



PLANIFICACIÓN DE LAS COMIDAS

**ANTES DE COMENZAR EL AYUNO, DALE UN
VISTAZO AL PLAN DE COMIDAS SUGERIDO
PARA DECIDIR SI QUERRÁS UTILIZAR TODAS
LAS RECETAS LISTADAS O SI VAS A SUSTITUIR
ALGUNAS DE TU GUSTO.**

RECUERDA LOS ALIMENTOS QUE NO VAS A CONSUMIR POR ESTOS 21 DÍAS:

- Azúcar
- Café
- Bebidas energéticas, sodas y carbonatada.
- Te con cafeína.
- Harinas refinadas (como trigo, maíz y arroz).
- Todos los productos refinados y procesados, que contengan ingredientes como saborizantes artificiales, aditivos alimenticios, químicos, arroz blanco, harina blanca o preservantes artificiales.
- Huevos y Queso (todos los productos lácteos).
- Carnes rojas y blancas (como res, cerdo, pescado, etc).

ABASTEZCA SU ALACENA Una clave importante para tener éxito en el Ayuno de Daniel es tener fácil acceso a los alimentos que necesita para mantenerse dentro de las pautas. He aquí algunos artículos que debe tener a la mano:

- Fruta fresca: Manzanas, bananos, arándanos, toronjas, limas, limones, naranjas.
- Vegetales frescos: Pimientos (verdes y rojos), pepinos, lechuga verde, cebollines, cebollas amarillas, tomates (sé que los tomates en realidad son frutas, pero parece que generalmente los usamos como vegetales).
- Alimentos enlatados: Frijoles de distintas clases (negros, colorados, pintos y garbanzos), chiles jalapeños, jugo de piña, salsa de tomate, tomates en trozos.
- Alimentos congelados: Maíz, arvejas, vegetales mixtos, vegetales para freír al estilo chino, concentrado de jugo de manzana.
- Granos integrales y legumbres: Arroz integral, avena, granola, arvejas, lentejas.
- Fruta seca: Pasas, albaricoques, dátiles.
- Misceláneos: Mantequilla de maní, pasteles de arroz, nueces de nogal, almendras, leche de soya.

DESAYUNOS

AVENA CON BANANA E HIGOS Y MANTEQUILLA DE ALMENDRAS

RINDE: 2 porciones

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: alrededor de $\frac{1}{2}$ de taza

$\frac{2}{3}$ de taza de avena arrollada tradicional

1 cucharada de mantequilla de almendras

1 cucharada de linaza

1 banana pelada y cortada en rodajas (más o menos 1 taza)

$\frac{1}{4}$ de taza de higos secos cortados

1 cucharada de nueces finamente picadas

$\frac{1}{4}$ de cucharadita de canela

Cocina la avena en la estufa conforme a las indicaciones del paquete. Mézclala con la mantequilla de almendras y la linaza hasta que estén bien unidas. Agrega las rodajas de banana, los higos, las nueces y la canela.

Notas:

- Agrégale una cucharada de Dulce de dátiles a cada porción.
- Utiliza uvas pasas en vez de higos secos.
- Sustituye la avena arrollada por media taza de avena cortada a máquina (conocida como avena irlandesa). La avena cortada consiste de granos integrales (la parte interna del grano de avena) que han sido cortados solo en dos o tres partes con una cuchilla en vez de aplanados con un rodillo. Son de color dorado y se asemejan a pequeños fragmentos de arroz. Esta forma de avena lleva más tiempo de cocinar que la arrollada (usualmente de quince a treinta minutos de hervor a fuego lento). La avena cortada a máquina una vez cocida es más espesa que la común, con un dejo de sabor a nuez.

La linaza es un polvo hecho con semillas de lino triturradas. Tiene un alto contenido en fibras y resulta una buena fuente de ácidos grasos Omega 3. Se puede conseguir en las tiendas naturistas o en algunos almacenes comunes. En vez de comprar las semillas ya molidas, puedes molerlas en casa usando un molinillo de pimienta o café

GALLETAS DE AVENA

RINDE: 6 porciones •

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 2 cuadrados

$\frac{1}{2}$ tazas de avena arrollada tradicional

$\frac{1}{2}$ tazas de leche de almendra sin endulzar

$\frac{1}{2}$ taza de puré de manzanas sin endulzar

$\frac{1}{4}$ de taza de albaricoques secos

$\frac{1}{4}$ de taza de dátiles cortados o uvas pasas

$\frac{1}{4}$ de taza de nueces o pacanas cortadas

$\frac{1}{2}$ cucharadita de canela $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal

Precalienta el horno a temperatura media (180 °C). Coloca todos los ingredientes en un recipiente grande y mézclalos bien. Engrasa levemente un molde para hornear de veinte por veinte centímetros con aceite de oliva. Vierte la mezcla de avena en el molde y hornea durante cuarenta y cinco o cincuenta minutos, o hasta que esté dorada y crujiente en la parte superior.

Notas:

- Unta con mantequilla de almendras o Dulce de dátiles cada porción.
- Cúbrelas con Manzanas asadas con canela.
- Resulta ideal para un aperitivo por la tarde.
- Esta receta se puede duplicar y hornear en una asadera de veintidós por treinta y tres centímetros.

La avena tradicional consiste en granos de avena que han sido cocidos al vapor y triturrados con rodillos. Tiene un ligero sabor a nueces y tiende a ser más espesa que la avena instantánea, la cual ha sido preparada en hojuelas para que su cocción resulte más rápida.

La avena tradicional es un grano integral, ya que contiene un germen rico en nutrientes y el salvado, que posee un alto contenido de fibra.

CEREAL CON FRUTAS

RINDE: 1 porción

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: alrededor de tazas

1 banana pelada y cortada en rodajas (alrededor de una taza)

1/3 de taza de arándanos frescos

1 cucharada de almendras picadas

1 cucharada de nueces picadas

1 cucharadita de coco rallado sin endulzar

½ taza de leche de almendras o arroz sin endulzar

Coloca las rodajas de banana en un recipiente y cúbreelas con los arándanos, las almendras, las nueces y el coco rallado. Agrega la leche de almendras.

Notas:

- Añade media cucharada de semillas de girasol.
- Sustituye las almendras o las nueces comunes por pacanas picadas.
- Saboréalo como un aperitivo de nueces y frutas sin la leche de almendras.
- Otras ideas de frutas que puedes agregar son: manzanas, moras, kiwi, duraznos, peras o fresas.

Los arándanos pueden ser pequeños, pero tienen un alto perfil nutritivo. A menudo se les considera un «superalimento» por su alto nivel de antioxidantes, que permite combatir muchas enfermedades.

LICUADO DE FRESAS Y BANANA

RINDE: 2 porciones

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: alrededor de 1 taza

120 gramos de tofu (requesón de soja) extra firme

¼ de taza de leche de almendra sin endulzar

¼ de taza de jugo de manzana sin endulzar

2 cucharadas de Dulce de dátiles

1 taza de fresas cortadas

1 banana congelada, pelada y cortada en rodajas (alrededor de 1 taza)

Pon todos los ingredientes en la licuadora y mézclalos hasta que tengan una consistencia cremosa.

Notas:

- Quítale la cáscara a las bananas antes de ponerlas en el congelador. Colócalas en una bolsa plástica con cierre hasta que estén completamente congeladas.
- Agrégale linaza para una ración extra de fibra.
- En vez de usar Dulce de dátiles, sumerge tres o cuatro dátiles Medjool en agua tibia a la temperatura ambiente por una hora antes de agregarlos a la licuadora.
- Reemplaza las bananas por una taza de kiwi cortado.

Las bananas son una fuente excepcional de fructooligosacáridos, un compuesto que nutre la bacteria (amigable) probiótica del colon. Esta bacteria benéfica produce enzimas que aumentan nuestra habilidad digestiva y nos protegen de infecciones bacteriales no saludables.

APERITIVOS Y REFRIGERIOS

CUADRADOS DE POLENTA GRATINADOS

RINDE: 9 porciones

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 2 cuadrados (6 centímetros)

6 tazas de agua

1 cucharada de sal

2 ½ tazas de harina de maíz (polenta)

1 cucharadita de albahaca u orégano seco

½ cucharadita de ajo en polvo

Preparación:

Calienta el agua en una olla hasta que comience a hervir. Agrega la sal. Reduce el fuego, vertiendo poco a poco la polenta en forma de lluvia. Revuelve constantemente con un batidor de alambre para evitar la formación de grumos. Después de agregar toda la harina de maíz, continúa revolviendo con una cuchara de madera hasta que la polenta esté espesa y se desprenda de los costados de la olla. Esto puede llevar de quince a veinte minutos. Para mejores resultados, revuelve todo el tiempo hasta que la polenta haya alcanzado su consistencia óptima.

Humedece con una toalla de papel mojada el fondo y los costados de una fuente de veintidós por treinta y tres centímetros para evitar que se pegue. Una vez que la polenta se haya cocinado, viértela en la fuente. Con una espátula presiona la polenta hasta que esté bien compacta. Cúbrela con un plástico y refrigérala por dos horas o hasta que esté totalmente frío.

Precalienta el horno en su función de gratinado. Usando una toalla de papel, frota una bandeja para hornear de veintiocho por cuarenta y cuatro centímetros con aceite de oliva y ponla aparte. Saca la fuente del refrigerador y corta la polenta en cuadrados de seis centímetros. Coloca los cuadrados en la bandeja que has

preparado y ubícala siete u ocho centímetros por debajo del gratinador. Hornea durante quince minutos, dales la vuelta y hornea quince minutos más. Ambos lados deben estar crocantes antes de servir.

Notas:

- Puedes untar los cuadrados con una cucharada de Crema de frijoles negros, Hummus, Hummus confeti, Guacamole con un extra de energía o Crema de espinacas y alcachofas.
- Vierte Alcachofas con salsa de tomate o Berenjena con salsa de tomate sobre los cuadrados.
- Sirve con Frijoles negros al horno con chile o Arroz a la mexicana con frijoles.
- Esta comida combina bien con Minestrón de frijoles negros, Sopa de tacos o Sopa toscana.
- Conserva la mitad de los cuadrados de polenta en un recipiente hermético en el congelador para un uso futuro.

La polenta es una comida popular italiana. Se elabora a partir de maíz molido, el cual luego se hierva en agua para crear una sustancia similar a la avena. Disfruta la polenta directamente salida de la estufa o mientras aún está caliente o cocínala en el horno para lograr una textura más crocante.

ALMENDRAS TOSTADAS CON CANELA

RINDE: 8 porciones

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: alrededor de ¼ de taza 2 tazas de almendras enteras

½ cucharada de aceite de oliva extra virgen

½ cucharadita de canela

¼ de cucharadita de sal

Preparación:

Precalienta el horno a una temperatura muy baja (120 °C). Cubre una bandeja para hornear de veintiocho por cuarenta y cuatro centímetros con papel encerado o úntala ligeramente con aceite de oliva y ponla aparte. Coloca las almendras en un recipiente grande, agrega el aceite de oliva y mezcla bien. Rocía con canela y sal y revuelve.

Esparce las almendras de manera pareja en la bandeja para el horno. Hornea por una hora, revolviendo de vez en cuando. Déjalas enfriar y sírvelas, o consérvalas en un recipiente hermético.

Notas:

- Parte las almendras y sirve con avena.
- Espárcelas sobre rodajas de manzanas o bananas y tendrás un refrigerio saludable.
- Agrega un cuarto de cucharadita de comino.
- En vez de canela, usa condimento de chile chipotle, chile en polvo o Condimento para tacos a fin de darle a las almendras un toque picante.

Para prolongar su frescura, guarda las almendras en un lugar fresco y seco, lejos de la exposición solar. Las almendras refrigeradas se mantendrán por varios meses, y las que guardes en el congelador, durarán hasta un año.

DULCE DE DÁTILES

RINDE: 12 porciones

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: alrededor de 1 cucharada

1 taza de dátiles sin carozo (alrededor de 6 a 8 de la variedad Medjool, o de 18 a 20 de los Deglet Noor)

1 taza de agua ½ cucharadita de canela

Preparación:

Coloca los dátiles y el agua en una olla pequeña, asegurándote de que los dátiles queden completamente cubiertos. (Agrega más agua si fuera necesario). Cocina a fuego vivo hasta que hierva. Baja la temperatura y déjalo hervir a fuego lento por cuarenta y cinco o sesenta minutos, o hasta que los dátiles estén muy blandos y se deshagan. Retíralo del fuego y deja que se enfríe un poco por más o menos quince minutos. Vuelca la mezcla en una licuadora y procesa hasta que esté cremosa. Añade la canela y mezcla bien. Guárdalo en un contenedor hermético en el refrigerador.

Notas:

- Sírvelo con manzanas, peras y/o bananas cortadas en rodajas.
- Utilízalo para hacer Barras de higos y coco, Pizza de frutas, Galletitas de avena y pasas, Magdalenas de piña y cítricos, Batido de galletas de canela (Snickerdoodle), Licuado de fresas y banana y Pastel de batatas.
- Esparce sobre las Galletas de avena. Los dátiles contienen mucha cantidad de azúcares naturales, lo que los convierte en un aperitivo ideal para energizarte.

HUMMUS

RINDE: 8 porciones

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: alrededor de $\frac{1}{4}$ de taza

1 lata de garbanzos (400 gramos) enjuagados y escurridos
 $\frac{1}{4}$ de taza de tahini (pasta de semillas de sésamo o ajonjolí)
 $\frac{1}{4}$ de taza de agua
2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
2 cucharadas de jugo de limón fresco
2 dientes de ajo molidos
 $\frac{1}{4}$ de taza de perejil fresco, bien prensado
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
 $\frac{1}{4}$ de cucharadita de comino molido

Coloca todos los ingredientes en un procesador de alimentos o una licuadora. Procesa hasta formar una pasta suave, raspando los bordes del recipiente de vez en cuando para evitar que algunas partes se queden sin mezclar. Refrigerar o servir enseguida.

Notas:

- Úsalo como una crema para acompañar verduras frescas, como pimientos, brócoli, zanahorias, apio, rodajas de pepino, aceitunas negras, guisantes o alverjas y rodajas de calabacín.
- Reemplaza los garbanzos por frijoles negros o usa la mitad de cada clase.
- Úntalo sobre rodajas de tomate.
- Agrégale un par de cucharadas a tu ensalada en vez de emplear un aderezo basado en aceite.
- Utilízalo como el ingrediente principal en la Cazuela de hummus.
- Agrégale pimientos asados y alcachofas para preparar Hummus confeti.

El hummus sabe mejor cuando se enfría durante veinticuatro horas antes de servirlo, ya que esto permite que los sabores se fundan bien. Puede durar en el refrigerador hasta una semana, y una vez congelado hasta tres meses.

CÓCTEL DE FRUTOS SECOS

RINDE: 12 porciones

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: alrededor de $\frac{1}{4}$ de taza

1 taza de almendras sin tostar o Almendras tostadas con canela.
1 taza de anacardos en mitades y partidos
1 taza de nueces en mitades y partidas
 $\frac{1}{2}$ taza de uvas pasas rubias
 $\frac{1}{2}$ taza de uvas pasas morenas
 $\frac{1}{4}$ de taza de semillas de girasol
 $\frac{1}{4}$ de taza de semillas de calabaza (pepitas)

Mezcla todos los ingredientes y guárdalos en un recipiente por dos semanas a temperatura ambiente o un mes en el refrigerador.

Notas:

- Úsalo como complemento de las frutas frescas.
- Sírvelo con leche de almendras para un desayuno rápido.
- Otras opciones de frutas secas son albaricoques, bananas, arándanos, dátiles o higos.
- Otras opciones de nueces son: nueces brasileñas, macadamias o pacanas.
- Agrega coco rallado sin endulzar.

El cóctel de frutos secos es un tentempié ideal para cuando estás viajando o de camino a alguna parte. Prepáralo de antemano midiendo el tamaño aproximado de tu porción y colocándola en una bolsa plástica con cierre hermético. Lleva tu cóctel de frutos secos al trabajo, la escuela, en el auto o el avión. De esa forma, cuando estés lejos de casa, no te verás tentado por comidas que no están dentro de los parámetros del Ayuno de Daniel.

VERDURAS

BRÓCOLI A LA ITALIANA

RINDE: 6 porciones

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: alrededor de 1 taza

2 – 3 racimos de brócoli cortados en ramilletes con tallos de 3 centímetros (alrededor de 6 tazas)

1 cucharada de aceite de oliva extra virgen

2 tazas de tomates cherry cortados a la mitad

1 taza de hinojo picado

½ taza de cebolla picada

1 diente de ajo molido

2 cucharadas de albahaca fresca picada o

1½ cucharaditas de albahaca deshidratada

2 cucharadas de piñones tostados

Cuece al vapor los brócolis durante diez o doce minutos o hiérvelos por siete minutos.

Colócalos aparte. Calienta el aceite en una sartén grande a fuego mediano.

Agrega los tomates, el hinojo, la cebolla, el ajo y la albahaca. Cocínalo todo por diez minutos, revolviéndolo con frecuencia. Antes de servir, agrega el brócoli y los piñones y revuelve. Cocínalos hasta que esté caliente y luego sírvelo.

Notas:

• Reemplaza el hinojo por pepinos o calabacín.

El brócoli es uno de los vegetales más nutritivos que puedes consumir. Contiene vitamina C, vitamina A (mayormente como betacaroteno), ácido fólico, calcio y fibra. El brócoli además es una rica fuente de una variedad de bioquímicos conocidos por combatir el cáncer.

ALVERJAS SALTADAS CON AJO Y PUERROS

RINDE: 6 porciones

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: alrededor de ½ taza

3 tazas de agua 450 gramos de alverjas frescas o congeladas

1 cucharada de aceite de oliva extra virgen

½ taza de puerros picados (solo las partes blancas y verde claro)

2 dientes de ajo molidos

½ cucharadita de sal

1/8 de cucharadita de pimienta

En la estufa, calienta agua a fuego mediano hasta que hierva. Coloca las alverjas en el agua hirviendo y tapa la olla. Dale un segundo hervor. Reduce el fuego y déjalas hervir un mínimo de seis a ocho minutos. Mientras las alverjas se están cocinando, calienta el aceite de oliva en una sartén pequeña a fuego mediano. Agrega los puerros y el ajo y cocínalos de tres a cinco minutos, revolviéndolos constantemente. Cuela las alverjas y agrégalas los puerros, la sal y la pimienta.

Notas:

- Usa cebolla cortada en trocitos en vez de puerros.
- Agrégale albahaca u orégano.
- Cuece al vapor las alverjas por ocho o diez minutos en vez de hervirlas.

Los puerros, que parecen cebollinos gigantes, están emparentados con la familia de la cebolla, pero tienen un sabor más dulce. Poseen un tallo largo y cilíndrico con un bulbo blanco pequeño. Cuando selecciones puerros, busca los más esbeltos y rectos. Las hojas verdes deben lucir frescas. Evita llevar puerros cuyas hojas estén amarillentas o mustias.

ESPÁRRAGOS ASADOS AL ESTRAGÓN

RINDE: 6 porciones

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: alrededor de 6-7 espárragos delgados o 3-4 gruesos ½ kilogramo de tallos de espárragos recortados (36-40 finos o 18-20 gruesos)

- ½ cucharada de aceite de oliva extra virgen
- ½ cucharadita de estragón deshidratado
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ de cucharadita de sal

Precalienta el horno a temperatura fuerte (230 °C). Engrasa levemente una fuente para el horno de veintiocho por cuarenta y cuatro centímetros con aceite de oliva. Unta los espárragos con aceite también. Combina el estragón, el ajo y la sal en un recipiente pequeño. Espolvoréalos sobre los tallos de espárragos y luego revuélvelo para que se cubran bien. Hornéalos por quince minutos.

Notas:

- Reemplaza el estragón por albahaca, orégano o romero.

No todos los espárragos son iguales. Por lo general encontrarás dos clases distintas: los de tallos finos y los de tallos gruesos. Los más finos son más jóvenes y no han alcanzado la madurez. Como todavía están en crecimiento, contendrán una gran cantidad de fibra, haciendo su textura más dura y masticable que los más grandes y gruesos. Yo he usado las dos clases de espárragos en esta receta y de forma habitual prefiero los más gruesos ... ¡para no tener que trabajar tanto antes de disfrutarlos!

Usa los espárragos luego de un día o dos de comprados a fin de obtener un mejor sabor. Guárdalos en el refrigerador envueltos en una toalla de papel húmeda.

ENSALADAS, SOPAS Y PLATOS PRINCIPALES Mega ensalada griega

RINDE: 6 porciones

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: alrededor de 1 taza

- 4 tazas de lechuga romana cortada a mano
- 1 taza de alcachofas en lata, escurridas
- 1 taza de tomates cherry rebanados
- 1 taza de rodajas de pepino, peladas y cortadas en cuartos
- 1 taza de aceitunas negras rebanadas fino
- ½ taza de pimiento verde cortado en cuadrados
- ½ taza de cebolla morada cortada en rodajas finas
- ½ taza de perejil fresco picado

Aderezo:

- ¼ de taza de aceite de oliva extra virgen
- ¼ de taza de jugo de limón fresco
- 2 cucharaditas de orégano deshidratado
- ½ cucharadita de sal
- ⅓ de cucharadita de pimienta

Coloca la lechuga en un recipiente grande. Agrega las alcachofas, los tomates cherry, el pepino, las aceitunas, los pimientos, las cebollas y el perejil.

En un recipiente pequeño, combina el aceite de oliva, el jugo de limón, el orégano, la sal y la pimienta. Justo antes de servir, bate bien hasta mezclar y derrama el aderezo encima de la ensalada. Revuélvelo bien y sirve.

Notas:

- Si no tienes perejil fresco a mano, agrégale una cucharada de perejil deshidratado al aderezo de ensalada.

Una ensalada griega tradicional por lo general contiene pedacitos de queso feta. ¡Sin embargo, no extrañarás en absoluto el queso feta en esta fantástica ensalada!

ENSALADA DE HIGOS, PERA Y NUECES

RINDE: 4 porciones

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: alrededor de 1 taza

4 tazas de lechuga romana cortada a mano, bien prensadas

1 pera Bosc, con cáscara, cortada en rodajas finitas

¼ de taza de higos secos, cortados en cubitos

¼ de taza de nueces picadas

2 cucharadas de semillas de girasol sin tostar

1 receta de Aderezo de manzana y canela

Preparación:

Coloca una taza de lechuga en cada plato. Acomoda las rodajas de pera encima de cada montoncito de lechuga. Espolvorea cada ensalada con una cucharada de higos, una cucharada de nueces y media cucharada de semillas de girasol. Rocía dos cucharadas de aderezo encima de cada plato.

Notas

- Usa manzana en vez de pera, o prueba con una combinación de ambas
- Sírvela con verduras de hoja mixtas o espinacas frescas.
- Reemplaza las nueces comunes por pacanas.

Los higos son frutas con forma de lágrima. Son dulces, succulentos y masticables. Dos de los tipos de higos más comunes son los Black Mission y Calimyrna.

ADEREZO DE MANZANA Y CANELA

RINDE: 8 porciones

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: alrededor de 1 cucharada

¼ de taza de aceite de oliva extra virgen

¼ de taza de jugo de manzana sin endulzar

1 cucharada de jugo de limón fresco

1 cucharada de cebolla morada en cuadritos

¼ de cucharadita de canela

Coloca todos los ingredientes en un frasco de vidrio con tapa y agítalos bien. Refrigera hasta que esté listo para usar. Nota

- Úsalo como aderezo para la Ensalada de frutas atardeceres de Ozarks o Ensalada de espinacas y fresas.
- Espárcelo sobre fruta fresca.

La canela viene en dos formas: en rama o en polvo. Debes guardarla en un lugar seco, fresco y oscuro. La canela molida puede conservarse por hasta seis meses, mientras que la que viene en rama se mantendrá fresca por casi un año si la guardas de ese modo. Puedes extender su vida útil almacenándola en el refrigerador. Para comprobar si aun está fresca, huélela. Si no huele dulce, deberías desecharla.

SOPA CREMOSA DE PAPAS

RINDE: 6 porciones

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: alrededor de 1 taza

1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
½ taza de cebolla picada
1 taza de zanahoria picada 1 taza de apio picado
2 dientes de ajo molidos
4 tazas de agua o Caldo de verduras
3 papas coloradas grandes, peladas y cortadas en cubos (alrededor de 5 tazas)
1 hoja de laurel
1 cucharadita de sal ½ cucharadita de tomillo
⅛ de cucharadita de pimienta
½ taza de leche de almendra sin endulzar
2 cucharadas de perejil fresco picado o 1 cucharadita de perejil deshidratado

Preparación:

Calienta el aceite de oliva extra virgen a fuego medio en una cacerola grande. Agrega las cebollas, las zanahorias y el apio, cocinándolas hasta que las verduras estén tiernas. Añade el ajo y cocina por treinta segundos, revolviendo constantemente para que no se queme.

Adiciona el agua o caldo, las papas, la hoja de laurel, la sal, el comino y la pimienta. Llévalo al punto de hervor. Reduce el fuego y tápalo. Déjalo hervir a fuego lento por treinta minutos o hasta que las papas estén blandas. Coloca la mitad de la mezcla de papas en un procesador de alimentos o una licuadora. (Deberás hacerlo en dos tandas, porque si superas la mitad de la licuadora, la sopa caliente podría hacer saltar la tapa). Vierte de nuevo la mezcla en la cacerola. Agrega la leche de almendras y el perejil. Cocínala hasta que esté bien caliente y sirve.

Notas

- Rocíale cebollino picado por encima a cada porción.
- Hazla más cremosa poniendo toda la mezcla de papas en un procesador de alimentos o una licuadora.
- Usa leche de arroz o soja en vez de leche de almendras.

Las papas blancas son un alimento rico en carbohidratos, y aunque eso casi siempre se considera malo, las papas son en verdad bastante buenas. Sus carbohidratos complejos le proveen al cuerpo su principal fuente de energía. Además, son ricas en fibra, potasio y vitamina C.

CREMA DE ESPINACAS Y ALCACHOFAS

RINDE: 8 porciones

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: alrededor de ¼ de taza

230 gramos de tofu firme, escurrido

1 taza de alcachofas trozadas en lata, escurridas; reserva dos cucharadas del jugo

½ paquete (alrededor de 280 gramos) de espinacas picadas congeladas, descongelado y escurrido

1 cucharadita de albahaca deshidratada

1 cucharadita de sal

de cucharadita de pimienta

2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen

¼ de taza de cebollas cortadas en dados

2 dientes de ajo picados

Precalienta el horno a temperatura moderada (190 °C). Coloca el tofu (requesón de soja), las alcachofas, el jugo y las espinacas en un procesador de alimentos o una licuadora. Procesa hasta que esté cremoso. Viértelo en un recipiente mediano. Agrega la albahaca, la sal y la pimienta. Déjalo aparte.

Calienta el aceite en una sartén pequeña y cocina las cebollas y el ajo hasta que las cebollas estén translúcidas. Retíralo del fuego y agrégalo a la mezcla de espinacas y alcachofas. Colócalo en una fuente de horno de cerámica untada con aceite de oliva. Hornea por veinte minutos o hasta que los bordes comiencen a dorarse. Sirvelo tibio.

Notas:

- Sirve con Nachos.
- Agrégale un poco de arroz integral y revuélvelo para hacer una cazuela.
- Úntalo sobre Tortillas integrales.
- Combina bien con Pizza sin levadura con «queso» de macadamias.

Las espinacas y las alcachofas fueron hechas las unas para las otras. No solo saben de maravillas cuando las pruebas juntas, sino que son extremadamente buenas para ti.

Las espinacas son una fuente excelente de vitaminas y minerales, lo que las hace muy ricas en nutrientes. Esta comida sana para el corazón está llena de bioflavonoides, compuestos orgánicos que actúan como antioxidantes. Los antioxidantes protegen al cuerpo de los radicales libres. Los investigadores han descubierto al menos trece compuestos flavonoides distintos en las espinacas, los cuales ayudan en el proceso de prevención de enfermedades.

Las alcachofas tienen un índice elevado de fibras, potasio, calcio, hierro y fósforo.

También son ricas en antioxidantes y fitonutrientes, como son la cinarina y cinaropricrina. La cinarina estimula la digestión, protégé el hígado y baja los niveles de triglicéridos y colesterol. La cinaropricrina ayuda a prevenir o sanar el daño hepático.

SOPA TOSCANA

RINDE: 8 porciones

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: alrededor de 1½ de taza

1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
1 taza de cebolla picada
1 taza de zanahoria picada
2 dientes de ajo molidos
6 tazas de agua o Caldo de verduras
1 taza de lentejas secas, seleccionadas y enjuagadas
1 lata (425 gramos) de judías Cannellini, enjuagadas y escurridas
1 lata (400 gramos) de tomates en trozos sin escurrir
½ paquete (285 gramos) de espinacas congeladas, descongeladas
½ deshidratado
1 cucharada de romero picado hoja de laurel
1 cucharadita de sal
1/8 de cucharadita de pimienta

Preparación:

Calienta el aceite de oliva en una olla grande a fuego mediano. Agrega la cebolla y la zanahoria y cocinalas hasta que la cebolla esté suave y translúcida. Añade el ajo y cocínalo por treinta segundos, revolviéndolo constantemente para que no se queme. Adiciona el agua o caldo, las lentejas, las judías Cannellini, los tomates, las espinacas, el romero, el laurel, la sal y la pimienta. Llévalo al punto de hervor y luego reduce el fuego. Déjalo hervir a fuego lento durante veinte o veinticinco minutos semiestapado. Deshecha la hoja de laurel antes de servir.

Notas

- Reemplaza las judías Cannellini por garbanzos.
- Agrégale una taza de arroz integral (añade más caldo o agua si fuera necesario).
- Sirve con Cuadrados de polenta gratinados o Panecillos de maíz. •

A fin de seleccionar las lentejas, espárcelas sobre una bandeja para el horno de veintiocho por cuarenta y cuatro centímetros. Busca las que están descoloridas y deformes, y elimina toda partícula no deseada. Coloca las lentejas buenas en un colador y enjuágalas con agua fría.

Las lentejas son legumbres diminutas, redondas y achatadas. De todas las legumbres son las que más proteínas y fibras poseen. Vienen en una variedad de colores, desde marrones hasta verdes, y también las hay amarillas y rojas. Las lentejas se usan en sopas, ensaladas, o como guarnición.

PIZZA DE ANTIPASTO

RINDE: 4-6 porciones

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1-2 tajadas

3 tazas de arroz integral cocido

2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

¼ de taza de harina de avena (ver Notas)

¼ de cucharadita de ajo en polvo

¼ de cucharadita de cebolla en polvo

• Salsa

1 lata (230 gramos) de salsa de tomate

1 cucharadita de albahaca deshidratada

1 cucharadita de perejil deshidratado

1 cucharadita de orégano deshidratado

¼ de cucharadita de ajo en polvo

• Cubierta

¼ de taza de alcachofas en lata, escurridas

¼ de taza de aceitunas negras picadas

¼ de taza de pimientos asados en frasco, escurridos y picados

60 gramos (½ taza) de tofu extra-firme, rallado

1 cucharada de perejil fresco picado

Precalienta el horno a temperatura fuerte (200 °C). Mezcla el arroz, el aceite, la harina de avena, el ajo y la cebolla en un recipiente grande. Revuélvelos bien. Engrasa el fondo y los lados de una fuente para tartas de veintidós centímetros de diámetro por cinco de alto con aceite de oliva. Presiona el arroz de manera pareja contra el fondo, formando una capa de algo más de dos centímetros de alto que

simule la masa. Hornéalo de ocho a diez minutos o hasta que el arroz esté dorado.

Combina la salsa de tomate, la albahaca, el orégano, el perejil y el ajo en un recipiente pequeño. Espárcelos por encima de la masa y cubre todo con las alcachofas, las aceitunas y los pimientos. Espolvoréale el tofu rallado y el perejil. Hornéalo por diez minutos. Retíralo del horno y déjalo reposar cinco minutos para que las porciones se mantengan intactas cuando las sirvas.

Notas:

- Prepara tu propia harina de avena colocando la avena arrollada tradicional en un procesador de alimentos o una licuadora y batiéndola hasta que quede fina (una taza de avena arrollada rendirá alrededor de tres cuartos de taza de harina de avena).

- Si no tienes rallador, usa tus manos para desmenuzar el tofu.

- Otras ideas para usar en la cubierta son: pimientos verdes en cuadritos, champiñones, cebolla, espinacas y calabacín.

Antipasto es una palabra italiana que significa «antes de la pasta».

El antipasto es el primer plato tradicional en una comida italiana formal. Por lo general se trata de un entremés frío que incluye carnes, aceitunas, queso y verduras.

SOPA DE ARVEJAS

Esta sopa puede ser una comida maravillosa y también se congela bien.

INGREDIENTES

2 tazas de arvejas secas (enjuáguelas pero no las ponga en remojo)
8 tazas de caldo vegetal
2 papas, cortadas en trozos grandes
2 zanahorias en rodajas
½ repollo, cortado en trozos grandes
1 cebolla, picada
2 dientes de ajo, picados
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de comino
1 cucharadita de salvia
1 cucharadita de tomillo
3 hojas de laurel
Sal y pimienta al gusto
Perejil italiano picado para adornar

Combine las arvejas, el caldo vegetal, las papas, las zanahorias, el repollo, la cebolla, el ajo, el aceite de oliva, el comino, la salvia, el tomillo y las hojas de laurel en una olla de cocimiento lento. Tápela y cocine a temperatura baja por lo menos 4 horas, o hasta que las arvejas estén blandas.

Retire las hojas de laurel y sazone con sal y pimienta.

Sirva con el perejil picado, esparcido encima.

FRIJOLE NEGROS AL HORNO CON CHILE

RINDE: 6 porciones

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: alrededor de 1 taza

2 latas (425 gramos) de frijoles negros, enjuagados y escurridos
2 latas (230 gramos) de salsa de tomate
2 tazas de arroz integral cocido
1 lata (400 gramos) de granos de maíz, escurridos
1 taza de pimientos asados en frasco, escurridos y picados (ver Notas)
½ taza de cebolla cortada en cuadritos
1 cucharada de chile en polvo

Precalienta el horno a temperatura moderada (180 °C). Coloca los frijoles en un recipiente grande y aplástalos un poco. Agrega la salsa de tomate, el arroz, el maíz, los pimientos, la cebolla y el chile. Mézclalos hasta que estén bien unidos. Engrasa una fuente para el horno con aceite de oliva y vierte en ella la mezcla. Hornéala por veinte minutos o hasta que esté todo caliente.

Notas:

- Sirvelos solos o como relleno para las Tortillas integrales.
- Úsalos como pasta para untar con los Nachos.
- Rocíalos sobre Cuadrados de polenta gratinados.
- Otra opción es hervir los pimientos en vez de asarlos. Simplemente quítales el tallo y las semillas y córtalos en trozos. Colócalos en agua hirviendo y cocínalos durante cinco minutos.
- Otras ideas para la cobertura incluyen: rodajas de aguacate, tomates cherry, cebollino y/o aceitunas negras.

Para asar los pimientos tú mismo, córtalos en mitades o cuartos. Quítales las semillas y membranas y colócalos en una fuente para el horno de veintiocho por cuarenta y cuatro centímetros, con la parte de la cáscara hacia arriba. Ubica la fuente a aproximadamente diez centímetros de distancia del gratinador. Ásalos por veinte minutos o hasta que la cáscara esté marrón.

Transfiere de inmediato los pimientos a una bolsa de papel o plástico. Ciérrala y déjalos reposar por veinte minutos. El vapor que se produce dentro hará que la cáscara se afloje. Sácalos de la bolsa. Cuando estén lo suficiente fríos como para manipularlos, retira la cáscara con las manos o un cuchillo.

ROLLITOS A LA ROMANA

RINDE: 2 porciones

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: alrededor de 2 hojas rellenas

4 corazones u hojas de lechuga romana

½ taza de Hummus

¼ de taza de rodajas de pepino, cortadas en forma de medialunas de alrededor de medio centímetro

¼ de taza de zanahoria rallada

¼ de taza de calabacín cortado en daditos

½ pimiento amarillo cortado en juliana

hilos largos. Coloca las hebras en un recipiente grande.

Agrega suficiente Pesto como para cubrirlas.

Mézclalo todo bien y sírvelo de inmediato.

Notas:

- Reemplaza la calabaza por fideos de harina integral.
- Si el Pesto ha estado guardado en el refrigerador, asegúrate de entibiario antes de agregárselo a la alcayota para que se fusionen mejor.

ESPAGUETIS DE CALABAZA (SPAGHETTI SQUASH) AL PESTO

RINDE: 6 porciones

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: alrededor de ½ taza

1 kilogramo de alcayota (calabaza cabello de ángel) (Spaghetti Squash).

1 receta de Pesto

Precalienta el horno a temperatura moderada (190 °C). Con un tenedor, pincha la calabaza por todas partes y colócala en una bandeja para el horno. Cocínala durante una hora y retírala de la estufa.

Déjala que se enfríe de unos diez a quince minutos antes de cortarla a la mitad y quitarle las semillas. Pasa el tenedor a lo largo de la pulpa a fin de separarla en

La calabaza alcayota es un alimento fabuloso. En mi opinión es uno de los vegetales más singulares que Dios ha creado. Después de cocinarla, la pulpa de la calabaza se parece a delgados espaguetis. Cada vez que la como, recuerdo lo creativo que es nuestro Dios.

CALDO DE VERDURAS

RINDE: 8 porciones

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: alrededor de 1 taza 8 tazas de agua

1 cebolla cortada en cuartos
2 zanahorias, con cáscara y cortadas en trocitos de cinco centímetros
2 tallos de apio cortados en trocitos de cinco centímetros, con las hojas incluidas
1 papa colorada, con cáscara y cortada en trocitos de cinco centímetros
4 champiñones rebanados
1/8 de taza de perejil fresco o 1/4 cucharada de perejil deshidratado
2 dientes de ajo molidos
1 hoja de laurel
1 cucharadita de tomillo seco
1 cucharadita de sal
6 granos de pimienta

Preparación:

Coloca todos los ingredientes en una cazuela grande y ponlos al fuego vivo hasta que hiervan. Reduce el calor y déjalos hervir a fuego lento por alrededor de cuarenta y cinco minutos. Cuélalo, déjalo enfriar y llévalo al refrigerador. Úsalo como base para sopas.

Notas:

- Experimenta con otras hierbas y especias, tales como la albahaca, el comino, el orégano o el ají molido.
- Coloca las verduras coladas en un procesador de alimentos y muélelas hasta que se haga una pasta cremosa. Agrégala a las sopas para espesarlas.
- Otras verduras que puedes utilizar son: puerro, chirivía (pastinaca), espinacas, tomate, nabo y calabacín.

Las hojas de laurel, que tienen una fragancia y un sabor distintivos, son un maravilloso agregado a cualquier sopa, salsa o guiso. Las hojas frescas o secas se usan por lo general enteras y luego se desechan antes de servir.

CREMA DE ESPINACAS Y ALCACHOFAS

RINDE: 8 porciones

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: alrededor de 1/4 de taza

230 gramos de tofu firme, escurrido
1 taza de alcachofas trozadas en lata, escurridas; reserva dos cucharadas del jugo
1/2 paquete (alrededor de 280 gramos) de espinacas picadas congeladas, descongelado y escurrido
1 cucharadita de albahaca deshidratada
1 cucharadita de sal
3/4 de cucharadita de pimienta
2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
1/4 de taza de cebollas cortadas en dados
2 dientes de ajo picados

Precalienta el horno a temperatura moderada (190 °C). Coloca el tofu (requesón de soja), las alcachofas, el jugo y las espinacas en un procesador de alimentos o una licuadora. Procesa hasta que esté cremoso. Viértelo en un recipiente mediano. Agrega la albahaca, la sal y la pimienta. Déjalo aparte.

Calienta el aceite en una sartén pequeña y cocina las cebollas y el ajo hasta que las cebollas estén translúcidas. Retíralo del fuego y agrégalo a la mezcla de espinacas y alcachofas. Colócalo en una fuente de horno de cerámica untada con aceite de oliva. Hornea por veinte minutos o hasta que los bordes comiencen a dorarse. Sirvelo tibio.

Notas:

- Sirve con Nachos.
- Agrégale un poco de arroz integral y revuélvelo para hacer una cazuela.
- Untalo sobre Tortillas integrales.
- Combina bien con Pizza sin levadura con «queso» de macadamias.

Las espinacas y las alcachofas fueron hechas las unas para las otras. No solo saben de maravillas cuando las pruebas juntas, sino que son extremadamente buenas para ti. Las espinacas son una fuente excelente de vitaminas y minerales, lo que las hace muy ricas en nutrientes. Esta comida sana para el corazón está llena de bioflavonoides, compuestos orgánicos que actúan como antioxidantes.

Los antioxidantes protegen al cuerpo de los radicales libres. Los investigadores han descubierto al menos trece compuestos flavonoides distintos en las espinacas, los cuales ayudan en el proceso de prevención de enfermedades.

Las alcachofas tienen un índice elevado de fibras, potasio, calcio, hierro y fósforo. También son ricas en antioxidantes y fitonutrientes, como son la cinarina y cinaropiricina. La cinarina estimula la digestión, protege el hígado y baja los niveles de triglicéridos y colesterol. La cinaropiricina ayuda a prevenir o sanar el daño hepático.

VEGETALES SOFRITOS CON QUINUA

RINDE: 4 porciones

INGREDIENTES

- ¼ kilo de tofu firme, escurrido y en rodajas de alrededor de 1 centímetro
- 2 tazas de cogollitos de brócoli
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharada de salsa de pescado (o salsa de soja)
- 2 cucharaditas de aceite de ajonjolí
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 cucharada de jengibre picado
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 1 tallo de apio, picado
- 1 pimiento rojo mediano, cortado en tiras
- ¾ kilo de col china, picada en trozos de 3 centímetros
- 1 puñado de cebollines, cortados en rodajas delgadas
- 5 tazas de quinoa cocinada (11/3 tazas sin cocinar)

1 - Coloque las rodajas de tofu entre dos toallas de papel.

2 - Prepare una olla con agua a ebullición; mientras tanto, corte las rodajas de tofu en pedazos de 1 centímetro. Agregue el brócoli al agua por 1 minuto. Transfíralo inmediatamente a un tazón de agua helada. Escúrralo y séquelo.

3 - Combine la salsa de soja, la salsa de pescado y el aceite de ajonjolí en un tazón pequeño. Combine el ajo y el jengibre en otro tazón pequeño.

4 - Caliente un wok de fondo plano, o una sartén de acero a temperatura alta, hasta que una gota de agua se evapore en un segundo o dos, después de haberla agregado a la sartén. Cubra el interior del wok o sartén con una cucharada del aceite.

5 - Agregue el tofu. Reduzca la temperatura a media y sofríalo por 1 o 2 minutos, hasta que comience a dorarse. Agregue el ajo y el jengibre y sofríalo por no más de 10 segundos. Agregue el apio, el pimiento y la col china y sofríalos por 1 minuto. Agregue el brócoli y sofría por 1 minuto.

6 - Agregue el aceite restante, los cebollines, la quinoa y la mezcla de salsa de soja. Sofríalo alrededor de un minuto, hasta que estén calientes.

HAMBURGUESAS POPEYE

RINDE: Alrededor de 12 hamburguesas

La espinaca es el ingrediente que le da el nombre de Popeye a esta receta. Estas hamburguesas son muy nutritivas y fáciles de preparar.

INGREDIENTES:

- 1 caja (10 onzas) de espinaca picada, descongelada
- 1 papa grande, rallada
- 1 cebolla mediana, picada en trozos pequeños
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharada de cebolla seca picada
- ½ cucharadita de páprika
- ½ taza de ketchup casero del Ayuno de Daniel (ver la página 234)
- ½ taza de matzá integral desmenuzado
- ½ taza de avena
- ½ taza de harina de maíz
- 1 cucharadita de Spike u otra sal para sazonar
- 1 cucharadita de mostaza dijon

1 - Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande y agregue un poco más de harina de maíz si la mezcla está muy húmeda, o un poco de agua si está muy seca.

2 - Forme hamburguesas delgadas (mientras más delgadas mejor) y frías en una sartén antiadherente a temperatura media.

3 - También puede congelar hamburguesas sin cocinar, colocando papel de cera o plástico entre ellas y guardándolas en una bolsa con cierre hermético.

ENROLLADOS DE REPOLLO DEL AYUNO DE DANIEL

RINDE: 6 porciones

¡Esta receta está llena de sabor, nutrientes e interés! Sirvala como un plato principal, junto con el arroz amarillo y una ensalada verde para una deliciosa comida.

INGREDIENTES

12 hojas grandes de repollo (col; regular o chino)
2 cucharadas de aceite de oliva
¼ kilo de hongos, en rodajas
1 taza de cebolla picada
1 taza de arroz integral cocido
1 lata (15 onzas) de frijoles blancos pequeños, enjuagados y escurridos
1 taza de zanahoria rallada
2 cucharadas de perejil picado
1 cucharadita de orégano molido
½ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta

Aceite vegetal para preparar la fuente para hornear

1 lata (15 onzas) de salsa de tomate
1 cucharadita de hierbas italianas

1 - Precaliente el horno a 350 grados (177 grados centígrados).

2 - Lleve a ebullición una olla grande con agua; cocine las hojas de repollo, unas cuantas a la vez, por alrededor de 2 minutos o hasta que estén suaves. Escúrralas y enfrielas.

3 - Caliente el aceite a temperatura media en una sartén grande; sofría los hongos y la cebolla hasta que estén blandos.

4 - Agregue el arroz, los frijoles, la zanahoria, el perejil, el orégano, la sal y la pimienta; revuelva suavemente hasta que estén bien mezclados.

5 - Prepare una fuente para hornear poco profunda, de medio litro, y cúbrala de aceite vegetal con una escobilla.

6 - Con una cuchara sirva la mezcla en las hojas de repollo; enróllelas y colóquelas con la orilla al fondo en la fuente para hornear.

7 - Cúbralas con papel de aluminio y hornéelas a 350 grados por 30 minutos.

8 - Caliente la salsa de tomate y las hierbas italianas en una sartén pequeña, revolviendo frecuentemente para evitar que se pegue.

9 - Sirva los enrollados de repollo con la salsa caliente.

Consejo: Esta es una de esas comidas que incluye unos cuantos pasos durante la preparación. Piense en usar el tiempo de preparación para orar, memorizar versículos, meditar en las Escrituras o escuchar audios de enseñanza. Sentirá que el tiempo pasa rápidamente, que la experiencia es enriquecedora ¡y que todo el acontecimiento es muy provechoso!