

ABREVIATURAS EN EL RECETARIO:

tz. = taza
cda. = cucharada
cdita. = cucharadita
k. = kilo
l. = litro
pza. = pieza
°C = grados centígrados
ml. = mililitros
g. = gramos

Mas información en
www.reformaprosalud.mex.tl

BLIBLIOGRAFIA:

CRA: Consejos sobre el Régimen Alimenticio
CSS: Consejos Sobre Salud
Libros escritos por Elena G. de White

RECETAS

VEGETARIANAS

Sin ingredientes de origen animal



RECETAS

VEGETARIANAS

Sin ingredientes de origen animal

Este libro ha sido preparada por una ama de casa que en el año 2010 entendió que debía cambiar su alimentación de carnívora a vegetariana 100 % por obediencia a Dios, quien es quien sabe mejor que nadie (doctores, médicos, nutriólogos, naturistas, etc.) que es lo que necesita el cuerpo humano para que funcione a la perfección, ya que El es el Creador del mismo. Donde podrán encontrar:

- Desayunos
- Ensaladas
- Comidas
- Sustitutos de leches, cremas y quesos.
- Cenar
- Postres

Esta permitida la reproducción total o parcial de este libro (texto, imágenes o diseño) en cualquier idioma y la transmisión en cualquiera de sus formas o medios, ya sea electrónico, mecánico, fotocopia, etc. Tienen todo el permiso de la autora para hacerlo. Excepto para la venta con fines de lucro.

“DE GRACIA RECIBISTE, DAD DE GRACIA”
MATEO 10:8.

Merengue vegano



Ingredientes:

1 bloque de tofu firme
200 g. de nuez de anacardos (de la india) remojados
4 cdas. de miel de agave
El jugo de 1/2 limón
1/2 tz. de jugo de naranja
Otra opción:
1/2 cdita. de agar agar
100 ml. de agua
500 ml. de leche de coco

100 g. de nuez de anacardos remojados

Miel de agave

Vainilla en polvo

200 ml. de aceite de coco

Procedimiento:

Se licuan todos los ingredientes, hasta que quede con la consistencia de merengue. Se refrigera una hora antes de usarlo para decorar un pan o pastel. Para la otra opción se disuelve el agar agar en agua hirviendo revuelve por 2 minutos, ponerlo en la licuadora junto con el aceite y la leche de coco, las nueces, la miel y la vainilla, licuarlo muy bien.

Leche condensada



Ingredientes:

1/2 l. de leche de avena
150 g. de nuez de anacardos (de la india)
1/2 cdita. de vainilla en polvo
2 cdas. de mermelada de dátil (ver receta)
Miel de agave

Preparación:

Se ponen a remojar las nueces por 2 u 8 horas. Se licuan todos los ingredientes y se pone en una

botella dispensadora para facilitar servirla.

Pastel de frutas frescas



Ingredientes:

1 sandía
1 melón
1 kiwi
200 g. de fresa fresca
100 g. de zarzamoras
100 g. de uvas
Corta galletas de diferentes figuras
Palillos de madera

Procedimiento:

Se lavan y desinfectan todas las frutas, se parte la sandía en una rodaja ancha, tan alto que se desee el pastel, se le quita la cascara dando la forma circular, será la base del pastel. Se parte una rodaja de melón y se cortan algunas figuras para decorar el pastel, se les pone un palillo y se van ensartando en la sandía. El kiwi se pela y se rebanada, así como algunas fresas, se decora al gusto de cada quien.

Nota: También puede prepararse un merengue vegano para forrar la sandía y después se decorar con chocoalgarrobo, frutas, nueces o almendra fileteada.

Tortitas de avena dulces



Ingredientes:

1 tz. de harina de trigo integral	2 tzs. de avena
100 g. de arándanos	2 cdas. de miel
2 cdas. de linaza trituradas	2 manzanas
1 tza. de agua o jugo de naranja	ralladas
1 cda. de aceite de olivo	

Procedimiento:

Se ponen todos los ingredientes en un recipiente se revuelven y en un sartén antiadherente se ponen unas gotitas de aceite y se van formando las tortitas, una vez dorada por ambos lados se retiran

del sartén. También pueden ponerse en una lamina aceitada y enharinada para hornearse, hasta que estén bien cosidas.

Galletas de Zanahoria



Ingredientes:

1 tz. de harina de avena o amaranto
1 tza. de avena en hojuelas
1/3 tz. de miel
1 tza. de pasas, nueces o almendras
1 tza. de zanahoria rallada
1 sustituto de huevo (1 cda. de chía en 1 tza. de agua o jugo de naranja remojadas por 10 min.)
1/2 tz. de aceite de oliva

Preparación:

Precalentamos en horno. Se pone en un tazón la harina de avena o amaranto, la avena en hojuelas, la miel, las pasas trituradas en la licuadora, la zanahoria, la chía y el aceite se revuelve todo muy bien y se van formando las galleta sobre las charolas aceitada y enharinadas, se hornean por 40 minutos a 150°C.

Pan de Avena



Ingredientes:

1 tza. de jugo de naranja natural	1 tza. de maicena
3 cdas. de linaza en polvo	4 cdas. de amaranto
2 plátanos maduros y machacados	1 tza. de avena
1/4 tza. de aceite de olivo	

Preparación:

Se pone en un tazón los plátanos, el jugo de naranja, el aceite, la linaza revolvemos y agregamos la avena triturada en la licuadora, la maicena y el amaranto, lo revolvemos muy bien y lo ponemos en un molde aceitado

y enharinado, lo horneamos a 180°C por 40 min.

Crema de cacahuete a la naranja



Ingredientes:

1 tz. de cacahuete
1 cda. de miel
1 naranja

Preparación:

Se ponen el jugo de naranja en la licuadora, se le agrega la miel y los cacahuates se trituran hasta quedar

Prólogo

Me da mucho gusto que tenga en sus manos este libro que a sido preparado por algunas horas de trabajo en días, meses y años con la ayuda de Dios y con el único fin de ayudar o facilitar a las personas que deseen cambiar su alimentación a vegetariana completamente, que se por experiencia que no es nada fácil, pero tampoco imposible con la ayuda de Dios.

Les cuento un poco de mi experiencia: a los 3 meses de haberme casado entendí la gran responsabilidad como hija de Dios y ama de casa de lo que llevaba a mi estomago y a la mesa de mi familia, iniciamos haciendo cambios poco a poco dejando la carne primeramente y a los pocos meses todos sus derivados de origen animal. Pero no encontraba muchas recetas sin crema, leche, huevos, mantequilla o margarinas y es por eso que empecé a buscar recetas y las adaptaba a nuestro nuevo estilo de alimentación sustituyendo ingredientes o quitando otros que sabia eran dañinos y tratando que fueran lo mas natural posible, tal como Dios nos lo da y claro delicioso a un paladar educado. Hemos aprendido a comer sano y nuestro paladar Dios lo ha cambiado, cosas que antes nos gustaban (dañinas) ahora ya no nos agradan. Durante esta travesía de 4 años de ser vegetariana 100 % he investigado, leído, escuchado y aprendido algunas cosas en cuanto la salud y he tratado de seguir las Normas de la Reforma Pro salud que Dios nos da. En mi primer embarazo tuve un aborto espontaneo y fue doloroso, triste y no entendía porque después de haber iniciado cambios sanos pasaba esto, pero decidimos mi esposo y yo continuar por fe. Aunque médicos y enfermeras me decían que no podría quedar embarazada o que mi bebe no se desarrollaría sano por falta de productos de origen animal, lo seguimos llevando a cabo, confiando en que seguíamos los consejos de Dios y El nunca se equivoca. Gracias a Dios me embarace por segunda vez y no tomé medicamentos, ni sulfato ferroso, ni vitaminas, ni acido fólico, nada en pastilla o encapsulado, decidimos que lo tomaría naturalmente a través de los alimentos sanos como frutas, verduras, cereales, oleaginosas y leguminosas, que es ahí donde se obtienen las vitaminas, hierro, acido fólico y cualquier otro nutriente que necesitaba mi bebe y yo. Tuve un embarazo perfecto, un parto natural perfecto y un bebe hermoso y muy sano, quien igualmente lo alimentamos lo mas natural y sano posible, después de su leche materna por casi 2 años su alimentación es 100 % vegetariana y sigue siendo un niño sano, feliz y hermoso! Nos han realizado estudios de sangre y los resultados son muy buenos, no nos hace falta nada.

Quizás pasarán por etapas de dudas y confusión, porque unos dicen una cosas y otros otra, si es correcto o si hace falta algún nutriente, vitamina B12 u otras que dicen no encontrar en el mundo vegetal y los entiendo porque también ya pasé por esto y pasé horas investigando y sumando nutrientes de lo que comíamos para saber si cumplíamos con los requerimientos que el cuerpo necesita y era desgastante, hasta que

Dios y cada vez que dudo recuerdo esto: **“Los cereales, las frutas carnosas, los frutos oleaginosos, las legumbres y las hortalizas constituyen el alimento escogido para nosotros por el Creador. Preparados del modo más sencillo y natural posible, son los comestibles más sanos y nutritivos. Comunican una fuerza, una resistencia y un vigor intelectual que no pueden obtenerse de un régimen alimenticio más complejo y estimulante”. (El Ministerio de Curación pág. 227, 228).** Además al ver que estamos mas sanos y recordar que estos consejos provienen de Dios y si se sigue una alimentación balanceada tal como se aconseja en este libro, ustedes también disfrutarán de una mejor salud junto con su familia que quiera hacerlo.

Deseo de todo corazón que este libro sea de gran ayuda y que Dios le ayude como lo ha hecho con nosotros a hacer cambios y a mantenerse en los buenos hábitos de alimentación y no solo en la alimentación, sino respetando las demás leyes de salud como el buen uso del aire, agua, sol, ejercicio, temperancia, descanso, forma de vestir, pureza en la vida y sobre todo una plena confianza en Dios para poder disfrutar de una vida plena en todos los aspectos de su vida, física, mental y espiritual.

Briceyda Bejarano de Islas.

Camarón relleno de higos



Ingredientes:

3 tzs. de harina integral
1 tz. de harina blanca
1 cda. de miel
1 cda. de levadura en polvo
6 cdas. de aceite de oliva extra virgen
2 cdas. de chía
2 manzanas sin cascara hechas puré
El jugo de 3 mandarinas
la cascara de una mandarina
2 higos enmielados

8 higos frescos
Agua tibia necesaria
1/4 tz. de nuez en pedazos
100 g. de pasas

Preparación:

Se pone la harina, el aceite, el jugo de las mandarinas con la cascara licuada, la chía, la levadura, miel y se revuelve para disolver la levadura, se le va agregando el agua hasta formar una masa manejable y que no se pegue en los dedos, pero blanda. Se divide en dos partes y se deja reposar 1 hora tapada con una bolsa de plástico o una servilleta y en un lugar oscuro. Se pican los higos en cuadritos y se le unta aceite a una lamina para hornear, se le espolvorea harina para que no se pegue el pan. Ya que paso la hora, se estira una de las bolas de masa con un palote que quede un rectángulo de un grosor de 1/2 centímetro, se le pone la mitad del relleno en el centro a lo largo, los higos, pasas y nuez, se cubre abrazando el relleno, se cierra los extremos presionando la masa un poco, se pone en la lamina con la parte de la unión hacia abajo, se le hacen unos cortes con el cuchillo encima y se hace lo mismo con la otra bola de masa. Se cubre con una servilleta y se deja reposar 20 minutos, luego se meten al horno precalentado a 180°C por 20 minutos o hasta que este bien cocido. Los panes hechos con levadura no se recomienda comerse en el mismo día en que se hornea, sino al siguiente día.

Pay de manzana con cacahuete



Ingredientes:

5 manzanas
1 mandarina o naranja
1 1/2 tz. de harina integral
1 1/2 tz. de harina de avena integral
6 cdas. de aceite vegetal
3 cdas. de miel
2 cds. de algarrobo en polvo

1/2 tz. de cacahuete en pedazos
Agua filtrada necesaria

Preparación:

Se ponen las harinas en un cuenco, se le agrega el aceite, 1 manzana pelada y rallada, el agua se amasa hasta que quede manejable y no se pegue en los dedos. Se aceita y enharina un molde para pay, se extiende con el rodillo la bola de masa y se pone sobre el molde. Se lavan y pelan las manzanas, se rebanan y se le agrega a la costra para pay, se bañan las manzanas con el jugo de mandarina y se hornea por 30 minutos a 180°C. Se pone en un pequeño recipiente la miel y el polvo de algarrobo se revuelve muy bien hasta formar una especie de chocolate liquido. Una vez horneado el pay se baña con esta miel y encima se espolvorea el

Base para tartas o pay



Ingredientes:

500 g. de harina de trigo integral
100 g. de harina cernida
2 cdas. de jugo de limón
16 cdas. de aceite de oliva prensado en frío
sal marina al gusto
300 ml. de agua aproximadamente.

Preparación:

Poner la harina con el aceite en un tazón y con la punta de los dedos ir uniendo los ingredientes hasta formar un granulado. Poner sal al gusto, agregar agua a temperatura ambiente y el jugo de limón, amasar hasta lograr un bollo tierno y liso, de ser necesario agregar un poco más de agua ya que todas las harinas no absorben igual. Formar una bola y dejar reposar la masa tapada con un paño durante 1 hora. Dividir la masa en bolas, estirar sobre la mesa enharinada con el rodillo de amasar hasta darle el grosor deseado, poner en el molde, picar con un tenedor y hornear por 30 min. (o hasta que este dorado) a 180°C en el horno precalentado.

Pastel de higos con crema de cacahuete



Ingredientes:

3 tzs. de harina integral
1 tz. de harina blanca
4 cdas. de miel
1 cdita. de levadura en polvo
6 cdas. de aceite de oliva extra virgen
2 cdas. de chía
2 manzanas sin cascara hechas puré
El jugo de 8 mandarinas o naranjas
12 higos frescos

1/2 tz. de cacahuete
200 g. de ciruelas pasas
50 g. de coco para decorar.

Preparación:

Se pone la harina, el aceite, el jugo de las mandarinas con la cascara licuada, la chía, la levadura, 3 cucharadas de miel y se revuelve para disolver la levadura, se le va agregando el jugo, se le agregan los higos picados en cubos y se amasa hasta quedar muy blanda. Se coloca esta masa en dos moldes para pan, previamente aceitados y enharinados, se deja reposar 1 hora tapada con una servilleta y en un lugar oscuro. Se pone en el horno precalentado a 180°C por 60 minutos, o hasta que este bien cocido el pan. Se licuan los cacahuates con el jugo de una mandarina o naranja, una cucharada de aceite y otra de miel, de tal forma que quede untable. Se trituran las ciruelas sin semilla con el jugo de 1/2 mandarina para formar una mermelada. Se le unta encima de uno de los panes la mermelada de ciruela para unir los panes, se pone encima el otro pan y se unta la crema de cacahuete y se decora con ciruelas y coco rayado.

Algunos Consejos

“Cuando se deja la carne hay que sustituirla con una variedad de cereales, nueces, legumbres, verduras y frutas que se preparen en forma creativa y que sean agradables al paladar. Esto es particularmente necesario cuando se trata de personas débiles o que estén recargadas de continuo trabajo. En algunos países donde reina la escases, la carne es la comida más barata. En tales circunstancias, el cambio de alimentación será más difícil, pero puede realizarse”. (CSS Pág. 251)

“Los cereales, las frutas carnosas, las oleaginosas y las legumbres constituyen el alimento escogido para nosotros por el Creador. Preparados del modo más sencillo y natural posible, son los comestibles más sanos y nutritivos. Comunican una fuerza, una resistencia y un vigor intelectual que no pueden obtenerse de un régimen alimenticio más complejo y estimulante”. (CRA Pág. 95)

“Cuán cuidadosas deben mostrarse las madres al preparar sus mesas con alimentos sencillos y sanos, a fin de que los órganos de la digestión no sean debilitados, las fuerzas nerviosas del organismo desequilibradas, y contrarrestadas las enseñanzas que debieran recibir, por el alimento ofrecido. Este alimento fortalece o debilita los órganos del estómago y tiene mucho que ver en el control de la salud física y moral de los niños, que son propiedad de Dios comprados con su sangre. Se ha encomendado a los padres una comisión sagrada, la de guardar la constitución física y moral de sus hijos, para que el sistema nervioso quede bien equilibrado y no esté en peligro su alma”. (CRA Pág. 279).

“Las personas que han acostumbrado su apetito a comer libremente carnes, salsas muy sazonadas y diversas clases de tortas y conservas concentradas, no pueden saborear inmediatamente un menú sano y nutritivo. Su gusto está tan pervertido que no tienen apetito por un menú sano de frutas, pan sencillo y verduras. No necesitan esperar que de primera intención les gustará un alimento tan diferente de aquel que se han complacido en comer. Si al comienzo no pueden disfrutar de alimentos sencillos, deben ayunar hasta que lo puedan hacer. El ayuno resultará para ellos de mayor beneficio que la medicina, pues el estomago del cual se ha abusado encontrará el descanso que por mucho tiempo ha necesitado, y el hambre verdadera puede ser satisfecha con un régimen sencillo. Se requerirá tiempo para que el gusto se recupere de los abusos que ha recibido, y para obtener de nuevo su tono natural. Pero la perseverancia en una conducta de negación propia en materia de comida y bebida pronto hará sabroso un régimen sencillo y sano, y pronto éste será consumido con mayor satisfacción de lo que un sibarita goza

Para disfrutar de una mejor salud, sin trastornos en el estomago evita consumir o hacer esto:

- 1.- Chiles picantes y Especia fuertes
 - Curry
 - Jengibre
 - Pimienta
 - Ajinomoto
 - Glutamato monosódico
 - Clavos de olor
 - Nuez moscada
 - Canela
- 2.– Bebidas alcohólicas, productos que estén fermentados o putrefactos:
 - Encurtidos
 - Quesos
 - Vinagre
 - Aderezos comerciales
 - Salsa de soya
 - Mayonesa
 - Salsa de tomate comercial
- 3.– Los alimentos concentrados:
 - Azúcar
 - Vitaminas (pastillas, capsulas)
 - Suplementos minerales
- 4.– Productos de origen animal
 - Carnes
 - Huevos y leche y sus combinaciones con el azúcar.
 - Mantequilla
 - Margarinas
 - Crema
 - Embutidos
- 5.– Pan y galletas con:
 - Polvos de hornear
 - Bicarbonato de sodio
 - Levadura (viva)
 - Harinas refinadas y muy dulces
- 6.– Frutas muy verdes o maduras.
- 7.– Comer frutas y verduras en la misma comida.
- 8.– La cafeína (café, te negro y refrescos de cola) la teobromina (chocolate) y el tabaco.
- 9.– Ingerir alimentos muy fríos o muy calientes
- 10.– No comer entre comidas, lo único que debería tomarse es el agua natural (después de 2 horas de haber comido o 1 hora antes de comer). Debe haber una separación entre una comida y otra de 5 o 6 horas dependiendo de lo que se haya comido.
- 11.– Comer demasiado.
- 12.– Comer rápido.
- 13.– Ingerir alimentos muy noche, lo ideal seria tomar el ultimo alimento a las 6:00 pm.
- 14.-Alimentos procesados: por los colorantes, conservadores, aditivos y demás químicos que contienen. Entre mas naturales, sencillos y hechos en casa (para saber lo que contiene realmente) nuestra alimentación será mas saludable.

Tarta crudivegana de manzana



Ingredientes de base:

3 tz. de almendras
50 gr. de dátiles
1 pizca de sal
1 cda. de miel (opcional)

Relleno:

1 tz. de pasas de uvas
1 tz. de manzana rallada
1/2 tz. de dátiles
1/2 cdita. de ralladura de limón

Cobertura:

2 manzanas amarillas
fileteadas
1 cda. de miel
2 cdas. de jugo de limón
½ cdita. de algarrobo en polvo

Decoración:

1/2 tz. de fresas

Preparación:

Las almendras, los dátiles y las pasas se remojan toda la noche. Se procesan los ingredientes de la base de tarta. Extendemos la masa en molde para tartas o en un plato al que le colocamos un aro. Se refrigera mientras preparamos el relleno. Para el relleno se ponen en el procesador todos los ingredientes, hasta que su consistencia sea como puré. Se pone esta pasta sobre la tarta, se ponen las manzanas fileteadas, previamente mezcladas con jugo de limón, miel y vainilla. Se retira el aro, se espolvorea con algarrobo. Se decora con fresas y se refrigera una hora.

Cheese cake de tofu



Ingredientes:

Base de masa para tartas
500 g. de tofu
jugo de un limón
saborizantes a gusto: frutas, nuez de la india, harina de algarroba, levadura de cerveza, yogurt no lácteo, vainilla en polvo, etc.
5 dátiles
Harina de tapioca

Preparación:

Preparar la base de la tarta. Licuar el tofu con una cucharada de limón, los dátiles endulzando a gusto y agregar los saborizantes que se deseen. Por ejemplo: 2 plátanos, una cucharada de levadura de cerveza, un puñado de nuez de la india, una cucharadita de vainilla en polvo y una cucharada más de limón. Si la mezcla queda muy líquida se pueden agregar entre 2 a 4 cucharadas de harina de tapioca para ayudar el proceso de solidificación. Poner la mezcla en el molde con la masa y hornear durante aproximadamente 30 minutos a 200° hasta que el relleno tome consistencia. Retirar del horno y dejar enfriar durante un par de horas.

Nota: Si se desea se puede agregar una capa fina de mermelada encima y frutillas, frambuesas, moras o arándanos para decorar.

Pastel helado de fresas y coco



Ingredientes para la base:

2 tz. de nueces pecanas
1 tz. de dátiles sin semilla
1 pizca de sal

Relleno:

1 tz. de coco fresco
1 tz. de nueces de la India
1/2 tz. de fresas picadas
1/2 tz. de leche de coco

6 dátiles grandes,
remojados por 20 minutos y sin semillas
1/4 cda. de sal marina
1 1/2 semillas de vainilla en vaina
2 cda. de miel
1 cda. de aceite de coco
2 tz. de fresas picadas

Preparación:

Se ponen en el procesador las nueces y la sal hasta que se haga como harina gruesa. Se agregan los dátiles hasta que se hagan como moronas. Agregar un poco más de la mitad de la mezcla en la base del molde con base removible y dejarlo aparte mientras se hace el relleno. Para el relleno se licúan todos los ingredientes menos las dos tazas de fresas picadas. Licúa hasta que esté todo incorporado. Poner el relleno en un recipiente grande y agrega las dos tazas de fresas, revolver un poco. Agregar el relleno al molde con la base. Con lo que sobró de la base, agregar cerca de la mitad sobre el relleno y presiónalo suavemente. Corta unas fresas más y colócalas sobre las moronas del pastel. Agregar el resto de las moronas acomódalas de manera que sobresalgan aún algunas fresas. Refrigerar el pastel 6 horas. Desmoldar y servir.

Pay de Algarrobo



Ingredientes para base:

150 g. de avellanas
100 g. de germen de trigo
8 dátiles sin semilla
100 g. de pasas de uva
2 cdita. de miel (opcional)

Relleno:

2 aguacates maduros
100 g. de avellanas
1/2 tz. de algarrobo en polvo
2 cdas. de miel de abeja

Preparación:

Se ponen a remojar toda la noche las avellanas, los dátiles y las pasas (por separado). Procesar todos los ingredientes hasta formar una masa. Se coloca en un molde para pay, se moldea y extiende con las manos, se refrigera. Para el relleno se procesan todos los ingredientes hasta que se forme una pasta cremosa (si es necesario agregar agua o leche vegetal). Colocar esta mezcla sobre la base y refrigerar una hora. Adornar con trozos de frutas y servir.

CONSEJOS PARA UNA COCINA SALUDABLE

Saber comprar

La primera norma para una cocina saludable es realizar una buena compra, en la que se incluyan alimentos y productos sanos. La elección de los alimentos es un acto trascendente que tiene consecuencias para la salud individual y familiar, así como para la ecología y el medio ambiente.

Alimentos vegetales

Cuanto más alimentos de origen vegetal se usen en la cocina, y cuanto menos procesados estén, tanto más saludables serán. Las frutas, frutos secos, semillas, cereales, legumbres y hortalizas, constituyen la base de una alimentación saludable.

Productos integrales

Usar, siempre productos integrales: por ejemplo, pan y pasta integral, en lugar de productos refinados; o bien, arroz integral en lugar de blanco.

Aceites

El mejor aceite es el de oliva extra virgen prensado en frío, es mucho más saludables que otras grasas de origen animal, como el sebo o manteca, la mantequilla e incluso la margarina u otros tipos de aceite vegetal.

Condimentos

Sal: Usar lo necesario, sin excederse, especialmente en climas más poco calurosos. La sal marina no tratada u orgánica es más rica en minerales.

Ajo: Sustituye con ventaja a las especias picantes.

Hierbas aromáticas: (Albahaca, orégano, hinojo, laurel, perejil, romero, salvia, tomillo). Son preferibles a las especias fuertes.

Troceado

Cuanto más se trocea un alimento, mayor es la superficie que queda expuesta a la acción del oxígeno, de las enzimas que se liberan al romper las células y de los gérmenes que se encuentran en el ambiente. De esta forma, el troceado y el picado favorecen la oxidación y destrucción de los nutrientes (más intensa en las hortalizas y verduras), y la contaminación y proliferación bacteriana. En caso de picar hortalizas o verduras, consumirlas de inmediato.

Higiene

Lavarse bien las manos antes de manipular los alimentos. Mantener una escrupulosa limpieza de los utensilios y las superficies de la cocina. Lavar y desinfectar frutas y verduras con desinfectantes naturales como el jugo de limón, la sal, etc.

Cocción

Evitar el sobrecalentamiento, es decir, la exposición de los alimentos a la acción del calor durante un tiempo excesivo. No tostar o requeimar los alimentos. En la costra que se forma al tostar se produce una importante pérdida de vitaminas y otros nutrientes. Evitar las frituras.

Después de cocinar

Evitar recalentar los alimentos o mantenerlos calientes por tiempo prolongado antes de consumirlos, pues así se degradan muchas vitaminas y enzimas.

Evitar consumir comida recalentada del día siguiente, muchos alimentos se vuelven tóxicos después de 24 horas de haber sido cocinados.

Equilibrio entre crudos y cocinados

Cocinar sólo los alimentos que lo requieran. Compensar la ingestión de alimentos cocinados, comiendo una considerable cantidad de crudos.

Utensilios de cocina

Evitar aquellos que contengan plomo (como los fabricados con barro esmaltado) o los de aluminio. El acero inoxidable, el vidrio y la porcelana (cerámica) son los materiales más inertes y que menos interactúan con los

SUGERENCIAS DE UN RÉGIMEN ALIMENTICIO SALUDABLE Y COMPLETO

Este tipo de régimen alimenticio es el más recomendable para estar sano y cubre todas las necesidades nutricionales que el cuerpo humano necesita.

1.-DESAYUNO. (de 7 a 8)

Es muy importante comer frutas ya que por estar crudas conservan todos los nutrientes, vitaminas y minerales, etc. Además de tener un poder curativo y regenerador extraordinario. Limpian el organismo, purifican la sangre y rejuvenecen a quienes las consumen.

Comer fruta fresca del tiempo: fresa, zarzamoras, durazno, mango, pera, uvas, ciruela, melón, cereza, manzana, guayaba, naranja, toronja, mandarina, kiwi, piña, sandía, papaya, plátano, etc. Sin tomar demasiada variedades tres ó cuatro variedades, en casos muy delicados comer solamente un tipo de fruta para facilitar la digestión. Aunque es bueno variar entre un día y otro. Por ejemplo durazno, mango, plátano y pera, otro día naranja, kiwi, fresas y piña. La cantidad será según la edad de la persona, constitución física y trabajo que haga. Comer una o dos rebanadas de pan integral deshidratado (que no quede nada de levadura viva). Miel (1 cda.), higos secos, , dátiles, ciruelas pasas (4 unidades), arándanos secos, pasas, mermelada hecha en casa. Nunca todo a la vez, una sola clase y variar cada día y en cantidades moderadas. Puede comerse un yogurt vegetal o queso de almendras, nuez de la india, avellanas, etc. En tiempo de frío, antes o después de la fruta, para muchos sería beneficioso un plato de copos de avena caliente o algún otro cereal natural e integral como trigo, avena, cebada, mijo, etc. No se tomará ningún otro alimento, ni leche, ni productos de harinas refinadas, nada en absoluto, porque no es sano.

2.-COMIDA. (de 12 a 1)

Cada día deberíamos comer una ensalada de verduras crudas, sobre todo verduras verdes por su contenido de clorofila, variando entre un día y otro los tipos de verduras, para aprovechar los nutrientes que cada una contiene. Ya que garantizan una excelente salud.

PRIMER PLATO: Una ensalada de lechuga o escarola, apio, cebolla, rábanos, pepinos, tomate, aceitunas, zanahorias, pimientos, aguacate, jícama, betabel, etc., de cinco a seis variedades estaría bien. Es bueno variar entre un día y otro. Sin vinagre, ya que es muy dañino. Aliñarlos con sal y aceite de oliva extra virgen en pocas cantidades, también puede ponerse unas gotas de limón y ajos picados. Si hubiera algún caso que tuviese dificultad para masticar las ensaladas se puede moler y comerlas como papilla sobre un pan deshidratado y se ablandará.

SEGUNDO PLATO:

- Se comerá una verdura del tiempo col, espinacas, poro, ejotes, berros, coliflor, brócoli, acelgas, tomates, etc. (solo 2 o 3 verduras de estas) con papas, alternando, dos veces a la semana.

Crema de algarrobo



Ingredientes:

3 cda. de algarrobo en polvo
3 plátanos
6 dátiles sin semilla
2 cda. de mantequilla de almendra
1 pizca de sal

Preparación:

Se licuan todos los ingredientes hasta obtener una consistencia cremosa, se refrigera 10 minutos antes de servir.

Nota: Puede usarse para untar pan tostado o como merengue.

Helado de plátano



Ingredientes:

6 plátanos congelados
El jugo de 1 limón (si se desea)
1 cda. de miel
Nueces para decorar

Preparación:

Se pelan los plátanos y se ponen a congelar en una bolsa sellada. Se parten en trozos los plátanos y se ponen en el procesador, junto con

la miel y el jugo de limón (si se desea, para que no se oxide), hasta obtener una mezcla cremosa. Puede ponerse en un recipiente y ponerse nuevamente en el congelador por 30 minutos y cortarse con una cuchara para bolas de helado. Puede ponerse encima un caramelo de miel con algarrobo y jugo de mandarina hasta quedar la consistencia deseada y decorar con las nueces.

Nota: Este tipo de helado puede usarse cualquier otra fruta, ya sea combinarla con el plátano o hacer un helado de otra clase de fruta congelada.

Tarta de frutas



Ingredientes:

1 tz. de almendras remojadas
1 1/4 tz. de coco rallado
4 dátiles sin semilla
1 cda. de aceite de coco

Relleno:

2 tz. de mango
1 plátano
2 cda. de aceite de coco derretido a baño maría
2 cda. de jugo de limón

1/4 tz. de miel

Decoración:

3 kiwis
5 fresas
1/4 tz. de mora azul

Preparación:

Primero poner en el procesador las almendras y pulverízarlas lo más que se pueda, agrega los dátiles y procesarlos hasta ir formando una pasta. Agrega el coco rallado y el aceite hasta el final y forma una masa para ponerla en moldes de tartaleta individuales o en uno de 6 o 7". Para el relleno se licúan todos los ingredientes hasta que quede una mezcla suave. Rellenar las tartaletas individuales o la grande y decora con las frutas de decoración o las de tu preferencia. Se refrigera durante 10 minutos y se sirve.

Gelatinas de frutas



Ingredientes:

1/2 tz. de piña en cuadros delgados
1/2 tz. de fresas en rebanadas
1/2 tz. de uvas verdes en mitades
1/2 tz. de mora azul
4 tz. de jugo de piña natural
2 cdita. de agar agar en polvo

Preparación:

Se pone el jugo con el polvo de agar agar y la miel a hervir. Poner una capa delgada de el

liquido se pone una capa de fresas, poner una capa delgada del liquido, dejar que repose 3 minutos, se acomoda la segunda capa de uvas y así sucesivamente hasta acabar con las frutas y el liquido, se refrigera por 2 horas. Sacar y desmoldar.

Nota: Pueden usarse las frutas de su preferencia.

Galletas de manzana



Ingredientes:

3 manzanas
3 cda. de miel
150 g. de almendras, molidas
50 g. de orejones, en trocitos
100 g. de pasas
2 cda. de algarrobo en polvo

Preparación:

Se lavan y se cortan las manzanas en rodajas

muy delgadas, se pone en un recipiente y se mezclan todos los demás ingredientes. Formar galletitas y ponerlas sobre la bandeja del deshidratador. Deshidratar (en el sol si hay buen tiempo o comerlas crudas) a 40°C) por 12 horas. Salen 40 galletitas.

Brownie



Ingredientes:

1 1/2 tz. almendras molidas
1 tz. semillas de girasol
1 tz. pasas de uva
1 manzana pelada y rayada
1/4 tz. de algarrobo en polvo
1 cdita. de polvo de vainilla

Preparación:

Procesar las almendras molidas, semillas y pasas.

Agregar los ingredientes restantes y amasar para unir todos los ingredientes. Presionar la mezcla en un molde 8 x 8" de pastelería, se refrigera hasta afianzar la mezcla. Se parten en cuadro y se sirven.

- Otros dos días alternando puede ser arroz integral (que necesita doble tiempo para cocerse, es un alimento muy completo y entre más sencillo lo prepare mejor para su salud). Puede combinarse con alguna leguminosa: frijol o frijol de soya.
- Otros dos días a la semana, comer legumbres (lentejas, garbanzos, alubias, frijol, frijol de soya, habas, etc. Algunas personas necesitarán ingerir un tercer plato que podría ser unas croquetas, tortitas de avena, etc.
- Otro día pasta integral cocinadas sencillamente.

POSTRE: almendras, nueces, avellanas, pistaches, cacahuates, piñones, coco, etc. una sola clase cada día (en pocas cantidades, crudas, peladas y sin sal) Se recomienda comerlas con pan integral (centeno, trigo, avena, cebada, etc) deshidratado para su mejor digestión. Nunca comer fruta como postre por ser incompatible con las ensaladas y verduras. También es aconsejable mezclarlas en las comidas, especialmente con los cereales, picadas o trituradas. Esto es muy adecuado para los niños que aun no saben masticar bien, y para los ancianos con dificultades para masticar por la mala dentadura, aunque pueden prescindir de ellos si llevan una vida sedentaria. Masticar y ensalivar correcta y minuciosamente cada bocadito es importantísimo para la salud, y evita en gran medida la necesidad de beber líquidos. No comer nada mas entre horas, ni jugos, ni leche, nada.

3.-CENA. (de 6 a 7)

Debe hacerse siempre temprana, sencilla y muy ligera. A partir de la puesta del sol es más benéfico el descanso que la comida. Si ya es tarde, es mejor no cenar. Habrá personas que les será muy benéfico hacer solo dos comidas al día, omitiendo la cena.

Lo ideal sería dos o tres manzanas crudas, pueden ser hervidas, o asadas al horno sin azúcar. Si se prefiere algún otra fruta de temporada puede comerse, pero una sola clase y no mucha cantidad.

Otro día podría comerse una ensalada de verduras simple y pequeña, con una rebanada de pan integral tostado.

Otro día, un plato de copos de avena cocinada sin leche y sin azúcar, con pasas ó dátiles y manzanas.

O puede hacerse una sopa vegetal con caldo de verduras con copos de avena y una manzana de postre.

Nota: Si se tiene un trabajo sedentario, se puede ayunar con solo tomar un te de hierbas con miel si lo desea. (excepto te negro).

DESAYUNOS:

“Es costumbre y disposición de la sociedad que se ingiera un desayuno liviano. Pero ésta no es la mejor manera de tratar el estómago. A la hora del desayuno, el estómago se encuentra en mejor condición para recibir una mayor cantidad de alimento que en la segunda o tercera comida del día. Es erróneo el hábito de comer livianamente para el desayuno y más abundante al almuerzo. Hágase del desayuno la comida más sustancial del día”. (CRA Pág. 205)

“Evítense el uso de mucha sal y el de encurtidos y especias, consúmase mucha fruta, y desaparecerá en gran parte la irritación que incita a beber mucho en la comida. (CRA Pág. 411)

El comer frutas con pan, completamente cocido, que tenga ya dos o tres días, será más saludable que comer pan fresco. Esto, con una masticación lenta y acabada, proporcionará todo lo que nuestro organismo necesita”. (CRA Pág. 128).

“Donde las frutas desecadas, como uvas pasas, ciruelas, manzanas, peras, melocotones y albaricoques o damascos, puedan obtenerse a precios moderados, se verá que pueden emplearse como alimentos de consumo corriente mucho más de lo que se acostumbra, y con los mejores resultados para la salud y el vigor de todas las clases de personas activas”. (CRA Pág. 113).

“Quiero aconsejar a todos a que pongan algo caliente en el estómago, por lo menos cada mañana. Podéis hacer esto sin mucho trabajo”. (CRA Pág. 125).

Gelatina de coco en salsa de fresas



Ingredientes:

2 cdita. rasas de agar agar en polvo
1 l. de leche de coco
3 cda. de miel
El jugo de 1 limón
Crema de almendra:
1/4 tz. de agua
25 g. de almendra remojada y pelada
Para la salsa:
250 g. de fresas

2 cda. de miel

Preparación:

Calentar la leche de coco con la miel, cuando hierva añadir el agar agar y dejar hervir 2 minutos. Para la crema se ponen las almendras en el procesador con el agua, hasta obtener la crema. Se le pone el jugo de limón y la crema, mezclarlo y ponerlo en un molde, se mete al refrigerador. Para la salsa se lavan, desinfectan y trocean las fresas, se le agrega la miel y se trituran. Desmoldar la gelatina y bañarla con la salsa de fresa. Otra forma de presentarlo es poner salsa de fresa sobre un plato y colocar al centro un trozo de gelatina.

Pay de zarzamora



Ingredientes:

1 tz. de pan molido integral
3 dátiles
Agua filtrada necesaria
300 g. de tofu para untar (ver receta)
1 1/2 tz. de zarzamoras
1/2 tz. de miel

Preparación:

Se amasa el pan molido con los dátiles (deben ponerse en remojo si están duros) se le agrega un poco de agua si es necesario para amasar. Se forma una tortilla y se acomoda en el molde para pay. Se amasa el requesón con 1 taza de zarzamoras y la miel. Se le agrega a la costra para pay y se decora con las zarzamoras. Se refrigera por 10 minutos y se sirve.

Pastel de limón y galletas



Ingredientes:

6 o 7 limones
3 paquetes de galletas habaneras integrales
1 bloque de tofu extra firme
150 g. de nuez de la India
4 naranjas
1 cdita. de vainilla
Miel de agave al gusto

Preparación:

Se pone en la licuadora las nueces remojadas por 8 horas de preferencia con el jugo de los limones recién exprimidos y el jugo de las naranjas, se licuan y después se le agrega el tofu, la vainilla y la miel al gusto. Se pone en un refractario una base de esta crema y se acomoda una capa de galletas, se le pone encima nuevamente la crema y otra capa de galletas y así sucesivamente hasta terminar la crema.

Flan napolitano



Ingredientes:

1 l. de leche de arroz u otra leche vegetal
1 vainas de vainilla
2 limones
4 g. de agar agar
4 cda. de azúcar morena
Miel al gusto

Preparación:

Poner en un molde para flan el azúcar y el zumo de medio limón, hacer el caramelo a fuego lento.

Hervir la leche con la vainilla y la corteza de limón. Poner en remojo el agar agar con agua caliente cubriéndolo. Cuando este blando hervirlo hasta que se deshaga, agregar la leche y hervir, endulzar con miel al gusto, ponerlo en el molde, dejar enfriar y guardarse en el refrigerador.

Dátiles rellenos



Ingredientes:

12 dátiles grandes
50 almendras remojadas
Aceite vegetal extra virgen
1 naranja

Preparación:

Se le hace un corte vertical al dátil para quitarle la semilla, se prepara el relleno con 38 almendras procesándolas junto con el jugo de naranja y el aceite, hasta quedar cremoso. Se rellenan los dátiles

y se decora con una almendra.

Nota: Pueden rellenarse de mantequilla de cacahuete o cualquier otro pasta espesa de nueces. También las ciruelas pasas pueden rellenarse de estas pastas.

Trufas



Ingredientes:

1 tz. de semillas de girasol, remojadas 1 hora
1/2 plátano
1 cda. de algarrobo en polvo
5 dátiles

Preparación:

Procesar las semillas hasta formar una harina no muy fina. Agregar el algarrobo en polvo, los dátiles y el plátano en el procesador por unos segundos más hasta homogeneizar. Moldear con

las manos formando bolitas y pasar por coco rayado. Enfriar aproximadamente una hora para que tomen consistencia.

INDICE DE DESAYUNOS:

- 12.- Tazón de melón
- 12.- Melón, tunas y uvas
- 12.- Mangos con crema de plátano
- 12.- Papaya, mango y plátano
- 13.- Yogurt de zarzamora
- 13.- Frutas con crema
- 13.- Yogurt vegetal
- 13.- Flor de frutas
- 14.- Cortadillos de Plátano y manzana
- 14.- Fruta con amaranto
- 14.- Terrina de manzana
- 14.- Pan Francés
- 15.- Palmeras de frutas
- 15.- Crepas rellenas de mango
- 15.- Abanico de frutas
- 16.- Frutas con salsa de mango
- 16.- Frutas Amary
- 16.- Ensalada de cítricos
- 16.- Frutas a la naranja
- 17.- Frutas con crema de coco
- 17.- Platón de frutas
- 17.- Rehilete de frutas
- 17.- Bandera de frutas
- 18.- Toronja, uvas, piña y plátano
- 18.- Avena con frutas
- 18.- Frutas bañadas
- 19.- Arcoíris de frutas
- 19.- Cajeta o mermelada de dátil
- 19.- Cebada perla con frutas
- 19.- Brochetas de frutas
- 20.- Mermelada de fresa con plátano
- 20.- Plátanos al horno a la naranja
- 20.- Crepas de fresa y plátano
- 20.- Mitades de manzana
- 21.- Manzanas bicolor
- 21.- Ensalada de manzana
- 21.- Crema de plátano con mango
- 21.- Crema de plátano y nuez
- 22.- Galletas de plátano
- 22.- Arroz con leche
- 22.- Atole de amaranto
- 23.- Plátanos machos asados
- 23.- Mermelada de frutas
- 23.- Atole de fruta
- 24.- Pan integral ideal

Tazón de melón



Ingredientes:

1 melón
250 g. de uvas verdes
14 ciruelas

Preparación:

Se lavan las frutas, se parte por la mitad el melón, se sacan con una cuchara grande toda la pulpa del melón lo mas entera posible para poder picarla en cubos o con un cortador de melón. Se rellena el

tazón con los cubos de melón y las uvas, se decora con las ciruelas.

Melón, tunas y uvas



Ingredientes:

1 melón
500 g. de uvas
6 tunas

Preparación:

Se lavan las frutas, se pelan las tunas y el melón. Se pican por la mitad las uvas para sacar las semillas. Se parte en rebanadas el melón y se parten por la mitad y las tunas se parten en 4 partes a lo largo.

Mangos con crema de plátano



Ingredientes:

5 mangos
2 plátanos
El jugo de 1 naranja
1/4 tz. de nuez de anacardo natural
Ciruelas pasas
4 panes de bollos de centeno integral
1 cda. de miel.

Preparación:

Se lavan y se pelan los mango, se parten en tiras y uno de ellos se parten en pequeños cubos para preparar una mermelada de mango, mezclándolos con la miel. Se rebanan los panes y se ponen a tostar, Se licuan las nueces con el jugo de naranja y los plátanos para hacer la crema. Se sirven las tiras de mango y se bañan con la crema, se les pone ciruelas pasas encima y a las rebanadas de pan se les pone crema, la mermelada de mango y se sirven en el plato.

Papaya, mango y plátano



Ingredientes:

1 papaya chica
4 mangos
5 plátanos
20 ciruelas pasas
Crema de cacahuete

Preparación:

Se lavan las frutas, se pela la papaya, mangos y plátanos. Se pican la papaya y los mangos. Los plátanos se parten a lo largo por la mitad, se unta crema de cacahuete en cada mitad, se

pican las ciruelas pasas en cuadritos y se acomodan encima de los plátanos.

Pastel de plátano macho



Ingredientes:

6 plátanos machos maduros
150 ml. de leche vegetal
1 cucharada de miel
El jugo de 2 naranjas
4 rebanadas de pan tostado integral molido
2 cdas. de copos de avena integral pulverizada
1 cda. de algarrobo en polvo (si se desea)
50 g. de uvas pasas

Preparación:

Trituramos 3 plátanos junto con la leche y la miel. Los otros 3 plátanos los cortamos en sentido horizontal en lonchas finas y exprimimos el jugo de las naranjas por encima para que no se oscurezcan. En un cuenco mezclamos el pan con los copos de avena y el algarrobo. Aceitamos un molde y espolvoreamos con harina. Colocamos una capa de pan y avena, con una cuchara la cubrimos con el puré de plátano y ponemos por encima lonchas de plátano. Así hasta que agotemos todo. La ultima capa tiene que ser de plátano con pasas, con un poco de puré y le ponemos el jugo de una naranja. Precalentamos el horno a 180° y cocemos el pastel durante 45 minutos. Dejar enfriar para que quede firme.

Strudel de manzana



Ingredientes:

6 manzanas
200 g. de pasas
Miel de abeja
5 naranjas
200 g. de nueces pecanas
2 cdas. de algarrobo en polvo (si se desea)
2 tzs. de harina de avena integral
1 tz. de harina blanca de trigo

1 tz. de harina de trigo integral
1/2 tz. de aceite de oliva extra virgen

Preparación:

Se ponen en un cuenco los tres tipos de harina, se le pone sal, el aceite Y el jugo de las 5 naranjas, se revuelve muy bien hasta tener una masa manejable sin que se pegue y aceitada. Se extiende la masa en una mesa sobre un plástico quedando de medio centímetro de grosor. Las manzanas se pelan y rebanan delgadas. Se le ponen las manzanas encima de la masa, las pasas, la nuez en trozos, se le pone miel y se envuelve enrollándolo. Se pone en una lamina para horno y se deja por 40 minutos En el horno precalentado a 180°C. Ya que pasen 30 minuto se puede pincelear el strudel con miel y agua, espolvorea nuez triturada y se vuelve meter al horno.

Paletas de ciruela pasa



Ingredientes:

12 ciruelas pasas sin semilla
3 cda. de mantequilla de almendra (o nuez)
3 cda. de almendra (o nuez) molida

Preparación:

Se revuelve la mantequilla de almendra con la almendra molida, se cubren las ciruelas pasas con esta mezcla y se colocan en un palillo de paleta.

Empanadas de manzana con higos



Ingredientes:

1 mandarina o naranja
3 tzs. de harina integral
1 tz. de harina cernida
2 tz. de harina de avena
1/2 tz. de nueces en pedazos
2 higos enmielados
1/4 tz. de aceite vegetal
Agua filtrada necesaria

Preparación:

Se ponen en un recipiente las nueces, pasas, 4 manzanas peladas y picadas en cubos, el jugo de mandarina y los higos picados en cubos. Se ponen las harinas en un cuenco, se le agrega el aceite, 1 manzana pelada y rallada, el agua y se amasa hasta que quede manejable y no se pegue en los dedos. Se aceita y enharina un molde para hornear, se forman bolitas pequeñas de masa se extiende con la prensa para tortillas y se rellenan, se cierran para formar las empanadas. Se ponen sobre la lamina y se hornean por 30 minutos a 180°C.

Rollos integrales



Ingredientes:

2 tzs. de harina de trigo integral
1 tz. de harina de avena integral
2 cdas. de linaza
1 tza. de agua o jugo de naranja
2 cdas. de miel de abeja
3cdas. de aceite de olivo extra virgen

Relleno: puede ser crema de cacahuete, manzana en tiras y fruta seca.

Preparación:

Se ponen las harinas en un cuenco la linaza, el agua, la leche o el jugo, la miel, el aceite y se revuelve todo, se amasa, se forman bolas y se ponen en la prensa de tortillas, se corta con un cuchillo formando un rectángulo, se rellenan de crema de cacahuete, manzana y pasas o otra fruta seca, se hornea a 220°C por 30 minutos.

Pastel de mango y piña



Ingredientes:

1 tz. de piña
1 tz. de mango
La corteza de un limón
Miel de agave o de abeja
1 cdita. de vainilla en polvo o algarrobo

Corteza:

1 tz. de nueces
4 dátiles
1 cdita. de sal marina

1/2 cdita. de algarrobo

Preparación:

Se corta el mango y la piña en rodajas quitando el centro de la piña, se marinan con la miel y la vainilla o algarrobo por 15 minutos. Para la corteza se trituran en un procesador las nueces, dátiles, algarrobo y la sal. Se pone un molde de aro sobre un plato y se hace la primera capa con la mitad de la mezcla de la corteza, la segunda capa con la piña y la tercera con el mango, la cuarta con la piña y la última con la corteza, se presiona hacia abajo para compactar y se retira el molde.

Yogurt de zarzamora



Ingredientes:

2 tz. de zarzamoras
1/4 tz. de nuez de anacardo
1 naranja
2 plátanos
1/4 tz. de coco rallado remojado.
1 cda. de miel

Preparación:

Se lavan y desinfectan las zarzamoras, se ponen 5 zarzamoras en la licuadora, el jugo de una naranja, se pone la nuez y se licua hasta que quede cremoso, se ponen los plátanos, la miel y el coco rallado. Se parten en cubos las zarzamoras y se ponen en un tazón y se agrega encima el yogurt. Se decora con zarzamora.

Frutas con crema



Ingredientes:

3 ciruelas
1/4 de nuez de anacardo
1/2 tz. de coco rayado
1/4 tz. de agua filtrada
1 papaya chica
1 piña chica
3 peras
2 plátanos

Preparación:

Se lavan y desinfectan las frutas, se pelan y parten en cubos. Para la crema se pone en la licuadora el agua y el coco, después los plátanos, la nuez de la india, se licua hasta quedar cremoso. Se sirve la fruta y se bañan con la crema.

Yogurt vegetal



Ingredientes:

1 tz. de nuez de anacardo remojadas
1/2 tz. de agua filtrada
1 1/2 cda. de miel
1 cdita. de vainilla en polvo (opcional)

Preparación:

Se licuan o se ponen en el procesador todos los ingredientes, hasta obtener una consistencia cremosa. Puedes poner cualquier fruta de tu preferencia, ya se en cubos o batida.
Nota: Puede usarse almendras, avellanas o cualquier tipo de nuez (se remojan por 8 o 12 horas de preferencia).

Flor de frutas



Ingredientes:

2 tz. de fresas
1 melón chino
3 duraznos

Preparación:

Se lavan y desinfectan las frutas. Se parten en cubos las fresas y los duraznos. Se pela el melón y se parte en rebanadas, se acomodan en el plato alrededor formando la flor y al centro las fruta.

Cortadillos de plátano y manzana



Ingredientes:

9 rebanadas de pan integral
1 manzana
2 plátanos machos
Crema de cacahuete
1 cda. de miel (opcional)

Preparación:

Cortar las rebanadas de pan en 2 mitades. Extender un poco de crema de cacahuete sobre ellas. Cubrir con rodajas de manzana y plátano. Se le agrega un poco de miel. Cocer en la parte alta del horno, a 200°C 15 min. o hasta que se dore el plátano y el pan.

Fruta con amaranto



Ingredientes:

150 g. de pasas
50 g. de amaranto
2 naranjas
1 papaya
3 plátanos

Preparación:

Se pelan la papaya y los plátanos, se pican en cubos, se sirven y se bañan con jugo de naranja, se le espolvorea el amaranto y las pasas.

Terrina de manzana



Ingredientes:

1 manzana rallada
2 cda. de pasas de uva
1 cda. de jugo de limón
3 cda. de semillas de linaza molidas
2 cda. de ajonjolí molido
1 cda. de arándanos (opcional)

Preparación:

Mezclar la manzana rallada con el jugo de limón. En un molde redondo poner las semillas molidas, agregar una segunda capa de manzana rallada, agregar una tercera capa de semillas molidas, agregar una cuarta capa de manzana rallada, agregar una quinta capa de semillas molidas. Desmoldar y decorar con pasas de uva, arándanos. Puede agregar crema de coco.

Pan francés (sin huevo)



Ingredientes:

7 rebanadas de pan integral
1/2 tz. de harina de soya o garbanzo
1 plátano maduro
Miel al gusto
Aceite de oliva extra virgen necesario
1 cda. de algarrobo en polvo (opcional)
Agua necesaria

Preparación:

Se Mezcla la harina con el agua, el algarrobo, el plátano y la miel. Se bate muy bien y se remojan las rebanadas en esta mezcla. Se pone en un sartén un poco de

Pay de calabaza



Ingredientes:

1 calabaza naranja chica
1/2 tz. de harina de tapioca
4 tz. de agua filtrada
1 pza. de piloncillo

Costra:

2 tz. de avena en hojuela integral
1/2 tz. de harina de trigo integral
1/2 tz. de aceite vegetal
1 pizca de sal
Agua filtrada necesaria

Preparación:

Para la costra se licua la avena para hacerla harina, se ponen en un tazón todos los ingredientes, se amasa, se extiende con el rodillo para formar un círculo con un grosor de 1 cm. se pone en el molde para pay y se mete al horno precalentado a 150°C por 1 hora o hasta que este crujiente. Se parte en trozos la calabaza, se ponen en el litro de agua hirviendo, se deja hasta que este blanda la cascara y se pueda pelar, una vez quitando la piel se muelen los trozos con el pasa puré, se pone la pulpa en un caso y se le agrega el piloncillo en trozos, se le agrega la harina de tapioca y se revuelve hasta que se disuelva el piloncillo, se le agrega esta mezcla la costra de pay y se deja enfriar, para comerse.

Nota: También puede hacerse el relleno de camote amarillo.

Pastel de ciruela y manzana



Ingredientes:

2 tz. de pan integral molido
1 tz. de ciruela pasa sin semillas
3 manzanas grandes
2 tz. de leche de avena
2 naranjas
3 cdas. de miel

Preparación:

Se lavan, pelan y rebanan en laminas delgadas las manzanas, se pone en la base de un refractario o molde una cucharada de miel y el jugo de media naranja, se diluye y se acomodan las ciruelas, encima se pone una capa de manzanas y jugos de naranja sobre ellas para que no se obscurezcan, se pone una capa de pan molido, ciruelas partidas por la mitad, un poco de leche mezclada con la miel y otra capa de manzanas con jugo de naranja, otra de pan, ciruelas y leche, hasta terminar con una capa de manzana. Se pone en el horno precalentado a 180°C por 30 minutos.

Chocoalgarrobo



Ingredientes:

200 g. de algarrobo en polvo
100 g. de miel de abeja o de agave
El jugo de un limón

Procedimientos:

Ponga todos los ingredientes en un recipiente, se revuelve muy bien, si se desea mas liquido, agregar mas miel o jugo de naranja, hasta que quede la consistencia deseada.

Trufas de avellanas sabor chocolate



Ingredientes:

- 2 tz. de avellanas
- 1 tz. de harina de algarrobo
- 1/4 tz. de agua filtrada
- 1 cda. de vainilla en polvo (si se desea)

Preparación:

Se mezclan todos los ingredientes hasta conseguir una pasta homogénea para formar las trufas en forma de bolas.

Tarta de manzana



Ingredientes:

- 8 manzanas
- 3 tzs. de harina integral
- 1 tz. de harina cernida
- 2 tz. de harina de avena
- 1/2 tz. de pasas o arándanos
- 1/2 tz. de nueces en pedazos
- 1/2 tz. de pasas o arándanos

- 1/2 tz. de aceite de oliva
- 1 pizca de sal
- Agua filtrada necesaria
- 2 mandarinas o naranjas

Preparación:

En un cuenco se ponen las harinas, la sal, el aceite, dos manzanas lavadas, peladas y rayadas, el agua necesaria y se amasa hasta que se incorporen los ingredientes, quedando manejable. Se dividen en dos bolas una un poco mas grande que la otra. Las otras 6 manzanas se lavan y se pelan, se pasan por la mandolina o se pican en tiras, rebanadas o en cubos, se bañan con el jugo de mandarina (para que no se oxiden). Se unta un poco de aceite en una charola (de acero inoxidable sería mejor) para hornear y se espolvorea harina. Se toma la bola de masa mas grande y se extiende sobre una mesa con un rodillo en forma circular de un grosor de medio cm. se coloca encima del molde y se le agrega las manzanas, nueces, (y las pasas o arándanos) se extiende la otra bola de masa de igual forma circular y se cubre la tarta, cerrándola por el contorno con un pequeño dobles hacia arriba. Se le hacen orificios encima, con un tenedor y se mete al horno precalentado a 180°C, por 40 minutos o hasta que este bien cosida.

Cajeta o mermelada de dátil



Ingredientes:

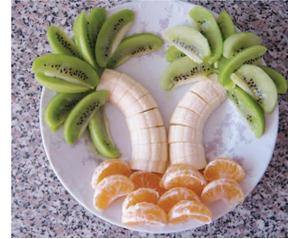
- 15 dátiles grandes
- 1/3 tz. de agua tibia

Preparación:

Remojar los dátiles en el agua tibia por 2 horas o toda la noche. Licuar los dátiles con su agua en remojo hasta obtener una consistencia cremosa.

Nota: si se desea como mermelada, no se licua tanto tiempo, se dejan un poco de

Palmeras de frutas



Ingredientes:

- 3 plátanos
- 6 kiwis
- 3 mandarinas

Preparación:

Se lavan y se pelan las frutas. Los kiwis se parten en rebanadas, las mandarinas se separan los gajos, y los plátanos se parten por la mitad a lo largo y se parten en rebanadas. Se sirven en los platos dando la forma de palmeras.

Crepas rellenas de mango



Ingredientes:

- 1 tz. de avena integral en hojuelas
- 1 tz. de harina de trigo integral
- 1 tz. de agua filtrada
- 1 tz. de jugo de naranja
- 1 pizca de sal
- 2 cda. de miel
- Aceite vegetal extra virgen necesario

Relleno:

- 1/4 tz. de nuez de anacardos natural (sin sal, ni aceite)
- 1 naranja
- El jugo de 1 limón
- 3 plátanos maduros
- 1 manzana
- 3 mangos cortado en cubos

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes (excepto los del relleno) en la licuadora hasta que estén bien mezclados. Deje reposar 10 minutos la mezcla. Calentar un sartén a fuego mediano con poco aceite. Poner la mezcla, rápidamente mover el sartén para que se expanda por todo el fondo, quedando delgada y uniforme. Esperar hasta que se dore ligeramente en los bordes, 1-2 minutos. Voltear y cocinar del otro lado.

Para el relleno: Añadir las nueces, el jugo de naranja y limón, la manzana sin piel y en cubos, 2 plátanos, licuar para formar una crema. Se pone esta mezcla en un tazón, junto con los mangos y un plátano cortado en cubos. Revolver hasta unificar todo. Se rellenan las crepas, se pone una cucharada de la mezcla y se coloca en el centro. Enrollarlas y colocarlas en un plato, con la unión hacia abajo.

Abanico de frutas



Ingredientes:

- 3 mangos maduros
- 1 papaya
- 4 plátanos
- 20 dátiles rellenos de mantequilla de cacahuete

Preparación:

Se lavan y desinfectan las frutas frescas. Se pelan las frutas y se parten en rebanadas, se sirven y acomodan en el plato, junto con los dátiles. Se acompaña con 2 rebanadas de pan integral tostado.

Frutas con salsa de mango



Ingredientes:

3 peras
3 manzanas amarillas
2 mangos maduros
1/2 k. de uvas

Preparación:

Se lavan y desinfectan las frutas. Se parten en cubos las peras, manzanas y 1 mango. La uvas se parten por la mitad y se le quitan las semillas. Para la salsa se pone en la licuadora un mango troceado y se baña la fruta con esta salsa. Se decora poniendo encima las uvas.

Frutas amary



Ingredientes:

12 duraznos pequeños
3 mangos
2 plátanos
1/2 tz. de zarzamoras
1 cda. de miel
2 cda. de crema de cacahuete

Preparación:

Se lavan y pelan los duraznos y los mangos, se parten en tiras los mangos. Las zarzamoras se desinfectan y se sirven en el plato bañadas de miel. Los plátanos se pelan y se parten por la mitad a lo largo, se le untan crema de cacahuete y se sirve toda la fruta en un plato.

Ensalada de cítricos



Ingredientes:

2 toronjas
1 granada
2 kiwis
2 naranjas

Preparación:

Se lavan las frutas. Se parte por la mitad las toronjas y se le sacan los gajos. Se pelan los kiwis, las naranjas y la granada. Se parten los kiwis en rebanadas, se desgrana la granada y se ponen en un tazón junto con los gajos de naranja, se revuelven y se sirve dentro de la cascara de toronja. Sirve en un plato junto con los gajos de toronja.

Frutas a la naranja



Ingredientes:

4 naranjas
4 mangos
3 manzanas
100 g. de arándanos

Preparación:

Se lavan las frutas. Se pelan los mangos y las manzanas, se parten en cubos se ponen en un tazón, se bañan con el jugo de una naranja, se revuelven, se sirve al centro del plato, y alrededor se colocan las rodajas delgadas de naranja quitándole las semillas y se ponen los arándanos en cima de la fruta.

Trufas de coco



Ingredientes:

200 g. de almendras molidas
100 g. de coco molido
1 cda. de aceite de oliva
Agua necesaria
6 rebanadas de pan integral tostado y molido

Preparación:

Se mezclan todos los ingredientes (solo se deja un poco de coco para decorar) hasta conseguir una pasta homogénea para formar las trufas en bolitas y se pasan por coco molido.

Tapioca



Ingredientes:

150 g. de tapioca
2 tz. de agua filtrada
1 tz. de leche de coco

Preparación:

Se remoja la tapioca por 2 horas en una taza de agua filtrada. Se pone a hervir 3 tazas de agua y la ralladura de un limón, una vez que este hirviendo se pone la tapioca a fuego bajo y se revuelve constantemente, hasta que las perlas estén transparentes, se retiran del fuego, se le pone la leche de coco, se revuelve y se sirve fría o caliente.
Nota: Si se quiere para combinar con frutas, se le puede agregar 2 cucharadas de miel de abeja o mermelada de dátil y una fruta de su preferencia picada en trozos. (fresas, mango, piña, pasas, arándanos, etc.)

Galletas de avena y manzana



Ingredientes:

2 tz. de harina de avena integral
2 manzanas grandes amarillas
1/2 tz. de aceite de oliva extra virgen
Agua necesaria

Preparación:

Se pone la harina de avena, se lavan, pelan y rallan las manzanas, se agrega a la harina y se mezclan, agregando poco a poco el agua necesaria hasta quedar moldeable y se puedan formar las galletas, se engrasa una charola y se ponen las galletas al horno precalentado a 180°C durante 30 minutos o hasta que estén cocidas.

Nota: Si se quiere como postre dulce ya sea para el desayuno o la cena, se le puede agregar 3 cucharadas de miel de abeja o mermelada de dátil.

- 117.- Empanadas de manzana con higos
- 117.- Rollos integrales
- 117.- Pastel de mango y piña
- 118.- Trufas de avellanas sabor chocolate
- 118.- Tarta de manzana
- 118.- Cajeta o mermelada de dátil
- 119.- Pay de calabaza
- 119.- Pastel de ciruela pasa y manzana
- 119.- Chocoalgarrobo
- 120.- Empanadas de manzana con higos
- 120.- Rollos integrales
- 120.- Pastel de mango y piña
- 121.- Pastel de plátano macho
- 121.- Strudel de manzana
- 121.- Paletas de ciruela pasa
- 122.- Flan napolitano
- 122.- Dátiles rellenos
- 122.- Trufas
- 123.- Gelatina de coco con salsa de fresa
- 123.- Pay de zarzamora
- 123.- Pastel de limón y galletas
- 124.- Gelatina de frutas
- 124.- Galletas de manzana
- 124.- Brownie
- 124.- Crema de algarrobo
- 125.- Helado de plátano
- 125.- Tarta de frutas
- 126.- Pastel helado de fresas y coco
- 126.- Pay de algarrobo
- 127.- Tarta crudivegana de manzana
- 127.- Cheesecake de tofu
- 128.- Base para tartas o pay
- 128.- Pastel de higos con crema de cacahuete
- 129.- Camarón relleno de higos
- 129.- Pay de manzana con cacahuete
- 130.- Tortitas de avena dulces
- 130.- Galletas de zanahoria
- 130.- Pan de avena
- 130.- Crema de cacahuete a la naranja
- 131.- Merengue
- 131.- Leche condensada
- 131.- Pastel de frutas frescas

Frutas con crema de coco



- Ingredientes:**
- | | |
|-----------------------------|-------------|
| 1/2 k. de uvas rojas | 3 mangos |
| 1 tz. de coco rayado | 1 papaya |
| 1/2 tz. de nuez de anacardo | 1 piña miel |
| 2 cda. de miel | 2 plátanos |
| 1 tz. de agua | |

Preparación:

Se lavan y desinfectan las frutas, se pelan y parten en cubos la papaya, piña y los mangos, las uvas se parten por la mitad. Se licua el agua y 1/2 taza de coco, después los plátanos, la nuez y la miel, se licuan hasta quedar cremoso. Se acomodan los mangos, piña y papaya en un refractario, se bañan con la crema, se espolvorea coco y se decora con las uvas.

Platón de frutas



- Ingredientes:**
- | | |
|---|------------|
| 1 tz. de fresas | 5 plátanos |
| 2 mangos | 1 melón |
| 3 kiwis | 4 mangos |
| 150 g. de zarzamora | |
| 100 g. de mora azul o pasas | |
| 1 tz. de queso de almendras | |
| 1/4 tz. de almendra fileteada (si se desea) | |

Preparación:

Se lavan y desinfectan las frutas, se pelan y parten en rebanadas los mangos, los kiwis se pelan y se parten en rodajas, se coloca un poco de queso de almendras en un plato, se puede espolvorear almendra fileteada encima del queso y se acomodan alrededor las frutas.

Rehilete de frutas



- Ingredientes:**
- 1 piña miel
 - 1 papaya chica
 - 1 melón
 - 1 sandia bola

Preparación:

Se lavan, pelan y parten las frutas en rebanadas medianas, se acomodan en un plato. Puede acompañarse con 2 rebanadas de pan tostado integral.



Bandera de frutas

- Ingredientes:**
- 5 kiwis
 - 1 papaya

Preparación:

Se lavan y se pelan las frutas, los kiwis y los plátanos se parten en rodajas. El melón y la papaya se parten en rebanadas medianas, el mango se corta por ambos lados sacando la semilla y se hacen unos cortes formando cuadros, se voltean hacia afuera y se acomodan las frutas en un plato en

Toronja, piña, uvas y plátano



Ingredientes:

3 toronjas
500 g. de uvas verdes
1 piña
3 plátanos
15 ciruelas pasas

Preparación:

Se lavan las frutas, se pelan las toronjas, la piña y los plátanos. Se parten en rodajas las toronjas, se parten por la mitad y se le quitan las semillas. Se pican en cubos la piña y los plátanos en rodajas. Se acomodan en el plato y se decora con ciruelas pasas.

Avena con frutas



Ingredientes:

1 tz. de avena
1 lt. de agua
4 plátanos maduros
Miel de abeja
1/2 tz. de fresas picadas (pueden ser manzanas o alguna otra fruta de su preferencia)
100 g. de pasas

Preparación:

Poner a hervir el agua en un caso, ponerle la avena a fuego bajo y revolver continuamente cuidando que no se derrame, dejar cocinar 30 minutos a fuego bajo, se le ponen las pasas y se dejan otros 5 minutos mas. Los plátanos se rebanan o se hacen puré y se revuelve con la avena cocida, se sirve con un poco de miel y fresas o alguna otra fruta de su preferencia.

Nota: Otra opción para preparar la avena es agregarle al agua un diente de ajo (se retira una vez se ha cosido y a dejado los nutrientes), un poco de aceite de oliva extra virgen y una poca de sal, se deja hervir por 30 minutos y se le agregan pasas y se deja coser 5 minutos mas.

Frutas bañadas



Ingredientes:

7 naranjas
5 kiwis
1 papaya
1 tz. de granada
2 cda. de miel

Preparación:

Se lavan y pelan todas las frutas, se parten en rodajas 6 naranjas y los kiwis. La papaya se parten en pequeñas rebanadas, se acomodan las frutas sobre un plato, se les pone la granada y se baña con el jugo de naranja y la miel ya mezclados.

POSTRES

“Los budines, los flanes, las tortas dulces y las verduras, todos servidos en la misma comida, causarán perturbación en el estómago”. (CRA Pág. 134).

“Descarten los pasteles, las tortas, los postres, y otros platos preparados para tentar el apetito. Coman menos clases de alimento en una misma comida y consúmanlos con agradecimiento”. (CRA Pág. 103).

“Cuanto menos condimentos y postres se coloquen sobre la mesa, tanto mejor será para todos los que participan de la comida”. (CRA Pág. 135).

“Es mejor dejar de lado las cosas dulces. Dejad los platos de postres dulces que están sobre la mesa. (CRA Pág. 391). Si los extras que se proveen para postres fueran eliminados del todo, sería una bendición. (CRA Pág. 395) .

“Es mejor dejar de lado las cosas dulces. Déjese de lado los postres dulces que se colocan en la mesa. No los necesitáis”. (CRA Pás. 399).

“El azúcar no es bueno para el estómago. Causa fermentación, y esto nubla la mente y trae mal humor”. (CRA Pág. 525).

“Un pastel sencillo puede servir como postre, pero cuando una persona come dos o tres porciones sólo para gratificar un apetito desordenado, se descalifica para el servicio de Dios”. (CRA Pág. 547).

INDICE DE POSTRES:

Postres compatibles con verduras:

- 115- Trufas de coco y almendras
- 115- Tapioca
- 115.- Galletas de avena y manzana
- 116.- Trufas de avellanas sabor chocolate
- 116.- Tarta de manzana

Postres compatibles con frutas:

- 116.- Cajeta o mermelada de Dátil
- 117.- Pay de calabaza
- 117.- Pastel de ciruela y manzana
- 117.- Chocoalgarrobo

Manzanas rellenas



Ingredientes:

6 manzanas amarillas
150 g. de pasas
2 cda. de algarrobo en polvo
1 cda. de miel

Salsa:

12 nueces de anacardo
1 plátano
1 cda. de ralladura de naranja
El jugo de una naranja

Preparación:

Se lavan las manzanas, se les saca el corazón, encima se le pone un poquito de jugo de naranja en cada manzana y se meten al horno a 250° C durante 30 minutos. Se prepara el relleno mezclando las pasas con el algarroba y la miel. Se rellenan las manzanas. Para la salsa, se licuan todos los ingredientes. Se ponen las manzanas sobre un plato y se bañan con la salsa.

Tostadas de manzana



Ingredientes:

3 manzanas verdes
6 rebanadas de pan tostado integral
1/4 tz. de nuez picada
1/3 de pasas
1 cda. de aceite vegetal extra virgen
2 cda. de miel

Preparación:

Se lavan las manzanas, se parten en rebanadas muy delgadas. A cada rebanada se le ponen encima una gotas de aceite, las rebanadas de manzana, pasas, nueces y un poco de miel.

Manzanas al vapor



Ingredientes:

6 manzanas
18 ciruelas pasas
100 g. de pasas
Miel de abeja
4 naranjas

Preparación:

Se lavan y pelan las manzanas, se descorazonan y se ponen en una olla amplia, se bañan con el jugo de 2 naranjas, se rellenan con ciruelas, las otras dos naranjas se parten en rodajas y a la mitad se ponen encima de las manzanas, se le ponen las pasas y se le pone miel, se tapan y se ponen a fuego bajo por 15 o 20 minutos.

Arcoíris de frutas



Ingredientes:

2 tz. de fresas partidas
2 tz. de papaya o melón naranja en cubos
1 tz. de piña en cubos
200 g. de uvas verdes
100 g. de mora azul o zarzamora

Preparación:

Se lavan y desinfectan las frutas, se acomodan en arco por colores, sobre un plato.

Cajeta o mermelada de dátil



Ingredientes:

15 dátiles grandes
1/3 tz. de agua tibia

Preparación:

Remojar los dátiles en el agua tibia por 2 horas o toda la noche. Licuar los dátiles con su agua en remojo hasta obtener una consistencia cremosa.

Nota: si se desea como mermelada, no se licua

tanto tiempo, se dejan un poco de trocitos de dátiles.

Cebada perla con frutas



Ingredientes:

1 tz. de cebada perla
leche de coco
4 plátanos
2 mangos maduros
100 g. de pasas
1/2 tz. de mermelada de fresas casera
Agua necesaria
3 cdas. de miel

Preparación:

Se pone a remojar toda la noche la cebada, se cose con poca agua durante 30 minutos o hasta que este blando. Una vez cosida se le agrega a leche de coco. Se lavan y se pelan los mangos, se pican en cubos, los plátanos se rebanan y se le agrega a cada plato servido con la cebada, se decora con pasas y mermelada hecha en casa.

Brochetas de frutas



Ingredientes:

2 tz. de fresas lavadas
300 g. de uvas verdes
2 plátanos
2 kiwis

Preparación:

Se lavan y pelan las frutas, los plátanos y kiwis se parten en cubos, se colocan en un palillo de brocheta en el orden deseado.

Nota: Se pueden usar las frutas deseadas, combinando colores. Puede acompañarse con yogurt vegetal de fresa o preparar chochoalgarrobo (con miel, jugo de una naranja o mandarina y 2 cucharadas de harina de algarrobo, se mezcla todo muy bien hasta quedar una consistencia de caramelo).

Mermelada de fresa con plátano



Ingredientes:

1 tz. de fresas lavadas
1 plátano
Jugo de medio limón
1 cda. de miel de agave o abeja

Preparación:

Se licuan la mitad de las fresas, se le pone el jugo de limón y la miel, se le agregan las fresas picadas

en pequeños trozos y se revuelve.

Nota: Se puede servir encima de rodajas de piña o de cualquier otra fruta de su preferencia, o para untarse en pan tostado integral.

Plátanos al horno a la naranja



Ingredientes:

4 plátanos macho maduros.
2 naranjas
3 tzs. de jugo de naranja
Una naranja cortada en rodajas
Miel al gusto

Preparación:

Se pelan los plátanos, se rebanan a lo largo. Se acomodan en un refractario. Al jugo de naranja, se le agrega la miel y se pone sobre los plátanos, cubriéndolos con el jugo. Por encima se ponen las rodajas de naranja y se hornean unos 20 minutos a 180° C.

Crepas de fresa y plátano



Ingredientes:

25 fresas
6 plátanos tabasco
1/2 tz. de nuez de anacardo
3 cdas. de miel de agave o abeja

Preparación:

Se batan 5 plátanos, se extienden en el deshidratador y se deja durante 12 horas a 42° C.

Para el relleno se licuan las nueces (remojadas de 12 horas), con 10 fresas, un plátano y la miel, se coloca la crema dentro de las crepas, se enrolla. Aplastamos 10 fresas, mezclamos con miel para formar una salsa y bañamos las crepas, por último picamos 5 fresas y las colocamos encima.

Nota: Si no contamos con un deshidratador podemos preparar las crepas con la receta de crepas rellenas de mango.

Mitades de manzana



Ingredientes:

3 manzanas
6 cdas. de crema de cacahuete (ver receta)
6 cdas. de amaranto
100 g. de pasas o arándanos

Preparación:

Se lavan las manzanas, se descorazonan y se parten por la mitad, se untan con la crema de cacahuete, se ponen las pasas o arándanos y el

amaranto.

Tarta de avena con manzana



Ingredientes:

4 manzanas
Leche de arroz la necesaria
4 cda. de miel
2 tz. de avena
100 g. de pasas o arándanos secos
Jugo de un limón

Preparación:

Empezamos pelando las manzanas y cortarlas en gajos, colocarlas en un recipiente, con unas

gotas de jugo de limón para que no se oxiden y dejarlas en reposo (30 minutos) En un refractario untada con aceite de coco acomodamos parte de las manzanas, pasas y cubrir con avena. Mojar la avena con una o dos cucharadas de leche de arroz. Repetir intercalando ingredientes hasta terminar con las manzanas. Cubrir las manzanas con dos cucharadas de leche, poner miel y antes de llevar al horno a 180°C distribuir unos trocitos de aceite de coco. Esta listo cuando este dorada (25-30 minutos).

Medallones de manzana



Ingredientes:

2 manzanas
4 bollitos integrales chicos
1 cda. de algarrobo
Mermelada casera de durazno
2 cda. de mantequilla de cacahuete
Aceite vegetal necesario
El jugo de un limón

Mermelada:

2 duraznos
2 cda. de miel
El jugo de una naranja

Preparación:

Se rebanan los bollitos en rodajas delgadas para ponerlas a tostar. Se lavan y pelan las manzanas, se cortan en rodajas, se rocían con el jugo del limón para que no se oxiden. En una charola para horno se untan con aceite vegetal y se ponen las rodajas de manzana sobre ellas. Para la mermelada, se lavan y pelan los duraznos, se parten en trozos pequeños, se ponen a fuego bajo en una cacerola con un poco de jugo de naranja, se tapan para que se cosan a vapor, al final se le agrega la miel. Una vez tostado el pan y las manzanas horneadas se le unta al pan mantequilla de cacahuete, encima se pone una rodaja de manzana, la mermelada, se espolvorean con algarrobo en polvo y se sirven.

Rosca de manzana y avena



Ingredientes:

3 Manzanas
1 1/2 tz. de hojuelas de avena
1 tz. de pan tostado integral molido
2 cda. de miel de abeja
4 mandarinas
1 tz. de coco rayado sin azúcar
1 tz. de agua filtrada
1 tz. de ciruelas pasas en mitades y sin semilla

Fruta seca para decorar (kiwi, chabacanos, etc.)

Preparación:

Se lavan y desinfectan las manzanas, se pelan y rebanan en rodajas con una mandolina, quedando muy delgadas. Se exprime el jugo de las mandarinas y se sumergen en el jugo las rodajas de manzana. Se prepara la leche de coco, poniendo el agua y el coco en la licuadora, se licua. Se pone en un molde una capa de pan molido (media taza) una capa de manzana, avena, ciruelas, una cucharada de miel y nuevamente se pone la capa de manzana, avena, ciruelas y así sucesivamente hasta terminar de llenar el molde, finalizando con una capa con manzanas, se pone encima la leche de coco con todo y la pulpa, se le espolvorea la otra mitad de pan molido, se mete al horno precalentado a 160°C por 30 minutos.

Compota de durazno



Ingredientes:

3 duraznos
2 cda. de miel
1 naranja
Leche vegetal

Preparación:

Lavar los duraznos, se pelan y se parten en cubos, se pone un caso al fuego se agrega el durazno, el jugo de una naranja, el azúcar y

se tapa, se deja 20 minutos a fuego bajo. Se sirve con leche.

Compota de manzana



Ingredientes:

3 manzanas amarillas
1 tz. de jugo de naranja
2 cda. de miel

Preparación:

Lavar y pelar las manzanas, se parten en cubos se pone en un caso junto con el jugo de naranja y la miel.

NOTA: Se le puede agregar pasas o arándanos.

Manzanas bicolor



Ingredientes:

2 manzanas verdes o amarillas
2 manzanas rojas
1 limón
6 cda. de crema de almendras, avellanas o cacahuete
Miel de abeja al gusto

Preparación:

Cortar las manzanas roja en cuatro partes horizontalmente, de igual manera las manzanas verdes, pon unas gotitas de jugo de limón, unta en cada una la crema, poner un poco de miel y unir las encimándolas intercalando los colores hasta formar nuevamente la manzana con 4 partes.

Ensalada de manzana



Ingredientes:

4 manzanas
1 piña
1/4 tz. de nuez de anacardo
2 plátanos
2 naranjas
150 g. de pasas

Preparación:

Se lavan las frutas, se pela y limpia la piña y se pica en cubos, al igual que las manzanas. Se ponen las frutas en un recipiente, se licua la nuez con el jugo de naranja y los plátanos, se le agrega esta crema y las pasas a la fruta, se revuelve y se sirve.

Crema de plátano con mango



Ingredientes:

3 plátanos
1/2 tz. de nuez de anacardos o almendras
3 cda. de miel
2 mangos en cubos

Preparación:

Mezclar los plátanos, la nuez (puede ponerse un poco de mango) y la miel en la licuadora. Se sirve y se le agrega el mango en cubos.

Crema de plátano y nuez



Ingredientes:

3 plátanos
100 g. de nuez pecanas
2 dátiles sin semilla
50 g. de coco rallado sin azúcar
3 cda. de agua

Preparación:

Se licuan todos los ingredientes, hasta obtener una mezcla cremosa, se sirve y decora con un poco de

nuez.

Galletas de plátano



Ingredientes:

3 plátanos tabasco
2 cditas. de vainilla en polvo natural
1 tz. de coco sin azúcar
1 tz. de pasas
3/4 tz. de nueces
1 tz. de avena en hojuelas integral

Preparación:

Pelamos y machacamos los plátanos, mezclamos con la vainilla en polvo. Agregamos el coco, nueces, pasas y mezclamos muy bien. Incorporamos la avena y mezclamos todo muy bien. Formamos las galletas con una cuchara y las vamos poniendo en una charola para hornear aceitada y enharinada. Las ponemos en el horno a 180° C por unos 20 a 30 minutos.

Nota: Usted puede ponerle la fruta seca que mas le guste como arándanos, dátiles, o ciruela pasa, etc.

Arroz con leche



Ingredientes:

1 tz. de arroz integral remojado
3 tzs. de agua
3/4 l. de leche de almendras (ver en receta)
1 cda. de ralladura de naranja
1 cda. de algarrobo el polvo
1 pizca de sal marina
3 cda. de miel

Preparación:

Poner a hervir el arroz con el agua, la sal y la ralladura de naranja. Cuando este blando y comience a espesar se apaga y se le agrega la leche de almendra y la miel. Se sirven y se le espolvorea el algarrobo. Puede ponerse pasas si desea unos 5 min. antes de apagar el fuego.

Nota: La leche de almendra no se cocina para que no pierda sus nutrientes.

Atole de amaranto



Ingredientes:

2 tzs. de amaranto
1 1/2 lt. de agua o leche vegetal
150 gr. de piloncillo granulado
1 cedita. de algarrobo

Preparación:

Se remoja el amaranto por 20 minutos y se licua. Se calienta la leche con el piloncillo y el algarrobo. Al hervir agregue el amaranto y se deja en el fuego 15 min.

Nota: También se puede hacer de harina de amaranto. Solo se sustituye el amaranto por 4 cucharadas de harina de amaranto.

Manzanas hervidas con caramelo



Ingredientes:

1 cda. de algarrobo en polvo
El jugo de una naranja

Preparación:

Se lavan y pelan las manzanas. Se le quita el corazón con cuidado de no romper la manzana. Cortar cada manzana en rebanadas. Volver a armar cada manzana con las mismas rebanadas. Se prepara un caramelo con la miel, jugo de naranja y el algarrobo. Se colocan las manzanas dentro de una cacerola con el caramelo, con cuidado de que no se desarme la forma de las manzanas. Se tapa la cacerola y se cosen a baño maría, durante 20 min. Se sirven con el caramelo, decorando con una uva o ciruela pasa.

Papaya con manzana



Ingredientes:

1 papaya
4 manzanas
Dátiles para decorar

Preparación:

Se lava, se pela y se parten en cubos la papaya, las manzanas una vez lavadas se parten en rebanadas. Se sirve la papaya al centro y se acomodan las rebanadas de manzana alrededor, se decora con dátil.

Budín de pan



Ingredientes:

1 l. de leche de avena (de arroz o de soya)
1/2 tz. de avena cocida
2 cda. de miel
250 g. de pan integral tostado
2 manzanas
50 g. de pasas
Vainilla natural en polvo (si se desea)

Preparación:

Remojar el pan en la leche de avena, poner luego en la licuadora, agregar más leche. Ir licuando y agregar la avena, la miel, la manzana, licuar bien, luego poner las pasas a la mezcla, vaciarlo en un molde (puede ser acaramelado con azúcar moscabado), y cocinar como les guste, a baño maría o a fuego directo.

CENAS:

*“A las personas de hábitos sedentarios les resultan particularmente perjudiciales las cenas tardías, y el desarreglo que les ocasionan es muchas veces principio de alguna enfermedad que acaba en muerte”. (CRA Pág. 206).
 “La costumbre de comer sólo dos veces al día es reconocida generalmente como beneficiosa para la salud. Sin embargo, en algunas circunstancias habrá personas que requieran una tercera comida que debe ser ligera y de muy fácil digestión. Unas galletas o pan tostado al horno con fruta o café de cereales, son lo más conveniente para la cena”. (CRA Pág. 209).*

INDICE DE CENAS:

- 111.- Manzanas hervidas con caramelo
- 111.- Papaya con manzana
- 111.- Budín de pan
- 112.- Rosca de manzana y avena
- 112.- Compota de durazno
- 112.- Compota de manzana
- 113.- Tarta de avena con manzana
- 113.- Medallones de manzana
- 114.- Manzanas rellenas
- 114.- Tostadas de manzana
- 114.- Manzanas al vapor

Plátanos machos asados



Ingredientes:

4 plátanos machos maduros

Preparación:

Se ponen los plátanos en un comal sobre la estufa a fuego medio y se dejan hasta que se ase por un lado se volta y ya que este bien cosido se retira del fuego y se sirve en un plato, ya sea sin cascara o con ella para conservarlo caliente.

Nota: Puede ponerse encima del plátano

chocoalgarrobo, crema de cacahuete, mermelada de fruta o leche condensada vegana (ver recetas).

Mermelada de frutas



Ingredientes:

10 k. de fruta de tu preferencia (la de temporada)

1 k. de azúcar o piloncillo

El jugo de un limón (como conservador)

10 frascos de vidrio limpios

Preparación:

Se lava muy bien la fruta, se pica finamente se pone en una olla, se le agrega el azúcar encima y se tapa, se deja coser por 2 horas a fuego bajo.

Nota: Estas mermeladas duran muchos años

siempre y cuando no se abra. Una vez abierta dura 15 días en el refrigerador.

Atole de fruta



Ingredientes:

250 g. de masa integral

1 1/2 l. de agua

1/2 k. de una clases de fruta (piña, guayaba, tamarindo, ciruela pasa, durazno, mango, etc.)

150 g. de piloncillo granulado

1 cascara de naranja

Preparación:

Licué la masa en 1/2 litro de agua y la fruta de su elección y ponga el resto del agua a calentar con

la cascara de naranja (de buen tamaño para poderla retirar una vez que este el atole) y el piloncillo. Una vez que hierva, agregue la masa licuada con la fruta (si gusta puede dejar un poco de fruta picada en trocito y agregársela en trocitos), dejar a fuego medio durante 15 minutos y revolver constantemente con una cuchara de madera.

Nota: No se recomienda hacer este atole con leche, porque se corta.

Pan Integral ideal



Ingredientes:

1 l. de agua filtrada tibia
7 tzas. de harina de trigo integral
3 tzas. de harina de trigo blanca
1 tza. de harina de centeno integral
1 tza. de harina de avena integral
2 cditas. de levadura en polvo
2 cdas. de sal marina
1/2 tz. de aceite de olivo extra virgen

Preparación:

Se pone en un cuenco grande el litro de agua y la sal, se le van agregando las harinas, la levadura espolvoreada y el aceite, se revuelve todo con una cuchara, ya que estén mezclados los ingredientes se amasa hasta que no se pegue en los dedos. Se deja la masa en la palangana para reposar una hora cubriéndola con un trapo grueso y se pone en un lugar sin corrientes de aire y que de calor. Pasada la hora y subir el doble se vuelve a amasar y se divide en dos partes y amasa un poco y se forman los dos panes, se ponen en un molde aceitado y se cubren con un trapo y se deja reposar nuevamente 1 hora. Se meten al horno precalentado a 230 °C se deja 30 minutos a esa temperatura y se baja a 170 °C por una hora mas.

Nota: Se levantara un poco mas y una vez bien cosido se saca del horno y se deja reposar 5 minutos y se desmolda y dejar enfriar. Al siguiente día se rebana y se dejan 2 días mas para que el pan se seque y no quede rastros de levadura fresca. U otra opción es una vez rebanado se mete de nuevo al horno para deshidratarlo a temperatura muy baja por 2 horas, puede deshidratarse exponiéndolo directamente al sol y una vez bien seco puede comerse.

Leche de ajonjolí



Ingredientes:

1 tz. de ajonjolí limpio
2 tz. de agua

Preparación:

Se pone a remojar toda la noche el ajonjolí. Se licua con poca agua y se le va poniendo mas agua hasta completar 1 litro de leche.

Nota: Esta debe consumirse al instante porque después de una hora se amarga.

Leche de alpiste



Ingredientes:

1 1/2 litro de agua purificada
5 cda. de alpiste

Preparación:

Colocar en un tazón 1/2 l de agua purificada y el alpiste. Remojar durante la noche. Al otro día, colar el agua. Poner en una licuadora el alpiste remojado y escurrido. Agregar el resto del agua purificada y licuar para romper las semillas. Luego, colar y servir.

Leche de Mijo



Ingredientes:

1/2 tz. de mijo
2 o 3 tzas. de agua

Preparación:

Lavar el mijo y escurirlo bien. Hervirlo durante 20 minutos hasta que quede blando. Colar y volver a enjuagar. Licuar junto con las 2 o 3 tazas de agua a gusto y colar.

Nota: El sobrante puede usarse para milanesas o croquetas.

Leche de avena



Ingredientes:

1/2 tz. de avena integral
3 tzas. de agua

Opcional:

1/2 cdita. de aceite
1/2 cdita. de vainilla
2 cdas. de miel y sal

Preparación:

Calentar el agua hasta hervir, en la licuadora añadir los copos de avena, el agua y los aditivos opcionales que se deseen. Licuar durante 1 minuto, y se cose durante 30 minutos. Se cuela la mezcla.

Crema de almendras



Ingredientes:

1/2 tz. de nuez de la India o almendras
2 cda. de aceite vegetal extra virgen
1 papa cosida
Agua y sal marina necesaria

Preparación:

Si se va a hacer de almendras se ponen a remojar toda la noche, se le tira el agua y se pelan, se licuan con el aceite (ya sea las almendras o la nuez de la

India), un poco de agua, después se le agrega la papa troceada y la sal, hasta que quede cremosa. Puede ponerse una gotas de limón si se desea una crema agria.

Nota: Si se quiere una crema líquida se agrega más agua y si se desea una crema totalmente cruda, puede sustituir la papa cocida por jicama troceada.

Leche de arroz



Ingredientes:

1 tz. de arroz integral cocido
4 tzs. de agua tibia o caliente
1 cdtita. de vainilla en polvo natural
1 pizca de sal de mar
2 cda. de miel

Preparación:

Se mezclan todos los ingredientes en la licuadora, hasta obtener una mezcla homogénea. Se cuele la

mezcla y se obtienen 4 tazas y media de leche.

Nota: Puede usarse el arroz sin cocinar, solo remojado toda la noche.

Leche de coco



Ingredientes:

1 coco tierno
Agua del coco

Preparación:

Se pela y limpia el coco. Se licua la pulpa con su agua, se cuele para obtener la leche de coco.

Nota: Si no se puede conseguir un coco tierno, puede hacerse con un coco duro o coco rayado natural (sin azúcar) y si no se consigue el agua de coco, se usa agua filtrada.

Leche de almendras



Ingredientes:

1 tz. de almendras crudas
4 tz. de agua filtrada
2 cda. de cajeta de dátil (ver receta)

Preparación:

Se remojan las almendras toda la noche. Se remojan 1 hora los dátiles para hidratarlos. Las almendras se retiran del agua y se pelan, se licuan con el agua, se pasa por un colador.

Con lo que queda en el colador se forma un queso de almendras, para espolvorear solo se le agrega un poco de sal si se desea. No se cocina para que no pierda sus nutrientes.

ENSALADAS:

Las ensaladas se preparan con aceite y vinagre, y esto produce fermentación en el estómago, y el alimento no se digiere, sino que se descompone o entra en putrefacción; como consecuencia, la sangre no resulta nutrida, sino que se llena de impurezas, y aparecen dificultades en el hígado y los riñones". (CRA Pág. 412).

"No conviene ingerir frutas y verduras en la misma comida, pues a las personas de digestión débil esta combinación les produce muchas veces desórdenes gástricos e incapacidad para el esfuerzo mental. Es mejor consumir la fruta en una comida y las verduras en otra". (CRA Pág. 133).

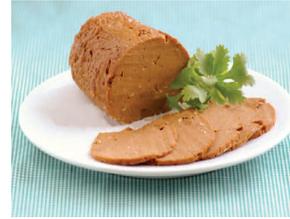
"Las frutas y las verduras tomadas en una misma comida producen acidez de estómago; de esto resulta impureza en la sangre, y la mente no está clara porque la digestión es imperfecta". Ud. debe entender que todo órgano del cuerpo ha de ser tratado con respeto. En materia de régimen, debe razonar de causa a efecto". (CRA Pág. 134).

INDICE DE ENSALADAS:

- 27.- Ensalada Tricolor
- 27.- Ensalada Veget
- 27.- Ensalada V5
- 27.- Ensalada fresca
- 28.- Ensalada Macatebe
- 28.- Ensalada Vegg
- 28.- Ensalada de calabaza
- 29.- Coliflor estilo arroz
- 29.- Pasta de verduras
- 29.- Ensalada Marinada
- 30.- Ensalada Zanah
- 30.- Ensalada sobre cuencos
- 30.- Brochetas vegg
- 31.- Ensalada verde
- 31.- Baguette
- 31.- Bocadoillos de jicama
- 31.- Ensalada de alfalfa
- 32.- Ensalada con bolas de arroz
- 32.- Ensalada circular
- 32.- Medallones crudiveganos

- 33.- Ensalada Cevish
- 33.- Ensalada con aderezo de aguacate
- 33.- Ensalada brócoli con aderezo
- 34.- Ensalada de betabel y manzana
- 34.- Ceviche de verduras
- 34.- Ensalada de Col con nueces
- 35.- Mixiotes crudiveganos
- 35.- Ensalada Delicia
- 35.- Sándwich crudivegano
- 36.- Aguacates rellenos de tahíni
- 36.- Hamburguesa crudivegana
- 36.- Ensalada de col
- 37.- Lasaña crudivegana
- 37.- Ensalada color
- 37.- Ensalada de la Huerta
- 38.- Ensalada a la plancha
- 38.- Ensalada del Chef
- 38.- Rollos de berros y alfalfa
- 39.- Ensalada con champiñones
- 39.- Ensalada de requesón vegetal
- 39.- Espagueti crudivegano
- 40.- Ensalada sésamo
- 40.- Ensalada Mixta
- 40.- Pasta primavera con salsa Alfredo
- 41.- Canelones de champiñones crudiveganos
- 41.- Tacos de guacamole
- 41.- Jamón crudivegano
- 42.- Albóndigas crudiveganas
- 42.- Montaña
- 42.- Ensalada Rusa
- 43.- Tortitas de semillas de girasol
- 43.- Ensalada de pepino y nopales
- 43.- Mayonesa de almendras
- 43.- Aderezo de cilantro
- 44.- Cátup cruda
- 44.- Cátup
- 44.- Aderezo de pepino
- 45.- Crema de cacahuate
- 45.- Nutella
- 45.- Mantequilla de almendras
- 45.- Tahini
- 46.- Crema de aguacate

Embutido vegetal



Ingredientes:

- 1/2 tz. de agua
- 1 diente de ajo
- 1/4 de cebolla
- 1/2 cdita. de tomillo
- 1 bloque de tofu firme
- 1/2 tz. de harina de gluten
- 3 cda. de harina de tapioca
- 2 cdita. de pimentón

- 1 cdita. de semillas de hinojo
- 1/2 cdita. de romero
- 1/2 cdita. de perejil picado
- 2 cda. de salsa de tomate rojo
- 1 cda. de salsa de soja sin fermentar
- 2 cda. de aceite de oliva

Preparación:

En un tazón se mezclan todas las especias, y en otro más grande se pone el tofu, la salsa de tomate, la salsa de soja y el aceite de oliva y se pone en el procesador. Añade las especias, bátelo bien, agrega la harina de tapioca y el gluten poco a poco, mientras añades agua conforme va quedando seca la masa. Seguramente te sobre algo de agua, la masa tiene que quedar manejable. Se pone la masa en un recipiente de plástico tubular, se envuelve con una tela bien amarrada, se pone en una olla con agua hirviendo, se deja cocer durante 30 minutos. Se saca con cuidado, se deja enfriar del todo. Se puede guardar enrollado en papel film en el refrigerador. Dura 1 semana refrigerado.

Jamón adobado



Ingredientes:

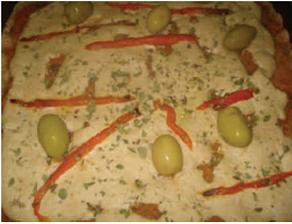
- 400 ml. de agua filtrada
- 3 cdas. soperas de agar-agar en polvo
- 100 g. de cacahuate horneado limpio
- 75 g. de tofu
- 4 cdas. de levadura nutricional en copos
- El jugo de un limón
- 1 cda. de cebolla en polvo
- 1 cda. de sal marina
- 1 cdita. de ajo en polvo

- 1 trocito de betabel
- 1/4 de pimiento morrón verde
- 1 cdita. de paprika

Preparación:

En el molde se untan las paredes con el aceite. Se pone a hervir el agua con el agar-agar, el betabel, el pimiento morrón, ajo y cebolla hasta que hierva por 4 minutos, se ponen los demás ingredientes en una licuadora y se tritura muy bien, se le agrega el agar agar y se vuelve a licuar muy bien, pasar rápidamente la mezcla al molde y esperar a que cuaje cuando se enfrié, se desmolda y se puede rebanar. Dura 4 días refrigerado y no debe cocinarse por que se derrite.

Queso cremoso de avena



Ingredientes:

- 1/2 vaso de avena
- 1/4 de vaso de agua
- 4 cdas. de levadura nutricional en copos
- 1 diente de ajo molido
- 1 cda. de aceite de oliva
- Sal marina necesaria
- Albahaca, orégano, perejil y pimentón

Preparación:

Humedecer la avena y dejarla reposar durante media hora. Licuarla o procesar junto con 1/4 vaso de agua o un poco más de ser necesario. Agregar la levadura, el ajo, la sal, el aceite y las especias a gusto. Una vez licuado o procesado se puede agregar a la pizza caliente ya que este queso no debe calentarse por más de 5 minutos o endurecerá.

Requesón de almendras



Ingredientes:

- 1 tz. de almendras
- Agua filtrada necesaria
- 1 pizca de sal marina

Preparación:

Se ponen en remojo las almendras por la noche, se tira el agua y se pelan. Se ponen en el procesador con un poco de agua y sal.

Queso mozzarella



Ingredientes:

- 2 tz. de leche vegetal
- 1/2 tz. de levadura nutricional en copos
- 1/3 tz. de avena integral en copos
- 1/4 tz. de tahini
- 1 trozo de cebolla blanca
- 4 cda. de jugo de limón
- 1/4 tz. de harina de tapioca
- 1 cda. de sal marina

1 cda. de aceite de oliva extra virgen

Preparación:

Se licua todo, se pone a hervir en una olla a fuego medio, hasta que espese, se vacía en un molde untado con aceite, se pone en el refrigerador por 8 horas y ya puede rebanarse.

Ensalada Tricolor



Ingredientes:

- 1 lechuga romana
- 1 lechuga sangría
- 3 jícamas
- 8 tomates rojos
- 3 aguacates
- 2 limones y sal

Preparación:

Se lavan y desinfectan las verduras. Se pica en tiras delgadas las lechugas, las jícamas se pelan y se pican en tiras, los tomates se pelan y se parten en rodajas. Los aguacates se rebanan. Se revuelven las lechugas, se ponen como base en el plato, encima se acomodan el aguacate, la jícama y tomate, se le pone limón y sal al gusto.

Ensalada veget



Ingredientes:

- 2 zanahorias
- 2 pepinos
- 3 tomates
- 2 aguacates
- 1 lechuga

Preparación:

Lavar y desinfectar las verduras. Se pelan las zanahoria y se rallan. Se trocean las hojas de la lechuga. Se pelan los aguacates y se parten en rebanadas. Se rebanan los tomates en trozos medianos, los pepinos se pelan y se parten en rodajas. Se pone una cama de zanahoria, la lechuga, el aguacate, tomate, pepino. **Nota:** Se puede usar algún aderezo de cilantro finamente picado, con aceite de olivo, sal y limón.

Ensalada V5



Ingredientes:

- 1 lechuga romana
- 1 manojo de espinacas
- 4 zanahorias
- 6 tomates rojos
- 2 aguacates
- Aceitunas negra para decorar

Preparación:

Se lavan y desinfectan las verduras, se pica en tiras delgadas la lechuga y espinacas, las zanahorias se pelan y se rallan, los tomates se pelan y se parten en rodajas. El aguacate se en rebana. Se revuelve la lechuga y espinaca, se sirve en un plato, encima la zanahoria, el tomate alrededor y las rebanadas de aguacate al centro, se decora con aceituna.

Ensalada fresca



Ingredientes:

- 1 lechuga romana
- 1 lechuga sangría
- 6 zanahorias
- 3 jícamas
- 2 pepinos
- 1 Morrón verde

Preparación:

Se pican las lechugas en tiras delgadas. Se pelan las verduras. Se parten en tiras delgadas las zanahorias, jícamas y los pepinos se parten en cubos. Se pica el chile morrón en cuadritos muy pequeños. Se pone en el plato los 2 tipos de lechugas, la jícama y pepino, las tiras de zanahoria y el morrón.

Ensalada macatebe



Ingredientes:

- 2 manzanas amarillas
- 2 betabeles
- 2 aguacates
- 1/2 lechuga romana
- 100 g. de semillas de girasol
- 8 rebanadas de pan integral tostado
- 6 cda. de chía
- 1/2 tz. de mayonesa de almendra

- 2 cda. de aceite de olivo extra virgen
- 1 diente de ajo
- 1 limón

Sal marina necesaria

Preparación:

Lavar y desinfectar las verduras. Se pone agua a hervir y se ponen los betabeles 15 minutos en el agua hirviendo, se pelan y se parten en rodajas. Se pelan parten las manzanas en rebanadas. Se pelan los aguacates y se parten en rebanadas. Encima de una cama de lechuga se ponen las manzanas, el aguacate, el betabel, aderezo y se espolvorean semillas de girasol. Se prepara un aliño con aceite de oliva, el jugo del limón, sal y ajo machacado (si se desea). Se baña la ensalada. Se le pone la mayonesa a las rebanadas de pan y se espolvorea chía.

Ensalada vegg



Ingredientes:

- 1/2 lechuga romana
- 1 manojo de espinacas
- 100 g. de germinado de alfalfa
- 2 zanahorias
- 1 tz. de tomates cherry
- 16 aceitunas
- 1 caja de granos de elote
- Ajonjolí con salvado de trigo

- Aceite de oliva
- 1 cdita. de miel
- Aceite de olivo
- Sal y limón

Preparación:

Lavar todo, pelar y laminar el aguacate, la zanahoria en rodajas finas y los tomates por la mitad. En un tazón preparar el aderezo con la miel, jugo de un limón, una pisca de sal, aceite . Añadir las hojas y brotes mezclar hasta que queden aliñadas. Poner las hojas verdes en una fuente, poner el maíz, los tomates, la zanahoria, aceitunas y aguacate. Espolvorear con ajonjolí con germen de trigo.

Ensalada de calabazas



Ingredientes:

- 1 pepino chico
- 1 manzana ó 1 papa
- 1 tallo de apio
- 1/4 de cebolla
- 1 pimentón rojo o amarillo
- 1 tz. de mayonesa de almendras

- 2 calabazas
- 1 aguacate
- 2 zanahorias

Preparación:

Cortar en cubos la manzana, calabazas, aguacate y pimentón. Cortar en pedazos pequeños: cebolla, apio y pepino. Rallar la zanahoria y poner todo en una taza grande. Agregar mayonesa y revolver bien.

Leche de soya



Ingredientes:

- 1/2 k. de frijol soya
- 6 l. de agua filtrada
- 2 cda. de miel

Preparación:

Se pone a remojar el frijol toda la noche. Se va licuando poco a poco 2 tazas de frijol con 2 tazas de agua, se va poniendo en una olla la mezcla pero con un colador de tela, se exprime bien. Esta leche se pone a hervir a fuego medio, una vez que hierva, se

apaga el fuego. Se le agrega la miel si desea endulzar un poco.

Nota: Si la leche se usara para cocinar alguna comida, puede hacer algunas variantes. Se agrega 1 cebolla blanca troceada, 2 dientes de ajo y un poco de sal al agua que se pone hervir. Con el bagazo que queda en el colador es la **OKARA**, se usa en muchas formas, para sustituto de queso seco, para hacer pan, tortitas, guisado a la mexicana, para tamales, etc.

Tofu firme



Ingredientes:

- 1/2 k. de frijol soya
- 6 l. de agua filtrada
- 1 cdita. de ajo en polvo
- Sal marina necesaria
- El jugo de 6 limones jugosos

Preparación:

Se pone a remojar el frijol toda la noche. Se va licuando poco a poco 2 tazas de frijol con 2 tazas de agua, se pasa por un colador de tela, se

exprime bien, para que salga la leche y se pone en una olla, se pone a hervir a fuego medio, una vez que hierva, se apaga el fuego y se le agrega al jugo de limón la misma cantidad de agua filtrada, para que se corte, se mueve un poco, debe separarse un suero y a formarse el queso de soya un poco espeso, si esta muy blando debe ponerse mas limón. Se deja enfriar, se vuelve a pasar por el colador de tela para separarlo del suero, se amasa con la sal y el ajo en polvo, se pone el queso sobre un molde redondo de plástico, se pone dentro del colador de tela, se amarra y se pone en agua hirviendo en el fuego durante 15 minutos para que se haga firme. Se refrigera y se desmolda.

Queso cremoso de arroz



Ingredientes:

- 200 g. de arroz integral
- 1 cda. de levadura nutricional en copos
- 1 pizca de ajo en polvo
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 pizca de orégano
- Agua y sal marina necesaria

Preparación:

Cocer el arroz hasta que esté blando y licuar o procesar junto con el resto de los ingredientes a gusto hasta que quede cremoso y con el sabor deseado. Se puede usar para untar, rellenos de empanadas y pizza.

Queso de almendras



Ingredientes:

1 tz. de almendras crudas
1/2 limón
Aceite vegetal extra virgen
Agua filtrada necesaria
1 pizca de sal marina
(1/2 ajo machacado si se desea)

Preparación:

Se remojan las almendras toda la noche. Se pelan si se desea un queso mas blanco. Se pasa por el procesador todos los ingredientes, se le pone poco agua para que se triture. Si se desea un queso para untar se deja mas blando, si se desea un queso mas firme se cuele y exprime muy bien. Se forma el queso con las manos limpias o se usa algún molde. Este queso no se cocina para que no pierda sus nutrientes.

Queso para nachos



Ingredientes:

1 chile morrón rojo
1/2 cebolla blanca
1 bolsa de nachos horneados
2 cdas. de levadura nutricional
1 papa
2 zanahorias
2 tzs. de agua
1 diente de ajo y sal

Preparación:

Se cosen en una olla con el agua la papa y las zanahorias peladas y troceadas. Se trocean la cebolla, el chile y el ajo, se ponen en un sartén a que se doren. Una vez cosidas las papas las verduras se ponen en la licuadora junto con las verduras doradas y se licuan agregando la levadura. Y se sirve encima de los nachos.

Nota: Puede ponerse frijoles y aderezo de aguacate encima.

Tofu para untar



Ingredientes:

5 litros de leche de soya hecha en casa (ver receta)
1 cdita. de ajo en polvo
Sal marina necesaria
El jugo de 6 limones jugosos

Preparación:

Esta leche se pone a hervir a fuego medio, una vez que hierva, se apaga el fuego. Al jugo de limón se le agrega la misma cantidad de agua, se le agrega a la

leche para que se corte a una altura de 50 cm, se deja reposar sin moverse mucho, debe separarse un suero y a formarse el cuajo de soya un poco espeso. Después se vuelve a poner en el colador de tela para separarlo del suero, se amasa con la sal y el ajo en polvo.

Nota: Este queso puede sazonarse de muchas formas, una opción podría ser poner miel y cacahuete horneado al gusto.

Coliflor estilo arroz



Ingredientes:

1 coliflor mediano (500 g.)
2 cdas. de cilantro
Sal marina necesaria
Hojas de lechuga
3 tomates rojos

1 chile morrón
1 pepino chico
1 tallo de apio

Preparación:

Procesar suavemente la coliflor hasta obtener una textura parecida a la del arroz. También se puede rallar la coliflor con un rallador grueso. Poner el coliflor en un cuenco. En la procesadora poner todo el resto de los ingredientes menos la lechuga romana. Procesar suavemente. Si no tiene procesadora, puede picar en pedacitos pequeños. Rallar el pepino. Mezclar las verduras con la coliflor. Servir con lechuga romana. O rellenar las hojas de la lechuga y formar rollitos.

Pasta de verduras



Ingredientes:

Jugo de un limón
1/2 tz. de cilantro
Colitas de cebollita cambray
Hojas verdes deseadas
1 aguacate
Calabaza
Zanahoria
Chile morrón

Col morada

Preparación:

Preparar los espaguetis de calabaza, de la misma manera cortar la zanahoria, el pimentón y el repollo en tiras delgaditas y mezclar todas las verduras en un cuenco. Preparar la salsa en una licuadora con el jugo de limón, cilantro, cebollines y aguacate (también se puede agregar tahini). Mezclar la salsa con las verduras,. En cada plato poner una porción de ensalada de hojas verdes, poner las verduras con salsa por encima.

Ensalada marinada



Ingredientes:

1 manojo de espinacas
100 g. de nueces
Sal marina necesaria
1 cdita. de orégano
1 pepino
2 limones
2 tomates rojos
1 aguacate

2 limones

Preparación:

Se lavan las verduras. Se pica en tiras delgadas las espinacas, los tomates se pelan y se parten en rodajas, se ponen a marinar con limón, orégano en polvo y un poco de sal. Se pelan y se parten en rodajas los pepinos. Los aguacates se pelan y se parten en cubos. Se sirven en un plato las espinacas, los pepinos, los aguacates y los tomates marinados y las nueces.

NOTA: Al guacamole se le puede agregar ajo y cebolla finamente picado, para hacer su sabor y nutrientes mas fuerte.

Ensalada zanah



Ingredientes:

1/2 lechuga romana
1 manojo de cilantro picado
4 cda. de ajonjolí negro
3 aguacates
3 tomates
4 zanahorias
2 pepinos
1 limón

1 cda. de aceite de oliva

Preparación:

Se lavan y desinfectan las verduras. Se pica en tiras la lechuga, las zanahorias, pepinos, aguacates y tomates se pelan. Las zanahorias se rallan, los pepinos se parte por la mitad a lo largo, se le quitan las semillas y se parten en medias lunas; los tomates se pican en rodajas. Se muelen los aguacates, se le pone el cilantro, el aceite, el jugo de un limón, sal y se revuelve. Se acomoda la lechuga en un platón, encima la zanahoria y el guacamole, alrededor las rodajas de tomate y los pepinos, se espolvorea el ajonjolí

Ensalada sobre cuencos



Ingredientes:

10 tortillas de maíz o de harina integral
1/2 lechuga
2 tomates rojos
Colitas de cebolla cambray
Lentejas germinadas
1/3 tz. de crema de almendra

Preparación:

Precalentamos el horno a unos 200°C, con papel de aluminio formamos tantas bolas del tamaño de un puño como cuencos vayamos a realizar. Colocamos estas bolas sobre una bandeja de horno. Untamos las tortillas con aceite, ponemos cada una sobre una bola y se les forme la cavidad para poner la ensalada. Horneamos de 6 a 8 minutos hasta que estén doradas. Dejamos enfriar las tortillas. Preparamos la ensalada con las verduras lavadas, se pican todas las verduras, se revuelve y la servimos sobre los cuencos, ponemos una cucharada de crema vegana y cebollitas.

Brochetas vegg



Ingredientes:

2 pimientos morrón rojo
1 tz. de champiñones pequeños
1 cdita. de aceite de oliva
1 jícama
2 aguacates
1 pepino
1 lechuga
1 tofu

Preparación:

Se deshoja la lechuga, se pone sobre un platón. Se pica el morrón en rectángulos y se fríen con poco aceite de olivo, junto con los champiñones enteros y cebolla si se desea. Se pican en cubos el tofu y se fríen un poco. Se pica en cubos el pepino, la jícama y los aguacates. Se acomodan en el palillo intercalando para formar las brochetas.

Queso vegano



Ingredientes:

400 ml. de agua filtrada
3 cdas. soperas de agar-agar en polvo
100 g. de nuez de la india crudas
75 g. de tofu
4 cdas. de levadura nutricional en copos
El jugo de un limón
1 cda. de cebolla en polvo
1 cdita. de ajo en polvo

Aceite de oliva para el molde

1 cdita. de sal marina

Preparación:

En el molde se untan las paredes con el aceite. Se pone a hervir el agua con el agar agar, cebolla y ajo hasta que hierva por 4 minutos, se ponen los demás ingredientes en una licuadora y se tritura muy bien, se le agrega el agar agar a la mezcla y se licua, pasar rápidamente la mezcla al molde y esperar a que cuaje. Dura 3 días refrigerado.

Nota: Para un queso tipo panela se le ponen solo 2 cucharadas de agar agar y una sola cucharada de levadura y todo lo demás es igual.

Queso fundido



Ingredientes:

2 papas medianas amarillas (chiclosas)
1/2 tz. de agua filtrada
1/4 tz. de aceite de oliva
1/4 tz. de nuez de la india remojadas
4 cda. de harina de tapioca
Agua filtrada necesaria y sal marina

Preparación:

Se cosen las papas enteras en agua y sal, se pelan y se licuan con el aceite y un poco de agua. Se pone en una olla, se le agrega la harina de tapioca, se cose hasta que espese. Se ponen las nueces (remojadas por 8 horas) en el procesador con un poco de agua. Se le agrega esta mezcla a la olla se revuelve, se retira del fuego y se sirve.

Queso untable de tofu comercial



Ingredientes:

2 o 3 cdas. de agua
Pizca de sal o miel
Gotitas de limón o naranja
100 g. de tofu
2 cdas. de aceite

Preparación:

Mezclar los ingredientes y batir todo hasta que quede una pasta suave y cremosa.

INDICE:

- 103.- Queso Vegano
- 103.- Queso fundido
- 103.- Queso untable de tofu comercial
- 104.- Queso de almendras
- 104.- Queso para nachos
- 104.- Tofu para untar
- 105.- Leche de soya
- 105. Tofu firme
- 105.- Queso cremoso de arroz
- 106.- Queso cremoso de avena
- 106.- Requesón de almendras
- 106.- Queso Mozzarella
- 107.- Embutido vegetal
- 107.- Jamón adobado
- 108.- Crema de almendras
- 108.- Leche de arroz
- 108.- Leche de coco
- 108.- Leche de almendras
- 109.- Leche de ajonjolí
- 109.- Leche de Alpiste
- 109.- Leche de mijo
- 109.- Leche de avena

Ensalada verde

**Ingredientes:**

1 lechuga romana
1 manojo de espinacas
1/2 tz. de semillas de girasol
2 pepinos
2 aguacates
Limón, aceite y sal

Preparación:

Se lava, se pela y se parten en rodajas el pepino.

El aguacate se pela y parte en cubos. Se lavan la lechuga y las espinacas, se pican en trozos medianos. Se pone una cama de lechuga, las espinacas, alrededor se acomodan las rodajas de pepino, se espolvorean las semillas girasol y al final se ponen los cubos de aguacate. Se adereza con limón, aceite, ajo y sal al gusto.

Baguette

**Ingredientes:**

4 panes para baguette integral
300 g. de tofu a la plancha
1 tz. de crema de aguacates
1 manojo de cilantro verde
20 hojas de espinacas
2 cda. de aceite de oliva extra virgen

Preparación:

Se parte los panes por la mitad a lo largo, se pone

a dorar un poco sobre un comal, por ambos lados, se le pone la crema de aguacate, espinacas, lechuga, tofu y los tomates en rebanadas, se aliña con un poco de aceite de oliva y sal.

Bocadillos de jícama

**Ingredientes:**

1/2 lechuga romana
1 tz. de crema de aguacates
1 manojo de cilantro verde

Preparación:

Se lavan y desinfectan las verduras. Se pica en tiras delgadas la lechuga, la jícama se pela y se parte en laminas finas, los tomates se pelan y se parten en rebanadas. Se parte la cebolla en tiras y

se ponen a marinar con limón y un poco de sal. Se les unta encima de las laminas de jícama la crema de aguacate y el tomate. Se sirven en un plato y se agrega las cebollas curtidas encima si así lo desea.

Ensalada de alfalfa

**Ingredientes:**

250 g. de germinado de alfalfa
1 lechuga sangría

Preparación:

Lavar las verduras. Se trocean las hojas de la lechuga. Se pelan los aguacates y se parten en rebanadas. La zanahoria se pelan y se rallan, se

Ensalada con bolas de arroz



Ingredientes:

1/2 de lechuga romana
1/4 de lechuga sangría
1 manojo de cilantro verde
Sal marina necesaria
8 rebanadas de pan integral tostado
12 bolas de arroz (ver receta)

Preparación:

Se lavan y desinfectan las verduras, se parten en tiras las lechugas, los pepinos se pelan y se parten en medias lunas quitando las semillas, las zanahorias se pelan y se rayan. Los aguacates se pelan y se muelen, se les pone limón sal y cilantro finamente picado. Se le untan a las rebanadas de pan, se sirve la ensalada, junto con los panes y las bolas de arroz.

Nota: puede acompañarse con rebanadas de pan integral untadas con crema de aguacate (ver receta).

Ensalada circular



Ingredientes:

1 lechuga romana
1 pimiento morrón amarillo cortado en cuadros
3 zanahorias ralladas
1 pepino en rodajas
2 tomates rojos en rodajas
1/2 tz. de aderezo de cilantro (ver receta)

Preparación:

Lavar, desinfectar las verduras, colocar el aro en medio del plato donde va a servir. Colocar una capa de lechugas, de tal forma que se cubra toda la parte inferior del plato dentro del aro. Agregar una capa de pimiento amarillo, una de zanahoria y un poco del aderezo. Colocar una capa de tomate en rodajas, en forma circular y presionar bien. Colocar una capa de pepinos presionando firmemente y con cuidado se remueve el aro. Decorar con un poco de aderezo de cilantro y espolvorea un poco de zanahoria rallada.

Medallones crudeviganos



Ingredientes:

1/2 chile morrón rojo
1/4 de cebolla cambray
1/4 tz. de semillas de chía
25 g. de semillas de ajonjolí trituradas
25 g. de semillas de girasol trituradas
50 g. de semillas de linaza molidas

Preparación:

Se lavan las verduras. Se ralla la col, el morrón, la cebolla y zanahorias muy finas. Las semillas se trituran muy bien. El tomate se pela, se le quitan las semillas y se muele. Se ponen todos los ingredientes en un tazón, se revuelven y se forman los medallones con la mano o con un aro de cocina. Pueden comerse así, o secarse al sol o deshidratarlas por 1 hora, según gusten. Se puede acompañar con una ensalada verde, o usarse para preparar hamburguesas con pan tostado.

LECHES, QUESOS, CREMAS, MAYONESA Y EMBUTIDOS:

“Pero quiero decir que cuando llegue el tiempo en que ya no deba usarse leche, crema, mantequilla y huevos, Dios nos lo revelará. No se debiera recomendar ninguna actitud extremista en la reforma pro salud. La cuestión del consumo de leche, crema y huevos traerá su propia solución”. (CRA Pág. 243) .

“Vemos que el ganado está enfermándose en gran escala. La tierra misma está corrompida, y sabemos que llegará el tiempo cuando no será lo mejor usar leche y huevos. Pero ese tiempo no ha llegado todavía. Sabemos que cuando venga, el Señor proveerá. Se hace la pregunta, muy significativa para todos aquellos a quienes ésta preocupa: “¿Pondrá el Señor mesa en el desierto?” Creo que la respuesta debe ser: Si, Dios proveerá alimento para su pueblo”. (CRA Pág. 428).

“En todas partes del mundo se hará provisión para reemplazar la leche y los huevos. Y el Señor nos hará saber cuando llegue el tiempo de abandonar esos artículos. El desea que todos sepan que tienen un bondadoso Padre celestial que los instruirá en todas las cosas. El Señor dará arte y habilidad culinaria a sus hijos en todas partes del mundo, enseñándoles cómo usar, para el sustento de la vida, los productos de la tierra”. (CRA pág. 428).

“La reforma alimenticia debe ser progresiva. A medida que van aumentando las enfermedades en los animales, el uso de la leche y los huevos se vuelve más peligroso. Conviene tratar de sustituirlos con comestibles saludables y baratos. Hay que enseñar a la gente por doquiera a cocinar sin leche ni huevos en cuanto sea posible, sin que por esto dejen de ser sus comidas sanas y sabrosas”. (CRA Pág. 436).

“Sea progresiva la reforma alimenticia. Enséñese a la gente a preparar alimentos sin mucho uso de leche o mantequilla. Expliquémosle que llegará pronto el tiempo en que será peligroso usar huevos, leche, crema o mantequilla, porque las enfermedades aumentan proporcionalmente a la maldad que reina entre los hombres. Se acerca el tiempo en que, debido a la iniquidad de la especie caída, toda la creación animal gemirá bajo las enfermedades que azotan nuestra tierra. Dios dará a su pueblo capacidad y tacto para preparar

Pan de tres cereales y semillas



Ingredientes:

5 tzs. de harina integral de trigo
 2 tzs. de harina blanca de trigo
 1 tz. de avena integral pulverizada
 1 tz. de harina de centeno
 2 cdas. de almidón de tapioca
 2 cdas. de semillas de ajonjolí
 2 cdas. de semillas de linaza
 3 tzs. de agua tibia
 Sal marina (a gusto)

2 cdas. de miel
 25 g. de levadura

Preparación:

Mezclar todas las harinas (reserva 1 taza de harina blanca), junto con la sal marina, las semillas de linaza y ajonjolí previamente trituradas en una licuadora o procesador de alimentos. A las 3 tazas de agua tibia agregarle la miel y disolver la levadura, se le agrega la taza de harina que se reservó. Esperar unos minutos para que leude, se le agrega a la mezcla de harinas y amasar un poco. Golpea la masa 80 veces en la mesa, esta es una forma de no tener que amasar tanto. Se hacen bolas pequeñas, del tamaño del puño de la mano. Se les puede poner semillas y avena por afuera para que queden vistosos. Calentar el horno y deja leudar el pan en el horno. Ya que ha leudado, se cosen a fuego mínimo. Hasta que estén bien cocidos, lo mejor es comerlos al día siguiente.

Pan integral saborizado



Ingredientes:

550 g de harina integral
 1/2 cdita. de levadura
 6 cdas. de aceite de oliva extra virgen
 1 tz. de agua tibia
 1 pizca de sal marina
 1 cdita. de azúcar integral
 2 cdas. de hierbas provenzales

1 cebollita cambray rehogada
 1 cda. de orégano

Preparación:

En un recipiente ponemos la levadura, el azúcar y 10 cucharadas de agua tibia. Agregamos 4 cucharadas de harina, batimos y dejamos descansar 15 minutos en un ambiente cálido y tapado. Pasado ese tiempo agregamos el aceite. Vamos incorporando alternativamente agua y harina a la cual le hemos agregado la sal. Formamos una masa suave, la amasamos un poco y dejamos descansar hasta que duplique su volumen. Luego desgasificamos, la dividimos en tres porciones y le vamos agregando los condimentos de cada uno (hierbas provenzales, cebolla de verdeo y orégano). Colocamos en molde aceitado y enharinados. Dejamos leudar hasta que duplique su volumen. Se cosen en un horno durante 60 minutos

Ensalada cevich



Ingredientes:

1/2 lechuga romana
 1 cda. de aceite de oliva
 2 limones

Preparación:

Se lavan y desinfectan las verduras. Se pela n los tomates, la jícama y los aguacates, se pican finamente. Las zanahorias se pelan y se rallan, se pone toda esta verdura en un tazón y se revuelve, poniendo el jugo de los limones, el

aceite y un poco de sal. Se sirve sobre una cama de lechuga en trozos.

Nota: Puede acompañarse con pan de centeno integral tostado con ajo e hierbas provenzales, untados con crema de almendras (ver receta).

Ensalada con aderezo de aguacate



Ingredientes:

1/2 lechuga romana
 1/2 lechuga sangría
 1 manojo de cilantro verde
 Sal marina necesaria
 1 tz. de agua filtrada

Preparación:

Se lavan y desinfectan las verduras. Se parten en tiras delgadas las lechugas, se revuelven y se sirven en un plato. Las zanahorias, pepinos y

jícama se pelan y se rallan en una mandolina en tiras muy delgadas. Para el aderezo se pelan y parten en trozos el aguacate, se licuan, con el cilantro, agua, el jugo de limón y una pizca de sal hasta quedar cremoso.

Ensalada brócoli con aderezo



Ingredientes:

1 lechuga romana
 2 pepinos
 3 tomates rojos
 1 pza. de brócoli
 1/4 tz. de nuez de anacardo
 1 limón
 1 ramito de cilantro verde
 1 cda. de aceite de oliva extra virgen
 Agua necesaria filtrada

Sal marina necesaria

Preparación:

Se lavan y desinfectan las verduras, la lechuga y el pepino se pica en tiras, los tomates en rebanadas, se cose el brócoli al vapor. Para el aderezo se licua la nuez de la india con un poco de agua, el jugo de medio limón, el cilantro verde, una cucharada de aceite de oliva, hasta quedar una consistencia cremosa, se sirven los platos con la lechuga, pepino, tomates, brócoli y se le pone el aderezo y se espolvorea ajonjolí negro.

Ensalada de betabel y manzana



Ingredientes:

2 manzanas amarillas
Germen de soya
Hojas de lechuga
2 cdas. de aceite de olivo
Sal marina necesaria

Preparación:

Lavar y desinfectar las verduras. Se pone una cama de lechuga. Se pone agua a hervir y se ponen los betabeles 15 minutos en el agua hirviendo, se pelan y se parten en rodajas. Se pelan parten las manzanas en rebanadas. Se pone encima de la lechuga, el betabel, la manzana y el germinado de soya. Se prepara un aliño con aceite de olivo, el jugo del limón, sal y ajo

Ceviche de verduras



Ingredientes:

Un manojo de cilantro verde
2 tzs. de puré de tomate natural
1 limón
Sal marina necesaria

Preparación:

Se lavan todas las verduras, se pelan los pepinos y zanahorias. Se pica en cuadritos los pepinos y tomates, la zanahoria se ralla. El cilantro se pica finamente, se revuelven estos ingredientes. Se prepara una puré de tomate cruda: se licuan 4 tomates con un poco de sal. También puede usarse puré de tomate cocida: se licuan 4 tomates, 1/4 de cebolla, un diente de ajo, miel y sal. Se cose a fuego lento hasta que hierva. Se deja enfriar y se le agrega al ceviche. Se sirve y se acompaña con tostadas horneadas y rebanadas de aguacate si se desea. Se le pone limón y sal.

Ensalada de col con nueces



Ingredientes:

1/2 col verde
100 g. de nueces
4 zanahorias
2 tallos de apio
1 chile morrón rojo
3 cebollas cambray
1 manojo de perejil

Aderezo:

1/4 tz. de nuez de la india
Jugo de 1 limón
1/4 de morrón amarillo
2 cda. de aceite de oliva
1 diente de ajo y sal

50 g. de chicharos tiernos

Preparación:

Se lavan las verduras. Se limpia y quita el centro a la col y se parte en tiras delgadas. Se pelan y rallar las zanahorias, partir las nueces en trozos, cortar en láminas finitas los tallos de apio, el chile morrón y las cebollas se pica en cuadro pequeños, se pica finamente el perejil, se le agregan los chicharos. Se prepara el aderezo licuando todos los ingredientes. Por último mezclar toda la verdura junto con el aderezo, se agregan las nueces y se sirve.

Pan integral



Ingredientes:

4 tzs. de agua
1 tz. de aceite vegetal
1 1/2 cdita. de azúcar integral
1/2 tz. de ajonjolí tostado
10 tzs. de harina integral
1 1/2 cdita. de levadura

Preparación:

En un recipiente agrega el agua, el aceite, azúcar y ajonjolí, bate todo muy bien con un globo o batidora. Agregar poco a poco la harina, se va revolviendo, se agrega la levadura. Se pone la masa en una mesa enharinada y se amasa muy bien. Aceita y enharina dos laminas para hornear, se forman bolitas no muy grandes y se acomodan en la lamina dejando un espacio entre una y otra ya que doblara su tamaño. Se dejan reposar 30 minutos en un lugar tibio y tapados con un paño, ya que haya doblado su tamaño, se meten al horno por 30 minutos a 250°C. Se sacan del horno una vez que se hallan enfriado. Se recomienda comerlos al siguiente día.

Nota: A la masa puede agregarse 2 cucharadas de linaza remojadas en 1/2 taza de agua por una hora (para cuando el pan lleva huevos se sustituye con la linaza).

Mixiotes crudiveganos



Ingredientes:

12 hojas de lechuga romana
1 manojo de cilantro
100 g. de semillas de girasol
Pan integral tostado en cubos
Sal marina necesaria

Preparación:

Se lavan las verduras. Se pelan y rallan las zanahorias y calabazas. Se pelan los aguacates y se machacan, el cilantro se pica finamente, se le pone sal y limón, se mezcla la zanahoria y calabazas, el aguacate y semillas de girasol. Los tomates se pelan y se parten en cubos pequeños. Se acomodan las hojas en el plato, se le pone encima una cucharada grande de la mezcla, los cubos de tomate y el pan.

Ensalada delicia



Ingredientes:

1 lechuga romana
1 manojo de acelgas
6 zanahorias
2 jicamas
100 g. de ajonjolí
Pan dextrinado integral en cubos

Aderezo:

2 limones
1 cda. de miel
Aceite de oliva y sal

Preparación:

Se lavan las verduras. Se pica la lechuga y acelgas en trozos medianos. Se pelan las zanahorias, jicamas y se pican en tiras delgadas las zanahorias y las jicamas en cubos. Se rebanan los aguacates. Para el aderezo se prepara el jugo de los limones y la naranja, aceite, sal y se revuelven. Se sirve en el plato las verduras excepto las zanahoria. Estas se guisan con poco aceite, sal y orégano, ya que están doradas se ponen encima de la ensalada, las rebanadas de aguacates, se espolvorea el ajonjolí y los cubos de pan, al final se baña con el aderezo.

Sándwich crudivegano



Ingredientes:

1 lechuga chica
4 tomates rojos
Sal marina necesaria
3 cda. de aceite de oliva
1 tz. de crema de aguacate
12 rebanadas de pan integral
2 tz. de amaranto inflado
1/2 tz. de almendras molidas

Agua donde se coció la papa
Mayonesa de almendras (ver receta)

Preparación:

Se lavan y desinfectan la lechuga y los tomates. Se parten 3 tomates en rebanadas, y la lechuga en trozos medianos. Se ponen en un tazón la chíá, el amaranto, la almendra molida y la salsa de un tomate licuado con un poco de sal. Se revuelve todo hasta quedar un masa, se forman unos cuadros delgados con la ayuda de las manos y un plástico para que no se pegue, imitando el jamón. Se ponen a tostar un poco las rebanadas de pan, se les pone mayonesa de almendra, el guacamole, el jamón vegetal, los tomates y la lechuga.

Aguacates rellenos con tahini



Ingredientes:

- 2 zanahorias ralladas
- 1 lechuga
- Aceite de oliva y sal

Preparación:

Lavar las verduras. Se pone una cama de lechuga. Para el relleno se revuelve la zanahoria, tahini, aceitunas en rodajas, y se sirve en las mitades de aguacates pelados, se acomodan en la cama de lechuga y el tomate.

Se puede poner un poco de sal y aceite de oliva.

Hamburguesa cruvevegana



Ingredientes:

- 3/4 tz. de pan integral molido
- 1/4 k. de germinado de alfalfa
- 1/2 tz. de crema de aguacate
- 2 tomates rojos
- 1/4 de cebolla blanca
- 3 cda. de aceite de oliva y sal marina
- 1/2 tz. de almendras remojadas
- 5 panes integrales para hamburguesa

Preparación:

Para la carne vegetal, se licuan las almendras, tomates, 1/2 diente de ajo (si se desea) y sal. Se pone en un tazón, se le agrega 1/2 taza de pan molido, la chía y el aceite, se revuelve hasta que se incorpore, se deja reposar. Se lavan y desinfectan las verduras. La lechuga se parte en tiras delgadas, la zanahoria se pela y se ralla. La papa se pela y se parte en laminas muy delgada. Los tomates se pelan y se parten en rodajas, la cebolla se parte en tiras delgadas. Se forman los medallones de carne vegetal con las manos, se pasan por pan molido. Se parten los panes, se ponen a tostar un poco, se les unta el aguacate a las tapas de pan, se le pone la carne vegetal, papa, lechuga, zanahoria, alfalfa, tomate y cebolla.

Ensalada de col



Ingredientes:

- 1/2 col mediano
- 1 calabaza pequeña
- 2 zanahorias medianas
- 1 puñado grande de albahaca fresca
- 1 puñado grande de cilantro fresco
- 1 puñado grande de cebollino fresco
- 1/2 tz. de almendras sin piel

Aliño:

- 4 cda. de jugo de limón
- 1/4 tz. de agua
- 1 cda. de miel
- 1/4 de tz. de aceite de oliva
- 1 diente de ajo

Preparación:

Cortar en juliana la col, rallar la zanahoria y calabaza, cortar las hierbas frescas en trozos medianos y mezclar todo en un bol junto con las almendras. Se mezcla en

Verdolagas con champiñones



Ingredientes:

- 1 manojo de verdolagas
- 500 g. de champiñones
- 250 g. de tomatillo verde
- 1 manojito de cilantro
- 1 cebolla blanca
- 2 dientes de ajo
- 150 g. de pepita de calabaza (si se desea)
- 1 morrón verde
- Aceite de olivo
- sal marina
- 1 litro de agua

Preparación:

Se ponen los tomatillos, la mitad de la cebolla y un diente de ajo a coser en una olla con el agua y sal. En otra olla se pone un poco de aceite y se fríe la mitad de la cebolla y un diente de ajo finamente picados. Los champiñones se parten en laminas delgadas y se agrega al guisado, una vez que ya estén dorados, se le agregan las verdolagas ya limpias. Una vez cosidos los tomates se deja enfriar un poco y se licua todo junto con el cilantro ya limpio (las semillas de calabaza ligeramente doradas, si se desea) y el morrón en trozos, esta salsa se le agrega al guisado, se tapa y se deja hervir 10 minutos a fuego bajo.

Nota: Puede acompañarse con frijoles y arroz.

Arroz integral rojo



Ingredientes:

- 2 tzs. de arroz integral
- 2 tzs. de agua
- 6 tomates rojos
- 1 tz. de chicharos frescos
- 2 zanahorias
- 1 cebolla blanca
- 2 dientes de ajo
- 2 cdas. de aceite de oliva

- Sal marina
- 1 cdita. de orégano

Preparación:

Se remoja el arroz toda la noche o en agua caliente por 2 horas. Se pelan los tomates y se licuan con 1 taza de agua junto con un diente de ajo, la mitad de la cebolla, sal y orégano. Se sofríe la mitad de la cebolla y el ajo finamente picados en el aceite (en olla exprés o en cualquier otra olla). Se agrega el arroz ya escurrido y se deja dorar un poco, junto con la zanahorias picadas y los chicharos, se le agrega la salsa de tomate y la taza de agua restante. Se tapa y se deja coser por 15 minutos en olla exprés o 30 minutos o ya que este blando el arroz si se cose en cualquier otra olla.

Guisado de chayote con setas



Ingredientes:

1/2 k. de chayotes
1/2 k. de setas
1 k. de tomates rojos
1 cebolla blanca
2 dientes de ajo
1 chile chipotle seco
1/2 cdita. de orégano
1 cdita. de aceite de olivo extra virgen

Agua y sal marina

Preparación:

Se pican la cebolla y los dientes de ajo finamente, se guisan con el aceite, ya que este un poco dorado se le agregan las setas lavadas y picadas en tiras, junto con los chayotes pelados y en tiras. Se cosen los tomates en agua, se pelan y se licuan con el orégano. Se le agrega al guisado y se deja hervir a fuego bajo por 7 minutos.

Tortitas de verduras



Ingredientes:

2 papas cosidas
1 calabaza rallada
1 coliflor chica semi cosida y picada
1 pimiento morrón verde
1 pimiento morrón amarillo
1 pimiento morrón rojo
1 rama de apio
2 cdas. de linaza
1/4 tz. de agua y sal

1/2 tz. de pan integral molido o harina integral

Preparación:

Se la licua muy bien la linaza y el agua, se deja reposar 15 minutos. Las papas se muelen haciéndolas puré, se le agrega la calabaza, la coliflor y linaza. Los pimientos se pican en cuadritos pequeños y el apio finamente picado, y se le agregan a la papa, se le pone el pan o la harina, la sal y se revuelve, se forman las tortitas y se ponen en laminas para hornear engrasadas y enharinadas, se hornear a 250° C por 45 minutos.

Humus con crema de cacahuete



Ingredientes:

2 tzas. de garbanzos cosidos
2 cdas. De crema de cacahuete
1 limón
1 pizca de hierbas provenzales
Perejil
Apio o pepino
Palitos de pan o galletas integrales

Preparación:

Triturar los garbanzos con un poco del caldo del garbanzo en el pasapurés. Agregarle el jugo de limón, la crema de cacahuete, hierbas provenzales, perejil finamente picado y mezcla todo muy bien. Limpiar y retirar los hilos del apio y hacer unos bastoncitos.

Lasaña crudivegana



Ingredientes:

2 calabazas tiernas
2 cda. de aceite de oliva
Sal marina necesaria
10 hojas de espinacas

Relleno:

40 almendras remojadas
100 g. de chía
1 tz. de pan molido integral

1 zanahoria rallada
1 pepino troceado

Salsa de tomate:

4 tomates rojos
1/4 de morrón rojo
2 cdita. de aceite de ajo
Sal marina necesaria
1 pizca de hierbas provenzales

Preparación:

Se lavan todas las verduras. Se rebanan las calabazas a lo largo en laminas muy delgadas (puede usarse una mandolina). Se pone a marinar en aceite de oliva y sal por 10 minutos. Las espinacas igual se marinan 1 hora en aceite de oliva y sal. Para la salsa de tomate se licuan todos los ingredientes. Para preparar el relleno se procesan las almendras, zanahoria y pepino, se coloca esta mezcla en un tazón, con el pan molido y la chía, mezclando todo. Se prepara el queso amarillo licuando todos los ingredientes. Formamos la lasaña colocando dos o tres laminas de la calabaza, se coloca el sustituto de la carne, queso amarillo, la salsa de tomate y las espinacas, se cubre con otras laminas de calabaza.

Nota: Se puede acompañar con lechuga en tiras y guacamole.

Queso amarillo:

20 almendras
1/3 chile morrón amarillo
1 jícama troceada
1 cda. de aceite de oliva

Ensalada color



Ingredientes:

1 chile morrón rojo
Albahaca o menta fresca
2 limones
Sal marina necesaria

Preparación:

Se lavan y desinfectan las verduras. Se pica el chile morrón, las zanahorias peladas, las calabazas, el betabel pelado y la manzana, en tiras (juliana). Se colocan en un plato y se le

ponen la nueces y las hojas de albahaca o menta, se adereza con limón y sal.

Ensalada de la huerta



Ingredientes:

1 chile morrón rojo
1 chile morrón amarillo
1 limón, sal y aceite de oliva

Preparación:

Se lavan y desinfectan las verduras. Se deshoja la lechuga, se parten los chiles y las calabazas en tiras delgadas, la cebolla en aros delgados y se marinan con el jugo de limón, aceite, sal y perejil finamente picado. Se revuelve y se sirve.

Ensalada a la plancha



Ingredientes:

1/2 lechuga sangría
1/2 lechuga romana
1 chile morrón rojo
1 chile morrón amarillo
4 zanahorias
10 papas cambray
250 g. de champiñones
100 g. de nuez
Aceite de oliva extra virgen necesario

Preparación:

Se lavan y desinfectan las hojas de lechuga, se pican en trozos medianos. Se pican en tiras los chiles morrón, las zanahorias en tiras, y las papas y champiñones en rebanadas, se ponen en un comal un poco de aceite de oliva, se agrega un poco de sal y albahaca seca, se revuelven constantemente hasta que doren. Se sirven encima de la lechuga.

Ensalada del chef



Ingredientes:

1 lechuga orejona partida en tiras
3 tomates picados en cubos
3 zanahorias medianas picadas en cuadros
1 pepino picado en cuadros
2 aguacates
1/2 tz. de aceitunas rellenas de morrón
100 g. de almendras molidas
Aceite de oliva extra virgen y sal necesaria

Preparación:

Se lavan las verduras, en un platón se pone una cama de lechuga, se pelan las demás verduras y se pican en cubos, se ponen los tomates, zanahorias, pepinos, aguacate y aceitunas, espolvorear la almendra y poner el aderezo de aceite de oliva, jugo de limón, ajo machacado y sal.

Rollos de berros y alfalfa



Ingredientes:

Hojas de col o lechuga
2 aguacates
2 tomates rojos
1 limón
1/4 de cebolla blanca
1 diente de ajo
4 tiras de col
1/4 de chile morrón rojo
1/2 cda. sopera de orégano seco

1 manojo de berros
1/4 k. de germinado de alfalfa

Preparación:

Hacer una crema con los aguacates, tomates, el jugo del limón, la cebolla, el ajo, las tira de col, el morrón y el orégano, en la licuadora. Untar las hojas de col o lechugas con la crema. Poner encima los berros y la alfalfa germinada, enrollar y servir.

Enchiladas Sinaloenses



Ingredientes:

30 tortillas de maíz
250 g. de frijol mayocoba cocido (o cualquier otro)
250 g. de chorizo de soya o gluten
4 chiles anchos secos
3 dientes de ajo
1 cdita. de orégano
250 gr. de tofu para untar (ver receta)
1 tz. de mayonesa de almendra (ver receta)
1/2 tz. de colitas de cebollitas cambray finamente picadas

2 aguacates
2 pepinos
1/2 lechuga romana
2 limones
Aceite de oliva necesario
Sal de mar y agua necesaria

Preparación:

Se cosen los chiles, en agua y 3 dientes de ajo. Una vez cocidos se licua los chiles, el ajo y se le pone el orégano y sal. Se guisa esta salsa en poco aceite. Se pone en un sartén el chorizo y los frijoles ya molidos, se revuelven. Se lavan y desinfectan las verduras, se pica finamente la lechuga, se pelan los pepinos y aguacates, se rebanan. El tofu se revuelve con la colita de las cebollitas cambray. Se pone en otro sartén un poco de aceite se calienta la tortilla, se pasa por la salsa y se van sirviendo en un plato, se rellenan con frijoles, se enrollan, se les unta mayonesa, se les pone el tofu encima, la lechuga, pepinos y aguacate .

Guisado de alberjón



Ingredientes:

1/2 k. de alberjón
1 cabeza de ajo
2 cebollas blancas
5 hojas de nopales
10 cebollitas cambray
4 tomates rojos
1 chile ancho seco (ya cocido)
3 limones
Aceite de oliva y sal

Preparación:

Se pones a remojar el alberjón, se cose en la olla express 30 min. con sal, 1/2 cabeza de ajos y una cebolla blanca partido por la mitad. Se parten en cuadros pequeños los nopales, se cosen 5 minutos en agua solo para que suelte la baba, se escurren. Se ponen en una olla a guisar cebolla y ajo finamente picados con poco aceite de oliva ya que se doren un poco, se ponen los nopales y unas cebollitas cambray. Se licuan 4 tomates y 1 chile ancho ya cocido, con un poco de sal y caldo del alberjón, esta salsa se la agrega al guisado de nopales y se deja unos 5 minutos para que se cocine, se le agrega el alberjón ya cosido junto con su caldo, se le quitan los ajos y la cebolla, Se le agrega cilantro verde finamente picado y se deja 2 minutos, se apaga y se sirve. Puede poner jugo de limón y las colitas de las cebollita cambray si así o desea a cada plato.

Ratatouille



Ingredientes:

1 cebolla blanca
2 calabazas
2 berenjenas
3 tomates rojos
1 pimiento rojo y 1 pimiento verde
2 dientes de ajo
Aceite de oliva extra virgen necesario
1 cdita. de hierbas provenzales y sal

Preparación:

Se cosen los tomates en agua, se pelan y se licua. Se pone en un sartén la mitad de la cebolla y los dientes de ajos finamente picados, se le agrega el puré de tomate. Se cortan finamente en rodajas la berenjena, las calabazas, la cebolla y los chiles morrones, se unta con aceite un refractario y se pone el puré de tomate, se distribuyen por capas todas las verduras, se pone sal de mar, un poco de aceite y las hierbas provenzales. Todo esto al horno precalentado a 180°C y se hornea hasta que las verduras queden asadas.



Tacos de requesón de soya

Ingredientes:

10 tortillas de harina integral
300 g. de requesón de soya
1/4 de champiñones
1/2 cebolla blanca
1 chile morrón rojo
Aceite de oliva extra virgen necesario y sal

Preparación:

Se lavan y parten los champiñones, la cebolla y el chile morrón en rebanadas, se pone un poco de aceite en un sartén, se

guisan las cebollas y los chiles, una vez dorados, se le agregan los champiñones y se le agrega un poco de sal. Se calientan las tortillas por ambos lado, se le unta el requesón y se les ponen las verduras.



Calabazas al horno

Ingredientes:

10 calabacitas
1 chile morrón naranja
1 cebolla blanca
2 dientes de ajo
3 cda. de semillas de girasol
1 cdita. de orégano en polvo
1 cda. de aceite de oliva extra virgen y sal
1 aguacate

1 tz. de crema de nuez de la India (ver receta)

Preparación:

Se lavan las verduras, se parten las calabazas en rodajas delgadas. La cebolla y el chile morrón se parte en tiras delgadas y se pone todo esto en un refractario, se le agrega el aceite, un poco de sal y el orégano, se revuelve, se mete al horno precalentado a 180° C y se deja hasta que se dore por 20 minutos aprox. Para la crema solo se licuan todos los ingredientes hasta que quede cremosa. Se sirven las calabazas en un plato, se le agregan las semillas de girasol, la crema y se

Ensalada con champiñones



Ingredientes:

1/4 k. de champiñones
1 manojo de cilantro verde
1 limón y sal marina

Preparación:

Se lavan y desinfectan las verduras. Se parten en laminas delgadas los champiñones, la lechuga se parte en trozos medianos, se pela el betabel y se parte en tiras delgadas. Las manzanas también se parten en tiras y las zanahorias en rodajas delgadas, se trocea el cilantro. Se sirve una cama de lechuga, las

zanahorias, las manzanas, el betabel, los champiñones y se espolvorea el cilantro, se adereza con sal y limón.

Ensalada de requesón vegetal



Ingredientes:

1 manojo de espinacas
1/4 de cebolla blanca
1 tz. de requesón de almendras (ver receta)

Preparación:

Lavar y desinfectar las espinacas y lechuga, se parten con las manos en trozos medianos, se mezclan. El morrón se pica en tiras delgadas, así como la cebolla. Los tomates en rebanadas. Se sirve en el centro de un plato el requesón y

alrededor la lechuga, encima las demás verduras picadas y el cacahuete encima del requesón. Se puede aliñar con aceite de oliva extra virgen, jugo de limón, sal y ajo machacado.

Espagueti crudivegano



Ingredientes para espagueti:

1 coco tierno
1 papa
2 rábanos rojos
1 calabaza
1 pepino
1/3 de la parte blanca de un poro

Salsa:

El resto del coco al hacer los espagueti
1/4 tz. de agua del coco

1/2 taza de almendra remojadas
1 cda. de aceite vegetal extra virgen
1 lima (el jugo)
Sal marina necesaria

Preparación:

Para hacer los espagueti se pelan y se parten en tiras muy delgadas la calabaza y pepino, se deja reposar el resto del tiempo en un colador con sal para que suelten el máximo de agua. La papa, el coco, el puerro y los rábanos se parten en tiras muy fina. Para hacer la salsa se mezclan todos los ingredientes en un procesador. Se secan muy bien con un papel de cocina la calabaza y los pepinos y se mezclan con los espagueti de coco, de papa, rábano y puerro. Se sirven poniendo un montoncito de espagueti y distribuyo la salsa por encima.

Ensalada sésamo



Ingredientes:

1 pepino
1 manzana amarilla
1 manojo de cilantro
1 aguacate
1 manojo de cilantro
1 limón
150 g. de ajonjolí y sal

Preparación:

Se lavan las verduras, se pela el pepino, se pican en cubos, la jícama, manzana y el aguacate, se pica finamente cilantro; se ponen en un recipiente, se le agrega el jugo de limón, sal y ajonjolí poco tostado y se revuelve.

Ensalada mixta



Ingredientes:

1 manojo de cilantro
2 cda. de aceite de oliva
1 pizca de sal marina
1/4 de cebolla morada

Preparación:

Lavar y desinfectar las verduras. Se trocean las hojas de la lechuga. Se pelan los aguacates y se parten en rebanadas. Se rebanan los tomates, la cebolla se parte en tiras finas. Se prepara el aderezo con el cilantro finamente picado, aceite de oliva, limón y sal. Se pone una cama de lechuga, el aguacate, tomate, cebolla y aderezo.

Pasta primavera con salsa Alfredo



Ingredientes salsa Alfredo:

1 tz. de nuez de anacardo
1 cdita. de miel
1/2 diente de ajo
2 limones (jugo)
Sal y agua necesaria

Pasta:

2 calabazas
1 morrón rojo

2 zanahorias
Albahaca fresca (o hierbabuena)
1 manojo de perejil fresco
2 limones (ralladura)
1/2 tz. de poro (opcional)

Preparación:

Se lavan y desinfectan las verduras, se pelan las calabazas y zanahorias, se parten en tiras anchas y finas con un pelador. Se deja las calabazas con sal reposando en un colador. Se pica el chile morrón en cuadraditos, el puerro en medias lunas, los tomates cherry en gajos pequeños y el perejil y la hierbabuena en tiras muy finas. Se pone todo en un tazón (menos las calabazas que están escurriendo) se le agrega la ralladura de limón. Para hacer la salsa, se ponen en el procesador las nueces de la india, se le añade el ajo y los demás ingredientes, hasta quedar cremoso. Se enjuagan las tiras de calabaza para retirar el exceso de sal y se secan con papel de cocina. Se ponen en el tazón y se mezcla con la salsa

Chorizo de okara



Ingredientes:

2 tzs. de okara
2 chiles anchos grandes o chiles guajillo
3 dientes de ajo
2 limones
1 cda. de pimentón
1 cdita. de orégano
1 cdita. de sazónador vegetal
Agua necesaria
Aceite de oliva extra virgen y sal

Preparación:

Se ponen a coser los chiles durante 4 minutos, desvenarlos, limpiarlos y licuarlos con ajo, orégano, jugo de los limones y sazónador vegetal. Se guisa con poco aceite la okara y se le agrega la salsa, mezclar muy bien. Es mejor si se deja macerar durante algunas horas. Se deja a que dore al gusto.

Nota: Si no se desea tan picoso puede sustituirse 1 chile por 2 chiles morrón rojos.

Caldo tlalpeño



Ingredientes:

1/2 k. de hongos setas
1/2 k. de garbanzo
3 zanahorias
2 chiles morrón rojo
2 cebollas blanca
Hojas de epazote
4 tomates rojos
8 dientes de ajo
250 g. de ejotes

2 chiles chipotle secos
1 cda. de aceite de oliva extra virgen
2 aguacates
Agua necesaria
Tofu en cubos o queso vegano
1 manojo de cilantro verde
Hojas de epazote y sal

Preparación:

Lavar las verduras. Se pone a coser el garbanzo con agua, sal, una cebolla blanca, 5 dientes de ajo. Una vez cosido se le saca la cebolla y ajos. Se pone el aceite de oliva en una olla, se guisa 1 cebolla finamente picada y 3 dientes de ajo finamente picados, el morrón, la zanahoria, los ejotes y las setas, se dejan hasta que se doren un poco, se le agrega el garbanzo con su caldo, se le agrega los chiles chipotle enteros, estos se retiran antes de servir solo es para darle sabor. Se licua el tomate con caldo de garbanzo y si se desea poner un poco de el chile chipotle que se retiro, se le agrega a la olla y se deja 5 minutos mas que hierva. Se sirve con trozos de aguacate, tofu en cubos y cilantro.

Nota: Si se compra el bloque de tofu, puede ponerse los cubos a la plancha con un poco de aceite de oliva, sal, cebolla y ajo machacado para darle sabor.

Guiso de garbanzo con trigo



Ingredientes:

1/4 de garbanzos
1/4 de trigo integral
2 zanahorias
1 manojo de acelgas
1 chile morrón amarillo
3 tomates rojos
2 dientes de ajo
Aceite vegetal extra virgen
7 cebollas cambray

5 hojas de laurel
Perejil picado
Agua y sal de mar necesaria

Preparación:

Se remojan los garbanzos y el trigo por separado toda la noche, se cosen los garbanzos con agua y sal necesaria, hasta que estén tiernos. El trigo se cose durante 20 minutos. Se juntan estas dos en un solo caso y se le agregan las zanahorias peladas y partidas en rodajas y las acelgas se pican en tiras y se le agrega al guiso, se dejan coser durante 15 min. En otro sartén se sofríe con poco aceite la cebolla, las colitas de la cebolla, ajo, el morrón, los tomates y las hojas de laurel finamente picados. Se deja coser a fuego lento durante 15 minutos. Se une este guisado a los garbanzos y trigo, se sirve y se espolvorea el perejil picado.

Frijoles de la olla



Ingredientes:

1 k. de frijoles (de la clase que mas prefiera)
1 cebolla grande blanca
1 cabeza de ajo
Ramitas de epazote
Agua y sal de mar

Preparación:

Limpiar y lavar el frijol. Se pone en remojo una noche antes para que se cosa pronto. Se pone a calentar agua en una olla, se le agrega la cebolla en

tiras o por la mitad si desea sacarla, una cabeza de ajo, el epazote y la sal. Se deja por una hora o hasta que este blando el frijol.

Papas y alcachofas al horno



Ingredientes:

4 papas
5 alcachofas
aceite de oliva
Perejil
1/2 cebolla blanca
1 diente de ajo y sal

Preparación:

Lavar las papas y cortarlas en rebanadas. Lavar las alcachofas en agua, limón y bicarbonato,

luego cortar en espigas. Poner las verduras en un refractario, se le pone un poco de aceite y condimentar con ajo, cebolla, perejil finamente picados y la sal, se le pone un vaso de agua en la que se cocieron las papas. Cocer en horno a 200°C por 30 minutos.

Canelones de champiñones crudos



Ingredientes para la salsa:

1 tz. de almendras remojadas
1 tz. de champiñones
2 cdtita. de tahini
Sal y agua necesaria

Relleno:

1/2 k. de champiñones
3 tomates rojos
1/2 tz. de nueces remojadas
1/2 cebolla morada (opcional)

1 diente de ajo y 1 limón
5 cda. de perejil fresco
2/3 cdtita. de tomillo seco
4 cdtita. de aceite de oliva extra virgen
2 calabazas grandes y sal

Preparación:

Se marinan por media hora los champiñones cortados en láminas, en un tazón junto con la cebolla, perejil finamente picado, jugo del limón, ajo machacado, tomillo, sal y aceite de oliva, hasta que los champiñones cambien de color. Se cortan las calabazas a lo largo muy delgadas, se ponen en un colador con poca sal. Para hacer la salsa se procesan todos los ingredientes, hasta formar una consistencia cremosa. Para el relleno se ponen los champiñones, las nueces y los tomates sin semillas en el procesador quedando en trocitos. Se secan las laminas de calabazas y se ponen cuatro, un poco superpuestas en un plato, se pone el relleno y se enrollan con cuidado, se bañan con la salsa de champiñones. Puede comerse al instante o una hora en el deshidratador o reposar una hora.

Tacos de guacamole



Ingredientes:

10 hojas grandes de espinacas
1/4 de cebolla blanca
1/2 chile morrón verde
100 g. de semillas de girasol

Preparación:

Se desinfectan las hojas de espinacas y las demás verduras. Se pelan y machacan los aguacates, se pica finamente la cebolla y el chile morrón, los tomates en cubos pequeños, se agrega sal y el

jugo de limón, se revuelve y se sirven sobre las hojas de espinacas formando tacos, se le espolvorean las semillas de girasol.

Jamón crudivvegano



Ingredientes:

1/4 tz. de chía
2 tz. de amaranto inflado
1/2 tz. de almendras molidas
1 tomate rojo grande
1 cda. de aceite de oliva extra virgen

Preparación:

Se ponen en un tazón la chía, el amaranto, la almendra y la salsa de un tomate licuado con un poco de sal. Se revuelve todo hasta quedar un masa, se forma un bloque rectangular del tamaño deseado con la ayuda de las manos y un plástico para que no se pegue, se rebanan.

Albóndigas cruceveganas



Ingredientes:

1 tz. de almendras
 1 tz. de pan integral molido
 1/2 tz. de cilantro verde
 1/4 tz. de espinacas
 1 limón
 2 cda. de tahini
 1 cda. de aceite de oliva extra virgen
 Sal y agua necesaria

Preparación:

Se ponen en el procesador las almendras hasta que quedan muy finas, se ponen en un tazón, se pican las hierbas muy finas y se añaden a las almendras. Se ponen el resto de los ingredientes, añadiendo el agua poco a poco y se mezclan. Se forman las albóndigas con las manos, se pasan por pan molido. Pueden comerse así o deshidratarlas, por 4 o 5 horas. Se pueden servir con aderezo de cilantro.

Montaña



Ingredientes:

2 tomates rojos
 1 chile morrón rojo
 1 chile morrón amarillo
 3 tzs. de frijoles cocidos
 1 tz. de aceitunas negras
 1 manojo de cilantro
 3 tzs. de frijoles cocidos con caldo
 1 paquete de nachos horneados
 1 cda. de sazón vegetal

1 limón y sal
 1 cda. de orégano
 1 cda. de paprika
 1 diente de ajo

1/2 lechuga romana
 1/2 cebolla blanca

Preparación:

Se lavan las verduras, se pican en cubos los tomates y los chiles morrones. La lechuga se pica en tiras y se desinfecta. Se sazonan los frijoles agregando ajo, cebolla, comino y paprika, se dejan hervir con un poco de caldo por 5 minutos. La aceitunas se parten en rodajas y se prepara un aderezo de aguacate con limón, sal y cilantro. Se sirven poniendo una cama de nachos, frijoles con un poco de caldo, tomate, morrón, cebolla, lechuga y aderezo de aguacate.



Ensalada rusa

Ingredientes:

1 pepino
 1/2 tz. de chicharos
 1/2 tz. de granos de elote (o congelado)
 2 mitades de tomates secos ó 1 tomate rojo
 1 zanahoria
 2 hojas de lechuga
 Mayonesa de almendra

Preparación:

Se lavan las verduras, se pela el pepino y se le quitan las semillas, se pican en cuadritos al igual que la zanahoria, tomates, la lechuga se pica en juliana muy fina, se ponen en un recipiente, así como los chicharos, los granos de elote, y mayonesa de almendras al gusto.

Nota: Con esta ensalada también se pueden rellenar pepinos, tomates,

Guisado de habas



Ingredientes:

2 tzs. de habas frescas
 2 elotes desgranados
 2 chiles poblanos asados
 3 tomates rojos asados
 1 cda. de aceite de oliva extra virgen y sal

4 hojas de laurel
 3 tzs. de agua
 2 dientes de ajo
 1/2 cebolla asada
 1 zanahoria cruda
 1 ramito de cilantro

Preparación:

Se dora los ajos finamente picados en una olla con el aceite. Se limpian y se desvenan los chiles, se pican en cuadritos, se le agrega a los ajos y los granos de elotes, ya que estén dorados se le agregan las habas. Se licuan los tomates, cebolla, cilantro, zanahoria en trozos con el agua. Se le agrega esta mezcla a la olla, as hojas de laurel, se tapa y se deja hervir.

Molletes integrales



Ingredientes:

4 teleras integrales
 2 tazas de frijoles refritos
 1 chile morrón rojo y verde
 Un manojo de cilantro
 Aceite de oliva extra virgen
 Aderezo de aguacate (si se desea)

1 limón
 2 tomates rojos
 1/2 cebolla blanca

Preparación:

Se lavan las verduras y se pican finamente la cebolla cilantro y el tomate, se le pone la mitad del chile morrón verde también finamente picados, se ponen en un recipiente, se le agrega sal y el jugo del limón se revuelve (para formar un tipo pico de gallo). Los morrones pueden picarse en cuadritos o en tiras y se ponen en un sartén con poca sal y aceite de oliva a que se doren. Se parten los panes por la mitad a lo largo, se ponen sobre un comal caliente para que se tuesten un poco, y se es pone unas gotitas de aceite de oliva, se les unta frijol. Se les pone encima el pico de gallo y los chiles asados. Si se desea con queso puede ponerse queso de almendras.

Bolas de arroz



Ingredientes:

1 tz. de arroz integral
 1/4 de champiñones
 1/2 tz. de harina integral
 1/2 tz. de ajonjolí negro
 1 cda. de aceite de oliva extra virgen

2 ramitas de apio
 3 tzs. de agua
 2 dientes de ajo
 1/2 cebolla blanca
 Sal marina

Preparación:

Lavar y remojar el arroz una noche antes, para que se cocine pronto. En un sartén se pone la cebolla y los dientes de ajo finamente picados, se agregan los champiñones, se sofríen un poco y se agrega el arroz escurrido. Se le agrega el agua, la sal y las dos ramitas de apio, se deja cocinar a fuego alto en una olla con tapadera, hasta que suelte el primer hervor, después se baja a fuego bajo se deja 30 minutos mas y se apaga el fuego, dejándolo reposar con la olla tapada 10 minutos y se retiran las ramitas de apio. Se deja enfriar se le agrega el ajonjolí y la harina hasta formar una mezcla pegajosa, para formar las bolas. Se pasa por pan integral molido y se les da forma. Se engrasa y con harina espolvoreada una charola, se acomodan las bolas y se meten al horno durante 15 minutos a 180°C.

Triángulos integrales



Ingredientes:

10 tortillas de harina integral
2 chiles morrón rojo y verde
1/2 tz. de harina de avena
1/2 tz. de granos de elote
2 zanahorias
2 tomates rojos
Una ramita de epazote
1 cebolla blanca
250 g. de champiñones y sal

Preparación:

Se lavan las verduras y se pican en cuadritos los chiles, los tomates, la cebolla y los champiñones, se pone en un sartén la cebolla y una vez transparente se le agrega los chiles, se deja a que se doren un poco, se le ponen los champiñones dejándolos coser un poco, las hojitas de epazote finamente picadas, después el tomate y los granos de elote y la avena, se revuelve y se deja coser unos 5 minutos a fuego bajo. Se ponen 2 cucharadas de este guisado encima de una tortilla y se hacen tres dobleces hacia adentro con la tortilla cubriendo el relleno, formando los triángulos. Se ponen en un comal o en laminas para hornearlas y se tueste la tortilla por ambos lados.

Nota: Puede acompañarse con una ensalada de lechuga, zanahoria rallada, aderezo de aguacate y con semillas de girasol espolvoreadas.

Bacalao vegetariano



Ingredientes:

1/2 k. de zanahoria
1/2 k. de papas chiquitas
1/2 k. de tomate rojo
1 col pequeña
1/2 k. de aceitunas rellenas
1 manojito de perejil
1 cabeza de ajo
1 tz. de alga nori

1 tz. de almendras
50 g. de alcaparras
2 cebollas
Aceite de oliva y sal

Preparación:

Se cosen las papas con cáscara. La col y la zanahoria se rallan, los tomates, la cebolla, ajo y perejil se pican finitos.

Las aceitunas se cortan en rodajas y las almendras se trituran un poco para que quede en trocitos. El chile se corta en rajitas. La cebolla y el ajo se fría en un poco de aceite, ya que se dore se le agrega la col rallada y las algas, después se añaden los tomates y se deja cocinar por unos minutos. Se le agrega el chile, la zanahoria, las papas y el perejil, se deja cocinar unos minutos. Por último se agregan las aceitunas, alcaparras y almendras, se añade la sal al gusto y se deja 3 minutos más en el fuego.

Tortitas de semillas de girasol



Ingredientes:

1/2 tz. de semillas de girasol
Cebollín según su gusto
1 cda. de levadura nutricional
Un diente de ajo y sal

Preparación:

Procesar todos los ingredientes hasta obtener la textura deseada. Ponerla en un colador y exprimirla. Formar las tortitas y servir sobre una cama de lechugas y con una ensalada de verduras. El jugo se puede utilizar como

aderezo para la ensalada.

Ensalada de pepino y nopales



Ingredientes:

2 hojas de nopal
2 cdas. de ajonjolí tostado
Hojas de lechuga
Sal marina al gusto

Preparación:

Se pican en cuadritos los nopales y se cosen con poco agua hirviendo por 3 min. se enjuagan. El pepino se lava, se pela y se le quitan las semillas, se pican en cubos, se ponen en una ensaladera

junto con los nopales, se le agrega el limón, la sal y se espolvorea ajonjolí, se revuelve y se sirve sobre una cama de lechugas, se decora con aguacate.

Nota: Los nopales pueden coserse con cebolla y hoja de maíz para cortar la baba.

Mayonesa de almendras



Ingredientes:

3/4 tz. de almendras peladas (puede ser nuez de anacardo natural)
1 papa chica cosida
1/3 tz. de aceite de oliva
Jugo de 1 limón
1/4 tz. de agua filtrada y sal marina

Preparación:

Triturar las almendras, agregar el agua y licuar por 3 minutos a alta velocidad, bajar la velocidad

o ir agregando el aceite poco a poco, el limón y al final agregar la papa hasta que quede la consistencia deseada.

Nota: Si se desea más fuerte su sabor se le agrega más aceite de oliva.

Aderezo de cilantro



Ingredientes:

1/4 tz. de almendras sin piel o nuez de anacardo
3 cda. de agua filtrada
1 manojito de cilantro
1 limón
1 cda. de aceite de oliva y sal de mar

Preparación:

Se licua la almendra, con poca agua, el jugo de limón, el cilantro, sal y aceite.

Cátsup cruda



Ingredientes:

1 tz. tomates
1 tz. tomates secos
5 hojas de laurel
8 hojas albahaca
2 cda. pasas de uva remojadas ó 4 dátiles
descarozados (opcional)
1/4 tz. aceite de oliva y sal marina

Preparación:

Se licúan todos los ingredientes hasta obtener la consistencia deseada.

Cátsup



Ingredientes:

1/2 k. de tomates maduros cherry
o huaje/salades
1/2 cebolla blanca
1/2 diente de ajo
1 cda. de harina de tapioca
1 cda. de miel
El jugo de un limón
1/4 cdita. de sal marina

1/2 cdita. de pimentón o paprika dulce
1 pizca de orégano
Agua necesaria

Preparación:

Los tomates, el ajo y la cebolla se cosen en una olla con agua. Una vez que se ha roto la piel se pelan y quitan las semillas, se sofríe la cebolla en trozos y el diente de ajo pelado. Se licuan los tomates con los demás ingredientes, hasta que quede muy fina. Cocemos a fuego lento 10 minutos o hasta que quede a nuestro gusto.

Nota: Si se quiere mas espesa agregar mas harina de tapioca al licuar. Acabamos de cocinar una hora a fuego lento, moviendo con frecuentemente, hasta que quede muy espeso, dejamos enfriar y guardamos.



Aderezo de pepino

Ingredientes:

1 pepino sin semilla
1/4 tz. de colitas de cebolla cambray
1/4 tz. de mantequilla de almendras
El jugo de 1/2 limón y sal marina

Preparación:

Se licuan todos los ingredientes hasta obtener una consistencia espesa.

Nota: Se puede usar para aderezar ensaladas o bañar alguna pasta.

Papas rellenas con lentejas



Ingredientes:

4 papas grandes
150 g. de lentejas cocidas
1 cebolla
2 dientes de ajo
Harina integral
Aceite de oliva extra virgen y sal

Preparación:

Cocer las papas al vapor o hervirlas.
Aplastarlas con un tenedor, ponerles sal y un

poco de aceite. Hacer una masa con las manos, formar redondos no más grandes que la palma de la mano de dimensión media y 1 cm de gruesas, colocarlas en un mesa enharinada, se dejan reposar, para que se compacten.

Para el relleno:

Sofreír en poco de aceite, la cebolla con y el ajo finamente picados, añadir las lentejas cocidas. Una vez tibias y con la ayuda de una cuchara o con las manos, rellenar una tortita y cubrirla con otra, se pueden ayudar con otro poco de masa para cerrar bien los bordes. Después cerrar enérgicamente con los dedos. Pasar todo por la harina y cocerlos en un sartén con un poco de aceite.

Rebanado de nueces



Ingredientes:

2 tzs. de pan integral molido
1 tz. de nueces
1 bloque de tofu
1 cda. de aceite de oliva extra virgen
1 cdita. de paprika
1 cdita. de orégano en polvo
1 cebolla blanca
1 diente de ajo
sal marina (salsa de soya sin fermentar)

Preparación:

Las nueces se trituran en la licuadora o procesador. Y la cebolla y el ajo se pican finamente. En un tazón se ponen todos los ingredientes y se amasan, quedando una masa moldeable si queda muy blanda, poner mas pan. Se aceita un molde para horno y se hornea por 15 minutos a 180 °C. Se rebana y se sirve, puede bañarse o servirse encima de un gravy.

Gravy: 4 dientes de ajo, 1 cebolla blanca, 2 tzs. de caldo de verduras, 1 cda. de harina blanca, 1 cda. de levadura nutricional, 1 cda. de salsa de soya, aceite de olivo y sal de mar. Se sofríe en el aceite la cebolla y los ajos finamente picados, se le pone la harina a que se dore y levadura nutricional, el agua y salsa de soya, se licua y se sirve.

Calabacitas con crema y elote



Ingredientes:

5 calabacitas
2 chiles poblanos
1 tz. de granos de elote
5 cebollines verdes
2 dientes de ajo
1 tz. de crema vegetal o de tofu
Sal de mar necesaria

Aceite de oliva extra virgen necesario

Preparación:

Se lavan, se asan, se limpian y se pican en cuadritos los chiles. Las calabacitas también se pican en cuadritos. En un sartén, se pone un poco de aceite y sofría las cebollitas y el ajo finamente picado, agregue las calabacitas y cocine unos 3 minutos. Agregue la sal, chiles, elote y deje cocinar por otros 3 minutos más, que no queden muy blandas las calabacitas. Por último agregue la crema, revuelva muy bien y apague.

Nota: Puede acompañelas con una ensalada de vegetales, arroz integral y frijoles.

Albóndigas de avena



Ingredientes:

1 1/2 tz. de avena
1 tz. de leche de arroz o soya
1 1/2 tz. de amaranto inflado
1 tz. de harina integral de trigo
1 rama de apio finamente picado
1 cdita. de sazón vegetal
un manojito de cilantro
1/4 de cebolla blanca finamente picada

2 tomates rojos licuados

1/2 tz. de pan integral molido y sal

Preparación:

En un recipiente se agregan todos los ingredientes, se revuelve todo muy bien y se forman las albóndigas. Para cocerlas pueden meterse al horno, dorarlas con poco aceite o coserse dentro de un caldo de verduras.

Sopa de coliflor con amaranto



Ingredientes:

2 tzs. de coliflor
1 tz. de amaranto inflado
2 chiles poblanos
2 chiles morrón amarillos
1/4 de cebolla blanca
4 tomates rojos
Sal de mar necesaria
1 1/2 l. de agua

Preparación:

Se asan los chiles poblanos, se limpian, desvenan y pican en cuadritos. En un sartén se asan los morrones, cebolla y tomates, después se licuan con el agua y sal, se pone en una olla para que hierva, se le agrega la coliflor en trozos pequeños, el poblano y amaranto, se deja 10 minutos más y se apaga el fuego, se deja reposar unos 5 minutos más para que termine de coserse la coliflor con el vapor.

Crema o mantequilla de cacahuete



Ingredientes:

1 tz. de cacahuates sin sal y un poco tostados si se desea
2 cda. de aceite de oliva extra virgen
1 cda. de miel (si se desea)

Preparación:

Se ponen los cacahuates en un procesador junto con el aceite, hasta conseguir una consistencia cremosa. Si se dese puede agregarse más cacahuete y molerlos un poco, para que quede

con trocito

Nota: Esta crema también puede hacerse de almendras, avellanas o nuez de la India. Recuerde no abusar el consumo del cacahuete solo de vez en cuando.

Nutella



Ingredientes:

200 g. de avellanas crudas
50 g. de algarrobo en polvo
100 g. de aceite de oliva
150 g. de miel y una pizca de sal marina

Preparación:

Se trituran las avellanas, la miel, sal y algarrobo. Al final se le agrega el aceite

hasta conseguir una mezcla cremosa.

Mantequilla de almendras



Ingredientes:

1 tz. de almendras
Agua para remojar

Preparación:

Se ponen a remojar las almendras por 12 horas, se pelan y se ponen en un procesador de alimentos por 15 minutos, las almendras soltarán sus aceites y así

obtenemos la mantequilla. Se pone en un trozo de papel encerado y se refrigera para que se haga sólida.

Nota: puede ponerse unas gotas de agua para que quede cremosa.

Tahini



Ingredientes:

100 g. de semillas de ajonjolí (puede ser tostado)
5 cda. de aceite de ajonjolí
Un poco de agua filtrada y sal marina

Preparación:

En un mortero machacar el ajonjolí y la sal. Añadir el aceite y remover. Por último incorporar el agua lentamente, sin dejar de remover, hasta obtener una crema.

Crema de aguacate



Ingredientes:

2 aguacates
1 manojo de cilantro desinfectado
2 cda. de aceite de oliva y sal marina

Preparación:

Se lavan, se pelan y se muelen los aguacates, hasta quedar cremoso. Se pica finamente el cilantro, se le agrega al aguacate, así como también el jugo de limón, el aceite y la sal.

Nota: Puede agregarse 1/2 taza de agua filtrada para hacer un aderezo de aguacate mas liquida, o ponerle el agua a su gusto.

Pasta estilo Oriental



Ingredientes:

250 g. de espagueti con fibra
1 chayote
2 zanahorias
250 g. de champiñones
1 cebolla blanca
2 dientes de ajo
2 chiles morrón verde o rojo
1 brócoli

250 g. de germinado de soya
3 cdas. de salsa de soya
4 cdas de harina integral o maicena
150 g. de ajonjolí, semillas de calabaza o cacahuete tostado

Preparación:

Se cose la pasta de espagueti en agua. Se parten en laminas delgadas las zanahorias, chayotes y champiñones, los chiles en tiras, y el brócoli en ramitos pequeños. Se guisa la cebolla y ajos finamente picados, se le agregan los chiles, la zanahoria, chayote, champiñones. Se prepara una mezcla de harina, con la salsa de soya y se licua, se le agrega a las verduras, se agrega los brócolis y el germinado, junto con el ajonjolí o cacahuates, se revuelve, se tapa y se apaga la estufa para que no se cocc demasiado las verduras.

Sopa azteca



Ingredientes:

1 k. de tortillas
7 tomates rojo
1 morrón rojo
1 cebolla blanca
1 diente de ajo
1/2 cda. de orégano
1 chile chipotle seco (si se desea)
Agua necesaria y sal
2 aguacates

1/2 tz. de crema vegetal
1 manojito de cilantro

Preparación:

Partir las tortillas en tiras y ponerlas en una lamina y meterlas al horno para que se tuesten (sin aceite).

Coser los tomates, chile morrón, chile chipotle, ajo y cebolla, quitarles la piel a los tomates y licuarlo todo (excepto el chile chipotle, solo se pone para dar sabor) junto con el agua en que se cocieron, agregando el orégano y sal. Ponerlo en una olla junto con el chile chipotle hasta que hierva baje el fuego a la mitad y cocine por unos 10 minutos. Se sirven las tortillas en un plato hondo, se le pone el caldo de tomate, aguacate y crema vegetal.

Lasaña



Ingredientes:

1 paquete de lasaña sin huevo
 1/2 k. de champiñones
 1 manojo de espinacas
 2 tz. de tofu
 2 cebollas blancas
 5 dientes de ajo
 Aceite de oliva y sal
 10 tomates rojos
 1 cdita. de orégano

Preparación:

Se pone agua en una olla amplia, se le agrega hojas de laurel, 1 cebolla partida a la mitad y 2 dientes de ajo y sal. se meten las laminas de la lasaña y ya que queden un poco blandas se acomodan en un refractario engrasado con aceite de oliva. Se sofríe 2 dientes de ajo y 3/4 de cebolla finamente picado, se ponen los champiñones picados y se revuelve. Se lavan las espinacas y se pican en tiras finas, se muele el tofu en un tazón y se le agregan las tiras de espinacas, revolviendo. Se licuan los tomates, 1/4 cebolla 1 diente de ajo, orégano y un poco de sal, se guisa en un poco de aceite de oliva. Una vez teniendo este puré, se le agrega a la primera capa de lasaña, encima las espinacas revueltas con el tofu, después el guisado de champiñones, se le pone otra capa de láminas de lasaña y así sucesivamente hasta terminar las láminas. Al final se pone nuevamente puré de tomate y se mete al horno por 20 minutos a 180°C.

Empanada integral de verduras



Ingredientes:

Para la masa:

250 g. de harina integral
 125 g. de agua filtrada
 50 g. de aceite de oliva virgen
 1/2 cdita. de sal de mar
 1/2 cdita. de hierbas provenzales

Para el relleno:

1 pimiento rojo pequeño

2 puerros o cebollita cambray
 200 g. de setas o champiñones
 1 puñado de espinacas
 1 diente de ajo
 1 tz. de salsa de tomate casera
 2 cda. de aceite de oliva y sal

Preparación:

Con todos los ingredientes de la masa elaboramos una bola que dejamos reposar mientras hacemos el relleno. Cortamos y lavamos los puerros por la mitad a lo largo y luego a rodajas de medio centímetro, las setas desmenuzadas, el pimiento en cuadrillos. Salteamos las verduras con el aceite y ajo finamente picados, las espinacas y al final la salsa de tomate, damos un par de vueltas aliñamos con la sal y las especias, dejamos a que enfríe. Dividimos en dos partes la bola de masa. Estiramos con el rodillo hasta que esté muy fina, un par de milímetros. Distribuimos el relleno. Cubrimos con la otra parte de masa bien fina, sellamos los bordes girándolos hacia arriba y picamos con un tenedor para hacer orificios por donde saldrá el vapor de cocción. Cocemos en horno, 180° C, durante 30 o 40 minutos.

COMIDAS:

“En los cereales, las frutas, las verduras y legumbres y los frutos oleaginosos o nueces han de encontrarse todos los elementos alimenticios que necesitamos. Si acudimos al Señor con sencillez de mente, él nos enseñará cómo preparar alimentos sanos, libres de la corrupción de la carne usada como alimento”. (CRA Pág. 109).

“Cuando se deja la carne hay que sustituirla con una variedad de cereales, nueces, legumbres, verduras y frutas que se preparen en forma creativa y que sean agradables al paladar. Esto es particularmente necesario cuando se trata de personas débiles o que estén recargadas de continuo trabajo. En algunos países donde reina la escasez, la carne es la comida más barata. En tales circunstancias, el cambio de alimentación será más difícil, pero puede realizarse”. (CSS Pág. 251)

“Muchos cometen un error al beber agua fría con sus comidas. Los alimentos no deben ser lavados en el estómago. Tomada con las comidas, el agua disminuye el flujo de la saliva; y cuanto más fría, tanto mayor es el perjuicio para el estómago. El agua o la limonada heladas, tomadas en las comidas, detendrán la digestión hasta que el organismo haya impartido suficiente calor al estómago de manera que pueda reasumir su tarea. Masticad con lentitud, permitiendo que la saliva se mezcle con los alimentos.

Cuanto más líquido se lleve al estómago con las comidas, tanto más difícil será la digestión de los alimentos; pues el líquido deberá ser primeramente absorbido”. (CRA Pág. 126).

“El beneficio que proviene del alimento no depende tanto de la cantidad comida como de su completa digestión; y la satisfacción del gusto no depende tanto de la cantidad de alimentos ingeridos como del tiempo que estos permanecen en la boca. Los que están en estado de excitación o ansiedad, o están apurados, harían bien en no comer hasta no encontrar descanso o alivio; porque las facultades vitales, ya severamente sobrecargadas, no pueden suplir los fluidos digestivos necesarios”. (CRA Pág. 127).

“Cuando la actividad cerebral es continua y escasea el ejercicio físico, aun la comida sencilla debe tomarse con moderación. Al sentarse a la mesa, deséchense los cuidados, las preocupaciones y todo apuro, para comer despacio y alegremente, con el corazón lleno de agradecimiento a Dios por todos sus beneficios”. (CRA pág. 130).

“Si su trabajo es sedentario, haga ejercicio todos los días, y en cada comida consuma sólo tres o cuatro clases de alimentos sencillos, tomando de éstos sólo la cantidad que satisfaga las demandas del hambre”. (CRA Pág. 131).

“No se necesitan las bebidas muy calientes, excepto como medicina. El estómago resulta grandemente perjudicado por una gran cantidad de alimento y bebida muy calientes. De esta manera la garganta y los órganos digestivos y por medio de ellos los otros órganos del cuerpo resultan debilitados. La fuerza vital es debilitada

INDICE DE COMIDAS:

- 51.- Papas al horno con brócoli
- 51.- Tarta integral de tofu y champiñones
- 51.- Burritos de verduras
- 52.- Rollos de arroz
- 52.- Chiles rellenos
- 52.- Tofudillas
- 53.- Gluten o seitán
- 53.- Deditos de tofu
- 53.- Sopa fría de coditos
- 54.- Chiles en nogada
- 54.- Espagueti verde
- 55.- Champiñones rellenos
- 55.- Crepas con salsa de tomate
- 56.- Pastel de papas y acelgas
- 56.- Papas verdes
- 56.- Papas con semillas
- 57.- Pizza
- 57.- Sándwich de champiñones
- 58.- Papas acordeón
- 58.- Acelgas con papas
- 58.- Pan relleno
- 59.- Quelites de espinacas
- 59.- Arroz integral con chicharos
- 59.- Sopa de arroz y soya
- 60.- Enchiladas suizas
- 60.- Tortitas de okara y avena
- 60.- Chayotes con tofu
- 61.- Arroz integral con hongos
- 61.- Ejotes con gluten
- 61.- Fajitas de gluten
- 62.- Tazones de harina rellenos
- 62.- Papas con rajadas
- 62.- Frijoles refritos
- 63.- Papas en salsa verde
- 63.- Guisado de setas, espinacas y elote
- 63.- Lentejas
- 64.- Pastel de papas
- 64.- Greñudas de papa
- 64.- Sopa de chicharos con champiñones
- 65.- Papas con verduras
- 65.- Paquetitos de acelgas
- 65.- Chalupas

Medallones de berenjenas



Ingredientes:
 2 berenjenas
 1 cebolla blanca
 100 g. de ajonjolí
 Sal, orégano al gusto
 200 g. de avena integral
 Aceite de oliva
 1 limón
 2 dientes de ajo
 5 tomates rojos
 Agua

Preparación

Rebanar en rodajas las berenjenas y poner a desflamar en agua con sal por 10 minutos, esa agua se tira. Se licua con poco agua el ajonjolí, la avena, un diente de ajo la mitad de la cebolla, el jugo de un limón y sal. Con esta mezcla se ponen a marinar las berenjenas por 10 o 15 minutos. En un sartén se pone un poco de aceite y se van poniendo los medallones para que se cosan y se doren (también pueden ponerse en una lamina para hornearlas por 30 minutos ya que estén doradas y sin necesidad de aceite). Los tomates se pelan y trocean, se ponen en la licuadora, con orégano, un diente de ajo, la mitad de la cebolla y sal. Se pone en una olla un poco de aceite y se guisa esta salsa para bañar los medallones.

Asado estilo Sinaloa



Ingredientes:
 3 tz. de gluten en cubos
 3 papas peladas
 1 cebolla blanca
 2 dientes de ajo
 1/2 lechuga romana
 2 zanahorias en julianas
 2 calabazas en julianas
 1/2 cebolla morada
 2 aguacates
 Tostadas horneadas

4 limones
 Tofu firme
 Aceite de oliva y sal de mar

Para el caldo:

4 tomates rojos
 1 pizca de orégano
 2 hojas de laurel
 2 tz. de agua
 2 dientes de ajo

Preparación:

Se pone en una olla con agua los dientes de ajo, la cebolla, el laurel y sal, se agregan los tomates enteros, hasta que se rompa la piel. Licua los tomates con un poco del caldo donde se cocieron, sal y orégano. Se pone un poco de aceite en un caso y se agrega la salsa de tomate para guisarlo, hervir por cinco minutos. Se parte la cebolla morada en tiras, se le agrega una taza de agua hirviendo y el jugo de 2 limones y sal, para que se curtan. Se pone un poco de aceite en un sartén, la cebolla blanca y 2 dientes de ajo finamente picados, las papas en cubos y el gluten hasta que queden dorados. Se ponen a coser las calabazas y zanahorias, a vapor. Se sirve en cada plato el guisado, las zanahorias, calabacitas, lechuga, cebolla, y tofu rallado. El caldo se pone en una taza individual. Acompaña con rebanadas de aguacate y tostadas horneadas.

Tacos de papa



Ingredientes:

20 tortillas de maíz
5 papas cocidas
2 cda. de levadura nutricional
1 manojo de espinacas desinfectadas
Sal de mar necesaria
Aceite de oliva extra virgen necesario
1 lechuga romana
3 tomates rojos
1 limón

2 pepinos
2 aguacates
1 manojo de cilantro verde
5 tomatillos verdes
1/2 Morrón verde
1/2 tz. de crema de nuez de la India o almendra (ver receta)

Preparación:

Se muelen las papas, se le agrega la levadura nutricional, 1 cucharada de aceite de oliva, sal y las espinacas picadas en tiras, se revuelve. Se le pone una cucharada de papa a una tortilla y se enrollan. En un sartén se pone poco aceite y se van volteando hasta que se doren. Se pelan los aguacates, y se licuan con cilantro, el jugo de un limón, sal y una cucharada de aceite de oliva. Se prepara la salsa verde licuando los tomatillos, el cilantro y el Morrón, se guisa con poco aceite y se deja enfriar. Se lava y desinfecta las verduras, la lechuga se parte en tiras, lo pepinos en rodajas y los tomates en rebanadas. Se sirven en un plato los tacos, se unta la crema de aguacate en los tacos, se pone la lechuga, pepino, tomates.

Albóndigas de pepita



Ingredientes:

1 tza. de pepita de calabaza
1 tza. de linaza
2 tzas. de arroz integral cocido
1 calabaza rallada
1 zanahoria rallada
1/4 tza. de aceite de oliva y sal

Caldo:

4 tomates rojos
1 diente de ajo
1 cebolla blanca chica

2 Morrón verde y rojo
Agua y sal marina

Preparación:

Se pone en un sartén la pepita para que se dore un poco, se pone en un recipiente la pepita, la linaza, el arroz, la calabaza, la zanahoria, el aceite, la levadura y sal. Se revuelve todo muy bien y se forman las albóndigas y se ponen en una lamina aceitada y enharinada para hornearlas por 15 minutos por ambos lados a 180° C. Se prepara el caldo licuando los tomates, con un poco de agua. Se pican los morrones en rajas, una cebolla y el ajo finamente picados, se ponen en una olla a que se doren se le agrega la mezcla de tomates y se deja hervir y se agregan las albóndigas antes de servir.

- 66.- Espagueti en salsa de almendras
- 66.- Rollos de berenjenas
- 66.- Pastel de elote
- 67.- Berenjenas empanizadas
- 67.- Guisado de habas con nopales
- 67.- Frijoles preparados
- 68.- Comida China
- 68.- Tortilla Española
- 69.- Ejotes con nopales
- 69.- Pipián verde
- 60.- Roles de verduras
- 70.- Mixiotes con nopales
- 70.- Nopales a la plancha rellenos
- 70.- Tortitas de nopales
- 71.- Coles de Bruselas y almendra
- 71.- Tortitas de cebada perla
- 71.- Hamburguesas de lentejas
- 72.- Salchichas de coliflor
- 72.- Guajolotes tulancingueños
- 72.- Calabazas con ejotes
- 73.- Tortitas de garbanzo con papa
- 73.- Tlacoyos
- 73.- Chicharos secos con arroz
- 74.- Milanesas crujientes de avena
- 74.- Tostadas Morelianas
- 74.- Tortillas de harina integral
- 75.- Tostadas Sinaloa
- 75.- Ejotes al girasol
- 76.- Tamales de verdura
- 76.- Albóndigas de hojas verdes y arroz
- 76.- Sopa de alubias
- 77.- Filetes de papa a la veracruzana
- 77.- Birria vegana
- 78.- Crema de brócoli
- 78.- Calabazas guisadas
- 78.- Chicharos con queso
- 79.- Bolitas de papas
- 79.- Legumbres con champiñones
- 79.- Tortitas de papas con champiñones
- 80.- Lasaña de calabaza
- 80.- Tortitas de huazontle
- 81.- Flautas de nopales
- 81.- Tamales trabucos
- 82.- Tomates rellenos
- 82.- Tortitas de arroz y soya
- 82.- Puré de papas

- 83.- Tortitas de lentejas con ajonjolí
- 83.- Okara a la mexicana
- 83.- Tinga
- 84.- Tacos de papa
- 84.- Albóndigas de pepita
- 85.- Medallones de berenjena
- 85.- Asado estilo Sinaloa
- 86.- Lasaña
- 86.- Empanada integral con verduras
- 87.- Pasta estilo oriental
- 87.- Sopa azteca
- 88.- Calabacitas con crema y elote
- 88.- Albóndigas de avena
- 88.- Sopa de coliflor con amaranto
- 89.- Papas rellenas de lentejas
- 89.- Rebanado de nueces
- 90.- Triángulos integrales
- 90.- Bacalao
- 91.- Guisado de habas
- 91.- Molletes integrales
- 92.- Guisado de garbanzo y trigo
- 92.- Frijoles de la olla
- 92.- Papas y alcachofas al horno
- 93.- Chorizo de Okara
- 93.- Caldo tlalpeño
- 94.- Ratatouille
- 94.- Tacos de requesón de soya
- 94.- Calabazas al horno
- 95.- Enchiladas sinaloenses
- 95.- Guisado de alberjón
- 96.- Guisado de chayote con setas
- 96.- Tortitas de verduras
- 96.- Humus con crema de cacahuete
- 97.- Verdolagas con champiñones
- 97.- Arroz integral rojo
- 98.-
- 98.-
- 99.- Pan integral
- 99.-
- 100.- Pan de tres cereales y semillas
- 100.- Pan integral saborizado

Tortitas de lentejas con ajonjolí



Ingredientes:

500 g. de lentejas
 1/2 tz. de ajonjolí
 Harina integral
 3 dientes de ajos
 1 cebolla blanca mediana
 Pan integral molido
 Aceite de oliva extra virgen y sal

Preparación:

Se ponen a remojar las lentejas horas antes con agua tibia. Se guisan la cebolla y los dientes de ajo finamente picados, se ponen las lentejas ya escurridas, se doran un poco y se les pone sal y agua para coserlas, una vez blandas las lentejas se retiran del fuego. Se licua la mitad de las lentejas. Se ponen en un recipiente las lentejas sin caldo, las lentejas licuadas, la harina y el ajonjolí (puede poner 3 cucharadas de chía para que ligue mejor), una vez que se obtiene una masa un poco espesa se forman las tortitas, se pasan por el pan y se pone sobre un sartén extendido con poco aceite hasta que doren por ambos lados. Pueden usarse para hamburguesas o se pueden bañar de un puré de tomate natural.

Okara a la mexicana



Ingredientes:

3 tzs. de okara
 1/2 k. de tomates rojos
 1 chile morrón verde
 1 cebolla blanca
 1 diente de ajo
 Un manojo de cilantro
 1 cdita. de aceite de olivo extra virgen y sal

Preparación:

Se guisa la cebolla y el ajo finamente picado, se le agrega el morro picado en tiras, la sal y una vez que estén dorados se le agrega la okara, se revuelve y se le agrega el tomate en cubos.

Tinga vegana



Ingredientes:

2 cebollas blancas
 2 zanahorias (también se puede usar col o setas)
 4 tomates rojos
 1 chile chipotle seco
 2 dientes de ajo
 Orégano en polvo
 4 hojas de laurel
 Aceite de oliva extra virgen y sal de mar

Preparación:

Se pican la cebolla en tiras delgadas, el ajo finamente picado y se guisa la cebolla con poco aceite, ya que esta transparente, se le agrega los ajos. Se ponen a coser los tomates, el chile chipotle y las hojas de laurel, se le quita la piel a los tomates, al chile se le quitan las semillas y se licua con el agua en que se cosieron con un poco de sal y orégano. Esta salsa se le pone al guisado de cebollas, se le agrega la zanahoria rallada, se tapa y se deja a fuego bajo por 2 minutos y se apaga. Se deja reposar unos 10 minutos tapada y se sirve.

Nota: Se sirven en tostadas, con lechuga en tiras, crema vegana y aguacate.

Tomates rellenos



Ingredientes:
 3 tomates bola grandes
 3 tazas de arroz integral cosido
 100 g. de pasas
 Aceite de olivo extra virgen
 2 manzanas amarillas
 200 g. de champiñones
 1 morrón verde
 1 cebolla blanca

1 diente de ajo
 Sal marina

Preparación:

Se parten por la mitad los tomates, se les sacan las semillas y la pulpa. Se sofría con un poco de aceite la cebolla, el ajo y el morrón finamente picados, ya que este transparente la cebolla se le agregan los champiñones picados, se dejan coser 10 minutos, se le agregan las pasas y la manzana picada en cubos, se retira del fuego y se rellenan los tomates. Se sirven o se ponen en un refractario y pueden calentarse al horno unos 10 minutos si se desea.

Tortitas de arroz y soya



Ingredientes:
 2 tzs. de arroz integral
 2 tzs. de frijol de soya
 3 dientes de ajo
 1 cebolla blanca
 perejil
 3 tomates bola
 Pan integral tostado molido
 1 tz. de crema de almendras (ver receta)
 Agua y sal de mar necesaria

Preparación:

Se remoja el frijol y el arroz toda la noche por separado. Se le cambia el agua al frijol y se cosen hasta estar tiernos (1 medida de frijol por 4 medidas de agua). Se cose el arroz. Se procesa el frijol tibio hasta formar una pasta y se revuelve con el arroz, se condimenta con ajo, cebolla y perejil finamente picados. Se forman las tortitas con las manos y se pasan por el pan molido. En un sartén se pone poco aceite y se ponen a coser las tortitas. Se sirven en un plato, colocando encima una rodaja de tomate y encima se le pone la crema de almendras.

Puré de papas



Ingredientes:
 8 papas
 2 cda. de aceite de oliva extra virgen
 1/2 tz. de nuez de la india
 Albahaca en polvo u orégano
 Agua necesaria y sal

Preparación:

Se cosen las papas en agua con sal. Una vez cosidas, se pelan y se muelen, poniendo el aceite y la albahaca u orégano. Se licuan las

nueces con 1/4 de agua tibia, esta mezcla se le pone al puré y se mezcla todo muy bien y se sirve.

Papas al horno con brócoli



Ingredientes:
 3 papas medianas
 200 r. de champiñones en rebanadas
 1 tz. de brócoli en trozos
 1 cebolla blanca
 Aceite de oliva extra virgen necesario
 1 diente de ajo y sal de mar

Preparación:

Se cosen las papas 15 minutos. Precalentar el horno a 120°C. Las papas se cortan por la mitad, sacando un poco de relleno. Se guisa un poco de aceite, cebolla y ajo finamente picadas. Se le agregan los champiñones, el sobrante de la papa, sal y el brócoli. Se rellenan las papas y se meten al horno por 15 minutos. Se pone queso vegetal cremoso encima y se sirven.

Tarta integral de tofu y champiñones



Ingredientes:

1 tz. de tofu
 2 tzs. harina integral
 1/2 tz. de aceite vegetal extra virgen
 1/2 tz. de chía
 Agua necesaria y sal

Preparación:

Se pone en un tazón la harina, un poco de sal, la chía, se revuelve y se le agrega el aceite y agua necesaria, se amasa hasta que quede una masa manejable. En un sartén se sofríe el puerro, el ajo, el morrón y el tofu finamente picado, se le agrega los champiñones picados en cubos, el tomate picado en pequeños cuadros, se deja hasta que se evapora el agua. La masa se extiende con un rodillo para formar dos círculos. Se le pone encima el relleno a uno de los círculos, se cubre con el otro círculo, tapándolo y cerrando con dobleces las orillas. Se le hacen orificios con un tenedor y se hornea durante 50 minutos a 180° (o hasta que este bien cocido y crujiente).

Burritos de verduras



Ingredientes:

10 tortillas de harina integral
 1 manojo de espinacas o acelgas
 1 tz. de granos de elote
 1/4 de champiñones
 2 cda. de ajonjolí
 1 cebolla blanca
 2 dientes de ajo
 Aceite de oliva extra virgen y sal

Preparación:

Se pone en un sartén el aceite para sofreír la cebolla y el ajo finamente picados, hasta que estén transparentes, se ponen los champiñones picados en cuadritos, ya que estén dorados, se le agregan los granos de elotes, las espinacas picadas en tiras, se tapa y se dejan 5 minutos mas y se retira del fuego. En otro sartén se pone un poco de aceite y se pone cada una de las tortillas para que se ablanden, se pone una cucharada de relleno, se le espolvorea ajonjolí y se doblan los extremos hacia dentro y se enrollan del otro extremo y se ponen a que se doren las tortillas en el comal, dando vueltas para que no se quemen, se retiran una vez

Rollos de arroz



Ingredientes:

2 tz. de arroz integral cocido
1/4 tz. de harina integral
1 tz. de espinacas
1 tz. de crema de nuez de anacardo
2 cda. de ajonjolí negro
1 cda. de linaza pan molido integral
Aceite de oliva y sal marina

Preparación:

Se pone a coser la linaza en 1/2 taza de agua hasta que hierva. Se cuele la linaza y se deja enfriar. Se amasa el arroz con la harina, las espinacas y una cucharada de la baba de la linaza colada. Se forma el rollo con un plástico y se pasa por el pan molido. Se pone en un sartén con poco aceite de oliva y se ponen a dorar los rollos volteándolos continuamente para que no se quemen. (También pueden meterse al horno en una charola hasta que se doren). Se sirven en el plato se bañan con la crema de nuez de la india, se espolvorea el ajonjolí.

Nota: Puede acompañarse con una ensalada de zanahoria rallada con crema de nuez de la india o almendras solo se revuelve, rebanadas de aguacate y salsa de soya sin fermentar "Bragg liquid amino" con el jugo de un limón y colitas de cebollita cambray finamente picadas (para remojar las rebanadas del rollo).

Chiles rellenos



Ingredientes:

8 chiles morrones del color deseado
1 tz. de arroz integral
1 tz. de granos de elote
1/2 tz. de almendras pulverizadas
1 cebolla blanca
2 dientes de ajo
Aceite de oliva extra virgen necesaria
Sal de mar y agua

Preparación:

Se lavan los chiles, se ponen en agua hirviendo durante 15 minutos. O se pueden asarlos en la estufa y quitarles la piel quemada. Se pone aceite en una hoya para guisar la cebolla y los dientes de ajo finamente picados, se pone el arroz ya remojado toda la noche. Se revuelve un poco hasta que dore, después se le agregan los granos de elote, el agua y sal. Se limpian los chiles y se rellenan y se sirven espolvoreando la almendra.

Tofudillas



Ingredientes:

10 tortillas integrales	Ajo en polvo
300 g. de tofu	1 chile morrón amarillo
1/2 tz. de frijoles refritos	1 chile morrón rojo
Aceite de oliva extra virgen y sal	1/2 cebolla blanca
	2 dientes de ajo

Preparación:

Se guisa en un poco de aceite la cebolla y ajo finamente picados, se ponen los morrones picados en tiras. El tofu se rebana y se pone a la plancha con sal y ajo. Se calientan las tortillas con un poco de aceite para que se puedan doblar, se les unta frijol a la tortilla, se les pone el tofu y el guisado. Puede acompañarse con ensalada.

Flautas de nopales



Ingredientes:

10 tortillas de maíz
4 hojas grandes de nopales cocidos picados en tiras
1 cebolla blanca picadas en tiras
1/2 tz. de cilantro finamente picado
250 gr. de tofu molido
Aceite de oliva extra virgen necesario
Sal de mar y orégano al gusto

Salsa:

5 tomates rojos
1 tz. de agua
1 chile ancho seco
1 chile morrón rojo
2 dientes de ajo
1/2 cebolla blanca
5 hojas de laurel
1 pizca de orégano y sal

Preparación:

Se ponen a cocer los nopales en agua con un poco de sal, se cosen hasta que cambien de color, se escurren y enjuagan hasta quitar la baba. En un sartén se pone un poco de aceite y la cebolla a dorar, se agregan los nopales bien escurridos, se sazona con sal y orégano, se cosen hasta que estén muy suaves. Para la salsa solo se licuan todos los ingredientes y se guisa con un poco de aceite. Se pone una cucharada del guisado en cada tortilla se enrollan y en un sartén con poco aceite se ponen las flautas a que se tuesten, pueden ponerse en una lamina y meterse al horno para no usar aceite, se acomodan en un plato, se bañan con la salsa, tofu y cilantro.

Tamales Trabucos



Ingredientes: (15 pza.)

1 1/2 de masa de maíz
1/2 tz. de aceite vegetal
1 rollo de hojas para trabucos
1 tz. de pepita de calabaza
2 chiles chipotles secos
1 chile morrón rojo
7 hojas de causasa
3 dientes de ajo
1 cebolla blanca y sal

Preparación:

Se ponen en un sartén con poco aceite, a dorar los chiles, los dientes de ajo y la cebolla troceada. Una vez dorados, se les pone agua y sal, para que se cosan los chiles. Se pone a tostar un poco la pepita en poco aceite, se licuan, con los chiles, ajos y cebolla con un poco de agua donde se cocieron los chiles. Se pican las hojas de causasa finamente y se revuelven en el pascal (que es la mezcla de pepitas con el chile). Se prepara la masa para los tamales, amasándola con el aceite y sal necesaria. Se acomodan 4 o 5 hojas bien pegadas se le pone la masa extendida, se le agrega una cucharada de pascal y se envuelven doblando las puntas de las hojas hacia adentro, después se hace otro dobles a ambos lados, y se doblan hacia adentro, se amarran con hilo blanco dejando por fuera los tallitos de las hojas y se acomodan en una vaporera, se dejan coser por 30 minutos.

Lasaña de calabaza



Ingredientes:

5 calabazas medianas
1/2 lt. de salsa de tomate
1/2 k. de champiñones
200 g. de tofu
1 cebolla blanca chica
2 mandarinas o naranjas
1 cda. de sazón vegetal y orégano
1/2 tz. de crema de almendras y sal

Preparación:

Se rebanan finamente las calabazas a lo largo con una mandolina, se marinan en jugo de naranja o mandarinas, sal y sazón vegetal y orégano. Se pican finamente la mitad de los champiñones, se guisan con cebolla y ajo finamente picado. Se guisa el tofu desmenuzado con un poco de aceite para que se dore y sazonarlo con sal, (si es de bloque). Se pone en un refractario, un poco de salsa de tomate (puede hacerse con tomate, ajo y cebolla cocidos y si piel, se licua con un poco de hiervas provenzales y poca sal) se acomodan las laminas de calabaza, se le pone la salsa de tomate, rebanadas de champiñones, otra capa de laminas de calabaza, salsa de tomate, los champiñones guisados, tofu y otra capa de calabazas, salsa de tomate, champiñones laminados, otra capa de laminas de calabaza, salsa de tomate y champiñones laminados, se mete al horno por 30 minutos a 180°C. Se sirve y se le pone encima crema de almendras.

Tortitas de huazontle



Ingredientes:

1 manojo de huazontle
3 papas mediana
2 cebollas blancas
4 dientes de ajo
3 cda. de chía
1 tz. de okara o tofu
Harina integral
Pan integral molido
Aceite de oliva extra virgen y sal

Salsa:

5 tomates rojos
2 dientes de ajo
1/2 cebolla blanca
5 hojas de laurel y sal

Preparación:

Se lavan y se pone a coser el huazontle, con agua, sal, ajo y cebolla. Se cosen las papas con piel en agua y sal. Se limpian los huazontles quitándole solo las bolitas, se pelan y muelen las papas cocidas y peladas, se le pone la chía, se pica finamente el ajo y la cebolla, todo esto se revuelve poniendo un poco de harina integral, quedando una mezcla consistente, se forman las tortitas relleniéndolas de tofu u okara, se pasan por el pan molido. Se pone en un sartén amplio un poco de aceite, se ponen las tortitas hasta que doren por ambos lados. Para la salsa se licuan todos los ingredientes, se guisa con un poco de aceite, se deja que hierva un poco. Se sirven y se bañan con la salsa de tomate.

Gluten



Ingredientes:

1 k. de harina de trigo blanca
Agua necesaria
2 ramas de apio
1 cebolla blanca
4 dientes de ajo y sal

Preparación:

Se amasa la harina con agua, quedando una consistencia para hacer pan, se amasa por 15 minutos, se pone en un tazón cubierta de agua, se deja remojar 3 horas. Se pone bajo la

llave de agua y se lava muy bien, amasándola, hasta que salga el agua transparente. Se divide en dos bolas, y se le da forma cilíndrica, se pone a hervir 1/2 de agua, con sal, la cebolla, el apio y los dientes de ajo, se agregan las 2 piezas al agua y se cocina por 30 minutos. Se escurren y se rebana de la forma que se desee.

Nota: Si se desea al final del lavado puede ponerse germen de trigo al gluten (si se utilizó harina blanca y se amasa. Si se desea que la forma del gluten quede cilíndrica, se pone a coser amarrada como un dulce con una servilleta de tela.

Deditos de tofu



Ingredientes:

1 caja de tofu extra firme
Aceite de oliva extra virgen y sal
Agua necesaria
1/4 tz. de harina integral de avena
Pan integral molido

Preparación:

Se parte el bloque de tofu en tiras gruesas, se ponen en un sartén con poco aceite y un poco de sal. Se prepara un mezcla con la

harina de avena (se puede hacer la harina moliendo la avena en hojuelas en la licuadora) y agua, hasta quedar una mezcla un poco espesa, se pasan las tiras de tofu por esta mezcla y se pasan por el pan molido, se ponen en un sartén con un poco de aceite de oliva, se voltean constantemente hasta que doren.

Sopa fría de coditos



Ingredientes:

1 paquete de sopa de coditos integral
3 zanahorias
1 tz. de mayonesa de almendras
2 dientes de ajo
1/2 cebolla blanca
7 hojas de laurel
Sal de mar y agua necesaria

Preparación:

Se cose la sopa en agua, con ajo, cebolla, las hojas de laurel y sal. Una vez cosida se escurre. Se lavan, se pelan y se rallan las zanahorias. Se prepara la mayonesa de almendras. (ver en aderezos) Se revuelve todo y se sirve. Se acompaña con una ensalada.

Chiles en nogada



Ingredientes:

6 chiles poblanos asados
1 pizca de orégano
5 dientes de ajo pelados
3 dientes de ajo picados
1 cebolla blanca
1/2 k. de champiñones
1/4 tz. de pasitas
7 hojas de laurel
2 manzanas medianas
1 k. de tomate maduro

1 tz. de nuez

5 ramitas de tomillo

5 ramitas de mejorana

sal de grano al gusto

2 granadas rojas peladas y desgranadas

1 manojo de perejil

1/4 tz. de aceite de oliva

Nogada:

100 g. de almendras peladas
2 papas cocidas
1 cdita. de miel
1 cda. de cebolla rallada y sal

Preparación:

En un sartén se pone aceite, se ponen los dientes de ajo, dóralos y retíralos y picarlos junto con la cebolla se fríen, se agrega la soya cocida o los champiñones picados en cubos y sazonar con un poco de sal y orégano. Agregar las pasitas, el tomate picado e hierbas de olor. Cocinar a fuego lento hasta que tome la consistencia espesa, se le agrega las nueces y manzana finamente picadas. Para la nogada se licuan las almendras, con las papas, la cebolla, miel y sal, hasta quedar una consistencia poco espesa. Rellena los chiles asados, desvenados y limpios, se colocan en platos individuales. Pon una capa de nogada, luego el chile frío, baña el chile con la nogada, adorna encima con la granada, a los lados decora con hojitas de perejil.

Espagueti en salsa verde



Ingredientes:

1 paquete de espagueti integral
2 cebollas blancas
3 dientes de ajo
7 hojas de laurel
1/2 k. de ejotes
1/2 tz. de cilantro
El jugo de un limón
Agua necesaria
Aceite de oliva y sal

Preparación:

Se lavan y limpian los ejotes. En una cacerola grande, ponga a hervir el agua con la sal, se agregan los ejotes, tape y cuézalos por 8 min o hasta que estén tiernos. Déjelos enfriar un poco, pero no los escurra. Se ponen en la licuadora, con todo y el agua, el cilantro, el ajo, el jugo de limón, el aceite y muele por 1 min hasta hacer un puré. Póngalo en el sartén y vuelva a calentar, agregando un poco de agua si está demasiado espeso. Mientras tanto, ponga a hervir agua, 1 cebolla, 1 diente de ajo y hojas de laurel en una cacerola grande, agregue la pasta y cuézala por 8 min o hasta que éste al dente. Escurra y pase a un tazón. Se añade la salsa y se revuelva bien.

Bolitas de papa



Ingredientes:

3 papas
1 cebolla blanca chica
1 manojo de espinacas o acelgas
1/2 tz. de harina de trigo integral
Sal marina
1 tz. de crema vegana

Preparación:

Se cosen las papas y se hacen puré, se pican finamente las espinacas y la cebolla, se le agrega

a las papas así como la harina y la sal. Se forman las bolitas y se cosen al horno 15 minutos. Se sirven y se le agrega la crema encima.

Nota: Otra opción es rehogar en un poco de aceite de oliva la cebolla y espinacas finamente picadas, agregar al puré de papas y formar las bolitas (sin la harina), sin necesidad de hornearlas.

Legumbres con champiñones



Ingredientes:

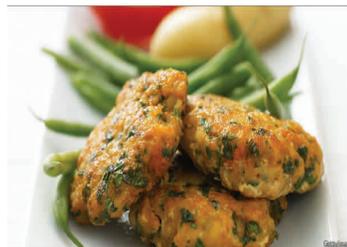
500 g. de ejotes
250 g. de chicharos
600 g. de champiñones
3 cebollitas cambray
Perejil picado
agua
Aceite de oliva extra virgen y sal marina
2 rodajas de calabaza de castilla

Preparación:

Poner en remojo con 2 horas antes los chicharos. Retira el agua del remojo y pon a cocer los chicharos en una olla con agua y sal, durante 5 minutos.

Los ejotes se cortan en juliana, se ponen a cocer en una cacerola con agua y sal durante 6-8 minutos. Se pican las cebollitas y sofríen en una cacerola con aceite, cuando empiecen a tomar color, agrega la calabaza cortada en cubos, ya que se cocine agrega los ejotes escurridos. Corta en cuartos los champiñones. Dóralos en una sartén con un poco de aceite. Sazonar y rociar con perejil picado. Servir las verduras en un plato y coloca encima los champiñones.

Tortitas de papa con champiñones



Ingredientes:

2 papas grandes cocidas y ralladas
200 g. de champiñones picados
1 cda. de perejil ó cilantro picado
1 cdita. de ajo en polvo
1/2 cebolla blanca
2 cda. de harina de trigo integral
1 tz. de pan molido integral
aceite de oliva y sal

Preparación:

Cocer las papas con agua y sal para después rallarlas. Guisar la cebolla, el ajo finamente picados y sal. Colocar la papa en un tazón junto con los champiñones y el perejil picado. Añadir la harina de trigo. Formar las tortitas, pasar por pan molido y se ponen en un comal con poco aceite hasta que se doren. Servir con ensalada de verduras o caldillo de tomate.

Crema de brócoli



Ingredientes:

2 tzs. de brócoli
2 papas
1/2 cebolla blanca
1 morrón verde
1/2 tz. de champiñones picados
1 cdita. de sazón vegetal
4 rebanadas de pan integral
Aceite de oliva extra virgen

Preparación:

Se ponen a hervir las papas con 2 tazas de agua, sal, la cebolla y el brócoli lavado y en trozos, hasta que las papas estén blandas. En una olla se sofríe en un poco de aceite el morrón y champiñones finamente picados, hasta que se doren. Se pican en cuadritos las rebanadas de pan y se tuestan, para hacer los crutones. Se licua las papas cocidas, el brócoli, el sazón vegetal y la cebolla con el agua en que se cosieron, esta mezcla se le agrega a el morrón y champiñones. Se deja hervir 5 minutos, se le agrega 1 cucharada de aceite de oliva, se revuelve y se sirve con los crutones. Se le puede agregar mas agua si se desea mas liquida.

Calabazas guisadas



Ingredientes:

3 calabazas largas picadas en cubos pequeños
4 elotes desgranados
1/2 tz. de epazote picado
1 cebolla blanca finamente picada
3 tomates rojos picados en cubos
1/2 tz. de cilantro finamente picado
1 bloque de tofu extra firme
Aceite de oliva extra virgen y sal necesaria

Preparación:

En una olla amplia se pone un poquito de aceite, la cebolla, los granos de elote y el tofu desmoronado por 8 minutos, se agregan las calabazas y se sazona con sal, se mezclan bien y se cocinan 5 minutos a fuego bajo y tapado. Se agrega el tomate y el epazote se revuelve y se cocina tapado hasta que la calabaza esté suave y al final se agrega el cilantro.

Chicharos con queso



Ingredientes:

500 g. de chicharos frescos
7 tomates rojos sin piel
1/4 de cebolla blanca
1 diente de ajo
1 cdita. de orégano
Agua necesaria y sal
Queso panela vegano en cubos
1 aguacate (si se desea)

Preparación:

Se licuan todos los ingredientes excepto los chicharos. Se pone esta salsa en una olla y se le agregan los chicharos, una vez que se cosan, se apaga el fuego y se sirve en los platos y se le pone cubos de queso y aguacate en rebanadas.

Champiñones rellenos



Ingredientes:

20 champiñones grandes o 10 portabellos
2 dientes de ajo
Jugo de 1 limón
Albahaca seca u orégano en polvo
Colitas de cebollas cambray (o espinacas o chile morrón)
2 1/2 papas cocidas
Aceite de oliva y sal marina

Salsa:

1/2 tz. de almendra pelada o nuez de la india
1/4 de tz. de agua
1/2 papa cocida

Preparación:

Se lavan los champiñones, se les quita el tallo. Se pone en un sartén un poco de aceite y se asan los champiñones, espolvoreando un poco de sal, albahaca u orégano y el jugo del limón, hasta que queden dorados. Para el relleno se sofríe la cebolla y el ajo finamente picado, se pican los tallos de los champiñones y la verdura elegida picada pequeños, se le pone un poco de sal. Se muele la papa hasta dejarla puré, se le pone el guiso y se revuelve. Se rellenan los champiñones. Para la salsa se licuan las almendras o la nueces con el agua, se le pone un poco de sal y una cucharadita de aceite de oliva. (esta salsa debe quedar un poco espesa) Se bañan los champiñones con esta salsa.

Crepas con salsa de tomate



Ingredientes:

Crepas:

1 tz. de avena integral en hojuelas
1 tz. de harina integral de trigo
2 tz. de agua donde se cocino
alguna verdura
Aceite de oliva extra virgen y sa

Relleno:

1 Manojó de espinacas
1/2 k. de champiñones

1 cda. de aceite
1/2 cebolla blanca
2 dientes de ajo
1 Pizca de sal
2 papas cocidas
1/4 tz. de nuez de la india natural
1/2 tz. de agua

Preparación:

Licuar todos los ingredientes (excepto los del relleno). Deje reposar 10 minutos. Calentar un sartén a fuego medio con poco aceite. Poner la mezcla, rápidamente mover el sartén para que se expanda por todo el fondo, quedando delgada. Esperar hasta que se dore ligeramente por ambos lados. Para el relleno se lavas las verduras, los champiñones se parten en rebanadas, se guisan con un poco de aceite, ajo y cebolla finamente picados, una vez dorados, se apaga el fuego y se le agregan las espinacas y se tapa, dejándolo 5 minutos. Para la crema se licuan las papas cocidas, nuez de la india y agua. Para la salsa se licuan todos los ingredientes y se guisan hasta que suelten el hervor. Se rellenas las crepas, con la crema, los champiñones y espinacas. Se doblan y se sirven, bañándolas con la salsa de tomate y se decora con un poco de la crema.

Salsa:

10 tomates rojos
2 dientes de ajo
1 cebolla blanca
1 Pizca de orégano
aceite de oliva y sal

Pastel de papa y acelgas



Ingredientes:

6 papas grandes
2 acelga grande (sin tallos)
1 cebolla mediana
3 zanahorias
1 diente de ajo grande
1 taza de leche de soja o arroz
Aceite de oliva extra virgen y sal

Preparación:

Poner a cocer las papas en una olla con agua y sal hasta que estén tiernas. Cortar las hojas de la acelga, lavarlas y picarlas finamente. Picar la cebolla, el ajo bien fino y rayar la zanahoria. Moler las papas ya cocidas y agregarles un poco de aceite, sal y la taza de leche de soja. Expandir la mitad de la mezcla en un refractario (debe ser una capa de aproximadamente 2-3 cm. En un sartén saltear en poco aceite la zanahoria el ajo y la cebolla con ajo y sal durante 3 minutos. Agregarle la acelga. Saltear 2 minutos más. Expandir las verduras encima de la capa de papas y luego tapparla con la mitad del puré que nos quedó. Se hornea 15 minutos a 180° C. Servir caliente.

Papas verdes



Ingredientes:

6 Papas
1 tz. de elote amarillo desgranado
1 chile poblano
1 chile morrón verde
1/4 tz. de almendras
1/2 cebolla blanca
2 dientes de ajo
Aceite de oliva extra virgen y sal

Preparación:

Se lavan y pelan las papas, se parten en tiras. Se pone a sofreír en un sartén con poco aceite la cebolla y el ajo finamente picados, se le agregan las papas. Los chiles se asan, se pone en una bolsa y después se pelan. Se licuan las almendras con el agua, sal y los chiles. Ya que estén doraditas las papas, se le agregan los granos de elote y la mezcla, se dejan un minuto más en el fuego y se apaga.

Papas con semillas



Ingredientes:

16 papas cambray
1 cebolla blanca mediana
1 diente de ajo
Aceite de oliva extra virgen necesario
100 g. de semillas de girasol
100 g. de semillas de ajonjolí
100 g. de semillas de chía
1 tz. de crema líquida de almendra y sal

Preparación:

Lavar las papas, coserlas con su cascara en agua con poca sal. Poner a remojar las semillas de girasol. En un sartén sofreír con poco aceite un diente de ajo y la cebolla finamente picados. Una vez cocidas las papas se retiran del agua, se pelan y se parten por la mitad, se ponen en una platón, se sazona con aceite, las semillas de girasol y la crema, se rocían las semillas de chía y ajonjolí.

Filetes de papa a la veracruzana



Ingredientes:

4 papas
1 cebolla blanca
1 manojo de perejil
1/4 tz. de harina integral
1 k. de tomates rojos
1 pimiento verde
1/2 cdita. de orégano
4 hojas de laurel

4 dientes de ajo
Aceitunas verdes sin semilla
Aceite de oliva extra virgen
Sal de mar necesaria

Preparación:

Lavar y pelar las papas. Rallarlas, ponerles un poco de sal, la harina, 1/2 cebolla y el perejil finamente picados y poner por cucharadas en un sartén con poco aceite, dándoles forma ovalada, se dejan a fuego medio a que doren. Para la salsa se pican los tomates en cubos, el pimiento verde lo cortamos en tiras, los dientes de ajo y cebolla finamente picados. En un sartén ponemos a calentar una cucharada de aceite para sofreír la cebolla y el ajo hasta que la cebolla comience a transparentarse, se agregan los tomates, agregamos el pimiento, las hojas de laurel, sazonamos con el orégano y un poco de sal, revolvemos muy bien para dejar que hierva tapado. Agregamos las aceitunas, revolvemos y dejamos cociendo 2 minutos y retiramos del fuego. Se sirven los filetes de papas con esta salsa encima.

Birria vegana



Ingredientes:

1 k. de setas
8 hojas de laurel
1 manojo de cilantro
10 tomates rojos
1 tz. de jugo de naranja agria
3 cdas. de aceite de oliva extra virgen
1 ramita de apio

6 dientes de ajo
1 cebolla blanca
1 chile ancho
1 chile guajillo que no piquen
1 cdita. de orégano
3 l. de agua y sal

Preparación:

En una olla se pone a hervir 1 litro de agua con 4 hojas de laurel, cilantro picado, con 3 dientes de ajo pelados y apio troceado, ya que hierve el agua poner las tartaletas de soja, se deja hervir por 15 minutos se cuele y se deja enfriar para deshebrarla. Se remoja la tartaleta con el jugo de naranja y el aceite, por 20 minutos. Se ponen hervir los chiles, con ajo, cebolla, sal, orégano y 4 hojas de laurel, se licuan con todo y el agua en que se cosieron juntos con los tomates y se cuele. Se pone en una olla se agrega la tartaleta y se deja hervir, se le agrega mas agua si se desea menos espeso el caldo. Se sirve con cilantro picado, cebolla morada y rábanos rebanados.

Tamales de verdura



Ingredientes:

150 g. de frijoles cocidos
150 g. de semillas de calabaza peladas y tostadas
1 chayote
1 calabacita
1/2 k. de masa de maíz
1/4 tz. de agua
6 cdas. de aceite de oliva extra virgen

1 manojo de cilantro
6 hojas de plátano y sal marina

Preparación:

Picar el chayote, la calabaza en cuadritos. El cilantro se pica finamente, se mezcla el aceite con la masa, la sal y el agua hasta que la masa pueda extenderse sin romperse. Se tuestan un poco las semillas de calabaza y se trituran en la licuadora, se mezclan con los frijoles, las verduras junto con el cilantro para hacer el relleno. Se pone una porción de la masa en cada hoja se extiende y se le pone una cucharada del relleno, se envuelve la masa para cubrir el relleno y a su vez con la hoja y atarla. Se ponen en una vaporera para coserse durante 1 hora.

Albóndigas de hojas verdes y arroz



Ingredientes:

1 1/2 tz. de arroz integral cocido
1 papa rallada
2 cdas. de linaza
Un manojo de hojas de betabel o espinacas.
1 cda. de sazónador vegetal
2 cdas. de harina integral o pan integral molido

Preparación:

Se aplasta el arroz con un tenedor, se le agrega la papa rallada, la linaza remojadas en 1/2 taza de agua por una hora, la harina o pan molido, las hojas finamente picadas y el sazónador. Se revuelve todo muy bien y se forman las albóndigas, se fríen en poco aceite y se prepara una salsa de tu preferencia, se colocan dentro de la salsa al momento de servir.

Sopa de alubias



Ingredientes:

250 g. de alubias remojadas toda la noche
1 papa pelada
1 zanahoria pelada
1 chile morrón verde
1 tomate rojo
1 cebolla blanca
1 diente de ajo
Agua necesaria y sal

Preparación:

Se pone a hervir agua, se le agregan la alubias, la papa, la zanahoria, el chile morrón y el tomate, se le agrega sal y se deja hervir. Ya que estén cocidas las verduras, se retiran del agua y se ponen en la licuadora (solo las verduras) junto con el ajo. Se le agrega la mezcla a las alubias y se revuelve, deja hervir hasta que las alubias estén blandas.

Nota: Puedes acompañarlo con arroz integral y ensalada de verduras frescas.

Pizza



Ingredientes:

250 gr. de setas o champiñones
2 dientes de ajo
1/2 cebolla blanca
1/2 tz. de granos de elote
1/3 tz. de aceitunas negras en rodajas
1 chile morrón
2 papas cocidas
Aceite de oliva extra virgen y sal

Masa:

2 tz. de harina integral
3 cda. de chía o linaza remojadas en 1/2 tz. de agua
1/2 tz. de aceite
Agua y sal necesaria

Salsa:

4 tomates rojos
1/4 de cebolla
2 dientes de ajo
5 hojas de laurel
Agua y sal necesaria

Preparación:

Para la Masa se pone la harina sobre una mesa junto con la chía, se hace un hoyo y se le agrega el aceite y agua tibia con la pisco de sal. Se amasa por 15 minutos, se deja reposar 30 minutos. Se lavan y desmenuzan las setas, se guisan con cebolla y ajo finamente picados y un poco de sal. Se extiende sobre la mesa con un rodillo, quedando de un grosor de 1 cm, se pone sobre una charola engrasada, se pica con un tenedor. Se mete al horno por 20 minutos A 180°C se saca para ponerle la salsa de tomate, que solo se licuan todos los ingredientes y se cose hasta hervir. Se le agregan los granos de elote, aceitunas, morrón y setas. Se puede poner papa cocida con agua y sal, rallada encima o si se desea queso para fundir (ver en quesos). Se mete nuevamente al horno por 20 minutos mas.

Sándwich de champiñones



Ingredientes:

8 Tortillas de harina integral o pan integral
3 hojas de lechuga sangría
3 hojas de lechuga orejona
1 bloque de tofu
250 g. de champiñones
1 zanahoria
1 chile morrón rojo
2 tomates rojos
Ajo en polvo y sal

1 tz. de crema de aguacate (ver receta)

Preparación:

Se lavan y desinfectan las verduras, se parten en trozos grande las lechugas, los tomates se pelan y se parten en rebanadas. El tofu se rebana y se pone en un sartén con un poco de aceite, ajo en polvo y sal, se deja hasta que se doren un poco. Los champiñones se rebanan y el chile morros se parte en tira delgadas, se ponen a la plancha a que se doren. La zanahoria se pela y se raya. Se ponen las tortillas en el comal para que se doren, se le unta la crema de aguacate, se ponen unas rebanadas de tofu, los champiñones con morrón, zanahoria, tomate, y las lechugas.

Papas acordeón



Ingredientes:

4 papas grandes con piel
2 tomates rojos, en rodajas muy finas
1/2 cda. de albahaca seca
Aceite de oliva extra virgen y sal

Preparación:

Cocer por 15 minutos las papas en agua, hacer los cortes finos de la papas (los cortes no tienen que llegar a cortar la papa). Poner sal por dentro y colocar las papas en un

refractario, untada con un poco de aceite de oliva. Repartir el tomate entre algunas rebanadas. Bañar con el aceite y espolvorear la albahaca. Hornear a 200°C durante una hora, hasta que se vean las papas doradas. También se puede esparcir un diente de ajo prensado y cebolla finamente picada, encima de las papas antes de hornear, al final espolvorear con queso parmesano de almendra.

Acelgas con papas



Ingredientes:

1 k. de acelgas
5 papas
1 cebolla blanca grande
2 dientes de ajo
Agua
Aceite de oliva extra virgen
Paprika y sal

Preparación:

Se limpian y pica las acelgas, se ponen a

cocer con un poco de agua y una pizca de sal durante 3 minutos, se escurren. Se pelan las papas, y se cortan en cubos. La cebolla y el ajo se pican finamente y se guisa con un poco de aceite hasta que se doren. Se agregan las papas, las acelgas y la paprika se espolvorea. Mezcla y saltea un poco.

Pan relleno



Ingredientes:

4 panes de bollo grande integral de centeno
4 calabacitas
2 tomates rojos
1 chile morrón amarillo
1/2 cebolla blanca
1/4 tz. de semillas de girasol
1 pizca de orégano en polvo
2 dientes de ajo
1 cda. de aceite de oliva y sal

Frijoles cosidos y molidos

Preparación:

El pan se parte por arriba como una tapadera y se le saca el migajón, se pone en el horno a 180°C para que se dore un poco el pan. Se pone en un sartén el aceite, los dientes de ajos finamente picados, la cebolla y el morrón picados en tiras delgadas, se deja que se doren un poco, se agregan las calabazas en rodajas delgadas, sal y se deja a que se doren todas las verduras, se pelan y se pican en rebanadas los tomates, se le agrega al guisado junto con las semillas de girasol, se deja 5 minutos más. Se unta el frijol al pan y se rellena con el guisado de calabazas, se tapa y se mete al horno 10 minutos más.

Tostadas Sinaloa



Ingredientes:

1 tostadas horneadas
1/4 de frijol cocido
1/2 lechuga romana
2 zanahorias
2 pepinos
1 cebolla morada
1 tz. de queso de almendra
10 limones
Aceite de oliva extra virgen

1 1/2 tz. de agua

1 tz. de crema de aguacate líquido y sal

Caldo:

5 tomates rojos

2 tz. de agua

1 chile ancho seco

1 chile chipotle seco

2 dientes de ajo

1/2 cebolla blanca

5 hojas de laurel

1 pizca de orégano y sal

Preparación:

Se muelen los frijoles quedando espesos. Se lavan y desinfectan las verduras. Se parte la cebolla en tiras delgadas, se le pone 1 taza de agua hirviendo a la cebolla junto con el jugo de 3 limones y un poco de sal. Se pica la lechuga en tiras delgadas, las zanahorias se pelan y se rallan, los pepinos se pelan y se pican en media lunas. Para el caldo se cosen todos los ingredientes (excepto el orégano) en las 2 tazas de agua. Una vez cocido, se retira del fuego y se licuan los tomates, los dientes de ajo, la pizca de orégano, el chile ancho, 1/4 de chile chipotle y la cebolla; esta mezcla se guisa con un poco de aceite. Se sirven las tostadas sobre un plato, se unta el frijol, se pone la lechuga, la zanahoria, los pepinos, la cebolla y se espolvorea el queso de almendras encima, se sirve en una taza el caldo, para bañarlas y se pone crema de aguacate al gusto.

Nota: La salsa de almendra no se cocina para que no pierda sus nutrientes, por eso se usa cruda.

Ejotes al girasol



Ingredientes:

500 g. de ejotes
100 g. de semillas de girasol sin cascara
1 cebolla blanca
2 dientes de ajo
Aceite de oliva extra virgen y sal

Preparación:

Se limpian y parten los ejotes, se ponen a coser en una olla al vapor con un poco de sal. Se sofríe la cebolla finamente picada, junto con los dos dientes de ajo, se le agrega las

semillas y un poco de sal, ya que doren un poco las semillas, se le agregan los ejotes ya cosidos, se apaga el fuego y se rocía un poco de aceite de oliva y se revuelve, se deja tapado por 5 minutos y se sirve.

Nota: si se desea se le puede agregar las colitas de las cebollitas cambrey finamente picadas.

Milanesas crujientes de avena



Ingredientes:

2 tzs. de avena integral
1/2 tz. de ajonjolí
1/2 tz. de linaza
El jugo de un limón
2 dientes de ajos
1 cebolla blanca
2 cdas. de salsa soya

1 tz. de agua

Preparación:

Se tritura la avena, el ajonjolí, la linaza y se pone en un recipiente. Se agrega el agua a la licuadora, junto con la cebolla en trozos, el ajo, la salsa soya y el jugo de limón. Esto se le agrega a la avena y se revuelve hasta conseguir una masa muy blanda. (si esta muy seca la masa agréguele mas agua). Aceitar y enharinar unas charolas para horno y poner 2 cucharadas de la masa formando las milanesas y hornearlas por 20 minutos a 200°C. También pueden hacerse en un sartén con poco aceite y ya doradas por un lado voltear para que se dore por ambos lados.

Nota: puede acompañarse de una ensalada de verduras y zanahoria rayada mezclada con mayonesa vegetal.

Tostadas Morelianas



Ingredientes:

1 paquete de tostadas horneadas
1 k. de setas
3 dientes de ajo
1 cebolla blanca grande
1 cdita. de orégano
Frijoles cosidos molidos
2 aguacates
1 lechuga

2 zanahorias

5 tomates rojos

Crema vegetal si se desea (ver receta) y sal

Preparación:

Las setas se desmenuzan y se doran con poco aceite de oliva, sal marina, cebolla en tiras, orégano y ajo finamente picados. Si se desean jugosas se dejan coser 5 minutos. Se lavan, pelan y rayan las zanahorias. Se untan las tostadas con frijoles ya calientes, se le agregan las setas, lechuga, tomate, aguacate y crema vegetal.

Tortillas de harina integral



Ingredientes:

1 k. de harina de trigo integral
100 ml. de aceite de oliva extra virgen
Sal de mar y agua tibia necesaria

Preparación:

Se ponen todos los ingredientes en un cuenco y amasamos hasta que queden todos los ingredientes bien incorporados. Se forman bolas de masa y se deja reposar 20 minutos. Después

se ponen en una prensa para tortillas y se extienden con las manos golpeándola de un lado a otro o estirarlas con un rodillo. Se ponen en un comal caliente a fuego medio, se voltean y se aplastan para que se inflen y se cosan por dentro.

Quelites de espinacas



Ingredientes:

1 manojo grande de espinacas
1 cebolla blanca
2 dientes de ajo
1 tz. de harina de maíz o masa de nixtamal
Agua necesaria
Aceite de oliva extra virgen y sal

Preparación:

Se pone un poco de aceite de oliva en un sartén,

la cebolla y ajo finamente picados, a que se doren, se licua la masa con el agua (o si se usa harina se pone en el sartén a que se dore, se le agrega un poco de agua), se le pone sal y se lavan y desinfectan las espinacas, se pican en tiras y se le agrega al guisado, se revuelve y se tapa a que se cosan 5 minutos.

Nota: Puede adornarse con tortillas de maíz en tiras horneadas, tofu y tomate rojo. Y acompañarse con frijoles refritos.

Arroz integral con chicharos



Ingredientes:

1 tz. de arroz integral
10 tomatillos verdes
1 cebolla blanca
250 g. de chicharos frescos
2 dientes de ajo
3 tz. de agua
Aceite de oliva extra virgen y sal

Preparación:

Se remoja el arroz por 3 horas. Se pone en una

arrocera un poco de aceite de oliva, se pica la cebolla y el ajo finamente, después se le agrega el arroz escurrido y se deja a que se dore un poco, se le agregan los chicharos, se licuan los tomatillos con el agua y la sal, se le agrega al arroz, una vez que hierva, debe coserse a fuego bajo hasta que este blando y sin agua.

Nota: Si aun no se cose y el agua se evaporo debe ponerse mas agua, hasta que quede blando y esponjoso. Puede acompañarse con frijoles refritos.

Sopa de arroz y soya



Ingredientes:

1 tz. de arroz integral remojado toda la noche
1 tz. de frijol soya remojado toda la noche
3 dientes de ajo
Aceite de oliva extra virgen necesario
2 cebollas blancas
1 manojo de cilantro
3 aguacates
3 limones
1 1/2 tz. de agua filtrada y sal

Preparación:

Se guisa 1 cebolla y los dientes de ajo finamente picado en un poco de aceite de oliva. Se le agrega el arroz y la soja sin agua, se revuelven y se deja que dore un poco. Se le agrega 1 1/2 de agua y se deja coser a fuego medio durante 1 hora, o hasta que este blando el arroz. Debe quedar espeso con poco caldo. Se pica el cilantro y la cebolla finamente, los limones se parten por la mitad y los aguacates en rebanadas.

Enchiladas Suizas vegetarianas



Ingredientes:

500 g. de setas
3 dientes de ajo
1 cebolla blanca mediana
20 tortillas de maíz
1 tz. de crema de almendras
Aceite de oliva extra virgen y sal
Salsa:
1 chile morrón rojo
1/4 de chile chipotle (ya hidratado)

2 papas cocidas
Agua filtrada y sal

Preparación:

Se lavan y desmenuzan las setas. Se pone un poco de aceite en un sartén, con la cebolla y ajos finamente picados. Se ponen las setas, sal y se dejan hasta que se dore un poco. Para la salsa se licuan todos los ingredientes hasta obtener una mezcla espesa. Se pone en un sartén un poco de aceite para dorar un poco las tortillas, se rellenan con el guisado de setas, se enrollan. En un refractario previamente engrasado se pone una capa de salsa, se acomodan las enchiladas, se bañan nuevamente con salsa. Para la crema solo se licuan todos los ingredientes hasta obtener una consistencia cremosa. Se meten al horno para que se calienten unos 15 minutos a 180°C, se sirven en un plato, al final se bañan con la crema.



Tortitas de okara y avena

Ingredientes:

2 tz. de okara (ver receta)
1 tz. de avena en hojuelas
1 morrón anaranjado
1 cebolla blanca
1 manojo de cilantro
1/2 tz. de harina de trigo integral
Aceite de oliva y sal de mar

Preparación:

Se ponen en un tazón la okara, la avena, el morrón, la cebolla y el cilantro finamente picados. Se revuelve todo muy bien. Se forman las tortitas y se pasan por harina, se ponen en el sartén con un poco de aceite, se voltean una vez doradas por ambos lados se retiran del sartén.



Chayotes con tofu

Ingredientes:

1 bloque de tofu
3 chayotes
1 cebolla blanca finamente picada
Sal y mar necesaria
1 cda. de aceite de oliva extra virgen

Preparación:

Se lavan, pelan y pican en cubos los chayotes. Se sofríe la cebolla en el aceite, se agrega el tofu y se deja a que dore un poco, se le agregan los cubos de chayote y se dejan en la cazuela tapada hasta que queden blandos los chayotes.

Tortitas de garbanzo con papa



Ingredientes:

2 tzs. de garbanzos cocidos
1 bloque de tofu (si se desea)
1 tz. de pan integral molido
4 papas cocidas hechas puré
1 cebolla blanca
2 tzs. de avena remojada
1 morrón rojo
1 morrón verde

Sal de mar y agua necesaria

Preparación:

Se muelen los garbanzos en un procesador de alimentos, se le agrega el tofu desmoronado, el pan, las papas y la avena. Se sofríe la cebolla finamente picada, los morrones en cuadritos y sal. Ya que se enfrié se agrega a la mezcla de garbanzo, se revuelve muy bien y se forman las tortitas. Colocar papel encerado en un molde para hornearlas a 180° hasta que estén doradas se sacan del horno.

Nota: También pueden coserse en un sartén con poco aceite.

Tlacoyos



Ingredientes:

1 k. de masa
4 papas cocidas
1/4 tz. de aceite
1 cebolla blanca
1/4 tz. de agua filtrada
Sal de mar necesaria

Preparación:

Se compra la masa en un molino, se le agrega el aceite, 2 papas cocidas y ralladas, sal y el agua. Se prepara el relleno con las otras 2 papas, se ralla la cebolla, se le agrega sal y se revuelve muy bien. (Pueden rellenarse de frijol, alberjón, requesón de soya, etc.) Se forma una bola de masa y se hace un cuenco con ella en la mano se rellena y se cierra, dándole la forma. Se ponen en un comal caliente y se voltean hasta que estén bien cocidos por ambos lados.

Nota: Se sirven bañándolos con una salsa roja o verde. O si no se quieren remojados, puede ponerse solo crema de nuez de la india, guacamole y lechuga rallada.

Chicharos secos con arroz integral



Ingredientes:

1 tz. g. de chicharos secos
1 tz. g. de arroz integral
1 cebolla blanca
2 dientes de ajo
2 tzs. de agua
Aceite de oliva extra virgen y sal de mar

Preparación:

Se pone a remojar el arroz con agua hirviendo por 2 horas o por toda la noche. Se sofríe en un poco de aceite la cebolla y el ajo finamente picados. Se le agrega el arroz ya escurrido y los chicharos secos, se doran un poco, se le agrega el agua y la sal o sazón vegetal. Se deja cocer por 40 minutos o hasta que el arroz este blando. O si se cose en olla exprés por 15 minutos.

Salchichas de coliflor



Ingredientes:

1 Coliflor
1 calabaza anaranjada chica
1 morrón verde
1 morrón rojo
1 cebolla blanca
Pan integral molido
Avena a gusto
1 cda. de linaza
2 cdas. de semillas (ajonjolí, semillas de girasol)

Sal de mar y agua necesaria

Preparación:

Cocinar la coliflor al vapor. Sofreír la cebolla con los morrones picaditos. Incorporar la calabaza cortada en cubitos y cocinar a fuego lento hasta que esté blandita. Se agrega la coliflor cocida y aplastarlo con un tenedor para formar un puré. Hervir la linaza con un poco de agua. Luego armar las salchichas de verdura, pasarlos por el líquido resultante de la linaza y pasarlos por el pan molido, avena y semillas.

Una vez listas colocar en una placa con aceite vegetal y cocinar a fuego medio en el horno por unos 25 minutos o hasta que estén doradas.

Guajolotes tulancingueños



Ingredientes:

6 teleras integrales
12 tortillas de maíz
1 cebolla blanca finamente picada
1 tz. de setas desmenuzadas y asadas.
1 tz. de salsa verde (tomatillo, morrón verde, cilantro, cebolla, ajo y sal)
1/2 lechuga desinfectada y picada en tiras
1 tz. de frijoles refritos
Tomates en rodajas

1 aguacate

Aceite de oliva extra virgen y sal de mar

Preparación:

Se parte por la mitad a lo largo las teleras, se ponen en un comal con poco aceite para que se dore un poco el pan, se le unta a cada tapa los frijoles. Se doran 2 tortillas en un poco de aceite, se pasan por la salsa verde, se le ponen un poco de setas y se enrollan, se ponen encima de una tapa del pan, se le pone la lechuga, aguacate, tomate y se tapa con la otra pieza del pan.

Calabazas con ejotes



Ingredientes:

2 calabacitas
200 g. de ejotes cocidos
2 tomates rojos
1 cebolla blanca mediana
2 dientes de ajo
Aceite de oliva extra virgen y sal de mar

Preparación:

Se lavan las verduras, se pican en cubos las calabacitas y los tomates, los ejotes en juliana, se sofríen en un poco de aceite la cebolla y el ajo finamente picados, se le agregan las calabacitas y los ejotes cocidos, se le agrega la sal y se dejan cocinar por 4 o 5 minutos.

Arroz integral con hongos



Ingredientes:

1 tz. de arroz integral
1 cebolla blanca
2 dientes de ajo
2 tz. de hongos
1 cda. De aceite de oliva
2 ramitas de apio
3 tz. de agua y sal

Preparación:

Lavar y remojar el arroz una noche antes, para que se cocine pronto. En un sartén se pone la cebolla y los dientes de ajo finamente picados, se agregan los hongos, se sofríen un poco y se agrega el arroz escurrido. Se le agrega el agua, la sal y las dos ramitas de apio, se deja cocinar a fuego alto en una olla con tapadera, hasta que suelte el primer hervor, después se baja a fuego bajo se deja 30 minutos mas y se apaga el fuego, dejándolo reposar con la olla tapada 10 minutos y se retiran las ramitas de apio y se sirve.

Ejotes con gluten



Ingredientes:

1/2 k. de ejotes
Trozos de gluten
6 tomates rojos
1 cebolla blanca
2 dientes de ajo
1/2 tz. de almendras remojadas.
Aceite de oliva y sal marina

Preparación:

Se prepara el gluten se parte en rebanadas y se sofríen en un poco de aceite con cebolla y ajo finamente picados hasta que doren. Los ejotes se lavan y se pican en trozos medianos, se ponen a coser en agua con un poco de sal. Se lavan y licuan los tomates y las almendras remojadas, con un poco de sal. Una vez cosidos los ejotes se escurren y se agregan a los gluten dorados, junto con la salsa se revuelve y se apaga el fuego.

Fajitas de gluten



Ingredientes:

1 k. de harina
2 cebollas blanca
1 chile morrón rojo
1 chile poblano
5 dientes de ajo
2 ramas de apio
Aceite de oliva extra virgen necesario
Agua y sal necesaria

Preparación:

Se amasa la harina con agua hasta formar una bola como para pan, sin que se pegue en los dedos, una vez bien amasada se pone a remojar por 2 horas en agua hasta cubrir la bola de masa. Se lava la masa con agua hasta que el agua salga transparente, quedara solo el gluten de la harina y cambia de color. Se pone a hervir agua, con cebolla, apio, sal y 3 dientes de ajo. Se le agrega la bola de gluten y se deja coser durante 40 minutos. Una vez cocida se parten en tiras y se guisan con poco aceite, se le agrega la cebolla, 2 dientes de ajo finamente picados y el chile morrón en rajas, junto con el chile poblano asado, desvenado y en rajas.

Tazones de harina rellenos



Ingredientes:

Masa:

1/2 k. de harina integral
100 g. de chíá
1/4 tz. de aceite de soya
Agua y sal necesaria

Relleno:

2 cebollas blancas
8 papas
1 chile morrón rojo

5 dientes de ajo
1 ramo de brócoli
1 tz. de granos de elote
Aceite de oliva extra virgen y sal
1 tz. de crema de nuez de la India (ver receta)

Preparación:

Se amasa la harina con agua, aceite, chíá y sal hasta formar una bola como para pan, se forman bolas para hacer unas tortillas, se ponen encima de moldes para panquesitos y se hornean a 180°C por 20 minutos. Se cosen las papas, se pelan y se muelen. Se parten en pequeños ramitos el brócoli y se desinfectan. Se sofríen en un poco de aceite de oliva, la cebolla y los ajos finamente picados y el chile morrón asado y en rajadas, se le agregan los granos de elote, los ramitos de brócoli, se revuelve y se retira del fuego (que no queden muy cosidos los brócolis, deben quedar firmes). Se mezcla el guisado con la papa molida, se rellenan los tazones ya horneados, se le pone encima la crema de nuez.

Papas con rajás



Ingredientes:

4 papas
3 chiles morrones color verde o poblanos
2 elotes amarillos
1/2 cebolla blanca
2 dientes de ajo
Sal de mar y aceite de oliva extra virgen

Preparación:

Se lavan y cosen las papas con la cascara, en agua y sal. Se asan los chiles, se ponen dentro

de una bolsa de plástico, para que suden y quitarles la piel. Se limpian y se pican en rajadas. Se guisan con un poco de aceite, la cebolla y ajo finamente picados, se le ponen las rajadas, los granos de elote, las papas en cubos y la sal.

Frijoles refritos



Ingredientes:

1/2 k. de frijoles de la olla
1 cebolla blanca
1 diente de ajo
2 cda. de aceite de oliva extra virgen

Preparación:

Se pone en un sartén el aceite y la cebolla y el ajo finamente picados, hasta que se doren un poco, se muelen los frijoles y se agregan al sartén, se

revuelven y se dejan hervir por 3 minutos.

Coles de Bruselas con almendra



Ingredientes:

500 g. de coles de Bruselas
1 tz. de crema de almendras líquida
4 cda. de almendras picadas
2 cda. de aceite de oliva extra virgen
1 diente de ajo
1/2 cebolla blanca y sal

Preparación:

Lavar las coles de Bruselas y cortar en 4 partes cada una. Poner en una sartén a fuego medio las 2

cucharadas de aceite de oliva, cebolla y ajo finamente picados, se agregan las coles y se cocinan de 5-7 minutos o hasta que estén tiernas y doradas. Agregar sal. Sacar y colocarlas en un refractario. Puedes tostar las almendras en una sartén sin aceite a fuego fuerte 1 minuto sin dejar de remover (pero es mejor comer las almendras crudas). Poner la crema por encima de las coles y añadir por encima las almendras.

Nota: En vez de la crema, puedes hacerse una salsa bechamel con leche de arroz, aceite de oliva, harina de trigo y sal.

Tortitas de cebada perla



Ingredientes:

250 g. de cebada perla cocida
1 tz. de harina integral
1 cebolla blanca finamente picada
1 morrón rojo picado en cuadritos
1 manojo de cilantro finamente picado
1 cda. de aceite de oliva extra virgen y sal

Preparación:

Se agrega la cebada, la harina, la cebolla, el morrón, sal y el cilantro se revuelve muy bien y se

forman los tortitas. Se van poniendo en un sartén con poco aceite a fuego lento y se retiran una vez doradas por ambos lados.

Nota: También pueden hacerse de arroz integral o avena integral.

Hamburguesas de lentejas



Ingredientes:

250 g. de lentejas germinadas
1 cebolla blanca finamente picada
1/4 tz. de almendras picadas
1 ramita de perejil fresco
1 diente de ajo
1 pizca de orégano
Pan integral para hamburguesas
2 tomates rojos rebanados

Hojas de lechuga desinfectadas
1 aguacate en rebanadas y sal

Preparación:

Poner el ajo finamente picado en el vaso mezclador o el tazón, se agregan las lentejas y se triturarlas con el brazo mecánico hasta conseguir un puré espeso, con la cebolla, sal, perejil y orégano. Formar a mano unas tortas, pasarlás en la almendra picada y hornearlas hasta que queden doradas. Se arma la hamburguesa con el pan, la tortita de lenteja y las verduras.

Mixiotes con nopales



Ingredientes:

500 g. de champiñones o setas
1 manojo de epazote
1 cebolla blanca finamente picada
Salsa de chile ancho
Hojas de maguey
Tofu en cubos asado (si se desea)

Preparación:

Se pican los champiñones en laminas, se prepara la salsa de chile ancho cociéndolos en agua con un trozo de cebolla y 3 dientes de ajo, una vez cocidos se limpian, se licuan con un poco de agua, la cebolla y ajos cocidos, sal y orégano. Se lavan las hojas de maguey se le pone un poco de champiñones, cebolla, unas hojas de epazote y se baña con la salsa del chile y los cubos de tofu, se envuelven y se cosen a baño maría.

Nopales a la plancha



Ingredientes:

10 hojas de nopales
2 tzs. de avena integral
1 cebolla blanca
Un manojo de perejil
150 g. de harina integral
Salsa de tomate rojo
Agua necesaria
Aceite de oliva extra virgen y sal necesario

Preparación:

Se prepara una masa revolviendo la avena, con agua, la harina, sal, cebolla y el perejil, se forman unas milanesas con la forma de la hoja del nopal se pone en un sartén con poco aceite a que se cocinen por ambos lados. Se ponen las hojas de nopal en un sartén con poco aceite de oliva extra virgen a que se asen, se les pone sal y orégano. Se le pone encima de la hoja la milanesa de avena y se tapa con otra hoja se baña con una salsa de tomate si se desea.

Tortitas de nopales



Ingredientes:

2 tzs. de nopales cocidos picados en cubos
1 tz. de harina integral
1/2 tz. de cilantro finamente picado
1/2 tz. de tofu picado en cuadritos
1/2 tz. de agua
1 cebolla blanca
Aceite de oliva extra virgen y sal de mar

Preparación:

Se mezclan todos los ingredientes (excepto el aceite) muy bien, se pone en un sartén un poco de aceite a fuego bajo y se van agregando cucharadas de la mezcla para formar las tortitas y se dejan cocinar hasta que queden doradas por ambos lados.

Nota: Pueden bañarse con salsa verde, hecha de tomatillo verde, cebolla, cilantro, sal y ajo, guisada en un poco de aceite.

Papas en salsa verde



Ingredientes:

4 papas medianas cocidas, peladas y en cubos
1 tz. de chícharos cocidos
1/2 k. de tomate verde
1 morrón color verde
1 diente de ajo
1 cebolla blanca
1/2 tz. de cilantro picado
Agua y sal necesaria

Preparación:

En una olla se ponen los tomates, el morrón, el ajo, la cebolla y sal, se pone agua hasta la mitad de los ingredientes y se cosen a fuego bajo. Cuando el tomate cambie de color y esté suave se apaga. Poner los ingredientes en la licuadora, sin el agua, agregar el cilantro y licuarlas. Si se desea más líquido poner el agua donde se cocieron los tomates, ya es a su gusto. Poner a hervir la salsa y agregas las papas y chícharos.

Guisado de setas y espinacas



Ingredientes:

500 g. de setas o champiñones
1 manojo de espinacas
1 tz. de granos de elote
1 cebolla blanca mediana
3 dientes de ajo
Aceite de oliva extra virgen y sal
10 rebanadas de pan integral tostado

Preparación:

Se lavan y desmenuzan las setas, se guisa en un sartén con un poco de aceite la cebolla y ajo finamente picados, se agrega la setas y sal, dejándolas unos 3 minutos, se le agregan los granos de elote y al final las espinacas picadas en tiras. Se sirven sobre rebanadas de pan integral tostado con mayonesa de almendras (ver en aderezos). Se puede acompañar con guacamole y una ensalada de lechuga y tomates en rebanadas.

Lentejas



Ingredientes:

500 g. de lentejas remojadas
5 tomates rojos
1 manojo de cilantro verde
1 morrón verde
1 cebolla blanca
2 dientes de ajo
2 cda. de aceite de oliva
1 l. de agua y sal de mar

Preparación:

Se pone en remojo las lentejas una noche antes, se ponen a coser con el agua con sal por unos 20 minutos o hasta que estén blandas. En otra ollas se guisa la cebolla finamente picada con un poco de aceite de oliva extra virgen, después se le agrega el ajo finamente picado, se le agrega el chile morrón picado en rebanadas hasta que doren, después los tomates picados en cubos y al final el cilantro finamente picado y se agrega aquí las lentejas cocidas, se revuelve y se deja 3 minutos más y se sirven.

Pastel de papas



Ingredientes:

1 Cebolla blanca
4 Tomates rojos
100 g. de aceitunas verdes
2 cdas. de levadura nutricional (si se desea)
1/2 taza de nuez de anacardo
1 k. de papas
1 morrón rojo
2 Berenjenas
Aceite de oliva, extra virgen y sal
Paprika y orégano al gusto

Preparación

Picar finamente la cebolla, el morrón ya sin semillas y picarlo. Cortar en cubos los tomates, las aceitunas cortarlas por mitades. Rehogar en aceite el morrón y la cebolla hasta que esta última se ponga transparente. Incorporar las berenjena picada en cubos pequeños, ya que estén bien cocidas agregarle sal e incorporar los tomates. Condimentar con paprika y orégano en polvo. Agregar las aceitunas. Mezclar bien y colocar en un refractario. Colocar las papas con cáscara en una olla con agua hirviendo. Ya que estén bien cocidas se retiran las papas y se pelan. Pisar con un prensa papas o con tenedor.

Licuar el aceite, sal, levadura nutricional y las nueces con un poco de agua donde se cosieron las papas, poner esta salsa al puré de papas y revolver. Distribuir el puré de papas sobre el preparado de berenjena. Llevar a horno caliente hasta que el puré se dore, unos 20 minutos. Retirar y servir.

Greñudas de papa



Ingredientes:

4 papas
1/2 cebolla blanca
1 manojo de cilantro
1/4 tz. de harina integral
Aceite de oliva extra virgen y sal

Preparación:

Lavar y pelar las papas. Rallarlas ponerles un poco de sal, la harina, la cebolla y cilantro finamente picados y poner por cucharadas en un sartén un

poco de aceite y dándoles forma, se dejan a fuego medio a que doren.

Sopa de chicharos con champiñones



Ingredientes:

250 g. de chicharo seco remojado por 3 horas
250 g. de champiñones
1 cebolla blanca finamente picada
1 cda. de aceite de oliva extra virgen
Agua necesaria y sal

Preparación:

Se sofríe la cebolla junto con los chicharos, se le agregan los champiñones cortados en

laminas delgadas y se le agrega el agua y sal. Se dejan coser hasta que los chicharos estén blandos.

Ejotes con nopales



Ingredientes:

10 hojas de nopales
500 gr. ejotes
1 cebolla blanca finamente picada
2 tomates rojos
1 chile morrón rojo
1 manojo de cilantro
Agua necesaria
Aceite e olivo extra virgen y sal

Preparación:

Se pican los nopales en cuadritos y se cosen con agua y sal. Los ejotes se pican y se cosen al vapor. En un sartén se sofríe la cebolla, el morrón picado en cuadritos, se le agregan los ejotes, los tomate picados en cubos, los nopales escurridos y al final se le agrega el cilantro finamente picado se dejan 3 minutos mas en el sartén tapados.

Pipián verde con setas y ejotes



Ingredientes:

1 k. de setas
500 g. de ejotes
2 dientes de ajo
1 cebolla blanca
Un manojo de cilantro
300 g. de pepita de calabaza
1 1/2 tz. de agua
1 cda. de aceite de oliva extra virgen y sal

Preparación:

Se lavan y se cosen a vapor lo ejotes picados, se desmenuza las setas. Se licuan la pepitas, con el agua, sal y cilantro. Se pone el aceite en una cazuela se sofríe la cebolla y ajos finamente picados, las setas y después se le agrega la salsa, se deja cocinar 10 minutos a fuego bajo y se le agregan los ejotes y se dejan 5 minutos mas en el fuego.

Nota: Si se desea pipián rojo, solo se sustituye el cilantro por 2 chiles anchos y 3 tomates rojos cosidos.

Roles de Verduras



Ingredientes:

4 tomates pelados y picados en cubos
2 cebollas blancas cortadas en cubos
200 g. de tofu
100 g. de aceitunas picadas
Albahaca fresca
Tomillo y orégano en polvo y sal

Preparación:

Una vez elaborada la masa para pan, puedes estirla con la ayuda de un palo de amasar o palote. Colocar los ingredientes para el relleno. Luego se enrolla la masa junto con todos los ingredientes. Una vez enrollada se corta en rodajas de 2 cm. de ancho. Aceitar levemente una bandeja, disponer las rodajas en ella y dejarlas leudar en horno previamente entibado. Una vez que han leudado, cocinar a fuego mínimo hasta verlas doradas.

Nota: No se debe comer un pan recién horneado con levadura, es mejor esperar a comerlo al otro día.

Comida china



Ingredientes:

2 chiles poblanos o morrón asados y limpios
3 zanahorias en rodajas delgadas
2 calabacitas en rodajas delgadas
1 tz. de granos de elote amarillo
1 ramo de brócoli
1/2 k. de champiñones en rebanadas
Salsa de soya sin fermentar "Bragg liquid amino"
1 cebolla blanca

3 dientes de ajo
1 cdita. de sazonzador vegetal
2 cda. de aceite de oliva

Preparación:

Se pone en un sartén el aceite, la cebolla y ajo finamente picado, se agregan las zanahorias, las calabazas, los granos de elote, los brócolis en ramitos, los champiñones y los chiles en tiras. Se le pone la salsa de soya y el sazonzador, se revuelve y se dejan coser a fuego lento durante 15 minutos.

Nota: Puede acompañarse con arroz integral cocido.

Tortilla española de papa y coliflor



Ingredientes:

4 papas medianas
1 cabeza de coliflor chica
1 tz. de harina integral
1 cdita. de orégano en polvo
1 manojo de cilantro verde
1 cebolla blanca mediana
2 cdas. de levadura nutricional (opcional)
Aceite de oliva extra virgen y sal
1 1/2 tz. de agua

Preparación:

Se lavan y desinfectan las verduras, se cosen las papas y se muelen con la misma agua que se cosieron en la licuadora, agregando un poco de sal, la levadura y el orégano. Se parten las flores en trozos pequeños de la coliflor quitándoles el tallo, se ponen en un tazón, se pica la cebolla finamente se le agrega a la coliflor, así la mezcla de la papa, la harina, el cilantro finamente picado. Se pone un sartén a fuego lento con poco aceite de oliva y se pone parte de la mezcla quedando un grosor como de 2 cm. Se deja dorar y se voltea hasta que el otro lado este dorado.

Chayotes con tofu



Ingredientes:

1 bloque de tofu
3 chayotes
1 cebolla blanca finamente picada
Sal e mar necesaria
1 cda. de aceite de oliva extra virgen

Preparación:

Se lavan, pelan y pican en cubos los chayotes. Se sofríe la cebolla en el aceite, se agrega el tofu y se

deja a que dore un poco, se le agregan los cubos de chayote y se dejan en la cazuela tapada hasta que queden blandos los chayotes.

Papas con verduras



Ingredientes:

4 papas medianas
Brócoli (o ejotes, chicharos, espinacas, ó acelgas)
2 dientes de ajo
1 cebolla blanca
1 cda. de aceite de oliva y sal

Preparación:

Pelar las papatas y cortarlas en cuadraditos, cocerlas un poco en agua con sal. Poner el aceite en una sartén profunda y dorar los dientes de ajo picados y la cebolla por unos minutos. Cuando empiecen a dorarse, agregar

las papas y la verdura elegida, remover un poco. Tener cuidado que no se vaya a pegar. Poner sal al gusto. Cocinar hasta que las papas estén tiernas y las verduras estén crujientes. Una vez listo, puede servir caliente acompañado de pan integral tostado.

Paquetitos de acelgas



Ingredientes:

1 manojo de acelgas
1 chile morrón rojo
8 cebollas cambray
Arroz integral cocido
1/2 tz. de okara
Aceite vegetal extra virgen
Sal de mar necesaria
1 tz. de crema de nuez de anacardo liquida

Preparación:

Lavar y desinfectar la hojas necesarias de las acelgas, cortando el tallo. En un sartén se sofríe la cebolla, las colitas de las cebollas, ajo y el chile morrón finamente picados, se le agrega sal, una vez cocinado se le agrega el arroz cocido. En una cacerola se pone a hervir agua con sal, para meter las hojas de acelgas una por una durante un minuto y se ablandan, se extienden en un lienzo y se dejan enfriar. Se rellenan las hojas con el guisado de arroz y cerrar en forma envolvente. Se acomodan los paquetitos en un refractario. Para la crema se licuan todos los ingredientes hasta quedar la consistencia deseada. Se bañan con la crema y se le espolvorea okara y se sirven.

Chalupas



Ingredientes:

20 tortillas para chalupas
300 g. de setas
1/2 cebollas blanca
2 dientes de ajo
1/2 lechuga romana
2 papas cocidas
150 g. de tofu rallado
Aceite de oliva extra virgen y sal de mar

Preparación:

Se pone un poco de aceite en un sartén, la cebolla y ajo finamente picados. Se le agregan las setas lavadas y deshebradas, se le agrega sal y se deja a que se dore un poco. Se muelen 2 papas y se le agrega sal. Se lava y desinfecta la lechuga, se pica en tiras. Se ponen en un sartén un poco de aceite para dorar un poco las tortillas, se les pone papa molida, las setas, lechuga, y el tofu rallado. Si se desea puede ponerse crema de nuez de la india o almendras.

Espagueti en salsa de almendras



Ingredientes:

250 g. de espagueti integral o con fibra
 1/2 tz. de almendras remojadas
 1/2 chile morrón anaranjado
 2 manzanas amarillas
 3 cda. de aceite vegetal prensado en frío
 3 dientes de ajo
 1 cebolla blanca
 5 hojas de laurel
 Agua necesaria y sal

Preparación:

Se pone a coser el espagueti en 1 litro de agua, con la mitad de la cebolla, 2 dientes de ajo, las hojas de laurel y sal. Para la salsa se licuan las almendras, con el aceite y el chile morrón troceado (si es necesario se pone un poco de agua) debe quedar una consistencia cremosa. Las manzanas se pela y que pica finamente en cuadritos pequeños. Una vez cocido y escurrido el espagueti, se le quitan las hojas de laurel, la cebolla y el ajo, se sofríe la mitad de la cebolla y el diente de ajo finamente picado en un poco de aceite vegetal, se pone el espagueti, para que se sazone. Se retira del fuego y se le agrega la mezcla de almendras y las manzanas, se revuelve y se sirve sobre una cama de lechugas, puede acompañarse con pan integral tostado.

Rollos de berenjenas



Ingredientes:

1 berenjena
 2 tomates rojos
 150 gr. de queso vegano
 Brotes de albahaca o espinacas
 Aceite de oliva extra virgen necesario
 Sal de mar necesaria

Preparación:

Cortar la berenjena a lo largo en rebanadas delgadas. Poner sobre un colador, rociar con sal, dejar 30 minutos y enjuagar con agua una por una. Calentar un sartén, rociar la superficie con sal y dorar las berenjenas. Para envolver, rellenar con un pedacito de queso vegano, tomate y albahaca (o espinacas). Volver a ponerlas en el sartén, agregar aceite y dejar unos 10 minutos a fuego bajo. Pueden ponerse en un refractario con poco aceite y meterse al horno durante 20 minutos a 200° C.

Pastel de elote



Ingredientes:

8 elotes tiernos
 1/4 tz. de aceite vegetal extra virgen
 Sal de mar necesaria

Preparación:

Se desgranar los elotes, se licuan con el aceite y la sal. Se engrasa un refractario y se pone la mezcla, se hornea durante 40 minutos a 160°C o hasta que este bien cocinado o firme.

Nota: Esta misma receta se usa para hacer los

tamales de elote, solo se necesita guardar las hojas de los elotes para envolver los tamales y se cosen a baña maría.

Berenjenas empanizadas



Ingredientes:

Una berenjena grande
 2 cda. de linaza
 1 tz. de agua
 Una pizca de orégano (sazonador vegetal)
 2 dientes de ajo machucado
 1 1/2 tz. de pan molido integral
 Aceite de oliva extra virgen y sal necesaria

Preparación:

La berenjena se corta en rodajas, se pone a remojar en agua con sal durante 20 min. después se secan un poco con toallas de papel para la cocina. Se pone la taza de agua a hervir y se le agrega la linaza, se deja hervir por 5 minutos y se cuele, esta se mezcla con la sal, orégano (o sazón vegetal) y los dientes de ajos machucados, una vez mezclados se meten las berenjenas en la mezcla y se dejan dentro por 5 min, se sacan y empanizan con el pan rallado, se pone poco aceite en un sartén y se ponen las berenjenas a que se doren y se voltean, se sirven en un platón.

Nota: Puede acompañarse con arroz integral cocido.

Guisado de habas con nopales



Ingredientes:

2 tzs. de habas cocidas
 1 tz. de nopales cocidos picados en cubos pequeños
 3 cebollitas de cambray picadas en rodajas
 1/2 tz. de cilantro finamente picado
 2 tomates rojos picados en cubos pequeños
 1 cda. de aceite de oliva extra virgen
 2 limones

Sal de mar y orégano al gusto

Preparación:

Se pone en un sartén un poco de aceite, se sofríe un poco la cebollita cambray, se le agrega el jugo de los limones, las habas y los nopales ya escurridos, se revuelve y se le agrega el tomate, sal y orégano, se deja cocinar por 5 minutos y al final se le agrega el cilantro, se revuelve y se retira del fuego.

Frijoles preparados



Ingredientes:

500 g. de frijoles bayos cocidos
 1 cebolla blanca finamente picada
 2 tomates rojos
 1 chile chipotle seco
 1/2 tz. de cilantro finamente picado
 2 cdas. de aceite de oliva extra virgen
 200 g. de chorizo de gluten
 Sal de mar necesaria

Preparación:

Se pone a coser el chipotle en agua para que se ablande junto con los tomates, se limpia el chile y se le quita la piel a los tomates se licuan con un poco de sal. En una olla se pone el aceite, se sofríe la cebolla y el chorizo, cuando el chorizo esté dorado se agrega los frijoles molidos y la salsa de chipotle, se mezcla bien y se deja unos minutos. Un poco antes de servir se agrega el cilantro y se mezcla bien.