



II CUMBRE MUNDIAL DE MEDICINA
TRADICIONAL Y COMPLEMENTARIA:
HACIA UNA MEDICINA INTEGRATIVA



Medicina Culinaria en la Escuela de Medicina y en la práctica clínica.





Trinxat

Porciones:

Ingredientes	Cantidades	Explicación
Col rebanada fino Papas, cocidas enfriadas por 24 hrs Aceite de oliva virgen extra Ajos, dientes picado fino Cebollas picada fino Pimienta negra Curry en polvo Cúrcuma en polvo Vinagre de manzana Comino en polvo Sal, sustituto	350 gramos 250 gramos 20 ml 2 - 4 pza 50 gramos 4 - 6 gramos 2 -3 gramos 4 - 6 gramos 10 ml 4 - 5 gramos c/s	<p>Lavar y desinfectar los vegetales.</p> <p>Dentro de una olla con agua hirviendo, cocinar la col por 10 minutos, retirar del fuego, <u>escurrir perfectamente</u>, enfriar 10 minutos.</p> <p>Durante los últimos tres minutos de cocción de la col, "recalentar" las papas ya cocinadas, retirar al mismo tiempo que la col, escurrir, enfriar por 10 minutos.</p> <p>En una sartén con cubierta no adherente, colocar el aceite, dorar los ajos.</p> <p>Agregar al paso anterior la cebolla, pimienta, curry y cúrcuma, cocinar a modo de sofrito.</p> <p>En un tazón, unir col, papas, vinagre, comino y sustituto de sal; con ayuda de un "machacador", triturar hasta lograr una masa continua y tersa.</p> <p>Retirar los ingredientes de la sartén, transferir y combinar con la mezcla de la col, regresar a la sartén para cocinar a fuego medio bajo, luego de 4-5 minutos, voltear a modo de tortilla de patata.</p> <p>Cocinar por 4-5 minutos del otro lado, retirar del fuego, colocar en el plato de servicio.</p> <p>Consumir a la brevedad.</p>

Observaciones:



“Cremoso” de limón

Porciones:

Ingredientes	Cantidades	Explicación
Tofu firme D'atiles sin semilla, picados muy finamente Jug de limo's Eureka (amarillo) Raspadura de limón Eureka Vainilla (autentica) Cúrcuma en polvo	350 gramos 70 gramos 50 ml 8 gramos 8 ml 2-4 gramos	Colocar todos los ingredientes en un tazón, combinar con ayuda de la licuadora de inmersión. Procesar hasta su perfecta homogeneización. Ajustar color con la cúrcuma. Transferir la mezcla a los contenedores de servicio o a un contenedor limpio y seco. Refrigerar cualquiera de las dos posibilidades hasta su utilización. Decorar con nueces, almendras y/o frutas fresca.

Observaciones:

Gracias



@culinarymedicinaemex



<https://www.facebook.com/culinarymedicinemx>

<https://culinarymedicinae.com>



clinica@culinarymedicinae.com

