

www.flaco.cl

RECETARIO

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Material de distribución gratuita

Versión 1.4

Recopiladas por:
Patricio Riffo Muñoz
Nutricionista

Sitios de Internet para Descarga:

www.flaco.cl

www.marsoft.cl

Introducción:

Existe gran necesidad en este momento de cambiar nuestros hábitos de alimentación dada la enorme evidencia de los estragos que está haciendo la alimentación no saludable conocida como 'comida chatarra'.

El aumento de las enfermedades no transmisibles como la Diabetes y la Hipertensión Arterial y el incremento de la Obesidad y Sobrepeso, nos motivan como nutricionistas a buscar estrategias de alimentación saludables, existiendo una amplia variedad de recetas y alimentos que pueden favorecer la adecuada Nutrición y Alimentación.

Este documento es de distribución gratuita en su versión 1.4 y esperamos irlo enriqueciendo con el tiempo. Se recomienda visitar el sitio www.flaco.cl para ser informado periódicamente de actualización de este Recetario de Alimentación Saludable.

Recomendaciones y sugerencias:

Leudantes:

Es recomendable reemplazar el leudante con base de bicarbonato de sodio por levadura instantánea, lo anterior para evitar una ingesta elevada de sodio, recomendación de especial importancia a las personas con Hipertensión Arterial.

Hierbas medicinales.

Las hierbas medicinales conviene adquirirlas en farmacias o comercios establecidos y no en la calle, por razones higiénicas. Si las recolecta personalmente, se recomienda hacerlo en día de sol y al medio día, por cuanto el principio activo o 'remedio' de la planta se encuentra en mayor proporción en ese momento. No se deben recolectar hierbas medicinales a orillas de los caminos por la alta contaminación de polvo, orina y deposiciones. Para preparar las infusiones, se recomienda que la hierba esté en contacto con la planta por 8 minutos y luego colar o pasar por cedazo, con la finalidad de que el 'remedio' de la planta no retorne a las hojas de la infusión.

Sal sin sodio.

La sal de mesa o común está compuesta por Cloruro de Sodio. El sodio afecta la mayoría de los pacientes con presión arterial elevada (hipertensos), por lo que se recomienda su eliminación y reemplazo por otros productos que no eleven la presión arterial.

Pacientes Hipertensos deben cocinar sin sal. Una vez cocinado, si lo desea, puede espolvorear sal sin sodio o de cloruro de potasio, recomendada marca Reccius SIN sodio, Se puede complementar el aliño de las comidas con pimienta, comino, orégano u otras hierbas aromáticas y cuando sea posible con jugo de limón.

Alimentos hipertensores

Otras sustancias hipertensoras son las infusiones de hierba mate, el te, el café con cafeína, el ají, el ginseng y el te verde.

Para reemplazar el café con cafeína, se recomienda utilizar cafés a base de cereales o café descafeinado. En este documento encontrarán recetas para hacer café saludable.

Gluten instantáneo:

En este recetario encontrará varias recetas a base de gluten, es decir la proteína del trigo. Normalmente requiere para su elaboración un largo proceso. La buena noticia es que existe actualmente como polvo instantáneo que podrá conseguir en las tiendas especializadas.

Te Verde:

El té verde es el té que al no estar fermentado conserva intactos los componentes vitamínicos, antioxidantes y medicinales existentes en las hojas. El sabor del té verde es suave y delicado, pero posee un cuerpo inconfundible, uno siente que realmente está paladeando la esencia de la planta. En Puerto Montt, HomeDiet, calle Cauquenes 69.

Existen distintas variedades de té verde que responden a un método particular de procesado o incluso a la apariencia externa del producto final, pero todos provienen de la misma planta *Camellia sinensis*

Los componentes del té verde acumulan un buen número de cualidades positivas : combaten numerosos tipos de cáncer, evitan enfermedades cardiovasculares disminuyendo los riesgos de infarto, mejoran las mucosas y la piel, ayudan a adelgazar, potencian el sistema inmunológico, combaten los radicales libres e incluso previenen la caries.

En el té verde se han identificado más de 300 ingredientes activos.

Es muy recomendable el te verde en general pero los pacientes hipertensos deben tomarlo con precaución ya que es un conocido hipertensor, se recomienda consumirlo no 'muy cargado' e ingerir hasta dos tazas diarias.

Las personas sin hipertensión, podrán gozar de una sabrosa y estimulante bebida y que además los mantendrá joven y con energía.

RECETARIO

Yogurt Natural

Se puede preparar yogurt natural en casa de una manera muy simple y económica. Se puede utilizar leche en bolsa descremada o semidescremada o bien leche en polvo. Desde el punto de vista de nuestras arterias, es mejor descremada.

Ingredientes:

2 litros de leche
1 vasito de yogurt marca Soprole Natural.

Preparación:

En una olla gruesa, hervir la leche. Dejar entibiar a temperatura de preparación de mamadera. Agregar el yogurt Soprole Natural y revolver suavemente con cuchara de plástico o madera por un minuto. Tapar la olla y envolver con una toalla y dejarla así toda la noche. Al día siguiente tendrá dos litros de yogurt natural. Después que está hecho el yogurt se pone en el refrigerador. Recomiendo esa marca de Yogurt, por cuanto es la que me ha dado mejores resultados.

Ocasionalmente no se hace el yogurt porque la temperatura estaba demasiado alta o baja, la leche se puede consumir de todas formas en postre.

Con el yogurt recién hecho guarde dos nuevas porciones para hacer yogurt nuevamente al día siguiente. Una cucharada sopera por cada litro a preparar es suficiente. Se recomienda tener dos porciones, para no quedarse sin 'semilla' por si falla la receta.

El yogurt se puede consumir dulce con miel, semillas como el maní, pasas, nueces y almendras o bien natural como aderezo de ensaladas agregado de hierbas como menta picada fina orégano, ideal como salsa para consumir pescado.

También se puede colar el yogurt en un lienzo y queda espeso como una pasta para el pan, y usted le puede agregar hierbas o semillas de su preferencia. El suero que queda se puede consumir en una sopa o caldo ya que contiene valiosas sales minerales y sodio.

Este yogurt se puede conservar en refrigerador por 4 días. Se puede congelar en freezer y la duración puede ser de varios meses.

Mayonesa Vegetal

Ingredientes:

- 2 zanahorias medianas
 - 2 papas medianas
 - 1 diente de ajo
 - $\frac{1}{2}$ taza de aceite (buena calidad)
 - sal, jugo de limón a gusto
 - caldo de cocción de las verduras o un poco de leche.
- La emulsión queda mejor si se utiliza leche (dura más con leche).

Preparación:

Hervir la zanahoria, el ajo y las papas en poca agua. Una vez cocidas, pelar y dejar enfriar un poco y licuar o procesar hasta dejar como puré.
Se le agrega el caldo o la leche de a poco, junto con el aceite hasta dejar una pasta similar a la mayonesa. Aderezar con sal y limón a gusto.
Esta mayonesa no se puede conservar por muchos días.

Ensalada de pepinos con Yogurt

Ingredientes:

- 2 a 3 pepinos pelados
- cilantro o ciboulette o menta picada fina a gusto
- 1 vasito de yogurt natural
- sal y limón a gusto
- 2 cucharaditas de cebolla picada fina

Preparación:

Se pelan los pepinos, se cortan por la mitad a lo largo y se extraen las semillas. Luego se cortan en rodajas que quedan como medialunas.
Se unen los demás ingredientes, aderezando con el yogurt, sal y limón a gusto.
Se decoradora con ciboulette (cebollitas del año) y/o cilantro a gusto.

Helado de Yogurt Natural con Frutas

Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$ litro de yogurt natural congelado
- 1 taza de frutas (fresas, moras, cerezas descaroizadas, etc)
- 2 cucharada colmada de miel o azúcar

Preparación:

Se pone todo en un recipiente y se pica con máquina.

Ensalada de dientes de dragón

Ingredientes:

- 1 Bandeja de Brotes de dientes de dragón (poroto de soya)
- $\frac{1}{2}$ morrón picado fino
- $\frac{1}{2}$ cebolla picada fina corte pluma
- 1 tomate picado en cuadritos
- cilantro, sal, aceite y limón.

Preparación:

Mezcle todos los ingredientes y aliñe a gusto

Ensalada de dientes de dragón.

Ingredientes:

- 1 Bandeja de Brotes de alfalfa
- 1 diente de ajo machacado
- 1 cucharada de sésamo tostado
- cilantro o perejil picado fino, sal, aceite y limón.

Preparación:

Mezcle todos los ingredientes y aliñe a gusto.

Pesto de Espinacas.

Ingredientes:

- 1 atado de espinacas limpias y picado fino
- 1 diente de ajo chico
- 1 cucharada de aceite
- sal a gusto

Preparación:

Licuar todo en la juguera hasta formar una pasta. Se sirve como aliño de ensaladas.

Ensalada de cochayuyo.

Ingredientes:

- 2 a 3 tazas de cochayuyo cocido y picado fino
- 1 cebolla mediana picada fina en cuadritos
- 1 tomate grande cortado en cuadritos
- ajo, cibulette o cebollín a gusto
- morrón verde picado en cuadito (optativo)
- cilantro, aceite vegetal, sal y limón

Preparación:

Se mezclan y aliñan los ingredientes. Es importante preparar esta ensalada unos 15 a 20 minutos antes de servirla, para que el cochayuyo se impregne bien de los aderezos.

Ensalada de Coliflor Cruda

Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$ coliflor mediana cruda trozada en pequeños gajos
- 2 tazas de choclo cocido
- 1 tomate mediano cortado en cubitos
- $\frac{1}{2}$ cebolla mediana picada pluma
- 8 a 10 aceitunas cortadas en tiritas
- sal, aceite vegetal y limón a gusto

Preparación:

Mezclar y aderezar todos los ingredientes a gusto, dejando unas aceitunas para decorar.

Ensalada de Repollo "Multicolor"

Ingredientes:

- 3 tazas de repollo picado fino
- 1 taza de zanahoria rallada
- $\frac{1}{4}$ taza de morrón verde picado en tiras
- $\frac{1}{4}$ taza de morrón rojo picado en tiras
- ajo fresco rayado o picado a gusto
- sal, aceite, limón o vinagre de manzana a gusto.

Preparación:

Mezclar y aderezar los ingredientes a gusto, decorando si desea con un poco de cilantro.

Croquetas de Cochayuyo

Ingredientes:

- 3 a 4 tazas de cochayuyo
- 1 cebolla mediana picada fina
- 1 ramito de perejil picado
- pan rayado
- 2 a 3 huevos
- sal, comino a gusto
- aceite para freír

Preparación:

Se forma una pasta con el cochayuyo, la cebolla y el perejil. Se aliña a gusto.
Se le agrega el pan rayado y los huevos y se forman las croquetas.
Se fríen en aceite caliente y se escurren en papel absorbente.

Cochayuyo al Horno con Queso

Ingredientes:

- 4 a 5 tiras gruesas de cochayuyo cocido
- salsa de tomates (de preferencia hecha en casa)
- 5 a 6 láminas de queso
- sal y orégano

Preparación:

Se cortan las cocidas por la mitad y se pincelas con un poco de salsa y se Rellenan con queso. Se disponen sobre una lata enmantequillada a la cual se le ha hecho una base con salsa de tomates. Se cubren las tiras de cochayuyo con Salsa y se espolvorean con orégano y se llevan a horno a gratinar.

Sopa de Avena

Ingredientes:

- 1 cucharada de avena por plato a preparar
- 1 cucharadita de aceite por cada cucharada de avena
- ajo picado a gusto (de preferencia usar hartos para dejar sabroso)
- caldo de cocción de papas o verduras
- verduras a gusto: cilantro, perejil, hojitas de apio, acelga picada fina, morrón rojo o verde, etc.

Preparación:

Se disponen en una olla la avena, el aceite y el ajo. Se doran a fuego lento, Cuidando de que no se queme, hasta que la avena se sienta crujiente y tome Color dorado. Cuando llegue a este punto la avena se le agrega el caldo (se Puede reemplazar por agua hirviendo) y se deja que dé un hervor. Finalmente se le agregan las verduras a gusto y se puede enriquecer Quebrándole un huevo. Queda una exquisita y reponedora sopa.

Pescado Vegetariano

Ingredientes:

- 1 Papa cruda grande
- 1 huevo
- 1 porción de queso rallado grueso
- ajo y sal a gusto
- orégano
-

Preparación:

Se ralla la papa con cáscara en hilos no muy delgados, se le agrega el ajo, el Huevo, la sal, el orégano y el queso rallado. Se sacan por cucharadas y se fríen en poco aceite, de preferencia en sartén de teflón .

Croqueta Base

Ingredientes:

- 1 Papa cruda grande
- 1 huevo
- 1 porción de queso rallado
- ajo y sal a gusto
- cebolla rallada
- hierbas
- Opciones:
- 1 taza carne de soya ó
- 1 taza de cochayuyo cocido ó
- 1 taza de verduras (acelgas, zanahoria, porotos verdes, otras cocidas y ralladas).

Preparación:

Se ralla la papa con cáscara en hilos no muy delgado, se le agrega el ajo, huevo, Sal, hierbas, queso y la opción elegida.

Se saca por cucharadas y se fríen en poco de aceite de preferencia en sartén de Teflón.

Preparación Básica de la Carne de Soya

La carne de soya debe ser remojada previamente a ser utilizada, por lo menos unos 15 minutos en agua tibia, luego se lava si se desea sacarle un poco el sabor original.

Se le puede dar la misma utilización que a la carne tradicional, variando su sabor sólo por los aliños y condimentos que le adicionan.

Paté de Soya

Preparación:

Licuar en la juguera o en la picadora de alimentos, pino de soya preparando como para empanadas, con un poco de mayonesa o yogurt natural, hasta que quede con la consistencia de un paté. Si desea hacerlo picante agregue ají verde o en pasta. Se puede refrigerar y mantener por unos 4 a 5 días.

Pino de Soya

Ingredientes:

- 1 paquete de soya hidratada previamente
- 1 cebolla grande picada en cuadritos
- 1 ó 2 dientes de ajo
- comino, pimentón, sal a gusto
- aceite para sofreír
- salsa de soya

Preparación:

Se preparan todos los ingredientes como un pino tradicional, adicionándole salsa de soya a gusto.

Este pino sirve para empanadas, tallarines, pastel de papas, etc.

También se puede hacer un delicioso paté, procesando o licuado el pino (Antes Sacarle el exceso de jugo si lo tuviera) al que se le puede agregar mayonesa

Tradicional o de ajo para dejarlo más sabroso.

Masa Básica de Empanadas de Horno.

Ingredientes:

- 5 tazas de harina blanca
- 1 taza de harina integral gruesa
- 1 taza de germen de trigo
- 250 gramos de margarina vegetal
- 1 huevo (optativo)
- 1 cucharadita rasa de sal

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes secos y formar una corona donde se dispone de la margarina y el huevo. Se debe tratar de usar la menor cantidad posible de agua (fría) para formar la masa.

Anticuchos de Gluten

Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$ kilo de gluten cortado en cubos
- 1 zapallito italiano cortado en cubitos
- 1 ó 2 tomates cortados en cubitos
- 100 gramos de champiñones laminados gruesos
- 1 cebolla mediana cortada en pedazos
- 1 morrón verde cortado en pedazos
- sal, salsa de soya, ajo, comino, pimienta, orégano para aliñar.

Preparación:

Formar una salsa en una fuente con todos los aliños y poner en ella todos los ingredientes cortados y dejar reposar por 10 minutos para que se impregnen del sabor.

Formar los anticuchos y cocinarlos a las brasas, a la plancha regándole mas del mismo jugo de aliño o al horno.

Asado al Horno de Soya

Ingredientes:

- 4 tazas de soya hidratada
- 1 taza de cebolla picada en cuadritos
- 1 taza de zanahoria ralladas
- 2 a 3 dientes de ajo picados finos
- $\frac{1}{2}$ taza de apio picado fino
- 1 ramito de perejil picado
- $\frac{1}{2}$ taza de migas de pan integral o de germen de trigo
- 3 a 4 huevos
- 3 a 4 cucharadas de aceite
- sal, comino y pimienta a gusto

Preparación:

Se mezclan en una fuente la soya, cebolla, zanahoria, ajo, apio, perejil el aceite y los aliños. Una vez unidos bien los ingredientes se les agrega la miga de pan o el germen de trigo y por último los huevos de a uno. Llevar a fuente enmantequillada y formar el asado. Hornear.

Masa Para Empanadas de Horno

Ingredientes:

- 3 tazas de harina integral
- 1 taza de harina blanca
- $\frac{1}{4}$ taza de germen de trigo
- 1 taza de leche
- 1 cucharadita de polvos de hornear, sal.
- $\frac{1}{2}$ taza de aceite

Preparación:

Mezclar las harinas con sal y el polvo de hornear, calentar la leche y el aceite, agregar a las harinas y formar la masa. Dejar reposar 10 minutos y formar los discos.

Pan Integral

Ingredientes:

- 3 tazas de harina integral
- 3 tazas de harina blanca
- 1 $\frac{1}{2}$ taza de germen de trigo
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 pancito de levadura
- 2 cucharadas de linaza (optativo)
- sal a gusto
- agua tibia

Preparación:

Unir todos los ingredientes secos y formar una corona, poner en el centro el aceite y la levadura y agregar agua tibia hasta formar una masa blanda que se depositará en molde rectangular previamente aceitado, para dejar levar y posteriormente hornear a temperatura moderada por 30 minutos aproximadamente.

Preparación básica del Gluten

Ingredientes:

- 3 kilos de harina blanca
- agua fría

Preparación:

Se hace una masa firme con el harina y agua, se amasa por 10 minutos más o menos y luego se deja en una fuente cubierta de agua fría (sumergida). Dejar Reposar por unas tres horas mínimo, de preferencia toda la noche.

Luego se lava la masa bajo el agua corriente, hasta que el agua salga clara y la Masa haya perdido su almidón. Se obtendrá una masa color grisáceo y de consistencia elástica. Cocinar esta masa a hervir dentro de una olla con caldo preparado con verduras y aliños como: cebollas, ajo, morrón, cáscara de cebolla, sala, salsa de soya, etc. Se sugiere poner la masa a hervir dentro de una bolsa de tela o de panty nylon para que tome forma, por espacio de 1 hora aproximadamente (la primera $\frac{1}{2}$ hora a fuego alto).

Una vez cocido aplastar la masa con algo pesado para que se le escurra el agua y Luego estará listo para prepararla de diversas formas semejante a la carne.

Gluten Arvejado

Preparación:

Cortar el gluten en trocitos, aliñar con ajo, orégano, comino y salsa de soya. Dejar reposar unos minutos y luego saltear en un poco de aceite.

Aparte, sofreír en una olla con ajo, cebolla, morrón, aliños y aceite, unas 3 zanahorias cortadas en rodajas. Cuando estén blandas se agregan arvejas verdes y se deja cocinar. Chequear el aliño y unirle el gluten preparado anteriormente.

Bifes de Gluten Apanados

Ingredientes:

- 1 kilo de gluten hecho bifés
- salsa de soya para sazonar
- 3 dientes ajo machacado
- aliños a gusto
- 2 huevos
- harina o pan rallado

Preparación:

Sazonar los bifés y dejarlos reposar por unos 10 a 15 minutos.

Batir los huevos enteros con sal y pimienta.

Pasar los bifés por pan rallado o harina, luego por huevo y nuevamente por pan Rallado.

Freír o llevar a horno en fuente bien aceitada.

Guiso de Luche con Papas

Ingredientes:

- 3 tazas de lucucho remojado y bien limpio
- $\frac{1}{2}$ cebolla picada fina
- 1 diente de ajo picado fino
- 3 tazas de papas peladas y picadas en cubo
- aceite y aliños a gusto

Preparación:

Asentar la olla con aceite, cebolla y aliños. Agregar el luche y $\frac{1}{4}$ taza de agua caliente. Dejar cocinar unos 15 minutos.

Aparte cocer las papas y cuando estén casi cocidas, ponerlas al luche para que terminen su cocción impregnadas en el sabor del luche.

Estofado de Verduras.

Ingredientes:

- 1 zapallito italiano picado en cubos, con cáscara
- 1 berenjena picada en cubitos con cáscara
- 2 zanahorias picadas en juliana
- 1 cebolla picada en trozos grandes
- 1 morrón verde y 1 morrón rojo
- Brócoli
- 1taza de arvejas
- 1 taza de choclos
- ajo y aliños

En una olla de aceite caliente saltee todos los vegetales, aliñe y cocine al dente.

Lasagna de Zapallitos o Berenjenas

Ingredientes:

- 3 a 4 zapallitos italianos o berenjenas, laminados
- 3 a 4 tomates hechos rodajas finas
- 1 taza de miga de pan integral
- 250 gramos de queso laminado
- sal a gusto
- orégano molido

Se cocinan al vapor las láminas de zapallitos o berenjenas.

Enmantequillar el molde o asadera para lasagna, disponiendo una primera capa de zapallitos o berenjenas que cubra el fondo, espolvorear sal a gusto, cubrir con salsa de tomates, espolvorear orégano molido, migas de pan integral y cubrir con una capa de queso laminado.

Seguir haciendo capas similares hasta terminar con queso en la superficie, al que se le riega orégano molido y se lleva a horno hasta que tome punto.

Escalopas de Berenjenas

Ingredientes:

- 2 berenjenas grandes laminadas de $\frac{1}{2}$ cm, de grosor aprox.
- 200 gramos de queso laminado
- migas de pan integral
- 1 huevo batido
- sal y pimienta a gusto aceite para freír

Se cocinan de preferencia al vapor las láminas de berenjenas. Dejar escurrir
Aparte se bate el huevo con sal y pimienta a gusto.

Se forman las escalopas pasando una lámina de berenjenas por huevo batido, después a la harina blanca, se cubre con una lamina de queso y se tapa con otra lámina de berenjena que ha seguido el mismo procedimiento que la primera.

(Quedan como sándwich). Esta escalopa sigue el mismo procedimiento de pasarlo por huevo y harina y finalmente de fríe de preferencia en sartén de teflón con poco de aceite. Escurrir sobre el papel absorbente.

Estas escalopas se pueden hacer al horno, disponiéndolas sobre lata bien Aceitada y cambiando el harina blanca por germen de trigo cuando se empapan Las berenjenas. Se rocían con aceite y se hornean.

Rellenos de Pizzas

Ingredientes:

- Arvejititas, choclos, cebollas.
- Cochayuyo hecho pino con albahaca y laurel de cocina
- Acelgas a la crema
- Tomate, espárragos
- Etc.

Rellenos Para Empanadas de Horno

De Champiñones:

Hacer un pino cebolla frita aliñada, agregar champiñones laminados gruesos y al final agregar salsa blanca espesa con un poco de queso rallado.

De Queso con Tomates:

Picar en cubitos chicos 300 gramos de queso, 1 kilo de tomates, 1 morrón verde Picado en cuadritos, 3 a 4 dientes de ajo. Aliñar con sal y orégano.

De Choclo con Arvejitas:

Mezclar a igual cantidad choclos y arvejitas cocidas, ligar con salsa blanca espesa y si se desea poner queso rallado.

De Verduras:

Hacer un pino de cebollas y ajo sofritos, zanahoria rallada, puerros picados finos y al final agregar acelgas picadas finas. Cocinar hasta que las verduras estén tiernas y espesar con crema.

Masa de Pizzas de Tartas Saladas

Ingredientes:

- 1 taza de harina blanca
- $\frac{1}{2}$ taza harina integral
- $\frac{1}{2}$ taza germen de trigo
- 1 huevo
- 125 gramos margarina vegetal

Se unen todos los ingredientes secos y se forma una corona, donde se pone el Huevo y la margarina vegetal. Hacer la masa tratando de no usar mucho agua, si es necesario, usarla fría.

Rellenos de Pizzas

Ingredientes:

- Arvejitas, choclos, cebollas.
- Cochayuyo hecho pino con albahaca y laurel de cocina
- Acelgas a la crema
- Tomate, espárragos
- Etc.

Rellenos de Tartas

Ingredientes:

- Puerros cocidos en trozos chicos
- Champiñones salteados
- Choclos y arvejitas
- Etc.

Preparación

Las tartas se hace la siguiente forma:

Poner sobre la masa precocida un poco de salsa blanca, luego los vegetales a Gusto y de nuevo salsa blanca. Espolvorear con queso rallado y gratinar.

Mayonesa sin Huevo

Ingredientes:

- 3 cucharadas de aceite
- $\frac{1}{2}$ taza de harina o maicena
- 1 $\frac{1}{3}$ taza de agua o leche
- 1 zanahoria rallada rebozada en aceite con dientes de ajo y una oja de laurel
- 2 cucharadas de jugo de limón
- $\frac{1}{2}$ taza de aceite
- $\frac{1}{2}$ cucharadita azúcar
- 1 cucharada de sal fina
- 1 diente de ajo rallado

Preparación:

De la cocción del agua de la zanahoria, se agrega harina o maicena, se cuece hasta obtener una consistencia adecuada, luego se incorpora el aceite, jugo de limón, sal, azúcar y se revuelve todo esto con un diente de ajo en el extremo de un tenedor.

Pan de Zanahoria

Ingredientes:

1 kilo de harina, 2 zanahorias ralladas finas, sal, $\frac{1}{4}$ litro de aceite, levadura, agua (opcional). Se leuda la levadura fresca y se le agrega a la harina la zanahoria junto a los otros ingredientes, se mezclan y se forma una masa. Luego se lleva al horno hasta completar su cocción.

Crema de Verduras

Ingredientes:

- 1 litro de caldo de verduras
- 2 tazas de verduras molidas (papas, zanahoria, apio, pimentón, zapallo)
- 2 dientes de ajo picado
- 2 cucharadas de harina
- 2 cucharadas de aceite
- sal a gusto

Preparación:

Dorar el ajo en el aceite, luego agregar la harina revolviendo para poner las Verduras molidas. Hervir 1º minutos y servir con perejil o cilantro.

Sopa de Legumbres

Ingredientes:

- 1 taza de legumbres (porotos, lentejas, garbanzos, arvejas, etc).
- $\frac{1}{2}$ cebolla picada fina
- 1 zanahoria rallada
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de perejil picado
- ajo picado
- 2 panes añejo picado en forma de cubito

Preparación:

Freír la cebolla, ajo y zanahoria. Condimentar con sal y pimentón en polvo. Aparte cocinar la legumbre y pasarla por cedazo. Luego agregar agua, aliño y Dejar hervir 5 minutos. Agregar pan frito al servir.

Asado de Lentejas

Ingredientes:

- 2 tazas de lentejas hervidas
- $\frac{1}{2}$ taza de que rallado
- 2 huevos
- $\frac{1}{2}$ taza de leche o caldo
- 4 cucharadas de aceite
- 2 tazas de miga de pan integral
- 1 cebolla cortada
- 1diente de ajo
- perejil sal

Preparación:

Rehogar el ajo con la cebolla en el aceite. Moler las lentejas y agregar los demás ingredientes, también el ajo y la cebolla. Aceitar una asadera y colocar la masa obtenida cocinándola en horno fuerte durante 45 minutos.

Asado de Garbanzos

- 1 taza de puré de garbanzos
- 1 cebolla picada
- 2 huevos
- $\frac{1}{2}$ taza de puré de tomate
- hojas de apio cortadas
- sal

Preparación:

Mezclar bien el puré de garbanzos con el resto de los ingredientes. Verter luego la pasta resultante en un molde aceitado y llevar a horno caliente durante 45 minutos. Retirar y servir.

Albóndigas de Lentejas

- 2 tazas de lentejas cocidas bien escurridas y desmenuzadas
- 1 taza de papas hervidas y ralladas
- 1 huevo batido
- aceite
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- pan rallado
- harina integral (suficiente para que la mezcla tenga consistencia)
- sal

Preparación:

Mezclar las lentejas desmenuzadas con puré de papas. Incorporar el huevo Batido, un poco de aceite, ajo, las cebollas picadas y el pan rallado y la harina Integral de manera que la masa quede consistente y se puedan formar la Albóndigas. Cocinar las albóndigas en agua con sal. Servir con salsa de tomates.

Hamburguesas de Soya.

Ingredientes:

- 2 tazas de soya cocida
- 2 cucharadas de avena
- 1 cebolla rallada
- 1 huevo
- ajo, perejil, orégano
- sal pan rallado

Preparación:

Procesar la soya y mezclar con los otros ingredientes. Formar las hamburguesas y pasarlas por pan rallado. Dorar en el horno.

Budín de Repollo

Ingredientes:

- 1 repollo cresco
- 1 cebolla grande
- 1 pimiento
- 1 pan remojado en leche
- 4 huevos
- 5 cucharadas de aceite

Preparación:

Picar repollo fino, dar un hervor y estilar. Freír cebolla y pimentón, mezclar lo anterior con el pan. Batir las claras a nieve, agregar las yemas de una y agregar a lo anterior. Condimentar a gusto y llevar al horno por 20 minutos.

Torres de Panqueques

Alterna la masa de los panqueques con distintos rellenos: de verduras de hojas de queso blando pisado con morrones, de zanahoria ralladas y cocidas al vapor con morrón.

Guiso de Acelga

Ingredientes:

- panqueque de acelgas
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 1 trozo de zapallo
- 250 gramos de choclo
- 250 gramos de arvejas
- 1 taza de carne vegetal
- 3 dientes de ajo
- $\frac{1}{2}$ morrón
- 2 tazas de agua
- orégano y sal a gusto

Preparación:

Lavar la carne vegetal y escurrir, freír con cebolla, morrón, zanahoria, y aliños. Agregar agua y el resto de los ingredientes. Cocinar a fuego lento.

Panqueques de Zanahoria

Ingredientes:

- 1 taza de zanahoria rallada
- 2 huevos batidos
- 1 taza de harina
- 3 cucharadas de harina de soya
- 1 $\frac{1}{2}$ taza de leche
- 2 cucharadas de aceite
- sal marina

Preparación:

Batir los huevos con sal. Agregar la zanahoria rallada fina y parte de la leche. Incorporar de a poco las harinas tamizadas, trabajando la composición con espátula de madera. Agregar la leche restante y el aceite, mezclar bien y dejar reposar unos 30 minutos. Cocinar.

Relleno Para Panqueques

Ingredientes:

- Choclos
- 1 ó 2 cebollas
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de harina de gluten
- sal marina, jengibre, nuez moscada

Rehogar las cebollas finamente picadas, luego licuar los choclos con todos los demás elementos, llevar a fuego hasta que espese, agregar la cebolla. Enfriar y utilizar.

Relleno de Verduras de Hojas

Ingredientes:

- 1 paquete de hojas (espinaca o acelga)
- 2 cebollas
- 3 ó 4 cebollitas de verdeo
- 1 pimiento
- sal marina

Preparación:

Rehogar las cebollas y el pimentón, incorporar las verduras lavadas, escurridas y cortadas finas, condimentar y terminar la cocción con la olla tapada.

Pasta de Acelga

Ingredientes:

- 1 atado de acelga
- 1 pimentón rojo
- 2 cucharadas de mayonesa
- sal, ajo a gusto

Coser la acelga con el pimentón, escurrir y licuar junto a los otros ingredientes. También puede hacerlo con habas, porotos verdes, brócoli, queso, zanahoria y Garbanzos.

Guacamole

Ingredientes:

- 2 paltas cortadas en cuadros
- 2 tomates medianos cortados en cuadros
- 1 cebolla mediana cortadas en cuadros
- cilantro a gusto
- sal, aceite y limón a gusto
- ajo molido

Mezclar con cuidado todos los ingredientes, dejando a consistencia y sazonar a gusto. Esta pasta sirve para rellenar tacos, panqueques, para acompañamiento de papas, arroz, sopaipillas.

Café Descafeinado

Ingredientes:

- café sin cafeína o café de cereales, cáscara de naranja, canela en palo, vainilla, clavos de olor.

Preparación:

Hervir todas estas especies en suficiente agua, por espacio de unos 10 minutos. Luego de usar esta agua para preparar cualquier café descafeinado, ojalá de Cereales, que se encuentran en el mercado.

Te de Zanahoria

Rallar las zanahorias con (el lado que ralla como pepa de melón). Colocar a secar al sol. Colocarlas a secar al sol y luego terminar de dorarlas en lata sin aceite e ir las moviendo con una espátula cada 5 minutos. Sacarlas cuando estén tostadas. Se sirve como el té común, agregándole una cascarita de naranja.

Queque de Plátano

Ingredientes:

- 3 tazas de avena
- 1 taza de harina
- $\frac{1}{2}$ taza de azúcar
- 4 plátanos molidos
- 2 cucharaditas de royal
- $\frac{1}{2}$ taza de aceite
- 3 huevos
- 1 pizca de sal
- nueces picadas

Preparación:

Se mezclan todos los ingredientes secos. Se baten los huevos aparte. Se incorporan a la mezcla el aceite, los plátanos y los huevos uniéndolos bien. Se vierte en un molde aceitado y se coloca al horno suave hasta que dore.

Queque de Zanahoria

Ingredientes:

- 2 tazas de harina
- 2 cucharadas de polvo para hornear
- $\frac{1}{2}$ taza de zanahoria rallada fina
- $\frac{1}{2}$ taza de aceite
- 3 huevos
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharada de vainilla

Preparación:

Unir los ingredientes secos, agregar yemas, aceite, zanahoria y vainilla. Mezclar bien. Batir aparte las claras a nieve y agregar en forma suave a la mezcla anterior, poner en molde aceitado al horno alrededor de 40 minutos.

Kuchen de Harina Integral Manzana y Zanahoria

Ingredientes:

- 2 mazadas ralladas gruesa
- 2 zanahorias ralladas gruesa
- 2 huevos
- $\frac{1}{2}$ taza de azúcar negra
- 1 taza de harina integral
- 1 $\frac{1}{2}$ cuchara de polvo de hornear
- 1/8 kilo de margarina

Preparación:

Batir los huevos con margarina y el azúcar, agregar manzana y zanahoria rallada gruesa, agregar la harina hasta formar una masa consistente agregar polvo de hornear, vaciar en molde con margarina por 35 minutos a fuego lento.

Arrollado Tierno de Manzana

Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$ kilo de manzanas ácidas jugo y ralladura de 1 limón
- 1 limón
- 2 cucharadas de miel
- 4 cucharadas de harina integral superfina
- 3 huevos
- 250 gramos de frutillas

Preparación:

Pelar las manzanas, cortarlas en cuadros y quitarles los centros con la semilla, colocarlas en un recipiente con la ralladura y el jugo de limón. Cocinar a fuego lento con el recipiente tapado hasta que las manzanas estén tiernas, escurrirlas bien y pisarlas. Colocarlas nuevamente sobre el fuego, agregar la miel y cocinar unos minutos revolviendo con cuchara de madera hasta obtener una compota bien seca. Dejar enfriar. Separar las yemas de las claras, batir las claras a nieve, mezclar las yemas a la compota, añadir la harina alternando con claras batidas. Tapizar una placa con papel con margarina, pincelando con aceite y espolvorear con harina de trigo blanca, colocar la preparación extendiéndola con una espátula. Cocinar a horno más bien caliente de 12 a 15 minutos. Retirar del horno desmoldar sobre un lienzo humedecido con agua y espolvoreado con azúcar negra. Pasar el canto del cuchillo por el papel y retirarlo, colocarlo en un extremo de la masa y con ayuda del lienzo arrollar. Dejar enfriar. Lavar las frutillas. Quitarles los cabitos y pisarlas ligeramente. Mezclar con una cucharada de miel y extender sobre el arrollado, volver y servir bien frío con una salsa caliente de frutas.

Galletas de Avena

Ingredientes:

- 1 $\frac{1}{2}$ taza de avena
- 1 taza de harina
- 3 yemas
- $\frac{3}{4}$ taza de azúcar flor
- 3 cucharadas de margarina
- 2 cucharadas de ralladura de limón
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharadas de polvo de hornear
- 4 cucharadas de agua

Preparación:

Junte todos los ingredientes secos. Mezcle con margarina, yemas y agua. Forme una masa suave. Cueza en lata con aceite.

Para Beber

Leche con Almendras:

Se licuan almendras peladas en agua fría o caliente, se agrega azúcar y canela a Gusto. Si se quiere se pasa o no por cedazo.

Infusión de Hierbas (Menta):

Una cucharadita de menta seca se coloca en una taza y se agrega agua hirviendo. Se deja reposar 5 minutos, se cuela y se sirve con o sin azúcar o miel de abejas.

Champaña Vegetariana

Ingredientes:

- 1 litro de jugo de piña de preferencia natural
- 1 litro de agua mineral
- 2 litros de Canada Dry o Ginger Ale
- Helado de piña (optativo)

Se mezclan todos los ingredientes, menos helado, el que se dispone en el fondo de las copas.

Licuados de Fruta

Ingredientes:

- Fruta a elección, sola o combinada
- Miel ó azúcar a gusto
- Agua fresca u cubos de hielo en verano

Poner en licuadora todos los ingredientes y mezclar.

Licuados de Yogurt con Fruta

Ingredientes:

- Fruta a elección, sola o combinada
- Yogurt de preferencia natural
- Endulzante a elección

Licuar todos los ingredientes y endulzar a gusto. Se puede enriquecer este Batido agregándole germen de trigo, salvado de trigo o avena quáker en el Momento de procesar.

Helado Natural de Plátano

Pelar plátanos y meterlos al freezer durante 24 horas. Al día siguiente se obtiene un delicioso helado natural. Se pueda triturar,

Ponche Hawai

Ingredientes:

- Plátano bien maduro o una chirimoya
- 1 pera grande y madura
- $\frac{1}{4}$ litro de jugo de piña
- $\frac{1}{2}$ litro de leche helada
- 8 pancitos o cucharadas de azúcar

Se licúan todos los ingredientes, no es necesario colar. Se sirve bien frío.

Helado de Yogurt

Ingredientes:

- 3 tazas de yogurt
- 3 cucharadas de miel
- 200 gramos de crema optativo

Preparación:

Mezclar y guardar en el freezer durante 2 horas. Sacar y batir con máquina. Guardar nuevamente hasta que se solidifique, $\frac{1}{2}$ horas antes de servir bajarlo al refrigerador. Si se le quiere agregar frutas o coco hacerlo después de las 2 primeras horas en el freezer.

- TURRON DE CHOCOLATE

- $\frac{1}{2}$ taza de leche
- $1 \frac{1}{2}$ taza de azúcar
- 3 cucharadas de chocolate amargo
- 1 paquete de galletas de agua o más
- 110 grs. de margarina Light
- 3 tazas de avena
- esencias.

Preparación: Los tres primeros ingredientes se echan en una olla y después de hervir, debe contarse 3 minutos. Retirar y agregar la margarina, las 3 tazas de avena más las esencias. En un plato o bandeja disponer en forma alternada las galletas y la mezcla. Cubrir el turrón con la mezcla y espolvoreando con coco rallado.

EMPAREDADOS DE FRUTA

Se toman unos cuantos dátiles, ciruelas, pasas, higos y se pican finamente con almendras. Se añaden unas gotas de zumo de limón a la pasta y se rellenan los emparedados con ella.

EMPAREDADOS CON MIEL Y NUECES

Se corta el pan integral en finas rebanadas. Las nueces se pican con cuidado y se pican finamente, se incorporan la miel y con la mezcla se untan caras del emparedado.

SANDWICHES DE ACEITUNAS Y PIMIENTOS

Dos cucharadas de cebolla picada, media taza de aceitunas picadas, mayonesa sin huevo. Se mezclan los ingredientes y rellenan los sándwiches.

SANDWICHES DE PALTA NUECES

Se pelan las palta y se pasan por cedazo, se pelan las nueces y se muelen, se mezclan.

Y se agrega un poco de sal.

QUEQUE PLATANO

3 taza de quáter

1 taza de harina

$\frac{1}{2}$ taza de azúcar

4 plátanos molidos

2 cucharaditas de royal

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

3 huevos

1 pizca de sal

nueces picadas.

Preparación: se mezclan todos los ingredientes secos. Se batan los huevos aparte.

Se incorporan a la mezcla el aceite, los plátanos y los huevos uniéndolos bien.

Se vierte en un molde aceitado y se coloca al horno suave hasta que se dore.

RECETAS PARA ALMUERZO Y COMIDAS

ENSALADA WALDORF

Ingredientes:

2 tazas de arroz hervido
1 taza de apio
1 manzana ácida
 $\frac{1}{4}$ taza de nueces
2 cucharadas de pasas sin semilla
2 tazas de lechuga picada
 $\frac{1}{2}$ taza de mayonesa
2 cucharadas de jugo de limón
1 cucharada de perejil
1 pizca de sal y de azúcar.

Preparación: se puede utilizar arroz hervido de antemano (conviene que esté bien frío). Colocarlo en una fuente profunda y agregarle el apio cortado fino, la manzana en pequeños daditos (flotado con limón para que no pierda el color verde), las nueces no muy picadas y pasas. Mezclar bien y disponer en el centro de un colchón formado con lechugas. Servir bien fría.

BUDIN DE ARROZ CON MIEL

Tres cucharadas de arroz, 1 lt. De leche cremosa, 2 cucharadas de miel, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, 2 cucharadas de pasas sin semilla. Poner el arroz en una cacerola. Mezclar la leche, la miel y la sal, verter sobre el arroz. Luego agregar las pasas. Cocer a horno moderado 1 $\frac{1}{2}$ hora.

REPOLLO RELLENO

Como relleno se puede usar arroz cocido con tomates o cualquier otro cereal y verdura. En hojas grandes se pone el relleno con cuchara, se envuelve y ata con hilo blanco y fuerte, se cuece a fuego lento con agua y aceite. Cuando esta cocido se quitan los hilos.

CHUPE DE PAPAS

Papas crudas cortadas en cubitos y tomates pelados crudos y picados, una rama de Apio y un pedazo de mantequilla. Se pone a fuego lento que se cuece conservado; al llevarlo a la mesa se le pone un huevo crudo revuelto.

PANQUEQUES DE VERDURAS

Se saltean en aceite zanahorias picadas muy frías y cocidas junto con acelga, también picadas y cocidas, se añade un huevo. Aparte se prepara un batido de 1 huevos enteros, se le añade 2 cucharadas de harina, 1 tarro de leche y sal. De este batido se hacen panqueques con 1 cucharada de verduras preparadas y se arrollan.

TURRON DE NARANJAS

Se hace un almíbar de 1 $\frac{1}{2}$ taza de azúcar para un vaso de jugo de naranjas. Se Baten 3 claras de huevos como para merengue, a lo que esté el almíbar al pelo, se va baciando de a poco sobre las claras. Se bate hasta que quede espeso. Se deja enfriar.

DELICIAS DE QUESILLO

Dos huevos, $\frac{1}{4}$ klg. de quesillo. 3 cucharadas colmadas de sémola. Se hace una pasta con estos ingredientes y con dos cucharadas se hacen bolitas, se revuelcan en sémola y se ponen a cocer en agua. Se sirven con miel.

BOLITAS DE PLATANO CON HARINA TOSTADA

Plátano batido es mezcla con almendras molidas y miel se forman bolitas envueltas en harina tostada.

FLAN DE DURAZNO

8 duraznos, 1 $\frac{1}{2}$ taza de azúcar, 1 taza de agua, $\frac{1}{2}$ lt. de leche, 3 claras, vainilla, 3 yemas. Se pelan los duraznos y se ponen a cocer en un almíbar con el azúcar y el agua. Cuando están bien blandos se pasan por cedazos. Se pone a cocer la leche con el azúcar y vainilla, se agrega el puré de duraznos. Se baten las claras, se agregan las yemas y se une todo. Se acaramela un molde, se coloca la parte de duraznos, se cuece por 15 minutos a baño maría al horno.

COMPOTA DE CIRUELAS

100 grs. de ciruelas secas, 1 cucharadita de azúcar y un trocito cáscara de limón. Lavar las ciruelas y ponerlas en remojo en agua durante 6 horas. Hervirlas en la misma agua del remojo junto con la cáscara de limón. Unos minutos antes de retirarlos de la cocción, agregar azúcar. Servirlas frías.

KRIPS DE MANZANAS

- 2 manzanas finamente rebanadas
- $\frac{1}{2}$ taza de agua fría
- $\frac{1}{2}$ taza de pasas
- $\frac{1}{2}$ taza de coco rallado
- $\frac{1}{4}$ taza de aceite o margarina
- 2 tazas de avena
- 1 cucharadita ralladura de limón
- 1 pizca de sal
- $\frac{1}{2}$ taza de azúcar.

Preparación: mezclar las manzanas con las pasas y el azúcar, ubicarlas en el molde enmantecado. Con los demás ingredientes formar migajas para colocarlas encima

de la mezcla formada anteriormente. Esparcir la $\frac{1}{2}$ taza de agua por todo el borde del molde. Llevar a horno moderado unos 35 minutos, hasta que se dore.

CASTAÑAS CON FRUTA

Pelar y cocer las castañas, añadir manzanas descascaradas y cortadas o plátanos, rehogar todo junto, se añade miel, jugo de limón o naranja

PARA BEBER

LECHE DE ALMENDRAS

Se licuan almendra peladas en agua fría o caliente, se agrega azúcar y canela a gusto. Si se quiere se pasa o no por cedazo.

INFUSION DE HIERBAS (MENTA)

Una cucharadita de menta seca se coloca en una taza y se agrega agua hirviendo se deja reposar 5 minutos, se cuela y se sirve con o sin azúcar o miel de abejas.

JUGO DE UVAS, FRAMBUESAS Y GROSELLAS

Se lava y limpia la fruta se agrega agua y azúcar y se licua.

JUGO DE KIWI

2 kiwis pelados y trozados en 1 lt. de agua, más $\frac{1}{2}$ taza de azúcar.
Se licua y se sirve frío.

LIMONADA

$\frac{1}{4}$ lt. jugo de limón, $\frac{1}{2}$ taza de azúcar más agua hasta completar 1 lt. Se revuelve y sirve a gusto.

JUGO DE MORA

Una buena cantidad de mora se exprime envolviéndola en un trapo y machacándola con la mano del mortero. Colocar el líquido con papel filtro y añadir una cucharada sopera de zumo de limón por vaso. Poner miel a voluntad y beber fresco.

PANES

$\frac{1}{2}$ taza de miel, 3 huevos, 1 taza de azúcar, 1 taza de nueces picadas, 5 tazas de harina cernida, $\frac{1}{2}$ litro de aceite, $\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato. Se baten los huevos con el azúcar y el aceite, se agrega miel que previamente se derritió y pasó por colador, dejándose enfriar. Se pone la harina y el bicarbonato cernida y se bate bien; se agregan las nueces y se revuelve. Se vacía en un molde aceitado y se pone al horno caliente al principio, luego se baja la tº a la mitad. Se deja de $\frac{3}{4}$ a una hora en el horno. El batido debe quedar blando. Si queda muy claro se agrega más harina.

PAN DE ZANAHORIA

1 kg. de harina, 2 zanahorias ralladas finas, sal $\frac{1}{4}$ lt. de aceite, levadura, agua (opcional) Se leuda la levadura fresca y se le agrega a la harina la zanahoria junto a los otros ingredientes se mezclan y se forma una masa. Luego se lleva al horno hasta completar su cocción.

PAN INTEGRAL

1 kl. de harina blanca

$\frac{1}{4}$ taza de aceite

1 cucharada de azúcar

3 tazas de harinilla o harina integral fina o gruesa

1 cucharada de levadura

1 cucharada de sal.

Preparación: poner a remojar la levadura con el azúcar en $\frac{1}{2}$ taza de agua tibia, unir las harinas, hacer un huequito en el centro, vaciar en él la levadura, la sal y el aceite, e ir agregando agua tibia, calculando la cantidad necesaria. Amasar un poco y dejar reposar hasta que aumente el doble de su tamaño. Si es amoldado, aceitar los moldes y llenarlos con masa hasta la mitad, si son pancitos darle la forma deseada y hornear a horno moderado después de haberlos mojado con leche; (pan molde 1 hora, pancitos $\frac{1}{2}$ hora). Al sacarlos hay que mojarlos con leche nuevamente.