

RECETARIO VEGETARIANO



COCINA
Saludable



ENSALADAS & ADEREZOS



COCINA
Saludable

ADEREZO DE MENTA Y MIEL



INGREDIENTES

- 1 taza de miel
- 1 limón
- ½ taza de hierbabuena

PROCEDIMIENTO

1. Coloque la miel y la menta, lavada, seca y finamente picada en un frasco bien tapado al sol durante un día.
2. Agregue jugo de limón a su gusto.
3. Bata bien cerrando bien el frasco.

Es muy rico en ensaladas de frutas. En té es útil para refrescar el pecho y la garganta.



ENSALADA *Italiana*

INGREDIENTES

- 1 lechuga deshojada
- 1/2 pimiento verde picado o perejil picado
- 2 pepinos cortados en rebanadas
- 6-8 rábanos rebanados
- 2 tallos de apio (picados o cortados en rebanadas).

PROCEDIMIENTO

1. Revuelva todo.
2. Agregue jugo de limón, un poco de ajo en polvo, cebolla en polvo y sal
3. Acompañe con su aderezo preferido



ENSALADA DE PEPINOS RELLENOS

INGREDIENTES

1 taza de cacahuete horneado sin sal
1 taza de agua
1 pedazo de cebolla
1 ajo
½ cucharada de paprika
½ taza de aceite de oliva
1 limón

PROCEDIMIENTO

1. Corte los pepinos tiernos por la mitad a lo largo. Retire las semillas y parte de la pulpa.
2. Mezcle las aceitunas, la cebolla, el pimiento y el apio. Revuelva esta mezcla con aderezo y rellene con ella los pepinos.
3. Sírvese sobre una hoja de lechuga.





ENSALADA DE COCO

INGREDIENTES

- 1 betabel grande rallado
- 2 zanahorias ralladas
- 1/2 jícama rallada
- 1/2 coco rallado
- Limón y sal a su gusto

PROCEDIMIENTO

1. Mezcle todo.
2. Agregue sal y limón si desea



ENSALADA

CON ESPINACAS

INGREDIENTES (4 raciones)

- 200 g de espinacas.
- 4 zanahorias
- 100 g de col rizada
- 100 g de calabaza
- 8 rábanos
- 2 cucharadas de ajonjolí
- 2 cucharadas de semillas de girasol peladas
- 1 cucharada de germen de trigo
- Perejil
- 1 limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva

PROCEDIMIENTO

1. Pele, lave y corte cada una de las hortalizas en crudo y colóquelas en un plato con parte de las semillas de girasol y ajonjolí.
2. Para preparar el aderezo, machaque el resto del ajonjolí y de las semillas de girasol, agregando el germen de trigo, el jugo de limón, el aceite y la sal.
3. Agregue el aderezo al momento de servir.



ENSALADA DE *Manzana y Apio*

INGREDIENTES

- ¼ de taza de apio en rodajas
- 2 tazas de lechuga o espinaca cruda lavada y desinfectada
- 1 manzana en cubitos
- ½ taza de yogurt vegetariano
- Perejil picado al gusto
- ¼ de taza de uvas en mitades
- ½ taza de cereal

PROCEDIMIENTO

1. Mezcla el apio, la lechuga, manzana y uvas en un tazón.
2. En un recipiente aparte mezcla el yogurt con el perejil picado, reserva para aderezar.
3. Sirve y agrega cereal encima ya sea antes o después del aderezo.



VINAGRETA AL LIMÓN

(78 kcal por cucharada)

INGREDIENTES

- ½ cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- 1 rama de menta
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 110 ml de aceite de oliva
- Sal marina

PROCEDIMIENTO

Batir todos los ingredientes (una vez lavados y troceados) con la batidora hasta obtener una mezcla fina y homogénea.



CREMAS Y MAYONESAS



MAYONESA VEGETAL

INGREDIENTES

- 1 papa
- 2 zanahorias
- 1 diente de ajo
- Perejil
- 1/2 limón
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Sal marina

PROCEDIMIENTO

1. Hervir la papa y las zanahorias.
2. Machacar el ajo.
3. Triturar la papa, las zanahorias, el ajo y el perejil en la licuadora a alta velocidad.
4. Bajar la velocidad e ir agregando al hilo el jugo de limón y el aceite.
5. Agregar la sal al gusto.



— Puré de — GARBANZOS

INGREDIENTES

2 tazas de garbanzos cocidos
½ pimiento verde o rojo
4 tomates verdes
Un pedacito de cebolla
Cilantro al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Licúe todos los ingredientes.
2. Ponga en un plato hondo y acompañe con alguna ensalada de su preferencia y aguacate.



Mayonesa de GIRASOL

INGREDIENTES

- 1/4 taza semilla de girasol
- 1 ¼ taza de agua
- 1/4 taza de maicena o harina blanca
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharadas de jugo de limón

PROCEDIMIENTO

1. Licúe la semilla de girasol con el agua hasta que este cremoso.
2. Agregue los demás ingredientes excepto el limón.
3. Coloque en un sartén y cocine a fuego medio, revolviendo constantemente.
4. Retire del fuego una vez que este espeso.
5. Agregue el limón al hilo y revuelva.
6. Deje enfriar.



MAYONESA DE SOYA

INGREDIENTES

- 1 taza leche de soya (Soyapac)
- 4 cucharadas de maizena
- 1/2 taza de agua
- 1/2 taza de leche de soya en polvo
- 1/3 taza aceite canola
- 1/2 cucharada de cebolla en polvo
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 taza de jugo de piña
- 1/4 taza jugo de limón
- 1 1/4 cucharadita de sal

PROCEDIMIENTO

1. Disuelva la maizena en la leche líquida.
2. Cocine a fuego lento hasta que espese. Deje enfriar.
3. Licue el agua y la leche en polvo y agregue el aceite poco a poco.
4. Agregue la maizena y los condimentos y licue hasta que se mezcle bien y quede cremoso.
5. Vierta en un recipiente y agregue el jugo de piña y limón.
6. Refrigere 2 horas antes de servir.
7. Retirar del horno y agregar los demás ingredientes



CREMA AVELLANA

INGREDIENTES

- 250 gramos de avellanas tostadas y peladas.
- 3 cucharadas de aceite de germen de maíz.

PROCEDIMIENTO

1. Picar las avellanas y triturarlas con la batidora.
2. Añadir el aceite y batir hasta que quede una crema fina y homogénea. Conservar en un frasco de cristal.

Untada en el pan y acompañada de miel, mermelada, plátano o frutas desecadas es deliciosa.



Hummus

(PATÉ VEGETARIANO)

INGREDIENTES

1 taza de garbanzo
Aceitunas verdes o negras al gusto
Crema de ajonjolí (puede sustituirse por
aceite de ajonjolí o por ajonjolí
ligeramente tostado molido en seco)
Mayonesa vegetal al gusto
(solo la necesaria para amasar)
1 pedazo de chipotle o morrón asado
Hiervas finas
Agua
Sal

PROCEDIMIENTO

1. Dejar los garbanzos en remojo al menos 12 horas.
2. Ya hidratados se ponen a hervir 1 hora en agua con sal, hasta que su consistencia sea blanda y se puede retirar la piel.
3. Incorporar todos los ingredientes con una batidora hasta obtener una consistencia cremosa y espesa.

El hummus es ideal para comer con pan de pita, pan tostado o
vegetales crudos como zanahorias, ramas de apio o pimientos
rojos cortados en juliana.



crema de *Chantilly*

INGREDIENTES

- ½ Taza de agua
- ½ taza de leche de soya en polvo marca Soyapac
- 1 cucharadita de vainilla
- 3 cucharadas de miel
- Una pizca de sal
- ¾ de aceite de canola
- 1 cucharadita de jugo de limón

PROCEDIMIENTO

1. Licue todos los ingredientes, excepto el aceite, hasta obtener una crema.
2. Agregue el aceite de canola y el jugo de limón al hilo.



WAFFLES DE AVENA

INGREDIENTES

- 6 tazas de harina de avena
- 1 cucharadita de sal
- 7 tazas de leche de soya o de nueces
- 1/3 taza de cacahuete o crema de la misma.

PROCEDIMIENTO

1. . Mezcle en el orden dado con una cuchara.
2. Deje reposar una noche antes de hornear (o hasta que este espeso).
3. Precaliente la parrilla de los waffles. Cocine de 5-6 min.
4. Acompañe con miel.



Hot Cakes de Avena

INGREDIENTES

- 1 Taza de avena
- ½ Taza de agua
- 1 Cucharada de aceite de canola
- 1 Cucharada de vainilla
- 1 Cucharada de miel
- 1 Puño de nueces
- Mermelada de frutas al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Licuar la avena en el agua
2. Sin detener la licuadora, incorporar la miel, la vainilla y el aceite.
3. En un sartén caliente, a fuego lento, verter la mezcla y esparcir las nueces encima
4. Voltear el hot cake permitiendo dorar las nueces.
5. Voltear una vez más cuando esté cocido y retirar.
6. Acompañar con mermelada



Granola

INGREDIENTES

- 1 kilo de avena integral
- 1/4 de piloncillo
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de vainilla
- 1 pedazo de canela
- 200 gramos de nueces partidas en mitades
- 150 gramos de coco natural
- 200 gramos de pepitas de calabaza
- 150 gramos de pasas
- 200 gramos de almendras
- 1 y 1/2 litro de agua
- 1 pizca de sal

PROCEDIMIENTO

1. Hervir el agua; agregar el piloncillo y la canela hasta que se disuelva.
2. Apagar el fuego y agregar la vainilla y el aceite.
3. En un recipiente se revuelve avena y la miel de piloncillo cocinada previamente hasta que se integren completamente.
4. En otro recipiente se revuelve almendra y miel. Reservar.
5. Hornear la avena; mover continuamente hasta dorar. Casi al final agregar las almendras.



AVENA CON MANZANAS Y MIEL

INGREDIENTES

- 3 ½ taza de leche vegetal de su preferencia
- 1/3 taza de manzanas secas
- ¼ de taza de miel
- ½ cucharadita de canela en polvo
- ¼ de taza de pistaches
- 2 tazas de avena sin cocer

PROCEDIMIENTO

1. Ponga la leche, las manzanas, la miel y la canela a hervir en una olla de 3 litros.
2. Agregue la avena y vuelva a hervir. Reduzca a fuego medio y cocine, revolviendo ocasionalmente, por 5 minutos o hasta que la mayoría del líquido se absorba.
3. Retire la olla del fuego. Deje reposar la avena hasta que llegue a la consistencia deseada.
4. Sirva en plato hondo y adorne con los pistaches.



AVENA CON ALMENDRAS Y ARÁNDANOS

INGREDIENTES

- ½ taza de avena (que no sea instantánea)
- 8 almendras (sin sal)
- 1 cucharada de arándano seco
(puedes sustituirlos por pasas)
- 1 taza de leche de almendras
- 2 tazas de agua
- 1 raja de canela

PROCEDIMIENTO

1. Hierva en una olla el agua y la leche, una vez que rompa el punto de hervor, añada la avena y reduce el fuego. No dejes de mover, en caso de que se seque la preparación, agrega más agua.
2. Pasados 5 minutos, agrega la canela, los arándanos y el endulzante sin calorías. Cocina por 5 minutos más o hasta que la avena se encuentre cocida. Retira la raja de canela, agrega las almendras y sirve.



PLATILLOS



COCINA
Saludable

SOPA DE CHAMPIÑÓN Y ESPINACAS

INGREDIENTES

- 1/2 kilo de hongos lavados y rebanados
- 1 manojo de espinacas lavadas y picadas
- 4 tomates
- 1 trocito de cebolla
- 1 diente de ajo
- Germinado de soya (opcional)
- 3 cucharaditas de aceite de olivas
- Sal y agua (la necesaria)

PROCEDIMIENTO

1. Licue el tomate con la cebolla y el ajo.
2. Ponga a la lumbre. Cuando empiece a hervir agregue el agua. Nuevamente al hervir agregue el hongo, la espinaca y el germinado.
3. Agregue sal y aceite, no deje que hierva mucho



COCINA
Saludable

caldo TLAPEÑO

INGREDIENTES

- 3 tazas de garbanzo cocido
- 2 litros de agua
- 1 tomate
- ¼ de cebolla
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de levadura nutricional
- 1 cucharadita de sazón de hongo
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- 1 zanahoria cortada tipo juliana grande
- 1 calabacita mediana cortada tipo juliana grande
- 8 ejotes cortados igual que la calabacita
- 1 rama de epazote
- 1 pieza de chile chipotle seco sin venas ni semillas
- 1 cucharadita de sal.

PROCEDIMIENTO

1. Ponga a hervir el agua con los garbanzos, levadura nutricional, sazón de hongo, cebolla en polvo y sal.
2. Sofría la cebolla, agregue el tomate, dorándolo un poco. Añada un poco de agua y deje cocinar hasta que el tomate este suave.
3. Licúe el tomate y vacíe al caldo; cuando empiece a hervir agregue las verduras y el epazote y hierva solo dos o tres minutos y apague, para que las verduras estén de color intenso al servirse.

Sirva con arroz, aguacate y limón.



COCINA
Saludable

Carne de Lentejas

INGREDIENTES

2 tazas de lentejas remojadas una noche
4 dientes de ajo
1 ½ taza de semillas de calabaza
½ cebolla picada en cuadritos
Cilantro o el rabito de la cebollita
Sal

PROCEDIMIENTO

1. Licue las lentejas junto con el ajo y las semillas, con un poquito de agua.
2. Agregue el resto de los ingredientes y prepare tortitas en un sartén. Cocine por ambos lados. Aderece con su salsa favorita.

Se puede acompañar con una sopa de vegetales o de arroz o de avena.



ALBÓNDIGAS DE BRÓCOLI

INGREDIENTES

- 500 gr brócoli
- 200 gr pan molido
- ½ cebolla finamente picada
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 2 huevos
- 3 cucharadas de perejil picado finamente
- 4 cucharadas de queso manchego o gouda
- Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Cocer el brócoli y escurrirlo bien y machacarlo.
2. Agregar la cebolla, el perejil, el queso y revolverlo bien.
3. Agregar los huevos y el pan molido y revolver.
4. Sazonar con sal y pimienta.
5. Formar las bolitas y colocar sobre una bandeja engrasada con aceite de oliva.
6. Hornear a 180° por unos 30 minutos.



◀ CARNE DE ▶ CACAHUATE

INGREDIENTES

- 1 taza de tomates
- 1 taza de agua
- 1 taza de maní tostado o nueces de marañón
- 1 y 1/4 de taza harina de soya
- 2 cucharadas de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita ajo en polvo o rallado
- 1/4 taza de maní picado para una textura crujiente.

PROCEDIMIENTO

1. Licúe todos los ingredientes con la taza de agua.
2. Engrase recipientes metálicos de medio galón y llene, cubriendo con un plástico y una liga.
3. Cocine a vapor en una olla de agua durante dos o tres horas hasta que estén firmes (ponga los recipientes metálicos en una plataforma de modo que el agua no cubra las latas.)
4. Para sacar la carne de los recipientes metálicos afloje alrededor de las orillas con un cuchillo.
5. Puede servirse en rebanadas frío o caliente.



COCINA
Saludable

Estofado de Papas

INGREDIENTES

- 3 papas rebanadas finas
- 3 tomates picados en cuadritos
- ½ cebolla picada en cuadritos
- 1 diente de ajo picadito
- Canela (al gusto)
- Aceitunas y alcaparras al gusto
- Pasitas al gusto
- Rajitas de chile poblano o morrón
- Sal y un poco de agua (para que no se pegue)
- Aceite de olivo



PROCEDIMIENTO

1. Ponga todos los ingredientes, menos el aceite, en un sartén de teflón. Tápele.
2. Cuando se haya cocido agregue por último el aceite de olivas.
3. Acompañe con arroz, es buena combinación



GLUTEN DE LEGUMBRES

INGREDIENTES

- 250 g de harina de gluten (gluten en polvo)
- 300 g de legumbres (alubias, sojas, garbanzos, lentejas...) hervidas.
- 2 litros de caldo de verduras (sin sal)
- Salsa de soya

PROCEDIMIENTO

1. Escurrir la legumbre y elaborar un puré con la misma, agregar la harina de gluten a dicho puré y mezclar.
2. Dar forma de cilindro a la masa obtenido o hacer 2 bolas.
3. Poner el caldo de verduras y la salsa de soya en una olla; cuando hierva incorporar el gluten amasado.
4. Hervir durante una hora, escurrir el gluten obtenido y preparar según la receta escogida.

La textura del gluten es similar a la carne, pero no contiene colesterol ni grasa saturada. Sus proteínas se suplementan con las de las legumbres y así proporcionan los aminoácidos que el cuerpo necesita.



COCINA
Saludable

ASADO DE *Zanahoria*

INGREDIENTES

- 5 tazas de zanahoria cruda rallada
- 1 taza de migas gruesas de pan
- 1 taza de arroz integral al vapor o garbanzos machacados
- 2 cucharadas cebolla en polvo
- 1/2 taza de mantequilla de maní en un poco de agua o leche.
- Tofu
- Tomillo y sal al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Mezcle la mantequilla de maní con el arroz.
2. Agregue la zanahoria, el tofu y la cebolla.
3. Use las migas de pan según sea necesario hasta obtener la consistencia correcta.
4. Ponga en una cacerola o en un molde de pan.
5. Hornee a 180°C de 45 a 55 minutos.
6. Sirva con su salsa favorita.



— SORPRESA DE— TRIGO GERMINADO

INGREDIENTES

- 1 y 1/4 taza germinado de trigo
- 2 tazas dátiles sin semilla
- 1 taza de nueces picadas (marañón, avellana, etc.)
- 1/2 taza de ajonjolí
- 1/4 taza de miel
- 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete o de almendra o de nuez de marañón
- 2 cucharadas de ralladura de naranja o limón
- 1/4 cucharadita de sal

PROCEDIMIENTO

1. Pase los primeros dos ingredientes por el molino de alimentos. Amase con las manos el resto de los ingredientes.
2. Forme bolas; haga rodar cada bola en coco rallado. Lista para comer o congelar.



Papas ^{al} Cilantro

INGREDIENTES

- 1 kg de papas
- 1 taza de cilantro picado
- ½ cebolla picada
- 2 dientes de ajo
- ½ taza de almendras
- 2 cucharaditas de maicena
- 5 cucharadas de leche de soya en polvo Soya Pac
- 2 ½ tazas de caldo en donde coció las papas
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Sal necesaria

PROCEDIMIENTO

1. Lave las papas y píquelas con todo y cáscara en cuadros y ponga a cocer en agua con sal (cuide que no se pasen de cocidas para que no se mueva). Saque del agua.
2. Acitrone la cebolla y el ajo y licúe junto con el resto de los ingredientes.
3. Vierta esta mezcla en un sartén y cocine a fuego lento. Ya sazonado coloque las papas en un recipiente grande y bañe con esta crema de cilantro.
4. Mezcle con cuidado para que no se rompan las papas.



— Coliflor —

CON SALSA DE CACAHUATE

INGREDIENTES

- 1 pieza de coliflor deshuesada
- ½ cebolla grande fileteada
- 1 diente de ajo rallado
- 1 taza de cacahuates
- 3 tomates asados
- 1 chile poblano en rajas asado (opcional)
- Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Poner en el sartén la coliflor, la cebolla, el ajo y la sal.
Tapar para que se vaya cocinando.
2. Licúe el cacahuete con los tomates.
3. Agregue esta mezcla a la coliflor e incorpore.
4. Agregue el chile poblano por último y la sal necesaria. No cocer mucho.



chorizo *de Soya*

INGREDIENTES

Soya cocida y escurrida
(un paquete de marca Soi-Yah!)
1 cabeza de ajo
 $\frac{1}{4}$ de chile ancho o cuajillo
1 cucharadita de orégano
1 cucharadita de comino (opcional)
2 pimientas 1 taza de vinagre de
manzana o jugo de limón

PROCEDIMIENTO

1. Limpie y remoje los chiles en agua caliente por 15 min. Licúe con el resto de los ingredientes.
2. Mezcle con la carne de soya. Refrigere.



SUSTITUTOS DE LACTEOS



Yogurth

INGREDIENTES

- 1 taza de tofu
- 1 taza de fruta carnosa de su elección (fresa, papaya, frambuesa plátano, etc.)
- 1 taza de leche de su elección (almendras, soya, alpiste, nuez, ajonjolí, etc.)
- miel al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Licuar el tofu, la fruta y la leche.
2. Endulzar con la miel al gusto.



— LECHE DE — **NUEZ DE LA INDIA**

INGREDIENTES

- 1 taza de nuez de la India
- 3 tazas de agua

PROCEDIMIENTO

1. Dejarlas a remojo toda la noche en una taza de agua.
2. Mezclar en la licuadora con las dos tazas restantes.



LECHE DE ALMENDRA

INGREDIENTES

1 taza de almendras crudas
4 tazas de agua
1 a 2 cucharadas de miel
Cáscara de limón al gusto
Una pizca de sa



PROCEDIMIENTO

1. Para pelar las almendras, vacíe agua hirviendo sobre ellas; después de 5 minutos quite la piel con sus dedos.
2. Déjelas a remojo toda la noche.
3. Mezcle los ingredientes en la licuadora hasta que esté bien suave, agregando el agua poco a poco.
4. Disfrute una bebida nutritiva.

QUESO DE ALMENDRAS

INGREDIENTES

- 1/2 taza de agua fría
- 3 cucharadas de grenetina natural sin sabor.
- 1/2 taza de agua caliente
- 1 taza de almendras
- 1 cucharada de sal
- 1 diente de ajo
- 1/4 de cebolla picada
- 2 cucharadas de limón
- 1/4 de pimienta roja

PROCEDIMIENTO

1. Licuar la grenetina con el agua fría, añadir el agua caliente y las almendras. Licuar muy bien hasta lograr una consistencia cremosa.
2. Vaciar en un molde y refrigerar hasta que tenga una consistencia firme



TOFU

INGREDIENTES

1 litro de leche de soya
jugo de 2 limones

PROCEDIMIENTO

1. Se coloca la leche a punto de ebullición. Se apaga y se espera 10 minutos a que baje la temperatura
2. Agregar el jugo de 1 limón, tapar y esperar 10 minutos para que cuaje, en caso de que no cuaje agregar el jugo del otro limón.
3. Dejar enfriar y exprimir con una tela hasta que agarre cuerpo.
4. Darle forma al tofu, y colocar en un recipiente con agua muy fría y así conservarlo en refrigeración



PÓSTRES



PAN DE *Ajonjolí y Avena*

INGREDIENTES

- 1taza de ajonjolí crudo
- 1 ½ tazas de avena
- 1 ½ taza de harina de arroz o maíz
- 1 cucharada de sal
- 4 tazas de agua
- ½ taza de nueces

PROCEDIMIENTO

1. Licúese el ajonjolí en la licuadora con parte del agua.
2. Añada el resto de los ingredientes y suficiente agua para hacer una buena mezcla.
3. Cocine en sartén de teflón como hot cakes.
4. Sirva con frutas y miel.

Puede hacer variaciones con otros cereales, o juntar tres cereales. También puede usar harina integral.



PUDÍN HORNEADO

DE ARROZ INTEGRAL

INGREDIENTES

- 4 tazas de arroz integral cocido (seco)
- 4 cucharadas de mantequilla de cacahuete
- 1 taza de jugo de fruta (pera es óptima)
- 1 taza de dátiles picados
- 1/2 taza de nueces o pasitas picadas.
- Cáscara de media naranja y limón.

PROCEDIMIENTO

1. Bata el jugo con la mantequilla de cacahuete y la ralladura de limón mezcle con el arroz.
2. Añada las frutas y las nueces.
3. Vacíe en el plato para hornear.
4. Hornee por 30 minutos a 180°C.

Es bueno servido con salsa de ajonjolí de menta o su crema favorita.



BOLITAS DE

Frutas y Nueces

INGREDIENTES

- 3/4 taza de nueces molidas o picaditas
- 1 taza de pasitas suaves
- 1 taza dátiles (deshuesados)
- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharaditas ralladura de limón o de naranja

PROCEDIMIENTO

1. Pase las nueces por el molino de alimentos.
2. Haga lo mismo con las pasas y los dátiles y córtelos en pedazos pequeños.
3. Añada miel y mézclelos todos.
4. Forme bolas y póngalas en el refrigerador a endurecerse. Envuelva en papel encerado.



EMPANADITAS DE ALMENDRA

INGREDIENTES

2 taza de harina de trigo integral

¼ taza de aceite vegetal

½ taza de babaza de linaza tibia

½ cucharadita de sal marina

RELLENO

¼ de almendras peladas y doradas

2 manzanas mediana ralladas

Miel al gusto y 1 pisco de sal

PROCEDIMIENTO

1. Mezcle los ingredientes y amáselos bien para formar una masa suave.
2. Realice el relleno triturando la almendra y juntándola con los demás ingredientes.
3. Prepare las empanaditas con este relleno.
4. Hornee durante 30min.



Misterio de frutas

INGREDIENTES

400 g de fresas
100 g de nueces sin cáscara
4 cucharadas de miel
2 cucharadas de semilla
de girasol sin cáscara.

PROCEDIMIENTO

1. Picar las nueces y triturar las semillas de girasol.
2. Lavar las fresas, partirlas por la mitad y mezclarlas con las semillas de girasol, las nueces y la miel.
3. Disponer en copas y servir frío.



GALLETAS DE *Alpiste*

INGREDIENTES

- 1 taza de avena molido en seco
- 1 taza de alpiste molido en seco
- 1 taza de amaranto
- 1 y 1/4 taza de cacahuates molido
- 1 taza de miel de piloncillo
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 taza de agua
- 1 cucharada de anís molido junto con algún cereal de arriba

PROCEDIMIENTO

1. Junte los primeros cuatro ingredientes y agregue la sal; revuelva y agregue el resto de los ingredientes.
2. Integre todo hasta generar una masa.
3. Haga bolitas.
4. Aplane con un rodillo y dore en un comal o en el horno.



GALLETAS DE **manzana**

INGREDIENTES

1 taza de avena
¼ taza harina integral
¾ taza de dátiles partidos
½ taza de nueces partidas
1 taza de manzana rallada
2 cucharadas de aceite
El jugo de una naranja

PROCEDIMIENTO

1. Mezcle todo y forme las galletas.
2. Hornee a 170°C por 25 minutos.



SALSAS

ADEREZO

salsa de RÁBANO

(39 kcal por cucharada)

INGREDIENTES

150 ml de mayonesa de soya

1 cucharada de rábano rallado

½ limón (jugo)

150 g de tofu cremoso, yogur natural o nata

Sal marina

PROCEDIMIENTO

1. Batir el rábano, el jugo de limón y el tofu.
2. Incorporar la mayonesa suavemente, utilizando para ello un tenedor.



COCINA
Saludable