

## Curso de Alimentación Vegetariana

Los cereales, las frutas carnosas, las oleaginosas y las legumbres constituyen el alimento escogido para nosotros por el Creador. Preparados del modo más sencillo y natural posible, son los comestibles más sanos y nutritivos. Comunican una fuerza, una resistencia y un vigor intelectual que no puede obtenerse de un régimen alimenticio más complejo y estimulante”. **CRA:370.**

“En los cereales, las frutas, las legumbres, las hortalizas y las frutas oleaginosas secas (nueces) han de encontrarse todos los elementos que necesitamos”. **CRA:371.**

“El que aprecia la luz que el Señor le ha dado sobre la reforma pro salud, tiene una ayuda importante en la obra en que está empeñado de santificarse por medio de la verdad, y hacerse idóneo para la inmortalidad”. **CRA:70.**

“El régimen alimenticio tiene mucho que ver con la disposición a entrar en la tentación y cometer pecado”. **CRA:61.**

“Dios pide que los apetitos sean purificados y que se renuncie a las cosas que no son buenas. Esta obra debe ser hecha antes que su pueblo pueda entrar delante de él como pueblo perfecto”. **CRA:41.**

“Los hombres no serán nunca temperantes hasta que la gracia de Cristo sea un principio viviente en el corazón... Ninguna mera restricción de su régimen alimenticio lo curará de su apetito enfermo... No practicarán la temperancia en todas las cosas hasta que sus corazones sean transformados por la gracia de Dios”. **CRA:40.**

“Los hijos de Dios no están preparados para el fuerte clamor del tercer ángel... El refrigerio, o sea, el poder de Dios, viene solamente sobre los que se hallan preparados para él, haciendo la tarea que Dios les pide, es a saber, limpiarse a sí mismos de toda inmundicia de la carne y del espíritu, perfeccionando la santidad en el temor de Dios”. **CRA:36, 38.**

### **Reglas para comer bien.-**

- 1.- Alimentos naturales y no refinados.
- 2.- Platos sencillos y no elaborados.
- 3.- Alimentos saludables y no estimulantes.
- 4.- Alimentos vegetarianos.
- 5.- Un desayuno fuerte y una cena liviana.
- 6.- Comer con regularidad y nada fuera de las horas.
- 7.- Evitar alimentos que no son saludables.
- 8.- No comer en exceso, ni aun de los alimentos sanos y saludables.
- 9.- Tener un dominio constante del apetito.

### **El Desayuno.-**

Es la comida más importante del día, porque:

Después del ayuno nocturno el cuerpo necesita combustible para el día.

Aporta importantes nutrientes que el cuerpo necesita para rendir bien.

El cuerpo está preparado para una mejor digestión. Ayuda a mantener el peso corporal.

Quien desayuna, reacciona más rápido, se desempeña mejor y se siente mejor.

Los alumnos que desayunan tienen menos ausentismo, mejor concentración y mejor rendimiento.

Para tomar un buen desayuno usted puede:

Cenar livianamente, preferentemente tres a cuatro horas antes de irse a la cama.

Levantarse 15 minutos más temprano de lo acostumbrado.

Tomar un vaso de agua tibia al despertar.

Planificar su desayuno (para la semana).

Conseguir ideas e integrar a la familia para lograr desayunos novedosos.

Adelantar todo lo que pueda la noche anterior, y comenzar el día con alegría.

Tomar tiempo para desayunar con calma.

### **Sugerencias novedosas para el desayuno.-**

Cereal caliente con frutas, pasas u oleaginosas.

Muesli (avena remojada, frutas y leche de soja o yogurt de soja).

Granola casera.

Hamburguesas de lentejas con leche de soja y fruta.

Mayonesa de legumbres o mantequilla de maní para untar el pan.

Otros rellenos salados para el pan (Ejemplo: palta).

Precalentar comida salada del día anterior (fideos integrales, arroz integral, etc.).

No olvide que:

“Un buen desayuno se puede apreciar en todo su valor sólo después de un buen descanso. La mayoría tendría que cambiar su programa de vida a fin de hacer esto. Usted no puede acostarse a las 12 de la noche con el estómago lleno y levantarse dispuesto a disfrutar del desayuno a las seis. Su organismo no está fisiológicamente listo para eso”. **Dr. Frank J. Hurd, Diez Talentos:317.**

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

### **Desayunos**

Té de zanahoria o de manzana.

Té de sanguinaria, zarzaparrilla, rosa mosqueta con miel (optativo).

Pan integral con palta, miel o mermelada natural (ver receta del pan integral).

### **Muesli.-**

2 cucharadas de avena

1 cucharada de germen o granola

1 cucharada de miel

1 plátano o manzana

3 nueces o

5 almendras

10 pasas

Remojar la avena en agua durante la noche. Al día siguiente agregar la miel, el germen y las almendras. Moler el plátano, mezclar todo muy bien y servir. Puede licuarse todo formando una pasta homogénea y cremosa.

### **Súper Muesli.-**

2 cucharadas de avena.  
2 cucharadas de salvado de trigo.  
1 cucharada de germen de trigo.  
1 plátano.  
3 nueces o almendras  
1 cucharada de miel.

Se prepara igual que el Muesli.

### **Plátano nutritivo.-**

1 plátano  
2 cucharadas de germen de trigo  
1 naranja.  
2 a 3 nueces picadas.  
1 cucharada de levadura de cerveza.

Moler el plátano y unir con el germen, las pasas y las nueces. Disolver la levadura de cerveza en el jugo de naranja y unir a la mezcla de plátanos.

### **Vitamínico.-**

2 cucharadas de levadura de cerveza.  
2 cucharadas de germen de trigo.  
1 cucharada de miel.  
1 limón o naranja.  
1 vaso de agua.

Mezclar todos los ingredientes muy bien. Se puede poner todo en la licuadora y licuarlo.

### **Galletón de Quaker.-**

2 tazas de harina integral.  
2 tazas de quaker.  
Ralladura de limón o naranja.  
1/3 de taza de miel.  
½ taza de aceite.  
2 cucharadas de agua.  
1 pizca de sal de mar  
½ taza de pasas picadas.  
1 cucharada de germen de trigo.

Bata el aceite con la miel y una pizca de agua. Añada la ralladura o esencia a gusto y las pasas. Por último incorpore los ingredientes secos y el agua. Mezcle todo con una cuchara de madera. Ponga por cucharadas grandes en una lata aceitada y cocine en horno moderado hasta que estén doradas.

### **Recomendaciones para cada almuerzo.-**

- 1.- Un plato contundente de ensaladas surtidas, con aderezos, o limón o mayonesa de soja, o falsa mayonesa.
- 2.- Un plato de fondo. En el menú vegetariano no se incluyen postres (la leche con el azúcar fermentan). No mezclar frutas con verduras en la misma comida (fermentan). No beber líquidos en las comidas (media hora antes o dos horas después).

### **Aderezos**

#### **Aderezo Chileno.-**

- 1 palta madura.
- 2 tomates medianos.
- ½ paquete de perejil.
- 1 ajo.
- 1 pimentón verde o rojo.
- Sal de mar a gusto.
- 1 cucharada de aceite.
- 1 taza de agua.

Licuar todo.

#### **Aderezo francés.-**

- 1 taza de jugo de tomates.
- ½ taza de jugo de limón.
- 1 ajo machacado.
- ½ taza de caldo vegetal.

Mezclar bien todos los ingredientes y cernir sobre las ensaladas.

#### **Aderezo italiano.-**

- 1 taza de aceite de oliva.
- ¼ taza de agua.
- ½ taza de jugo de limón.
- 1 cucharada de cebolla molida.
- 1 cucharada de sal de mar.
- ½ cucharada de orégano.
- ½ cucharada de albahaca.
- ½ ajo rallado.

Mezclar los ingredientes en una licuadora hasta que espesen.

Variación: puede agregar 1 tomate rallado.

### **Mayonesa vegetal.-**

1 zanahoria cocida.  
1 papa cocida.  
1 limón (jugo).  
½ taza de aceite

Licuar todos los ingredientes hasta formar una pasta homogénea. Puede agregarse un diente de ajo chico y algunas ramitas de perejil.

### **Mayonesa de soja.-**

1 taza de carne vegetal.  
2 cucharadas de levadura de cerveza.  
2 dientes de ajo.  
1 cucharada de perejil o cilantro.  
1 tomate grande.  
½ limón (jugo), sal de mar y aceite.

Remojar la carne vegetal en el tomate rallado y aliñado con ajo, perejil y sal. Luego licuar todos los ingredientes.

### **Mayonesa sojagen.-**

1 taza de agua.  
½ taza de leche de soja.  
1 ajo machacado.  
1 cucharadita de perejil picado.  
½ taza de aceite.

Mezclar en la licuadora por unos minutos.

### **Crema agria.-**

½ taza de agua.  
½ taza de leche de soja en polvo.  
½ taza de aceite.  
¼ taza de jugo de limón.

Mezclar en la licuadora el agua con la leche de soja en polvo. Agregar lentamente el aceite y luego el jugo de limón. Puede guardarse en el refrigerador por siete días o menos.

### **Mayonesa agria.-**

1 taza de crema agria.  
¼ cucharadita de sal de mar.  
½ cucharadita de cebolla rallada.  
1 diente de ajo.  
1 cucharadita de perejil.

Mezclar en licuadora todo muy bien.

## **Salsas**

### **Salsa italiana.-**

2 cucharadas de aceite de oliva.  
2 dientes de ajo picados.  
4 tazas de tomate (puré)  
1 hoja de laurel.  
½ cucharada de orégano.  
½ cucharada de albahaca.

Rehogar ligeramente el tomate con el ajo. Agregar el resto de los ingredientes y cocinar a fuego lento hasta que enpane. Al final agregar el aceite.

Variación: Puede agregar cebolla a la salsa.

### **Salsa española.-**

1 taza cebolla picada.  
½ taza pimentón verde picado.

Usar la receta para la salsa italiana agregándole la cebolla picada y el pimentón.

### **Ketchup.-**

1 taza de puré de tomate.  
2 cucharadas de aceite.  
1 cucharada de sal de ajo.  
2 cucharadas de jugo de limón.  
Polvo de cebolla.  
Ajo a gusto.  
1 cucharada de miel.

Mezcle bien todos los ingredientes y refriéguelos para unir el sabor. Este ketchup no tiene reservativos y es importante mantenerlo refrigerado.

### **Salsa blanca.-**

2 cucharadas de aceite.  
2 cucharadas de harina.  
1 taza de leche de soja.

Cocine la harina en un poco de agua, agregue luego la leche, la sal y el aceite. Para mejor sabor agregue un ajo molido.

### **Salsa de almendras.-**

Siga la receta para la salsa blanca y agréguele 1/3 taza de almendras molidas.

**“Una alimentación sana para tener vida en abundancia”**

### **Salsa de perejil.-**

A la receta de salsa blanca agréguele ¼ taza de perejil picado muy fino.

### **Salsa agria.-**

¾ taza de agua.

½ taza de papas cocidas.

¼ taza de zanahorias cocidas.

2 cucharadas de jugo de limón.

1 diente de ajo molido.

Sal de mar, orégano.

Pase todos los ingredientes por la licuadora, hasta que estén suaves. Sirva esta salsa sobre verduras, croquetas o vegetales. Sobre vegetales (verduras) puede hornear hasta que espese.

## **Ensaladas**

Ingredientes para 4 a 6 personas.

### **Ensalada de gluten.-**

1 lechuga grande picada.

4 tomates piados.

2 cebollas picadas.

1 taza de porotos cocidos.

2 tazas de gluten molido.

1 taza de apio.

1 taza de aderezo francés.

Mezclar todos los ingredientes y aliñar con el aderezo francés.

### **Ensalada de legumbres.-**

1 taza de porotos.

1 taza de habas.

1 taza de garbanzos.

¼ taza de pimentón picado.

1 cebolla picada o molida.

1/3 taza de aceite.

1/3 taza de jugo de limón.

Cocine las legumbres, escúrralas y mézclelas.

Aderezo: mezclar el pimentón, el aceite y el limón; agregar sal de algas a gusto. Mezclar con las legumbres y dejar reposar una media hora antes de servir, para un mejor sabor.

### **Ensalada arco iris.-**

1 lechuga grande picada.

3 betarragas crudas.  
 1 taza de zanahoria.  
 2 tazas de arvejas.  
 1 pimentón verde.  
 1 taza de mayonesa vegetal.

En los platos de ensalada arregle la lechuga en el fondo. Corte las betarragas finas y póngalas sobre las lechugas formando un círculo. Rellene el centro con las arvejas y las zanahorias, y ponga el pimentón sobre ellas. Vierta un chorrito de aceite sobre la ensalada.

### **Ensalada mixta de coliflor.-**

1 coliflor cruda.  
 ¼ taza de cebolla picada.  
 ½ taza de hojas de apio picado.  
 ½ taza de mayonesa vegetal.  
 ¼ taza de aderezo francés.  
 Perejil.

Mezclar el apio, las hojas de apio y el perejil picado. Cortar la coliflor en rebanadas, verter el aderezo francés y adornar con mayonesa.

Variación: mezclar el apio, las hojas con la coliflor en rebanadas y aliñar con el aderezo; servir sobre hojas de lechuga y adornar con mayonesa.

### **Alcachofas en escabeche.-**

1 alcachofa por persona.  
 1 diente de ajo.  
 1 limón.  
 2 cucharadas de aceite de oliva.  
 1 diente de ajo machacado  
 Agua de cocción.

Cocinar las alcachofas en agua suficiente con el jugo de limón y el diente de ajo. Una vez cocinadas, escúrralas y colóquelas en un frasco. Agregue el jugo de ½ limón, el aceite, perejil y el ajo machacado. Cúbralas con el agua de cocción de las alcachofas y deje reposar durante la noche. Escúrralas u úselas en su ensalada de preferencia.

## **Pastas**

### **Hígado picado.-**

1 taza de lentejas cocidas.  
 ½ taza de nueces.  
 1 taza de arvejas cocidas.  
 2 cebollas picadas.  
 1 cucharada de salsa de tomate.  
 1 cucharada de perejil.  
 1 diente de ajo molido.  
 1 cucharada de aceite, sal de mar.

Moler las lentejas, las nueces y las arvejas. Rehogue la cebolla durante diez minutos. Mezcle todos estos ingredientes y agregue los aliños. Mezcle bien y deje reposar para que una el sabor.

### **Paté de soja.-**

½ taza de carne vegetal.  
 ½ taza de nueces.  
 1 cucharada de cebolla.  
 1 cucharada de perejil.  
 1 diente de ajo.  
 4 cucharadas de aceite, sal de mar, orégano.

Remojar la carne vegetal en un caldo de verduras. Escurrir y licuar con el resto de los ingredientes.

### **Queso de pimentón.-**

3 pimentones.  
 ¼ taza de jugo de limón.  
 1 cucharada de cebolla.  
 3 cucharadas de tomate rallado.  
 ½ taza de aceite.  
 ½ taza de nueces.

Muela en la licuadora las nueces con el tomate rallado, la leche de soja; mezcle bien. Agregue el aceite lentamente para que espese; luego agregue el jugo de limón y los alimentos picados; mezcle por unos segundos; por último se coloca la cebolla picada finita.

### **Fiambre de gluten y soja.-**

1 taza de gluten cocido.  
 ½ taza de poroto soja.  
 ¼ taza de nueces molidas.  
 1 taza de tomate picado.  
 1 cebolla, diente de ajo, perejil, orégano, sal de mar.  
 1 taza de caldo de verduras.  
 1 cucharada de levadura de cerveza (optativo).

Remojar los porotos durante la noche. Licuar los porotos con la taza de caldo. Agregar la cebolla, perejil, orégano, sal de mar, tomate y gluten. Licuar todo. Dejar reposar durante 15 minutos. En latas de conserva aceitadas verter la mezcla; poner en el fondo de la lata un papel enmantequillado. Cuidar de no llenar más de dos tercios de la lata. Cocinar a baño maría durante una hora en olla común o 25 minutos en olla a presión. Dejar enfriar en las mismas latas y para desmoldar pasar un cuchillo por el borde. Cortar en rodajas y servir como fiambre en entradas o bien utilizarlo para preparar sándwiches.

## Asados

### **Receta básica para asados de legumbres.-**

2 tazas de legumbres cocidas.  
1 taza de miga de pan o germen.  
1 taza de cebolla picada.  
Perejil picado.  
Orégano molido.  
2 cucharadas de aceite.  
Ajo.

Muela las legumbres y una con el resto de los ingredientes. Ponga la mezcla en una fuente aceitada y hornee por unos 20 o 25 minutos. Agregar dos cucharadas de maicena en agua helada.

### **Asado de habas.-**

1 kilo de habas.  
½ taza de pimentón picado.  
½ taza de cebolla rallada.  
1 ¾ taza de de jugo de tomates.  
Perejil picado.  
Ajo molido.  
2 cucharadas de aceite.  
Gel de linaza

Cocine las habas en un poco de agua. El agua de cocción puede reemplazar al jugo de tomate. Mezcle todos los ingredientes y ponga en una fuente aceitada. Hornee durante 20 minutos.

### **Asado de carne vegetal.-**

1 taza de carne vegetal.  
2 tazas de jugo de tomates.  
1 cebolla grande picada.  
½ taza de nueces molidas.  
¼ taza de germen de trigo.  
2 cucharadas de aceite.  
Ajo molido.  
Perejil, orégano.  
Dos cucharadas de maicena disueltas en agua

Aliñe el jugo de tomates con el ajo, orégano y perejil. Vierta la carne vegetal con este jugo. Revuelva y si es necesario agregue un poco de agua. Deje reposar durante diez minutos. En un bol ponga la mitad de la cebolla con perejil, orégano, sal de mar, aceite y un ajo molido. Deje reposar. Rehogue el resto de la cebolla unos minutos. Una todos los ingredientes. Ponga en fuente aceitada y lleve y lleve al horno por unos 20 minutos.

### **Asado de pimentón.-**

4 pimentones rojos picados.  
2 tazas de habas cocidas molidas.  
1 cebolla picada.  
2 cucharadas de perejil picado.  
½ taza de germen de trigo.  
Gel de linaza

Pique los pimentones finamente y vaporice por unos cuantos minutos. Mezcle con el resto de los ingredientes. Lleve al horno en fuente aceitada por 30 minutos.

### **Asado vegetariano.-**

1 cebolla picada.  
½ taza de perejil picado.  
1 taza de apio picado.  
½ taza de nueces picadas.  
1 taza de migas de pan.  
2 cucharadas de harina.  
1 taza de caldo vegetal.  
½ taza de carne vegetal o gluten.  
Ajo molido, orégano.

Rehogue la cebolla, agregue el perejil, el apio y la carne vegetal remojada. Revuelva bien. Agregue el caldo y mezcle bien. Vierta en fuente aceitada y lleve al horno por diez minutos. Sáquelo del horno y revuelva bien. Póngalo nuevamente a horno fuerte por otros diez minutos hasta que se dore.

### **Tarta de espinaca.-**

½ taza de harina.  
½ taza de aceite.  
¾ taza de agua hirviente  
Sal de mar a gusto.

Colocar la harina en un recipiente; hacer un hueco y agregar la sal y el aceite de golpe junto con el agua hirviente. Amasar, estirar y poner en la tartera.

### **Relleno de espinacas.-**

¾ kilo de espinacas.  
½ taza de cebolla picada.  
2 cucharadas de harina.  
1 cucharada de aceite.  
1 diente de ajo.  
1 taza de leche de soja.  
¾ taza de crema de leche.  
1 cucharada de orégano.  
Sal de mar y condimentos a gusto.

Cocer la espinaca y picarla fina; freír la cebolla en el aceite con el ajo; luego mezclar con la espinaca. Colocar la leche sobre el fuego y casi al hervir agregar la harina disuelta en un poco de leche fría y condimentar a gusto. Mezclar con lo anterior más la crema de leche batida. Verter en tartera ya forrada y hornear hasta que dore.

“Las principales enfermedades degenerativas comunes en las naciones técnicamente avanzadas, como la hipertensión, la diabetes, las caries dentales, los cánceres, los derrames cerebrales y la enfermedad de las arterias coronarias están parcialmente determinadas por hábitos alimentarios inadecuados. Por todo ello, debemos considerar el papel de la dieta en el mantenimiento de la salud y cómo nuestros hábitos alimentarios pueden contribuir a nuestro bienestar”. **Dr. Vernon R. Young (1980), Massachussets Institute of Technology, Cambridge, USA.**

“Gran proporción de todas las enfermedades que afligen a la humanidad es el resultado de hábitos erróneos, muchas veces debido a un deliberado descuido o ignorancia en conocer o investigar lo que el Supremo Hacedor ha dado a conocer con respecto a las leyes de la salud y la vida misma”. **Ellen G. White (1892), USA.**

## Panes

### **Pan integral.-**

1 kilo de harina integral.  
 ¼ taza de aceite.  
 2 cucharadas de miel.  
 ½ pan de levadura.  
 1 taza de agua tibia.

Leudar la levadura en la miel y el agua tibia. Cuando haya leudado, agregar la harina y la sal de mar. Poner en una fuente aceitada y dejar reposar hasta que suba. Se amolda y se deja reposar hasta que suba nuevamente. Llevar al horno moderado por unos 30 minutos. No abrir el horno durante los primeros 15 minutos.

### **Pan de avena.-**

3 ½ taza de agua pura.  
 1 cucharada de miel.  
 3 cucharadas de levadura seca.  
 2 tazas de avena.  
 ½ taza de aceite.  
 ½ taza de miel.  
 1 cucharada de sal de mar.  
 ½ taza de germen.  
 ½ taza de harina.

Disolver la levadura en ½ taza de agua tibia y la cucharada de miel. En recipiente aparte colocar la avena, el aceite, la miel, la sal de mar y el resto de agua. Verter la levadura disuelta. Batir bien y agregar el germen y la harina. Amasar lo suficiente para obtener una masa suave. Poner la masa en una fuente aceitada y dejarla leudar hasta que doble su tamaño. Golpearla para bajarla y poner en moldes aceitados. Dejar leudar hasta que suba nuevamente y hornear durante una hora.

**Pan de zapallo.-**

1 taza de zapallo cocido y molido.  
 ¼ taza de aceite.  
 2 cucharadas de miel.  
 1 cucharada de canela molida.  
 3 tazas de harina integral.  
 ½ taza de nueces picadas.  
 ½ pan de levadura.  
 ½ taza de agua tibia.  
 1 taza de leche de soja o caldo de zapallo.

Caliente el caldo de zapallo y agregue el zapallo, aceite, miel, sal de mar, canela. Mezcle y deje enfriar. Disuelva la levadura en la ½ taza de agua con algo de miel. Cuando la mezcla anterior esté tibia, agregue la levadura. Agregue las 3 tazas de harina a la levadura. Bata la masa hasta que esté suave. Agregue las nueces y una taza de pasas si gusta. Agregue gradualmente las 3 tazas de harina restantes mientras amasa. Amase hasta que la masa no se pegue ni a la fuente ni en las manos. Vuelque la masa sobre una superficie harinada y amase durante diez minutos. Ponga una fuente aceitada y cúbrala y deje levantar hasta el doble de su tamaño. Golpee la masa para bajarla y divídala en dos. Forme los panes, póngalos en moldes aceitados y deje levantar de nuevo. Hornee durante 40 minutos.

**Empanadas****Masa.-**

4 tazas de harina integral.  
 2 cucharadas de germen (optativo).  
 1 cucharada de sal de mar.  
 1 taza de agua tibia o caliente.  
 1 taza de aceite.

Disolver la sal de mar en el agua. En un recipiente colocar la harina y el germen, ahuecar en el centro y colocar el aceite; con una cuchara revolver bien; luego agregar el agua. Mezcle bien y forme una masa homogénea. Sobe la masa sólo hasta que esté todo muy bien unido. Deje descansar por unos minutos antes de formar las empanadas.

**Relleno de carne vegetal.-**

2 cebollas grandes picadas.  
 2 tazas de carne vegetal.  
 2 tazas de jugo de tomate.  
 6 dientes de ajo.  
 2 cucharadas de perejil picado fino.  
 4 cucharadas de aceite.  
 Orégano y una hoja de laurel.

Aliñe el jugo de tomates con perejil, orégano, sal de mar y una cucharada de cebolla picada. Agregue la carne vegetal y deje remojar durante unos 15 minutos. Si es necesario, agregue un poco de agua al jugo de tomates. Vaporice la cebolla con el laurel, perejil y orégano; cuando esté blanda, agregue 4 dientes de ajo picado fino; deje durante algunos minutos y agregue la carne vegetal remojada. Revuelva bien y

deje durante unos 3 minutos y retire del fuego. Rellene las empanadas cuando la mezcla esté tibia. Agregue aceitunas y pasas. Si desea, puede agregarle  $\frac{1}{4}$  de taza de nueces ralladas al pino.

### **Relleno de verduras.-**

2 cebollas picadas finas.  
5 a 6 paquetes de espinacas  
Orégano, perejil y aceite.

Aparte 2 cucharadas de cebolla y el resto evaporícelas durante 7 minutos. Aliñadas, sancoche las espinacas y píquelas bien finas. En un tiesto ponga las 2 cucharadas de cebolla picada junto con 4 cucharadas de aceite, ajo molido, perejil, sal de mar y orégano. Deje reposar durante diez minutos. Entre tanto una las cebollas con las espinacas picadas. Luego agregue los aliños y deje reposar durante unos 5 minutos. Rellene las empanadas.

Variación: En vez de espinacas pueden ser acelgas.

### **Relleno de cebolla.-**

4 cebollas picadas.  
2 cucharadas de germen.  
2 pimentones picados.  
4 cucharadas de aceite.  
 $\frac{1}{2}$  taza de aceitunas picadas.  
Ajo, orégano, perejil.

Rehogar la cebolla con los pimentones hasta que estén tiernos. Retirar del fuego y aliñar. Revolver bien y agregar las aceitunas picadas. Rellenar las empanadas.

## **Panes**

### **Pan dulce.-**

1 taza de agua tibia.  
 $\frac{1}{2}$  pan de levadura.  
 $\frac{1}{2}$  taza de azúcar negra o miel.  
1 cucharada de sal de mar.  
 $\frac{1}{2}$  taza de aceite.  
1 kilo de harina integral.

Disuelva la levadura en el agua tibia con una cucharada de miel. Deje leudar. Agregue la harina, el aceite y el resto de la miel. Amase durante unos 10 a 15 minutos. Ponga la masa en una fuente aceitada y colóquela en un lugar temperado durante media hora, hasta que doble su tamaño. Forme los panes y póngalos en moldes aceitados. Reposar durante media hora cubiertos con un paño húmedo. Hornear durante 45 minutos.

## **Tortillas y Croquetas**

### **Croquetas de soja.-**

$\frac{1}{2}$  taza de porotos de soja crudos.  
1 taza de agua.

½ taza de nueces molidas.  
1 taza de avena cruda.  
1 cebolla picada.  
½ taza de apio picado.  
3 cucharadas de tomate rallado  
Perejil, ajo.

Remoje el poroto soja durante la noche. Al día siguiente escurra los porotos y páselos por la licuadora con la taza de agua. Agregar el resto de los ingredientes y mezclar bien. Deje reposar durante diez minutos para que absorban el líquido.

Póngalas en una fuente aceitada y hornee durante 30 minutos o más hasta que doren. Cúbralas con salsa a su gusto.

### **Granola.-**

1 taza de avena.  
1 taza de maní picado.  
1 taza de nueces picadas.  
1 taza de pasas picadas.  
½ taza de miel.

Ponga en la lata del horno la avena y la miel y tueste revolviendo constantemente. Agregue los demás ingredientes y revuelva. Puede agregar germen y/o salvado de trigo.

### **Horchata de almendras.-**

15 a 20 almendras.  
1 cucharada de postre con miel.  
200 a 220 cc de agua fría.

Pele las almendras con agua tibia. Ponga la miel, las almendras y el agua en la licuadora y licue hasta deshacer las almendras. Cuele y sirva sola o con granola.

### **Pizza integral.-**

3 tazas de harina integral.  
1 cucharada de levadura granulada en un poco de agua tibia con una cucharada de miel.  
¾ taza de aceite.  
Sal de mar y agua tibia.

Para el relleno.-

1 kg de cebolla picada a pluma y rehogada.  
1 ½ kg de tomate rebanado en torrijas y aliñar con orégano, sal de mar y aceite.  
½ kg de queso fresco rallado.

Decorar la pre-pizza con la cebolla. Agregar el tomate y esparcir el queso. Incluir aceitunas al servir.

**Fiambre de Gluten.-**

1 ½ taza de harina de gluten.  
 ½ taza de harina blanca.  
 1 taza de avena.  
 ¼ taza de levadura de cerveza en polvo.  
 ½ taza de nueces molidas.  
 1 cucharadita de sal de mar.  
 Agregar y licuar:

1 cebolla picada.  
 1 lata de salsa de tomates.  
 3 dientes de ajo.  
 ½ taza de aceite.  
 2 cubos de caldo de verduras.  
 2 tazas de agua caliente.  
 Orégano, comino.

Una vez unido y licuadas las dos partes, vaciar en latas (de arvejas u otras) aceitadas. Rellenar 2/3 partes (pues aumentan de volumen una vez cocido) de la preparación. Tapar con papel aluminio y atar si es posible. Colocar las latas en una olla con agua que cubra la mitad de las latas. Dejar hervir ¾ de hora aproximadamente. Dejar enfriar en las latas. Una vez que ya esté frío pasar la punta de un cuchillo por todo el borde. Desmoldar. Servir como fiambre para entrada, sándwich o canapés.

**Albóndigas de gluten.-**

2 tazas de gluten cocido y molido.  
 ½ taza de avena.  
 6 nueces.  
 ¼ taza de tofu.  
 ½ cebolla picada fina.  
 3 dientes de ajo triturados.  
 1 cucharada de aceite.  
 1 cucharada de salsa de soja.  
 ½ taza de agua.  
 1 cucharadita de sal de mar.  
 1 cucharadita de orégano.

Formar las albóndigas. Humedecer las manos para formarlas y tomar pequeñas porciones dándoles formas redondeadas o como bolitas. Ponerlas en lata aceitada y dorarlas por ambos lados. Luego aparte preparar una salsa y colocarlas a hervir durante diez minutos.

Si las desea secas, dejarlas hervir en una salsa hasta que absorba todo el líquido. Luego esparcir las en una lata y ponerlas al horno suave para que se sequen.

Mezcle y agregue a lo anterior, sin dejar formar grumos. Luego hierva hasta que espese:

4 cucharadas de harina de trigo.  
 2 cucharadas de aceite.

Deje enfriar y agregue:

3 tazas de afrecho de soja.

Forme las croquetas. Envuélvalas en migas de pan. En moldes engrasados hornee durante media hora o en la sartén a fuego lento hasta que dore.

### **Jamón de soja.-**

3 tazas de soja cocida y molida.  
1 taza de arroz cocido.  
½ taza de maní molido.  
1 cucharadita de salvia o tomillo.  
2 cucharadas de aceite.  
1/1 taza de salsa de tomate.  
2 cucharadas de maicena.

Mezcle todos los ingredientes en el orden dado. Engrase tres tarritos (pueden ser de enlatados de frutas de 500 gramos). Distribuya bien la mezcla. Póngalo en baño maría en la olla a presión durante media hora o en otra olla durante una hora. Saque los tarros y déjelos enfriar. Pase la hoja del cuchillo alrededor del jamón para desprenderlo del tarro y luego viértalo, dándole golpes en la base del tarro para que salga el jamón. Puede rebanarlo, servirlo con salsa o usarlo en emparedados.

### **Yogurt de soja.-**

Para ocho tazas, usando leche de poroto de soja.

8 tazas de leche de poroto soja  
½ taza de cultivo de yogurt.

Caliente la leche fresca a punto de hervir y déjese enfriar hasta los 40°C. Agregue el cultivo. Bátase bien. Póngase en frascos y colóquense en baño de agua caliente que no exceda los 40°C durante 3 a 4 horas, o hasta que se obtenga el espesor deseado. Guárdese en el refrigerador.

### **Guacamole.-**

3 paltas.  
1 tomate.  
1 cebolla mediana.  
Cilantro y sal de mar a gusto.

Moler las paltas. Agregar la cebolla picada, el tomate y el cilantro. Agregar sal de mar a gusto.

### **Pastel de arroz.-**

4 tazas de arroz graneado (día anterior).  
1 cebolla mediana picada.  
½ morrón picado.  
½ taza de tofu desmenuzado o quesillo.  
¼ taza de levadura de cerveza.  
1 diente de ajo picado.

1 taza de brócoli cocido y picado (opcional)  
Sal de mar.

Se fríe en aceite de oliva, o pepita de uva, la cebolla, el ajo, el morrón y el tofu o quesillo. Se agrega el brócoli, el arroz con la levadura de cerveza. Se mezcla todo y se coloca al horno durante 30 minutos.

### **Papas al horno.-**

8 papas grandes y lisas.  
Orégano, comino, sal de mar a gusto.  
Ajo picado.  
Aceite.  
Papel aluminio.

Se lavan 8 papas y se le sacan los ojos e imperfecciones. Se parten en cubitos. Preparar en una taza una pasta con aceite, salsa de soja, orégano, una pizca de comino y bastante ajo picado. Poner la mezcla sobre las papas y poner en una fuente enmantequillada a hornear durante media hora aproximadamente, con un tercio de taza de agua.

Tapar con papel aluminio y al verificar si están tiernas, revolver para que no se peguen y retirar el papel. Poner al horno nuevamente antes de servir durante algunos minutos.

### **Pastel de quínoa.-**

¼ de quínoa lavada.  
1 cebolla chica picada.  
1 diente de ajo.  
1 pizca de sal de mar.  
1 manojito de perejil.  
Orégano.  
Levadura de cerveza (opcional).  
Tofu.  
½ pimentón.

Previamente se lava la quínoa y se cuela unas 2 o 3 veces. Cocinar en bastante agua, hasta que hinche. Freír la cebolla, el ajo, el perejil, el pimentón en algo de agua y al final el aceite con los condimentos. Unir la quínoa y mezclar para vaciar sobre una budinera. Picar el quesillo encima. Hornear durante unos 40 minutos aproximadamente. Servir con papas doradas o arroz.

### **Cereal de trigo.-**

2 tazas de trigo.  
2 palitos de canela.  
Miel a gusto.  
½ taza de frutilla picada.  
½ taza de manzana picada o de su fruta preferida.

Cocinar el trigo a fuego en 8 tazas de agua, canela y miel. Una vez consumida el agua, poner la fruta. Se puede servir con pasas. Revolverlo todo. Servir.

### **Galletas de plátano.-**

½ taza de coco rallado.  
½ taza de pasas.  
½ taza de aceite.  
½ cucharadita de sal de mar.  
1 cucharada de vainilla.  
1 plátano maduro molido.  
1 taza de jugo de naranja.  
2 tazas de avena.  
2 cucharadas de harina integral.  
2 cucharadas de miel.

Mezclar la miel, el aceite y la avena. Combinar los demás ingredientes y luego agregar a la primera mezcla. Colocar esta masa en forma de galletas, dejándola caer por cucharadas en un molde enmantado. Hornear durante 25 minutos hasta que se doren.

### **Tortillas mexicanas.-**

3 ½ tazas de harina.  
1 ½ cucharaditas de sal de mar.  
¼ taza de aceite.  
Agua tibia necesaria.

Añadir agua a los ingredientes secos y mezclar bien. Amasar. Dividir en bolitas. Hacer las tortillas. Cocinarlas en un sartén por ambos lados. Una vez listas se rellenan con lo que usted desee (queso, porotos, papas, etc.).

### **Yogurt.-**

1 litro de leche de soja.  
2 cucharadas de yogurt natural.

Entibiar la leche. Mezclar las 2 cucharadas de yogurt. Tapar el recipiente, envolverlo y dejarlo para que conserve el calor. Dejarlo 5 horas y estará listo. Agregar fruta picada, granola y miel.

### **Papas asadas.-**

4 papas medianas.  
¼ queso rallado.  
1 sobre de crema ácida.  
2 paltas picadas.  
1 taza de choclo cocido.  
Sal de mar a gusto.

Lavar bien las papas. Envolverlas en papel aluminio. Ponerlas al horno hasta cocinar. Una vez listas rellenarlas con queso, crema ácida, choclo y palta. Agregar sal de mar a gusto.

### **Charquicán de habas.-**

1 cebolla a la pluma.  
5 o 6 papas peladas.  
2 zanahorias grandes ralladas  
Ajo picado.  
½ taza de porotos verdes picados.  
Perejil picado, cilantro picado, apio picado, pimentón picado.  
Orégano.  
1 pizca de comino.  
Sal de mar a gusto.  
1 caluga maggi de verduras.  
1 taza de habas peladas.  
Agua.

Desgranar las habas y pelarlas. Pelar las papas y cortarlas en botecitos. Poner aceite en una olla, echar la cebolla picada a la pluma, la zanahoria rallada, las especias y verduras, las papas picadas y al final las habas.  
Revolver todo y poner a cocer al vapor con ½ taza de agua durante unos 25 minutos aproximadamente.  
Servir con arroz graneado.

### **Crema de garbanzos.-**

3 tazas de garbanzos cocidos y pelados.  
3 dientes de ajo.  
½ taza de tofu.  
½ taza de agua.  
Jugo de 1 limón.  
Sal de mar a gusto.  
1 cucharada de sésamo

Licuar todo muy bien hasta que quede bien cremoso. Antes de servir agregarle ½ tasa de perejil picado y ½ taza de cebollines picados.

### **Bombones de fruta seca.-**

1 taza de higos secos.  
¾ taza de dátiles.  
¾ taza de damascos secos.  
¾ taza de pasas de uva.  
½ taza de nueces.  
½ taza de coco rallado.

Moler y mezclar todos los ingredientes y después formar bolitas y pasarlas por el coco rallado.

### **Granola.-**

9 tazas de avena.  
½ taza de coco rallado.

1 taza de trigo molido.  
½ taza de almendras molidas.  
El jugo de 4 naranjas.

Unir todo y poner al horno.

### **Kubbe 1.-**

1/4 de gluten.  
½ taza de trigo (burgol).  
Sal de mar y especias.

Se muele prolijamente el gluten. Colocar el trigo burgol en un colador y lavarlo muy bien, cambiando el agua y estrujándolo con las manos hasta que esté completamente seco. En un bol colocar el gluten y el trigo y trabajarlo muy bien. Agregar los aliños y la sal de mar. Dividir en pequeñas porciones. Servir frío o caliente.

### **Kubbe 2.-**

2 tazas de nueces.  
3 tazas de burgol fino.  
4 pimentones rojos cocidos.  
½ taza de aceite.  
Sal de mar.

Juntar las nueces, pimentones y el burgol. Pasarlo por la máquina de moler dos veces. Aliñar con sal y demás condimentos. Formar un molde alargado. Llevarlo al refrigerador durante 30 minutos. Cortar en rebanadas y servir como entrada, acompañado de verduras frescas.

### **Pescado falso.-**

Tallos de acelga cocidos.  
Gel de linaza.  
Harina.  
Sal de mar.  
Especias.

Se prepara un batido con el gel de linaza, la harina y la sal de mar. Se pasan los troncos por esta preparación y se fríen. Si se desea se coloca un pedazo de queso entre dos troncos y se fríen. Servir con arroz y ensaladas.

### **Apio al gel.-**

1 paquete de apio cortado para ensalada y apenas cocido.  
Gel de linaza.

Se escurre y se le agrega el gel de linaza. Se sirve con bife de gluten.

**Arrollado de verduras.-**

½ kilo de harina.  
 8 cucharadas de aceite.  
 1 cucharadita de sal de mar.  
 Agua tibia.  
 2 tazas de espinacas o acelgas cocidas, exprimidas y picadas.  
 1 zanahoria cocida.

Se prepara una masa blanda y elástica. Estirar la masa en forma alargada. Untar con las verduras y poner alternando las verduras. Mojar con agua. Achatar las puntas y cocinar al horno en una fuente.

**Fricasé de gluten.-**

2 cebollas.  
 2 ajos.  
 ½ kilo de tomate triturado.  
 ¼ kilo de gluten.  
 5 alcachofas.  
 Champiñones (optativo).  
 1 taza de arvejas.  
 Agua.  
 Sal de mar.  
 Salsa de soja.

Freír la cebolla y el ajo. Añadir el tomate. Cortar las alcachofas en láminas. Pasar por harina y freír. Cortar el gluten muy fino y añadir el tomate, las alcachofas, las arvejas y los champiñones. Dejar cocinar a fuego lento durante 30 minutos. Añadir sal de mar a gusto y servir acompañado de arroz.

**Burgur a la Armenia.-**

¼ taza de trigo burgur fino remojado durante una hora.  
 1 cebolla pequeña.  
 2 tomates maduros de tamaño medio.  
 2 pimentones.  
 2 dientes de ajo bien picadito.  
 2 cucharadas de perejil picado fino.  
 Aceite de oliva.  
 Jugo de limón.  
 Sal de mar.

Cortar la cebolla, pimientos y tomates en pequeños daditos y poner en una budinera. Escurrir el bulgur, añadir las verduras y mezclar bien. Agregar el ajo y el perejil. Condimentar. Mezclar nuevamente. Dejar media hora en la nevera y servir fresco, sobre hojas de lechuga y un puñado de aceitunas negras.

**Croquetas de lentejas.-**

1 taza de lentejas.  
 ¼ taza de avena.  
 1 cebolla picada en cuadritos.  
 1 pimentón rojo.  
 Ajo, orégano.

Remojar las lentejas, escurrirlas y procesarlas en la licuadora junto con los ingredientes, agregando un poco de líquido para que se suavice el proceso. Una vez terminado el licuado, agregar la avena y formar las croquetas, freírlas en poco aceite. Servirlas con ensaladas y un poco de arroz.

**Asado de maní y avena.-**

1 taza de maní tostado.  
 1 cebolla chica.  
 ½ morrón rojo.  
 2 dientes de ajo.  
 1 taza de agua.  
 1 ¼ taza de avena.  
 2 cucharadas de harina de gluten.  
 Sal de mar, orégano, pimentón en polvo.

Licuar los primeros siete ingredientes. Mezclar cuidadosamente la avena con la harina, la sal, el orégano y el gluten. Aceitar latitas de conservas y llenarlas con la mezcla hasta  $\frac{3}{4}$  de su capacidad. Cubrir con un plástico para horno o con papel aluminio bien ceñido.

Cocinar en horno moderado o en olla sin permitir que el agua cubra las latas. El tiempo de cocción es de media hora en horno, olla a vapor o baño maría; 20 minutos en olla a presión y aproximadamente una hora en olla común.

Para desmoldar, dejar enfriar y aflojar alrededor de los bordes con un cuchillo.

**Albóndigas de avena.-**

¼ taza de avena.  
 4 rebanadas de pan negro tostado.  
 ¼ taza de tofu.  
 1 cebolla chica.  
 Ajo.  
 3 nueces picadas.  
 2 cucharadas de aceite.  
 Gel de linaza.  
 Perejil, sal de mar, especias.

Moler el pan y las nueces. Agregar la avena, el tofu, la cebolla y el ajo. Incorporar las especias, el aceite y el gel de linaza. Dar forma a las albóndigas y cocinar en poco agua, previamente caliente.

**Bifes de zanahoria.-**

3 zanahorias ralladas.

Gel de linaza.

3 cucharadas de harina.

3 cucharadas de leche de soja.

1 cebolla picada.

Nuez moscada, perejil picado, salsa de tomate con morrón, queso rallado y sal de mar.

Mezclar los ingredientes y preparar pequeños bifés. Aceitar una asadera y colocar alternadamente una camada de bifés, una de salsa de tomate y una de queso rallado. Llevar al horno durante algunos minutos, hasta que los bifés estén bien cocidos.

**Quínoa con frutas.-**

½ taza de quínoa.

Jugo de 2 limones.

Fruta picada a gusto.

La quínoa se deja remojando el día anterior, se lava bien, sancochada durante 15 a 20 minutos; agregarle la leche de soja, el azúcar y el jugo de limón. Batir con una cuchara hasta que esté cremosa. Añadir fruta picada de la estación y espolvorear canela molida. Puede agregarle pasas o nueces picadas

**Budín de arroz con especias.-**

2 tazas de arroz integral.

Leche de soja.

1 cucharada de ralladura de limón.

1 cucharada de chocolate o algarroba.

1 cucharada de canela.

3 cucharadas de miel.

Clavo de olor.

50 gr. de nueces y pasas.

Cocinar el arroz con leche, hasta que esté tierno y haya absorbido toda la leche. Endulzar con miel y agregar ralladura de limón. Colocar en un recipiente la harina de algarroba o el chocolate, clavo de olor. Diluir con un poco de leche, agua o limón. Cocinar revolviendo hasta que rompa el hervor; agregar el arroz, incorporando las nueces y las pasas. Untar la budinera con miel caliente y verter la preparación; ajustar bien y dejar enfriar en la heladera. Desmoldar y servir bien frío y con salsa de frutas caliente.

**Avena con germen de trigo.-**

1 taza de avena.

1 taza de germen de trigo.

1 litro de leche de soja hirviendo.

3 plátanos picados en rodajas.

Tueste la avena con el germen de trigo en una sartén seca, no demasiado caliente. Cuando esté dorado parejo lo agrega a la leche hirviendo. Se le añade  $\frac{1}{2}$  cucharada de sal y se paga. Se deja reposar unos minutos y se sirve con el plátano o manzana picada o rallada y pasas.

### **Copa ilusión.-**

Se puede hacer con leche de soja.

1 taza de arroz cocido con canela y clavo de olor.

Miel a gusto.

2 cucharadas de maicena.

Plátano.

Kiwi.

Frutillas.

Una vez cocido el arroz y la maicena, pasar por la licuadora. Colocar en copa o pocillo. Adornar con el kiwi en rodajas y el plátano y frutillas.

### **Salsa de bananas.-**

4 rebanadas de pan integral.

1 plátano.

1 cucharada de miel.

Untar con margarina la parte exterior de las rebanadas de pan y colocar en una asadera o sandwichera. Cortar la banana en rebanadas finas, colocar una capa sobre el pan y espolvorear con la miel. Cubrir con el pan restante y tostar durante uno o dos minutos.

### **Galletas de quínoa.-**

$\frac{1}{2}$  taza de harina de quínoa.

2 tazas de harina de trigo.

3 cucharadas de aceite vegetal.

$\frac{1}{2}$  taza de miel.

$\frac{1}{2}$  taza de leche.

4 cucharaditas de polvo de hornear.

2 cucharadas de vainilla.

Sal de mar.

Colocar la harina en un bol. Mezclar con el aceite. Agregar el polvo de hornear y la miel, formando un hueco en el centro. Agregar la leche de a poco. Añadir la vainilla y formar una masa suave. Estirar la masa hasta que tenga medio centímetro de espesor y cortar. Colocar las galletas en la lata y hornear en horno mediano durante diez minutos.

### **Albóndigas de burgol.-**

1 taza de trigo burgol cocido durante diez minutos y escurrido.

2 tazas de de espinacas o acelgas bien picaditas.

1 taza de harina integral.

Perejil, sal de mar y otros condimentos a gusto del consumidor.

Hacer las albóndigas pequeñas y freírlas en aceite de oliva o pepa de uva, o bien colocarlas en una asadera cubiertas con papel aluminio.

### **Bombones de zanahorias.-**

Rallar ½ kilo de zanahorias por el lado grueso y cocinar con ½ taza de jugo de naranja o agua, y 1 taza de azúcar negra o miel en lo posible. Agregar la ralladura de la naranja. Cuando ha tomado el color miel y el jugo se ha evaporado, agregar una cucharada de maicena. Revolver con cuchara de madera. Retirar del fuego y agregar ½ cucharada de margarina y 5 cucharadas de azúcar flor. Dejar enfriar y armar los bombones pasándolos por coco rallado.

### **Kuchen de zanahorias.-**

Masa para un molde 23 cm.

2 tazas de harina.

½ taza de harina integral.

½ taza de azúcar.

2 cucharadas de polvo de hornear.

1/8 de margarina.

Gel de linaza.

Colocar el horno suave durante 20 o 30 minutos. Relleno: una vez cocida la masa se saca del horno y se cubre con el relleno que es el mismo de los bombones, sin margarina y azúcar flor. Lo puede cubrir con un merengue.

### **Pastel de ensueño.-**

Relleno (sin azúcar):

2 tazas de arroz integral cocido.

1 plátano grande y maduro.

¼ taza nueces.

2/3 taza de pasas.

1 cucharada de vainilla y un poco de sal.

Como hacer el relleno: poner un poco de agua en la licuadora con las nueces y licuar hasta que esté suave y cremoso. Añadir las pasas con suficiente agua para licuar bien. Agregar el plátano trozado y seguir licuando, añadiendo agua sólo lo suficiente para que la licuadora no se trabe. Volcar esta mezcla en un recipiente.

Colocar el arroz y el agua (poca) y licuar bien. Añadir la vainilla y la sal. Agregar esta mezcla con la anterior y mezclar con cuchara de madera. Colocar el recipiente en el refrigerador hasta que esté frío.

Ahora se trabaja la masa:

2 tazas de granola.

1 ½ taza de agua hirviendo.

Se trabaja y se cubre el molde con aceite. Se coloca en el horno durante 15 minutos, se saca y se rellena. Se cubre con una crema de nueces o yogurt de soja.

### **Crema de nueces.-**

¾ taza de nueces.  
1 taza de agua.  
½ taza de pasas.  
½ cucharada de vainilla.  
Una pizca de sal de mar.

Licuar hasta que esté cremoso y mezclar hasta que esté suave.

## **Recetas con Legumbres**

### **Galletas de garbanzos.-**

½ taza de aceite.  
2 ½ taza de harina.  
Gel de linaza.  
1 ½ taza de garbanzos cocidos pasados por licuadora.  
½ taza de azúcar.  
3 cucharaditas de polvo de hornear.  
1 pizca de sal de mar.  
½ taza de nueces molidas.  
1 cucharada de esencia de vainilla.

Se mezclan todos los ingredientes con una cucharada de madera en un recipiente. Una vez que todos los ingredientes estén bien mezclados, se forman con una cucharita de té las galletas. Enmantequillar la lata del horno. Llevar a cocción de 20 minutos a fuego moderado.

### **Asado de garbanzos.-**

2 tazas de puré de garbanzos.  
½ taza de nueces molidas.  
1 taza de pan remojado.  
1 taza de cebolla finamente picada.  
2 dientes de ajo picado.  
Gel de linaza.  
½ taza de leche.  
2 cucharadas de margarina.  
2 cucharaditas de sal de mar.

Freír en la margarina, la cebolla picada y el ajo. Aparte, incorporar el puré de garbanzos, las nueces molidas, el pan remojado, el gel de linaza, la sal de mar y la leche. Cuando todo esté bien mezclado, incorporar la cebolla ya frita junto con el ajo. Enmantequillar el molde y colocar la mezcla y cocinar a horno moderado durante una hora.

### **Croquetas de lentejas y papas.-**

1 cebolla picada.  
4 cucharadas de aceite.

1-2 cucharaditas de salvia.

Mezcle en una sartén y fría por unos minutos para que la cebolla se ablande pero no deje que se dore.

½ taza de nueces picadas.  
2 tazas de lentejas cocidas.  
2 tazas de papas majadas.  
Sal de mar gusto.

Agregue a lo anterior y mezcle bien. Forme croquetas y póngalas en un molde plano engrasado. Con una brocha de engrasar, únteles aceite por encima. Hornee durante 15 minutos o hasta que dore a 400°C. Sirva con su salsa favorita o utilice para sus hamburguesas.

### **El Poroto Soja**

“Ampliamente cultivado en China, Japón y en los Estados Unidos. Se lo conoce como el ‘cultivo maravilloso’. Es la ‘carne’ del Oriente y sirve como fuente principal de proteína en la dieta vegetariana. Hay más de 2500 clases de soja.

La soja es rica en valores alimenticios. Contiene aproximadamente el doble de proteína de los porotos comunes, y más aun que la carne, el pescado, el huevo y la leche. Contiene un promedio de 18% de grasa, más de la mitad de la cual es el ácido graso esencial llamado ácido linoleico. Este poroto es también la más rica fuente de lecitina.

La soja es económica y muy útil. Se puede convertir en leche, queso (tofu), platos sin carne; agregarse a sopas; convertirse en harina para aumentar el valor nutritivo del pan (1 parte para cada 7 partes de trigo); hornearse, hervirse, germinarse (aumentando el contenido de vitamina C y disminuyendo el tiempo de cocción). La leche de soja puede usarse con buenos resultados en recetas, en lugar de productos lácteos”. **Dr. Frank J. Hurd, Diez Talentos:17. USA.**

### **Recetas de Poroto Soja**

#### **Leche de soja.-**

Para usar rápido, no para guardar.

½ kilo de soja.  
1 pizca de sal de mar.  
Miel a gusto.  
4 gotas de esencia de coco o  
4 gotas de esencia de vainilla.

(1) Remoje la soja durante la noche. (2) Derrame el agua. (3) Ponga la soja en la licuadora y agregue dos tazas de agua hirviendo. (4) Exprima la pulpa ya licuada en un colador. (5) Hierva la leche durante 15-30 minutos a fuego lento. (6) Si desea tomar la leche fría, deje reposar. (7) Luego ponga la leche nuevamente en la licuadora. Agregue agua hasta obtener la solución que desee (para ½ kilo de poroto se puede obtener hasta 2 litros de leche o menos si desea una leche más cremosa). Agregue sal de mar y esencia de coco o de vainilla. Tome caliente o fría.

### **Tofu.-**

2 litros de leche básica de soja (hasta el paso número 5 de la receta anterior).  
El jugo de dos limones.

Agregue el jugo de limón mientras la leche esté todavía en el fuego. Deje reposar durante 15 minutos. Ponga en un colador de tela para que escurra el suero. Si desea utilizarlo como queso, amase con una pizca de sal de mar y déjelo prensado durante la noche.

### **“Huevos” revueltos de soja.-**

Sofría:

1 cebolla grande picada.  
1 tomate grande picado.  
1 ramita de cilantro picado.  
½ morrón picado.  
2 dientes de ajo.  
Salsa de soja (opcional)  
Sal de mar a gusto.

Agregue el tofu de soja y deje sofreír durante diez minutos más, revolviendo periódicamente. Puede usarse para comer con pan, con papas, con arroz o para preparar ricas pizzas vegetarianas, etc.

### **Mayonesa de soja.-**

1 taza de leche de soja espesa.  
¾ taza de aceite.  
1 cucharadita de sal de mar.  
1 ramita de cilantro.  
2 dientes de ajo.  
Jugo de limón suficiente para espesar.

Licúe bien la leche con la sal, el ajo y el cilantro. Agregue lentamente el aceite. Revuelva con cuchara plástica hasta que espese. Agregue el jugo de limón.

### **Mayonesa tradicional de soja.-**

¼ de taza de leche de soja.  
Ramas de perejil.  
1 pizca de sal de mar.  
1 diente de ajo.  
Casi una taza de aceite.

Poner la leche, la sal, el perejil y el ajo en la licuadora, y licuar en lento. Cuando esté todo licuado, agregar lentamente el aceite. Cuando se espese (cuando llegue a punto), quiere decir que está lista.

### **Croquetas horneadas del afrecho de soja.-**

Mezcle y ponga a hervir:

- 2 cucharadas de cebolla picada.
- 1 ½ taza de apio picado.
- 1 taza de puré de tomates.
- 1 cucharadita de sal de mar.
- 1 diente de ajo.
- ½ morrón bien picado.

### **Crema de maicena.-**

- 1 litro de leche de soja
- 6 cucharadas de maicena.
- 1-2 cucharadas de miel.
- 1 cucharadita de vainilla.
- ½ taza de jugo de naranja.

Cocine la maicena en la leche. Agregue la miel y la vainilla. Debe quedar espesa. Agregue el jugo de naranjas.

Preparar una crema de soja más espesa. Bátala y decore. Puede utilizar la misma crema de maicena.

## **Biscochos y Tortas**

### **Biscocho de zanahoria y naranja.-**

- 4 cucharadas de maicena.
- ½ cucharadita de sal.
- ¼ taza de agua caliente.
- 1 cucharada de jugo de limón.
- 1/3 taza de aceite.
- ½ taza de miel.
- 1 taza de zanahorias ralladas.
- ½ taza de jugo de naranjas.
- 1 cucharadita de ralladura de limón.
- 1 ½ taza de harina.
- 1 taza de coco rallado (optativo).
- ½ taza de nueces picadas.

Preparar la maicena y disolver con agua fría. Agregue la sal y bátalas hasta que estén espesas. Agregue el jugo de limón y luego el aceite, batiendo constantemente. Agregue luego la miel sin dejar de batir. Mezcle las zanahorias, el jugo de naranjas y la ralladura de limón y agregue las yemas alternando con la harina. Mezcle con movimiento envolvente; no bata. Agregue el coco rallado y mezcle con cuidado. Bata las claras a punto de nieve; agregue el azúcar. Mezcle el resto de los ingredientes siempre con movimientos envolventes. Salpique la mitad el resto de las nueces sobre la mezcla. Hornee durante una hora a horno moderado; déjelo reposar durante 5 minutos y délo vuelta para sacarlo.

**Torta naturista.-**

2 cucharadas de harina integral.  
 3 cucharadas de maicena.  
 4 cucharadas de miel.  
 2 cucharadas de polvo de hornear.

Agregue la miel y mezcle bien. Luego agregue la harina, la maicena y las yemas alternando uno por vez. Al final agregue los polvos de hornear y mezcle bien con movimiento envolvente. Lleve al horno precalentado durante 20 minutos aproximadamente.

Relleno: usar una de las mermeladas dadas o el dulce de manzana o bien combinar una de las mermeladas con la crema de maicena.

**Torta de zanahoria y naranja.-**

Gel de linaza o maicena.  
 ¼ taza de agua caliente.  
 1 cucharada de jugo de limón.  
 ¾ taza de azúcar.  
 1/3 taza de aceite.  
 1 taza de zanahoria rallada.  
 2 tazas de harina.  
 ½ taza de jugo de naranja.  
 1 ½ taza de coco rallado (optativo).  
 ½ taza de nueces picadas.

Mezclar con el gel de linaza el agua caliente y la cucharada de jugo de limón. Agregar ½ taza de azúcar y continuar batiendo, a la vez que se agrega el aceite. Incorporar las zanahorias y mezclar bien; luego la harina, el jugo de naranja y finalmente agregar las 4 claras batidas a nieve con ¼ taza de azúcar y agregar el coco y las nueces. Poner en molde aceitado y enharinado a horno moderado durante 35 minutos.

**Queque de polenta.-**

2 tazas de polenta.  
 2 tazas de harina.  
 Gel de linaza.  
 2 cucharadas de margarina.  
 ¾ taza de azúcar.  
 ½ cucharadita de sal de mar.  
 ½ taza de leche.  
 2 cucharaditas de polvos de hornear.

Se mezcla la margarina con los ingredientes secos, menos el polvo de hornear. Luego se agregan los demás ingredientes mezclando bien. Se aceita el molde y se lleva a horno moderado durante 20 a 25 minutos.

**Salsa blanca.-**

<b>Ingredientes</b>	<b>Liviana</b>	<b>Mediana</b>	<b>Espesa</b>	<b>Muy espesa</b>
Para	Sopas	Salsas	Suflé	Croquetas
Leche o agua	1 taza	1 taza	1 taza	1 taza
Aceite	1 cucharada	2 cucharadas	2 cucharadas	2 cucharadas
Harina o Maicena	1 cucharada	2 cucharadas	3 cucharadas	4 cucharadas

**Postre de manzanas.-**

8 manzanas ácidas en rodajas finas.

2 tazas de globena.

½ taza de azúcar.

½ taza de aceite.

½ taza de nueces.

1 cucharadita de canela en polvo.

Colocar en capas las manzanas, intercalando con la mezcla de los demás ingredientes. Hornear durante 25 minutos.

**Pastel de manzanas.-**

Masa:

1 ½ taza de harina.

½ taza de avena.

1/3 taza de aceite.

½ taza de agua caliente.

1 cucharada de miel.

1 cucharada raza de sal de mar.

Relleno:

6 manzanas ácidas.

½ taza de miel.

1 cucharada de canela.

3 cremas de leche.

Calentar la leche, el aceite y la miel y derramar sobre los ingredientes secos, revolviendo con una cuchara. Formar una masa suave y dejarla reposar durante diez minutos. Dividir en dos partes y estirarlas según la forma del molde. Forrar el molde con una parte y poner el relleno. Tapar y unir los bordes.

Pintar con crema y rociar con azúcar. Hacer cortes para que salga el vapor.

Cortar las manzanas en finas rodajas. Unir la miel, la canela, la pizca de sal de mar y la crema. Colocar en el molde forrado bañado con la mezcla de crema. Hornear durante 45 minutos en horno moderado.

**Gel de Linaza.-**

2 cucharadas de linaza.

½ taza de agua hervida.

Remojar la linaza con el agua hervida en la noche. Al otro día colar y lo que queda es el gel.

### **Combinación de los Alimentos.-**

<b>Oleaginosas</b> Almendras, Nueces, Maní, Piñón, Castaña.	Cereales Verduras Frutas
<b>Legumbres</b> Porotos, Lentejas, Garbanzos, Chícharos.	Cereales Verduras
<b>Cereales</b> Avena, Arroz, Trigo, Cebada, Maíz.	Verduras Oleaginosas Legumbres Frutas
<b>Verduras</b>	Legumbres Cereales Oleaginosas
<b>Frutas</b>	Cereales Oleaginosas

La combinación de los alimentos en su primera fase:

- No combinar lo dulce (frutas) con lo salado (verduras).
- Para obtener una buena calidad de las proteínas se deben mezclar: legumbres con cereales; verduras con oleaginosas; frutas con oleaginosas.
- Las frutas frescas o secas no deben ser consumidas como postres.
- No consumir jugos de frutas o líquidos en las comidas.
- Para la acidez servirse jugo de zanahorias o papa cruda. La papa no debe ser verde.

**Preparado por: Juan Ordenes Almendras**

**Viña del Mar**

**2007**

**vidasanaps@hotmail.com**