

Vegetariano



Alimentos Sanos

Maria Ana V. de Rangel

Índice

Tips para la cocina 8

Platos Fuertes 9

- Albóndigas integrales 10
- Albóndigas de soya 10
- Asado de arroz y zanahoria 10
- Asado de berenjena 11
- Asado de calabaza 11
- Asado de carne vegetal 11
- Asado de papas con leche de coco 12
- Barbacoa 12
- Calabacita rellena 12
- Carne de cacahuete 13
- Chilaquiles con crema de arroz integral 13
- Chorizo de soya 13
- Coliflor en mole verde 14
- Coliflor en salsa roja 14
- Corderito 14
- Cortadillo Vegetal 15
- Crema de arroz integral 15
- Estofado de calabacita 15
- Estofado de gluten 16
- Fajitas 16
- Falafels 16
- Gluten 17
- Hamburguesa de avena 17
- Jamón de soya 18
- Milanesas 18
- 19 Niño envuelto
- 19 Papitas fritas al horno
- 19 Papas escalfadas
- 20 Pilaf de champiñones y nueces
- 20 Pollo almendrado
- 20 Pozole
- 21 Pozole Vegetariano
- 21 Revoltijo de tofú
- 21 Rollo de milanesa
- 22 Salchichón
- 22 Salsa italiana
- 22 Sopa de apio con papa
- 23 Strogonof
- 23 Taglarine
- 23 Tamales de acelga
- 24 Taquitos a la carreta
- 24 Torrejas de trigo
- 24 Tostadas
- 25 Tortitas de hamburguesa
- 25 Tortitas de hamburguesa 1
- 27 *Ensaladas y Aderezos*
- 28 Aderezo básico de yogurt de soya de aguacate
- 28 Aderezo crema
- 28 Aderezo de aguacate
- 28 Aderezo de cebolla y eneldo
- 29 Aderezo del medio oriente
- 29 Aderezo mil islas

- Atún 29
- Cacerola de coliflor 29
- Ceviche 30
- Ceviche de champiñones 30
- Crema chantilly 30
- Crema de garbanzos 30
- Consomé vegetal 31
- Ensalada de ejotes 31
- Ensalada de lentejas 31
- Ensalada de papa 32
- Ensalada de repollo rojo 32
- Ensalada de trigo 32
- Ensalada de trigo 1 33
- Ensalada griega 33
- Ensalada jardín 33
- Ensalada reyna 33
- Hummus 34
- Macarrones en salsa blanca 34
- Mantequilla de fruta seca 34
- Mantequilla de manzana 34
- Mayonesa 35
- Mayonesa de soya 35
- Mayonesa de tofú 35
- Mostaza milagrosa 36
- Nopalitos a la cacerola 36
- Pepinos rellenos 36
- Queso parmesano 36
- Queso de nuez o almendras 37
- Sal vegetal 37
- Salsa catsup 37
- 38 Sazonador de pollo
- 38 Tofú crema chantilly
- 38 Tomates rellenos
- 39 *Panes y Galletas*
- 40 Barritas de nuez y coco
- 40 Cereal de trigo entero
- 40 Cheese cake de frijol soya
- 40 Cheese cake de tofú
- 41 Costra para pay
- 41 Crispy
- 41 Galletas de avena
- 42 Galletas de avena y plátano
- 42 Galletitas de plátanos y dátiles
- 42 Gemas de avena y fruta
- 43 Granola
- 43 Granola de amaranto
- 43 Muffins de frutas frescas
- 43 Pancakes de harina integral
- 44 Pancakes de harina de maíz
- 44 Pan de cena
- 44 Pan de plátano
- 45 Pan de trigo sencillo
- 45 Pan francés
- 45 Pan integral
- 46 Pan pita
- 46 Pizza hawaiana
- 46 Pay de calabaza
- 46 Pay de crema de banano

Pay de limón de lujo	47
Pay de mango	47
Pay de mango y plátano	47
Pay de tofú	48
Postre de manzana	48
Postre de piña	48
Waffles de avena y mijo	49
Waffles de arroz y soya	49
Waffles de garbanzo	49

Pastres 51

Banano congelado	52
Duraznos cubiertos	52
Duraznos sabrosos	52
Galletas de carob	53
Helado de pasas y banano	53
Manzanas al horno	53
Nieve de coco	54
Peras en jengibre	54
Plátano elegante	54
Postre de manzana	54
Pudín de tapioca	55
Rollos de banano congelado	55

Sustitutos de la leche 57

Leche de ajonjolí	58
Leche de almendras	58
Leche de almendras y coco	59
Leche de avena	59

59 Leche de coco
60 Leche de germinados algarrobo
60 Leche de trigo
60 Receta básica para leche
60 Tofú
62 Tofú de leche soya
62 Yogur de soya

63 *Información Nutricional*

64 Cómo hacer sus germinados
65 Cómo sustituir el huevo
65 Cómo obtener proteínas completas
66 Pirámide para comer bien

69 *Pensamientos*

70 Pensamientos del espíritu de profecía

Tips para la cocina

Sea cuidadosa cuando cocine. Siga los siguientes tips para prevenir la pérdida de nutrimentos:

1. Evite sobrecocinar los alimentos, especialmente los vegetales.

2. Tape la olla en la cual está cocinando.

3. Use fuego lento tanto como sea posible.

4. Guarde los líquidos en los que cose los vegetales y úselos en otras.

5. Congele los sobrantes.

6. Para una mejor digestibilidad de los frijoles y cualquier leguminosa es mejor remojar un día antes y tirar el agua, enjuagar bien y guardar durante la noche en poca agua, ya sea en el refrigerador o en el congelador. Este procedimiento ayudará a evitar los gases producidos por las leguminosas.

7. Si tiene una dieta muy restringida en grasa o usted desea eliminar la grasa para cocinar, puede acitronar el ajo y cebolla utilizando un poco de agua.

8. Para ahorrar el tiempo en la preparación de comidas compre las verduras cuando están baratas y congélelas. Esto le ahorrará tiempo y no tendrá desperdicio por verduras dañadas.

9. Cuando prepare una receta como hamburguesas, enchiladas, tamales, etc., prepare doble o triple cantidad y congele. Esto ahorrará muchas horas de trabajo. Prepare salsa de tomate rojo o verde para la semana y utilice cuando la necesite. También puede congelarlas.

www.tuespaciojoven.com

Platos fuertes

Alimentos sanos

Platos fuertes

Albóndigas integrales

8 rebanadas de pan integral (que el pan no sea fresco)	Ingredientes	2 ramitas de apio picadas finamente
1/2 tz. de hojuelas de avena molida (en licuadora)		1 1/2 cdita. de hierbas italianas
1/2 cebolla mediana picada finamente		1 1/2 cdita. de ajo en polvo
1 tz. de nueces molidas bien finas		1/2 cdita. de sal
		1 tz. de leche

Procedimiento En un recipiente grande desmorone el pan en pedacitos chicos. Agregue la harina de avena, la cebolla, las nueces, el apio, las hierbas, el ajo y la sal. Mezcle todo bien. Agregue la leche y mezcle todo muy bien. Deje reposar 5 minutos. Mezcle otra vez; y usando porciones de aproximadamente 1/4 de taza por cada albóndiga, se forman las bolitas aplastando la mezcla bien firme entre las dos manos en una acción circular. Después de formar las bolitas se colocan en una charola previamente engrasada con 3 rociadas de aceite vegetal (tipo PAM). Introduzca la charola al horno caliente (350° F, 180° C). Después de 15 minutos se voltean las albóndigas y siguen en el horno otros 15 minutos. Se sirven ahogadas en una salsa de espagueti sobre una cama de espagueti cocinado al dente. Rinde 14 albóndigas.

Albóndigas de soya

1 tz. de carne de soya hidratada	Ingredientes	1 ramita de apio
1/2 tz. de nuez		1 pieza de chile morrón chico
3 ramitas de cilantro		1/2 pieza de cebolla
2 cditas. de germen de trigo		2 cditas. de pan molido
2 cditas. de harina de trigo		1 pizca de sal
Salsa básica al gusto		

Procedimiento Se corta todo finamente, se revuelven los ingredientes, se forman las bolitas, se ponen en un refractario, se bañan con la salsa básica, y se ponen a hornear por 25 minutos a 175° C.

Asado de arroz y zanahoria

1 tz. de cebolla picada	Ingredientes	1/4 tz. de cilantro picado finamente
1/4 tz. de apio picado		1/2 cdita. de tomillo
2 dientes de ajo picado		2 tzs. de hojuelas de avena
4 tazas de arroz cocido		4 tzs. de zanahoria rallada
2 cdas. de mantequilla vegetal		1/2 tz. de caldo de verduras
3 tzs. de leche		

Procedimiento En una sartén se sofríe la cebolla, el apio, el cilantro y el ajo en 1 taza de caldo de verduras o si no tiene se puede usar agua. Cuando estén suaves, se le agrega el resto de los ingredientes y se mezcla bien. Vierta la mezcla en un molde previamente engrasado, espolvoree perejil seco encima y hornee a 275° C por 45 minutos.

Asado de berenjena

Queso tofú	Ingredientes	1/2 cebolla cortada en rodajas delgadas
3 tzs. de berenjenas en cuadros		4 dientes de ajo
3 tzs. de gluten picado en cuadros		1 chile morrón en tiras delgadas
3 hojas de laurel		6 tomates picados
Salsa		
Dorar en poco aceite (2 cuch.):		

Procedimiento Cortar la berenjena en cuadros chicos y ponerla en agua caliente con sal. Licuar los ingredientes de la salsa y ponerlos a hervir con las hojas de laurel y sazonar con sal. Agregar la berenjena y el gluten que hiervan juntos. Todo en un molde. Se cubre con el queso tofú en cuadros. Hornear por 20 minutos a 250° C.

Asado de calabaza

6 calabacitas	Ingredientes	3 dientes de ajo
1 cebolla		1 tz. de almendras
3 hojas de laurel		

Procedimiento Se corta la calabaza en tiras de 3 cm. Se revuelve lo anterior en un molde tapado con papel aluminio y al horno.

Asado de carne vegetal

2 tzs. de carne de soya molida	Ingredientes	1/2 cebolla
1 tz. de harina pan integral tostado		3 dientes de ajo
1/2 chile morrón picado		1/2 cdita. de sal
1 tz. de tofú rallado		4 cdas. de salsa soya
2 cdas. de crema de cacahuete o nuez		1 tz. de caldo de verduras o agua

Procedimiento Hidrate la carne de soya. Mezcle todo bien. Verifique el sabor. Coloque en un pirex engrasado y hornee a 250° C por 45 minutos. Tapado con papel aluminio

Asado de papas con leche de coco

6 papas chicas
6 dientes de ajo

Ingredientes

1 tz. de leche de coco
Sal al gusto

Procedimiento En un refractario poner las papas en tiras, bañarlas con la leche y el perejil al horno tapadas con papel aluminio.

Platos fuertes

Barbacoa

3 kg. de harina
1 cebolla grande picada
1 taza de nueces picadas
(doradas en el comal)
1 tz. de salsa soya o jugo Maggi

Ingredientes

1 cabeza de ajos picados
10 almendras picadas
1/2 tz. de crema de cacahuete o
cacaahuates picados

Procedimiento Preparar el gluten con los 3 kg. de harina. Dejarlo reposar 20 minutos en agua tibia. Dividirlo en dos partes. Extender con las manos en forma alargada. Salpicarlo con aceite canola. Una capa de cacahuete. Una capa de cebolla y ajo. Por último las nueces y almendras picadas. Enrollarlo y cerrarlo bien. Freírlo en una cacerola dándole vuelta. Al horno por 90 minutos en un molde con 1 taza de salsa soya y 1 taza de agua.

Calabacita rellena

3 calabacitas chicas sancochadas
1 cebolla finamente picada
1/2 cdita. de hojitas de laurel
1/2 tz. de champiñones frescos
bien picados

Ingredientes

1 1/2 tzs. de migas de pan
1/2 cdita. de sal de apio
1 diente de ajo bien picadito
1/4 tz. de hojuelas de avena

Procedimiento Quítele las puntas a las calabacitas sancochadas y sáqueles la pulpa de adentro. Agregue esta pulpa con el resto de los ingredientes y mézclelos muy bien. Rellene las conchas de calabacita con esta mezcla y póngalas en una charola chica previamente engrasada con muy poco aceite. Coloque en el horno a 180° C y hornee por 30 minutos o hasta que la calabacita esté suavcita. Rinde 6 porciones.

Carne de cacahuete

- | | | |
|-----------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------|
| 1 tz. de crema de cacahuete | Ingredientes | 1 cebolla pequeña picada |
| 2 cditas. de sal | | 3 cdas. de levadura nutricional (opcional) |
| 1 1/2 tz. de agua | | 1/4 cdita. de comino o albahaca u orégano |
| 1/2 tz. de harina de trigo integral, avena o maseca | | |
| 1/2 tz. de puré de tomate | | |

Procedimiento Licue todos los ingredientes, excepto la harina. Vierta la mezcla en un recipiente y agregue la harina. Hornee a 250° C por una hora cubierto y media hora más descubierto. Puede hacer a baño maría. Delicioso para empanadas.

Chilaquiles con crema de arroz integral

- | | | |
|----------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------|
| 1 cebolla grande o cebolla verde | Ingredientes | (como 1 tz.) bien picaditas |
| Cambray picada (como 1 1/2 ó 2 tzs.) | | 1/2 tz. de aceitunas verdes rellenas con chile morrón, picaditas |
| 1/2 tz. de chile morrón fresco o asado, picado finamente | | 1/3 tz. de cilantro picado |
| 5 dientes grandes de ajo, machacado | | Sal al gusto |
| 2 tomates picados (como 1 1/2 tzs.) | | 10 tortillas picadas en cuadritos (sacadas de la nevera) |
| 3 calabacitas (Zucchini) medianas | | 1/2 tz. de aceitunas verdes |

Procedimiento Sofría la cebolla, el chile morrón y el ajo en 3 cdas. de agua y 1 cda. de aceite canola, semitapado. Luego añada el tomate y las calabacitas, deje que se cocine como 20 minutos en fuego mediano alto y tapado. Sazone y revuelva para que no se pegue. Añada las aceitunas y el cilantro, cocine como 10 minutos tapado. Revuelva. Luego rocíe con Pam las tortillas picadas y revuelva. Puede rociar unas gotas de limón. Añada más sal al gusto. Tape y cocine unos 10 minutos o hasta que agarre el sabor. Vierta la cantidad de crema de arroz integral que guste (receta más adelante).

Chorizo de soya

- | | | |
|--------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------|
| 1 bolsa (350 grs.) de soya | Ingredientes | 1 cdita. de comino |
| 1 cdita. de orégano | | 2 pimientos (opcional) |
| 1/4 cdita. de clavo (opcional) | | 1/4 tz. de vinagre de manzana o jugo de limón |
| 1 cabeza de ajo | | |
| 1/4 kg. de chile ancho (10) | | |

Procedimiento Se limpia el chile y se remoja en agua caliente por 10 minutos. Se muele el chile con el vinagre de manzana o limón y el resto de los ingredientes. Se mezcla con la carne de soya, y se guarda en el refrigerador hasta usarse.

Coliflor en mole verde

6 tomates verdes cocidos	Ingredientes	2 hojas de lechuga
1 chile serrano pequeño cocido con el tomate		1 coliflor
2 ajos		1/3 manojo de cilantro
1 cebolla		1 tallo de apio
1/4 tz. de hojas de hierbabuena ligeramente cocida		Hojas de un manojo de rábano precocidas
1/3 tz. de semilla de calabaza tostada sin cáscara		1 cucharadita de consomé vegetal Sal al gusto

Procedimiento Ponga a cocer en poca agua el tomate y el chile verde. Acitrone el ajo, la cebolla y licue con todos los ingredientes, vacíe en el sartén y ponga a hervir. Agregue la coliflor y listo.

Coliflor en salsa roja

1 coliflor (en ramos pequeños)	Ingredientes	Dorar en poco aceite:
1/4 kg. de champiñones frescos en rodajas		6 ajos
6 hojas de laurel		1 cebolla pequeña picada 1 chile morrón rojo picado
Salsa		
1 kg. de tomates cocidos		

Procedimiento Muela en la licuadora los cuatro ingredientes anteriores. Ponga a fuego la mezcla y agregue los tres primeros ingredientes. Deje en el fuego hasta que la coliflor esté bien cocida.

Corderito

2 tzs. de harina de gluten	Ingredientes	2 tallos de apio
Licuar		1 chile morrón
1 cebolla		1/3 tz. de salsa soya
5 ajos		1/2 tz. de agua

Procedimiento Hacer la masa de gluten con cantidad suficiente de agua. Sofreír ambos lados, los pedazos de gluten en 2 cucharadas de aceite. Agregar la salsa verde. Hacer pedazos la masa de gluten con 2 cucharadas o tenedores, extenderlos lo mejor posible hasta hacer pedacitos. Cocinar tapado hasta que casi se seque.

Cortadillo vegetal

1 cebolla picada en tiras	Ingredientes	1/2 tz. de champiñones
2 ajos picaditos		1/2 manojo de cilantro
1/2 kg. de tomate de fresadilla		2 tzs. de gluten en tiras

Procedimiento Se doran en poco aceite la cebolla y el ajo. Se agrega el tomate licuado cuando empieza a hervir se incorporan el resto de los ingredientes.

Crema de arroz integral

Licuar junto	Ingredientes	frescas o tostadas
1 tz. de arroz integral cocido (ya sazonado)		1 1/2 cda. de jugo de limón o menos, de acuerdo al gusto
3/4 tz. de agua tibia (puede usar un poquito más si necesita)	añadir mientras licúa	1 cdita. de sal
3 ozs. de pimiento, chile morrón enlatado sin líquido o asado si es fresco (ingrediente opcional)		1 cdita. cebolla en polvo
1/3 tz. de semillas de girasol, ó semillas de calabacitas (pepitas),		1/2 cdita. de ajo en polvo o 1 diente grande de ajo asado
		2 cdas. de levadura nutricional de cerveza (Brewer's yeast)

Procedimiento Licúe el arroz hasta que quede suave y cremoso y vaya añadiendo la sal, el ajo y la cebolla en polvo y la levadura. Puede añadir un poquito más de agua si necesita y sazonar otra vez. Guarde en un envase cerrado en el refrigerador. Puede usar como queso sobre la pizza, el pan, las tortillas, las galletas, las pastas, las papas, los vegetales, etc.

Estofado de calabacita

4 calabacitas en rebanadas de 2 cm.	Ingredientes	2 tomates grandes rojos en trocitos
10 champiñones en rebanadas		1 diente de ajo picado finamente
2 cebollitas tiernas junto con el tallo en rebanadas delgadas		1 cdita. de albahaca
		1/2 cdita. de sal

Procedimiento En una sartén grande coloque 1/2 lt. de caldo de verdura, o si no tiene, puede usar agua. Al agua añada los siguientes ingredientes en capas; las calabacitas, los champiñones, y la parte blanca de las cebollitas. Tape la sartén y ponga a cocinar a fuego lento por 5 minutos. Mientras eso ocurre, en un recipiente mezcle los tomates, el tallo de las cebollitas, el ajo, la albahaca, y la sal. Deje reposar por 5 minutos y entonces vierta sobre las verduras en la sartén. Tape la sartén y siga cocinando a fuego lento otros 6 a 10 minutos hasta que las calabacitas estén suavitas pero no demasiado cocidas. Rinde 3 porciones.

Estofado de gluten

2 cdas. de aceite	Ingredientes	1/2 tz. de chícharos frescos
1 cebolla picada		1/2 tz. de zanahoria en cuadros
6 ajos		1 papa grande en cuadros
1 chile morrón picado		4 hojas de laurel
5 tomates cocidos		4 tzs. de gluten en cuadros

Procedimiento Se fríe la cebolla, los ajos y el morrón en el aceite. Se licua junto con el tomate. Cocine a fuego lento esta salsa con el chícharo, zanahoria, papa y las hojas de laurel. Agregar al último el gluten hasta que las verduras estén cocidas, se sazona con sal.

Fajitas

2 cucharadas de aceite	Ingredientes	4 cucharadas de jugo Maggi
1 tz. de gluten en tiras		2 chiles morrón en tira
1 cebolla chica en tiras		

Procedimiento Se doran en el aceite el morrón y la cebolla a fuego lento y tapadas. Cuando estén suaves se agrega el gluten y el jugo Maggi. Dejar al fuego hasta que sazone.

Falafels

2 tzs. de garbanzo remojado	Ingredientes	1 cdita. de paprika
1 cdita. de sal		1 diente de ajo
1/2 tz. de agua fría		2 cucharadas de sazón vegetal
1 tz. de pan molido		1/4 cdita. de comino
2 cdas. de perejil picado		2 cditas. de levadura

Procedimiento Lave los garbanzos y remoje bien toda la noche en agua que los cubra. Muela los garbanzos en el procesador. Licue 2/3 tz. de garbanzo con 1/2 tz. de agua fría hasta que esté bien fino. Añada el perejil picado, el ajo, el comino, la sal, el pan molido y el resto de los ingredientes; se forman las bolitas, se pueden freír u hornear en una charola engrasada por 20 minutos.

Gluten

8 tzs. de harina	1 cdita. de sal
4 tzs. de agua	2 dientes de ajo
Caldo:	2 cebollas cortadas en cuartos
2 litros de agua	4 ramitas de apio cortadas en pedazos grandes
4 cdas. de hojuelas de levadura	
4 cdas. de salsa soya	

Procedimiento En un recipiente mezcle la harina y 4 tazas de agua. Bátalo bien, después amáselo muy bien, agregando más harina si se necesita hasta que la masa tenga una consistencia como para pan. Esto ayuda a desarrollar el gluten en la harina. Forme una bola de masa y colóquela en un recipiente cubriéndola con agua fría y se deja reposar toda la noche. En la mañana ponga a cocinar los ingredientes del caldo hasta que la cebolla y el apio estén suaves y el caldo este hirviendo. Mientras se cocina el caldo se lava la masa. Escurra la masa y a chorro de agua lave para que se le vaya el almidón y se le quede solamente el gluten. Esto no ocurre hasta que el chorro de agua salga del recipiente transparente. Puede seguir amasando mientras el agua esté lavando, de esta forma el almidón se irá desprendiendo dejando solamente el gluten. Después, ponga el gluten en una superficie y seque con una toalla de papel. Corte el gluten en rebanadas de 5 cms. de grueso y aplástelo en forma de un bistec. Deje caer uno por uno los pedazos de gluten en el caldo hirviendo. Se dejan cocinar a fuego lento por una hora. Después, apague el fuego y deje enfriar. Cuando esté listo escurra el gluten, reservando el caldo para la salsa. Se puede usar el gluten en cualquier manera que usted desea.

Hamburguesas de avena

En una olla grande hierva:	más oscura, eche 1 cucharada solamente)
4 1/2 tzs. de agua.	
1/2 tz. de salsa soya o consomé vegetal	3/4 tz. de nueces picadas, o semillas de girasol o semillas de calabaza (pepitas) picadas (opcional).
Cuando esté hirviendo, añada:	1/4 tz. de semillas de ajonjolí (opcional)
4 1/2 tzs. de avena entera	1/3 tz. de aceite
Hierva por 10 minutos removiendo a menudo. Apague el fuego.	1 cebolla grande picadita
Añada:	1 papa fresca, rallada
1 cdita. de polvo de ajo o 2 dientes de ajos asados	1 zanahoria rallada
1 cda. de consomé vegetal -vege-sal	Un poquito de orégano
1/4 tz. de levadura de cerveza Brewer's Yeast (si la levadura no es amarilla, es	Un poquito de albahaca

Procedimiento Mezcle todo bien y cuando esté suficiente frío, forme las hamburguesas y póngalas en un molde engrasado (Pam). Hornee a 350° F (175° C) los primeros 20 minutos hasta que se doren y luego voltear hasta que se dore el otro lado, como 20 minutos más. También pueden sofreír en un sartén de teflón con poquito aceite. Puede poner al pan para hamburguesas o para los tacos, etc.

Jamón de soya

2 tzs. de afrecho 1 chile morrón rojo picado 1/4 tz. de papa picada 1/4 tz. de cebolla picada Cilantro, perejil picado 1 c dita. de sal 1/4 tz. de cacahuatina (molida) 1 tz. de puré de tomate	Ingredientes	2 tzs. de maseca o harina de avena 1 tz. de zanahoria picada fino 1/4 tz. de chícharos frescos 4-5 dientes de ajo 1/4 c dita. de comino, orégano, albahaca, tomillo, hierbabuena, etc. 1 c dita. de achiote
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Procedimiento Mezcle bien todos los ingredientes. Ajuste el agua y el sabor (la mezcla debe quedar semilíquida y bien gustosa). Engrase una lata vacía de tomate o verduras y rocíe con maseca o cualquier harina. Llene la lata hasta 3/4 de altura (una vez que se cocina aumenta de volumen). Tape con una manta o trozo de tela y amarre. Cocine a baño maría por una hora y media, teniendo cuidado de que el agua alcance sólo 1/3 parte de la altura de la lata. Deje enfriar. Retire de la lata con la ayuda de un cuchillo alrededor de la lata para separar los bordes y dando golpecitos en el fondo. Rodaje y sirva con salsa agridulce (pasta tomate, miel, limón, agua). Puede igualmente dorar cada rodaja en el comal por ambos lados y aumentar el sabor.

Se puede hornear igualmente como un asado por 45 minutos a 350° C. Cubra el asado los primeros 30 minutos y los 15 minutos restantes descubierto.

Milanesas

Licuar: 10 milanesas de gluten 10 dientes de ajo 1/4 cda. de orégano 1/4 cda. de comino	Ingredientes	1/2 tz. de jugo de limón Mezcla para empanizar 1 tz. de germen de trigo 1/2 tz. de levadura en hojuelas 1/4 tz. de consomé vegetal
-----------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Procedimiento Remojar por media hora las milanesas en la mezcla que se licuó. Escurrirlas. Revolar las milanesas en esta mezcla y rociarlas con aceite canola. Se ponen en una charola y se meten al horno el tiempo necesario para que se doren.

Niño envuelto

2 tzs. de carne de soya sin hidratar	Ingredientes	2 pzs. chicas de cebolla
1 cdita. de orégano		2 tzs. de chícharos y zanahorias
1 cdita. de comino		3 pzs. medianas de chile morrón
4 hojas de laurel		precocidas en cuadritos
1/4 tzs. de jugo Maggi		6 pzs. de tomate
2 pzs. de chile ancho		10 hojas de repollo
1 diente de ajo		1 1/2 tzs. de pasta de tomate
3/4 tzs. de aceitunas		

Procedimiento Primero se pone a hidratar la carne de soya. Luego se pasa la carne al comal con un poco de aceite, se le agrega el comino y el jugo Maggi, se mezcla todo muy bien por 6 minutos.

Aparte en un sartén se guisa primero el ajo con 2 cucharadas de aceite, luego la cebolla, el chile morrón y el tomate, durante 3 minutos. Luego agregar la pasta de tomate, el orégano y el laurel. El chile ancho lo cocemos en un poco de agua, lo licuamos y se lo agregamos al guiso. Agregamos las aceitunas en rebanadas y dejamos hervir por 5 minutos.

Luego añadimos la carne, las verduras y lo dejamos por 5 minutos más. Posteriormente sazonamos con sal al gusto. Se precocen por 5 minutos las hojas de repollo. Después se las rellena con el picadillo, se las coloca en un molde, se las baña con salsa roja y se ponen al horno por 20 minutos. Esta receta rinde para 10 personas.

* Papitas fritas al horno

6 a 8 papas	Ingredientes	1/2 cdita. de consomé vegetal
1/2 cdita. de paprika		1/2 cdita. de polvo de cebolla
1/2 cdita. de sal		1/2 cdita. polvo de ajo

Procedimiento Pele las papas, córtelas en tiras y añade sobre ellas los demás ingredientes para sazonar. Rocíe con Pam una bandeja y hornee a 250° C por 30 min.

Papas escalfadas

1 kg. papas, peladas y picadas en ruedas finas	Ingredientes	1 cdita. de polvo de cebolla
1 1/2 cdita. de sal (o menos de acuerdo al gusto)		1/4 tz. de cebolla picada
		1/2 cdita. de ajo en polvo
2 1/2 tzs. de leche soya		2 a 4 dientes de ajo

Procedimiento En un recipiente engrasado coloque las papas picadas. Luego mezcle el resto de los ingredientes en la licuadora hasta que quede suave. Vierta la mezcla sobre las papas y cubra con papel de aluminio. Hornee por hora y media o hasta que estén bien cocidas a 375° F (190° C).

Pilaf de champiñones y nueces

1 1/2 tz. de arroz integral	Ingredientes	1 1/2 tz. de champiñones
1 chile morrón rojo picado		2 ramas de apio picado en rebanadas
1 cebolla rebanada		1 chile morrón verde picado
1 tz. de nuez		Sal al gusto
1 diente de ajo machacado		

Procedimiento En una olla honda ponga a hervir 3 tazas de agua. Cuando esté hirviendo, agregue el arroz con poco de sal y cocínelo a fuego lento de 45 minutos a una hora hasta que el arroz esté suave. Mientras se cocine el arroz, ponga a calentar una sartén y agregue la cebolla y ajo con 1/2 taza de agua y cocínela hasta que la cebolla se ponga transparente. Agregue el apio, chile, nueces y champiñones y cocínelos a fuego lento por 5 - 7 minutos. Ya que el arroz esté cocinado viértalo en la sartén y mezcle bien con las verduras. Deje que se caliente bien por unos minutos. Se sirve con una ensalada verde. Rinde 12 porciones.

Pollo almendrado

2 chiles morrones rojos	Ingredientes	1 tz. de almendras
1 cebolla		1 tz. de puré de tomate
4 ajos		3 tzs. de gluten
5 tomates medianos		

Procedimiento Se fríen los chiles en rodajas, las cebollas, y los ajos. Se pone a cocer el tomate. Se cuecen y pelan las almendras y se licuan junto con todos los ingredientes. Póngalo a hervir durante 10 minutos y por último se le agrega el pollo vegetal o gluten. Rinde 6 porciones.

Pozole

2 chiles anchos	Ingredientes	2 cdas. de orégano
2 chiles pasilla		1 lata chica de maíz para pozole
2 cdas. de aceite		1 tz. de gluten picado
1 cebolla mediana		1 tz. de champiñones frescos en rodajas
8 dientes de ajo		
6 hojas de laurel		

Procedimiento Se remojan los chiles en agua caliente después de limpiarlos. Hervir en una olla 2 litros de agua. Dorar en el aceite la cebolla y el ajo. Licuar la cebolla y el ajo con el laurel, orégano y chile. Mezclar lo anterior en el agua hirviendo con el maíz, gluten y champiñones. Hervir 20 minutos. Se sirve con cilantro, cebolla y rabanitos picados y limón.

*Pozole vegetariano

2 tzs. de garbanzos cocinados	Ingredientes	(estragón, albahaca, laurel, tomillo,
1 tz. de proteína vegetal (gluten o soya)		orégano)
1 zanahoria en cuadritos		Sal al gusto
1/2 cebolla mediana picada en cuadritos		2 tzs. de maíz para pozole cocido
2 ajos grandes bien picaditos		2 papas medianas en cuadritos
2-3 chiles anchos, remojados y molidos		1 chile morrón mediano en tiritas
1/2 cda. de hierbas finas secas	2 ajos grandes bien picaditos	

Procedimiento En una olla honda se colocan todos los ingredientes junto con 6 a 8 tazas de agua. Si le gusta caldudo se le agrega más agua. Deje hervir de 10 a 15 minutos para que los sabores se mezclen. Sírvese caliente. Se le puede agregar 1 a 2 cdas. de cebolla picada finamente y cilantro picado.

Revoltijo de tofú

1 chile morrón picado	Ingredientes	1/8 turmerie (azafrán molido)
2 cdas. de agua		1 cebolla picada
2 tzs. de tofú		1 cda. de aceite
1/2 cdas		1 cda. de consomé vegetal
polvo cebolla		1 cda. de levadura de cerveza
2 dientes de ajo		1/4 cda. de polvo de ajo
1/4 cdita. de orégano		

Procedimiento Freír cebolla, machacar el tofú con un tenedor, agregar al sartén más 1 cda. de condimento y agregar todo lo demás.

Rollo de milanesa

Procedimiento Los mismos pasos que la receta de las milanesas, pero al meterse al horno se enrollan con 1/2 salchicha vegetal y se fija con un palillo.

Salchichón

Mezclar:	Ingredientes	6 nueces
3 tzs. harina de gluten		1 cdita. de sal
1/2 tz. avena		1 tomate
Licuar:		comino
1 1/2 tz. de agua		Hervir:
4 ajos		1 tz. de salsa soya
1/2 tz. de aceite		1 rama de apio
1 cebolla		en 3 litros de agua

Procedimiento Agregar perejil, una rama de hierba buena picada. Amasar y hacer la masa de gluten. Dividir la masa de 2-3 partes. Envolver la masa con los paños. Hervir en el caldo con la salsa soya y la rama de apio por 2 horas a fuego bajo.

Salsa italiana

2 cdas. de aceite de oliva	Ingredientes	1/2 cdita. de mejorana picada
3/4 tz. de cebolla finamente picada		1/2 taza albahaca fresca o 2 cdas. de seca
4 dientes de ajo finamente picado		1 cdita. de orégano
1 tz. de chile morrón picado		1 cdita. de tomillo
3/4 tz. de pasta o concentrado de tomate o una lata chica		1/2 cdita. de salvia
1/2 cdita. de romero		1/2 cdita. de mejorana

Procedimiento Dorar la cebolla, el ajo y el chile morrón en las 2 cdas. de aceite de oliva. Agregar el resto de los ingredientes. Hervir por 1/2 hora. Opcional: champiñones, aceitunas picadas.

Sopa de apio con papa

1 papa grande cortada en cuadros	Ingredientes	2 cdas. de consomé vegetal
1 tallo de apio con las hojas, de preferencia		1 1/2 litros de agua
1/2 cebolla chica		1 cda. de aceite
		Sal al gusto

Procedimiento Ponga a cocer la papa en 1/2 litro de agua. Cuando casi está cocida agregar el apio y cocinar hasta que se ponga de un color verde brillante y enfríe con hielo. Mientras, acitrone la cebolla hasta que esté transparente. Licue todos los ingredientes anteriores. Ponga a hervir el agua, agregue el apio y otros ingredientes licuados, sal y consomé.

Strongonof

1 cebolla grande en tiras	Ingredientes	1 tz. de agua
2 chiles morrones en tiras		1/2 tz. de salsa catsup
2 tzs. de gluten en tiras (bistec de soya en latas)		1/4 tz. de crema
1 tz. de puré de tomate		2 cdas. de maizena diluida en agua

Procedimiento Se fríe en poco aceite la cebolla, el chile y el gluten. Se añade el puré de tomate y el agua. Cuando hierva lo anterior, agregar el resto de los ingredientes.

Taglarine

1 cebolla picada	Ingredientes	2 tzs. de grano de elote
2 tzs. de gluten molido		3 tzs. de puré de tomate
1/2 cdita. de comino		1/2 tz. de salsa catsup
1/2 cdita. de sal		2 cdas. de piloncillo
1 cdita. de polvo de chile ancho		5 tzs. de coditos cocinados al dente

Procedimiento En una sartén guise la cebolla en 1 cda. de aceite y 3 cdas. de agua hasta que se suavice. Agregue el gluten y las especias. Mezcle bien y deje calentar, agregue el elote, el tomate, la catsup y el piloncillo, deje cocinar a fuego lento por 15 minutos. Vierta los coditos cocinados sobre la salsa mezclando bien y siga cocinando con el sartén tapado y sobre fuego lento por otros 15 minutos. Rinde 8 porciones de 1 1/2 tazas.

Tamales de acelga

1 kg. de masa para tamales	Ingredientes	1 manojo de acelga picada
4 tomates picaditos		4 ajos picaditos
1 tz. de aceite		Hojas de maíz o plátano
2 chiles morrones		1 cebolla picadita
Sal al gusto		

Procedimiento Se bate la masa con el aceite y la sal. Se fríe el ajo, la cebolla, el tomate, el chile morrón y al último la acelga. Cuando esté fría la mezcla anterior, se agrega la masa preparada y se bate hasta que estén bien unidos. Por cucharadas en las hojas.

Taquitos a la carreta

1 cda. de aceite de oliva	Ingredientes	1 cebolla picada
1 kg. de gluten en tiritas		Cilantro picado al gusto
4 dientes de ajo finamente picado		Tortillas
1/4 taza de salsa soya		

Procedimiento Sofría la carne con el ajo y la salsa soya hasta que se sazone perfectamente; saque del fuego y agregue la cebolla, el cilantro y el limón, hacer los tacos.

Platos fuertes

Torrejas de trigo

1 cebolla picada	Ingredientes	1 taza de carne vegetal de soya
1 morrón picado		seca, (ponerla a remojar 15 minutos)
5 ajos picados		3 cdas. de harina blanca
2 tomates medianos, pelados y picados		2 tazas de trigo partido (cocido)
1/4 taza de agua		2 tazas de pan rallado
1/4 taza de levadura alimenticia		Sal al gusto

Procedimiento Poner en una olla la cebolla, el morrón, los ajos, los tomates y el agua. Después que se cocine por unos minutos, agregue los demás ingredientes. Mezclar todo bien y formar luego las torrejas. Cocinarlas en una fuente aceitada, al horno con fuego mediano, hasta que doren; darles vuelta para que queden doradas de ambos lados (si necesita). Puede cocinarse en el sartén apenas untado con aceite. Ponerlo en fuego lento y dejar que dore, darle vuelta y dorar del otro lado.

Tostadas

8 tortillas de harina integral	Ingredientes	2 tzs. de frijoles molidos (cocinados
4 tzs. de lechuga o repollo cortada		sin grasa)
en tiritas finas		1 tomate picado en cuadritos
1 aguacate chico picado en cuadritos		

Procedimiento Se tuestan las tortillas en el horno. Se embarran con los frijoles, y se adornan con lechuga, tomate y aguacate. Se sirven inmediatamente para que no se ablanden.

1 porción = 2 tostadas.

Tortitas de hamburguesa

1 tz. de gluten molido	Ingredientes	1 tz. de hojuelas de avena remojada
2 cdas. de nuez picada finamente		1/2 tz. de chile morrón
1/2 tz. de germen de trigo		

Procedimiento En un recipiente mezcle todos los ingredientes y deje reposar 5 minutos. Forme las tortitas y colóquelas en una charola ligeramente engrasada. Hornee a 200° C por 40 minutos hasta que estén doraditas. Se pueden disfrutar como hamburguesas acompañadas con salsa de tomate.

10 hamburguesas de 1/2 taza cada una.

Tortitas de hamburguesa I

2 tzs. de gluten molido	Ingredientes	1/2 tz. de germen de trigo
1/2 tz. de nuez picada		1 tz. de avena remojada
1/2 tz. de chile morrón picado		1/2 tz. de cebolla picada
1/2 tz. de cilantro picado		1 ramita de apio picado
2 cdas. de harina		Sal al gusto

Procedimiento En un recipiente mezcle todos los ingredientes; forme las tortitas y en un molde ligeramente engrasado colóquelas al horno a 200° C por espacio de 40 minutos. Puede disfrutarse acompañadas por salsa de tomate o en hamburguesas.

Ensaladas y aderezos

Alimentos sanos

www.thepaciojoven.com

Aderezo básico de yogur de soya de aguacate

1 tz. de yogur natural de soya	Ingredientes	1 diente de ajo pequeño
2 limones (el jugo)		1/4 cdita. de sal de ajo
1/2 aguacate		

Procedimiento Se licuan todos los ingredientes.

Nota: Este aderezo se puede hacer de lo que usted quiera, reemplazando el aguacate por betabel cocido, zanahoria cocida, cacahuete, ajonjolí, almendras.

Aderezo crema

3/4 tz. de semilla de calabaza (o semillas de girasol)	Ingredientes	1/2 cdita. de polvo de cebolla
2-3 cdas. de jugo de limón		1/4 cdita. de polvo de ajo
3/4 tz. de agua		1/2 cdita. de sal

Procedimiento Licuar todo hasta obtener buena consistencia y cremar. Se puede poner tomate o aguacate, se usa para sandwiches o ensaladas.

Aderezo de aguacate

1/2 tz. de nuez	Ingredientes	1 1/2 tzs. de agua
2 pzas. de aguacates medianos		1/4 pza. de cebolla mediana
1/2 cdita. de sal		2-3 cditas. de jugo de limón

Procedimiento Licue las nueces con el agua. Añada el aguacate, la cebolla, la sal y el limón. Licue nuevamente. (Este aderezo es bueno para ensaladas con germinados).

Aderezo de cebolla y eneldo

1/2 tz. de tofú suave	Ingredientes	2 cdas. de leche de soya
2 cdas. de aceite de olivo		1 cda. de miel
2-3 cdas. de jugo de limón		1/4 cdita. de sal
1/4 cdita. de ajo en polvo		1/4 cdita. de cebolla en polvo
2 pzas. de cebolla en rabo picada		1/2 cda. de eneldo

Procedimiento Licue todos los ingredientes, excepto la cebolla y el eneldo. Coloque en un recipiente y agregue la cebolla y el eneldo. Mezcle bien. Añada más jugo de limón si desea un sabor más ácido. Cubra y enfríe. (Esta receta puede ser utilizada en papa horneada o simplemente para untar en el pan).

Aderezo del medio oriente

1 tz. de aceitunas verdes machacadas
1/2 tz. de agua

Ingredientes

1/2 tz. de jugo de limón
2 dientes de ajo

Procedimiento Licue todos los ingredientes (rinde 1 3/4 tazas).

Aderezo mil islas

1 tz. de mayonesa de tofú
1/2 tz. de salsa catsup

Ingredientes

1/3 tz. de pepinillo sin vinagre
Cebolla en polvo

Procedimiento Combine todos los ingredientes. Enfríe antes de servir. Si está muy espeso añádale un poco de jugo de tomate.

Atún

1 lata de salchicha rallada
1/4 de repollo en hebrita
1 zanahoria rallada
2 chiles serranos o jalapeños de lata

Ingredientes

2 cdas. de mayonesa de soya
1 cebolla mediana picadita
1 cdita. de sal

Procedimiento Se mezcla todo y se mete al refrigerador

Cacerola de coliflor

4 tzs. coliflor- cortar en pedazos y
poner en un molde engrasado.
Licuar:
1 1/2 tz. agua
3/4 tz. harina blanca
1 1/2 cdita. de ajo en polvo (o 1 diente)

Ingredientes

1 1/2 cdita. cebolla en polvo
(o 1/4 cebolla picada)
1 cdita. sal
1/4 tz. aceite
1/3 tz. pimiento morrón enlatado

Procedimiento Agregar esta mezcla a la coliflor. Tapar el molde con el papel aluminio. Hornear por una hora a 200° C.

Ceviche

2 tzs. de soya (preparada)	Ingredientes	10 limones
1 cebolla mediana		1 vara de apio
1 pepino		1 zanahoria
2 chiles verdes		Salsa catsup
Sal al gusto		1 jugo V8
Cilantro al gusto		

Procedimiento Se mezcla todo y se mete al refrigerador.

Ceviche de champiñones

2 tzs. de champiñones frescos picados	Ingredientes	1/2 tz. de cebolla picada fina
1 tomate rojo grande picado		8 ramitas de cilantro picaditas
1 chile morrón mediano picado fino		1/4 litro de jugo V8
3 limones		Sal al gusto
1 aguacate mediano picado		

Procedimiento Se mezcla la cebolla con el jugo de los tres limones y la sal. Se deja reposar por media hora. Se agregan los champiñones, el chile morrón, el tomate y el cilantro, mezclándolos muy bien. Al final se agrega el aguacate, pero mezclándolo suavemente para que no se desbarate. Se guarda en el refrigerador y se sirve frío.

Crema chantilly

2 tz. de leche de soya líquida	Ingredientes	1/4 tz. de maizena
1/2 cdita. de esencia de vainilla		1/2 tz. de leche de coco
1 cdita. de agar (gelatina sin sabor)		2 cditas. de azúcar
1 pizca de sal		

Procedimiento Se mezcla todo y se pone al fuego hasta que dé un hervor.

Crema de garbanzos

2 tzs. de garbanzos ya cocidos y molidos	Ingredientes	3 cditas. de perejil picado
3 cditas. de aceitunas negras picadas		3 cdas. de morrón rojo picado
1/3 tz. de morrón verde picado		1/3 tz. de cebolla picada
1/4 tz. de ajonjolí molido		1/4 cdita. de ajo en polvo.

Procedimiento Se mezcla todo, se usa para untar en galletas, pan, etc.

Consomé vegetal

1/3 tz. de levadura en hojuelas	Ingredientes	3/4 cdita. de chile morrón seco
1/4 cdita. de sal		1/2 cdita. de hojuelas de apio seco
1/2 cdita. de ajo en polvo		1 cdita. de cebolla en polvo
1/2 cdita. de salvia		1/2 cdita. de tomillo
1/4 cdita. de mejorana		

Procedimiento Moler todo lo seco en la licuadora.

Ensalada de ejotes

1/2 kg. de ejotes cortados a lo largo	Ingredientes	10 ramitas de cilantro picadas
1 cdita. de sal		1 tomate grande cortado en cubitos
1/2 cebolla cortada en tiritas		1/2 chile morrón rojo picado en
2 limones medianos		cuadritos
1 diente de ajo picado finamente		

Procedimiento Se cocinan los ejotes al vapor con poca agua y sal. Se dejan enfriar. Mientras se cocinan y enfrían los ejotes se combinan la cebolla y el chile morrón junto con el jugo de los limones y se deja reposar por media hora. Luego se juntan los ejotes con el resto de los ingredientes y la cebolla marinada. Se coloca en una ensaladera y se enfría en el refrigerador mínimo de una hora. Se sirve frío. Rinde 6 porciones.

Ensalada de lentejas

1 tz. de lentejas verdes	Ingredientes	1/3 tz. de aderezo estilo francés
1 diente de ajo machacado		4 cebollas verdes picadas con
4 tomates rojos picados en cuadritos		todo y tallo
1 tallo de apio picado		Sal al gusto

Procedimiento Lave y ponga a remojar las lentejas por una hora. Entonces cocínelas en agua con poca sal por 25-30 minutos hasta que estén suavitas. Escúrralas bien en un cedazo y deje enfriar unos cuantos minutos, después ponga las lentejas en un recipiente hondo y agregue el resto de los ingredientes mezclándolo todo muy bien 4 porciones de 1 1/2 taza.

Ensalada de papa

3 papas grandes cocidas y cortadas en cuadritos 4 tallos de apio finamente picados 3/4 zanahoria cocida picada en cuadritos Chicharo fresco o congelado cocido 1/2 tz. de aceitunas rebanadas	Ingredientes	1/2 tz. de cebolla finamente picada con 1 cda. de jugo de limón 1 chile morrón de lata 1 1/2 tz. de mayonesa tofú o más si desea 1 cda. de consomé vegetal Sal al gusto
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Procedimiento Combine todos los ingredientes, deje reposar un poco en el refrigerador y queda listo para servir.

Ensalada de repollo rojo

2 manzanas sin su centro y en rebanadas delgadas 16 tazas de repollo rojo rallado finamente 1 ramo de berros lavados y separados en hojitas 1 cda. de uvas pasas Perejil para adornar.	Ingredientes	Aderezo: 2 cdas. de aceite de oliva 2 cdas. de agua 1 cda. de jugo de limón 1 diente de ajo machacado Sal al gusto
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Procedimiento Mezcle bien todos los ingredientes del aderezo en una jarra con tapa y agite hasta que esté bien mezclado. En un recipiente hondo ponga las manzanas y agregue el aderezo para que cubra completamente toda la superficie de las manzanas. Agregue el repollo, los berros y las pasas. Mezcle todo muy bien. Se sirve adornado con perejil. Rinde 6 porciones.

Ensalada de trigo

1 tz. de trigo cocido 1 1/2 tz. de tomate picado 1/2 tz. de cilantro picado Jugo de un limón	Ingredientes	1/4 tz. de cebolla picada 1/2 tz. de aguacate picado en cuadritos
-------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------	----------------------------------------------------------------------

Procedimiento En un recipiente coloque el trigo, la cebolla y el jugo del limón. Deje reposar. Cuando se va a servir, agregue el resto de los ingredientes mezclando bien. Se sirve fresco.

Ensalada de trigo I

3 tzs. de trigo partido y cocido	Ingredientes	1/2 tz. de aceitunas picaditas
1 cebolla chica picada		2 tomates picados
1/2 morrón rojo picado		2 cucharadas de aceite de oliva
1 taza de apio picado finamente		Sal al gusto

Procedimiento Mezclar todo bien y listo.

Ensalada griega

1 lechuga china grande	Ingredientes	1 pepino mediano
1 tomate bola grande		10 pzas. de aceitunas negras

Procedimiento Partir la lechuga con los dedos en trozos medianos. Cortar el tomate en seis gajos y estos a la mitad. Pele el pepino y córtelo en rodajas. Decore la ensalada a su gusto y justo antes de servir agregue el aderezo.

Ensalada jardín

1 1/2 lechuga lavada y en trozos pequeños	Ingredientes	1 tomate en gajitos
2 zanahorias en ruedas		1 1/2 cebolla mediana en tiritas finas
2 limones		Sal al gusto

Procedimiento

En un recipiente chico coloque la cebolla y el jugo de dos limones junto con la sal. Deje reposar mientras se prepare el resto de los ingredientes. En una ensaladera ponga la lechuga, el tomate, y la zanahoria. Vierta la cebolla con su jugo sobre la ensalada y mezcle suavemente para que el jugo cubra todo. Se sirve inmediatamente, 6 porciones de 1 taza.

Ensalada reina

1/2 repollo chico cortado fino	Ingredientes	1 limón grande
1 tomate cortado en gajitos chicos		1 diente de ajo picado finamente
1/4 cebolla mediana cortada en cuadritos finos		1/4 aguacate mediano
1 zanahoria picada finamente		Sal al gusto

Ensaladas y aderezos

Procedimiento En un recipiente coloque la cebolla y el jugo del limón, deje reposar por 5 minutos. Mientras repose la cebolla, corte el repollo bien fino y coloque en la ensaladera junto con la zanahoria fina y mezcle bien. En una licuadora licue el aguacate junto con el ajo, la cebolla y el jugo de limón. Vierta sobre el repollo y mezcle todo muy bien. Adorne con los gajitos de tomates. Se sirve frío.

Humus

1 tz. garbanzo cocido	Ingredientes	1/4 tz. ajonjolí tostado y licuado
1 diente de ajo		1/8 cdita. comino
Limón al gusto		Sal
Agua suficiente para licuar		

Procedimiento Licuar todo. Adornar con perejil, paprika y aceite de olivo.

Macarrones en salsa blanca

1 tz. de almendras	Ingredientes	4 tzs. de agua
2 cdas. de maizena		1 hoja de laurel
1 vara de apio picada		2 tallos de cebolla de rabo
3 tzs. de macarrones		

Procedimiento Licuar las almendras en agua y colarlas, poner a hervir con la maizena, el laurel y la cebolla de rabo hasta que espese. Poner los macarrones ya cocidos.

Mantequilla de fruta seca

1 tz. de jugo de uva	Ingredientes	1/3 tz. de pasas o dátiles
3/4 tz. de manzana seca		

Procedimiento Combine todos los ingredientes y remójelos toda la noche. En la mañana licue todo hasta que esté bien combinado. Se sirve frío untado en pan tostado o waffles.

Mantequilla de manzana

3 tzs. de manzanas peladas y en rebanadas	Ingredientes	1/3 tz. de agua
1/4 cdita. de canela molida		1/2 tz. de piloncillo rayado
1 pizca de clavo molido		1 pizca de nuez moscada

Procedimiento En un recipiente hondo ponga a hervir el agua junto con las manzanas, baje el fuego y deje cocinar por 8 a 10 minutos. Ahora se majan las manzanas un poco y se les agrega el resto de los ingredientes, mezclando muy bien. Tape la olla y deje cocinar a fuego muy lento por 30 minutos o hasta que la mezcla se espese. Para que no se queme se menean las manzanas ocasionalmente. Ya que la mantequilla esté espesa, deje enfriar y guárdelo en un recipiente cubierto en el refrigerador. Se usa untando sobre pan tostado, waffles o Hot-Cakes.

Mayonesa

1 caja de queso tofú	Ingredientes	1/3 tz. de leche en polvo
1/2 cdita. de sal de apio		1 cdita. de levadura en hojuelas
El jugo de un limón		El jugo de un limón
1 cdita. de sal de cebolla		1/4 cdita. de polvo de ajo

Procedimiento Moler todo en la licuadora

Mayonesa de soya

3/4 tz. de agua fría	Ingredientes	3/4 tz. de leche de soya en polvo
1/2 cdta. de polvo de cebolla		1/2 cdta. de perejil picado
1 cdta. de sazón natural		Sal al gusto

Procedimiento Licuar todo y agregar media taza de aceite de olivo poco a poco hasta que espese, agregar el jugo de 4 limones fuera de la licuadora.

Mayonesa de tofú

1 tz. de tofú, escurrido	Ingredientes	1 cda. o menos de jugo de limón
1 cda. de aceite		1/2 cdita. de sal
1/4 cdita. de polvo de ajo		1tz. de cebolla picada

Procedimiento Sofría 1 tz. de cebolla picadita en 1/3–1/2 tz. de agua hasta que estén transparentes. Ponga en la licuadora y añada los ingredientes. Licuar bien hasta que la mezcla quede suave. Refrigere. Puede mezclarlo con aguacate majado y hacer un dip.

Mostaza milagrosa

1 lb. de tofú	Ingredientes	2 cdas. de jugo de limón
2 cditas. de sal		1 1/2 cdita. de turmeric
1/2 cdita. de polvo de ajo		1/2 cdita. de paprika

Procedimiento Licuar todos los ingredientes, poner a hervir hasta que espese y deje enfriar.

Nopalitos a la cacerola

1/2 kilo de nopalitos frescos picados	Ingredientes	1/4 cebolla mediana
1 chile morrón pequeño (si es posible rojo)		2 dientes de ajo
		Sal al gusto

Procedimiento Lave los nopalitos y junto con todos los demás ingredientes colóquelos en una sartén de teflón sin agua. Cocínelo a fuego lento tapando la sartén para que suelte su jugo; cuando se ve que están blandos se destapan para que se sequen y quedan listos para servirse.

Pepinos rellenos

Tomate	Ingredientes	Apio
Cebolla		Aceitunas
Morrón		

Procedimiento Escoja los pepinos chicos y tiernos. Córtelos a la mitad a lo largo. Sáqueles la pulpa. Mezcle lo anterior con la pulpa y un aderezo de su preferencia. Rellene los pepinos. Se sirven solos o encima de una hoja de lechuga.

Queso parmesano

1 tz. de semillas de ajonjolí blanco, apenas tostado	Ingredientes	1/2 cdta. de ajo en polvo
1/4 tz. de levadura nutricional		1/2 cdta. de cebolla en polvo
		1/2 cdta. de sal, o menos

Procedimiento Licuar todo.

Queso de nuez o almendras

1 tz. de agua fría	Ingredientes	2 cdas. de gelatina
1 tz. de agua caliente		1 1/2 tz. de nuez o almendras
2 1/2 cdas. de sal		3 cdas. de hojuelas levadura
2 cdas. de polvo de cebolla		1/2 cda. de polvo de ajo
2 cdas. de jugo de limón		4 oz. de pimiento morrón rojo
1 cda. de paprika		

Procedimiento En la licuadora ponga el agua fría y la gelatina más el agua caliente y mezcle bien. Añada el resto de los ingredientes y licue hasta que quede cremoso. Se puede congelar y rallar, se derrite muy bien.

Sal vegetal

1/4 tz. de sal	Ingredientes	1/3 tz. de levadura nutricional
1/4 cdita. de orégano		1/4 cdita. de ajo en polvo
1/2 cdita. de cebolla en polvo		2 cdas. de perejil
1/4 cdita. de albahaca		1/8 cdita. de eneldo
1/4 cdita. de salvia		

Procedimiento Licuar todos los ingredientes hasta que queden bien molidos. Espere un poco antes de destapar la licuadora. Guarde en un recipiente tapado.

Salsa catsup

1 lata pequeña de pasta (o puré) de tomate	Ingredientes	1 cdita. de polvo de cebolla
3 cdas. de aceite de oliva		3 cdas. de jugo de limón
2 cdas. de miel		1/2 cdita. de polvo de ajo (ó 1 diente de ajo)
1 cdita. de sal		1/2-3/4 tz. de agua

Procedimiento Mezclar bien todos los ingredientes.

Sazonador de pollo

1/4 tz. de sal	1/2 tz. de levadura nutricional
1 cda. de cebolla en polvo	1 cda. de perejil
1/4-1/2 cdita. de turmeric	1 cdita. de ajo en polvo
1/2 cdita. de mejorana	1/2 cdita. de salvia

Procedimiento Licuar todos los ingredientes hasta que queden bien molidos. Espere un poco antes de destapar la licuadora. Guarde en un recipiente tapado.

Tofú crema chantilly

1 caja de tofú suave	1 1/2 cda. de vainilla blanca
2 cdas. de miel	2 cdas. de aceite canola o de olivo
1/8 cdita. de sal	1/2 cdita. de jugo de limón

Procedimiento Combine todos los ingredientes en la licuadora o el procesador. Hasta que esté una mezcla cremosa. Enfríe y sirva como crema chantilly.

Tomates rellenos

Queso tofú, cebolla picada, aceitunas y pimiento morrón	Repollo y zanahoria rallados con apio y mayonesa
Soya molida, cebolla picada y mayonesa	Aguacate en cuadros, cebolla picada y aceite de oliva.

Procedimiento Lave bien los tomates y corte la parte superior. Con cuidado saque la pulpa. Rellene los tomates y sívalos encima de una lechuga.

www.tuespaciojoven.com

Panes y galletas

Alimentos sanos

Barritas de nuez y coco

1/2 tz. de harina integral	Ingredientes	2 tzs. de avena
1 tz. de coco rallado		1 tz. de nuez picada
1/4 tz. de agua		1/2 tz. de miel
1/2 tz. de aceite		1 cda. de jugo de limón
1 cda. de vainilla		1/2 cda. de sal

Procedimiento Mezclar muy bien todos los ingredientes y presionarlos en un molde, con un espesor de 1 cm. La charola debe estar previamente engrasada. Hornear a 350° F ó 170° C por 20 minutos, cortarlas y despegarlas antes de que se enfríen.

Cereal de trigo entero

5 tzs. trigo entero cocido y algo escurrido	Ingredientes	1/2-1/3 tzs. nueces picadas (o más)
3 cdas. jugo de naranja (preferiblemente concentrado)		2 cdas. miel de abeja, opcional
		3/4 tz. pasitas, o más

Procedimiento Mezcle todos los ingredientes bien y sirva caliente.

Cheese cake de frijol soya

2 tzs. de frijol de soya (remojado y escurrido)	Ingredientes	1/2 cda. de jugo de limón
1 1/2 cdita. de sal		1 cda. de vainilla
1 1/3 tzs. de jugo de piña		1 cda. de syrup de Maple (o de algún otro saborizante)
1/2 tz. de aceite		2/3 tz. de miel de abeja
1 cda. de maizena		

Procedimiento Poner a remojar 2 tazas de frijol de soya la noche anterior antes de hacer el pay. Poner todos los ingredientes en la licuadora, excepto el aceite y licue por 3-4 minutos. Luego añada lentamente el aceite mientras bate. Finalmente ponga la mezcla en la costra de pay que no esté horneada. Hornee a 325° F (163° C) por 50 a 60 minutos. Ponga en el refrigerador después de que se enfríe y póngale sus frutas favoritas encima.

Cheese cake de tofú

1 lb. de tofú suave	Ingredientes	2 cdas. de vainilla
1 cda. de sal		1/2 tz. de leche de coco
3 cdas de harina integral o maizena		

Procedimiento Licuar todos los ingredientes hasta que quede cremoso. Añadir 2 tzs. de queso crema de tofú y mezcle bien. Vierta sobre una costra para pay. Y, por último, meta al horno por una hora a una temperatura de 250° C.

Costra para pay

1 tz. de avena molida
4-6 cdas. de agua

Ingredientes

1 tz. de coco molido
1/4 cdita. de sal

Procedimiento Licuar la avena y el coco, que son los ingredientes secos. Luego ir agregando poco a poco las cucharadas de agua hasta que quede la masa homogénea y luego agregar la sal y mezclar muy bien. Engrasar un molde y colocar la masa muy finamente. Hornear por 10 minutos a 200° C o hasta que dore.

Crispy

1 tz. de germen de trigo o harina
integral

Ingredientes

4 cditas. de vainilla
Canela al gusto

1 kg. de avena entera

1/4 tz. de aceite

Licuadao: 1/4 cdita. de sal

1 tz. de miel
1 3/4 tz. de agua

Fruta de la temporada (mango, fresas,
piña, manzana, etc.)

Procedimiento Mezclar la avena y el germen de trigo con la mezcla licuada. En un molde engrasado se pone una capa de la mezcla (apretándola al molde con los dedos). La capa de en medio se llena de fruta picada. Se cubre con otra capa de la mezcla. Se mete al horno hasta que dore.

Galletas de avena

4 tzs. de harina integral

Ingredientes

4 tzs. de avena

1 1/2 tzs. de azúcar

1 tz. de aceite

1 tz. de leche en polvo

1 tz. de coco

1 tz. de nuez

1 tz. de pasas molida

2 cdas. de canela

2 tzs. de agua

2 cdas. de vainilla

Procedimiento Mezclar muy bien todos los ingredientes, si la masa queda un poco seca, agregar más agua. Hacer las galletas, ponerlas en la charola previamente engrasada y hornearlas por 30 minutos a temperatura media.

Galletas de avena y plátano

3 tzs. de plátano machacado
2 tzs. de puré de dátiles

Ingredientes

6 tzs. de avena molida
1 tz. de nuez picada

Procedimiento Combine todos los ingredientes y colóquelas en una charola previamente engrasada (un centímetro de espesor).

Panes y galletas

Galletitas de plátanos y dátiles

1 cda. de vainilla
1 cda. de aceite canola
3 plátanos maduros y machacados
1/2 tz. de coco rallado
1 tz. de uvas pasas
1/2 cdita. de sal

Ingredientes

1 tz. de dátiles picados
1/2 tz. de nueces picadas. (opcional)
1 cdita. de cáscara de naranja
1 1/2 tz. de avena (molida en la licuadora)

Procedimiento Mezcle vainilla, aceite y plátanos majados. Añada los demás ingredientes, excepto la avena y mezcle bien. Luego añada la avena. Forme las galletas con una cuchara en un molde engrasado y hornee a 350° F por 25 minutos.

Gemas de avena y fruta

2 tzs. de plátano o guineo bien maduro y majado
1/2 tz. de uvas pasas o dátiles bien picados
1/2 cdta. de sal

Ingredientes

1 cdta. de vainilla
Luego añada:
3 tzs. de avena (quick), la que no es tan entera

Procedimiento Forme las gemas con una cucharada de sopa o de nieve y ponga en un molde engrasado. Hornee a 177° C ó 350° F por 30 minutos o hasta que estén doradas. Las gemas son mejores cuando están calientes, pero son ricas frías también. Se pueden comer con poquita crema de cacahuete por encima. Son buenas para el desayuno o para la cena, meter al horno hasta que doren.

Granola

1 tz. de germen de trigo o harina integral	Ingredientes	1 1/2 tz. de agua
1 k. de avena entera		4 cditas. de vainilla
	Licuados:	Canela al gusto
1 tz. de miel		1/4 tz. de aceite
		1/4 cdita. de sal

Procedimiento Mezclar la avena y el germen de trigo con la mezcla licuada, poner al horno en charolas engrasadas hasta que dore, revolver cada 5 minutos, durante 1 hora o tostar al gusto. Sacar, dejar, enfriar y agregar al gusto: coco, pasas, nueces, semillas, cacahuates o ajonjolí.

Granola de amaranto

1/2 kg. de amaranto	Ingredientes	1 tz. de germen de trigo
1 tz. de ajonjolí		1/2 tz. de nuez (semilla de girasol, almendra o calabaza)
1 tz. de miel de piloncillo		

Procedimiento Mezclar todos los ingredientes y hornear 30 minutos a 200° C o hasta que dore.

Muffins de frutas frescas

1 tz. de dátiles picados	Ingredientes	2 tzs. de avena
1 cda. de vainilla		1/2 cda. de sal
1/4 tz. de aceite		1 tz. de coco rallado
1 tz. de harina integral		Ralladura de una naranja
1 tzs. de fruta fresca licuada (papaya o plátano)		1 tz. de harina de avena (licuar la avena seca)

Procedimiento Mezclar en el orden antes mencionado todos los ingredientes. Formar los panecitos y colocarlos en una charola previamente engrasada. Hornearlos por 50 minutos a 350° F.

Pancakes de harina integral

2 tzs. de harina integral	Ingredientes	1 1/3 tz. de leche de soya
1 cda. de vainilla		1 cda. de azúcar
3 plátanos maduros u otra fruta		

Procedimiento Licuar la leche, la vainilla, el azúcar y los plátanos maduros. Añadir esto a la harina. Precaliente la plancha o sartén. Rocíe Pam. Esta misma receta la puede hacer con diferentes frutas, pasas y nueces. Sirva con syrup de maple o miel.

Pancakes de harina de maíz

1 tz. de harina de maíz	Ingredientes	1 tz. de harina de pancakes
1/4 tz. de azúcar negra		1 cdita. sal
2 tz. de leche de coco		1 cdita. vainilla

Procedimiento Mezclar todos los ingredientes hasta que esté suave. Colocar 1/4 de tz. de la mezcla en una plancha o en el sartén hasta que esté dorado por ambos lados. Servir con syrup de maple o miel.

Panes y galletas

Pan de cena

2 tzs. de harina integral tostada	Ingredientes	1/2 cdita. de sal
1 tz. de almendras finamente molidas		1 1/2 tz. de agua

Procedimiento Mezcle los ingredientes secos sin revolver mucho, agregue poco a poco el agua, sólo la necesaria para humedecer la masa y pegue. Queda arenoso. Se coloca en medio de papel plástico y se estira con un rodillo o una botella. Se coloca con mucho cuidado en el molde de galletas engrasado y con un cuchillo se marcan en cuadros para que una vez que estén horneadas se puedan partir suavemente. Hornee a 350° C de 15-20 minutos hasta que estén tostaditas.

Pan de plátano

1 1/2 tz. de agua tibia	Ingredientes	1/4 tz. de ajonjolí molido
2 cditas. de levadura		1 tz. de plátano majado
1 cda. de miel		1/4 tz. de puré de manzana
1 tz. de nueces		1 tz. de harina integral
3/4 tz. de puré de dátiles		1 tz. de harina blanca
1/2 cdita. de sal		

Procedimiento Mezclar: agua, levadura y miel (a leudar). Se combinan primero los ingredientes secos y luego el resto de los ingredientes. Por último el agua con la levadura y miel. Vaciar en molde bien engrasado y enharinado, y dejarlo reposar 15 minutos. Al horno a 350° C por 35 minutos, bajar a temperatura mínima y dejarlo 10 minutos más. Refrigerarlo (más rico frío).

Pan de trigo sencillo

1 tz. de agua tibia	Ingredientes	1 tz. de harina de trigo integral
1 paquete de levadura seca		2 cditas. de lecitina
1 cda. de miel		2 tzs. de harina de trigo integral o
1 cda. de melaza		harinas mezcladas (trigo integral,
1 cedita. de sal		blanca, soya)

Procedimiento Mezcle el agua, la levadura, miel, melaza, sal y la harina integral y déjese reposar por 10 minutos. Muévase con una cuchara y déjese reposar por otros 15 minutos. Añada la lecitina y la harina de trigo o las harinas mezcladas. Amase durante 3 minutos. Dele la forma de un pan grande o de 2 pequeños. Deje reposar en moldes hasta doblar de tamaño. Hornee a 350° F durante 45 minutos. Se le puede añadir dátiles picaditos o nueces con la última amasada si se desea. Hacer un pan.

Pan francés

Pan de barra	Ingredientes	1 plátano
1 cda. de harina integral		1 tz. de nuez
7 dátiles		1 pizca de sal
1/2 tz. de agua		1/2 tz. de jugo de naranja

Procedimiento Licuar todos los ingredientes, menos el pan y se baña cada rebanada. Colóquelas al horno en una charola, hasta que doren.

Pan integral

4 tzs. de agua	Ingredientes	1/2 tz. de ajonjolí
1 tz. de aceite		1/2 kg. de harina integral
1 1/2 cditas. de sal		1/2 kg. de harina blanca
1 1/2 cdas. de azúcar		1 1/2 cdas. de levadura en polvo

Procedimiento En un recipiente mezclar agua, el aceite, la sal, el azúcar, el ajonjolí licuado con un poco de agua, luego agregar la harina integral y posteriormente la levadura. Mezclar muy bien por alrededor de 5 minutos. Después ir agregando poco a poco la harina blanca e ir amasando por 10 a 15 minutos hasta formar una masa suave. Dejar reposar la masa por 20 a 25 minutos, luego se le da forma a la masa y se la coloca en una charola engrasada y se deja reposar por otros 20 minutos. Se hornea a 250° C de 20 a 25 minutos.

Pan pita

3 tzs. de harina integral	Ingredientes	1 cdita. de sal
1 tz. de agua tibia		1 cdita. de azúcar
1 cdita. de levadura		

Procedimiento Guardar en bolsa plástica. Amasar y hacer bola como para tortilla de harina. Formar tortilla y dejar que doble el tamaño. Hornear a 500° C.

Pizza hawaiana

Costra de pizza o para pay	Ingredientes	2 cdas. de germen de trigo
1 tz. de harina integral		2 tzs. de harina blanca
1 cdita. de sal		1/3 tz. de agua
2/3 tz. de aceite		

Procedimiento Mezclar bien con un tenedor, sin manejar mucho la masa, extenderla entre dos papeles de celofán con un palote (cocerla), adornarla con frutas de lata como melocotones, piña y naturales plátano, fresa y lo que quieras.

Al servir se baña con una salsa de pizza hawai:

1 1/2 tz. de jugo de manzana 1 1/2 tz. de jugo de piña 3/4 tz. de agua 1/2 tz. de jugo de naranja, o el jugo de un limón.

Se diluye con dos cucharadas de maizena y se hierve.

Pay de calabaza

1/2 tz. de fructosa o azúcar negra	Ingredientes	2 tz. de calabaza majada
1 cda. de canela		1 cda. de vainilla
1/2 tz. de leche de coco		3 cdas. de maizena o harina integral

Procedimiento Licuar bien los ingredientes antes mencionados. Cuando la mezcla esté cremosa y suave, vierta en una costra de pay y hornee por 45 minutos a 250° C.

Pay de crema banano

1/3 tz. de pedazo de nuez de la india	Ingredientes	4 cdas. de harina de avena
		1 cdita. de vainilla
1/2 tz. de arroz cocido		2 1/2 tzs. de agua
1/2 tz. de dátiles		2 bananos en rodajas

Procedimiento El coco y las nueces pueden ser usados como cubierta. La miel puede reemplazar los dátiles para evitar el color oscuro. Licuar la nuez de la india, el arroz, los dátiles con agua suficiente para obtener una mezcla espesa y suave. Agregue los demás ingredientes, excepto los bananos y licue bien. Coloque en una sartén y cocine, permita que hierva, revuelva constantemente. Deje enfriar. Coloque una capa de rodajas de banano en el fondo de la pasta para pay, agregue el relleno hirviendo y luego otra capa de banano. Puede servirse con helado de banano encima.

Pay de limón de lujo

Tener una costra ya cocida	Ingredientes	1 cda. de margarina
1 1/2 taza de jugo de piña		5 gotitas de color amarillo
1 tz. de maizena		1 tz. de crema chantilly (ver receta)
1/4 tz. de azúcar		1/4 tz. de jugo de limón
2 cdas. de ralladura de limón		

Procedimiento Mezcle el azúcar y la maizena con el jugo de piña y ponga a cocinar hasta que espese y reduzca el calor. Añada el jugo de limón, ralladura y margarina mezclando bien y deje cocinar 10 minutos más. Deje enfriar y coloque la mitad de la mezcla en la costra del pay. Enfríe la otra mitad del relleno y combine con la crema chantilly. Coloque sobre la otra mitad del relleno y deje enfriar.

Pay de mango

1 1/2 tz. de granola molida	Ingredientes	1/2 tz. de ciruelas pasas mojadas y molidas
1 1/2 tz. de mango licuado		
1/4 tz. de grenetina		

Procedimiento Se mezcla la granola con la ciruela pasa, la pasta resultante se coloca en el molde de pay presionando para formar la tartaleta. Se cocina el mango con la grenetina a fuego lento por 3 minutos. Por último, se vacía sobre la tartaleta y se enfría por una hora y queda listo para servirse.

Pay de mango y plátano

18 rebanadas de mango	Ingredientes	1 1/2 tzs. de crema chantilly (ver receta)
1 plátano grande		1/2 tz. de coco rallado dorado

Procedimiento Colocar en forma estática los mangos intercalados con el plátano y cubrir con la crema chantilly. Colocar otra capa de los mangos y plátanos con el coco dorado. ¡Es delicioso!

Pay de tofú

1 caja de tofú	Ingredientes	1/2 lata de leche de coco
1 1/3 sobre de gelatina sin sabor		1/2 cdita. de vainilla
2 cdas. de miel		1 pizca de sal
1/2 tz. de concentrado de piña		

Procedimiento En un recipiente ponga la leche y la gelatina a calentar hasta que hierva, después dejarlo enfriar. Licuar el tofú, la miel, la vainilla, la sal y el concentrado de piña. Mezclarlo con lo anterior. Vacíelo en un molde (costra de pay) y déjelo enfriar.

Panecillos y galletitas

Postre de manzana

En un refractario en capas:	Ingredientes	(cocida y licuada con concentrado de manzana)
Una capa de puré de dátiles (dátiles cocidos y licuados)		2 o 3 tzs. de avena entera
Una capa de manzana rallada		2 o 3 tzs. de leche de soya con
Una capa de puré de manzana		1 cdita. de vainilla

Procedimiento El refractario se cubre con papel aluminio y se hornea por 30 minutos a 250° C. Se destapa, se espolvorea coco rallado y se deja 10 minutos más

Postre de piña

2 latas de piña en almíbar de 29 onzas	Ingredientes	1/2 tz. de nuez
2 tzs. de granola		1 1/2 cdita. de maizena
1 tz. de dátiles		Fresas al gusto

Procedimiento Licuar el jugo de las dos latas de piña con la nuez y la maizena; poner a hervir. Después de hervir se le agrega la piña y los dátiles en pedazos. En un molde colocar una capa de granola, una capa de la mezcla de piña, se adorna con fresas y se coloca en el refrigerador.

Waffles de avena y mijo

3 tzs. de agua	Ingredientes	1 tz. de avena
1 tz. de mijo		3/4 cdita. de sal
6 cdas. de semillas de girasol		

Procedimiento Licuar todos los ingredientes por un minuto hasta que esté suave. Pre-caliente la wafflera, rocíe con Pam. Sirva con syrup de maple o miel.

Waffles de arroz y soya

2 tzs. de frijol soya remojadas	Ingredientes	2 tzs. arroz integral remojado
1 cdta. de vainilla		1 cdta. azúcar negra
1 tz. agua		

Procedimiento Licuar en partes iguales una taza de arroz y una taza de frijol de soya. Repetir hasta que toda la mezcla esté suave. Añadir los demás ingredientes y mezclar hasta que la mezcla esté suave. Pre-caliente la wafflera y rocíe Pam. Sirva con puré de manzana, syrup de maple o miel.

Waffles de garbanzo

1 tz. de garbanzo remojado toda la noche	Ingredientes	1 1/2 tz. de avena
2 cdas. de aceite		1 cdta. de azúcar
3/4 cdita. de sal		1 1/2 tzs. de agua

Procedimiento Licuar todos los ingredientes. Calentar bien la wafflera.

www.tuespaciojoven.com

Postres

Alimentos sanos

Banano congelado

Procedimiento Pele y corte los bananos a lo largo en dos. Rocíe jugo de naranja o limón para evitar que se tornen oscuros. Coloque en una bandeja y congele. Retire del congelador y guárdelos en una bolsa plástica bien cerrada en el congelador para tener a la mano cuando necesite o simplemente pele los bananos y congele enteros o picados en una bolsa plástica de cierre o sencilla, tratando de sacar todo el aire con la boca para evitar que se oscurezcan y cierre bien la bolsa y congele.

Esto es útil para:

Licuar con alguna leche de nueces y tener un delicioso helado. Licuar con una leche de nuez y fruta para más variedad. Licuar con fresas bien jugosas: helado de fresa. Hacer salsas cremosas para la ensalada de frutas, servir sobre pastel o granola, o pan. El plátano congelado es una base para toda clase de helado o batido que desee, le da la textura cremosa y dulce natural, de allí usted puede usar su ingenio para elaborar toda variedad de helados, batidos, cremosos, salsas, recubiertas para panqués o pasteles.

Duraznos cubiertos

1 tz. de hojuelas de avena	Ingredientes	1 tz. de harina integral
1/2 tz. de nueces picaditas		1 cda. de aceite
2 cdas. de vainilla		1/4 tz. de miel
1/2 tz. de agua		2 tzs. de duraznos en rebanadas

Procedimiento En la licuadora coloque el aceite, la vainilla, y el agua, licue hasta que esté bien mezclado. En un recipiente junte los ingredientes secos y vierta el líquido sobre ellos mezclando bien. Ahora en un molde cuadrado se colocan los duraznos y después se cubren con la mezcla de avena hasta que estén bien tapados. Se hornean a 180° C por 4 minutos. Se puede servir caliente o frío. Rinde 6 porciones de 1 taza.

Duraznos sabrosos

4 duraznos maduros	Ingredientes	1/3 tz. de jugo de naranja
1 cda. de maizena		1/4 cdita. de canela molida
1 pizca de clavo molido		1 pizca de nuez moscada

Procedimiento Lave, pele y corte los duraznos en cuartos. En una olla mediana coloque el jugo de naranja y agregue la maizena. Mezcle bien hasta que la maizena se disuelva. Agregue el resto de los ingredientes y ponga la olla sobre fuego mediano hasta que hierva el jugo, batiéndolo constantemente durante ese tiempo. Cuando comience a burbujear, baje el fuego a lento y deje cocinar otros 5 minutos. Quite del fuego y deje reposar. Se sirve tibio en tacitas de postre. Rinde 4 porciones.

Galletas de carob

1 cdita. de sal	Ingredientes	1/2 tz. de agua
3 tzs. de avena Quaker Quick Oats (no la entera)		1 1/4 tzs. de harina integral
1/2-1 tz. de Carob Chips (opción al chocolate)		3/4-1 tz. de miel de abeja
1/2 taza de aceite canola		2 1/4 cditas. de vainilla
1 cda. de melaza de caña		1 cda. de syrup de maple (jarabe de arce)

Procedimiento Combine todos los ingredientes líquidos y la sal en un recipiente, y mezcle bien. Luego combine todos los ingredientes secos en otro envase y mezcle bien. Añada los ingredientes líquidos a los secos, y mezcle bien. Deje reposar unos 10 minutos. Luego, eche la mezcla por cucharadas grandes en un molde de hornear engrasado. Hornee a 175° C (350° F) por 18 a 30 minutos, o hasta que se vean ligeramente doradas. Deje enfriar antes de guardar.

Helado de pasas y banano

1/2 tz. de leche arroz	Ingredientes	1-3 bananos congelados
1/2 tz. de pasas o dátiles		

Procedimiento Licuar la leche y las pasas. Agregar pedazos de banano hasta obtener la consistencia deseada. Se puede regresar de nuevo al refrigerador hasta el momento de servir. Rinde 3 porciones (media taza).

Manzanas al horno

4 manzanas grandes rojas	Ingredientes	2 cdas. de piloncillo molido
1/2 cdita. de canela		1/4 cdita. de nuez moscada
1/2 tz. de uvas pasas		

Procedimiento Lave bien las manzanas y sáqueles el centro. Mezcle bien los demás ingredientes y rellene el centro de cada manzana en porciones iguales. Coloque las manzanas en una charola de 20 cm x 20 cm. Agregue 1 tz. de jugo de manzana sobre las manzanas en la charola y colóquela en el horno a 180° C por 35 minutos, de vez en cuando bañando las manzanas con el jugo en el fondo de la charola. Se sirve caliente o frío. Rinde 4 porciones.

Nieve de coco

3/4 tz. de leche de soya	Ingredientes	1 tz. de nueces picadas
2 cdas. de avena		1 cdita. de vainilla
1 tz. de coco		1/3 tz. de miel

Procedimiento Licuar juntos y cocine la leche, la vainilla, la avena y la miel hasta que espese. Agregar el coco y las nueces. Verter en los recipientes y congelar.

Peras en gengibre

12 mitades de peras enlatadas sin dulce	Ingredientes	1 cdita. de gengibre molido
2 cditas. de jugo de limón		1/3 tz. de nuez picada

Procedimiento Escorra las peras y reserve el jugo. Combine las nueces con 1/2 cdita. de gengibre y el jugo de un limón. Rellene las mitades de pera con esta mezcla, rocíe con el resto del gengibre. Coloque las peras cerca una de la otra en un molde de hornear. Vierta el jugo de pera reservado al fondo del molde y hornee de 15 a 20 minutos a 180° C. Se sirve tibio o frío. Rinde 8 porciones.

Plátano elegante

6 plátanos muy maduros sin cáscara	Ingredientes	2 cdas. de piloncillo molido
4 cditas. de cáscara de limón rayada		1/2 cdita. de canela molida
1 cdita. de vainilla		

Procedimiento Ponga los plátanos en un molde que no se pegue. Rocíe con el piloncillo, el limón, la canela y la vainilla. Hornee a 180° C por 15 a 20 minutos. Se sirven calientes. Rinde 6 porciones.

Postre de manzana

4-5 manzanas dulces starking red o roma con su cáscara	Ingredientes	2 cdas. de medir de azúcar moscabado obscura
8 ciruelas pasas sin semilla, lávelas con agua muy caliente		1 1/2 cdita. de polvo de canela
1/2 tz. de jugo de piña		1 tz. de avena cruda entera
1 1/2 cdita. de maizena		1/2 tz. de nueces partidas
1/2 tz. de harina de trigo integral		1/3 tz. de margarina

Procedimiento Corte las manzanas y las ciruelas pasas en pedacitos, mézclelas bien y póngalas en un molde refractario para pay de 22 cms. (9 inches). Aparte disuelva la maizena con el jugo y vacíelo encima de las manzanas. Cubra las manzanas con la mezcla de la harina, el azúcar, la canela, la avena, las nueces y la margarina. Derrita un poco la margarina, mézclela muy bien con todos los ingredientes y espárzala encima de las manzanas, aplanándola un poco para que quede uniforme. Hornéelo por 50 minutos a 185° C (370° F). Retírelo del horno cuando esté dorado.

Variación: Suprima las ciruelas pasas y el jugo de piña, agregue solamente 1/2 tz. de jugo de piña concentrado y siga la misma receta. También puede hacerlo con jugo de piña y agregar 2 a 3 cdas. de miel.

Pastries

Pudín de tapioca

1/2 lt. de agua	Ingredientes	1/3 tz. de tapioca
1/3 tz. de miel		1 cdita. de vainilla
1 cdita. de extracto de coco		1/4 cda. de sal
1/2 tz. de almendras sin piel		

Procedimiento Licuar las almendras y el agua, póngalas al fuego y añada los demás ingredientes no dejando de mover hasta que la tapioca se ponga transparente. Sírvalo frío.

Rollos de banano congelado

Varios bananos maduros, pelados y cortados a lo largo por la mitad o enteros, si son pequeños.	Ingredientes	con 1/2 tz. de agua o picados y remojados y luego majados
1 tz. de crema de cacahuete (maní)		1/3 tz. de miel
1/3 tz. de dátiles licuados		1 tz. de migas de pan o granola (aproximadamente)

Procedimiento Coloque la crema en un recipiente hondo. Agregue la miel y los dátiles. Mézcle suavemente agregando las migas de pan y vierta agua suficiente para formar una masa plegable. Estire esta masa con un palote o con sus manos. Envuelva el plátano con esta masa, distribuyendo la capa bien pareja. Puede rociarle coco rallado si desea. Coloque en una bandeja y congele. Para servir, rodaje mientras está congelada y sirva inmediatamente rodajas de banana congelada.

Sustitutos de la leche

Alimentos sanos

www.tuEspacioJoven.com

Regla general

Para sustituir la leche en sus propiedades alimenticias, de proteínas, calcio, grasa, etc., podemos lograrlo y aún superando todos los nutrientes de la leche y evitando todos los riesgos que un producto de origen animal nos transmite.

Las nueces son el sustituto ideal y combinado con un cereal cocido lo hace más rendidor y le da el espesor deseado sin abusar de la cantidad de nueces por su concentración, al igual que en muchos casos su alto costo.

Para endulzar, si se desea, utilice fruta: banana, mango, durazno, melón, papaya, piña o pasas, dátiles, miel, piloncillo, etc.

Para condimentar está la vainilla, canela, esencia de almendra, anís, cardamomo, carao, ralladura de limón o naranja, etc.

Variedad: Puede utilizar dos clases de nueces para obtener sabor diferente, al igual que dos clases de frutas. Y ya está lista para hacer la leche a su gusto, conveniencia y sin límites.

Ideas: Una receta de leche puede prepararla más espesa y es una crema para una ensalada de frutas, granola, etc.; y aún más espesa ya tiene lista una deliciosa mantequilla para su pan, tostadas o tortillas. ¡Qué sencillo! ¡Qué fácil!

La linaza es una semilla con ácidos grasos esenciales y especial para favorecer los movimientos intestinales. Especialmente cuando haga crema o leche de varias frutas, agregue 1 cda. de linaza a la licuadora, queda delicioso, nadie lo notará y los beneficios serán grandes. La linaza debe utilizarse moderadamente.

Leche de ajonjolí

1 tz. de ajonjolí germinado (1 día)	Ingredientes	4 tzs. de agua
1/2 banano		1 cda. de jarabe de maple

Procedimiento Licuar el ajonjolí y el agua por 3 minutos a alta velocidad. Colar. Regresar el líquido a la licuadora y agregar el banano y el maple. Licuar por 2 minutos más.

Leche de almendras

1/2 taza de almendras germinadas (1 día)	Ingredientes	germinadas (6 horas)
1/2 taza de nueces de pino		4 tazas de agua filtrada

Procedimiento Licuar todo junto por 2 minutos. Colar.

Leche de almendra y coco

1/2 tz. de coco rayado	Ingredientes	1/2 tz. de almendras enteras
2 tzs. de agua caliente		1/8 cdita. de vainilla
1/8 cdita. de sal		2-2 1/2 tzs. de agua fría

Procedimiento En un recipiente chico coloque una taza de agua hirviendo junto con las almendras. Deje remojar por un minuto. Lávelas bien y tire el agua. Ahora en una licuadora coloque las almendras y el coco junto con una taza de agua caliente y licue hasta que esté bien fina. Cuele el líquido a través de una toalla de cocina. Exprima bien la toalla hasta que le salga todo el líquido. Agregue la vainilla, la sal y suficiente agua fría para que rinda un litro.

Leche de avena

1 tz. de avena bien cocida (caliente mejor)	Ingredientes	2 tzs. de agua
1 1/2 cdita. de vainilla		1 1/2 cda. de miel
1/2 cdita. de sal		1/8 cdita. de extracto de almendra

Procedimiento Licuar todo bien hasta obtener una crema. Diluir según su gusto

- Puede agregar 1-2 cdas. de la nuez que desee para un sabor diferente y mayor nutrición (cacahuate, coco, picanes, ajonjolí, semilla de calabaza, etc.).
- Agregue 1/4 tz. de leche de soya.
- Sustituya la avena por cualquier cereal que tenga cocido a la mano, ej.: arroz, cebada, trigo, mijo, centeno. Se utiliza cualquier cereal para darle consistencia a la leche, o sea, darle el espesor deseado y evitar así que quede muy cargada la leche de cualquier nuez o semilla o aún la soya, las cuales son un alimento concentrado.

Leche de coco

2 tzs. de agua caliente	Ingredientes	1 tz. de coco rallado sin endulzar
Pizca de sal		Ralladura de limón
2 cditas. de miel		

Procedimiento Agregar el coco al agua caliente y dejar reposar de 10 a 20 minutos. Licuar con todos los ingredientes. Es delicioso sobre cereal y sin la miel puede ser usado como leche en las recetas. Colar solamente si es necesario para mayor suavidad.

Guarde la pulpa para ensaladas, galletas, asados, etc.

Leche de germinados algarrobo

4 tzs. de leche de almendra o trigo
 1 2/ tz. de dátiles sin semilla,
 remojados

Ingredientes

2 cdas. de algarrobo en polvo

Procedimiento Licuar todo junto por 2 minutos.

Leche de trigo

1 tz. de trigo germinado (2 días)
 1/2 tz. de pasas remojadas
 4-6 tzs. de agua

Ingredientes

Procedimiento Licuar el trigo con agua por 2 minutos a alta velocidad y colar. Regresar el líquido a la licuadora con las pasas. Licuar y colar, si desea.

Receta básica para leche

1 tz. de cereal cocido de arroz,
 maíz, avena, etc.
 1/2 cdita. de vainilla
 Pizca de sal

Ingredientes

1 cda. de miel

1/2 tz. de semilla de nuez

3 1/2 tzs. de agua

Procedimiento Licuar el cereal cocido de arroz, maíz o avena con agua por 3 minutos a alta velocidad y colar. Regresar el líquido a la licuadora con la semilla de nuez y agregar todos los demás ingredientes. Licuar y colar, si desea.

Tofú

Ingredientes:
 1 1/2 tzs. de frijol soya
 16 tzs. de agua (aproximadamente)

Ingredientes

2 cditas. de cloruro de magnesio o cloruro de calcio

2 cditas. de sal de Epson, sulfato de magnesio o sulfato de calcio

Para esta cantidad de frijol puede usar cualquiera de los siguientes solidificadores:

4 cdas. de jugo de limón o lima fresco o

3 cdas. de vinagre

- Procedimiento**
1. Lavar los frijoles. Remojarlos en 6 tazas de agua durante 10 horas.
 2. Lavarlos nuevamente después del remoje y colarlos.
 3. Calentar 7 1/2 tazas de agua en una olla grande a fuego fuerte.
 4. Mientras el agua se calienta, poner en la licuadora la mitad del frijol soya (escurrido) con 2 tazas de agua. Hacerlos puré y licuar hasta que esté cremoso. Agregar este puré a la olla con el agua hirviendo. Hacer lo mismo con el resto de los frijoles, ponerlos a la licuadora con otras 2 tazas de agua, hacerlos puré y luego volcarlo al agua hirviendo.
 5. Cuidar que la olla no rebase mientras hierve, mantener el fuego fuerte y remover con cuchara de madera para que no se pegue en el fondo de la olla. Cuando suba la espuma, apagar el fuego. Volcar el contenido de la olla en un colador que esté dentro de otra olla y cubierto con un lienzo de algodón.
 6. Cerrar el lienzo con las puntas unidas, torcerlo y apretarlo con una botella o algo que ayude a exprimir la mayor cantidad de leche posible. Abrir el lienzo, volcarlo en un recipiente, agregarle 3 tazas más de agua, mezclarlo bien y luego exprimirlo nuevamente, hasta sacar toda la leche que se pueda. El sólido que quedó en el lienzo, guardarlo aparte para usarlo en otras comidas.
 7. Medir el solidificador en una taza de medir y dejarlo aparte.
 8. Poner la leche en una olla y llevar a hervir en fuego alto, removiendo constantemente para prevenir que se pegue al fondo de la olla. Reducir el fuego a la mitad y cocinar durante 5 ó 7 minutos. Luego apagar el fuego.
 9. Agregarle 1 taza de agua al solidificador y remover para que se disuelva. Remover la leche vigorosamente y mientras se la remueve (5 ó 6 veces) agregarle 1/3 de taza del solidificador. Remover 5 ó 6 veces más, asegurando que la cuchara de madera toque el fondo. Sacar la cuchara con que se remueve y esperar hasta que la leche no se mueva en la olla. Agregarle otra tercera parte del solidificador (1/3 taza) sobre la superficie de la leche (sin removerla) y tapar la olla dejando reposar 3 minutos o hasta que forme el cuajo. Destapar la olla, salpicar la superficie con el último tercio (1/3 taza) del solidificador y dejarlo descansar un momento.
 10. Mezclar muy suavemente, con cuchara de madera, una capa de 1/2 pulgada de grosor de la leche cuajada durante 15 ó 20 segundos, cubrir la olla y esperar 3 minutos. Luego destapar la olla y mezclar la capa de la superficie, durante 20 a 30 minutos o hasta que toda la leche se cuaje.
 11. Volcar todo de a poco y muy suavemente en un molde (colador) cubierto con un lienzo (para que escurra).
 12. Después de haber volcado todo el cuajo, doblar los bordes del lienzo, ponerle una tapa y sobre la tapa poner un peso de 500 a 700 gramos, para que escurra, durante 10 a 15 minutos o hasta que deje de escurrir el suero.
 13. Quitarle el peso y sumergirlo con el tofú en una fuente con agua fría. Darle vuelta suavemente para retirar el molde y dejar el tofú envuelto en el lienzo dentro del agua.
 14. Retirarle el lienzo y dejar el tofú (ya amoldado) en el agua durante 3 ó 5 minutos. Partirlo por la mitad dentro del agua y sacarlo con platitos planos.

Tofú de leche de soya

Ingredientes
1 tz. de leche en polvo
4 cdas. de jugo de limón
9 tzs. de agua

Procedimiento Mezclar bien el polvo de la leche con el agua. Hervir y luego continuar los mismos procedimientos anteriores desde el punto 9.

Yogur de soya

Ingredientes
1 1/2 litro de agua
2 tzs. de yogurt natural (sin sabor)
1 sobre de leche en polvo (2 lts.)

Procedimiento Mezclar el agua con la leche. Calentar hasta que quede tibia. Posteriormente agregar el yogurt y dejar reposar toda la noche, de preferencia en un lugar cerca de la estufa.

Cómo hacer sus germinados

Se pueden utilizar las siguientes semillas: soya, lenteja, maíz, frijol, girasol, ajonjolí, alfalfa, trigo, haba, garbanzo o amaranto.

Procedimiento

1. Escoja las semillas de mejor color, forma y deseche las quebradas o picadas.
2. Lave las semillas.
3. Remójelas por 24 hrs. con suficiente agua.
4. Después de 24 hrs. elimine las semillas que flotan.
5. Moje un lienzo de algodón, colóquelo sobre una charola y extienda las semillas.
6. Colóquelo en un lugar oscuro.
7. Moje las semillas con el lienzo cada 24 hrs.
8. Los germinados estarán listos del quinto al séptimo día.

Semilla	Días de germinado	Frecuencia de lavados	Tamaño aproximado de raíz para su consumo	Cantidad de semilla	Producen
Alfalfa	7	C/24 hrs.	3 cm	2 cda.s	3 tazas
Amaranto	7	C/24 hrs.	2 cm	1 cda.	1 taza
Ajonjolí	6	C/24 hrs.	4 cm	1 taza	2 tazas
Cebada	6	C/24 hrs.	3 cm	1/2 taza	4 tazas
Frijol	5	C/12 hrs.	2 cm	1 taza	2 tazas
Garbanzo	5	C/8 hrs.	2 cm	1 taza	3 tazas
Girasol	6	C/12 hrs.	8 cm	1 taza	3 tazas
Haba	6	C/12 hrs.	3 cm	1 taza	4 tazas
Lenteja	6	C/24 hrs.	6 cm	1 taza	6 tazas
Maíz	7	C/24 hrs.	5 cm	1 taza	2 tazas
Soya	5	C/6 hrs.	2 cm	1 taza	4-5 tazas
Trigo	6	C/24 hrs.	8 cm	1 taza	3 1/2 tazas

NOTA: Quitarles la cascarilla antes de consumir las habas, el girasol, frijol y la alfalfa

Cómo sustituir el huevo

El huevo tiene dos funciones importantes en las recetas:

1. La proteína del huevo al calentarse se coagula y ayuda a empezar las mezclas y a unir los ingredientes. Por ejemplo en un asado el huevo une al resto de los ingredientes.
2. Los huevos sirven como agente leudante en la preparación de panes y galletas, dando ligereza y suavidad al pan.

Para aquellos que desean eliminar el huevo de su dieta puede utilizar como sustituto lo siguiente:

Semilla de linaza: en licuadora bien seca muele 3 cdas. de linaza. Muévalo suficiente hasta ser un polvito fino. Añada 1/2 taza de agua fría y bata lo suficiente hasta que tenga una consistencia viscosa y apariencia de huevo entero bien batido, esta mezcla es equivalente a dos huevos grandes y puede ser añadida a cualquier receta de pan que requiera huevo.

Cómo obtener proteínas completas

Si usted combina proteínas vegetales en una misma comida en cualquiera de las formas sugeridas mas abajo obtendrá proteína completa equivalente a la proteína de la carne y de otros alimentos de origen animal.

Arroz con legumbres

- Trigo
- Semillas de ajonjolí
- Legumbres

Trigo con:

- Legumbres
- Frijol, soya y cacahuete
- Frijol y semilla de ajonjolí
- Arroz y frijol soya

Legumbres con:

- Maíz
- Arroz
- Trigo
- Semillas de ajonjolí
- Cebada

Las legumbres incluyen frijol soya frijoles de diversas clases (frijol colorado, blanco, carita, etc.), garbanzos, habas, lentejas, alubias o chícharos.

Pirámide para comer bien

Una guía diaria para
opciones de comida

Comida Vegetariana

Grasa vegetales, aceites,
azúcares y sal.
Coma muy poco



Baja en grasas, sin grasa,
leche, yogur, queso fresco
y grupos alternos
fortificados
2-3 porciones.

**Coma
moderadamente**



Grupo de legumbres,
nueces, semillas
y sustitutos de la carne
2-3 porciones.

**Coma
moderadamente**

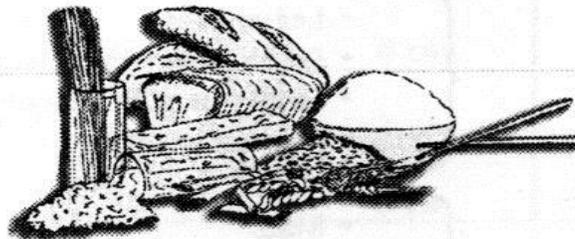
Grupo de vegetales
3-5 porciones

**Coma
generosamente**



Grupo de frutas
2-4 porciones.

**Coma
generosamente**



Grupo de granos, cereales,
pan y pastas
6-11 porciones.

Coma libremente

Grupo de alimentos	Una porción equivale a uno de los siguientes	Contribución en nutrientes	Ejemplo de dieta		
			Calorías 1,000	2,000	2,800
Coma libremente 6-11 porciones diarias Granos enteros y legumbres	1 rebanada de pan 1/2 tz. cereal caliente 3/4 tz. cereal seco 1/4 granola 1/2 tz. arroz o pasta 1 tortilla 1 chapatí 1/2 bagel o "english muffin" 3 ó 4 galletas 1/2 "muffin" (mollete) 1/2 tz. habichuelas cocidas	Hidratos de Carbono Complejos Fibra Proteínas Vitamina B1 (Tiamina) Vitamina B2 (Riboflavina) Vitamina b6 y Niacina Hierro, Calcio, Magnesio Trazas de Minerales	6	9	11
Coma abundantemente 3-5 porciones diarias Vegetales	1 tz. vegetales crudos (ensalada de hojas verdes) 1/2 tz. vegetales cocidos 1/2 tz. vegetales crudos picados 3/4 tz. jugo de vegetales	Fibra Potasio Beta-Caroteno Folato Vitamina C Calcio Magnesio	3	4	5
Coma abundantemente 2-3 porciones diarias Frutas	1 fruta mediana entera 1/2 tz. fruta enlatada 1/4 tz. fruta seca 1 tz. moras ("berries") 3/4 tz. jugo de fruta	Vitamina C Beta-Caroteno Fibra Potasio Folato Magnesio	2	3	4
Coma moderadamente 2-3 porciones diarias Productos lácteos y/o alternativas fortificadas	1 tz. leche sin grasa o baja en grasa 1 tz. leche de soya (fortificada) 3/4 tz. requesón bajo en grasa 1/2 tz. queso de soya 1 1/2 oz. queso fresco 1 tz. yogur sin grasa o bajo en grasa	Calcio Proteína Vitamina A y D Riboflavina (B2) Vitamina B12	2	2-3	4
Coma moderadamente 2-3 porciones diarias Legumbres secas, nueces, semillas, análogos de carne	1/2 tz. habichuelas o arvejas cocidas 1/3 tz. nueces (1 oz.) 1/2 cda. mantequilla de maní 1/4 tz. semillas 1/4 tz. de análogos de carne 2 claras de huevo	Proteína Zinc Hierro Fibra Calcio Vitamina B6 Vitamina E Niacina (B3) Ácido Linoléico	2	2-3	3
Coma cantidades pequeñas Grasas, aceites, azúcar, sal, legumbres	La parte superior de la pirámide muestra las grasas, aceites, sal y azúcar. Los alimentos como aderezos y aceites para ensaladas, cremas, mantequilla, margarina, crema agria, queso, azúcar, gaseosas, dulces y postres; los dulces proveen calorías y son bajos en nutrientes. Los aceites contienen ácidos grasos esenciales. La mayor parte de las personas deben consumirlos esporádicamente. Por cada cucharada de grasa añadida a una dieta de 2,200 calorías, usted aumenta el porcentaje de calorías en forma de grasa, por aproximadamente 5%. Cada cucharada de azúcar le añade 2% de calorías como azúcar.				
	<ul style="list-style-type: none"> • Use grasas visibles esporádicamente. • Limite los postres a 2 ó 3 por semana. • Use miel, mermeladas, jaleas, sirop de maíz, mielaza y/o azúcar esporádicamente. • Use gaseosas y dulces muy esporádicamente, si alguno. • Limite los alimentos altos en sal. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 cda sal = (5 gm sal de mesa) = 2,000 mg sodio • 1 cda aceite = 13.6 gm grasa = 120 calorías • 1 cda. aceite = 4.5 gm grasa = 40.1 calorías • 1 cda. margarina = 11.4 gm grasa = 102 calorías • 1 cda. mayonesa = 11.0 gm grasa = 99 calorías • 1 cda. crema agria = 3.0 gm grasa = 30 calorías 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 cda queso crema = 5.0 gm grasa = 52 calorías • 1 cda. azúcar = 12.0 gm = 48 calorías • 1 cda. azúcar = 4.0 gm = 16 calorías • 1 cda. miel = 21.0 gm = 64 calorías • 1 cda. miel = 7.0 gm = 21 calorías 		

Escoja una variedad de granos enteros, frutas y vegetales, Seleccione porciones para llenar sus necesidades calóricas. Limite los alimentos altos en grasa

Pensamientos

Alimentos sanos

www.tuespaciojoven.com

Pensamientos Escogidos

"El cuerpo es el único medio por el cual la mente y el alma se desarrollan para la edificación del carácter"

(CSRA, 86)

"Los nervios del cerebro que comunican con el organismo entero son el único medio por el cual el cielo puede comunicarse con el hombre y afectan su vida más íntima"

(TS tomo III, 114)

"Hay personas que debieran estar despiertas ante el peligro de comer carne, pero que continúan consumiendo carne de animales, poniendo en peligro la salud física, mental y espiritual. Muchos que están hoy solamente medio convertidos respecto al consumo de carne abandonarán al pueblo de Dios para no andar más con Él"

(CSRA, 54)

"No es posible que glorifiquemos a Dios mientras vivamos violando las leyes de la vida. El corazón no puede de ninguna manera mantener su consagración a Dios mientras se complace el apetito carnal. Un cuerpo enfermo y un intelecto desordenado, hace que la santificación del cuerpo y del espíritu sean imposibles"

(CSRA, 50)

"La razón porque muchos de los nuestros caerán en el tiempo de prueba, estriba en el descuido de la temperancia y en la complacencia del apetito"

(T, 133)

"Uno de los logros mas elevados de la vida cristiana es obtener la victoria sobre el apetito. Sin esta victoria, toda esperanza del cielo es vana"

(Christian Temperance and Bible Higiene, 10)

"Dios no puede permitir que su Santo Espíritu descansa sobre los que, aunque saben cómo deben comer para disfrutar la salud, persisten en una práctica que debilitará la mente y el cuerpo"

(CSRA, 65)

"Toda persona que busca la pureza de la mente debe recordad que en CRISTO HAY PODER capaz de dominar los apetitos"

(CSRA)

"Como pueblo, necesitamos una reforma y especialmente los ministros y maestros de la palabra. He sido instruida para decir a nuestros ministros y a los presidentes de nuestras asociaciones: vuestra utilidad como obreros para Dios en la obra de rescatar a las almas que perecen, depende mucho de vuestro éxito en dominar el apetito. Dominad el deseo de gratificar el apetito, y si lo hacéis, vuestras pasiones serán fácilmente dominadas. Entonces vuestras facultades mentales y morales serán más fuertes. Y ellos le han vencido... por medio de la sangre del Cordero y de la palabra del testimonio de ellos"

(CSRA, 192)

"Los hombres que se dedican a dar el último mensaje de amonestación al mundo, un mensaje que ha de decidir el destino de las almas, deben hacer en su propia vida una aplicación práctica de las verdades que predicán a los demás. Deben ser para la gente ejemplos en su manera de comer y beber y en su casta conversación y comportamiento. En todas partes del mundo, la glotonería, la complacencia de las pasiones viles y los pecados graves son ocultadas bajo el manto de la santidad por muchos que profesan representar a Cristo. Hay hombre de excelente capacidad natural, cuya labor no alcanza a la mitad de lo que podría ser si ellos fuesen templados en todas las cosas. La satisfacción del apetito y la pasión embota la mente; disminuye la fuerza física y debilita el poder moral. Sus pensamientos no son claros. No pronuncian sus palabras con poder; estas no son vivificadas por el Espíritu de Dios para alcanzar los corazones de los oyentes"

(CSRA, 192-193)

"Es importante que los ministros den instrucciones con respecto a una vida templada. Deben mostrar la relación que existe entre comer, trabajar, descansar y vestirse por una parte y la salud por la otra. Todos los que creen la verdad para estos últimos días, tienen algo que hacer en este asunto. Les concierne, y Dios exige que se despierten y se interesen en esta reforma. El no se agradara de su conducta si ellos consideran esta cuestión con indiferencia"

(CSRA, 44)

"Una parte importante de la obra del ministro es la de explicar fielmente al pueblo la Reforma Pro-Salud, tal como se presenta relacionada con el mensaje del tercer ángel, como parte integrante de la misma obra. Ellos mismos no deben dejar de adoptarla y deben instar a todos los que profesan la verdad a aceptarla"

(CSRA, 87:101)

"La Reforma Pro-Salud, Según me fue mostrado, es una parte del mensaje del tercer ángel, se halla tan estrechamente relacionada con él como el brazo y la mano lo están con el cuerpo. Vi que como pueblo debemos hacer progresos en esta gran obra. Los ministros y los miembros de la iglesia deben actuar de concierto. Los hijos de Dios no están preparados para el fuerte clamor del tercer ángel. Tienen una obra que realizar a favor de si mismos que no pueden dejar que Dios haga en lugar de ellos. Él les ha dejado esta obra a ellos para que la hagan. Es una obra individual; una persona no puede hacerlo por otro"
(CSRA, 87: 102)

"Como mensajeros de Dios, ¿no presentaremos un testimonio decidido en contra de la complacencia de un apetito pervertido?... Dios ha provisto abundancia de frutos y cereales, los cuales pueden ser saludablemente preparados y empleados en cantidades debidas. ¿Por qué, entonces, continúan los hombres eligiendo carne? ¿Podemos tener confianza en ministros que, sentados en mesas donde se sirve carne, se unen con los demás para comerla?...

Guardad cuidadosamente los mandamientos de Jehová vuestro Dios. Todo el que viola las leyes de la salud, será seguramente por el desagrado de Dios. ¡Oh, cuánto del Espíritu Santo debemos tener día tras día, si queremos andar con circunspección, negando el yo, y practicando las virtudes del carácter de Cristo!

Alístense nuestros ministros y colportores bajo el estandarte de la estricta temperancia. Nunca se avergüencen de decir 'No, gracias, no como carne'. Tengo escrúpulos de conciencia contra el comer la carne de animales muertos"
(CSRA, 481, 482)

"El evangelio de la salud tiene defensores capaces, pero su labor ha sido muy dura debido a que muchos ministros, presidentes de asociaciones y otros hombres que ocupan puestos de influencia han dejado de dar al asunto de la Reforma Pro-Salud la debida atención. No han reconocido en su debida relación con la obra del mensaje como la mano derecha del cuerpo. En tanto que se ha mostrado muy poco respeto hacia este departamento por parte de muchos miembros y de algunos de los ministros, el Señor ha manifestado su consideración por ella dándole abundante prosperidad. Cuando se le dirige en forma debida, la obra en pro de la salud es una cuña de entrada que abre camino para otras verdades a fin de alcanzar el corazón.

Cuando el mensaje del tercer ángel es recibido en su plenitud, la reforma pro salud recibirá su lugar en los consejos de la asociación en la obra de la iglesia, en el hogar, en la mesa y en todos los arreglos de la casa. Entonces el brazo derecho servirá y protegerá el cuerpo"

(CSRA, 86)

"La razón por la cual muchos de nuestros ministros se quejan de enfermedades es que dejan de hacer ejercicio, y se complacen en comer en exceso. No se dan cuenta de que tal conducta pone en peligro la más vigorosa de las constituciones... Muchos de nuestros pastores están cavando sus tumbas con sus dientes. El sistema, al asumir la carga colocada sobre los órganos digestivos, sufre, y el cerebro pierde mucha energía. El trasgresor debe pagar en su propio cuerpo la penalidad por cada ofensa cometida contra las leyes de la salud"

(CSRA, 168)

"Los adventistas del séptimo día transmiten verdades trascendentales. Hace más de cuarenta años que el Señor nos dio luces especiales sobre la Reforma Pro-Salud; pero, ¿cómo seguiremos en esa luz? ¡Cuántos hay que han rehusado poner su vida en armonía con los consejos de Dios! Como pueblo, debiéramos realizar progresos proporcionales a la luz que hemos recibido. Es deber nuestro comprender y respetar los principios de la Reforma Pro-Salud. En el asunto de la temperancia, deberíamos dejar muy atrás a todos los demás; sin embargo, hay en nuestras iglesias miembros a quienes las instrucciones no han faltado, y hasta predicadores, que demuestran poco respeto por la luz que Dios nos ha dado tocante a este asunto. Comen según sus gustos y trabajan como mejor les parece"

(CSRA, 484)

"No hacemos del consumo de la carne una condición para la admisión de los miembros pero debiéramos considerar la influencia que ejercen sobre otros creyentes profesos que usan carne. Como mensajeros de Dios ¿no diremos al pueblo: 'Si pues, coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios'? (1 Cor. 10:31) ¿No daremos un testimonio decidido contra la complacencia del apetito convertido? ¿Quiere cualquiera de los que son ministros del Evangelio y que proclaman la verdad más solemne que haya sido

Vegetariano

Alguien dijo, y con mucho acierto, que "los hombres y mujeres de hoy, pasan los primeros 40 años de su vida aprendiendo a comer mal, arruinando así su salud, para después tratar desesperados de usar los años restantes en recuperarla".

Las enfermedades que "enmarcan" la presente era computarizada acusan que la mayoría de nosotros estamos ya "quemando" los primeros 40 años de nuestra vida inmersos en la tiranía frenética del gusto pervertido, esclavos de la costumbre y del consumismo, coqueteando con los antojos de un paladar insano.

Pregunto: ¿Qué estás obteniendo apreciada(e) amiga(e) al sentarte con tu familia a comer? ¿Estás recogiendo verdadera salud con tu estilo alimenticio? ¿Qué es lo que sirves en la mesa para los tuyos? ¿Ya pasaron tus primeros 40 años? ¿Ya percibes los primeros síntomas?

Este sencillo trabajo tiene como finalidad entusiasmarnos en la tarea de reaprender a cocinar saludablemente.

Darnos una oportunidad de reconquistar el gusto por lo natural, sano, delicioso y fortificante.

Preparar alimentos sin carne y sin los demás productos de origen animal puede convertirse en una excitante aventura gastronómica de lo más saludable. Dios nos invita a volver al alimento fresco, natural, sazonado con los rayos del Sol del Edén, porque es volver ciertamente al único camino que garantiza salud perfecta, *tes volver a la vida!*

Cariñosamente:

Maria Ana V. de Rangel