadera, acomodar los canelones bien juntos, cubrir con una salsa de tomate sin aceite. Cocinar en horno fuerte por media hora, espolvorear con queso rallado vegano, volver a gratinar unos minutos más.

## Ensalada de repollo morado y cítricos

Lavar el repollo, cortarlo en juliana fina a mano o con mandolina o procesadora. Agregar un poquito de sal, dejar reposar el repollo para que se ablande un poco. Enjuagar el repollo y escurrir bien. Pelar y cortar la cebolla morada en juliana fina. Pelar a vivo las naranjas, separar los gajos y reservar el jugo. Agregar la cebolla y las naranjas al repollo. Condimentar con una vinagreta usando el jugo de las naranjas, limón, aceite y sal.

### INGREDIENTES

Para 2 docenas  
3/4 taza de garbanzos  
cocinados bien tiernitos  
(caseros o de lata)  
1 taza de dátiles sin carozo.  
1 y 1/2 cda de miel, puede ser  
fructosa o un chorrito de stevia  
líquida  
1 cdta de esencia de vainilla  
1/2 taza de almendras crudas  
(o castañas de cajú crudas)  
2 cdts de cacao amargo en  
polvo  
1 taza de coco rallado  
1 o 2 cucharadas de agua  
-Cacao amargo en polvo  
adicional y coco rallado para  
espolvorear las trufas

### Trufas de garbanzo

Partiendo de garbanzos secos: remojar los garbanzos en abundante agua fría con 1 cucharadita de bicarbonato por espacio de toda la noche. Escurrir, enjuagar y cocinar con abundante agua y otra cucharadita de bicarbonato. Escurrir y reservar.

Si los dátiles se ven algo secos, remojarlos algunas horas o toda la noche antes de usar. Procesar los 4 primeros ingredientes hasta integrar bien, agregar el resto de los ingredientes y procesar un poco más para que se forme una masa firme. Hacer las trufas con las manos húmedas y pasar por coco rallado o cacao amargo en polvo. Presentar en pirotines individuales. conservar en la heladera.

Nota: los dátiles pueden reemplazarse por ciruelas pasas sin carozo o con pasas de uva sin semilla, previamente remojadas. Esta preparación no utiliza azúcares refinados.

**BOCADITO:** los garbanzos son un “antidepresivo” natura. Son ricos en el aminoácido Triptófano, precursor de las sustancias cerebrales responsables de la sensación de bienestar y el estado de ánimo positivo.

### INGREDIENTES

Para 2 docenas

1 banana madura

1/3 de taza de aceite neutro

1 cucharadita de vainilla

¾ taza + 2 cucharadas de premezcla sin gluten (partes iguales de almidón de maíz, almidón de mandioca y harina de arroz)

Pizca de sal

1 cucharadita de polvo de hornear

2 tazas de coco rallado

2 cucharadas de lino molido

Opcional:

½ taza de chips de chocolate,

½ taza de nueces picadas

### Galletitas “Cookies” de coco sin gluten

Precalentar el horno a temperatura moderada.

Aceitar ligeramente 2 asaderas.

En un recipiente pisar la banana con un tenedor. Agregar el aceite, el azúcar y/o miel, lino molido y vainilla. Batir bien con un tenedor. Agregar la premezcla, el polvo de hornear y la sal. Mezclar y agregar luego el coco rallado y las nueces y chocolate si se usa. Si se usa miel, podría ser necesario agregar algo más de premezcla o coco. La humedad de la masa dependerá en gran medida del tamaño y estado de maduración de la banana.

Con las manos húmedas, formar 24 bolitas de masa, aplastarlas ligeramente con las manos y colocarlas en una asadera, con al menos 5 cm de separación. Cocinarlas 10 a 12 minutos, hasta que empiecen a dorarse. Dejar que se enfríen unos minutos en la asadera y luego retirarlas.

### Enfermedad Celíaca

La enfermedad celíaca es una enfermedad del sistema inmune en la que las personas no pueden consumir gluten porque daña su intestino delgado. El gluten es una proteína presente en el trigo, avena, cebada y centeno (T.A.C.C). La enfermedad celíaca afecta a cada persona de manera diferente. Los síntomas pueden ocurrir en el sistema digestivo o en otras partes del cuerpo. Una persona puede tener diarrea y dolor abdominal, mientras que otra puede sentirse irritable o deprimida. La irritabilidad es uno de los síntomas más comunes en los niños. Algunas personas no tienen síntomas. La enfermedad celíaca es genética. Los análisis de sangre pueden ayudar al médico a diagnosticar la enfermedad. Es posible que el médico también deba examinar una pequeña muestra de tejido del intestino delgado. El tratamiento es una dieta sin gluten (dieta sin T.A.C.C.)

*NIH: Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales*

## Menú de Septiembre Parte 2 Cocina Peruana

Ceviche de champiñones (Crudi – 100% vegetal)

Medallones de porotos negros (Sin gluten – 100% vegetal)

Papas a la Huancaína (100 % vegetal)

Torta de zanahorias y frutas (100% vegetal)

Crema de naranajas

### INGREDIENTES

Para 4 personas  
10 champiñones  
1 morrón verde  
1 morrón rojo  
1 cebolla grande Jugo de 2 o 3 limones o limas  
2 cdas de orégano sal a gusto  
1/2 taza de cilantro picado o perejil  
2 cda de algas nori molidas  
1 cda de azúcar  
1/4 cda de bicarbonato  
Palta para acompañar Ají molido o ají picante fresco  
Salsa de soja  
Hojas de lechuga

### Ceviche de Champiñones

Cortar los morrones y la cebolla en juliana, los hongos en rodajas finas. Poner todo en un bowl junto con el cilantro o perejil picado. Condimentar con sal, pimienta, algas nori molidas y orégano. Agregar el jugo de las limas o limones, azúcar y el bicarbonato diluido en un poquito de agua. Dejar reposar por al menos una hora en la heladera con el bowl tapado . Servir sobre un colchón de lechuga, rociar con salsa de soja y/o condimentado con ají molido. Opciones de ceviche: se pueden reemplazar los hongos por berenjenas asadas a la plancha en láminas y luego cortadas en cubitos, o con láminas de tofu condimentado.

***BOCADITO:** Las algas nori molidas le dan a la preparación un sabor a productos de mar, muy característico del ceviche que originalmente se hace con pescado crudo. El bicarbonato se agrega a la preparación para disminuir la acidez.*

## INGREDIENTES

4 y 1/2 tazas de porotos negros cocidos  
1 taza del líquido donde se hirvieron los porotos  
1 taza de cebolla picada  
1 taza de zanahoria rallada  
3/4 taza de pimienta roja (morrón) picado  
3/4 taza de pimienta amarillo o verde picado  
1/2 taza de perejil picado  
1 cda de ají molido  
1/2 cda de sal  
1 y 1/2 cda de jugo de limón  
1 cda de aceite más aceite para cocinar a la sartén  
1/2 cda de comino  
1 cda de salsa de soja  
1 cda de aroma de humo (opcional)  
1 taza de harina de maíz (puede ser polenta molida más fina en la licuadora)  
1 taza de harina de garbanzo (o cualquier otra legumbre)

## Medallones de protos negros

Primero: Mezclar todos los ingredientes húmedos y los condimentos. Aplastar un poco los porotos mientras se mezcla. Luego, agregar las harinas (de maíz y garbanzo), si se necesita usar un poco del agua de los porotos para formar una masa compacta, dejar reposar durante 20 minutos, formar las hamburguesas y cocinarlas en asadera aceitada en horno fuerte, dorando de ambos lados (o a la sartén con algo de aceite) Se congelan tanto cocinadas como crudas y duran unos 3 meses en el freezer o congelador. Sin congelar en la heladera, aguantan bien 1 semana.

**BOCADITO:** Remojar los porotos por 8 horas, con abundante agua y 1 cucharada de bicarbonato. Pasado este tiempo enjuagar bien y cocinar en abundante agua. Si se desean bien tiernos los porotos agregar una cucharadita de bicarbonato al agua. El bicarbonato ayuda a ablandar las legumbres y las hace de más fácil digestión, evitando en alguna medida la formación de gases.

### INGREDIENTES :

#### **Papas a la Huancaína**

4 papas medianas o 2 grandes  
1 planta de lechuga  
½ taza de aceitunas negras

#### **Salsa Huancaína vegana**

3 ajíes amarillos peruanos  
(frescos o secos remojados)  
NO son morrones amarillos  
250 g de tofu duro  
1/4 taza de aceite de maíz  
sal a gusto  
pan duro o galletitas de agua  
(cantidad necesaria para dar  
más cuerpo a la salsa)  
1/4 taza leche de soja sin  
azúcar  
1 o 2 dientes de ajo rallado  
Pimienta a gusto

### **Papas a la Huancaína**

Quitar las semillas y nervaduras al ají, cortar y cubrir con agua y dar un hervor de un par de minutos. Descartar el agua, repetir el proceso 1 vez más para que el ají no sea picante. Escurrir y procesar en una batidora o licuadora junto con todos los ingredientes menos el pan/galletas saladas. Cuando empiece a quedar una crema, agregar (opcionalmente) trozos de pan duro o galletitas de agua para que la salsa espese un poco más y quede bien cremosa..  
Lavar bien las papas, cocinar con cáscara en abundante agua con algo de sal hasta que estén tiernas. Escurrir y dejar que se entibien.  
Mientras tanto lavar y escurrir la lechuga.  
Armado del plato: colocar un colchón de lechuga en una badeja, cortar las papas en rebanadas de 1 cm. Acomodar las rebanadas sobre la lechuga, cubrir con salsa huancaína y decorar con aceitunas negras y si se desea con tiritas de morrón rojo asado y pelado.

### INGREDIENTES :

½ litro de jugo de naranjas  
1 huevo (o 2 cucharadas de tofu  
procesado)  
2 cucharadas de fécula de maíz 2  
cucharadas de miel

### **Crema de Naranjas**

Mezclar todos los ingredientes. Mantener en fuego directo o en baño María, revolviendo continuamente con cuchara de madera hasta que espese, sin que hierva. Ideal para acompañar la torta de zanahorias

### INGREDIENTES :

3 tazas de zanahoria rallada (6 zanahorias grandecitas)  
2 tazas de harina  
1 1/4 taza de azúcar (rubia o mascabo)  
2 cdas. polvo de hornear  
1/2 cdita de sal  
1 cda bicarbonato de sodio  
2 cdas de canela en polvo (opcional)  
1 cda de cardamomo en polvo (opcional)  
ralladura de 1 naranja  
1/2 taza de jugo de Naranja  
1/2 taza de Aceite neutro  
1 taza de pasas de uva sin semilla (picarlas para romper la piel)  
1 taza de frutas secas a elección (nuez, almendra,cajú)

### Torta de zanahorias y frutas

Precalentar el horno por 15 minutos a 200º.  
Mezclar bien todos los ingredientes secos hasta incorporar. Añadir la zanahoria y los frutos secos e intentar que queden completamente integrados con la mezcla de harina. Por otro lado mezclar el aceite y el jugo de naranja y el azúcar. Mezclar hasta formar una masa lo más homogénea posible, queda una masa espesa. En un molde previamente aceitado y enharinado, verter la masa y espolvorear con azúcar rubia o negra. Llevar a horno durante 45 minutos a 200º. Puede utilizarse un molde redondo, cuadrado o hacerla en forma de budín (salen 2 budines grandes). Cocinar hasta que al insertar un palillo en el centro de la torta este salga limpio. Es importante preparar todo y precalentar el horno antes de empezar a mezclar la masa. Sacar y dejar enfriar.

**BOCADITO:** las frutas, vegetales y hortalizas son fuente de sustancias como los carotenoides, compuestos con excelentes propiedades antioxidantes. La mayoría de ellos se transforman en vitamina A dentro del organismo. El más estudiado es el beta-caroteno, aunque otros como el licopeno y la luteína brindan una protección similar o superior para la salud. Se recomienda el uso de los carotenoides para un mejor funcionamiento, junto con los fitoquímicos y las vitaminas. Aparecen en alimentos como la zanahoria, la calabaza, la papa, el tomate y otras frutas, y verduras de hojas verdes, amarillas, naranjas y rojas como las espinacas, el brócoli, el durazno y el melón. Los beta-carotenos o provitamina A se han relacionado con la disminución del riesgo de padecer cáncer de distintos órganos. Son poderosos antioxidantes y nos protegen contra los daños por radiación solar.

## Menú de Septiembre Parte 3

- ☞ Pastel de choclo
- ☞ Brochetas vegetales
- ☞ Crema Aioli de limón para aderezar ensaladas
- ☞ Remolachicha: bebida refrescante
- ☞ Lemon Pie (Pastel de Limón)

### INGREDIENTES

Para 6 personas

#### Para la crema:

5 choclos grandes

1 cebolla mediana picada

Albahaca a gusto

Sal a gusto

Azúcar (opcional)

#### Para el relleno (Pino):

3 tazas de carne de soja texturizada

1/2 cucharada de humo líquido  
(opcional)

3 tazas de cebolla picada

3 tazas de agua hirviendo con algún  
caldo de verdura

1 taza de aceitunas sin carozo,  
verdes y negras a gusto

1 morrón rojo picado

1 taza de cebolla de verdeo

Perejil fresco picado

Aceite, sal, pimienta, orégano, ají  
molido, comino a gusto

### Pastel de choclo

#### Preparacion de la crema:

Desgranar los choclos con un chuchillo y procesar junto a la albahaca, mientras se dora la cebolla. Luego se une la cebolla cocida con el choclo en una olla y se pone al fuego unos 10 minutos SIEMPRE REVOLVIENDO (con una cuchara de madera) para que no se pegue ni queme, a fuego lento. Si está muy espesa se le puede agregar agua tibia. Dejar reposar.

**Preparacion del relleno (pino):** Se hidrata la soja texturizada con el agua y caldo y se deja reposar unos minutos. Mientras se dora la cebolla y el morrón con aceite y los condimentos que uno quiera, cuando la cebolla esté transparente agregar la soja bien escurrida. Ajustar los condimentos y agregar el humo líquido. Cocinar todo por unos 7 minutos para que los sabores se impregnen en la soja. Se puede agregar cebolla de verdeo picada y perejil fresco.

**Armado:** En una fuente aceitada se disponer el "pino" de manera uniforme y repartir las aceitunas considerando las porciones. Sobre el pino vaciar la crema de choclo con la ayuda de una espátula, y espolvorear con el azúcar. Llevar al horno 15 minutos para que se dore.

## INGREDIENTES

### Seitán:

1 taza de gluten puro  
1 cucharadas de pan rallado  
1 taza de agua  
4 cucharadas de salsa de soja  
2 cubitos de caldo de verdura  
Condimentos a gusto: orégano, romero, ajo, pimienta  
Aceite para dorar  
Agua caliente

### Brochetas:

12 palitos de brochett  
1 morrón rojo grande  
Seitán en cubos  
2 Zucchini  
2 Berenjenas  
½ kg de tomates cherry  
1 cebolla grande  
Otras opciones: ciruelas pasas sin carozo, ananá en cubos, champignones, papitas noisette  
Salsa Barbacoa:  
4 cucharadas de kétchup  
1 cucharadas de salsa de soja  
4 cucharadas de miel  
4 cucharadas de jugo de limón o vinagre de manzana  
Pimienta molida a gusto  
Chimichurri clásico:  
2 dientes de ajo picado  
½ taza de agua  
Jugo de limón o vinagre a gusto  
¼ taza de aceite de oliva  
Sal, ajímolido, orégano, perejil, tomillo, pimienta, a gusto

## Brochetas de Seitán y Vegetales

**Seitán: carne de gluten:** mezclar el gluten y pan rallado. Agregar el agua y amasar unos minutos hasta lograr una consistencia bien firme. Estirar la masa en un disco de unos 2 cm de espesor. Calentar una sartén de fondo grueso, dorar el disco de seitán de ambos lados. Agregar los cubitos de caldo desmenuzados, la salsa de soja y los condimentos que se deseen. Cubrir con agua caliente y cocinar por 30 minutos, dando vuelta de tanto en tanto y reponiendo el agua necesaria. Dejar enfriar, cortar en dados para armar las brochetas.

Poner en remojo los palitos de brochet para que no se quemem durante la cocción. Lavar y cortar los vegetales en cubos de tamaño similar. Cebolla: separarla en láminas. Preparar la salsa a elección (barbacoa o chimichurri). Colocar todos los vegetales en un recipiente, cubrir con la salsa y mezclar bien. Armar las brochetas intercalando trozos de vegetales, tomates cherry, cubos de seitán. Cocinar a la parrilla, a la plancha o al horno, hasta que los vegetales estén tiernos y dorados. Rociar de tanto en tanto con la salsa de elección. Para brochetas agrídulces, intercalar ciruelas pasas sin carozo o trozos de ananá.

**BOCADITO:** *llegan los días lindos y dan ganas de usar la parrilla. Podemos disfrutar de deliciosos asados sin utilizar carne. Las brochetas son una opción deliciosa y fácil. En lugar de seitán se pueden utilizar dados de tofu duro, para un asado sin gluten. Es un plato sumamente completo y muy liviano.*

### INGREDIENTES

Piel de 2 limones (solo la parte amarilla)  
4 dientes de ajo asados  
½ taza de agua  
¾ taza de castañas de cajú, remojadas  
Jugo de ½ limón  
Sal a gusto  
Perejil fresco picado (opcional)

### Crema Alioli de limón

Retirar la piel de los limones con un pela papas, lo más finito posible (solo la parte amarilla). Picar las cáscaras. Remojar las castañas de cajú al menos 2 horas.

Asar los ajos o cocinarlos con su piel a la plancha, hasta que estén blandos.

Colocar todos los ingredientes en una licuadora y triturar hasta que quede cremoso.

Ideal para aderezar ensaladas o acompañar vegetales cocidos como brócoli, coliflor o papas.

### INGREDIENTES

2 litros del agua de cocción de  
1 kg de remolachas  
Cáscaras de manzana  
Cáscaras de ananá  
1 palito de canela  
1 anís estrellado  
2 clavos de olor  
1 taza de azúcar  
Jugo de 2 limones

### Remolachicha

Lavar bien las remolachas con un cepillo. Hervir en en 3 litros de agua. Retirar las remolachas cocidas y en el líquido restante agregar las cáscaras de fruta, canela y clavos. Hervir 30 minutos más. Dejar enfriar y colar. Endulzar a gusto con azúcar, miel o stevia. Agregar el jugo de limón y algunas frutas picadas. Servir bien helada.

Otra opción es rallar 2 remolachas grandes y cocinarlas en 2 y ½ litros de agua. Colar, reservar el líquido y seguir con la receta.

**BOCADITO:** La remolacha contiene pigmentos llamados antocianinas, de acción antioxidante y que le dan su color característico. Los antioxidantes bloquean el efecto dañino de los radicales libres, siendo aliados poderosos en la prevención y sobrevida al cáncer. Son además una fuente importante de ácido fólico y folatos, nutriente que evita malformaciones en la gestación. Los folatos intervienen en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis de material genético y en la formación de anticuerpos en el sistema inmunológico. La vitamina B2 o riboflavina se relaciona con la producción de anticuerpos y de glóbulos rojos y colabora en la producción de energía y en el mantenimiento del tejido epitelial de las mucosas, mientras que la niacina o vitamina B3 colabora en el funcionamiento del sistema digestivo, el buen estado de la piel, el sistema nervioso y en la conversión de los alimentos en energía.

## INGREDIENTES

### Para la masa:

200 gr de harina común  
75 gr de germen de trigo  
75 gr azúcar rubia  
50 gr de manteca o margarina  
50 cc de aceite  
1 huevo  
Sal, una pizca  
Cáscara rallada de 1 limón  
Agua cantidad necesaria

### Para relleno

1/2 litro de leche o agua  
3 yemas  
100 cc de jugo de limón  
120 gr de azúcar rubia  
50 gr de fécula de maíz  
Ralladura de 1 limón  
2 cucharada de queso crema o manteca.

### Merengue liviano

3 claras batidas a nieve  
½ taza de azúcar

## Lemon pie (pastel de limón)

Mezclar todos los ingredientes sin amasar, dejar descansar en heladera 1/2 hora como mínimo. Estirar con palote con espesor de 1/2 cm aproximadamente. Forrar un molde de 25 cm de diámetro. Llevar a heladera unos minutos más. Antes de hornear pinchar y colocar piedritas de cerámica o porotos arriba de la masa (para evitar que se infle en el horno). Luego de cocinar 10 minutos retirar las piedritas y terminar la cocción. Poner a calentar en una olla, la leche con la mitad del azúcar y la cascara rallada del limón.

Poner a calentar en una olla, la leche (o agua) con la mitad del azúcar y la cascara rallada del limón. Aparte mezclar con batidora la fécula el resto del azúcar las yemas y el jugo de limón. Llevar al fuego con la primera preparación. Revolver siempre cuidando que no se pegue y cocinar hasta su ebullición por 2 minutos más. Retirar del fuego incorporar la manteca o el queso crema, poner en un bowl y cubrir con film pegado al relleno hasta entibiar. Rellenar la masa ya cocida con el relleno. Reservar. Batir las claras a nieve, agregar el azúcar y batir unos minutos más. Cubrir el pastel con el merengue y llevar a horno fuerte por unos

minutos hasta que se dore el merengue. Retirar del horno y una vez tibio, guardar en la heladera hasta el momento de servir.

**BOCADITO:** Para una versión 100% vegetal (vegana) de Lemon Pie, reemplazar la manteca por margarina. Para la crema del relleno, utilizar agua en lugar de leche, omitir el agregado de yemas de huevo y agregar unas gotas de colorante vegetal amarillo. Adicionar a la maicena una cucharada de harina de arroz, le da una buena consistencia. En lugar de merengue se puede utilizar crema batida vegetal: en el mercado existe un producto "Crema no láctea" marca Ledevit. Se prepara según se indica en el envase, el resultado es un producto muy similar a la crema chantillí.

## Menú de Octubre - Primera Parte

☞ Empanada Gallega Vegetariana

☞ Escabeche de la Huerta

☞ Ensalada de hojas y raíces con vinagreta agridulce

☞ Frutillada

☞ Torta de chocolate y Mousse de Frutillas (100% vegetal)

### INGREDIENTES

Para 10 porciones

#### Masa:

- 1/2 kg de harina integral fina
- 3/4 cucharada de sal
- 25 g de levadura fresca o medio sobre de levadura seca
- 1 cucharada de pimentón dulce (opcional)
- 1 vaso de agua tibia (aprox.)
- 1 cucharada de azúcar
- 5 cucharadas de aceite

#### Relleno:

- 3 cebollas medianas
- 1 Morrón rojo
- 2 dientes de ajo
- 4 tazas de porotos de soja cocidos
- 2 tomates maduros en cubos
- 2 hojas de laurel
- 3 cebollas de verdeo
- 1/2 taza de aceitunas picadas
- 1 cucharada de harina de garbanzo o pan rallado
- Algas nori molidas (opcional, para dar sabor a pescado)
- Sal al gusto
- Pimentón dulce
- Orégano y perejil picado a gusto

### Empanada Gallega Vegetariana

**Masa:** en un recipiente colocar la levadura, el azúcar y algo de harina. Agregar agua tibia y dejar que se forme una espuma. Por otro lado colocar la harina, la sal y el pimentón, hacer un hueco en el centro y agregar la espuma de levadura. Amasar con agua tibia. Formar un bollo liso y cubrir con el aceite. Amasar un poco más hasta que se absorba el aceite. Dejar reposar en un lugar tibio, masa tapada.

**Relleno:** remojar 1 y 1/2 taza de porotos de soja toda la noche. Descartar el agua, cocinar en abundante agua hasta que los porotos estén tiernos, casi cremosos. Escurrir y reservar.

Picar la cebolla, el Morrón y el ajo. Rehogar con un poco de agua y las hojas de laurel hasta que estén tiernas las verduras (retirar las hojas de laurel). Agregar los porotos, el tomate cortado en cubos, la cebolla de verdeo, los condimentos y la harina de garbanzo o pan rallado. Dejar enfriar el relleno. Dividir la masa en dos mitades, la que se utilizará como base debe ser algo más grande. Estirar hasta el tamaño necesario para forrar el molde elegido (un molde tipo pizza). Rellenar y tapar con la otra parte de la masa. Hacer pequeños cortes para que salga el vapor. Se puede pintar la superficie con algo de leche de soja. Precalentar el horno, cocinar la tarta por 30 minutos, hasta que esté dorada.

**BOCADITO:** optar por porotos de soja que vienen pelados, se digieren más fácilmente. Los porotos pueden reemplazarse por tofu duro pisado con el tenedor o soja texturizada hidratada.

### INGREDIENTES

Ingredientes:

1 coliflor  
2 zanahorias  
2 cebollas  
2 berenjenas  
(Cantidad y combinación de  
vegetales a gusto)  
Aceite  
Vinagre balsámico  
Jugo de limón  
Ajo  
Sal  
Hojas de laurel

### Escabeche de la Huerta

En una sartén grande rehogar los vegetales empezando por la zanahoria, continuar con la cebolla, coliflor, berenjena, el ajo y el laurel hasta que todo esté tierno. Agregar la sal y demás condimentos, jugo de limón y vinagre balsámico. Terminar agregando aceite de oliva de buena calidad en crudo. Conservar en un recipiente bien tapado, cuidando que siempre queden los vegetales cubiertos con una capita de aceite.

### INGREDIENTES

Para 4 personas  
1 planta de lechuga morada  
1 planta de lechuga criolla o francesa  
1 Zanahoria rallada  
1 Remolacha rallada cruda  
Vinagreta:  
4 cucharadas de mostaza o igual cantidad de aceite de oliva  
2 cucharadas de miel  
Jugo de limón  
Sal a gusto

### Ensalada de hojas y raíces

Lavar las lechugas y escurrirlas. Pelar las zanahorias y las remolachas, rallarlas. Trozar las lechugas y formar un colchón. Poner por encima las zanahorias y las remolachas ralladas. Salsear con la vinagreta. Opcional: agregar algunas semillas como girasol, chia o lino.

### INGREDIENTES

500 g de frutillas frescas  
2 limones  
Miel o edulcorante a elección  
Hojas de menta (opcional)

### Frutillada

Lavar y limpiar las frutillas. Licuarlas. Exprimir los limones. Agregar el jugo de limón a las frutillas y endulzar con el edulcorante a elección. Diluir con 1 litro de agua fría o soda. Perfumar con hojas de menta, servir bien fría.

**BOCADITO:** *aprovechemos las frutillas en temporada, cuando están en su mejor momento y su precio es accesible. La mejor forma de comerlas es lavarlas y listo, para disfrutar de su sabor y perfume natural. Dejamos una opción de postre que no contiene grasas perjudiciales, para esas ocasiones especiales en que queremos agasajar. La regla es siempre disfrutar de porciones pequeñas y comer postres y dulces con poca frecuencia.*

## INGREDIENTES

Torta: para un molde de 30 cm

1 banana pequeña bien madura  
1 taza de leche de soja  
1/3 taza de aceite neutro  
1 cucharada de jugo de limón  
1 y 2/3 tazas de harina  
1/3 de taza de cacao amargo en polvo  
1 cucharadita de bicarbonato  
2 cucharaditas de polvo de hornear

Mouse de Frutillas

2 tazas de castañas de cajú  
500 g de frutillas  
1 taza de azúcar  
1 cucharada de pectina (o maicena, para espesar)

Armado:

500 g de frutillas frescas  
Mermelada de frutilla (opcional)

## Torta de Chocolate y Mouse de Frutillas

Precalentar el horno en temperatura baja. Aceitar y enharinar un molde redondo de 30 cm desmontable o similar. Tamizar juntos la harina, cacao, bicarbonato y polvo de hornear. Mezclar con el azúcar. Agregar el jugo de limón a la leche de soja y reservar. Pisar la banana con un tenedor, agregar el aceite y batir bien. Agregar la leche a los ingredientes secos y de inmediato la banana con aceite. Mezclar con batidor de alambre suavemente, sin batir, hasta integrar los ingredientes húmedos a los secos. Colocar en el molde y hornear 35 minutos, o hasta que al insertar un palillo salga limpio. Dejar enfriar.

Mousse: remojar las castañas en agua por unas horas, reservar. Lavar y limpiar 1/2 kg de frutillas. Cocinar a fuego suave con 1 taza de azúcar por 40 minutos. Si se usa pectina agregar desde el principio. Con maicena, agregar 1 cucharada disuelta en un poco de agua al final de la cocción. Escurrir las castañas, colocar en la licuadora con la salsa

de frutillas. Licuar hasta que se forme una crema espesa y cremosa.

**Armado de la torta:** una vez fría la torta se puede cortar por la mitad y rellenar con mermelada de frutillas. Cubrir luego con la mousse de frutillas y terminar con una capa de frutillas frescas. Llevar a la heladera hasta el momento de servir.

**Presentación en copas:** romper en trocitos la torta y colocar en el fondo de copas. Rociar con salsa de frutillas, completar con frutillas frescas en trozos y terminar con un copete generoso de mousse de frutilla. Llevar a la heladera hasta el momento de servir. Decorar con una frutilla fileteada y hojas de menta.

## Menú de Octubre - Parte 2

☞ Vegetales rellenos al horno

☞ Colchón de garbanzos al tomate con hierbas aromáticas

☞ Ensalada de rúcula y pera con crocante de girasol

☞ Cookies de Avena

☞ Jugo de ananá a la menta

### INGREDIENTES

Para 6 personas

3 tomates  
3 berenjenas  
3 zucchinis  
9 cucharadas de arroz integral (crudo)  
2 dientes de ajo  
1 cebolla mediana rehogada  
perejil fresco picado  
4 cebollas de verdeo  
Menta fresca a gusto  
Albahaca fresca a gusto  
Sal, comino, pimienta y pimentón dulce a gusto

### Vegetales rellenos estilo mediterráneo

#### Preparación:

Cocinar el arroz integral a medio punto, retirar del fuego y colar cuando todavía esté durito.

Lavar los vegetales, ahuecarlos. Cortar las berenjenas y los zucchinis por la mitad, longitudinalmente. Tomates: cortar una rebanada finita de la base para que se paren (si son tomates perita), cortar una tapita, ahuecar y reservar la tapa.

Picar la pulpa de todos los vegetales, mezclar con el arroz, agregar el ajo, cebolla picada bien chiquita, cebolla de verdeo, las hierbas picadas y los condimentos.

Rellenar los vegetales, acomodar en una asadera aceitada y cubrir con papel de

aluminio. Agregar un poco de agua a la asadera. Cocinar en horno moderado por 40 minutos con los vegetales tapados con papel de aluminio, terminar la cocción por 15 minutos más retirando el papel de aluminio.

**BOCADITO:** esta receta acepta muchas variantes a la hora del relleno. Estas pueden incluir ingredientes como soja texturizada (previamente hidratada) o ricota. Es un plato ideal para cocinarlo con anticipación, de un día para el otro los sabores se integran y resulta aún más sabroso. Pueden rellenarse también zapallitos verdes y cebollas, e incluirlos en la preparación. Puede terminarse el plato gratinando los vegetales con salsa blanca.

### INGREDIENTES

Para 4 a 6 personas

200g de garbanzos secos  
1/3 de taza de aceite de oliva  
1/2 cucharadita de canela molida  
1/2 cucharadita de cúrcuma  
3/4 cucharadita de pimentón dulce  
2 cucharaditas de comino molido  
12 tomates medianos (1.5kg )  
1 cebolla grande finamente picada  
4 dientes de ajo picado  
400 g de pan integral "viejo"(de un par de días), romperlo con la mano en trozos de unos 4 cm  
Opcional: 300g de tofu marinado, o queso fresco o queso semi duro en dados.

Albahaca fresca

Marinada:

1/4 taza de aceite de olive oil  
10 cucharadas de vinagre de manzana  
Sal y pimienta negra

### Colchón de garbanzos al tomate, con hierbas aromáticas

Remojar los garbanzos toda la noche. Enjuagar, hervir en abundante agua hasta que estén tiernos. Escurrir y reservar.

En una sartén colocar unas cucharadas de aceite de oliva, todas las especias, y los garbanzos. Saltearlos a fuego suave y aplastarlos levemente para que absorban bien los sabores y queden tiernos. Reservar.

Por otro lado, tomar 500g de los tomates y rallarlos con rallador. Descartar la piel. Picar el resto de los tomates en daditos. Colocar todo en un bowl y agregar el ajo, la cebolla picada, sal y pimienta a gusto.

Por otro lado, colocar los trozos de pan en una asadera, sin apilarlos, cubriendo el fondo. Llevar al horno hasta que estén bien sequitos y crocantes. Sacarlos del horno y rociarlos con la marinada hecha con aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta. Cubrir con la mezcla de tomates. Por encima colocar los garbanzos salteados. Si se usa, acomodar los pedacitos de queso por encima, y terminar con la albahaca picada, rociar la final con el resto del aceite de oliva. Hornear en horno precalentado y moderado por 20 minutos, hasta que el queso esté derretido y se vea doradito. Servir tibio con una ensalada de hojas verdes.

### INGREDIENTES

1/2 lata de ananá en almíbar o equivalente cantidad de ananá fresco  
3 limones exprimidos  
Hojas de menta  
Endulzar con el almíbar de los ananás en lata o el edulcorante de elección (stevia, azúcar o miel)  
Agua suficiente para completar 2 litros  
Hielo

### Jugo de ananá a la menta

Licuar el ananá con el jugo de limón, la menta y el endulzante elegido. Colocar en una jarra, completar con agua y agregar hielo. Servir bien frío.

### INGREDIENTES

Para 4 personas

2 atados de rucula  
1 pera firme, tirando a verde  
Vinagreta a gusto: jugo de limón,  
aceite de oliva, sal

Crocante  
1/2 taza de pepitas de girasol  
2 cucharadas de azúcar rubia  
1 cucharadita de acetie  
pizca de sal

### Ensalada de Rúcula y Pera con crocante

Lavar y escurrir la rúcula. Lavar la pera y filetear bien finita, con su cáscara. Mezclar, condimentar con la vinagreta .

Crocante:

En una sartén colocar las pepitas de girasol con el aceite, sal y azúcar. Cocinar revolviendo hasta que el azúcar se caramelicé. Rápidamente retirar del fuego y volcar sobre la mesada o una asadera, de modo que las pepitas queden separadas. Una vez frías guardar en un frasco bien tapado.

Antes de servir la ensalada espolvorear con el crocante de girasol.

### INGREDIENTES

3/4 taza de azúcar  
1/2 taza de aceite de girasol  
1 y 1/2 taza de avena arrollada  
1 taza de harina leudante  
2 huevos (o sustituir 2 cucharadas grandes de lino molido remojado en 1/4 taza de agua)  
Esencia de vainilla o ralladura de limón  
Opcionales: uno o más a gusto.  
Pasas de uva, maní tostado sin sal, coco rallado, nueces picadas, almendras.

### Cookies de Avena

Batir juntos el aceite, los huevos o sustituto de lino con el aceite, vainilla y el azúcar. Agregar la harina y la avena y los frutos secos a elección.

Formar bolitas con una cucharada de mezcla, acomodar en una asadera aceitada, separadas porque al cocinarse crecen de tamaño. Hornear 15 o 20 minutos en horno moderado. Una vez frías guardar en un recipiente bien tapado.

#### Algunos beneficios de la Avena:

Contiene aminoácidos esenciales que ayudan a estimular el hígado y depurar el organismo.

La fibra soluble de la avena beneficia a las personas

con diabetes, debido a que favorece la digestión del almidón estabilizando los niveles de azúcar, sobre todo después de comer.

Facilita el tránsito intestinal y evita el estreñimiento. La fibra insoluble reduce los ácidos biliares y disminuye su capacidad tóxica.

Es el cereal que contiene más proteínas, lo cual ayuda a la producción y desarrollo de tejido nuevo en el organismo.

Contiene sustancias fito químicas que ayudan a prevenir el riesgo de cáncer.

Posee carbohidratos de absorción lenta, lo que permite un efecto de saciedad más prolongado y un mayor control de los niveles de azúcar en la sangre.

## Noviembre: Jornadas de Salud Integral - Día 1

### Cocina para celebrar buenos momentos

- ☞ Cañoncitos hojaldrados en dos variantes de relleno ☞ Terrina de Hongos  
Acompañamos con Ensaladita de Verdes y Limonada con menta y jengibre  
☞ Strudel de manzanas

#### INGREDIENTES

Para 12 unidades de cada relleno  
24 tapas de empanada hojaldradas

##### Relleno de Apio y Nuez

500 g de tofu firme  
4 tallos de apio  
1 cebolla mediana  
2 dientes de ajo picado  
1/2 taza de nueces  
2 cucharadas colmadas de levadura en copos  
2 cucharadas de jugo de limón  
Sal y condimentos a gusto (nuez moscada, pimienta negra)

##### Relleno de Verduras

500 g de espinaca o acelga cocida y escurrida  
1 taza de salsa blanca de tofu (bien espesa)  
1 cebolla picada y 2 dientes de ajo  
Perejil picado y orégano a gusto  
2 cucharadas de levadura en copos

##### Para el armado:

Aceite, sustituto de huevo para pincelar, semillas para decoración (sésamo, amapola)

### Cañoncitos hojaldrados

**Relleno de apio y nuez:** picar chiquitos la cebolla y el ajo. Rehogar en un poco de agua hasta que estén cocidos. Retirar del fuego. Pisar con un tenedor el tofu hasta obtener la consistencia de una ricota suave. Agregar la cebolla y ajo cocidos, el apio picado bien chiquito, las nueces picadas y todos los demás ingredientes. Mezclar bien y reservar.

**Relleno de verduras:** lavar y blanquear las verduras (espinacas o acelgas sin tallo). Escurrir y picar. Picar bien la cebolla y el ajo, rehogar en algo de agua. Mezclar las verduras cocidas con la salsa blanca, la cebolla rehogada y los demás ingredientes. Reservar.

##### **Salsa blanca de tofu:**

En una cacerola pequeña colocar 4 cucharadas de aceite, 1 diente de ajo picado y 2 cucharadas de harina. Cocinar hasta que empiece a dorarse la harina. Agregar entonces 250 g de tofu blando procesado, con una consistencia como una crema. Mezclar bien y agregar cantidad de agua caliente suficiente hasta lograr la consistencia deseada. Dejar que hierva la salsa unos minutos. Condimentar con sal y nuez moscada a gusto.

**Armado:** tomar un disco de empanada, formar una columna de 1 cucharada en una posición casi al centro del disco (a 1/3 del borde). Enrollar como formando un canelón dejando que el relleno asome apenas por los extremos abiertos. Para cerrar mojar los bordes de la masa. Acomodar en una placa aceitada, pincelar con leche vegetal o sustituto de huevo (lino molido con agua). Espolvorear con las semillas de elección. Hornear hasta que estén dorados.

**BOCADITO:** otras variantes de relleno pueden incluir: *tofu con tomates secos y albahaca. Estos cañoncitos pueden prepararse con anticipación, guardar en freezer y calentarlos antes de servir. El tofu con un toque de limón y levadura en copos reemplaza a los productos lácteos como ricota o queso crema. Usá tu imaginación y creatividad para preparar tus versiones favoritas de este plato.*

### INGREDIENTES

Para 6 a 8 personas  
300 g de hongos (portobello /champignon)  
2 cebollas medianas  
1 coliflor chica (2 tazas procesada)  
2 dientes de ajo  
2 cucharadas colmadas de harina de garbanzo  
3/4 taza de agua  
250 g de tofu procesado  
Sal, pimienta negra y tomillo a gusto

### Terrina de Hongos y coliflor

Mezclar la harina de garbanzo con el agua, reservar.  
Limpiar los hongos, cortarlos en láminas, cocinar en la sartén con 1 cucharadita de aceite hasta que estén dorados. Reservar.  
Picar las cebollas y el ajo, rehogar con un poco de agua hasta que esté traslúcida.  
Limpiar la coliflor, procesar o rallar, rehogar con un poquito de agua en la sartén por 5 minutos, sin dejar que se ponga muy blanda.  
En un bowl combinar todos los ingredientes anteriores.  
Condimentar.  
Aceitar un molde de terrina o una asadera tipo pirex, según el tamaño del molde variará la altura de la terrina y el tiempo de cocción.  
Cocinar en un horno precalentado a temperatura moderada hasta que esté dorada la superficie.

***BOCADITO:** La terrina puede servirse caliente o a temperatura ambiente. Puede presentarse como entrada o en trozos más pequeños si se trata de un evento. Acompañar de una ensalada de rúcula y pera, condimentada con reducción de vinagre balsámico.*

### INGREDIENTES

Salen al menos 4 piezas de 30 cm

#### Masa:

500 g de harina 000  
1/4 litro de agua  
1/2 cucharadita de sal  
1/4 taza de aceite  
1 cucharadita de vinagre, solo si la masa se va a utilizar al día siguiente.  
Evitará que la masa se oscurezca.

#### Relleno:

1 kg de manzanas verdes o rojas  
1/2 taza de pasas sin semilla  
1 taza de azúcar rubia  
1 cucharada de canela (opcional)  
1/2 taza de nueces picadas (o reemplazar por 2 cucharadas de pan rallado)  
100 g de manteca derretida o 1/4 de taza de aceite para pincelar

### Strudel de Manzanas tradicional

**Masa:** fomar un volcán con la harina, agregar la sal, el aceite e incorporar el agua a la vez que se comienza a amasar. Debe quedar una masa tierna, pero no pegajosa. Puede variar la cantidad de agua.  
Amasar varios minutos para desarrollar bien el gluten (al menos 10 minutos!). Dividir la masa en 2 bollos bien lisos, achatarlos. Aceitarlos muy bien y guardarlos en una bolsa de plástico. Dejar reposar la masa al menos 2 hs. Se puede preparar la masa el día anterior, guardarla en la heladera hasta el momento de utilizar.

**Estirado de la masa:** cubrir la mesa con un mantel limpio de tela. La masa debe estar aceitada en toda la superficie. Empezar estirando con palote, una vez que tenga el tamaño de una pizza, tomarla con las manos y con ayuda de los puños estirar desde el centro hacia afuera. Colocar la masa sobre el mantel y comenzar a estirar tirando desde los bordes hacia afuera,

recorriendo los bordes de la masa y repitiendo hasta cubrir toda la superficie del mantel. Debe quedar una masa fina como un papel, traslúcida. Retirar con cuidado, tirando, el borde de masa remanente. Dejar secar unos minutos hasta que se vea opaca se sienta sequita al tacto. Pintar con la manteca o el aceite.

**Relleno:** prepararlo justo antes de armar el strudel, una vez que la masa esté estirada. Pelar las manzanas, retirar el centro y cortarlas en láminas finas. Enjuagar las pasas, picarlas ligeramente. Picar las nueces. Derretir la manteca si se utilizará. Pintar la masa con la manteca o el aceite. Espolvorear la masa con el azúcar con canela. En uno de los costados largos de la masa, acomodar el relleno formando una columna de unos 10 cm de ancho. Enrollar con ayuda del mantel. Terminar pintando con manteca o aceite y espolvoreando con azúcar.

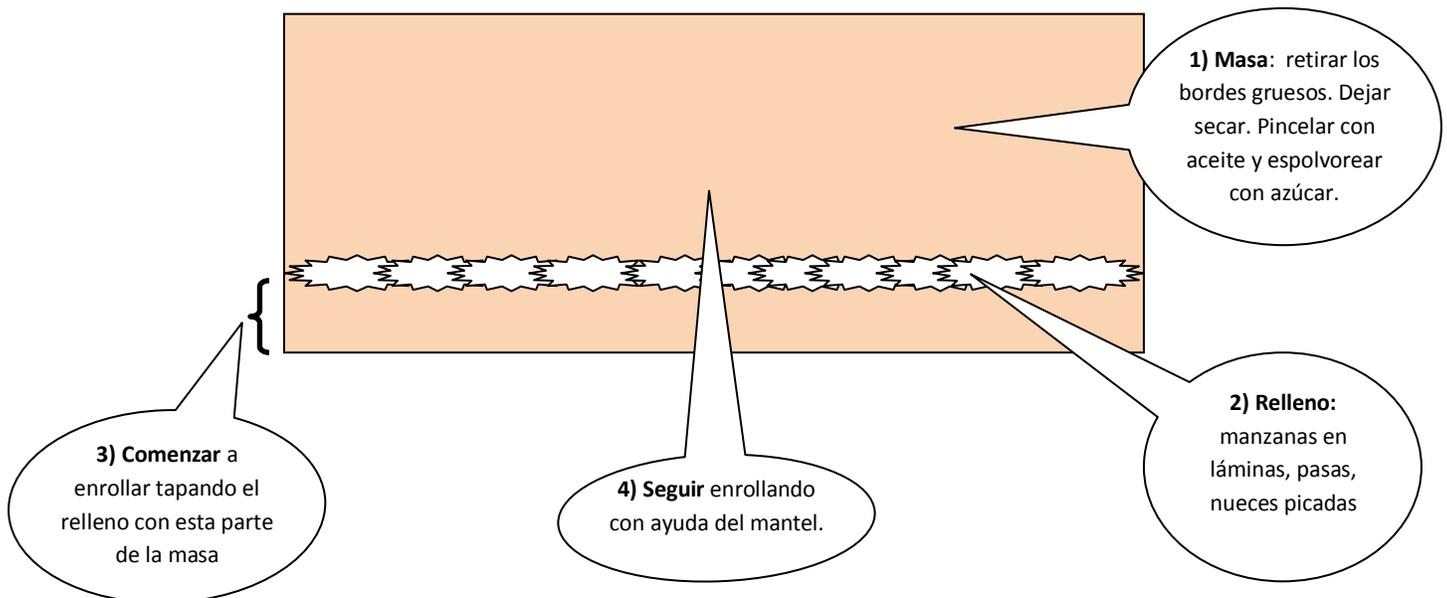
Cortar el rollo de strudel según el tamaño de la asadera. Acomodar en asaderas aceitadas, dejando espacio entre cada rollo.

Cocinar en horno moderado, precalentado, hasta que esté bien dorada la superficie del strudel (unos 20 minutos, puede variar). Cuidar que no se quemé la base.

Retirar de la asadera cuando todavía está caliente, para que no se pegue al molde una vez que se enfría el caramelo que se forma con el jugo de la fruta y el azúcar.

Servir acompañado de helado de vainilla o con un copete de crema batida.

#### Esquema del armado de strudel:



## Noviembre: Jornadas de Salud Integral - Día 2

### Delicias entre panes. Sandwiches originales, deliciosos y saludables.

☞ Pan integral para sandwiches ☞ Focaccia integral con romero ☞ Salchichón vegetal

☞ Mayonesa de zanahoria ☞ Veganesa de Tofu ☞ Relleno estilo atún

☞ Crisp de peras y frutos rojos

#### INGREDIENTES

Masa básica para pan y focaccia

1 kg de harina integral fina o super-fina  
1/2 litro de agua apenas tibia  
10 g de levadura seca o un dado de levadura fresca  
1 cucharada de miel o azúcar  
5 cucharadas de aceite de oliva  
2 cucharadas al ras de sal (opcional)  
Semillas para decorar los panes: sésamo, amapola, chia, girasol, lino.  
Para la focaccia: ramitas de romero fresco.

Dejar descansar al menos 40 minutos. Calentar el horno y cocinar por 20 minutos o hasta que estén dorados en la base y la superficie.

**Focaccia:** Tomar una porción de masa adecuada al tamaño de la asadera. Estirar la masa en 2 cm de espesor. Acomodar en la asadera aceitada. Dejar reposar 40 minutos. Una vez descansada la masa, clavar las puntas de los dedos sobre la misma formando "pocitos". En cada uno insertar un trocito de rama de romero, espolvorear con un poquito de sal entrefina y rociar con un par de cucharadas de aceite de oliva. Cocinar por 30 minutos, hasta que la base esté dorada.

#### Pan Integral para Sandwiches y Focaccia

Masa básica:

En un bowl pequeño colocar la levadura, el azúcar y una taza de agua tibia. Mezclar bien y dejar reposar hasta que forme una espuma.

En otro recipiente colocar la harina y mezclar bien con la sal. Hacer un hueco en el centro y colocar allí la espuma de levadura el resto del agua y el aceite. Amasar por 4 o 5 minutos hasta que la masa esté bien elástica. Dejar reposar en un lugar tibio, cubierta con un plástico o con un repasador húmedo, por 2 horas o hasta que duplique su volumen.

Estirar la masa en la mesa dejando un espesor de 3 cm.

Cortar los panes del tamaño deseado (puede utilizarse una lata vacía de tomates o una lata de duraznos, según el tamaño del pan que se busque. Acomodar los panes en una asadera aceitada, dejando unos cm de separación. Pintar los panes con huevo o con leche vegetal, espolvorear con las semillas.

**BOCADITO:** Una vez que se enfrían los panes se pueden guardar en el freezer en bolsas bien cerradas, hasta 6 meses. La masa puede enriquecerse agregando germen de trigo o semillas. La misma masa sirve como base para pizzas y para hacer pan de molde o pan estilo campo.

#### INGREDIENTES

1/2 kg de zanahoria  
1/4 taza de aceite  
1 cucharada de mostaza (o 1 cucharada de mayonesa comercial)  
1/2 diente de ajo picado  
Sal a gusto

#### Mayonesa de Zanahoria

Lavar bien las zanahorias, hervirlas y dejar entibiar. Escurrirlas y pelarlas. Colocarlas en la licuadora, agregar el aceite y licuar bien. Incorporar los condimentos y volver a licuar un momento. Guardar en la heladera en un frasco bien limpio y tapado, por 4 o 5 días. Nota: el agregado de mostaza o mayonesa comercial hace posible que se conserve la mayonesa de zanahoria. Si no se le agregan estos ingredientes consumir en 2 o 3 días.

### INGREDIENTES

Para 4 salchichones chicos

250 g de gluten puro  
5 cucharadas de pan rallado  
3 cucharadas de pimentón dulce  
1/2 cucharada de sal  
1/2 cucharadita de ají molido  
2 dientes de ajo bien picado  
1/2 litro de agua  
4 cucharadas de salsa de soja  
1 cucharada de humo líquido (opcional)  
1/2 taza de aceitunas verdes picadas  
1 Morrón rojo picado  
2 zanahorias en daditos pequeños  
Film de cocina  
Hilo de algodón tipo choricero

### Salchichón vegetal

Colocar todos los ingredientes secos y el ajo en un bowl y mezclarlos bien (menos las aceitunas, Morrón y zanahoria). Mezclar el agua, salsa de soja y humo líquido. Agregar el líquido a los secos y amasar hasta integrar. Agregar las aceitunas, Morrón y zanahoria picados, amasar hasta integrar.

Extender un rectángulo de film de cocina sobre la mesa, acomodar un "chorizo" de la mitad de la masa de gluten en uno de los extremos anchos del film. Enrollar con el film formando un cilindro de unos 5 cm de diámetro. Atar los extremos y atar al medio, para formar 2 salchichones. Pinchar toda la superficie del cilindro con un palillo. Repetir con el resto de la masa. Poner a hervir una cacerola con abundante agua. Una vez hirviendo agregar los salchichones y cocinar en hervor suave por 40 minutos. Dejar enfriar en el agua. Escurrir el agua, guardar en la heladera en un recipiente hermético por 5 días o en el freezer, por 3 meses.

***BOCADITO:** para hacer unos sandwiches muy sabrosos, se puede hacer un escabeche con fetas de salchichón.*

**Sandwich:** cortar a la mitad un pan integral o una porción de focaccia. Untar con mayonesa de zanahoria, una rodaja de tomate, hojas de lechuga y una generosa rodaja de salchichón solo o en escabeche.

### INGREDIENTES

250 g de tofu blando  
jugo de 1/2 limón  
4 cucharadas de aceite  
1 cucharadita de mostaza  
Sal a gusto

### Veganesa de tofu

Licuar juntos todos los ingredientes y listo!  
Súper fácil, riquísima, y con muchas menos calorías que la mayonesa común.  
Guardar en la heladera, dura 5 días.

### INGREDIENTES

Para 8 sandwiches  
2 tazas de garbanzos hervidos  
1/2 Morrón rojo picado  
2 cucharadas de levadura en copos  
2 hojas de alga nori trituradas  
2 cebollitas de verdeo  
jugo de 1/2 limón  
1/4 taza de aceitunas picadas  
1/4 taza de veganesa o la mayonesa de elección  
Sal y pimienta negra a gusto

### Relleno para sandwiches estilo "atún"

Pisar con tenedor los garbanzos, sin llegar a formar una pasta. Agregar el Morrón bien picado, la cebolla de verdeo picada y todos los demás ingredientes. Mezclar bien y rellenar los panes a elección.  
Para un sandwich más completo, agregar tomate fresco y pepinos agri dulces.

**BOCADITO:** los sandwiches son aliados del verano, ofrecen una infinidad de opciones para una comida completa y liviana para los días de calor. Con pan casero y un relleno bajo en grasas, serán una opción deliciosa y saludable. Te invitamos a experimentar con rellenos creativos y novedosos, prescindiendo de productos de origen animal como fiambres y quesos. Las mayonesas vegetales, el hummus, las berenjenas asadas o en escabeche, los zucchini grillados, morrones asados y verdura crudas son opciones deliciosas y nutritivas para toda la familia.

### INGREDIENTES

Para 8 porciones  
Cubierta crocante  
1 y 1/2 taza de harina integral fina  
1 y 1/2 taza de coco rallado  
1/2 taza de azúcar rubia  
8 cucharadas de aceite vegetal neutro

Nota: para una versión libre de gluten reemplazar la harina integral por igual cantidad de "premezcla" sin gluten (almidón de arroz, mandioca y maíz en partes iguales)

Relleno  
8 peras chicas (o 4 grandes) en cubos  
2 tazas de frutos rojos (arándanos, frutillas o cerezas)  
2 cucharadas de almidón de mandioca  
2 cucharadas de agua fría  
1 cucharadita de esencia de vainilla  
1/2 taza de azúcar rubia

Para acompañar: helado de vainilla o un copete de mascarpone de yogur, lácteo o vegano.

### Crisp de Peras, Frutos Rojos y Coco

Precalentar el horno en temperatura moderada. Mezclar los ingredientes de la cubierta crocante, reservar. Pelar las peras, cortarlas en cubos. Agregar los frutos rojos, el azúcar y el almidón de mandioca disuelto en agua. Mezclar bien.

Llevar a una fuente apta para horno (de preferencia tipo pirex). Cubrir con el granulado de la cubierta. Cocinar por 45 minutos, relleno deberá verse burbujeante y la cubierta dorada y crocante.

Retirar del horno, dejar enfriar. Servir tibio acompañado con helado, crema o yogur natural.

**BOCADITO:** en verano nuestro cuerpo necesita menos calorías que durante el invierno. El mejor postre son las frutas frescas, que en esta época abundan y son muy sabrosas. Te recomendamos optar por comerlas de la forma más simple posible, en su estado natural. Es mejor reservar los postres para ocasiones especiales y celebraciones.

## Noviembre: Jornadas de Salud Integral - Día 3

### Sushi vegetariano: técnicas y secretos (no tan secretos)

☞ Arroz para sushi clásico ☞ Opciones e ideas para rellenar el sushi

☞ Brownie Banana Split

***Un poco de Historia:** el origen del Sushi se remonta al Siglo IV en China. Más tarde fue adoptado por Japón. Una de las referencias escritas más tempranas sobre el uso del sushi en Japón data del año 718. Este plato se originó como una forma de preservar el pescado y fue evolucionando, adoptando variedad de ingredientes en su preparación. Su consumo se ha extendido al mundo entero y puede atribuirse su popularidad al hecho de que es un alimento liviano, lleno de que se puede preparar con ingredientes fáciles de conseguir. Según la forma de armarlo adopta distintos nombres, siendo la más popular el "rollo" o maki sushi. Los ingredientes esenciales son el clásico arroz condimentado con vinagre, azúcar y sal, las láminas de alga nori y el wasabi, una pasta de rábano picante.*

#### INGREDIENTES

Rinde 600 g de arroz preparado, aproximadamente para 4 rollos.

300 g de arroz (tipo doble carolina o koshihikari) Debe ser un arroz de grano corto y sin tratar. No utilizar arroz parbolizado.

350 ml de agua (aproximadamente)

**Vinagre para sushi:** 1 taza de vinagre preparado por cada 3 tazas de arroz cocido.

Vinagre para sushi:

3 tazas de vinagre de arroz

1/2 taza de agua

1 taza de azúcar

1 cucharada grande de sal fina

#### Arroz para sushi

Vinagre para sushi: en una cacerolita colocar todos los ingredientes. Calentar hasta que se disuelva el azúcar y la sal. Reservar y utilizar frío. Se puede guardar indefinidamente en la heladera en una botella bien tapada.

Colocar el arroz crudo en un recipiente amplio. Agregar abundante agua y masajear suavemente el arroz para que libere el almidón. Descartar el agua cuando se pone lechosa. Repetir la operación varias veces, hasta que el agua salga casi limpia (puede llevar 4 o 5 lavados). Escurrir y agregar el agua para la cocción. Tapar la olla y llevar a fuego hasta que empiece a hervir. Cuando comienza a hervir bajar la temperatura al mínimo y cocinar por 10 minutos. SIN ABRIR LA TAPA, apagar el fuego y dejar reposar por 15 minutos más (no destapar en ningún momento). Pasado ese tiempo, destapar y transferir rápidamente a una fuente plana, agregar el vinagre preparado (frío) y mezclar suavemente. Abanicar el arroz para acelerar el enfriamiento y cortar la cocción.

Cuando tome temperatura ambiente está listo para armar los rollos. Si no se utilizará en el momento, guardar en la heladera, en un recipiente tapado.

***BOCADITO:** puede utilizarse arroz yamaní. No hace falta enjuagarlo, ya que no liberará almidón. Cocinar el arroz en abundante agua hasta que esté muy tierno y se vea que los granos comiencen a estallar. En este punto el arroz tomará la consistencia necesaria para tener adherencia y formar los rollos. Condimentar de igual manera que el arroz blanco para sushi.*

### INGREDIENTES

Optar por uno o más de los siguientes ingredientes para rellenar el maki:

- cebolla de verdeo cortada en tiras
- bastones de pepino
- morrón rojo asado y pelado
- tofu marinado en salsa de soja y ajo
- tortilla de huevo (ver receta)
- tomates secos marinados (ver receta)
- palta
- queso blanco
- mango
- bastones de apio
- espárragos blanqueados
- semillas de sésamo como decoración
- picles de jengibre
- brotes de alfalfa o rabanito
- hongos salteados

Cortar cada rollo en 8 rodajas de igual tamaño para servir.  
Acompañar con salsa de soja y wasabi.

Se acostumbra mojar cada porción en salsa de soja al momento de comerla.

Combinar colores y sabores al momento de elegir el relleno.

**Otras combinaciones de relleno:** pepino y zanahoria; tofu marinado y tomates secos marinados; palta y apio; morrón asado y tortilla de huevo; mango y tofu marinado; hongos salteados y tofu; etc.  
**Aderezos:** mayonesa de zanahoria, veganesa de tofu, wasabi.

### INGREDIENTES

- 4 huevos
- 1 cucharadita de azúcar
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de aceite

## Maki Sushi (Rollos de alga nori, con arroz y otros rellenos)

Elementos e ingredientes básicos: para armar un rollo necesitaremos una esterilla para sushi, que envolveremos en film de cocina o en una bolsita de plástico para evitar que absorba sabores o que se ponga mohosa al guardarla. Utilizaremos láminas de alga nori para armar los maki o rollos. Estos elementos no son costosos y no resultan difíciles de conseguir.

### Makis (Rollos) Vegetarianos

Armado:

Colocar una hoja de nori sobre la esterilla, la sección más ancha hacia los costados.

Con las manos húmedas tomar una porción de arroz, un puñado generoso pero que quepa en una sola mano. Acomodar el arroz aplastándolo ligeramente, hasta ocupar 2/3 de la hoja de nori. En la sección inferior acomodar los demás ingredientes sobre el arroz, de modo tal que al enrollar el relleno quede en el centro del arroz.

Enrollar con la ayuda de la esterilla, cuidando que quede un rollo apretado pero sin romper el alga.

## Tortilla de huevo para rellenar sushi

Batir ligeramente los huevos, agregar los demás ingredientes. Calentar una sartén anti adherente, agregar el aceite. Verter el huevo y cocinar a fuego suave hasta que esté firme, evitar que se dore. Cortar en tiras para rellenar el sushi.

### INGREDIENTES

2 tazas de tomates secos  
1/2 cucharada de semillas de hinojo  
(opcional)  
Ají molido a gusto  
Sal, pimienta negra a gusto  
1/2 diente de ajo picado  
1 cucharada de orégano seco  
Aceite de oliva  
4 tazas de agua hirviendo

### Tomates secos marinados

En una pequeña cacerola colocar el aguay llevar a hervor. Agregar los tomates secos, apagar el fuego y tapar. Dejar reposar 20 minutos, colar. Preparar la mezcla de condimentos, mezclar con los tomates. Guardar en un frasco con tapa, apretando bien los tomates y cubrir con aceite de oliva. Conservar en la heladera, cuidando que queden siempre cubiertos de aceite.

### INGREDIENTES

Para 12 brownies, molde de 40cm x 20 cm o redondo similar.

#### Base

100 gramos de chocolate amargo (tipo Aguila)  
2 bananas grandes muy maduras, pisadas  
5 cucharadas de aceite de girasol  
200 g de azúcar  
1 cucharadita de esencia de vainilla  
150 g de harina común  
1/4 cucharadita de bicarbonato  
pizca de sal

#### Cubierta

2 bananas maduras pisadas  
2 cucharadas de azúcar  
3 cucharadas de leche o leche vegetal  
1/2 cucharadita de esencia de vainilla  
1 cucharada de almidón de maíz

Decoración (opcional)

Rodajas de banana, no tan madura.

### Brownie banana split

Precalear el horno en mínimo.

Base: Derretir el chocolate a baño María. En otro recipiente, mezclar las bananas pisadas, aceite y azúcar. Batir con batidora un minuto, agregar luego la vainilla y el chocolate derretido. Tamizar juntos la harina y el bicarbonato. Agregar a la mezcla de banana, batir con la batidora un minuto más.

Cubierta: en un recipiente mezclar todos los ingredientes de la cubierta, batir con la batidora (lavar los batidores para no manchar esta preparación).

Aceitar y enharinar una bandeja adecuada. En lugar de harina se puede espolvorear el molde con cacao amargo. Verter la mezcla de chocolate y nivelar con espátula. Volcar encima la mezcla de la cubierta y volver a alisar. Hornear 30 minutos a temperatura moderada. Retirar del horno y dejar enfriar. Luego llevar a la heladera hasta que esté bien fría. Cortar en porciones y servir, si se desea, decorando con rodajas de banana.

Nota: para una base de sabor más intenso, reemplazar 25 g de harina por igual cantidad de cacao amargo en polvo.



¡Bienvenid@s a un nuevo año de actividades!

Con alegría hacemos nuestras las palabras de San Juan, diciendo "Querido hermano, oro para que te vaya bien en todos tus asuntos y goces de buena salud, así como prosperas espiritualmente." La Biblia NVI 3 Juan 1:2

En el año 2010 comenzaron las Clases de Cocina Saludable en Castelar, nuestra motivación de entonces sigue siendo la misma: compartir un mensaje de esperanza brindando herramientas para el cuidado de la salud y del medio ambiente. Hemos sido muy bendecidos al realizar esta tarea y confiamos en que los cientos de personas que desde entonces nos han acompañado también lo sientan así.

Para este año incorporamos el concepto de Club de Salud Integral con el fin de brindar un entorno de continuidad participando en distintas actividades a lo largo del año, en adición a los Cursos de Cocina mensuales. Estos encuentros nos darán la posibilidad de conocernos como vecinos y amigos, con intereses y afinidades en común.

Estaremos aplicando el concepto A.D.E.L.A.N.T.E: el uso de los 8 remedios naturales para lograr una salud total. Estos remedios son: Agua, Descanso, Ejercicio, Luz Solar, Aire puro, Nutrición, Temperancia y Esperanza.

¿Qué actividades realizará el Club de Salud Integral?

- Cursos de Cocina Saludable
- Talleres de control del estrés y la ansiedad
- Terapia grupal para dejar de fumar
- Expo Salud
- Caminatas y otras actividades de promoción del ejercicio
- Charlas y talleres de medicina preventiva
- Talleres de psicología positiva y salud espiritual
- Eventos culturales
- Eventos de promoción del cuidado del medio ambiente. (Brigada Verde)

Para sumarte a nuestra propuesta solo necesitamos que compartas tu información de contacto y que nos cuentes los temas que puedan ser de tu interés, personalmente o vía mail a las direcciones al pie de cada página.

Podremos decirte entonces ¡Bienvenid@ al Club!

## Curso de Cocina Saludable - Abril

- 1 Leche de Soja
- 2 Yogur de Soja
- 3 Queso Fresco Vegetal
- 4 Ensalada de Verdes con Pera y vinagreta de miel
- 5 Matambre Vegetal
- 6 Queso cremoso de papa
- 7 Confit de manzanas con azúcar mascabo

### 1. Leche de Soja

#### Ingredientes (1 litro)

1/2 taza de porotos de soja (si son pelados, mejor)  
1 litro de agua  
Pizca de sal marina

Opcional: para aumentar el contenido de calcio en la leche, agregar al momento de licuar los porotos, 2 cucharadas de sésamo crudo.

Nota: se pueden guardar los porotos ya cocidos en el freezer para hacer la leche cuando se necesite. Retirar la porción congelada y licuar con agua tibia.

#### Método de Preparación

Remojar los porotos en cantidad suficiente de agua (al menos 3 tazas), al menos por 8 horas.

Descartar el agua del remojo.

Poner 2 litros de agua a hervir, cuando alcance el hervor agregar los porotos y cocinar 30 minutos.

Colar los porotos, descartar el agua.

Si se usan porotos sin pelar, colocarlos en un recipiente amplio, llenar con agua fría y masajear hasta desprender la mayor cantidad de cascara posible. Descartar las cascaras.

Licuar los porotos cocidos con 1/2 litro de agua, triturar por 2 o 3 minutos, según la potencia de la licuadora, hasta que no se noten trozos de poroto. Agregar el resto del agua y volver a licuar. Filtrar el licuado con ayuda de un colador y un lienzo fino o una bolsita para hacer leche vegetal. Se obtiene 1 litro de leche de soja. Guardar en la heladera en un recipiente bien limpio y tapado. Dura de 3 a 5 días.

*A igual peso, la soja contiene el doble de proteínas que la carne, cuatro veces las proteínas de los huevos y doce veces las proteínas de la leche. También posee un 18% de grasas no saturadas, vitaminas A, E, F y grupo B (tiamina, riboflavina y niacina). Tiene gran cantidad de minerales como fósforo, calcio, magnesio, hierro y cobre. Su porcentaje de fibras (11.9 g) previene el estreñimiento y es ideal en las dietas sin gluten, para los regímenes bajos en calorías y para diabéticos.*



## 2. Yogur de Soja

### Ingredientes (1 litro)

1 litro de leche de soja  
1 yogur natural o fermentos lácteos  
1 cucharada sopera de azúcar  
Opcional: 1 cucharada de fécula de maíz o mandioca para espesar.  
Esencia de vainilla

### Método de Preparación

Si se desea espesar, mezclar la mitad de la leche con la fécula, cocinar hasta que tome cuerpo. Apagar el fuego, agregar el resto de la leche y el azúcar. Dejar entibiar (37 grados)  
Mezclar bien con el yogur natural o los fermentos lácticos, tapar el recipiente y colocarlo en un lugar tibio. Es ideal envolverlo en una manta o colocarlo en una conservadora. Dejar reposar 8 horas, luego llevar a la heladera.  
Puede elaborarse sin agregar fécula, entibiar la leche y proceder de la misma manera.  
Importante: no omitir el azúcar, servirá de alimento a los fermentos del yogur. Si no se agrega azúcar el yogur no se formará.  
Conservar en la heladera hasta 5 días.

## 3. Queso fresco vegetal

### Ingredientes (1/2 kg )

400 g de Tofu firme  
3/4 taza de leche de soja  
1 cucharada al ras de agar agar  
3 cucharadas de levadura de cerveza nutricional (en copos o en polvo)  
3 cucharadas de fécula de mandioca  
3 cucharadas de aceite de girasol  
1 cucharadita de sal

Molde rectangular aceitado, puede ser un recipiente de plástico para moldear el queso. Dura de 7 a 10 días en la heladera, bien tapado.

### Método de Preparación

Licuar (con mixer o licuadora) el tofu con la levadura, el aceite y la sal.  
En una taza disolver la fécula de mandioca con 1/4 taza de agua y reservar.  
En una cacerola colocar la leche de soja y el agar agar. Llevar a ebullición revolviendo siempre con batidor de alambre.  
Retirar del fuego, agregar el tofu licuado. Llevar nuevamente a fuego suave por 5 minutos, revolviendo enérgicamente con cuchara de madera.  
Retirar del fuego, agregar la mandioca disuelta en agua, revolver muy rápido. Volver al fuego suave por 1 minutos más, siempre revolviendo. Tomará una textura muy espesa y elástica, como queso derretido. Volcar en el molde aceitado. Dejar enfriar, tapar y guardar en la heladera. Utilizar para pizzas, se gratina y derrite quedando cremoso.

#### 4. Ensalada de Verdes y Pera

##### Ingredientes

1/2 atado de espinaca cruda  
1 planta chica de lechuga  
(francesa, criolla o morada)  
1 pera firme  
1/2 cebolla morada  
Vinagreta:  
2 cucharadas de jugo de limón  
1 cucharada de miel  
4 cucharadas de aceite de oliva  
Sal al gusto  
Opcional: 1/4 taza de nueces  
picadas

##### Método de Preparación

Lavar y escurrir las hojas verdes. Cortar la cebolla en juliana fina. Cortar la pera en finas láminas. Mezclar todos los ingredientes y condimentar con el aderezo. Terminar espolvoreando con nueces picadas.



*Es muy importante consumir verduras crudas, granos integrales, frutas y legumbres porque aportan la fibra que necesitamos (además de vitaminas y otros nutrientes valiosos). La recomendación para los niños mayores, adolescentes y adultos es comer de 20 a 35 gramos de fibra al día. La fibra asegura un tránsito intestinal adecuado, regula los niveles de colesterol, previene el cáncer de colon y aporta volumen a la dieta dando saciedad, lo que evita el consumo excesivo de calorías. Planificá una ensalada para cada día, por tu salud y la de tu familia.*

#### 5. Matambrito a la Pizza - Carne Vegetal

##### Ingredientes

2 tazas de gluten puro  
5 cucharadas de pan rallado  
1 cucharada de pimentón dulce  
2 dientes de ajo rallado o 1 cucharadita de ajo en polvo  
5 cucharadas de salsa de soja  
2 tazas de agua  
Laurel y cebolla para la cocción.  
Una vez cocido rinde 1 kg aproximadamente.

##### Método de Preparación

Mezclar todos los ingredientes secos y el ajo. Por otro lado mezclar los líquidos. Agregar el líquido a los secos, formar una masa uniforme. Separar en 5 porciones iguales. Estirar la masa en forma de bife grande/matambrito hasta 1/2 cm de espesor. Poner a hervir abundante agua en una cacerola con unas hojas de laurel y una cebolla trozada. Cuando esté hirviendo agregar con cuidado los matambritos, hervir 10 minutos. Retirar y colocar en una fuente. Dejar enfriar antes de utilizar para otra preparación. Conservar envuelto en plástico en la heladera hasta 5 días. Se puede congelar en freezer 6 meses.



**Matambre a la pizza:** precalentar el horno. Aceitar una placa. Colocar el matambre vegetal, hornear 5 minutos o hasta que esté dorada la parte de abajo. Retirar del horno, dar vuelta la carne vegetal. Cubrir con la salsa de tomate a elección, trozos de queso fresco vegetal, rodajas de tomate fresco y espolvorear con orégano. Llevar nuevamente al horno por 10 minutos y servir caliente.

Otros usos para la carne vegetal: dorar a la plancha unos minutos de cada lado y servir como churrasco. Se puede asar brevemente a la parrilla como "lomito". También se pueden hacer milanesas, cortado en tiras se agrega a salsas y verduras salteadas.

## 6. Queso cremoso de papa

### Ingredientes

2 papas medianas  
Jugo de 1/2 limón  
8 cucharadas de agua de cocción de las papas  
10 cucharadas de aceite de girasol  
1 cucharada grande de levadura en copos o en polvo (nutricional)  
1 cucharadita de sal  
Opcional: 1/2 diente de ajo picado

### Método de Preparación

Lavar y cepillar bien las papas con cáscara. Hervirlas enteras en suficiente agua. Dejar entibiar, reservar el agua de cocción. Pelar las papas, cortar en cubos, colocar en la licuadora con todos los demás ingredientes. Licuar hasta obtener una crema espesa, regular la consistencia agregando más agua o aceite. Si se reduce la cantidad de aceite la mezcla tendrá una textura más similar a un puré. El aceite le da cremosidad. Utilizar para pizzas u otras preparaciones. Se puede gratinar. Se recomienda consumir en el día de preparado. Si no se usará inmediatamente guardar en la heladera.

## 7. Confit de manzanas con azúcar mascabo

<u>Ingredientes (4 porciones)</u>	<u>Método de Preparación</u>
4 manzanas grandes (verdes o rojas) 1 taza de jugo de naranja natural 1/2 taza de azúcar mascabo Opcional: una pizca de canela o nuez moscada.	Pelar y retirar el corazón de las manzanas. Trozar y colocar en una cacerola junto con el jugo, azúcar y condimentos si se usan. Cocinar a fuego suave hasta que las manzanas estén bien tiernas, revolviendo de tanto en tanto. Dejar entibiar o enfriar en heladera.

Presentación para postre o desayuno: colocar una porción de manzana en una copa, cubrir con un copete de yogur de soja sabor vainilla y terminar espolvoreando con granola.



- *Los más avanzados estudios científicos indican que muchas enfermedades están relacionadas directamente con ciertas dietas. Una alimentación que incluya grandes cantidades de alimentos refinados (son alimentos que tienen una alta cantidad de grasas, colesterol, azúcar, harinas refinadas y sodio y baja en cantidad de fibra) han sido relacionadas con enfermedades del estilo de vida como ser: enfermedad cardiovascular, cáncer, diabetes tipo II, obesidad y otras.*
- *Nuestro cuerpo fue creado para recibir un tipo de alimentación, lo dice la Biblia en Génesis 1:29 " También les dijo (Dios), Yo les doy de la tierra todas las plantas que producen semilla y todos los árboles que dan fruto con semilla; todo esto les servirá de alimento."*
- *"Los cereales, las frutas carnosas, los frutos oleaginosos, las legumbres y las hortalizas constituyen el alimento escogido para nosotros por el Creador. .. Comunican una fuerza, una resistencia y un vigor intelectual que no pueden obtenerse de un régimen alimenticio más complejo y estimulante. Del libro Consejos sobre el Régimen Alimenticio p. 95 - E.G. White*
- *La Asociación Dietética Americana, mundialmente reconocida, reconoce que "Las dietas vegetarianas apropiadamente planificadas son nutricionalmente adecuadas"*
- *Hoy en día muchas personas deciden seguir una dieta vegetariana no necesariamente por razones de salud. La caza indiscriminada y el sufrimiento de los animales ha llevado a mucha gente a descartar la carne de sus dietas. Junto con las razones éticas, las hay también ecológicas y económicas, que ayudan a la gente a decidir escoger un estilo de vida vegetariano. (Comer para una buena salud. W. Craig, pg.9)*

## Curso de Cocina Saludable - Mayo

- 8 Hamburguesas Clásicas de Soja
- 9 Pilaf de trigo burgol
- 10 Ensalada Cesar con aderezo cremoso de frutos secos
- 11 Quesitos gourmet de almendra saborizados
- 12 Muffins integrales con chocolate y zucchini

### 8. Hamburguesas Clásicas de Soja

#### Ingredientes (4 hamburguesas)

1 morrón rojo  
1 taza de puerro picado  
1 cebolla mediana picada  
1 taza de soja texturizada seca  
3 cucharadas de harina (o fécula de mandioca)  
Condimentar a gusto con:  
Sal, pimentón dulce, perejil y ajo picado.

#### Método de Preparación

Hidratar la soja texturizada con agua hirviendo. Dejar reposar 15 minutos, escurrir. Picar finamente los vegetales o procesarlos. Mezclar la soja hidratada con los vegetales. Agregar la harina o almidón de mandioca. Condimentar a gusto, mezclar bien y formar las hamburguesas. Cocinar en horno, en asadera aceitada dando vuelta las hamburguesas a la mitad de la cocción para que se doren de ambos lados.

### 9. Pilaf de Trigo Burgol

#### Ingredientes (para 4 o 6 porciones)

4 cucharadas de aceite de oliva  
4 cebollas medianas cortadas en juliana  
2 morrones rojos en juliana  
1/4 taza de puré de tomate  
1 cucharada de azúcar  
2 cucharadas de semillas de coriandro  
100 g de pasas sin semilla  
400 g de trigo burgol  
400 ml de agua  
1 taza de cebolla de verdeo picada  
Sal y pimienta a gusto

#### Método de Preparación

En una sartén grande, de fondo grueso y con tapa, colocar 1/4 de taza de agua. Llevar a fuego fuerte, agregar la cebolla y los morrones. Cocinar hasta que estén tiernos. Agregar el puré de tomate, azúcar, especias y pasas. Revolver mientras se cocina por 2 minutos más. Agregar el trigo burgol, el agua y la sal y pimienta. Mezclar bien y llevar a hervor. Apenas comience a hervir tapar bien y apagar el fuego. Dejar reposar por 20 minutos. Pasado este tiempo, remover suavemente con un tenedor para separar el trigo y agregar la cebolla de verdeo picada y el aceite de oliva. Ajustar el sabor condimentando si hace falta.

## Curso de Cocina Saludable -Junio

- 13 Sopa de Quinoa estilo Cusqueño
- 14 Ensalada de cebolla morada y naranja, vinagreta de menta colchón de verdes (escarola)
- 15 Arroz Verde a la Peruana
- 16 Legumbres cremosas
- 17 Budín integral de naranjas glaseado

### 13. Sopa de Quinoa estilo Cusqueño

#### Ingredientes para 4 o 6

1 taza de quinoa  
1 zanahoria grande  
400 g de zapallo o calabaza  
1 cebolla grande  
4 tallos de apio  
4 dientes de ajo  
1 hoja de laurel  
4 tazas de agua  
2 tazas de leche de soja  
Perejil a gusto  
Sal a gusto (poca)  
Cilantro picado (opcional)  
1/2 cucharadita de cúrcuma  
1/2 cucharadita de pimentón  
1 cucharadita de comino

#### Método de Preparación

Lavar la quinoa en abundante agua masajeando suavemente. Enjuagar 2 o 3 veces hasta que no se forme espuma en el agua de lavado. Reservar.  
Lavar, pelar lo que haga falta y picar bien (o rallar) la zanahoria, zapallo, cebolla, apio y ajo. Colocarlos todos juntos en una cacerola con un chorrito de agua y llevar al fuego. Rehogar hasta que todo esté tierno.  
Agregar el de agua y leche calientes y los condimentos elegidos. Nota: la leche de soja puede reemplazarse por la misma cantidad de agua.  
Reservar el perejil y cilantro para el final de la cocción. Hervir los vegetales 30 minutos, luego agregar la quinoa, perejil y cilantro. Cocinar 20 minutos más. Apagar el fuego, ajustar los condimentos y servir.

### 14. Ensalada de naranja y cebolla morada

#### Ingredientes para 4 o 6

2 naranjas de ombligo  
1 cebolla morada  
1 planta de escarola  
1 taza de hojas de menta  
Aceite de oliva  
Jugo de 1/2 limón  
Sal a gusto  
Opcional: aceitunas negras

#### Método de Preparación

Pelar a vivo la naranja y separar los gajos del pellejo. Reservar con el jugo que soltó. Pelar y picar en juliana la cebolla, enjuagarla. Lavar y escurrir la escarola.  
Preparar la vinagreta con el jugo de limón, aceite de oliva, sal y menta picada. Presentar colocando la escarola picada en forma de colchón, acomodar por encima los gajos de naranja, cebolla y salsear con la vinagreta. Terminar con aceitunas negras.

## Curso de Cocina Saludable Mes de Julio

- 18 Leche de avena y coco
- 19 Waffles de avena
- 20 Queso crema de semillas y frutos secos (fermentación natural)
- 21 Mermelada de fruta y chía (sin azúcar)
- 22 Mermelada de peras y manzanas especiadas (sin azúcar agregada)
- 23 Chipapas (Chipas veganos)
- 24 Quemadillo: te de cítricos y caramelo

### 18. Leche de Avena y Coco

#### Ingredientes para 1 litro

4 cucharadas de avena (cruda)  
4 cucharadas de coco rallado  
1 pizca de sal  
2 dátiles sin semilla o 2  
cucharadas de pasas de uva sin  
semilla  
1 litro de agua

#### Método de Preparación

En un recipiente con tapa, colocar la avena todos los ingredientes. Mezclar y dejar reposar en la heladera al menos 8 horas. Pasado ese tiempo licuar bien todo. Filtrar con bolsa para leche vegetal o con un colador y un lienzo. Hará falta escurrir y exprimir la bolsa hasta extraer todo el líquido. Recolectarlo en un bol limpio, transferir a una botella de vidrio con tapa y conservar en la heladera hasta 3 días. Nota: la leche se sedimentará, agitar antes de consumir fría o caliente.

### 19. Waffles de Avena

#### Ingredientes para 6

2 tazas de avena arrollada  
1 y 1/2 taza de agua  
2 cucharadas de miel o azúcar  
integral  
1 pizca de sal  
1 cucharadita de polvo de  
hornear  
Opcional:  
Reemplazar 1/4 taza de avena  
por la misma cantidad de coco  
rallado.

#### Método de Preparación

Mezclar todos los ingredientes y licuarlos hasta lograr una crema lisa. Dejar reposar 15 minutos. Si luego de reposar está muy espesa la mezcla, agregar un poquito más de agua. La textura de parecerse a la de una masa de torta. Precalentar la wafflera, aunque sea anti adherente, pincelar ligeramente con algo de aceite. En el caso de no tener wafflera: calentar una sartén anti adherente, pincelarla ligeramente con aceite. Colocar porciones de mezcla formando tortitas redondas de 10 cm de diámetro. Cocinar a fuego suave hasta que se doren, dar vuelta y terminar la cocción. Pueden conservarse en freezer hasta 6 meses. Recalentar en la tostadora o en el horno para que queden crocantes. Se consumen tibios.

## "Toppings" para acompañar los waffles

- \* Untar los waffles con pasta de maní y cubrir con rodajas de banana
- \* Coronar el waffle con un copete de queso crema de semillas y nueces y abundante mermelada con chía.
- \* Otros quesos untables, fruta fresca de estación en rebanadas, granola

## 20. Queso de semillas y frutos secos

### Ingredientes para 300g

1/2 taza de semillas de girasol pelado  
1/2 taza de castañas de cajú crudas y sin sal  
1/4 cucharadita de sal marina  
3/4 taza de agua  
Fermento natural (porción de otro queso vegetal o 1 cucharada sopera de yogur natural sin azúcar)

### Preparación

Remojar toda la noche el girasol y cajú. Escurrir, descartando el agua. Colocar en la licuadora con el agua y la sal. Licuar hasta obtener una crema muy lisa, espesa. Si está muy pesada agregar algo más de agua, por cucharadas.  
Colocar en un recipiente y mezclar muy bien con el fermento natural. Puede ser una cucharada de otro queso vegano o una cucharada grande de yogur natural sin azúcar. Tapar con un repasador limpio y dejar en un lugar tibio por 24 hs. Probar el grado de acidez pasado ese tiempo. Si se desea más ácido, cultivar más tiempo. Conservar en recipiente tapado en la heladera. El queso seguirá fermentando en la heladera, más lentamente. Se puede conservar una semana al menos, irá aumentando la acidez. Guardar una porción para hacer otra tanda de queso.  
Nota: puede hacerse el queso solamente de castañas de cajú, quedará mucho más cremoso.

## 21. Mermelada de frutas rojas y chía, sin azúcar

### Ingredientes para 500 g

500 g de la fruta o frutas de elección  
2 cucharadas colmadas de chia  
Edulcorante de elección a gusto  
1/4 de taza de agua

### Método de Preparación

En una cacerola colocar la fruta en trozos. Pueden utilizarse frutos rojos: frutillas, ciruelas rojas, arándanos. Otras frutas que van bien son duraznos, damascos, peras, manzanas o combinación de las frutas de estación favoritas.  
Agregar el agua. Cocinar hasta que la fruta esté



tierna, hacerla puré con un tenedor. Endulzar a gusto. Incorporar la chía, hervir 1 minuto más y apagar. Guardar la mermelada en un frasco limpio, previamente tratado con agua hirviendo para desinfectarlo. Se puede conservar en la heladera por 2 semanas.

## 22. Mermelada de peras y manzanas especiada

### Ingredientes para 500 g

500 g de la fruta o frutas de elección  
2 cucharadas colmadas de chia  
Edulcorante de elección a gusto  
1/4 de taza de agua  
1 anís estrellado  
2 clavos de olor  
1 ramita de canela

### Método de Preparación

En una cacerola colocar la fruta en trozos. Agregar el agua y las especias. Cocinar hasta que la fruta esté tierna, retirar las especias y hacer puré la fruta con un tenedor. Endulzar a gusto. Incorporar la chía, hervir 1 minuto más y apagar. Guardar la mermelada en un frasco limpio, previamente tratado con agua hirviendo para desinfectarlo. Se puede conservar en la heladera por 2 semanas.

## 23. Chipapas

### Ingredientes para 500 g

2 tazas de almidón de mandioca (harina de mandioca)  
1 taza grande de puré de papa  
1/4 taza de aceite  
3/4 taza de agua tibia  
1 cucharada de sal fina  
1/4 cucharadita de cúrcuma  
1 cucharada grande de levadura nutricional Titan (opcional, aporta gusto a queso)

### Método de Preparación

Hervir la papa (1 papa grande o 2 chicas) con cáscara, pelar y pisar groseramente. En un bol colocar el almidón de mandioca, hacer un hueco en el centro y colocar allí el puré de papa, el aceite, la sal y la levadura nutricional. Agregar el agua y comenzar a amasar, si hace falta, agregar algo más de agua hasta conseguir una masa firme pero tierna que permita formar bolitas del tamaño deseado para los chipas. Precalentar el horno unos minutos, hornear a temperatura moderada por 30 minutos. El tiempo de horneado dependerá del tamaño de los chipas. No se dorarán, deben quedar tiernos y blancos.

## 24. Quemadillo

Azúcar necesaria para preparar un caramelo rubio (cuidar bien para que no se queme)  
Proporción sugerida: 3 cucharaditas de te de azúcar por cada taza de líquido que se agregue al final. **Líquido sabor cítrico:** lavar bien la fruta (naranjas, limones, mandarina, pomelo). Pelar con pelapapas y hervir en suficiente agua como para la cantidad de té que se desea preparar. Hervir unos minutos hasta que el agua tome un color amarillento y se liberen los sabores de las cáscaras. Tener la precaución de retirar la parte blanca lo más posible para que el té no resulte amargo. Retirar las cáscaras y agregar el caramelo necesario para la cantidad de líquido que se preparó. Listo el "quemadillo"!



## Algunos beneficios de comer avena

**Aporta saciedad:** gracias a su alto contenido en hidratos de carbono complejos, también conocidos como carbohidratos de absorción lenta. Produce sensación de saciedad por tiempo prolongado. Es útil para controlar los niveles de azúcar en la sangre (es uno de los cereales más recomendados para personas diabéticas).

**Previene y alivia el estreñimiento:** debido a su alto contenido en fibra soluble e insoluble. Facilita el tránsito intestinal.

**Colesterol a raya:** es un cereal útil para disminuir el colesterol LDL (colesterol "malo"). También su contenido en fibra y en grasas insaturadas omega-6 ayuda a disminuir este tipo de colesterol y a aumentar el bueno (HDL).

**Prevención del cáncer:** contiene *lignanos* y *fitoestrógenos*, dos sustancias que ayudan a disminuir aquellos cánceres relacionados con las hormonas, como es el caso del cáncer de mama.

**Tejido nuevo:** gracias a su contenido en proteínas, la avena ayuda y favorece la producción el desarrollo de tejidos nuevos en nuestro cuerpo.

## Curso de Cocina Saludable Mes de Agosto

### "Especial Cocina Española 100% Vegetal"

- 25 Tortilla de papa a la Española
- 26 "Coca de Trampó mallorquina" (Tarta fina de verduras)
- 27 Ensalada de espinaca a la naranja con crocante
- 28 Tarta Valenciana de Naranjas

#### 25. Tortilla de papas a la española

##### Ingredientes para 4 personas

4 papas medianas  
1/2 morrón rojo (opcional)  
2 dientes de ajo  
1 cebolla mediana cortada en juliana fina  
3/4 taza de harina de garbanzo  
1 cucharadita de polvo de hornear  
3/4 taza de agua  
1 cucharada de vinagre  
2 cucharadas colmadas de perejil picado fresco  
1 cucharadita de cúrcuma  
1 cucharadita de pimentón dulce  
Sal al gusto

##### Método de Preparación

Encender el horno. Pelar las papas y cortarlas en daditos y secarlas con un repasador limpio. Aceitar una placa de horno y colocar las papas. Hornearlas hasta que una cara esté apenas dorada. Retirar del horno. Picar la cebolla, el morrón y el ajo. En una sartén de fondo grueso, poner 1/4 de taza de agua y los vegetales. Cocinar hasta que estén tiernos y empiecen a dorar. En un tazón colocar la harina de garbanzo, polvo de hornear, cúrcuma, pimentón, vinagre y agua. Formar una crema sin grumos.

Pelar las papas, cortarlas en rebanadas finas. En un bol grande colocar las papas, los vegetales cocidos y la crema de harina de garbanzo. Agregar el perejil picado y la sal. Mezclar muy bien.

Calentar una sartén de fondo grueso, cuando esté caliente agregar un chorrito de aceite y hacerlo correr por el fondo y las paredes de la sartén. Poner sobre el fuego, agregar la mezcla de papas y alisar bien con una espátula. Bajar el fuego al mínimo, tapar la sartén. Cocinar 15 minutos. Destapar y verificar que los bordes de la tortilla ya estén dorados. Dar vuelta sobre un plato, agregar un poquito más de aceite a la sartén. Volver la tortilla a la sartén y cocinar por 5 a 10 minutos más, siempre a fuego muy suave.

Nota: en ocasiones la harina de garbanzo puede dejar un ligero sabor amargo en la preparación. Para evitar esto es que se le agrega una cucharada de vinagre.

## 26. Coca de Trampó mallorquina (Tarta fina de vegetales)

### Ingredientes para 1 tamaño pizza

1/4 de taza de aceite de oliva  
1/4 de taza de agua  
1/2 cucharadita de sal  
1 cucharadita de vinagre  
1/2 taza de harina integral fina  
1/4 taza de harina blanca  
1/2 morrón  
2 tomates perita  
1 cebolla mediana  
1 diente de ajo  
1 cucharada de orégano seco  
Sal y pimienta negra a gusto

### Método de Preparación

En un bol colocar el aceite, sal y agua. Agregar de a poco la harina para que no queden grumos, revolviendo con un tenedor. Seguir incorporando harina hasta formar una masa muy tierna que se despegará de las paredes del bol y de las manos. En una asadera del tamaño de una pizza grande colocar la masa y estirar con las manos hasta llegar a los bordes, sin que queden agujeros. Encender el horno en mínimo. Cortar los vegetales en pequeños daditos. Condimentarlos y distribuir sobre la masa cubriendo toda la superficie. Hornear por 45 minutos en horno moderado, hasta que los vegetales estén tiernos y la masa esté dorada por abajo. Servir caliente o fría.

## 27. Ensalada de espinaca a la naranja

### Ingredientes para 4 o 6

Crocante:  
1/2 taza de almendras peladas  
1/2 taza de semillas de girasol  
1 cucharadita de sal  
1 cucharada de azúcar integral  
1/2 cucharadita de ají molido  
Ralladura de 1 limón  
Ensalada  
1 atado de espinaca fresca  
2 naranjas de ombligo  
4 varitas de apio (sin las hojas)  
1/2 cebolla morada  
Aceite de oliva  
Sal

### Método de Preparación

Para el crocante: En una sartén de fondo grueso tostar levemente las almendras y el girasol, agregar cucharada de azúcar y cocinar un poco más sin dejar que se queme. Agregar el ají molido y la sal. Dejar enfriar, picar groseramente y agregar la ralladura de limón.  
Ensalada: lavar y escurrir la espinaca. Retirar los tallos y dejar solo las hojas. Pelar a vivo y separar en gajos las naranjas, picarlas en trozos. Lavar y picar el apio. Pelar y cortar en pluma la cebolla. Mezclar todos los ingredientes de la ensalada, condimentar con aceite de oliva, jugo de naranja y limón y sal a gusto. Terminar con el crocante de almendras antes de servir.

## 28. Tarta Valenciana de Naranja

### Ingredientes:

#### Masa:

1/4 taza de aceite de girasol o maíz

1/4 taza de agua

2 cucharadas de azúcar integral (o  
endulzante a gusto)

3/4 taza de harina integral fina

1/4 taza de harina 0000

#### Relleno:

3 manzanas rojas

1/2 kg de calabaza (pelada)

1 taza de jugo de naranja

3 cucharadas de maicena

2 cucharadas de azúcar integral,  
miel o miel de maíz (o el endulzante  
de elección a gusto, hasta alcanzar  
el punto de dulzor deseado)

Opcional: 3 cucharadas de aceite de  
coco líquido

Para decorar: copetes de crema  
vegana o crema a elección.

### Preparación:

Para la masa: en un bol colocar el aceite, agua y azúcar. Revolver y agregar de a poco la harina hasta lograr una consistencia suave, que se desprege del bol y de las manos. Forrar con la masa un molde de tarta de fondo desmontable. Cubrir con papel de aluminio y colocar peso (Pueden usarse porotos, garbanzos o granos de arroz. Los podremos guardar para usarlos nuevamente en otra tarta pero no para comerlos)

Hornear la base de la tarta unos 10 o 15 minutos, hasta que esté sequita y cocida, cuidando que no se queme.

Relleno: pelar y cortar la calabaza en cubos, cocinar al vapor. Pelar las manzanas, cortarlas en cubos, agregar el jugo de naranja y el endulzante a gusto. Cocinar hasta que estén tiernas. Procesar o licuar las manzanas junto con la calabaza cocida hasta obtener un puré suave. Volver al fuego, disolver la maicena en 1/4 taza de agua y agregar al puré. Cocinar hasta que espese. Rellenar la base de masa que horneamos en el paso anterior. Decorar con rodajas de naranja confitada.

Naranjas confitadas: lavar bien una naranja de ombligo con cáscara. Cortarla en rodajas finas. En una pequeña cacerola colocar las naranjas, cubrir con agua caliente, hervir suavemente 3 minutos. Descartar el agua y repetir la operación. En la cacerolita con las naranjas agregar 1/2 taza de azúcar y 1/2 taza de agua. Llevar a fuego suave y dejar hervir destapada por 15 minutos. Apagar el fuego, escurrir las naranjas en una rejilla. Acomodar las rodajas de naranja confitada sobre la tarta, enfriar unas horas antes de servir.



## Algunos beneficios de la Vitamina C

La vitamina C es importante, consumirla en forma adecuada y regular está asociado a numerosos beneficios para la salud.

La ingesta diaria recomendada de Vitamina C en adultos oscila entre 70 y 90 mg diarios, dependiendo de la edad y sexo. Los expertos en nutrición recomiendan el consumo de 2 cítricos al día. Además de los cítricos, otros alimentos ricos en Vitamina C son: el morrón rojo y el verde, los espárragos, coliflor, arándanos, acelga, mangos y otros.

El consumo de alimentos ricos en vitamina C potencia la absorción del hierro no hémico, que es el que aportan los vegetales.

La vitamina C es necesaria para formar el colágeno, una proteína cuya utilidad en el organismo para construirse, desde nueva piel para cerrar cicatrices hasta ligamentos y vasos sanguíneos. Estas funciones son extremadamente valiosas.

La vitamina C de las naranjas y otros vegetales también juega un papel fundamental en la defensa de las células ya que es antioxidante, por lo cual ayuda a bloquear la producción de radicales libres. Según varias investigaciones, los radicales libres pueden causar importantes daños al organismo, entre los que se incluyen, daño al material genético (ADN), enzimas y otras proteínas y grasas de la membrana celular. Este daño contribuye al desarrollo de muchas enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas y cáncer.

## Curso de Cocina Saludable Mes de Septiembre

### "Especial Cocina libre de Gluten/sin TACC"

- 29 Focaccia
- 30 Caponata Siciliana
- 31 Tabule de Quinoa
- 32 Lasaña Tricolor
- 33 Budín de chocolate banana split

#### 29. Focaccia

##### Ingredientes para una tamaño

##### pizza grande

250 g de mix para pan (libre de gluten)  
1 cucharadita de sal  
10 g de levadura seca (o 50 g de levadura fresca)  
1 cucharada de azúcar  
300 ml de agua  
Aceite de Oliva  
3 cucharadas de semillas de sésamo  
1 cucharada de orégano seco  
1 diente de ajo picado  
Sal gruesa a gusto

##### Método de Preparación

Activar la levadura: mezclar la levadura con el azúcar y 1 cucharada de mix de harinas, 1/4 taza de agua tibia. Mezclar bien y dejar reposar hasta que se forme una espuma.  
Por otro lado colocar en un bol el resto del mix de harinas, mezclar con la sal. Hacer un hueco, colocar la espuma de levadura y el agua. Mezclar con una cuchara o con las manos. Debe quedar una masa muy tierna.  
Aceitar un molde para pizza o similar. Cubrir la base del molde con las semillas de sésamo. Colocar la masa en el molde y esparcir con las manos para que cubra el molde y quede una superficie irregular. Espolvorear con el ajo y orégano mezclados. Alisar levemente con una cuchara humedecida. Dejar reposar 40 minutos. Antes de hornear, rociar con aceite de oliva. Cocinar 30 minutos, hasta que la base esté dorada y firme.

### 30. Caponata Siciliana

#### Ingredientes

1 berenjena grande en cubos  
1 cebolla mediana en juliana fina  
2 tallos de apio en trocitos  
2 dientes de ajo  
20 aceitunas verdes sin carozo  
1 cucharada de alcaparras escurridas  
6 trozos de tomate seco (2 cucharadas de puré de tomates secos)  
6 cucharadas de vinagre balsámico  
2 cucharadas de azúcar mascabo  
Sal y pimienta a gusto  
4 o 5 cucharadas de aceite de oliva  
2 hojas de laurel

#### Método de Preparación

Remojar los tomates secos en 1 taza de agua hirviendo. Dejar reposar media hora, triturar con mixer hasta obtener un puré que se agregará al final a la preparación. Se pueden incorporar los tomates remojados y escurridos cortados en tiras. En una sartén grande de fondo grueso, calentar un par de cucharadas de aceite de oliva y dorar los cubos de berenjena con cáscara. Reservar.

En la misma sartén agregar la cebolla y el ajo picado, cocinar hasta que esté traslúcida agregando pequeñas cantidades de agua para evitar que se pegue. Agregar todos los demás ingredientes nuevamente a la sartén. Cocinar, agregando pequeñas cantidades de agua si se ve seco. Ajustar los condimentos. Guardar en un frasco bien tapado, cuidando que la superficie quede cubierta de una capita de aceite. Se puede guardar en la heladera por 15 días.

### 31. Tabule de quinoa

#### Ingredientes para 4

1 taza grande de quinoa  
Agua para hervir  
1 taza grande de perejil fresco picado  
1 cucharada de menta fresca picada  
2 tomates frescos picados  
1 diente de ajo picado  
1 cebolla morada o blanca picada  
Opcional: 1 pepino mediano picado, 1/2 morrón rojo picado  
Sal, aceite de oliva y jugo de limón para condimentar

#### Método de Preparación

Colocar la quinoa en un recipiente, cubrir con agua y lavar frotando suavemente con las manos. Cambiar el agua y volver a lavar hasta que no salga espuma. En una cacerola poner a hervir 4 tazas de agua y pizca de sal. Una vez que hierva agregar la quinoa lavada, cocinar 15 minutos y colar. Mezclar con los vegetales y condimentar. Se puede guardar de un día para el otro.

## 32. Lasaña Tricolor

Ingredientes para 4 o 6

### Masa multiuso para pastas:

2 tazas de agua  
2 tazas de mix de harinas para pan o pasta  
1/2 cucharadita de sal  
2 huevos  
Mix de harinas adicional para amasar

### Relleno de espinaca:

2 atados de espinaca  
4 cebollas de verdeo  
1 diente de ajo  
2 cucharadas de perejil fresco picado  
250 g de ricota o tofu pisado  
Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada a gusto.

### Relleno de calabaza:

500 g de calabaza cocida  
2 cucharadas de queso crema  
Condimentar con nuez moscada y sal.

### Salsa de tomate light

1 cebolla mediana  
1/2 morrón rojo  
1/2 litro de conserva de tomate natural  
1 diente de ajo  
2 hojas de laurel seco  
1 cucharada de orégano  
Sal, pimentón dulce, ají molido a gusto

Preparación:

**Masa:** en una cacerola poner a hervir el agua con la sal. Apagar cuando alcanza el hervor, agregar el mix de harinas revolviendo vigorosamente. Volcar en un bol grande, dejar enfriar. Cuando esté tibia la masa, agregar los huevos. Amasar con las manos para integrar todo.

Espolvorear la mesa con mix de harinas. Amasar hasta que tome la textura de masa que permita estirar. Separar en 3 bollos, cubrir con plástico hasta utilizar. Estirar uno de los bollitos hasta un espesor de 2 o 3 milímetros. Recortar al tamaño de la fuente a utilizar.

**Relleno de espinaca:** lavar las verduras, escurrir y picar. Calentar una sartén grande, colocar la espinaca picada y saltear hasta que se marchite y suelte líquido. Retirar del fuego y escurrir el exceso de líquido. Lavar y picar la cebolla y el ajo, rehogar unos minutos. Mezclar con la espinaca, agregar la ricota o tofu y condimentar.

**Relleno de calabaza:** pelar y trozar en cubos la calabaza. Cocinarla, de preferencia al horno o al vapor. Hacer un puré lo más seco posible. Agregar queso crema y condimentos.

**Salsa light:** picar bien chiquito la cebolla, ajo y el morrón. Rehogar en una cacerola con 3 o 4 cucharadas de agua y las hojas de laurel. Revolver y cocinar hasta que estén tiernos, si hace falta agregar algo más de agua. Incorporar el tomate en conserva y llevar a hervor. Agregar los condimentos y una cucharadita de azúcar para bajar la acidez.

### Armado de la Lasaña:

En una asadera o fuente de vidrio para horno cubrir el fondo con algo de salsa, que cubra el fondo. Estirar la masa a 2 mm, recortar del tamaño de la fuente. Cubrir el fondo de la fuente con láminas de masa. Cubrir con el relleno de espinaca. Volver a cubrir con relleno de calabaza. Tapar con masa.

Si se va a consumir en el momento, cubrir con salsa, queso rallado y gratinar en el horno por 30 minutos.



Masa para pastas multiuso: con la misma receta se pueden hacer ravioles, sorrentinos, capeletis, canelones y cualquier otro tipo de pasta rellena. Como se trata de una masa pre-cocida, no hace falta hervir la masa antes de armar la lasaña ni en el caso de que se use para canelones.

Conservación en freezer: una vez armada la lasaña se puede congelar bien envuelta, hasta por 3 meses.

Para pastas rellenas, congelarlas crudas, bien separadas. Una vez congeladas guardarlas en bolsas y cocinarlas directamente en agua hirviendo sin descongelarlas antes.

La misma masa puede utilizarse para hacer tartas y empanadas, horneando como de costumbre.

### **33. Budín de chocolate banana split**

#### Ingredientes para 4 budienes pequeños

3/4 taza de aceite neutro  
2 bananas maduras  
2 tazas de leche ( o leche vegetal)  
2 cucharadas de extracto de vainilla  
300 g de harina de arroz  
150 g de fécula de maíz  
3 cucharaditas de goma de panificación  
3 cucharaditas de polvo de hornear  
100 g de cacao en polvo  
250 g de azúcar rubia  
2 bananas para el relleno  
Opcionales: dulce de leche de vaca o de soja  
Chocolate cobertura para terminar.

#### Método de Preparación

Encender el horno en mínimo. Hacer puré las bananas, agregar el aceite, vainilla y leche. Batir bien.

Por otro lado mezclar bien los ingredientes secos. Agregar los líquidos a los secos mezclando bien.

Preparar los moldecitos de budín de papel. Se puede hacer una torta de 24 cm, en molde aceitado y enharinado.

Llenar los moldes elegidos con la mitad de la masa, colocar rodajas de banana y dulce de leche. Cubrir con algo más de masa. Hornear 40 minutos a temperatura moderada, o hasta que se pueda verificar la cocción.

Nota: se pueden reemplazar la harina, fécula y goma por 450 g de mix para tortas.

## Curso de Cocina Saludable Mes de Octubre

- 34 Ensalada de germinados con salsa de zanahoria (Crudi - Vegano-Sin gluten)
- 35 "Rapiditas" integrales (Veganas)
- 36 Salsa mexicana (Vegana)
- 37 Enchiladas de vegetales y legumbres (Veganas)
- 38 Salsa "Queso Chedar" de calabaza (Vegano - Sin gluten)
- 39 Cobbler de Frutillas (Vegano - Opcional sin gluten)

### 34. Ensalada de germinados con crema de zanahorias

#### Ingredientes 4 o 6 porciones

1 taza de Brotes de alfalfa  
1 taza de Brotes de soja  
1 taza de Brotes de lenteja  
1 planta Lechuga o variedad de lechugas a elección  
Crema de zanahoria:  
2 zanahorias medianas  
1/4 taza de castañas de cajú  
4 cucharadas de aceite de oliva  
Jugo de 1/2 limón  
1/2 diente de ajo (opcional)

#### Método de Preparación

Enjuagar y escurrir los brotes. Escurrir bien y reservar. Lavar y escurrir la lechuga, cortarla con las manos en trozos grandes. Mezclar los vegetales crudos en una ensaladera amplia.  
Crema de zanahoria: remojar las castañas con agua hirviendo al menos media hora. Pelar las zanahorias y cortarlas en rebanadas. Colocar en el vaso de la licuadora la zanahoria, castañas escurridas, jugo de limón y aceite. Licuar varios minutos, hasta que se forme una crema suave. Condimentar con sal a gusto y ajo picado, licuar un poco más. Si está muy espesa agregar un chorrito de agua. Cubrir los vegetales de la ensalada con la crema y mezclar antes de servir.

### 35. "Rapiditas" integrales

#### Ingredientes para 8 o 9 rapiditas

1 y 1/2 tazas de harina integral super fina  
3 cucharadas de aceite a elección  
½ cucharadita de sal  
1 taza de agua tibia/caliente (aproximadamente)  
Unas gotas de aceite para aceitar la masa  
Harina para espolvorear  
Aceite para la cocción

#### Método de Preparación

Mezclar la harina, sal y aceite. Agregar de a poco el agua tibia, formar una masa. Amasarla hasta lograr un bollo liso. Aceitar el bollo, cubrir con plástico y dejar reposar al menos 15 minutos. Amasar una vez más. Separar la masa en 8 o 9 porciones iguales, formar bolitas del tamaño de pelotas de ping pong. Cubrir con plástico. Pasar cada bolita por harina antes de estirar sobre la mesa con palote, hasta formar un disco muy fino, de unos 15 cm de diámetro. Si se pega, agregar más harina. Cocinar en plancha de hierro o sartén de fondo grueso, precalentada,



colocando unas gotitas de aceite antes. Cocinar hasa que se empiecen a ver burbujas, dar vuelta y terminar la cocción. Tiene que quedar algo pálidas, flexibles. Retirar, reservar en un plato tapadas con un repasador limpio ligeramente húmedo para evitar que se sequen.

Puede hacerse más cantidad y conservarse en freezer hasta 3 meses.

Usos: para enchiladas, con distintos rellenos fríos o calientes, para acompañar platos con salsa y mucho más!

### 36. Salsa mexicana para Enchiladas

#### Ingredientes para 8

4 cucharadas de semillas de comino  
1 cucharada de semillas de coriandro  
1 cucharada de aceite de oliva  
1 cebolla  
1 ají jalapeño o 1 cucharada de ají molido (a gusto)  
2 cucharadas de orégano seco  
4 dientes de ajo picado  
1/2 litro de tomate triturado en conserva  
1 cucharada al ras de maicena  
1 cucharadita de sal  
1 cucharadita de azúcar

#### Método de Preparación

Tostar las semillas en una sartén sin aceite, por 2 minutos, revolviendo constantemente hasta percibir una fragancia agradable. Tener cuidado de no quemarlas. Retirar del fuego. En una cacerola rehogar la cebolla y ajo con el aceite y algo de agua hasta que estén translúcidos. Agregar el tomate, la maicena disuelta y el resto de los ingredientes. Hervir unos minutos. Licuar la salsa con mixer o licuadora. Ajustar el sabor con más condimentos si se cree necesario.

### 37. Enchiladas de vegetales y legumbres

<u>Ingredientes para 8</u>	<u>Método de Preparación</u>
<p>Relleno: 2 tazas de porotos negros cocidos 1 zanahoria 1 cebolla mediana 1/2 morrón rojo 1/2 taza de cebolla de verdeo 1/2 taza de perejil fresco picado 2 dientes de ajo 1 berenjena grande 1 cucharadita de comino 1 cucharadita de pimentón 1 cucharadita de ají molido 1 cucharadita de sal marina</p> <p>8 rapiditas integrales 1/2 litro de salsa mejicana "Queso cheddar" de calabaza</p>	<p>Pelar la zanahoria, picarla finamente. Trozar la berenjena en cubitos. Picar el ajo y el morrón. En una sartén rehogar con algo de agua el ajo, morrón, cebolla, zanahoria, berenjena y ajo. Cuando estén tiernos, agregar perejil, cebolla de verdeo, porotos y 1/2 taza de agua caliente, condimentar. Aplastar un poco los porotos para que el relleno sea un poco más pastoso, cocinar unos minutos.</p> <p>Armado de las enchiladas: Elegir una asadera donde acomodar ajustadamente 8 rapiditas rellenas. Cubrir el fondo con parte de la salsa. Separar el relleno en 8 porciones. Rellenar las rapiditas y enrollar. Acomodar en la asadera con el cierre hacia abajo. Cubrir con salsa y terminar con queso de calabaza. Llevar al horno caliente por 15 o 20 minutos, hasta que estén bien calientes y gratinadas. Nota: queda bien agregar champiñones al relleno también.</p>

### 38. Salsa "Queso Cheddar" de calabaza

<u>Ingredientes para aprox. 400 g</u>	<u>Preparación:</u>
<p>300 g de calabaza cocida al horno 3/4 taza de agua 200 g de yogur natural sin azúcar (vegetal o de leche) 1/2 cebolla grande 4 cucharadas de levadura nutricional (tipo Titan) 1 cucharadita de sal marina 1/4 de taza de castañas de cajú crudas sin sal 4 cucharadas de almidón de mandioca 1 cucharada de pimentón dulce ahumado</p>	<p>Asar al horno la calabaza, con piel, hasta que esté tierna. Pelar la calabaza, cortar en trozos y colocar en la licuadora. Agregar todos los demás ingredientes. Licuar varios minutos hasta lograr una crema suave, sin partículas. Llevar a una cacerola, cocinar 4 o 5 minutos, hasta que hierva y se ponga espeso, con textura similar a queso derretido.</p> <p><u>Usos:</u> Para gratinar enchiladas. Con nachos, y otros platos mejicanos como tacos y burritos. Como salsa para acompañar picadas, para pizzas veganas y mucho más!</p>

### 39. *Cobbler de Frutillas*

#### Ingredientes para 6 porciones

1 kg de frutillas  
1 taza de azúcar rubia o mascabo  
(o cantidad equivalente de Splenda, Stevia u otro edulcorante)  
1/2 taza de maicena  
Jugo de medio limón  
1/2 cucharadita de sal  
Bizcocho  
1 taza de harina integral  
1 taza de avena  
2 cucharaditas de polvo de hornear  
1 taza de leche vegetal a gusto  
1/2 de taza de azúcar mascabo  
1 cucharadita de canela  
1 cucharada de esencia de vainilla  
6 cucharadas de aceite neutro

#### Método de Preparación

Precalentar el horno a temperatura moderada. Lavar las frutillas, retirar las hojas y cortar en cuartos (si son grandes). Mezclar las frutillas con la maicena, azúcar o edulcorante a gusto, jugo de limón y sal. Colocar en una fuente para horno (de preferencia vidrio o enlosada), de tamaño tal que forme un colchón de frutillas de 5 cm de alto.

En un bol combinar todos los ingredientes secos, mezclando bien. Hacer un hueco en el centro y agregar todos los líquidos. Mezclar con una cuchara sin batir. Tomar cucharadas de masa y distribuir sobre el colchón de frutillas, no hace falta alisar, debe quedar rústico. Espolvorear algo más de azúcar sobre las cucharadas de bizcocho. Hornear de 30 a 45 minutos, hasta que el relleno esté burbujeando y el bizcocho esté dorado. Dejar enfriar. Servir a temperatura ambiente. Acompañamientos: helado, crema chantilly, queso crema light con edulcorante y vainilla.

Nota: para una versión sin gluten, reemplazar harina y avena por mezcla de harinas aptas para celíacos.



## Curso de Cocina Saludable Mes de Noviembre

- 40 Mijo al tomate
- 41 Seitán arrollado al champiñón
- 42 Salsa de mostaza
- 43 Ensalada probiótica
- 44 Torta "Copo de Nieve"

### 40. Mijo al tomate

#### Ingredientes 4 porciones

2 cucharadas de aceite  
1 diente de ajo  
1 taza de mijo pelado  
1 cebolla chica  
1/2 morrón rojo  
2 tazas de caldo de verdura  
3 cucharadas de pasta de tomate\*  
Sal a gusto  
1/2 cucharadita de comino  
1 tomate grande  
2 cucharadas de cilantro fresco picado o perejil

#### Método de Preparación

En una sartén de fondo grueso rehogar el ajo picado en el aceite, incorporar la cebolla y el morrón. Cocinar hasta que todo esté tierno. Agregar el mijo (previamente enjuagado y escurrido) y saltearlo junto a las verduras por 4 a 6 minutos, hasta que el mijo empiece a dorar. Agregar el caldo y la pasta de tomate. Dejar que todo hierva, revolver una vez y cocinar tapado, a fuego mínimo, por 25 a 30 minutos, hasta que todo el líquido se haya absorbido. Retirar del fuego y dejar reposar tapado por 10 minutos.

Pelar y retirar las semillas del tomate, cortarlo en cubitos. Picar el perejil o cilantro fresco. Esponjar el mijo con un tenedor, acompañar cada porción con tomate fresco, cilantro y una rodaja de limón.

**\*Pasta de tomate:** puede comprarse extracto de tomate envasado o prepararlo procesando tomates secos, previamente hidratados, formando una pasta.

### 41. Seitán arrollado al champiñón

#### Ingredientes para 6 porciones

##### **Relleno:**

2 cucharadas de aceite de oliva  
200 g de champiñones (shitakes, portobello o combinación)  
2 puerros (parte blanca y algo del verde claro)  
1/2 cucharadita de sal  
Pimienta negra a gusto  
1/4 taza de pan rallado  
1/4 de taza de caldo de verduras  
1 cucharada de jugo de limón

##### **Seitán:**

3 dientes de ajo  
3/4 taza de porotos colorados cocidos

#### Método de Preparación

##### *El relleno:*

Lavar y picar los vegetales. Precalear una sartén grande de fondo grueso. Colocar el aceite, y rehogar los puerros picados hasta que estén tiernos. Agregar los champiñones, el ajo y los condimentos. Cocinar un par de minutos más. Agregar el pan rallado, mezclar y seguir cocinando hasta que el relleno esté más sequito y el pan comience a dorarse.

Agregar el caldo y jugo de limón, mezclar y reservar.

##### *El Seitán:*

Precalear el horno a temperatura moderada. Procesar juntos los porotos y el ajo, con el aceite de oliva y la salsa de soja hasta formar una pasta. En un bol grande mezclar el gluten, la levadura y los condimentos. Hacer un hueco en el centro y



3 cucharadas de salsa de soja  
2 cucharadas de aceite de oliva  
2 tazas de gluten  
1/3 de taza de levadura nutricional  
1 cucharada de pimentón dulce  
1 cucharada de oregano  
pimienta negra a gusto  
1 y 1/2 taza de Agua o caldo de verdura

agregar la mezcla de porotos. Mezclar con cuchara de madera hasta que se forme una masa. Amasar bien.  
Extender papel de aluminio sobre la mesa, un trozo suficiente para que se pueda envolver el rollo de seitán. Estirar en otra superficie el seitán hasta formar un rectángulo de 30 cm x 15 cm. Cubrir con 1/3 de la superficie con el relleno, dejando 2 cm sin relleno de cada lado. Enrollar y cerrar los extremos para que el relleno no se salga. El rollo debe quedar de 30 cm de largo. Acomodar el rollo sobre el papel de aluminio, envolver bien apretado y cerrar las puntas. Cocinar 1 hora a temperatura moderada, girando el rollo cada 20 minutos para que se cocine parejo. Para saber si está listo, apretar el rollo con una pinza (o con las manos, usando un repasador seco). Debe sentirse firme. Retirar del horno dejar enfriar un poco. Retirar el envoltorio, rebanar y servir.  
Nota: puede prepararse con 3 días de anticipación, conservado en la heladera envuelto en el papel de aluminio. Humedecer con caldo antes de recalentar para servir.

#### **42. Salsa de mostaza**

##### Ingredientes para 1 y 1/2 taza de salsa

2 cucharadas de maicena  
1 y 1/2 taza de caldo de verdura  
3 dientes de ajo rallado  
1/2 cucharada de orégano o tomillo  
1 cucharada de aceite de oliva  
1 cucharada de salsa de soja  
1/4 taza de mostaza (mejor si es molido grueso, tipo Dijon)  
1 cucharada de jugo de limón  
2 cucharadas de alcaparras con su jugo

##### Método de Preparación

Mezclar la maicena con el caldo y reservar. Pelar y rallar el ajo, saltearlo en una ollita pequeña en aceite de oliva y con el orégano. Agregar la salsa de soja y 1/4 taza de agua. Cocinar unos minutos. Agregar el caldo con la maicena y la mostaza, las alcaparras y el jugo de limón. Mezclar todo el tiempo hasta que espese la salsa.  
Ideal para acompañar el Seitán arrollado al champiñón.

#### **43. Ensalada probiótica**

##### Ingredientes para 2 kg

1 kg de repollo blanco  
1/2 kg de zanahoria  
1 atado de rabanitos  
1 cucharada de sal  
2 cucharadas de azúcar  
1 frasco con capacidad para 4 litros  
1 frasco más chico, para usar como peso

##### Método de Preparación

Pelar las zanahorias y cortarlas en rebanadas muy finas (ideal con mandolina) o rallado grueso. Limpiar los rabanitos y rebanarlos. Lavar el repollo, reservar un par de hojas externas, quitar el centro y cortar en tiras. Colocar todo en un recipiente amplio, espolvorear la sal y el azúcar. Masajear los vegetales hasta que comiencen a soltar líquido y estén algo tiernos.  
Tomar un frasco de vidrio con capacidad para 3 o 4 litros, lavarlo bien, llenarlo con agua hirviendo y dejarlo reposar unos minutos para desinfectar. Volcar el agua, llenarlo con la ensalada apretando bien los vegetales. Terminar con las hojas de repollo



que reservamos, como cobertura.

Lavar bien el frasco más chico, llenarlo con agua y usarlo como pesa para que los vegetales queden sumergidos en el líquido que van soltando. Dejar reposar en un lugar fresco, cubrir con un repasador limpio para evitar atraer moscas.

Según la temperatura ambiente, comenzará a fermentar, lo que se evidenciará por la presencia de burbujas. Vigilar cada día para asegurarnos de que los vegetales estén siempre cubiertos de líquido. Si se seca, preparar un poco de salmuera mezclando 1 taza de agua con 1 cucharadita de sal, y agregarlo al frasco. Está lista para consumir cuando ya no se vean burbujas, el líquido toma un sabor ácido agradable y el repollo está translúcido. Puede conservarse en la heladera, tapado, por varios meses. Consumir sola o combinada con un buen colchón de hojas verdes.

#### 44. Torta "Copo de Nieve"

##### Ingredientes para 2 moldes de 22 cm:

3 tazas de harina 0000  
2 tazas de azúcar rubia  
2 cucharaditas de polvo de hornear  
1 cucharadita de sal  
2 tazas de leche vegetal a elección  
1 taza de aceite neutro  
1/4 taza de jugo de limón  
2 cucharadas de extracto de vainilla  
2 tazas de coco rallado  
Relleno:  
Mermelada de frambuesa o frutilla  
Cobertura:  
Crema vegana Ledevit batida  
1 y 1/2 taza de coco rallado

##### Preparación:

Precalentar el horno a temperatura baja (18 C). Aceitar los moldes, cubrir el fondo con papel manteca.

En un bol grande mezclar la harina, azúcar, coco, polvo de hornear y sal. En otro recipiente, mezclar la leche, aceite, jugo de limón y vainilla. Agregar los líquidos a la mezcla de secos y combinarlos sin batir.

Llenar cada molde, alisar la superficie y hornear por 30 a 35 minutos, hasta que al insertar un palillo salga limpio. Dejar enfriar las tortas completamente antes de rellenar y decorar.

Cubrir una de las tortas con mermelada, poner la otra torta encima. Batir la crema no láctea con azúcar o el edulcorante de elección. Cubrir la torta y luego adherir por encima y a los costados el restante coco rallado. Es una torta idea para celebraciones. Se puede completar la decoración agregando por encima frutos rojos y hojas de menta fresca.

Nota: para bajar el contenido de azúcar, reemplazar 1 taza de azúcar por 6 sobrecitos de sucralosa (Splenda) u otro edulcorante a elección. Rellenar con mermelada light o mermelada de fruta y chía, y endulzar la crema con edulcorante.



## Qué son los probióticos y cuáles son sus beneficios?

Los alimentos probióticos son alimentos con microorganismos vivos, no patógenos, que permanecen activos en el intestino y ejercen importantes efectos fisiológicos. Producen como resultado de un proceso fermentativo, una cantidad de ácido láctico, lo que otorga a estos alimentos una suave acidez y aroma característicos. Ingeridos en cantidades suficientes, pueden tener efectos beneficiosos, como contribuir al equilibrio de la micro-flora intestinal del huésped y potenciar el sistema inmunitario. Algunos ejemplos son el Kefir, yogur, chucrut (repollo fermentado), rejuvelac, kimchi, etc. Para aprovechar sus beneficios, estos alimentos deben consumirse sin cocción.

### Propiedades de la ensalada probiótica

- ✓ Contiene ácido láctico, de gran importancia para las bacterias que tenemos en el intestino y estómago, favoreciendo las digestiones y la absorción de nutrientes.
- ✓ Ayudan a eliminar o mejorar los síntomas y las alergias
- ✓ Su gran aporte en enzimas beneficia al hígado y al páncreas
- ✓ Favorecen el buen estado de la piel y las mucosas
- ✓ Tiene efecto re-mineralizador sobre el organismo
- ✓ Aporta grandes cantidades de vitamina C, que favorece la absorción de otras vitaminas y minerales
- ✓ La ensalada probiótica es muy útil y efectiva para combatir los gases que se generan durante la digestión así como la hinchazón.
- ✓ Recomendado para personas que han estado medicados con antibióticos, ya que contribuye a recuperar la flora intestinal.
- ✓ Ejerce un importante efecto depurativo sobre el organismo
- ✓ Muy beneficioso para personas con ácido úrico y que tienden a retener líquido

Siempre es mejor consumir productos probióticos caseros, ya que muchos de los que se venden envasados han sido pasteurizados, eliminando así a las bacterias benéficas para la salud.

## Curso de Cocina Saludable Mes de Diciembre

- 45 Terrina vegetal multicolor
- 46 Tomates rellenos de mijo y quinoa
- 47 Arrollado verde
- 48 Sombreros de Papá Noel
- 49 Rosas de manzana

### 45. Terrina vegetal multicolor

#### Ingredientes 6 porciones

2 zanahorias  
2 zucchinis

Relleno opción vegana:  
1 taza de Arvejas o chauchas  
1 Morrón rojo asado  
1/2 Coliflor  
1/2 Brócoli  
4 champiñones grandes  
400 g de tofu  
2 cucharadas de agar agar  
Sal y pimienta a gusto

Relleno con ovo-lacto-vegetariano  
En lugar de tofu utilizar  
250 g de ricota  
125 g de crema  
3 huevos.

#### Método de Preparación

Cortar la zanahoria y el zucchini con mandolina a lo largo y blanquearlos. Cocinar la coliflor y el brócoli en microondas o blanquear con agua caliente.  
Caramelizar los champiñones cortados en cuartos. Asar el morrón y pelarlo.

Armado:  
Pisar con tenedor el tofu formando una especie de ricota. Disolver el agar agar en 1/2 taza de agua, llevar al fuego hasta disolver. Agregar al tofu y mezclar bien. Agregar los demás vegetales, condimentar a gusto y mezclar.  
Rociar con aceite vegetal un molde de terrina. Revestirlo con láminas de zanahoria y zucchini, verter el relleno, y cubrir con más láminas de zanahoria y zucchini. Cocinar a baño María en horno moderado por 40 minutos aproximadamente. Dejar enfriar y servir cuando esté firme.

Opción ovo-lacto-vegetariano: mezclar la ricota, crema y huevos, agregar los vegetales y rellenar. El resto de los pasos son iguales.

### 46. Tomates rellenos de mijo y quinoa

#### Ingredientes para 6 porciones

1/2 taza de mijo pelado  
1/2 taza de quinoa  
6 tomates redondos medianos  
8 aceitunas verdes o negras  
1/2 taza de perejil fresco picado  
1 morrón asado pelado  
1 cebolla de verdeo  
Sal y pimienta a gusto  
Mayonesa de zanahoria: cantidad necesaria  
Opcional: 2 cucharadas de alcaparras escurridas

#### Método de Preparación

Cortar una tapa en cada tomate, ahuecar y dejar escurrir boca a abajo.  
Relleno:  
Cocinar el mijo en 1 taza de agua, hervir 12 minutos y dejar reposar tapado. Cocinar la quinoa del mismo modo. Mezclar en un bol ambos, agregar las aceitunas picadas, perejil, morrón asado picado y la cebolla de verdeo picada.  
Condimentar a gusto con sal y pimienta.  
Rellenar los tomates, decorar con un copete de mayonesa de zanahoria y terminar con alcaparras por encima.  
**Nota:** puede rellenarse usando solo quinoa o solo mijo.  
Mayonesa de zanahoria: licuar juntos 2 zanahorias hervidas con 1/4 taza de aceite, sal, jugo de 1/2 limón, 1 cucharada de mostaza y 1/2 diente de ajo.

#### 47. Arrollado verde

##### Ingredientes

2 tazas de espinaca cocida  
5 cucharadas de harina leudante  
2 huevos  
Sal, pimienta y condimento a gusto

##### Relleno:

1/2 kg de ricota  
2 huevos duros  
Aceitunas y morrón a gusto

##### Método de Preparación

Cocinar la espinaca y procesar. Agregar las yemas, la harina y las claras batidas a nieve. Forrar con papel manteca una placa rectangular de 25 x 35 cm. Verter encima la preparación y cocinar en horno moderado por 15 minutos. Dejar enfriar, retirar el papel, cubrir con la ricota, los huevos y las aceitunas. Enrollar, envolver en film o en una bolsita de plástico y llevar a la heladera.  
Decorar a gusto para llevar a la mesa.

#### 48. Sombreros de Papá Noel

##### Ingredientes para aproximadamente 24

##### Base brownie:

2 tazas de harina integral o común  
3/4 taza de cacao amargo en polvo  
2 tazas de azúcar  
2 cucharaditas de polvo de hornear  
1/2 cucharadita de sal  
3/4 taza de aceite  
2 cucharadas de esencia de vainilla  
1 taza de leche vegetal  
Opcional: 1 taza de nueces picadas  
Frutillas suficientes (al menos 24)  
2 tazas de Crema vegetal  
4 cucharadas de azúcar  
Esencia de vainilla

##### Método de Preparación

Encender el horno en temperatura baja. Tamizar la harina, cacao amargo en polvo, polvo de hornear y sal. Agregar el azúcar y mezclar bien. Por otro lado, mezclar el aceite, vainilla y leche elegida. Agregar a los ingredientes secos y mezclar hasta lograr una masa lisa sin grumos. Volcar en un molde forrado con papel manteca, de preferencia cuadrado de 30 x 30 cm, para lograr una torta fina. Si se desea, espolvorear con las nueces picadas. Hornear unos 25 a 30 minutos. Dejar enfriar. Cortar círculos con un cortapastas redondo de 5 cm de diámetro. Batir la crema con el azúcar y la vainilla. Sobre cada disco de brownie hacer un copete de crema, colocar una frutilla con la punta hacia arriba. Terminar con un copetito de crema sobre la frutilla para formar los sombreritos.

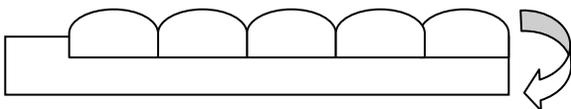
#### 49. Rosas de Manzana

##### Ingredientes

1 kg de manzanas rojas  
1 paquete de masa para pascualina  
Canela  
Mermelada de frutillas

##### Preparación:

Lavar las manzanas, cortarlas a la mitad y retirar el corazón. Cortarlas en rodajas muy finas, cocinar brevemente en el microondas para ablandarlas un poco. Estirar la masa de tarta bien fina y cortar cintas de unos 5 cm de ancho. Pincelar la masa con la mermelada, acomodar las rebanadas de manzana como se indica en el esquema. Cerrar y acomodarlas en un molde de muffins. Cocinar en horno moderado hasta que se dore la masa. Retirar del horno, pincelar con mermelada o miel, y espolvorear con canela (opcional).



Enrollar la masa con las rebanadas de manzana, se formará una rosa.



## Curso de Cocina Saludable - Abril

- 1 Ñoquis de Calabaza
- 2 Pesto de brócoli
- 3 Ensalada otoñal con cítricos
- 4 Masa integral dulce
- 5 Rosca trenzada de calabaza
- 6 Rosca de mani con chocolate

### 1. Ñoquis de calabaza

#### Ingredientes (para 4 personas)

1 kg de calabaza horneada  
200 g de harina 000  
2 cucharadas de harina de soja  
2 cucharadas de maizena  
Sal  
Nuez moscada a gusto

#### Método de Preparación

Pelar la calabaza, cortarla en trozos y hornearla hasta que esté tierna. Pisar o procesar la calabaza formando un puré liso. Agregar las harinas y condimentos. Queda una pasta espesa. Condimentar. Hervir abundante agua con algo de sal. Formar los ñoquis con ayuda de 2 cucharitas. Cocinar hasta que floten. Retirar y servir con pesto de brócoli.

### 2. Pesto de brócoli

#### Ingredientes

1 cabeza de brócoli  
3/4 taza de aceite de oliva  
1 diente de ajo  
Hojas de albahaca fresca  
Sal a gusto  
3 cucharadas de levadura Titán  
(opcional) o queso de rallar a gusto

#### Método de Preparación

Separar el brócoli en ramitas. Sumergir en agua hirviendo y dejarlo por 2 minutos. Retirar. Licuar junto con el aceite, sal y ajo. Agregar el queso o levadura de cerveza nutricional Titán. Guardar en la heladera, en un recipiente bien tapado. Dura 1 mes.

Nota: la levadura nutricional en copos o en polvo es un alimento muy nutritivo. No contiene colesterol, es una buena fuente de proteínas y fibra. Además, aporta cantidades importantes de tiamina, riboflavina, niacina, Vitamina B6, Vitamina B12, Acido Pantoténico y Zinc. No es levadura para hacer pan, se adquiere en dietéticas o comercios de alimentos saludables. Porción recomendada por día: 2 cucharadas soperas.



### 3. Ensalada otoñal de zanahoria y cítricos

#### Ingredientes

2 zanahorias  
2 tazas de repollo morado rallado  
2 naranjas  
1/2 cebolla morada  
Vinagreta de oliva, jugo de naranja, ralladura de naranja y sal a gusto.

#### Método de Preparación

Pelar y rallar las zanahorias. Rallar o picar muy fino el repollo. Pelar las naranjas y cortar en gajos. Pelar y cortar la cebolla en juliana fina, enjuagarla para aplacar el sabor. Condimentar con la vinagreta y servir.

### 4. Masa integral dulce para roscas y facturas

#### Ingredientes (para 2 roscas)

1/2 kg de harina integral super fina  
2 cucharadas de harina de soja  
100 g de azúcar  
1 cucharadita de cúrcuma  
1/2 cucharadita de sal  
25 g de levadura fresca o medio sobre de levadura seca  
1/4 taza de aceite  
1 cucharada de esencia de vainilla  
1 de taza de leche vegetal o agua  
ralladura de 1 naranja y de 1 limón

#### Método de Preparación

Espuma de leudar: mezclar la levadura con una cucharada de azúcar, 1/2 taza de harina y 1/2 taza de agua tibia. Cubrir y dejar reposar 15 minutos. En otro recipiente grande colocar la harina, azúcar, harina de soja, piel de limón y naranja, cúrcuma y sal. Mezclar muy bien, hacer un hueco en el centro y agregar la espuma de levadura, aceite y vainilla. Amasar hasta lograr un bollo liso, cubrir con film y dejar reposar 1 hora en un lugar tibio.

## 5. Rosca rellena de calabaza

<u>Ingredientes</u>	<u>Método de Preparación</u>
1/2 receta de masa integral dulce Relleno: 1/2 kg de puré de calabaza 1 taza de azúcar 1 cucharada de maizena 1 cucharadita de esencia de vainilla 1 cucharadita de canela (opcional) 3 cucharadas de azúcar rubia o mascabo	En una cacerolita colocar el puré de calabaza, agregar el azúcar y llevar a hervor revolviendo constantemente por 10 minutos hasta formar una "mermelada". Espesar un poco más agregando la maizena disuelta en algo de agua. Cocinar unos minutos más. Dejar enfriar, perfumar con vainilla y canela. Estirar la masa reposada formando un rectángulo. La masa debe quedar de aproximadamente 1 cm de espesor. Distribuir la mermelada de zapallo sobre la masa, enrollar bien apretado. Cortar el rollo a lo largo. Enrollar ambas mitades y unir las por los extremos formando una rosca. Acomodar en una placa aceitada, espolvorear con azúcar rubia o mascabo. Dejar reposar 30 minutos. Cocinar en horno precalentado, por 30 minutos o hasta dorar.

## 6. Rosca rellena de maní con chocolate

<u>Ingredientes</u>	<u>Método de Preparación</u>
1/2 receta de masa integral dulce Relleno: 1 taza de pasta de maní 2 cucharadas de azúcar 2 cucharadas de cacao amargo en polvo 1 cucharadita de esencia de vainilla Opcional: 1/2 taza de maní pelado picado	Mezclar la pasta de maní con el azúcar, vainilla y el cacao. Nota: si se usa cacao para taza omitir el azúcar. Estirar la masa reposada formando un rectángulo. La masa debe quedar de aproximadamente 1 cm de espesor. Untar con la pasta de maní. Enrollar bien apretado y formar una rosca. Luego, hacer cortes como para porciones pero sin llegar al final, de modo que las "porciones" estén unidas en el centro de la rosca. Dejar reposar 30 minutos, pintar con algo de leche, espolvorear con azúcar y llevar al horno precalentado. Cocinar por 30 minutos o hasta dorar.

Nota: pueden rellenarse las rosas con mermelada de frutas a gusto, con puré de manzanas, con dulce de leche y rodajas de banana y cualquier otro relleno a gusto.



## Alimentación Milagrosa

Supongamos que acabas de comprar el auto de tus sueños, y que el precio no fue un impedimento. Descansa en el garaje de tu casa una joya de la industria automotriz. Se te ocurriría usar la nafta más barata y de inferior calidad, descuidar los cambios de aceite, o ignorar completamente todas las sugerencias de mantenimiento del fabricante? Por supuesto que no! Si hubieras pagado una fortuna por tu automóvil serías extremadamente cuidadoso en cuanto a mantenerlo en óptimas condiciones.

El cuerpo humano es mucho más hermoso, complejo y finamente ajustado que cualquier automóvil del mundo. Nuestro cuerpo es una maravilla de ingeniería de infinita inteligencia. Piensa en lo fabuloso de una única célula, la complejidad del cerebro, los laberintos del corazón, o el milagro divino del nacimiento. Quedamos fascinados por el diseño, creado con tanto cuidado para crearnos, y así como una auto de lujo, nuestro cuerpo también necesita el mejor combustible posible para dar energía a nuestra vida, y eses combustible proviene del alimento que ingerimos. sin un combustible de primera, el rendimiento de un auto de lujo disminuye, se pierde potencia y el motor no funciona tan suavemente. Y, sin la nutrición correcta, nuestro cuerpo tampoco funciona correctamente. Cuando elegimos comida de baja calidad o no comemos suficiente aun de los mejores alimentos, la maquinaria del cuerpo sufre. Y si comemos demasiada cantidad de comidas muy refinadas, podemos fácilmente engordar y sufrir falta de nutrientes vitales. A nuestro Creador le importa nuestra salud, y también debería importarnos a nosotros.

*Tomado de "Viva con Esperanza" por Mark Finley y Peter Landless*

Nuestra propuesta para este año se renueva una vez más: ayudarte a alimentarte cada vez mejor, cuidando de tu salud física e invitándote al mismo tiempo a reflexionar sobre la necesidad de cuidar y alimentar la faceta social y espiritual.

Gracias por confiar en nosotros para compartir los Talleres de Curso de Cocina Saludable. Esperamos compartir juntos buena comida y mejores momentos en mutua compañía.

Hacemos nuestras las palabras del Gran Libro, la Biblia, expresadas hace siglos por el apóstol San Juan que aún siguen vigentes:

*"Querido hermano, oro para que te vaya bien en todos tus asuntos y goces de buena salud, así como prosperas espiritualmente" 3 San Juan 2*



## Curso de Cocina Saludable - Junio

### Recetas Europeas Anti-Frío

- 12 Repollo colorado a la cacerola
- 13 Goulash de hongos
- 14 Spezle sin huevo
- 15 Cuadrados cremosos de limón

#### 12. Repollo colorado a la cacerola (Rotkohl) (Libre de gluten)

##### Ingredientes (para 4 porciones)

- 1 kg de repollo rojo
- 4 cucharadas de aceite
- 1 cebolla grande
- 2 manzanas verdes
- 1 cucharada de azúcar
- 2 cucharadas de vinagre
- 1/4 litro de agua
- sal a gusto
- 1 hoja de laurel
- 1 Clavos de olor
- 4 Bayas de enebro (optativo)

##### Método de Preparación

Lavar el repollo, cortar en cuartos y quitar el tallo. Picar en fina juliana. Picar la cebolla, agregar el azúcar y rehogar con las manzanas finamente picadas en tiritas. Agregar el repollo y el vinagre. El repollo tomará un color muy atractivo. Cocinar a fuego lento 10 minutos, con la olla tapada. Agregar el agua, la sal y las especias. Tapar y cocinar unos 30 - 45 minutos esté tiernos. Si se seca, agregar un poquito de agua caliente.

#### 13. Goulash de Hongos (Libre de gluten)

##### Ingredientes (para 6 personas)

- 600 g de cebolla
- 1/3 de taza de aceite
- 500 g de hongos (champiñon, portobello, shiitake, gírgola)
- 30 g de hongos secos de pino
- 4 cucharadas de pimentón dulce o paprika
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 2 hojas de laurel
- 2 tazas de soja texturizada en cubos o tiras (o 2 tazas de porotos rojos cocidos)

##### Método de Preparación

Pelar y picar finamente la cebolla. Llevar a fuego en una cacerola de fondo grueso y cocinar en el aceite hasta que estén muy tiernas. Mientras tanto, limpiar y filetear los hongos en trozos grandes. Incorporar a las cebollas y seguir cocinando a fuego moderado. Remojar los hongos de pino en 1 taza de agua hirviendo. Cuando estén tiernos, agregar el agua a la olla. Picar los hongos de pino y agregar al guiso. Incorporar los condimentos, sal y el agua caliente. Por otro lado, hidratar la soja texturizada con agua hirviendo, dejar reposar 15 minutos, escurrir y lavar con agua fría. Escurrir bien. Agregar la soja al guiso. Nota: si se usan porotos cocidos, agregarlos al final, unos minutos antes de que el goulash esté listo.



1/2 litro de agua caliente  
Sal a gusto  
Perejil fresco picado

Cocinar el goulash 30 minutos a fuego suave, revolviendo de tanto en tanto. Si se seca, agregar algo de agua. Probar y rectificar los condimentos. Terminar con perejil picado fresco al servir.

## 14. Spetzle (sin huevo)

### Ingredientes (para 4 porciones)

1 taza de harina común 000  
3/4 taza de semolín (sémola de trigo duro para pastas)  
1/2 cucharadita de sal  
1 taza de agua  
  
4 cucharadas de aceite

### Método de Preparación

Mezclar los ingredientes secos, agregar el agua y formar una mezcla espesa y sin grumos. Dejar reposar media hora antes de cocinar los Spetzle.  
Calentar abundante agua en una olla, agregar algo de sal. Cuando hierva, agregar el aceite al agua. Colocar una porción de masa en un colador de pasta y forzarla a pasar por los agujeros para que caiga sobre el agua hirviendo. Se formarán unos pequeños fideos cortos. Retirarlos con una espumadera cuando floten. Repetir con toda la masa.

## 15. Cuadros cremosos de limón

### Ingredientes (para 12 porciones)

Base:  
200 g de margarina light (sin grasas trans)  
50 g de azúcar  
200 g de harina integral super fina  
**Nota: para una versión sin gluten reemplazar la harina por premezcla sin TACC**  
Pizca de sal  
Cubierta:  
1 taza de jugo de limón  
3/4 taza de maicena  
1 t de azúcar  
2 tazas de agua  
1/4 cucharadita de cúrcuma  
2 cucharadas de margarina o aceite de coco  
Ralladura de 2 limones

### Método de Preparación

Encender el horno en mínimo. Mezclar la margarina pomada con el azúcar y formar una crema. Agregar la harina y la sal, formar un granulado.  
Cubrir el molde con papel manteca y rociar con fritolin sabor manteca o aceitar. Cubrir con el granulado de masa y aplastar forrando el fondo del molde. Hornear 20 minutos, hasta que esté apenas dorado. Retirar del horno y dejar enfriar.  
Crema: llevar a una cacerola el jugo, agua, azúcar y maicena. Cocinar hasta que esté traslúcido y espeso. Agregar la cúrcuma, ralladura de limón y margarina. Mezclar bien. Volcar sobre la masa horneada y fría. Llevar 10 minutos al horno moderado. Retirar y dejar enfriar. Retirar del molde con ayuda del papel. Cortar cuadrados y espolvorear con azúcar impalpable o servir con un copete de crema batida.



En el “**Espacio Vida Sana**” nos motiva compartir un mensaje de esperanza, proporcionando las herramientas necesarias para el cuidado de manera integral.

Nuestro punto de partida para alcanzar la salud, es el uso de los ocho remedios naturales: Agua, Descanso, Ejercicio físico, Luz del sol, Aire puro, Nutrición adecuada, Temperancia y Esperanza.

### **Nuestras actividades**

- \* Cursos de cocina saludable
- \* Talleres de control del estrés y ansiedad
- \* Terapia grupal para dejar de fumar
- \* Expo Salud
- \* Talleres de psicología positiva y salud espiritual
- \* Eventos culturales

Contanos cuáles son los temas de tu interés por e-mail o mensaje privado por alguno de nuestros canales de contacto:

<http://adventistascastelar.wordpress.com/>

<https://www.facebook.com/espaciovidasanacastelar/>

<https://www.instagram.com/espaciovidasanacastelar/>

## Curso de Cocina Saludable - Agosto

1. Dips : scordaliá griego, scordaliá de berengenas, hummus árabe
2. Calentitos al horno: Empanaditas, Fataicitos
3. Banana split
4. Sopa de cebollas
5. Salchichón Primavera vegetariano
6. Panqueques Integrales
7. Manteca de maní
8. Queque de mandarina y polenta
9. Galletitas de Queso

### 1- Dips

#### Scordalia Griego

Ingredientes:

- 2 Dientes de ajo
- 8 Nueces
- 1 papa mediana cocinada
- 1 frasquito de Yogurt griego(Dahi)
- 1/2 pocillo de Aceite de Oliva
- Jugo de medio limón
- Miga de Pan blanco (o 2rebanadas)
- Sal y polvo de ajo para rectificar

#### Scordalia de Berengenas

Ingredientes:

- 1 Diente de ajo
- 1 Berengena grande cocinada sin cáscara
- 1 pocillo de Queso Blanco
- 1/2 pocillo de Aceite de Oliva
- Jugo de medio limón o vinagre blanco apenas unas gotas
- Sal y pimienta para rectificar

#### Hummus Árabe

Ingredientes:

- 1 Diente de ajo
- 1 taza Garbanzos cocinados
- Perejil picado
- 1/2 pocillo de Aceite de Oliva
- Jugo de medio limón o vinagre blanco apenas unas gotas
- Sal y pimienta para rectificar

### 2 - Calentitos al horno

#### Empanaditas

Ingredientes:

- 1 paq. discos de copetin o gourmet
- 1 taza texturizada de soja
- 1 taza caldo para hidratar
- 1/2 cebolla
- 4 cebolla de verdeo
- 3 huevos duros picadisimos
- Aceite de oliva p/saltear
- Sal y pimienta para rectificar

Preparación del relleno:

- Se hidrata la soja texturizada con el caldo y se condimenta. Se integra con la cebolla picada y el verdeo picado en rodajas finas salteadas en aceite.
- Se pisan los huevos duros con un tenedor y se integra al resto.

#### Fataicitos

Ingredientes:

- 1 paq. discos de copetin o gourmet
- 1 taza texturizada de soja
- 1 taza caldo para hidratar
- 1/2 cebolla
- 1 ají rojo grande
- 2 cucharadas de pimentón dulce
- Aceite de oliva p/saltear
- Sal y pimienta para rectificar

Preparación del relleno:

- Se hidrata la soja texturizada con el caldo y se condimenta. Se integra con la cebolla rayada y el ají picado bien chiquito salteado en aceite.
- Se agrega el pimentón al resto y se mezcla logrando una pasta.

### 3- 100% Banana split

**Ingredientes:**

Bananas (1 y 1/2 por persona)  
Dulce de leche

**Preparación:**

Las bananas frizadas se procesan con mixer hasta obtener una crema, se mezcla el dulce mezclando apenas.

### 4 - Sopa de cebollas

**Ingredientes:**

2 cucharadas de margarina  
1 taza y 1/2 de caldo de verduras y agua  
3 cebollas medianas  
2 unidades de pan francés  
2 cucharadas de queso parmesano (o tostadas)  
4 cucharaditas de aceite de oliva  
1 cucharadita de ajo en polvo

**Preparación:**

Pelar y cortar las cebollas en aros.  
En una olla con margarina, saltear las cebollas, verter el caldo de verduras o el agua y cocinar durante 20 minutos. Condimentar a gusto.  
Pincelar el pan con aceite de oliva y ajo en polvo y hornear a 180° C por 5 minutos.  
Servir el plato junto a las tostadas.  
Espolvorear el queso parmesano (o tostadas) encima.

### 5 - Salchichón primavera vegetariano

**Ingredientes:**

365 gr Arroz  
50 gr harina de arroz  
50 gr de fécula de mandioca  
Porotos negros, rojos o soja cantidad según tu preparación.  
1 zanahoria  
1/4 de aceitunas  
1 pimiento  
2 dientes de ajo  
Humo líquido  
Granos de pimienta negra y verde  
1/4 cucharadita de nuez moscada  
2 cucharaditas de sal

**Preparación:**

En un bowl, procesar el arroz y el poroto. Deben estar secos, retirarles todo el agua. Luego picar la zanahoria, pimiento, aceitunas y agregar a la preparación; mezclar y sumarle el humo líquido, pimienta, nuez moscada y sal. Seguir mezclando con la mano todos los ingredientes hasta unir.

La masa debe ser dura. Luego formar un chorizo de 5 cm de diámetro aproximadamente y envolver con papel film con varias vueltas. Atar en los extremos y colocar en una olla con agua hirviendo aproximadamente 4 hs.

### 6 - Panqueques integrales

**Ingredientes:** ( para 5 panqueques)

1 1/2 tazas de leche vegetal  
1/2 taza de avena tradicional  
1/2 taza de harina integral  
1 cucharadita de azúcar mascabo  
1 cucharadita de sal

**Para el relleno:**

manteca de maní y bananas

**Preparación:**

Licuar todos los ingredientes con suficiente leche hasta obtener una crema homogénea y liviana. Calentar el sartén ( en lo posible antiadherente). Colocar 1/4 de taza de esta preparación para obtener un panqueque. Cuando los bordes comiencen a cambiar de color, cocinarlo del otro lado.

### 7- Manteca de maní

**Ingredientes:**

400 gr de maní pelado tostado y sin sal.  
miel  
azucar morena

**Preparación:**

Colocar el maní en una procesadora y comenzar a triturar, parando la maquina para que descanse y para retirar el maní de las paredes de la procesadora. Repetir la operación hasta lograr la consistencia deseada. Si lo desea puede agregar una pizca de sal marina para resaltar el sabor.

### 8 - Queque de mandarina y polenta

**Ingredientes:**

1 taza de margarina  
3 huevos  
1 taza de polenta  
1 1/2 taza de harina de almendra y 1/3 de germen de trigo molido.  
40 gotas de stevia  
2 cdtas de polvo para hornear  
1 cdta al ras de hojas de romero molidas.  
2 madarinas ( ralladura y jugo)

**Preparación:**

Precalentar el horno a 180° C  
Batir los huevos y la stevia hasta lograr un punto firme, incorporar el resto de los ingredientes.  
Verter la mezcla en un molde aceitado y enharinado y hornear durante 50 minutos o hasta que, al introducir un palillo, salga seco.  
Dejar enfriar y antes de servir, espolvorear azucar impalpable en la superficie y decorar como se desee.

### 9 - Tostadas de queso

**Ingredientes:**

200 gr de harina leudante  
80 gr de queso rallado  
1 cdita de sal  
4 cucharadas soperas de aceite  
50 ml de agua  
1 huevo  
semillas surtidas

**Preparación:**

Mezclar la harina con el queso y la sal. Agregar el aceite y el agua y amasar levemente haciendo un cilindro. Pintar la superficie con huevo y cubrir con semillas. Dejar reposar en frio y cortar en rodajas de 4 mm. Colocar en una placa para horno y cocinar por 25 minutos.

**Opcion vegana:**

200 gr de harina integral superfina  
80 gr de levadura en copos sabor queso  
1 cdita de sal  
4 cucharadas soperas de aceite  
50 ml de agua  
4 cucharadas de garbanzos  
semillas surtidas

**Preparación:**

Proceder de la misma forma.

## Curso de Cocina Saludable - Septiembre

1. Pan saludable
2. Pizza de vegetales sin harinas
3. Muffins de algarroba y chocolate
4. Peceto al estilo vitel toné
5. Flan de zapallo

### 1- Pan saludable

#### Ingredientes:

- \* 2 cucharadas (2 paquetes) de levadura seca activa
- \* 1/2 taza de agua tibia
- \* 2 1/4 taza de agua hirviendo
- \* 1/4 taza de miel o melaza
- \* 1 cucharada de sal
- \* 2 cucharadas de aceite de oliva
- \* 1/4 taza de semillas de lino molidas
- \* 1 taza de germen de trigo
- \* 1 taza de avena arrollada
- \* 1 taza de salvado
- \* 1 taza de harina de cebada
- \* 1/2 taza de harina de mijo
- \* 3 tazas de harina integral de trigo
- \* 1 o 2 tazas de harina de trigo enriquecida sin blanquear

#### Preparación:

Mezclar la levadura activa en 1/2 taza de agua tibia. En otro bol, agregar y mezclar el agua hirviendo, la melaza, la sal, el aceite de oliva, las semillas de lino, el germen de trigo, la avena, el salvado, la harina de cebada y la harina de mijo. Incorporar la levadura y revolver. Batir bien. Agregar la harina de trigo integral para lograr una masa de firmeza moderada. Añadir de forma gradual la harina de trigo entiquecida sin blanquear. Colocar sobre una superficie ligeramente enharinada. Amasar hasta que la masa esté suave y satinada. Formar con la masa un bollo redondo. Colocar el bollo en un bol apenas aceitado. cubrir y dejar leudar el doble de su tamaño en un lugar cálido (alrededor de una hora y media). Golpear la masa con las manos. Dividir en dos partes (si se desea hogazas más pequeñas, divida en tres). Dar forma a los bollos. Deje leudar al doble alrededor de una hora. Hornear a 175° durante 30 o 35 minutos.

### 3- Pizza de vegetales

#### Ingredientes:

- \* 2 zucchini
- \* 1 remolacha
- \* 1 zanahoria
- \* ajo en polvo
- \* sal
- \* queso de rallar (vegano: tofu tostado saborizado)
- \* 1 pizza de pimienta
- \* 2 huevos (vegano: chia o lino)

#### Preparación:

Rallar todas las verduras y con la ayuda de un paño retirar todo el líquido, colocar en un bowl, agregar sal, queso de rallar, ajo, pimienta y los huevos. Mezclar todos los ingredientes en una placa para pizza, colocar papel manteca y volcar el preparado. Llevar a horno de 180° por 30 minutos. Agregar salsa, y mozzarella, aceite de oliva y perejil. Luego gratinar.

#### Opción vegana: Queso de papa

#### Ingredientes:

2 papas medianas, 1 cucharada de aceite vegetal, 1 cucharada de levadura nutricional en copos, orégano, ajo y cebolla en polvo.

### ..continuación: Opción vegana: Queso de papa

#### Preparación:

Pelar las papas y colocar en agua al fuego hasta que estén bien cocidas, escurrir bien.

En una taza verter una cucharada de aceite, el ajo cortado ( ó en polvo), la levadura, la sal, y agua caliente hasta completar media taza.

Mezclar la preparación y verter sobre las papas. Procesar todo junto en una licuadora o procesadora hasta que quede una mezcla cremosa (cuidado que no quede muy líquido). Agregar a la pizza, llevar al horno y gratinar.

### 3- Muffins de algarroba y chocolate

#### Ingredientes:

- \* 1 taza de harina integral
- \* 1/4 taza de harina de algarroba
- \* 1/4 taza de chips de chocolate
- \* 2 cucharadas bien llenas de aceite de coco (puede ser girasol o maíz)
- \* 1 taza de leche vegetal o común
- \* 3/4 taza de azúcar integral u orgánica
- \* 2 huevos
- \* 1 cucharada de polvo de hornear
- \* 1 pizca de sal
- \* 1 chorrito de extracto de vainilla

#### Preparación:

En una batidora o licuadora, poner todos los húmedos con el azúcar y mezclar hasta formar una crema.

Por otro lado, mezclar los secos y tamizarlos. Agregar a la mezcla húmeda y mezclar hasta formar una crema homogénea.

Poner en los pilotines hasta un poquito más de la mitad y llevar a un horno a 180 grados durante aproximadamente 40 minutos.

#### Para la crema:

Mezclar todo en un bowl hasta que tome consistencia. Si está muy blanda ponerla en la heladera un ratito.

**Para la crema:** 1 taza de queso crema, 1 taza de azúcar impalpable, 1 cucharadita de extracto de vainilla.

### 4- Peceto vegetal

#### Ingredientes:

- \* 50 gr de harina de soja
- \* 100 gr de avena
- \* 150 gr de harina de gluten puro (no aglutinado)
- \* 300cc de Agua
- \* c/n cebolla en polvo
- \* c/n ajo en polvo
- \* c/n pimentón
- \* c/n sal

#### Preparación:

Mezclar en un recipiente todos los productos secos y agregar el agua.

Rápidamente unir con las manos hasta formar una masa firme. Colocar la masa en una mesada, amasar fuerte (apretando para quitar el aire) y formar dos chorizos largos. En una olla preparar agua sal y verduras para dar el sabor. Colocar los chorizos y hervir durante dos horas.

Sacar y escurrir. Cortar en rodajas finas, colocar en una fuente y cubrir con la salsa.

**..continuación: peceto vegetal**

**Salsa:**

1 pote de crema, 250 gr de mayonesa, 50 gr mostaza, 2 cucharadas, c/n sal, c/n perejil

**Salsa criolla:**

Cebolla, ajo, perejil, aceite, limón

**5 - Flan de zapallo**

**Ingredientes:**

- \* 1 1/2 kilo de zapallo con cascara
- \* 5 1/4 tazas de pure de zapallo cocido
- \* 300 gr de azucar
- \* 5 cudad de postre: de maicena
- \* 1/2 litro de leche de soja
- \* Ralladura de un limón

**Preparación:**

Hervir al vapor el zapallo con cáscara. Licuar el puré de zapallo cocido. Agregar el azucar, la maicena, la leche de soja y la ralladura de limón. Cocinar revolciendo siempre de 8 a 10 minutos, y luego colocar en molde acaramelado. Enfriar en la heladera, desmoldar antes de servir. Cantidad: 10 individuales.



En el "Espacio Vida Sana" nos motiva compartir un mensaje de esperanza, proporcionando las herramientas necesarias para el cuidado de manera integral. Nuestro punto de partida para alcanzar la salud, es el uso de los ocho remedios naturales: Agua, Descanso, Ejercicio físico, Luz del sol, Aire puro, Nutrición adecuada, Temperancia y Esperanza.

**Nuestras actividades**

Cursos de cocina saludable - Talleres de control de estres y ansiedad - Terapia grupal para dejar de fumar - Expo Salud - Talleres de psicología positiva y salud espiritual - Eventos culturales.

Contanos cuáles son los temas de tu interés por e-mail o mensaje privado por alguno de nuestros canales de contacto:

<http://adventistacastelar.wordpress.com/>

<https://www.facebook.com/espaciovidasanacastelar/>

<https://www.instagram.com/espaciovidasanacastelar/>

## Curso de Cocina Saludable - Octubre

1. Cañoncitos hojaldrados
2. Hamburguesas de Quinoa
3. Souffle de choclo
4. Torta de chocolate y mouse de frutillas
5. Crisp de peras, frutos rojos y coco

### 1- Cañoncitos Hojaldrados

#### Ingredientes:

Para 12 unidades de cada relleno 24 tapas de empanadas hojaldradas

#### RELLENO DE APIO Y NUEZ

- \* 500 Gr de Tofu firme o Ricota
- \* 4 tallos de apio
- \* 1 cebolla mediana
- \* 2 dientes de ajo picado
- \* 1/2 taza de nueces
- \* 2 cucharadas colmadas de levadura en copos
- \* 2 cucharadas de jugo de limón
- sal y condimentos a gusto (nuez moscada, pimienta negra)

#### RELLENO DE VERDURAS

- \* 500 Gr de espinaca o acelga cocida y escurrida
- \* 1 taza de salsa blanca de tofu (bien espesa)
- \* 1 cebolla, 2 dientes de ajo y perejil picado y oregano a gusto
- \* 2 cucharadas de levadura en copos

#### Preparación:

##### Relleno de APIO Y NUEZ:

Picar chiquitos la cebolla y el ajo. Rehogar en un poco de agua hasta que estén cocidos. Retirar del fuego. Pisar con un tenedor el tofu hasta obtener la consistencia de una ricota suave.

Agregar la cebolla y el ajo cocidos, el apio y las nueces picadas, y todos los demás ingredientes. Mezclar bien y reservar.

##### Relleno de VERDURAS:

Lavar y blanquear las verduras (espinacas o acelgas sin tallo). Escurrir y picar. Picar bien la cebolla y el ajo y rehogar en un poco de agua. Mezclar las verduras cocidas con la salsa blanca, la cebolla rehogada y los demás ingredientes. Reservar.

##### Salsa blanca de TOFU:

En una cacerola pequeña colocar cuatro cucharadas de aceite 1 diente de ajo picado y 2 cucharadas de harina. Cocinar hasta que empiece a dorarse la harina. Agregar entonces 250g de tofu blando procesado, con una consistencia como una crema. Mezclar bien y agregar cantidad de agua caliente suficiente hasta lograr la consistencia deseada. Dejar que hierva la salsa unos minutos. Condimentar con sal y nuez moscada a gusto.

##### ARMADO:

Tomar un disco de empanada, formar una columna de 1 cucharada en una posición casi al centro del disco (a 1/3 del borde) enrollar como formando un canelón dejando que el relleno asome apenas por los extremos abiertos. Para cerrar mojar los bordes de la masa. Acomodar en una placa aceitada pincelar con leche vegetal o sustituto de huevo (lino mojado en agua). Espolvorear con las semillas a elección y hornear hasta que estén dorados.

### 2- Hamburguesas de Quinoa

#### Ingredientes:

- \* 850 gr de porotos negros
- \* 200 gr de quinoa
- \* sal a gusto
- \* jugo de limón
- \* 2 cebollas y 2 ajos picados
- \* perejil picado (saborizado)
- \* pimienta y paprika a gusto
- \* semillas de sesamo 4 cdas.

#### Preparación:

Cocinar la quinoa durante 15 minutos, escurrir y reservar. Proceder del mismo modo con los porotos. En una procesadora, colocar el ajo, los porotos, el jugo de limón, aceite y sal y procesar. Luego agregar la cebolla picada junto con la quinoa cocida, perejil picado y mezclar. Por último agregar el sesamo, pimienta y paprika. Formar las hamburguesas y cocinarlas en una sartén lubricada de aceite o al horno, hasta dorar de ambos lados.

## Curso de Cocina Saludable - Octubre

### 3- Souffle de Choclo

#### Ingredientes:

- \* Cebolla de verdeo, 6 tallos
- \* choclos 6 u
- \* cebolla 3 u
- \* Huevos 4 u (version vegana, harina de garbanzo 12 cdas)
- \* Queso de rallar 100 gr
- \* Queso fresco 150 gr
- \* Polenta 1 y 1/2 taza
- \* Polvo de hornear 2 cdas
- \* Leche 1 litro
- \* sal cantidad necesaria
- \* Pimienta a gusto

#### Preparación:

En un bowl grande, comenzamos a colocar los ingredientes, leche huevo cebolla rehogada, queso de rallar, queso fresco enc ubos, polenta, polvo de hornear, cebolla de verdeo, sal y pimienta.

Aparte procesamos los choclos y agregamos los demas ingredientes.

En una asadera de horno o budinera previamente aceitada, agregamos lentamente y mezclando a la vez toda la preparación.

Llevamos al horno aproximadamente 1 hora. Cuando comienza a dorar o gratinar está listo. Para servir y cortar dejar enfriar.

### 4- Torta de chocolate y mouse de frutillas

#### Ingredientes:

- \* 1 banana chica bien madura
- \* 1 taza de leche de soja
- \* 1/3 taza de aceite neutro
- \* 1 cda de 1 limón
- \* 1 y 2/3 tazas de harina
- \* 1/3 taza de cacao amargo en polvo.
- \* 1 cedita de bicarbonato
- \* 2cditas de polvo de hornear
- \* Mouse de frutillas
- \* 2 tazas de castañas de cajú
- \* 500g de frutillas
- \* 1 taza de azúcar
- \* 1 cucharada de pectina (o maicena para espesar)

ARMADO: 500 gr de frutillas frescas, mermelada de frutilla opcional.

#### Preparación:

Precalentar el horno a temperatura baja. Aceitar y enharinar un molde redondo de 30 cm desmontable o similar. Tamizar juntos la harina, cacao, bicarbonato y polvo de hornear. Mezclar con el azúcar. Agregar el jugo de limón a la leche de soja y reservar. Pisar la banana con un tenedor, agregar el aceite, y batir bien. Agregar la leche a los ingredientes secos y de inmediato la banana con aceite. Mezclar con batidor de alambre suavemente, sin batir hasta integrar los ingredientes humedos a los secos. Colocar en el molde y hornear durante 35 min. o hasta que al insertar un palillo salga limpio. Dejar enfriar.

Mouse: remojar las castañas en agua por unas horas, reservar. Lavar y limpiar 1/2 kilo de frutillas. Cocinar a fuego suave con 1 taza de azucar por 40 minutos. Si se usa pectina, agregar desde el principio. Con maicena, agregar 1 cucharada disuelta en un poco de agua al final de la cocción. Escurrir las castañas, colocar en la licuadora con la salsa de frutillas. Licuar hasta que se forme una salsa espesa y cremosa.

Armado de la torta: una vez fria la torta se puede cortar por la mitad y rellenar con mermelada de frutillas. Cubrir luego con la mouse de frutillas y terminar en una capa de frutillas frescas. Llevar a la heladera hasta el momento de servir.

Presentacion en Copas: romper en trocitos la torta y colocar en el fondo de las copas. Rociar con salsa de frutillas, completar con frutillas frescas en trozos y terminar con un copete generoso de mousse de frutilla. Llevar a la heladera hasta el momento de servir. Decorar con una frutilla fileteada y hojas de menta.

## 5- Crisp de peras Frutos rojos y Coco

### Ingredientes:

Para 8 porciones.

Cubierta crocante:

- \* 1 y 1/2 taza de harina integral
- \* 1 y 1/2 taza de coco rallado
- \* 1/2 taza de azúcar rubia
- \* 8 cdas de aceite vegetal neutro.

Nota: para una versión libre de gluten reemplazar la harina por igual cantidad de "premezcla" sin gluten (almidón de arroz, mandioca y maíz en partes iguales)

Relleno:

- \* 8 peras chicas o 4 grandes en cubos.
- \* 2 tazas de frutos rojos (arándanos, frutillas o cerezas)
- \* 2 cdas de almidón de mandioca
- \* 2 cdas de agua fría
- \* 1 cdita de esencia de vainilla
- 1/2 taza de azúcar rubia

Para acompañar helado de vainilla o un copete de mascarpone de yogurt lácteo o vegano.

### Preparación:

Precalentar el horno a temperatura moderada. Mezclar los ingredientes de la cubierta crocante, reservar. Pelar las peras cortarlas en cubos. Agregar los frutos rojos, el azúcar y el almidón de mandioca disuelto en agua. Mezclar bien. Llevar a fuente apta para horno (de preferencia tipo pirex). Cubrir con el granulado de la cubierta. Cocinar por 45 minutos, el relleno deberá verse burbujeante y la cubierta dorada y crocante.

Retirar del horno dejar enfriar. Servir tibio, acompañado de helado, crema o yogurt natural.

Contanos cuáles son los temas de tu interés por e-mail o mensaje privado por alguno de nuestros canales de contacto:

E-mail: [espaciovidasanacastelar@gmail.com](mailto:espaciovidasanacastelar@gmail.com)

<https://adventistascastelar.wordpress.com/>

<https://www.facebook.com/espaciovidasanacastelar/>

<https://www.instagram.com/espaciovidasanacastelar/?hl=es>

\*\*\*\*\*

### PROXIMOS EVENTOS:

- EXPO SALUD: 21 de Octubre, de 10-13 hs. Peatonal centro de Castelar
- PLAN DE 5 DIAS PARA DEJAR DE FUMAR: 23- 27 de Octubre
- COCINA SALUDABLE NOVIEMBRE: 07 de Noviembre
- COCINA SALUDABLE DICIEMBRE: 12 de Diciembre CIERRE DEL AÑO.-

## Curso de Cocina Saludable - Noviembre

1. Crepes al Champiñon, con pesto
2. Ensalada verde con peras
3. Papas a la huancaína
4. Bischochuelo de estación
5. Flan de frutos secos
6. Jugos desintoxicantes

### 1- Crepes al champiñon, con pesto

#### Ingredientes:

##### PARA LOS CREPES

- \* 200 gr de harina de garbanzos
- \* 240 ml (1 vaso) de agua
- \* 1 pizca de tomillo
- \* 1 pizca de sal
- \* 1 cda aceite de oliva

##### INGREDIENTES PARA EL RELLENO

- \* 300 gr de champiñones laminados
- \* 2 cdas de aceite de oliva
- \* 1/2 cebolla
- \* 1 diente de ajo
- \* sal y pimienta
- \* hojas de espinaca frescas

##### INGREDIENTES PARA EL PESTO

- \* 1 Ramillete de perejil
- \* 30gr de nueces
- \* 2 cucharadas de aceite de oliva
- \* 2 cdas de agua
- \* 2 cudas de queso parmesano  
(opcional si sos vegano)
- \* pimienta negra.

#### Preparación:

PASO 1 : para las tortitas, batimos todos los ingredientes juntos (salvo el aceite) con ayuda de una batidora y dejamos reposar la masa unos 20 minutos.

PASO 2: en una sartén antiadherente añadimos unas gotas de aceite de oliva, sobre todo para evitar que las primeras se peguen. Formamos las crepes añadiendo un caso pequeño de masa por tortita y extendiendola bien en la sarten, después si la sartén es buena no hara falta añadir mas aceite.

PASO 3: por otra parte lavamos las espinacas y champiñones cortando estos últimos en láminas. troceamos el ajo y la cebolla bien finos y los doramos en el aceite. Añadimos los champiñoes, dejamos cocer hasta que pierdan el agua y salpimentamos. En el último momento, con el fuego apagado añadimos un puñado de hojas de espinacas frescas.

PASO 4: a la hora de servir rellenamos cada tortita con un poco de champiñon y añadimos por encima una cucharada del falso pesto de nueces.

PASO 5: finalmente decoramos con hojas de brotes tiernos, o mas espinacas tiernas o con tomates cherry (o frutillas en temporada).

PASO 6: opcionalmente podemos añadir queso de untar.

### 2- Ensalada Verde con Peras

#### Ingredientes:

- \* Rúcula
- \* Pera verde

##### ADEREZO:

- \* 2 cdas de mostaza
- \* 1 cda de miel (kero o jarabe de arroz)
- \* 2 cdas de aceite de oliva

##### CROCANTE:

- \* 3/4 taza girasol pelado
- \* 2 cdas de azucar rubia

#### Preparación:

Cortar las raíces y lavar bien la rúcula. Lavar y filetear la pera verde con cáscara. Mezclar con el aderezo y espolvorear con el crocante.

ADEREZO: licuar todos los ingredientes o batir bien hasta integrar. Aligerar con jugo de limón o agua. Ajustar sal al gusto.

CROCANTE: colocar el girasol pelado en una sartén junto con dos cucharadas de azucar rubia. Llevar a fuego, y mezclar constantemente con cuchara de madera. Cuando el azucar se comienza a derretir apagar el fuego. Esparcir sobre la mesada limpia y dejar enfriar. guardar en frasco bien tapado.

## Curso de Cocina Saludable - Noviembre

### 3- Papas a la huancaína

#### Ingredientes:

- \* 12 papas amarillos
- \* 200 gr de tofu
- \* 4 ajíes morrones amarillos
- \* 240cm<sup>3</sup> de leche de soja concentrada.
- \* 1/4 litro de aceite
- \* 2 cdas de quinua
- \* 1 docena de aceitunas
- \* 1 cabeza de lechuga
- \* 30gr de pecanas molidas
- \* sal y limón a gusto.

#### Preparación:

- 1-Sancochar las papas y pelarlas.
- 2-Aparte moler o licuar los ajíes y el tofu
- 3-añadir la leche y la quinua formando una crema semilíquida
- 4-Agregar el aceite y el limón
- 5-Adornar los platos con lechuga, encima las papas cubriendo con la salsa las pecanas y las aceitunas.

### 4- Biscochuelo de Estación

#### Ingredientes:

- \* 1 1/2 taza de harina leudante
- \* 5 cdas de aceite vegetal
- \* 1 cdita de extracto de vainilla
- \* 1 taza de agua
- \* 1 limón
- \* 1/2 taza de azúcar rubia

#### Preparación:

- Rallar el limón o naranja y exprimirlo.  
Colocar en un recipiente todos los ingredientes secos y luego agregar los húmedos y mezclar.  
Agregar nueces, pasas de uva, almendras etc.  
Colocar la mezcla en un molde aceitado y llevar a horno medio aproximadamente 40 minutos. Retirar, sacar del molde y agregar por arriba miel o azúcar impalpable.

### 5- Flan de frutos secos

#### Ingredientes:

- \* 1 litro leche de coco
- \* 1 taza de chia
- \* stevia o miel a gusto
- \* 1 cdita de extracto de vainilla
- \* frutas a elección

#### Preparación:

- LECHE DE COCO: licua los ingredientes, dejar reposar 15 minutos y volver a licuar.  
FLAN: en un recipiente colocamos la leche y agregamos la chia, vainilla, stevia o miel, y dejamos reposar aproximadamente 2 horas.  
Retirar, servir en copas y agregar frutas, nueces granola, crema, etc.

#### LECHE DE COCO

- \* 1 litro de agua
- \* 1 taza de coco rallado



## Curso de Cocina Saludable - Noviembre

### 6 - Jugos Desintoxicantes

**Ingredientes:** Súper Detox

- \*4 zanahorias
- \*2 Naranja
- \*4 tallos Apio

**Preparación:**

Luego de lavar y pelar las zanahorias, cortarlas en tiras de cuatro, pasarlas por la extractora de jugo. Proceder de la misma manera con la manzana y los tallos del apio.  
Agregar jugo de naranja exprimido.

**Green Smoothies**

- \*2 manzanas verdes
- \*1 pepino
- \*1 limón
- \* (Opcional: Jengibre- miel)

**Preparación:**

Lavar y cortar en cuatro las manzanas, pasar por la juguera, extraer el jugo, proceder igual con el pepino una vez lavado y pelado. Agregar jugo de limón.

Opcional: rayar jengibre y agregar, en caso de desear una bebida más dulce, agregar miel

Contanos cuáles son los temas de tu interés por e-mail o mensaje privado por alguno de nuestros canales de contacto:

E-mail: [espaciovidasanacastelar@gmail.com](mailto:espaciovidasanacastelar@gmail.com)  
<https://adventistascastelar.wordpress.com/>  
<https://www.facebook.com/espaciovidasanacastelar/>  
<https://www.instagram.com/espaciovidasanacastelar/?hl=es>

\*\*\*\*\*

**PROXIMOS EVENTOS:**

- MENTE EN POSITIVO: Con la presencia del Lic. Rodrigo Arias. Tema: Terapia 4D, Sábado 18 de Noviembre, 19.00 hs.
- COCINA SALUDABLE DICIEMBRE: 12 de Diciembre CIERRE DEL AÑO.-