

21 RECETAS

- *para 21 días de ayuno* -



Indice

- 1.- Papas a la Italiana
 - 2.- Nopales con Chorizo de Soya
 - 3.- Avena con Manzana y Arándano
 - 4.- Garnachas de Soya
 - 5.- Taquitos de Suadero
 - 6.- Hummus
 - 7.- Espaguëti Quick
 - 8.- Galletitas
 - 9.- Esquite
 - 10.- Taquitos Champi-soy
 - 11.- Nopales en Pico
 - 13.- Tostadas con Suadero
 - 14.- Fideo Chino
 - 15.- Palitos de Espinaca
 - 16.- Wrap Vegetariano
 - 17.- Champiñones al Ajillo
 - 18.- Plátano Macho
 - 19.- Sopa de Elote
 - 20.- Ensalada Texana
 - 21.- Ensalada de Daniel
- 

Papas a la italiana



Ingredientes:

Papas crudas y cortadas en rodajas gruesas

Tomillo

Sal

1 Cda de aceite

Lechuga cortada en juliana

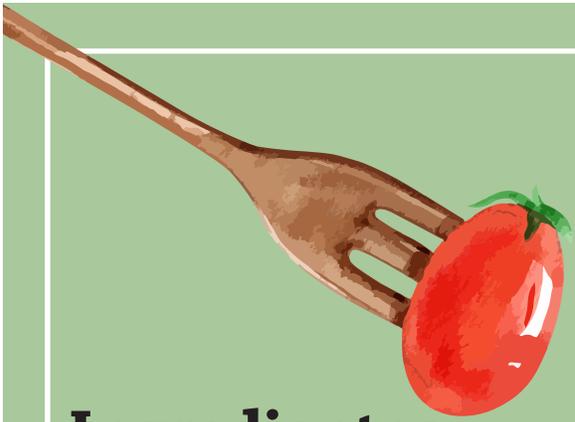
(Puede ser lechuga italiana o la que más le guste).

Preparación:

Colocamos las papas ya cortadas en rodajas en una charola apta para el horno, se les pone la cucharada de aceite, de manera que quede en todas las papas, les añadimos la sal al gusto y se espolvorean con tomillo. Se hornean hasta que queden doraditas.

Colocamos en un plato una cama de lechuga y ponemos las papas sobre la lechuga, puede añadir salsa y a degustar.





Nopales con chorizo de soya

Ingredientes:

6 Nopales

1/2 Cebolla mediana

Sal al gusto

Chorizo de soya (Se encuentra en el supermercado)

Ajo al gusto

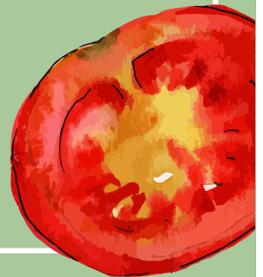
1 Cda de aceite

Preparación:

En una olla con agua y sal al gusto se ponen a hervir los nopales previamente cortados en cubos pequeños. Si gusta le puede agregar un poco de bicarbonato para quitar la baba a los nopales.

En un sartén con una cucharada de aceite se sofríe la cebolla previamente cortada en cuadritos y se le agrega ajo al gusto, antes de que la cebolla cambie de color se agrega el paquete completo de chorizo de soya al sartén, cuando este cambie de color se agregan los nopales ya colados y se agrega sal al gusto.

Puede acompañarlos con tortillas de mano y una salsa bien picosita.



Avena con Manzana y arándanos

Ingredientes:

1 tza de avena cruda

1 o 2 manzanas

Arándanos al gusto

Pasitas al gusto

Nuez opcional

Agua

3 cds de Chía

Preparación:

En una olla añada la taza de avena y ponga la cantidad de agua suficiente que duplique la avena, póngala a fuego mínimo, mientras se va calentando ralle las manzanas con todo y cáscara y añada a la mezcla los demás ingredientes exceptuando las nueces, mueva de vez en cuando para evitar que se pegue y tape.

Cuando ya haya subido la espuma unas 3 veces puede decidir que consistencia quiere, si más sólida o más líquida y apague. Recuerde que una vez apagada suele secarse aún más. Puede añadir las nueces.

Esta receta es ideal para un desayuno o una colación.

Garnachas de soya



Ingredientes:

Cebolla picada
Tortilla de mano
Chilorio de soya (ya lo venden en el super)
Salsa roja
Papa cocida

Salsa roja:

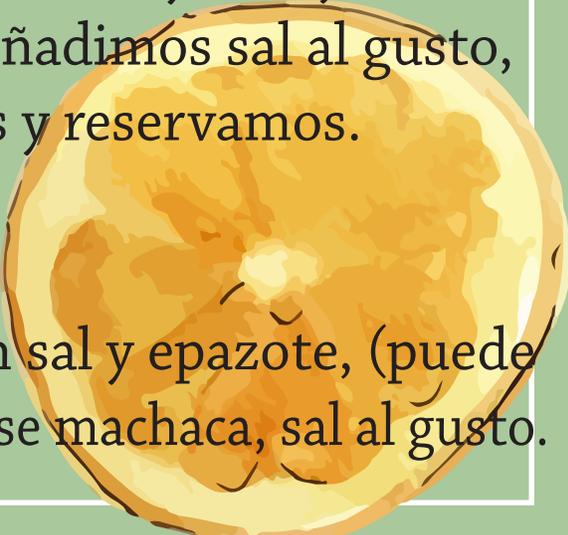
5 chiles guajillos
1 chile chipotle
3 pimientas gordas
3 clavos
2 tomates
1/2 cebolla
2 dientes de ajo
Sal al gusto
1 3/4 tza de agua
1 cdita de aceite

Preparación de la papa:

Lavar la papa y se pone a hervir con sal y epazote, (puede omitir el epazote) ya que esté blanda se machaca, sal al gusto.

Preparación de la salsa:

Asar los chiles ligeramente, después los ponemos a hervir hasta que se suavicen, se ponen los chiles en la licuadora. Se asan los jitomates, la cebolla y el ajo, cuando se cocinen bien de ambos lados, se ponen en la licuadora y si gusta puede añadir un pedazo de canela para intensificar el sabor, se añade el clavo, pimienta, el agua y se licúa muy bien. En una olla ponemos un pedazo de cebolla con una cucharada cafetera de aceite, colamos la salsa y la dejamos espesar, añadimos sal al gusto, apagamos y reservamos.



Preparación de las garnachas:

En un comal se calienta la tortilla para que se ablande y no se rompa al prepararla.

Una vez caliente, retiramos del fuego y preparamos con una capa de salsa, añadimos la papa ya machacada y el Chilorio de soya directamente de la bolsa (ya está listo para comer), añadimos la cebolla en cuadritos y colocamos una capa pequeña de salsa, doblamos la tortilla y ponemos nuevamente en el sartén para que los ingredientes se calienten y mezclen su sabor.

Ya que hemos llegado a la consistencia de la tortilla deseada, retiramos y está listo para comer.



Garnachas de soya

Taquitos de suadero

de soya

Ingredientes:

- 1 Cebolla grande
en cubos grandes
- 4 tzas de soya natural
- Jugo de 1 limón grande
- Sal al gusto
- 5 hojas de laurel
- 2 lts de agua
- 15 hojas de aguacate
- 2 cds de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo picados
- Tortilla de mano
- Opcionales:
 - Rábanos
 - Salsa verde
 - Cebollin
 - Cebolla picada
 - Cilantro picado fino

Preparación:

Ponga a hervir el agua con sal al gusto, cuando esté hirviendo agregar el laurel y dejar hervir por 5 minutos. Pasado el tiempo apague y agregue el jugo del limón y revuelva el agua, agregue la soya y deje reposar por 30 minutos. Pasado el tiempo cuele y exprima la soya, quite las hojas de laurel. En una olla agregue el aceite, el ajo y la cebolla y deje acitronar, agregue la soya e intercale las hojas de aguacate. Vaya moviendo por 20 minutos, compruebe si está bien de sal; continúe moviendo hasta que la soya cambie de color. Si nota que se le pega puede añadir un chorrito de agua de cocción. ¡Sirva como guste!



Hummus

de chipotle

Ingredientes:

1 1/2 tza de Garbanzo
Jugo de 1 Limón grande
1 cda de Aceite de olivo
1/2 cdita de Sal de mar
Chipotle
Agua de cocción
1 Diente de ajo
Chile chipotle al gusto

Preparación:

Deje remojando los garbanzos 12 horas en suficiente agua de modo que el agua triplique la cantidad de garbanzos. Pasado este tiempo se cuelan y se cuecen en una olla expres por 40 minutos después de que sube la presión a fuego mínimo. Ya cocidos los garbanzos se mide 1 1/2 tazas sin caldo y se ponen en la licuadora junto con los demás ingredientes, (sugiero que ponga solo un chile chipolte y vaya probando) excepto el agua de cocción. Muela bien por aproximadamente 30 segundos a 1 minuto, pruebe la consistencia, si lo desea puede añadir un chorrito de agua de cocción para hacer la pasta más ligera. Recuerde que una vez refrigerada tiende a espesar un poco.

Puede disfrutarlo con unas deliciosas tostadas horneadas.



Espagueti “quick”

Ingredientes:

- 1/2 kilo de espagueti integral sin cocinar
- 2 tazas de tomates pelados, sin semilla y picados (alrededor de 5 tomates medianos)
- 1 tza de tofu desmenuzado (Vea la receta en “adicionales”)
- 1/3 tza de aceitunas sin semillas y picadas
- 1/4 alcaparras
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3/4 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 4 dientes de ajo picados



Preparación:

Pele los tomates rápidamente sumergiéndolos en el agua hirviendo de la pasta (antes de agregar la pasta) durante 20 segundos; retírelos con una cuchara y rápidamente quite la cáscara, mientras los enjuaga con agua fría.

Cocine la pasta según las instrucciones del paquete, pero omita la sal y la grasa. Escúrrala.

Combine el tomate y los demás ingredientes en un tazón grande. Agregue la pasta y revuélvalo bien para combinarlo.

Sírvalo inmediatamente.

Opción 1:



Galletitas

Vierta la mezcla de la receta de “avena con manzana” en un molde apto para hornear, ponga un papel pergamino para evitar que se pegue al molde. agrega la mezcla y pon miel arriba, hornea por 15 min. o hasta que llegue a una consistencia más sólida. (debe ser molde de acero) Aún caliente, corte y separe, una vez frío, disfrute.

Ingredientes:

Opción 2:

- 2 1/2 tza Hojuela de Avena
- 1/4 tza Coco rallado natural
- 1/4 tza Almendra en trozos
- 1/4 tza de Semilla de Calabaza
- 1/4 tza de Cacahuete
- 1/4 tza Ciruela Pasa en cubitos
- 1/2 tza de Arándanos
- 1/2 tza de Miel de Abeja
- 2 Cdas de aceite de coco (NO de oliva)
- 1 Cda de vainilla natural

Opcionales:

- Nueces
- Pasitas
- Semillas de girasol

Se puede añadir lo que guste siempre y cuando no pase de 2 tzas de frutos secos.

Preparación:

En un bowl preferentemente de vidrio se incorporan todos los ingredientes secos y se mezclan muy bien. En un tazón de vidrio se mezclan los ingredientes líquidos, ya que están bien incorporados los líquidos se integran a las hojuelas de avena, cuidando que la miel se impregne en todas las hojuelas, debe quedar una pasta pegajosa. En una charola para hornear con papel pergamino para evitar que se pegue la vaciamos y compactamos lo más que podamos. Calentamos el horno a 165C y dejamos por 35 minutos, se deja enfriar y se corta.

Esquite



Ingredientes:

5 Elotes desgranados sin enjuagar

Sal al gusto

Epazote

Limón

Chile en polvo

Preparación:

Poner los granos del elote en la olla expres con agua que duplique la cantidad de granos de elote, se pone sal al gusto y una rama de epazote o unas hojas secas.

Dejamos que suba la presión y bajamos la flama al minimo y cocemos por 5 minutos.

Pasado este tiempo esperamos a que libere la presión o podemos acelerar el proceso poniendo la olla bajo el chorro de agua.

Sirva la cantidad deseada y añada, sal, limón y chilito en polvo y disfrute.



Taquitos Champi-soy

Ingredientes:

15 Champiñones limpios y en rodajas finas

1 Cajita de Germen de Soya (la venden en el super)

Cebolla en cuadritos

1 Cdta de Aceite de Oliva (Puede usar el aceite de Oliva en aerosol, solo para evitar que se peguen en el sartén)

Ajo en Polvo

Sal al gusto

Tortilla de mano

Preparación:

En un sartén ponemos la cucharadita de aceite y la cebolla para que se sofría con un poco de ajo en polvo, añadimos los champiñones y cuando cambien de color añadimos el germen de soya, mezclamos los ingredientes pero no tapamos para evitar que suelte mucho liquido la soya. Añada la sal y ajo al gusto, cuando el germen reduzca su tamaño apagamos y ponemos sobre la tortilla calentita y a disfrutar.



Nopales en pico

Ingredientes:

1 kg Nopales en cuadritos
3 Jitomate
1/2 Cebolla
Chile huachinango o chile verde
Sal al gusto
Cilantro al gusto



Preparación:

Se hierven los nopales con poca agua y sal al gusto.

Se mezcla todo picado al gusto, antes de servir se añade el limón y la sal al gusto.

Y listo, es una receta muy sencilla pero muy rica.

Crema de espinaca

Ingredientes:

2 Racimos de Espinaca

1/2 Cebolla

1/2 lt de Agua

Sal al gusto

Preparación:

En una olla a fuego medio ponemos a hervir el agua con la cebolla y la sal al gusto, después de 2 minutos, bajamos la flama al minimo y ponemos la hoja de la espinaca ya lavada y desinfectada dentro de la olla.

(No tire los tallos de la espinaca, vea la receta “palitos de espinaca”).

Deje unos 30 segundos y apague el fuego, tape la olla para que con el mismo vapor se terminen de cocer las espinacas, pasados 10 minutos, saque las hojas y la cebolla y licúe.

Si siente que está muy espesa la crema puede añadir agua de la cocción.

Si nota que al licuarla se enfrió puede vaciarla en la misma olla y calentarla.

¡Sirva y disfrute!



Tostadas con suadero

Ingredientes:

Tostadas horneadas (En el super venden unas caseras)

Soya preparada (vea receta “Taquitos de Suadero”)

Aguacate

Frijoles machacados (Sin aceite)

Jitomate cortado en juliana

Salsa verde cruda (Puede ver la receta en adicionales)

Lechuga en corte Chiffonade

Tofu (Vea receta en adicionales)

Cebolla cortada en julianas

Preparación:

Ponemos las tostadas en una charola amplia que nos permita ir preparando todas a la vez, recuerde que las tostadas son horneadas por lo cual debe servir al momento o las tostadas se ablandarán. Ponemos una capa fina de frijoles machacados y ponemos la lechuga y los demás ingredientes incluyendo el tofu.

La soya nos dará una sensación de saciedad y nos dará un gusto al paladar.

Al momento de comer se agrega la salsa para evitar que se ablanden más rapido.

Son una excelente opción para cuando no tenemos mucho tiempo.

Fideo Chino

Ingredientes:

2 Bolitas de Fideo Chino (Lo venden en el supermercado)

2 Calabacitas

1/2 Cebolla mediana en cuadritos

1 Cda de Aceite de Oliva

Agua

Pimienta - Limón (La venden en el supermercado)

Sal al gusto

Ajo en polvo al gusto

Preparación:

Seguimos las instrucciones para preparar el fideo y reservamos. (Debe hacer al mismo tiempo lo siguiente para evitar que se bata el fideo).

En una sartén ponemos la cucharada de aceite junto con la cebolla y sofreimos con ajo en polvo, cortamos la calabacita en triangulos pequeños y añadimos sal al gusto, cuando ya esté casi lista la calabacita, añadimos

el fideo colado al sartén y ponemos pimienta-limón suficiente, si aún le hace falta sal o ajo añadimos.

movemos hasta que el aspecto del fideo cambia de transparente a blanco, no mueva mucho o se batirá.

Sirva y coma inmediatamente, si le sobra y lo ocupa al día siguiente, ponga un poco de agua y tape el sartén para que el fideo se hidrate.

Palitos de Espinaca

Ingredientes:

Tallos de espinaca lavados y cortados en pedacitos
1/2 Cebolla mediana en cuadritos pequeños
Sal al gusto
Pimienta al gusto
1 Cda de Aceite de Oliva
Ajo en polvo



Preparación:

En un sartén ponemos la cucharadita de aceite y añadimos la cebolla, sofreímos con ajo en polvo. Colocamos los trozos de tallo y ponemos la sal y pimienta al gusto, si desea puede añadir más ajo. Tapamos y dejamos que se cocine a fuego bajo, movemos para evitar que tenga una cocción dispareja. Cuando los tallos se ablandan y cambian de color, ya están listos, (puede probarlos y si es necesario añade más condimentos).

En este ayuno aprenderá a disfrutar los sabores de las verduras al natural y conocerá nuevos sabores, el tallo apesar de ser de espinaca le aseguro que no sabe igual. Puede hacer el mismo procedimiento con el tallo del brocolí.

Wrap Vegetariano

Ingredientes:

- 1/2 Pimiento verde, rojo y amarillo en juliana
- 1 tza de Hummus (Vea receta "Hummus")
- 1/2 cdita de Sal y Pimienta al gusto
- 1 Zanahoria rallada sin cáscara
- 1 diente de Ajo picado
- 2 Cda de Aceite de Oliva
- 1/2 cdita de Mostaza natural
- 1/4 tza de Semilla de Girasol
- 1 tza Germinado de Alfalfa
- 1 Jitomate picado
- 1/2 Pepino picado
- 1/2 Aguacate picados
- Tortilla de mano
- Miel al gusto
- 2 tzas de Espinaca

Preparación:

En un bowl, vamos a mezclar los pimentones, tomate, pepino, zanahoria y aguacate. Los mezclarlos muy bien hasta que todo el contenido esté debidamente compacto. En otro tazón, incorpora el aceite de oliva, miel, ajo, mostaza, sal y pimienta. Combina muy bien y mezcla con los vegetales que previamente tienes en el bowl. Calienta las tortillas (wraps) y esparce el hummus dejando un espacio en los extremos del wrap para que no se salga de la tortilla. Sobre el hummus, deja caer 1 cucharada de semillas de girasol y cubre con la 1/2 taza de espinacas, un poco de la mezcla de los vegetales y los brotes de alfalfa. Enrolla con cuidado la tortilla, para que el contenido no salga, y corta cada wrap a la mitad.

Champiñones al ajillo

Ingredientes:

Chile serrano
seco al gusto
3 Dientes de Ajo
fileteados
1 Cda de Aceite
de Oliva
Sal al gusto
Mezcla de Pimientas
al gusto
Perejil Fresco picado
(Opcional)

Preparación:

En un sartén con fuego medio bajo, coloque la cucharada de aceite y el ajo fileteado. Incorpore el chile y mueva evitando que se quemen. Añada los champiñones, la sal y pimienta al gusto, mueva y tape para que tengan una cocción pareja, pasados 2 minutos o cuando los champiñones cambien de color, apague el fuego y quite la tapa para evitar que se suden, añada el perejil picado, sirva inmediatamente. Puede hacer taquitos o comerlo como prefiera.
¡Buen provecho!

Plátano macho

Ingredientes:

1 Plátano macho

Olla expres o un sartén

Preparación en olla exprés:

Prepare la olla expres con una rejilla y agua debajo de ella, para poder cocinar el plátano al vapor.

Se pone el plátano macho en papel aluminio y se mete a la olla exprés.

Después de que sube el vapor cocinamos por 10-12 minutos. ¡Y está listo para comer!

Preparación en sartén:

En un sartén precalentado, ponga el plátano envuelto en papel aluminio.

Vaya volteando para que se cueza uniformemente, pasados 10-15 minutos puede retirar y a disfrutar. Esta receta puede usarla para cenar o como postre.

Sopa de Elote



Ingredientes:

- 1/4 kg Elote natural desgranado
- 2 Calabacitas picadas
- 2 Chayotes picados (opcional)
- 3 Jitomates
- 1/8 Cebolla
- 1 Diente de Ajo pequeño
- Sal al gusto

Preparación:

Hervir los elotes a termino medio (si te gustan muy tiernos). Licúa los tres jitomates con la cebolla y el diente de ajo. En una cacerola vaciar el jitomate licuado y colado de manera que esté asado. Vaciar en la olla las calabacitas y los elotes en el jitomate, calcular el agua necesaria al gusto y agregar una rama grande de epazote. Poner a hervir a modo de que todos los ingredientes estén cocidos. ¡Buen provecho!

Ensalada Texana

Ingredientes: Solo apta para el domingo

- 2 tzas de Frijoles negros hervidos (al gusto)
- 1 tza de Elotes desgranados hervidos
- 3 Jitomates picados
- 1/2 Cebolla morada picada
- 1 Aguacate picado
- 1/2 tza de Cilantro finamente picado
- 1/2 Pechuga asada cortada en fajitas marinada
(Con ajo, sal al gusto y pimienta)
- 1 lechuga italiana
- 1/8 tza de jugo de limón

Preparación:

Hervir los elotes, picar finamente la lechuga y agregarla a un bowl grande, vaciar los frijoles hervidos y los elotes y agregar el jitomate picado, cebolla morada, cilantro. Asar las fajitas de pollo marinadas y agregarlas ya cortadas con los demás ingredientes. Por último agregar el aguacate picado y sal al gusto. Puede agregar si gusta una cucharada de aceite de oliva y jugo de limón.



Ensalada de Daniel

Solo apta para el domingo

Ingredientes:

Germen de soya

Pechuga de pollo asado en tiras

Jitomate en cuadritos

2 Cds de Aceite de Oliva Extra Virgen

Lechuga china negra

Arándanos

Cacahuete dorado

Pasitas

Nuez moscada

Limón

Sal



Preparación:

Se añaden todos los ingredientes excepto el limón y la sal en un bowl suficientemente grande, antes de servir se añade el limón y la sal al gusto. Recuerde que esta receta solo se puede consumir el domingo por el pollo.