



CURSO DE COCINA SALUDABLE



Adventistas Huechuraba

adventistashuechuraba@gmail.com

Facebook: adventistas huechuraba

TALLER DE COCINA

En busca del equilibrio

Génesis 1:29 “Y dijo Dios: he aquí que os he dado toda planta que da semilla, que está sobre toda la tierra, y todo árbol en que hay fruto y que da semilla; os serán para comer”

Bienvenido a nuestro curso de cocina saludable, nos alegra que participe en él y esperamos que sea de bendición para usted y su familia.

En las siguientes páginas encontrará una guía práctica para su correcta alimentación para que ésta sea saludable, nutritiva y sencilla, sin dejar de lado el sabor y la presentación de cada plato, de esta manera podrá mantener un cuerpo correcta y equilibradamente alimentado con cosas sencillas, sabrosas y nutritivas, le explicaremos detalles acerca de cómo se debe alimentar para estar libre de las enfermedades de este siglo y disfrutar del tesoro de la salud.

El primer alimento la confianza en Dios, debemos creer que es Dios el creador de nuestro cuerpo, que ha dejado todo lo necesario en la naturaleza para nuestra correcta nutrición y que si cumplimos con la ley natural Él nos mantendrá sanos y libres de enfermedades.

Además de la confianza en Dios existen otros alimentos naturales (remedios naturales) que debemos incorporar como parte de nuestro estilo de vida y estos son: Agua, Descanso, Ejercicio, Luz Solar, Aire, Nutrición, Temperancia.

Esperamos que este curso sea de bendición para usted y su familia.

UNA DIETA EQUILIBRADA

A continuación se presenta un diagrama que indica los grupos de alimentos y la correcta proporción en el uso de estos como sus debidas y correctas combinaciones:

El ABC de la salud

Grupo A: Reguladores de función

Frutas: este grupo incluye frutas de todos los tipos y deben consumirse solas, es decir, sin combinarlas con ningún otro alimento y dejando un espacio de 2 horas antes o dos horas después de las comidas para no mezclarlas con otros alimentos ingeridos o por ingerir.

Verduras: incluye verduras de todos los colores, además este grupo incluye las legumbres “frescas” como: porotos verdes y granados, arvejas y habas frescas. Este grupo debe incluir verduras de 4 colores en cada comida, a continuación se detalla una clasificación por color.

Tabla de clasificación de verduras para extractos y ensaladas

Verde oscuro	Verde claro	Rojos	Amarillo anaranjado
Acelga	Lechuga	Tomate	Zanahoria
Espinaca	Pepino	Pimiento rojo	Pimiento amarillo
Berros	Apio	Repollo morado	Zapallo o calabaza
Brócoli	Zapallo Italiano	Rabanito	betarraga
Rúcula			

Agua: debe ser consumida pura, sin gas, sin saborizantes ni colorantes artificiales, puede ser consumida con saborizantes naturales como: limón, pepino, apio, etc.

Grupo B: Grupo B: Energéticos

Cereales integrales

- Quínoa
- Avena
- Arroz integral
- Mijo
- Amaranto
- Harina de trigo integral
- Trigo mote
- Cebada
- Maíz

Tubérculos:

- Papas
- Camote
- Yuca
- Maca.

Grupo C: Proteicos

Oleaginosas, legumbres y semillas

Legumbres: porotos, lentejas, garbanzos, arvejas, porotos de soja, habas secas.

Oleaginosas: maní, almendras, nueces, castañas de caju, avellanas, pistachos, castañas, piñones

Otras semillas oleaginosas: maravilla, pepitas de zapallo, linaza, sésamo, chía.

Las combinaciones y proporciones de alimentos deben prepararse en los porcentajes que indica el diagrama de arriba, para lograr esto tendremos que poner en práctica nuestra creatividad e imaginación y aprender muchas y diferentes recetas que detallaremos a continuación.

Ejemplos de desayuno, almuerzo y cena

Considerando las proporciones 50%, 30% y 20% en cada comida.

1. Desayuno:

- Agua en ayunas
- Extracto de verduras
- Ensalada de cuatro colores + legumbre
- Cereal o mazamorra de 3 o 2 cereales y 1 tubérculo
- Leche vegetal
- Pan nutrigénico o integral
- Pasta para untar el pan
- Frutas 2 hrs. antes o después de cada comida

Leches Vegetales

- Almendras y avena: $\frac{1}{2}$ taza c/u = 1 lt. de leche vegetal
- Quínoa, coco y almendras: $\frac{1}{2}$ taza de c/u = 1 lt.
- Amaranto y coco: $\frac{1}{4}$ taza de c/u = 1lt.
- Mijo, coco y sésamo: $\frac{1}{2}$ taza de c/u = 1 lt.

- Arroz integral y canela: $\frac{1}{2}$ taza de c/u = 1 lt.

Duración 3 a 4 días refrigeradas.

2. **Almuerzo:**

- Ensalada de 4 colores
- Guiso de verduras y cereales + 1 tubérculo + legumbres
- Si desea puede tomar 1 extracto de verduras

3. **Cena**

- Ensalada de 4 colores o 1 crema de verduras
- 1 cereal o mazamorra con leche vegetal
- Pan con pasta de legumbre

Recetas

Platos principales:

Zapallitos rellenos con amaranto y quínoa

Ingredientes:

- 3 zapallitos italianos
- ½ cebolla en cubitos
- 1 diente de ajo picado
- 1 zanahoria rallada
- 2 cucharadas de aceite
- Orégano
- Sal de mar
- 3 cucharadas de quínoa cocida
- 3 cucharadas de amaranto cocido
- Aceite vegetal
- Harina de arroz o mandioca

Preparación:

Cocinar los zapallitos, luego retirar su comida y dejar escurrir.

Por otro lado cocinar al vapor: cebolla, ajo y zanahoria con una pizca de agua. Cuando ya esté cocido juntar con el amaranto y la quínoa más la comida del zapallito.

Agregar aceite y mezclar muy bien, además, puedes agregar una cucharada de harina de arroz o mandioca.

Rellenar los zapallitos, llevar al horno y listo.

Arroz integral

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz integral
- ½ zanahoria
- 1 diente de ajo
- ½ cebolla en cubitos
- Agua en cantidad necesaria (6 tazas)
- 2 cucharadas de aceite vegetal

Preparación

Cocinar al vapor la cebolla, ajo, luego la zanahoria; cuando esta todo tierno, agregar arroz, sal agua hervida, cocinando a baja llama. Hasta que el agua se reduzca.

También se puede agregar quínoa, mijo y cocinar juntos.

Albóndigas de garbanzos (Falafel)

- 200 grs. de garbanzos remojados por 8 hrs.
- 1 diente de ajo
- ½ cebolla en cubitos
- Cilantro
- Sal de mar
- 2 cucharadas de aceite vegetal

Preparación

Moler los garbanzos en crudo, agregar los demás ingredientes, mezclar y dejar reposar por dos horas en refrigerador.

Luego preparar bolitas, luego aplastar, pintar con aceite, colocar en una placa ligeramente aceitada y hornear.

Se pueden servir acompañadas de su salsa preferida.

Pastas para untar

Paté de tofu

Ingredientes:

- 1 paquete de tofu
- 1 ajo picado
- Orégano
- 1 hoja de albahaca (opcional)
- Jugo de ½ limón
- Sal marina
- ¼ taza de aceite vegetal

Preparación

Colocar todos los ingredientes en la licuadora e ir agregando en forma de hilo el aceite, por último agregar el jugo de limón.

Pasta de almendras

Ingredientes:

- 100 grs. de almendras sin piel (activadas) por 8 hrs.
- 1 ½ cucharadas de semillas de sésamo
- Jugo de limón
- ½ diente de ajo
- 70 ml de aceite vegetal
- 1 trozo de pimentón rojo o aceitunas (opcional)
- Sal de mar

Preparación

Todos los ingredientes se colocan en un bowl y se procede a moler con mini pimer o licuadora.

Pasta de arvejas o garbanzos

Ingredientes:

- 200 grs. de arvejas o garbanzos
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Jugo de ½ limón
- 1 diente de ajo
- Sal de mar

Preparación

Moler todos los ingredientes con mini pimer.

Mayonesa de soya

Ingredientes:

- 100 ml de leche de soya
- 200 ml de aceite vegetal
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 pizca de cúrcuma o pimiento rojo
- Sal de mar
- 1 papa cocida

Preparación

Esta mayonesa se prepara en la licuadora, el aceite se va agregando en forma de hilo.

Pebre con nueces

Ingredientes:

- ½ taza de cilantro
- ½ cebolla en cubo
- 1 tomate sin semilla en cubo
- ½ taza de nueces activadas
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal de mar
- Orégano

Preparación

Mezclar todos los ingredientes, agregar nueces picadas muy finas, y por último agregar aceite y sal.

Guacamole

Ingredientes:

- Palta
- Cebolla en cubitos
- Ajo
- Cilantro
- Sal
- Aceite
- Jugo de limón

Preparación

Todo picado en cubitos

Tortilla de harina integral

Ingredientes:

- ½ kilo de harina integral
- Agua en cantidad necesaria
- Una pizca de sal de mar
- 2 cucharadas de aceite vegetal

Preparación

Mezclar los ingredientes formando un bollo del cual sacar pequeñas porciones del tamaño de una pelota de golf y estirar para que queden muy delgadas. Cocinar en sartén u horno solo unos minutos 3 minutos por lado, cubrir con un paño para conservar su humedad.

Waffles

Ingredientes:

- 4 tazas de avena
- ½ taza de almendras
- 2 tazas de leche vegetal
- ½ taza de agua
- Una pizca de sal

Preparación

Batir en la licuadora

Tortilla de acelgas y mijo

Ingredientes:

- Acelgas picadas en trozos muy pequeños
- 2 tazas de harina
- 1 taza de agua
- Agar agar
- Sal marina

Preparación

Cocinar la acelga con sal, por otro lado haz la mezcla de 2 tazas de harina, 1 taza de agua, agar agar disuelto en agua hervida y sal a gusto. Mezclar todo.

En una sartén untada en aceite colocar la mezcla y cocinar 5 minutos por lado.

Tú decides el grosor de la tortilla.

Quínoa dulce

Ingredientes:

- 700 cc de leche de coco y arroz
- Ralladura de limón
- Un trozo de raíz de jengibre
- 6 dátiles
- 100 grs de quínoa cocida

Preparación

Poner la leche junto a la ralladura de limón y jengibre, deja hervir, retirar y dejar en el fondo en 3 vasos, la quínoa y por encima la leche.

Postre de chía

Ingredientes:

- 1 taza de chía
- Leche de almendras
- Vainilla

Preparación

En un pote poner la chía, leche y vainilla, endulzar a gusto. Reposar en refrigerador por una hora.

Leche de plátano

Ingredientes:

- 2 plátanos
- Vainilla
- Canela
- Licuar todos los ingredientes

Arroz de coliflor

Ingredientes:

- 1 coliflor
- Cilantro
- Cebollín
- Pimentón rojo
- Pimentón amarillo
- Aderezo (tahini con limón)
- Opción palta

Preparación

La coliflor procesarla con cilantro y cebollín, agregar limón y dos cucharadas de tahini, luego mezclar con pimentón en cubitos y decorar con palta.

Cebiche de champiñones

Ingredientes:

- Champiñones laminados
- Cebolla morada
- Tomate en cubitos
- 3 limones
- Pimientos

Servir en hojas de lechuga

Papas horneadas

Ingredientes:

- 4 papas medianas
- 1 cucharada de aceite
- Sal marina

Preparación

Cortar las papas en rodajas muy finas, si tienes mandolina, úsala. Luego colocar agua a hervir con un poco de sal y poner las papas laminadas en esta agua 3 a 5 minutos, agregar aceite, sal y orégano. Mezclar.

Distribuir en rejilla del horno, una por una, hornear hasta comenzar a dorar ligeramente.

Retirar y servir con tu pasta favorita.

Debajo de la rejilla pon otra lata con papel mantequilla, por si cae alguna papa por la rejilla.

Tips nutricionales

A continuación le entregaremos algunas recomendaciones para complementar los conocimientos adquiridos en éste curso

- La universidad de Harvard dice que la mitad de lo que se come deben ser verduras y frutas (mas vegetales que frutas), y la otra mitad corresponden a cereales integrales (pan, arroz, avena, pastas, quinua, etc) y alimentos proteicos. Esta misma universidad limita el consumo de carne por el alto contenido de grasas no saludables que éstas poseen. Las fuentes vegetales de proteínas, como porotos, lentejas, nueces, etc, son excelentes opciones de alimentos ricos en proteínas, además ofrecen fibra, vitaminas y minerales (los frutos secos son buena fuente de grasas saludables).
- En éste curso recomendamos que tu plato sea :
 - 50 % : Verduras (4 colores)
 - 30% : Cereales (pueden ser 3 cereales o 2 cereales y un tubérculo como papa, camote o yuca)
 - 20%: Proteína (pueden ser 2 legumbres secas, 2 frutos secos o una legumbre seca y un fruto seco, también se incluyen semillas como maravilla por ejemplo)

Nota:

Como el porcentaje lo indica, el consumo de proteína es en poca cantidad, si escoge frutos secos pueden ser 1 nuez y 5 almendras.

- No consuma frutas y verduras en una misma comida. De preferencia, la fruta se come sola, 2 horas antes o 2 horas después de una comida completa.
- Evite tomar agua o jugo con las comidas. Al terminar de comer puede tomar media taza de alguna infusión tibia.
- Tome suficiente agua cuando se levante y entre una comida y otra, de ésta manera tendrá una buena hidratación y digestión.
- No coma inmediatamente antes de irse a la cama. El estómago no trabaja en buenas condiciones. Cuando dormimos, el estómago debe haber concluido su trabajo.

- Coma lentamente, la digestión de los alimentos comienza en la boca, por este motivo se requiere de una buena masticación para que actúen las enzimas salivales.
- Coma con alegría, los sentimientos de depresión son muy dañinos para la salud. Perturban la función de la digestión y traban el proceso de la nutrición.
- Evite los lácteos, la universidad de Harvard eliminó la leche de su guía de alimentación saludable, sustituyéndola por agua preferentemente. Un alto consumo de estos alimentos aumenta significativamente los riesgos de padecer cáncer de próstata y cáncer de ovario. Deben ser sustituidos por hortalizas como lechuga, coliflor, brócoli entre otros y granos de diversas especies para obtener el calcio necesario y de calidad.
- Use aceites vegetales (por ejemplo oliva). Limite la mantequilla. Esta entra en la categoría de “Alimentos altos en grasas malas”, como las carnes rojas, el queso, la leche y los helados. Evite las grasas trans no saludables y los aceites parcialmente hidrogenados y los alimentos procesados.
- Remoje en la noche las legumbres y cereales que va a consumir el día siguiente, éste procedimiento aumenta la biodisponibilidad de los minerales como el hierro por ejemplo.
- Evite el consumo de azúcar refinada blanca y los alimentos que lo contienen. El azúcar refinada ha sido despojado de todos los nutrientes, para procesarlo, nuestro cuerpo debe “pedir prestado” a los tejidos y órganos los minerales y las vitaminas que requiere para su metabolización, pudiendo ocasionar a largo plazo muchas enfermedades degenerativas.
- Utilice miel con moderación, azúcar integral, panela o stevia, y tenga precaución con los endulzantes que se venden ya que algunos contienen aspartamo o ciclamato, estos pueden ser cancerígenos.

Ponga en práctica estos útiles consejos, junto con practicar alguna actividad física como una caminata diaria, de esta manera puede prevenir las muchas enfermedades tan comunes en la sociedad de hoy.

Gracias por su asistencia!

RISOTTO DE QUINOA Y ARROZ

Ingredientes (4 a 6 personas)

- ½ taza de arroz (remojado la noche anterior).
- ½ taza de quínoa (remojada la noche anterior).
- 4 a 5 papas medianas cortadas en cuadros.
- 1 tomate grande o medio pimentón rojo.
- 1 zanahoria.
- 2 a 3 dientes de ajo.
- ½ cebolla.
- 2 cucharaditas de harina de alcachofa.
- Orégano.
- Sal marina.
- Cilantro.

Preparación

Poner en una cacerola los cereales en 3 a 4 tazas de agua con sal, por 20 minutos a fuego medio.

Cocinar las papas al vapor, idealmente.

En una picadora o si lo prefiere manual, poner el ajo, la cebolla y la zanahoria, agregar lo picado más el resto de los ingredientes, excepto el cilantro, a la cacerola con los cereales, unos minutos antes hasta que todo esté cocinado.

Unir con las papas y agregar cilantro y un chorrito de aceite de oliva al servir.

NUTRIPAPAS RELLENAS

Ingredientes (4 a 6 personas)

- 10 papas medianas cocidas al vapor y molidas como puré.
- 2 tazas de harina de maíz.
- 2 y ½ taza de harina de trigo, blanca o integral o mixta si lo prefiere.
- 1 bandeja de champiñones.
- ½ cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- 1 zanahoria.
- 2 hojitas de albahaca (opcional).
- 1 cucharada de harina de alcachofa (opcional).
- Orégano.
- Sal marina.

Preparación

Formar una masa con el puré y las harinas de maíz y trigo, agregar sal.

Para el relleno: en una picadora o si lo prefiere manual, poner el ajo, la cebolla y la zanahoria, cocinar a fuego lento, cuando la cebolla esté tierna agregar el champiñón y

el resto de los aliños (orégano, albahaca, alcachofa, sal) cuando esté cocinado el champiñón apagar y dejar reposar unos minutos, escurrir el agua para que el relleno quede seco para usar.

Con las manos enharinadas coloque una porción de papas ($\frac{1}{2}$ taza aproximadamente) y con la palma de la mano, aplánela. Poner en el centro de ésta una porción de relleno (1 cucharada). Doblar y cerrar, presionando los bordes, dándole una forma ovalada o redonda.

Hornear por 20 minutos entre 180° a 200° C.

Tips: puede rellenar sus papas con otra salsa a elección, e incluso puede cambiar los cereales, si es intolerante al gluten.

CEREALES PARA EL DESAYUNO

Ingredientes

- 1 taza de arroz remojado la noche anterior (puede ser blanco, integral o basmati).
- 1 taza de quínoa (remojada la noche anterior).
- 1 taza de mote (remojado la noche anterior).
- 1 cucharada de harina de habas.
- 1 cucharada de harina de arvejas.

Preparación

En una cacerola grande poner a dorar las harinas, luego adicionar los cereales previamente lavados y escurridos, agregar agua recién hervida sobrepasando los cereales por 1 cm aproximadamente, cocinar por 20 minutos a fuego mínimo. Al servir endulzar con stevia.

Tips: Cuando los cereales se enfríen, guárdelos de inmediato en el refrigerador, al servir al día siguiente agrégueles agua recién hervida a las raciones que va a usar, o si gusta, puede usar jugo de coco (conocido como leche de coco), en reemplazo de la leche de vaca, ya que la mezcla de leche de vaca con cereales no es conveniente, pues se fermenta rápidamente. También, puede variar los cereales y las harinas de legumbre para que cada comida sea distinta, pero nutritiva.

LECHE O JUGO DE COCO

Ingredientes:

- 100 gr de coco rallado.
- 1 litro de agua cocida, tibia.

Preparación:

En una licuadora licuar el coco durante 3 minutos, repetir una vez más el licuado si gusta, pasar por cedazo para servir.

Tips: El jugo o leche de coco es un excelente alimento para reemplazar la leche de vaca, es muy rico en calcio y grasa vegetal, además tiene un sabor muy agradable, a nuestros hijos les encanta.

LECHE DE MIJO

Ingredientes:

- 2 cucharadas de mijo (remojados la noche anterior)
- Stevia a gusto

Preparación:

En un litro de agua licuar el mijo, luego verter en una cacerola y cocinar a fuego moderado por 20 minutos. Pasar por cedazo y endulzar con estevia o consumir de manera natural.

CEREALEGRES

Este es un plato muy simple y nutritivo, lo hemos compartido alegremente durante muchos martes entre hijos y amigas

Ingredientes (8 personas)

- 2 tazas de arroz integral. (remojados la noche anterior)
- 1 taza de quínoa o mote o amaranto. (remojada la noche anterior)
- 6 a 8 papas medianas cortadas en cuadros.
- 2 dientes de ajo.
- Orégano (opcional).
- Sal.
- Mayonesa de soya-albahaca (opcional).

Preparación:

Granear los cereales, el ajo, la sal y el orégano en una cacerola por 40 minutos o puede usar una arrocera si lo prefiere.

Cocer las papas al vapor idealmente, servir las con la mayonesa.
Acompañar el plato con una ensalada de 4 colores

Tips: Cuando cocine arroz integral, debe usar el doble de agua por cada taza de arroz y si es necesario un poco más todavía. Si necesita agregar legumbre a tu comida, puede poner, al cocinar el arroz, habas o arvejas frescas, esto queda muy rico y pueden comerse en mayor cantidad que las legumbres secas, y su concentración de proteínas es mucho mayor.

PASTEL DE PAPAS *(Dos tubérculos/ un cereal)*

Ingredientes (4 a 5 personas)

- 7 papas medianas
- 2 camotes medianos
- ½ taza de quínoa (cocinada en agua con una pizca de sal)

Para el relleno:

- 1 cebolla
- 2 a 3 dientes de ajo
- ½ tomate
- 10 champiñones
- 1 berenjena mediana
- 1 cucharadita de Harina de alcachofa con minúscula
- 1 cucharada sopera de orégano
- sal a gusto

Preparación:

Pelar las papas y el camote, cortar en rodajas y cocinar en agua con sal hasta que estén tiernos (si lo prefiere puede cocinarlos al vapor), una vez cocidos escurrir el agua y reservar un poco de esta. Moler los tubérculos con prensa de puré y mezclar con la quínoa cocinada, agregar un poco del agua reservada hasta formar un puré suave que pueda esparcirse con una espátula. Reservar.

Relleno:

Moler en procesador eléctrico o licuadora la cebolla, ajo y tomate y ponerlos a reducir en una cacerola durante 15 minutos, agregar agua a medida que se vaya secando. Cortar los champiñones y la berenjena (pelada) en cubitos pequeños y agregar a la reducción de cebolla ajo y tomate, mezclar y cocinar por 10 minutos, condimentar con harina de alcachofa orégano y sal.

Para armar el pastel:

Verter en una budinera el relleno y esparcir de manera uniforme, luego tomar el puré de papas y agregar por cucharadas sobre el relleno. Cuando haya completado la budinera con las cucharadas de puré esparcir suavemente por encima de manera que

se vea uniforme. Llevar a horno caliente por 15 minutos con grill para dorar la superficie.

Tips: se puede variar la fórmula del puré usando solo papas y camote o papas y agregando uno o dos cereales al relleno como por ejemplo choclos en granos o harina de maíz u otro cereal, para seguir la fórmula nutritiva de un tubérculo y 2 cereales o dos tubérculos y un cereal.

QUICHE DE BERENJENAS Y CHAMPIÑONES (1 tubérculo y 2 cereales)

Ingredientes (4 a 6 personas)

Para la masa:

- 1 taza de harina integral
- $\frac{3}{4}$ taza de harina de maíz (u otro cereal)
- $\frac{1}{4}$ taza de harina de maca
- $\frac{1}{2}$ taza de aceite vegetal

Para el relleno:

Se utiliza el mismo que usamos para el pastel de papas

3 huevos de campo

Preparación:

En un bowl colocar las harinas, agregar el aceite y mezclar con espátula de madera, si lo requiere agregar un poco de agua tibia hasta formar una masa suave, no se debe amasar. Dejar reposar por 30 minutos tapada con un plástico film o dentro de una bolsa para que no se reseque.

Preparar el relleno de igual forma que el relleno del pastel de papas y reservar.

Poner los huevos en un bowl y batir manualmente hasta lograr una mezcla homogénea, verter el relleno sobre los huevos y mezclar. Reservar.

Uslrear la masa en forma de círculo sobre mesa enharinada hasta lograr unos 3 milímetros de espesor, enrollar en el uslero y desenrollar sobre un molde para tarta, es probable que la masa se rompa un poco, cubrir todo el fondo del molde cuidando que no queden espacios vacíos y también los bordes.

Verter la mezcla de relleno reservada y llevar a horno calentado a 250°C por unos 20 minutos o hasta que al enterrar un cuchillo este salga limpio.

Tips: el relleno puede variarse de acuerdo a las verduras que tengamos, podemos incluir choclo, zapallos italianos, brócoli, etc.

ARROZ CON LECHE DE COCO (3 cereales)

Ingredientes (4 a 6 personas)

- ½ taza de arroz integral (remojado la noche anterior)
- ½ taza de avena (remojada la noche anterior)
- ½ taza de mote (remojado la noche anterior)
- 200 gr de coco rallado
- 1 litro de agua
- Cascaritas limón
- Panela, miel o estevia a gusto para endulzar

Preparación:

Para la leche de coco ver preparación en la página 3.

Poner en una cacerola el arroz, mote y cascarita de limón, agregar la leche de coco y media taza de panela o miel, si usa estevia debe agregar la cantidad necesaria para lograr el dulzor que desee, una vez que comience a hervir dejarlo durante 10 minutos y agregar la avena y de los 100 gr de coco restantes, dejar cocinar a fuego lento 15 minutos más o hasta que los tres cereales estén cocidos. Si observa que se seca se debe agregar más agua o más leche, pues debe quedar con una consistencia líquida.

Tips: se puede agregar también un palito de vainilla para condimentar y también se pueden variar los cereales.

ÑOQUIS CON SALSA POMODORO ***(Un Tubérculo y dos cereales)***

Ingredientes (4 a 6 personas)

Para los Ñoquis:

- 3 papas grandes
- 1 ½ a 2 tazas de harina integral o blanca si lo prefiere (o una mezcla de ambas)
- ½ taza de avena cruda (pulverizada en un molinillo eléctrico o en una máquina 1 2 3)

Para la Salsa de tomates:

- 5 a 6 tomates medianos
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- Sal y Orégano para condimentar

Preparación

Salsa

Picar los tomates y cocinar por 20 minutos con las dos hojas de laurel, mientras se cocinan los tomates moler la cebolla con el ajo y cocinar con un poco de agua durante 15 minutos, agregar agua a medida que se vaya secando mezclar con los tomates y licuar si lo desea (antes de licuar sacar las hojas de laurel).

Ñoquis:

Cocinar las papas en agua con sal o al vapor si lo prefiere (en vaporera), molerlas como para puré en una prensa, agregar las harinas y mezclar con cuchara hasta formar una masa suave, enharinar la mesa y estirar con las manos en forma de cilindros, cortar las tiras en pedazos de 2 cm aproximadamente, cocinar en agua hirviendo con sal por 3 a 4 minutos y escurrir, servir en platos y agregar la salsa de tomates, regar una poco de aceite de oliva al servir.

PANCITOS SIN LEVADURA

Esta receta es de una muy querida amiga inspirada en el pan de Ezequiel.

Ingredientes (rinde 12 porciones)

- 1 ½ tazas de harina de trigo integral
- 1 taza de harina de centeno
- 1 taza de harina de avena
- ½ taza de harina de maíz
- 1 cucharada de harina de lenteja
- 1 cucharada de harina de garbanzo o arveja
- ½ taza de aceite vegetal
- 1 ½ tazas de agua.
- 1 ½ cucharadita de sal

Preparación:

Mezclar todas las harinas en seco, dejar un agujero en el centro de la mezcla y agregar el agua y el aceite, revolver constantemente incorporando las harinas de abajo y de los costados hasta formar una masa, no amasar. Dejar hidratar durante 20 minutos. Luego, enharinar levemente la mesada con harina blanca, si gustas usarla en tus manos también, formar las bolitas y aplastarlas suavemente con los dedos para darle forma redondeada de pan. En caso de querer hacerlos rellenos, una vez formado el pan, hacer una abertura por costado (hacer el corte con un cuchillo, enharinar la punta cada vez que hagas el corte, pues la masa es muy pegajosa) y meter dos cucharaditas de relleno crudo, cerrar el pancito. Precalentar el horno a temperatura máxima y cocinar a la misma temperatura durante 15 minutos por un lado, dar vuelta y cocinar durante 10 minutos por el otro lado. Al no tener levadura se pueden comer recién salidos del horno.

Tips: ejemplo de relleno: ½ cebolla pequeña en cuadros, 1 tomate mediano en cuadros, 2 dientes de ajo picados, sal y 1 ½ cucharada de orégano. Mezclar todo y escurrir el líquido en un colador. Se puede crear otros tipos de salsas saludables para sus rellenos.

Si desea hacer estos panes con levadura, debe agregarle 10 gramos de esta, pero es importante que lo coma al día siguiente.

GALLETAS DE AVENA Y COCO

Ingredientes (15 unidades)

- 1 taza de harina blanca
- ½ taza de avena
- ¼ taza de germen de trigo
- ¼ taza de salvado de trigo
- ½ taza de coco rallado
- 1 huevo (gallinas libres)
- 50 ml de aceite vegetal
- 80 ml de agua

Preparación:

Mezclar los ingredientes secos con el huevo, el aceite y el agua, cuando esté todo bien unido formar las galletas.

Precalentar el horno y cocinar a 180 °C por un tiempo de 15 minutos y dar vuelta para cocinar entre 5 a 10 minutos más.

Tips: También se puede utilizar pasas y/o ralladura de limón. Para reemplazar el huevo se debe agregar un poco más de aceite.

ENSALADA NUTRITIVA

Ingredientes (4 a 5 personas)

- 4 papas medianas cortadas en cubitos cocidas
- ½ taza de choclo cocidos
- ½ taza de quínoa (remojada la noche anterior)
- ½ pimentón rojo
- 1 lechuga mediana
- 2 tomates
- cilantro
- Aceitunas
- Ajo
- Orégano
- Aceite de oliva
- Sal de mar

Preparación

Lavar la quínoa (en un colador de orificios pequeños) y poner en una olla con 1 1/2 taza de agua, después que hierve el agua bajar la llama y cocinar con un tostador durante 20 minutos, quitar el agua restante si queda.

Cortar los tomates en cubitos, cortar el pimentón en cuadritos, picar la lechuga.

Unir el tubérculo y los dos cereales, agregar ajo, orégano, cilantro, aceitunas, aceite de oliva y sal a gusto.

AREPAS

Ingredientes (10 unidades)

- 1 taza de harina de maíz
- 25 ml de aceite de canola
- ½ cucharadita de sal de mar
- ½ taza de agua caliente
- ½ taza de agua fría

Preparación

Mezclar todos los ingredientes y formar una masa compacta. Formar pelotitas y aplastarlas. Llevar al horno a 200 °C durante 15 a 20 minutos. Acompañar con palta, tomate o aceitunas.

BARRITAS DE CEREAL

Ingredientes (10 barras)

- 250 grs de avena
- 150 grs de harina
- 100 grs de pipocas (cereal inflado) de amaranto o quínoa.
- 150 grs de panela
- 1 huevo (de gallinas libres)
- Pasas
- ½ cucharadita de canela
- 70 ml de aceite
- 30 ml de agua

Preparación (10 barras)

Colocar en un bowl la avena junto a la harina y mezclar. Incorporar la pipoca, pasas, canela, aceite y panela. Agregar el huevo y mezclar bien. Con la ayuda de una espátula, colocar y esparcir la mezcla sobre una lata previamente aceitada para que quede con un máximo de 1 cm de grosor. Marcar con un cuchillo la forma de las barras.

Hornear durante 20 a 25 minutos a 160° C, hasta que estén secas y doradas en la superficie.

Dar vuelta cada barra con la ayuda de una espátula y hornear por 5 minutos más, hasta que doren.

CUBITOS DE ALIÑO CONCENTRADO

Ingredientes:

- 1 cebolla mediana

- ¼ pimentón rojo
- ¼ pimentón verde
- ¼ pimentón amarillo
- 1 cucharadita Orégano
- 1 cabeza ajo
- 1 cucharada Sal de mar

Preparación:

Moler en licuadora hasta que quede una pasta homogénea. Vaciar a una cubetera de hielo y poner a congelar.

Uso: para sazonar guisos, arroz, budines, sopas, o cualquier preparación a la que quiera aportar un poquito de sabor sano.

GALLETAS DE OREGANO

Esta es la base de las galletitas saladas, son una alternativa a las galletitas de coctel que venden en el comercio. El sabor lo elige uno, orégano, ajo, merkén, etc. Para el merkén puedes usar unas 2 cucharadas o menos si no le gusta tan picantes.

Ingredientes

- 3 tazas de harina integral
- ½ taza de harina de maíz (puede ser chuchoca o polenta fina)
- ½ taza de orégano
- ½ taza de aceite vegetal
- 1 taza de agua
- 10 gr de sal

Preparación

- Poner en un bowl todos los ingredientes secos y revolver con una cuchara hasta que todo esté bien mezclado,
- Dejar un agujero al centro y verter el aceite y el agua, mezclar con la cuchara hasta convertir todo en una masa, si falta agua poner más, pero sin que quede lechosa la masa, si pasa eso poner más harina.
- Tapar la masa y dejarla reposar por 10 minutos.
- Espolvorear sobre la mesa harina blanca y también sobre la masa,
- Con un rodillo (uslero) estirar la masa hasta que quede de ½ cm o de 1cm, si lo prefiere,
- Cortar las galletitas con la forma que desee, generalmente uso unos círculos de 2 a 3 cm de diámetro,
- Hornear a temperatura máxima por 15 minutos, hay hornos que demoran 20, otros en 10 minutos tienen listas las galletas.

GALLETAS DE PLATANO Y AVENA

Ingredientes (rinde 18 galletas)

- 4 plátanos pintones

- 2 tazas de avena cruda

Preparación

- Moler los plátanos hasta dejar una pasta,
- Agregar la avena y mezclar homogéneamente
- Engrasar una bandeja
- Con la medida de una cucharada sopera formar las galletas sobre la bandeja
- Hornear por 15 a 20 minutos a 180°C

GUACAMOLE

Ingredientes

- Una palta madura
- Un tomate
- ½ diente de ajo
- sal

Preparación

- Poner todos los ingredientes, cortados en un vaso de minipimer y molerlos hasta formar una pasta

PASTA DE PEBRE CHILENO

Ingredientes

- Un tomate
- 1 diente de ajo
- ¼ de taza de cilantro cortado

Preparación

- Poner todos los ingredientes, en un vaso de minipimer y molerlos hasta formar una pasta.

MAYONESA DE SOYA

Ingredientes

- 2 cucharaditas de leche de soya en polvo
- 35 ml de agua
- sal
- ½ diente de ajo
- aceite vegetal
- jugo de ½ limón

Preparación

- En un vaso de minipimer poner la leche, el agua, la sal, el ajo y molerlos hasta formar una pasta,

- Continuar batiendo e incorporar poco a poco el aceite hasta que se corte, generalmente se dobla o triplica el volumen,
- Agregar el limón y revolver con una cuchara, si desea puede ponerle más limón aun.

Nota: puede usar cualquier tipo de leche de soya, personalmente recomiendo la que venden en la tostadería Talca, pues es de muy buena calidad y a muy buen precio, por lo menos 2 a 3 veces menos de las que se encuentran en los supermercados.

QUEQUE DE NARANJA

Ingredientes

- 1 naranja
- 70 ml de aceite
- 120 gr de azúcar rubia
- 3 huevos
- 170 gr de harina integral
- 1 cucharadita de levadura

Preparación

Lavar la naranja, cortarla en trozos con la cáscara, agregar, aceite, huevos, azúcar y triturar con minipimer hasta dejar una pasta, con un tamizador incorporar la harina y la levadura con movimientos envolventes.

Engrasar el molde y espolvorear la harina, quitar el exceso y verter la mezcla.

Precalentar horno a 180° C en doble grill, al ponerlo solo dejar por abajo el grill, por 40 minutos.

BIZCOCHUELO DE NARANJA

Ingredientes

- 4 huevos
- 120 gr de azúcar rubia
- 120 gr de harina integral
- 1 cucharadita de sal
- Ralladura fina de cáscara de naranja

Batir los huevos, el azúcar, la sal, hasta punto letra, bajar velocidad y agregar la ralladura de naranja. Tamizar harina y mezclar con movimientos envolventes, verter al molde y hornear por 40 minutos a 180 grados.

Almíbar de naranja

- 200 cc de agua
- 50 gr de azúcar rubia
- 1 palito de vainilla
- Cáscara de una naranja

CREMA DE VERDURAS EN LECHE DE MIJO

- 1 litros de leche de mijo
- 1 y 1/2 cucharada de harina de alcachofa
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharada de harina de habas o arvejas
- 10 gr de sal
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cebolla
- 4 papas en cuadros
- 1 trozo de zapallo en cuadros
- 1 zapallo italiano en cuadros
- 1 trozo de pimentón rojo
- Hojas de acelga o espinaca, también se puede usar apio, o cualquier verdura que desee.

Preparación

Poner a cocinar todos los ingredientes por 20 minutos, licuar con minipimer y agregar otro cereal ya cocinado, puede ser quinoa, amaranto, trigo burgol, avena, etc. Estos cereales también se pueden cocinar en la misma olla si lo prefiere. Servir con cilantro y oliva.

Nota: la leche de mijo ponerla cruda (sin quitar la fibra molida) juntó a las verduras para que se cocine todo. Si no tiene leche de mijo, puede hacerlo simplemente con agua agregándo siempre 2 cereales para que su plato sea completo.

PAN DE CAMOTE O PAPAS

- 1 kg de harina de maíz
- 2 kg de camote o papas horneadas o cocido hechas puré
- 200 ml de aceite
- 10 gr de sal
- 10 gr de levadura

Mezclar todo, formar los panes y al horno por 20 minutos aproximadamente.

APUNTES