

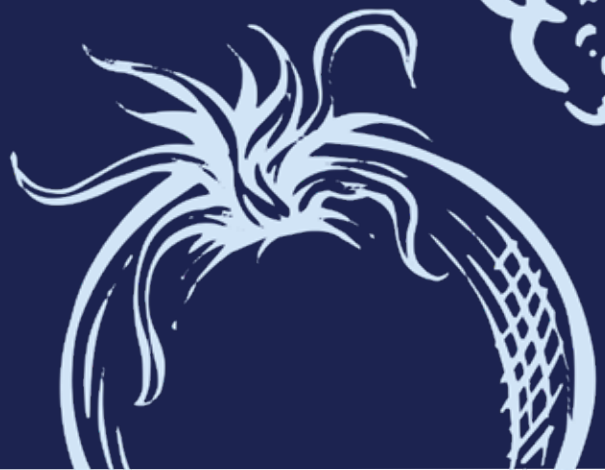
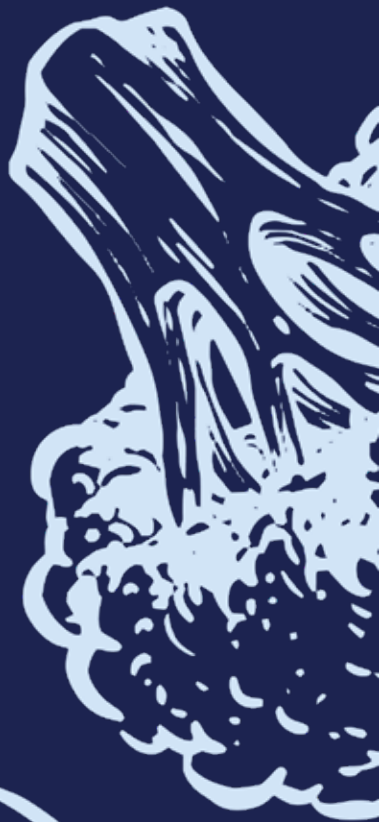
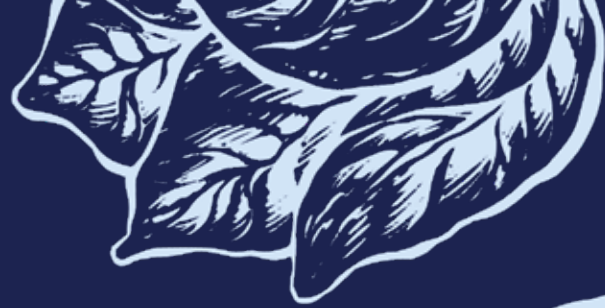


# Recetas Ayuno De Daniel

NUTRE TU CUERPO MIENTRAS  
NUTRES TU ESPÍRITU

COLECCIÓN DE RECETAS DE COMUNIDAD CRISTIANA EMANUEL

NUTRE  
TU CUERPO  
MIENTRAS  
NUTRES  
TU ESPÍRITU



# Tabla De Contenido

---

EL AYUNO DE DANIEL .....	4
TÉCNICA DE COCCIÓN .....	5
PLATOS FUERTES .....	6
SOPAS .....	34
ENSALADAS .....	40
ATOLES .....	46
BOWLS .....	50
LICUADOS.....	54
JUGOS .....	56
GRANOLA .....	62

# El Ayuno De Daniel

El ayuno de Daniel es un ayuno parcial basado en dos relatos del profeta Daniel ayunando (Daniel 1 y 10). Cuando se realiza como un ayuno, pretende ser un tiempo de acercamiento a Dios y crecimiento espiritual.

## PROPÓSITOS ESPIRITUALES PRINCIPALES:

**Acercarse a Dios:** Dedicar un tiempo a la oración y la reflexión para fortalecer la relación con Dios.

**Buscar Revelación y Sabiduría:** Obtener entendimiento de parte de Dios para situaciones específicas o para comprender su voluntad.

**Fortalecer el Espíritu:** Debilitar las debilidades de la carne y fortalecer el espíritu para vivir una vida más alineada con Dios.

**Abstinencia y Enfoque:** Quitar las distracciones innecesarias para hacer espacio a la voz de Dios, de manera similar a como Daniel se negó a contaminarse con la comida del rey.

En términos generales, el plan de alimentación es comparable a una dieta vegana, aunque con más restricciones. Se desaconsejan todos los productos de carne y animales (*carne, huevos, pescado, lácteos*), así como edulcorantes (*azúcar añadido y edulcorantes naturales como la miel de abeja*), grasas sólidas, levadura, cafeína, alcohol, aditivos y alimentos procesados.

El ayuno de Daniel incluye verduras, frutas, legumbres, cereales integrales, nueces, semillas y agua. Estas directrices se basan en la solicitud de Daniel de “*sólo legumbres para comer y agua para beber*” (Daniel 1:12) y de que no comía “*ningún manjar; carne ni vino*” (Daniel 10:3). La palabra hebrea para “*vegetales*” a veces se traduce como “*legumbres*” y se cree que se refiere a alimentos que proceden de una semilla.

Desde una perspectiva espiritual, el ayuno de Daniel puede ser una forma útil de concentrarse en Dios. Cambiar nuestros hábitos y no depender tanto de los placeres de la comida puede ser un recordatorio físico de que dependemos de Dios. La verdadera satisfacción sólo se encuentra en Él.

Ojo, el ayuno de Daniel podría causar un énfasis excesivo en la comida en lugar de ser una herramienta para el crecimiento espiritual. No hay que perder de vista el proposito principal.



## Técnica de Cocción

Para esta técnica de cocción de vegetales, buscamos cerrar los poros del vegetal que queremos cocinar. Hacemos esto al tener un cambio brusco de temperatura en el vegetal.

Para este cambio brusco de temperatura se necesita tener agua a punto de ebullición. Una vez el agua llegue a este punto agregamos el vegetal y así conseguir que los poros se cierren y conservemos todos los nutrientes en ellos. Se puede agregar sal al gusto.

El tiempo de cocción depende de lo suave del vegetal. Estimamos 1 minuto y medio para una libra y media aproximadamente.

Después de 1 minuto y medio hacemos un nuevo cambio brusco de temperatura. En un recipiente con agua fría (*preferentemente con hielo*) vaciamos nuestro vegetal para hacer este cambio.

Es importante cocinar los vegetales a un termino de 3/4, que estén crujientes y no sobre cocinarlos. Se puede guardar estos vegetales en bolsa de plástico y meterlos al refrigerador para que se puedan usar en las próximas recetas hasta por 8 días.

# Platos Fuertes







A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with a vibrant red tomato sauce. The sauce has a slightly textured appearance. A fresh sprig of green cilantro is placed on the right side of the bowl as a garnish. The bowl sits on a white ceramic plate, which is placed on a brown textured placemat. The background is a warm, wooden surface. In the top left corner, there is a light blue starburst graphic containing text. At the bottom, a blue curved banner contains the title of the recipe.

¡Encuentra el  
video de esta  
receta en  
nuestro canal  
de YouTube!

## SALSA DE TOMATE CON ALBAHACA



# SALSA DE TOMATE CON ALBAHACA

JOSE LUIS ARANDA



1 LITRO DE SALSA



APROX. 25 MINUTOS



365 CALORIAS  
APROX. POR UN LITRO

## Ingredientes:

- 6 piezas tomate bola rojo y grandes
- ½ pz de cebolla blanca en trozos
- 2 cucharaditas de ajo picado
- 3 hojas de albahaca
- 2 cucharaditas de pasta de tomate
- 1 taza de caldo de verduras
- 3 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 taza de caldo de verduras
- Sal y pimienta al gusto

## Modo de Preparación:

1. Sobre una sartén, calentar el aceite, y agregar la cebolla y ajo, cocinar por tres minutos.
2. Agregar el tomate, y cocinar por tres minutos más.
3. Agregar el caldo de vegetales y dejar hervir.
4. Sazonar al gusto con la sal y pimienta.
5. Licuar y reservar.

¡Encuentra el  
video de esta  
receta en  
nuestro canal  
de YouTube!



CHILE POBLANO RELLENO  
DE SOYA SOBRE SALSA  
DE FRIJOL NEGRO

# CHILE POBLANO RELLENO DE SOYA SOBRE SALSA DE FRIJOL NEGRO

JOSE LUIS ARANDA



10 PORCIONES



APROX. 55 MINUTOS



185 CALORIAS  
APROX. POR PORCIÓN

## Ingredientes:

- 10 pz de chile poblano

### *Ingredientes para el relleno*

- 2 tazas de soya (cocida y escurrida)
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de ajo (finamente picado)
- 4 cucharadita de Cebolla (finamente picada)
- ½ pz de chile morrón rojo (cuadros pequeños)
- ½ pz de chile morrón verde (cuadros pequeños)
- 2 pz de tomate rojo (picado)
- 1 taza de broccoli tamanos pequenos (cocido)
- 1 taza de calabacita tamanos pequenos (cocida)

### *Ingredientes para la salsa*

- 2 tazas de fíjol negro cocido
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 taza de consomé de verduras

## Modo de Preparación:

1. Azar a fuego directo o sobre el sartén los chiles.
2. Eliminar la piel y Semilla y reservar para rellenar

### *Modo de preparación del relleno*

1. Sobre la sartén calentar el aceite por dos minutos.
2. Agregar el chile verde y rojo junto con ajo y cocinar por tres minutos más.
3. Agregar la cebolla y la soya y cocinar por tres minutos más y salpimentar al gusto.
4. Agregar los vegetales y mezclar, sazonar al gusto y reservar.
5. Rellenar los chiles.

### *Modo de preparación de la salsa*

1. Moler los frijoles con el caldo de vegetales.
2. Sobre la sartén calentar el aceite dos minutos.
3. Agregar los frijoles y dejar hervir.
4. Sazonar al gusto y reservar

### *Modo de presentación:*

Sobre el plato poner un espejo de salsa y sobre la salsa presentar chile.



# CHILES RELLENOS CON PICADILLO DE SOYA

SARAI LUNA



6 PORCIONES



APROX. 80 MINUTOS



360 CALORIAS  
APROX. POR PORCIÓN

## Ingredientes:

- 6 chiles poblanos grandes
- 2 tazas de soya texturada
- 2 papas medianas picadas en trocitos
- 2 cucharadita de ajo picado
- ½ pz de cebolla picada en cuadritos
- 1 jitomate cortado en trocitos
- 1 taza de chile morrón picado en trocitos
- 6 jitomates cortados en 4 trozos cada uno
- 1 cebolla cortada en 4 trozos
- Consome vegetal
- Sal y pimienta
- Aceite de aguacate

## Modo de Preparación:

### *Modo de preparación de los chiles*

1. Los chiles pueden ser tatemados directamente en el fuego, en un comal o en una freidora de aire (air fryer) para luego remover la piel.
2. Preparación en freidora de aire: Lava los chiles poblanos y sécalos con palmaditas. Con un cuchillo afilado, haz 2 o 3 pequeños orificios en cada chile para que escape el vapor y evitar que se revienten.
3. Unta ligeramente los chiles con aceite de oliva.
4. Coloca los chiles en una sola capa en la cesta de la freidora de aire. Cocina a 200 °C (400 °F) durante aproximadamente 10-15 minutos, dándoles la vuelta a mitad de la cocción, hasta que la piel esté ennegrecida y ampollada por todos los lados. El tiempo de cocción puede variar según el tamaño de los pimientos y el modelo de su freidora de aire.
5. Retira inmediatamente los chiles calientes de la freidora de aire con unas pinzas y colócalos en una bolsa de plástico grande con cierre hermético o en un tazón cubierto herméticamente con un plato. Al sellarlos, el calor residual los cocina al vapor, lo que facilita el desprendimiento de la piel.
6. Deja que los chiles se enfríen y retira la piel con los dedos o con un cuchillo de mantequilla. (Se recomienda usar guantes en este paso.)
7. Una vez pelados, puedes hacer un corte a lo largo del chile, quitar el tallo y raspar las semillas y las membranas con una cuchara y los chiles están listos para rellenar.

### *Modo de preparación de salsa*

1. Agrega en la licuadora los 8 jitomates, la cebolla cortada en 4 trozos grandes, 1 cucharada de ajo picado, 1 cucharada de sal, ½ cucharada de pimienta, 1 cucharada de consomé vegetal, agregar un poco de agua y licuar.
2. En un sartén agrega un chorrito de aceite de aguacate y calienta a fuego medio.
3. Agrega la salsa licuada a el aceite y hervir por 10 minutos y reservar
4. Opcional: Agrega trocitos de tofu a la salsa mientras hierve como si fuera queso fresco.

### *Modo de preparación de picadillo*

1. Remoja la soya en un tazón por 10 minutos.
2. Drena la soya y exprimirla con la mano para eliminar toda el agua posible y reservala.
3. Cocé la papa picada en agua con sal por unos 15 minutos o hasta que la papa este bien cocida, drena y reserva.
4. En un sartén agregar un chorrito de aceite de aguacate y calientalo a fuego medio.
5. Agrega la cebolla picada y el morrón picado y el tomate picado.
6. Agrega la soya y dos cucharones de la salsa de tomate y cocé por unos 15 minutos a fuego medio.
7. Agrega las papas y cocé por 5 minutos adicionales para fusionar todos los sabores.
8. Agrega sal y pimienta adicional al gusto.

### *Modo de preparación del platillo:*

9. Rellena los chiles con el picadillo.
10. Baña los chiles con la salsa de tomate y listo.



¡Encuentra el  
video de esta  
receta en  
nuestro canal  
de YouTube!

# PAELLA DE ARROZ INTEGRAL



# PAELLA DE ARROZ INTEGRAL

JOSE LUIS ARANDA



10 PORCIONES



APROX. 60 MINUTOS



195 CALORIAS  
APROX. POR PORCIÓN

## Ingredientes:

### *Ingredientes para cocinar el arroz*

- 2 tazas de arroz integral
- 2 cucharaditas de curcuma
- 6 tazas de caldo de verduras
- Sal y pimienta al gusto

### *Ingredientes para la paella*

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- ¼ taza de cebolla morada en cuadros
- ½ taza de chile morrón rojo en cuadros
- ½ taza de chile morrón Amarillo en cuadros
- ½ taza de chile morrón verde en cuadros
- ½ taza de ramilletes de brócoli blanqueados
- ½ taza de ejotes Partido en 3 partes y blanqueados
- ½ taza de elote baby cocido
- ½ taza de berenjena en cuadros (ponerla media hora antes cortada en un colador con un poco de sal para eliminar lo amargado)
- Sal y pimienta al gusto

## Modo de Preparación:

### *Modo de preparación del arroz*

1. Poner a calentar el caldo de verduras con la curcuma y sal pimentar al gusto.
2. Ya que empieza a hervir agregar el arroz y tapar.
3. Dejar cocinando por 30 minutos a fuego medio.
4. Ya cocido resevar.

### *Modo de preparación de paella*

1. Sobre una sartén calentar el aceite y agregar la cebolla y los chiles y cocinar a fuego alto por tres minutos.
2. En la misma sartén calentar el aceite y cocinar a fuego alto, brócoli, ejotes, elote y berenjena por tres minutos.
3. Revolver con el arroz los chiles y los vegetales y hornear por 5 minutos.
4. Después de hornear, servir al gusto.

A close-up photograph of a baked sweet potato, split open to reveal a filling of corn, red bell peppers, mushrooms, and broccoli. The potato is topped with a dollop of white sauce and a sprig of rosemary. The dish is served on a dark plate with a light blue curved banner at the bottom.

¡Encuentra el  
video de esta  
receta en  
nuestro canal  
de YouTube!

CAMOTE ASADO AL HORNO  
CON VEGETALES

# CAMOTE ASADO AL HORNO CON VEGETALES

JOSE LUIS ARANDA



5 PORCIONES



APROX. 75 MINUTOS



370 CALORIAS  
APROX. POR PORCIÓN

## Ingredientes:

### *Ingredientes para hornear los camotes*

- 5 piezas de camotes o papá grandes
- 5 hojas de papel aluminio

### *Ingredientes para rellenar los camotes*

- ¼ taza de mantequilla de Almendras
- 3 cucharaditas de aceite de oliva
- ¼ taza de chile morrón rojo en tiras delgadas
- ½ taza de champiñones rebanados
- ½ taza de elote en grano
- ½ taza de brócoli en trozos pequeños y blanqueados
- ½ taza de espárragos en trozos medianos
- Sal y pimienta al gusto

### *Ingredientes para decorar*

- ½ taza de queso de soya finamente picado

## Modo de Preparación:

### *Modo de preparación para camotes*

1. Envolver los camotes en las hojas de aluminio y cocinar por 1 hora a 350 ~F o hasta que estén suaves.
2. Ya cocidos partir por la mitad sin que se parta y agregar la mantequilla y revolver con cuidado y salpimentar al gusto y reservar.

### *Modo de preparación del relleno*

1. Sobre una sartén calentar el aceite, cocinar el pimiento, y los champiñones por tres minutos.
2. Agregar el elote, brócoli y espárragos salpimentar al gusto cocinar por dos minutos más.
3. Rellenar los camotes y decorar con queso de soya.
4. Servir y acompañar al gusto con galletas integrales o tostadas de nopal o betabel.



# TACOS DE SOYA CON ACHIOTE

SARAI LUNA



8 PORCIONES



APROX. 40 MINUTOS



310 CALORIAS  
APROX. POR PORCIÓN

## Ingredientes:

- 8 oz. de soya texturada
- ½ barrita de achiote
- 3 cucharaditas de aceite de aguacate
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cebolla picada
- ½ manojo de cilantro picado
- Aguacate al gusto
- Limas pequeñas cortadas a la mitad
- Tortillas de maíz sin conservantes, ni colorantes artificiales, ni gluten
- Salsa cacera u orgánica al gusto

## Modo de Preparación:

1. Remoja la soya en un tazón por 10 minutos.
2. Drena la soya y exprímela con la mano para eliminar toda el agua posible.
3. Licua el achiote, ajo, sal y pimienta con un poco de agua.
4. En un sartén, calienta el aceite a fuego medio y agrega el licuado de achiote con las especias y cocé por 3 minutos meneando con una cuchara con frecuencia para evitar que la mezcla se pegue y dejar que hierva un poco.
5. Agrega la soya a él sartén y mezcla e integra con el achiote y cocé por 10 minutos meneando ocasionalmente y apaga.
6. Calienta las tortillas deseadas y agrega la soya para armar los tacos.
7. Agrega la cebolla picada, el cilantro y aguacate a cada taco al gusto.
8. Exprime lima sobre cada taco al gusto .
9. Agregar salsa a cada taco al gusto.

# STIR FRY DE VERDURAS MIXTAS CON TOFU

SARAI LUNA



4-6 PORCIONES



APROX. 30 MINUTOS



120-175 CALORIAS  
APROX. POR PORCIÓN

## Ingredientes:

- 2 tazas de floretes de coliflor
- 2 tazas de floretes de brócoli
- 1 taza de zanahorias en rodajas
- 1 taza de rajas de chile morrón (color de tu preferencia)
- 1 pz de cebolla cortada en trozos de aproximadamente 1 ½ pulgadas
- 1 tofu orgánico de aproximadamente 14 oz.
- 1 cucharadita de Chile rojo seco en hojuelas
- ½ cucharadita de jengibre picado
- ½ cucharadita de ajo picado
- 2 cucharaditas de salsa de soya baja en sodio
- 2 cucharaditas de aceite de oliva

## Modo de Preparación:

1. Saca el tofu de su paquete, drena y pon algo pesado sobre el uno minutos para eliminar el exceso de agua.
2. Corta el tofu en trozos de aproximadamente 1 ½ pulgadas.
3. En un sartén antiadherente vierte el aceite de oliva, ajo y jengibre y calentar a fuego medio.
4. Agrega el los trozos de tofu y dales vuelta sobre cada lado para que obtengan color y consistencia.
5. Agrega todos los vegetales integrándolos todos juntos.
6. Agrega el chile y la salsa de soya.
7. Cocé el guiso hasta que la verdura se suavice y listo.

### Sugerencia:

Puedes servir el guiso sobre una cama de arroz integral.



¡Encuentra el  
video de esta  
receta en  
nuestro canal  
de YouTube!

# CEVICHE DE LENTEJAS



# CEVICHE DE LENTEJAS

JOSE LUIS ARANDA



10 PORCIONES



APROX. 75 MINUTOS



230 CALORIAS  
APROX. POR PORCIÓN

## Ingredientes:

### *Ingredientes para las lentejas*

- 2 tazas de lentejas
- 3 litros de caldo de vegetales
- Sal y pimienta al gusto

### *Ingredientes para el ceviche*

- 5 piezas de chile jalapeño sin semilla
- 15 piezas de limón grandes (jugo)
- ½ taza de agua
- ½ manojo de cilantro (para moler)
- ½ taza de cebolla morada finamente picada
- ½ taza de pepino pelado y cortado en cubos medianos
- 3 piezas de aguacate cortado en cubos mediano
- ½ manojo de cilantro picado
- Galletas saludables o tostadas de nopal

## Modo de Preparación:

### *Modo de preparación de las lentejas*

1. Lavar las lentejas escurrir.
2. Poner a calentar los 3 litros de caldo de vegetales y agregar las lentejas.
3. Dejar en cocción por 1 hora a fuego bajo.
4. Ya cocidas escurrir hasta eliminar todo el líquido y reservar.

### *Modo de preparación del ceviche*

1. Sobre el vaso de la licuadora, poner los jalapeños el cilantro que es para moler, agua y jugo de limón y licuar por dos minutos.
2. Sobre una ensaladera poner las lentejas y agregar lo que licuamos y mezclar despacio.
3. Agregar la cebolla, pepino y el cilantro y mezclar.
4. Salpimentar al gusto y agregar la mitad de aguacate.
5. Servir y decorar con el resto del aguacate.



¡Encuentra el  
video de esta  
receta en  
nuestro canal  
de YouTube!

# CALABACITA RELLENA DE QUINOA

# CALABACITA RELLENA DE QUINOA

JOSE LUIS ARANDA



10 PORCIONES



APROX. 60 MINUTOS



217 CALORIAS  
APROX. POR PORCIÓN

## Ingredientes:

- 10 pz de calabacitas italianas medianas
- 2 litros de agua

### *Ingredientes para cocinar la quinoa*

- 2 tazas de quinoa
- 2 tazas de caldo de vegetales

### *Ingredientes para el relleno*

- 3 cucharaditas de aceite de oliva
- ¼ taza de cebolla blanca finamente picada
- ½ cucharadita de ajo
- ½ taza de zanahoria cortada en cubos chicos y blanqueada
- ½ taza de coliflor en trozos chicos y blanqueado
- ½ taza de espinacas en tiras
- Sal y pimienta al gusto
- 2 tazas de salsa de tomate con albahaca (ver receta)

## Modo de Preparación:

### *Modo de preparación de las calabacitas*

1. Lavar las calabacitas y ponerlas a cocer a fuego medio por 20 minutos o hasta que estén suaves.
2. Ya que estén suaves partirlas a lo largo por la mitad.
3. Con ayuda de una cuchara sopera eliminar las semillas y reservar las calabacitas.

### *Modo de preparación del relleno*

1. Sobre una sartén calentar el aceite de oliva, y cocinar la cebolla y el ajo por tres minutos.
2. Agregar las espinacas y cocinar por dos minutos más y agregar la zanahoria y la coliflor, salpimentar al gusto y agregar la quinoa.
3. Rellenar las calabacitas y reservar.
4. Calentar la salsa de tomate con albahaca.

### *Presentación:*

Poner salsa sobre el plato y presentar las calabacitas.



# NOPALITOS CON UN TOQUE DE CHILE DE COLOR

SARAI LUNA



4 PORCIONES



APROX. 30 MINUTOS



65 CALORIAS  
APROX. POR PORCIÓN

## Ingredientes:

- 4 tazas de nopalitos picados en trocitos
- 2 hojas de laurel
- 2 cucharaditas de ajo picado
- ½ pz de cebolla blanca picada
- 1 pz de tomate picado
- ¼ de taza de cilantro picado
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de aceite de aguacate
- ½ taza de agua
- 2 chiles secos guajillo
- 2 chiles secos ancho

## Modo de Preparación:

### *Modo de preparación de los chiles*

1. Cocé con un poco de agua los chiles guajillos y anchos.
2. Licua los chiles cocidos con un poco de agua y cuelalos.

### *Modo de Preparación de los nopales*

1. Agrega los nopales en seco a un sartén y cocer a fuego medio con la humedad que sueltan naturalmente.
2. Agrega a la cocción las hojas de laurel y el ajo.
3. Cocé los nopales hasta que se seque toda la babaza.
4. Agrega el aceite de aguacate, cebolla, tomate, chile y cilantro.
5. Mezcla e integra todos los ingredientes y cócelos por unos 3 minutos adicionales.
6. Agrega sal y pimienta al gusto.

### *Sugerencia:*

Los nopales pueden ser acompañados con frijolitos a un lado, o servirse sobre unas tostadas horneadas de maíz o nopales, o utilizarse como relleno para gorditas o sopes de masa de maíz elaborada sin conservantes, ni colorantes artificiales ni gluten.

# BROCHETAS DE VERDURA Y CHAMPIÑÓN

SARAI LUNA



4 PORCIONES



APROX. 30 MINUTOS

## Ingredientes:

- 2 zucchinis cortados en rodajas
- 12 pz champiñones monterrey (O los de su preferencia)
- 12 pz tomates Cherry
- 1 pz cebolla morada grande cortada en trozos de aproximadamente 1 ½ pulgadas
- 2 pz chile morrón del color de tu preferencia cortado en trozos de aproximadamente 1 ½ pulgadas
- 4 agujas o palos de brochetas
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva
- Hojuelas de albahaca

## Modo de Preparación:

1. Ensarta en las agujas o palos un tomate cherry, una rodaja de zucchini, un champinon, un trozo de cebolla, 2 trozos de chile morrón y repetir las capas hasta completar la brocheta.
2. Unta las brochetas de aceite de oliva
3. Sazona generosamente las brochetas con sal y pimienta, y albahaca
4. Ásalas a fuego medio alto volteándolas frecuentemente hasta que la verdura este levemente suave
5. Alternativa a asarlas es preparar en horno, air fryer o sartén. De ser así, puedes agregar sazónador con sabor ahumado para darle el toque de asadas.

### *Sugerencia:*

Puedes servir las brochetas sobre una capa de arroz integral y agregar limón al gusto.

¡Encuentra el  
video de esta  
receta en  
nuestro canal  
de YouTube!



TOSTADAS DE FRIJOL NEGRO  
CON GARBANZO Y CHIPOTLE



# TOSTADAS DE FRIJOL NEGRO CON GARBANZO Y CHIPOTLE

JOSE LUIS ARANDA



10 PORCIONES



APROX. 35 MINUTOS



255 CALORIAS  
APROX. POR PORCIÓN

## Ingredientes:

- 20 piezas de tostadas de nopal o al gusto
- 2 tazas de frijoles negros molidos y guisados

### *Ingredientes para las tostadas*

- 4 cucharaditas de aceite de aguacate
- 3 tazas de garbanzo cocidos
- 2 cucharaditas de chipotle
- ¼ taza de cebolla morada finamente picada
- 1 cucharadita de ajo finamente picado
- 1 taza de tomate rojo finamente picado
- 3 tazas de repollo blanco finamente cortado en tiras
- ½ taza de cilantro finamente picado
- 2 piezas de aguacate en rebanadas

## Modo de Preparación:

### *Modo de preparación de los garbanzos*

1. Sobre una sartén calentar el aceite de aguacate.
2. Agregar la cebolla, ajo y cocinar por dos minutos.
3. Agregar los garbanzos y el chipotle y mezclar que tomen color con el chipotle los garbanzos y salpimentar al gusto y reservar.

### *Modo de presentación*

1. Poner la porción de frijoles sobre las tostadas, agregar los garbanzos guisados.
2. Poner la porción de repollo sobre el garbanzo, decorar con una o dos rebanadas de aguacate y cilantro picado.
3. Barnizar con un poco de aceite de aguacate y servir.

¡Encuentra el  
video de esta  
receta en  
nuestro canal  
de YouTube!



TAQUITOS DE LECHUGA CON  
SOYA Y SALSA DE TOMATE

# TAQUITOS DE LECHUGA CON SOYA Y SALSA DE TOMATE

JOSE LUIS ARANDA



10 PORCIONES



APROX. 30 MINUTOS



134 CALORIAS  
APROX. POR PORCIÓN

## Ingredientes:

- 1 pza de lechuga larga romana

### *Ingredientes para el relleno*

- 1 taza de soya o soja cocida y escurrida
- 4 cucharaditas de aceite de aguacate
- ½ taza de cebolla morada
- 1 cucharadita de ajo
- ½ taza de tomate rojo finamente picado
- 3 cucharaditas de cilantro picado
- 2 cucharaditas de chipotle
- 1 taza de salsa de tomate con albahaca (ver receta)
- 3 pzs de aguacate cortado en rebanadas

## Modo de Preparación:

### *Modo de preparación*

1. Deshojar la lechuga, lavar y escurrir, cortarlas en forma de chalupas en caso de que sea necesario para poder rellenar.

### *Modo de preparación del relleno*

2. Sobre una sartén poner a calentar el aceite y cocinar por tres minutos la cebolla y el ajo.
3. Agregar la soya, y cocinar por tres minutos.
4. Agregar el tomate, cilantro y chipotle y cocinar un par de minutos más.
5. Agregar la salsa de tomate y mezclar de manera uniforme y salpimentar al gusto.

### *Presentación:*

Poner las chalupitas de lechuga para armar los taquitos, agregar el relleno sobre la chalupa y decorar con el aguacate en rebanadas y servir.



# HOTCAKES DE AVENA Y PLÁTANO

SARAI LUNA



4 PORCIONES



APROX. 25 MINUTOS



200 CALORIAS  
APROX. POR PORCIÓN

## Ingredientes:

- 1 taza de hojuelas de avena orgánica
- 1 taza de leche de almendra
- ¼ taza de nueces picadas
- Kiwi y fresas picadas en trocitos (O la fruta de tu preferencia)
- Aceite de coco o cualquier otro aceite o mantequilla que llene los requisitos del ayuno

## Modo de Preparación:

1. Agrega la avena, el plátano sin cascara y la leche a la licuadora y licuar hasta que la consistencia sea suave y levemente espesa. Puedes agregar leche adicional si es demasiado espesa la consistencia.
2. Agrega las nueces picadas al batido y mezcla equitativamente.
3. En un sartén clienta un poco de aceite de coco y vierte porciones de aproximadamente ¼ de taza al sartén para cocer cada pancake.
4. Sirve la cantidad de hotcakes deseados un encima del otro.
5. Agrega la fruta picada encima y disfruta.

# HOTCAKES: UN CACHITO DE AMOR

GRISELDA OVALLE



4 PORCIONES



APROX. 20 MINUTOS



195 CALORIAS  
APROX. POR PORCIÓN

## Ingredientes:

- 1 taza de avena molida
- 1 plátano maduro
- ½ taza de leche de Almendras
- ½ cucharada de vainilla
- ½ cucharada de cacao en polvo
- 1 pizca de canela
- Aceite de aguacate (o cualquier aceite que llene los requisitos del ayuno)
- Fruta en rajas o picadita (strawberries, raspberries, blueberries)
- Nueces picadas
- Miel de agave

## Modo de Preparación:

1. Retira la cascara del plátano y machaca el plátano.
2. Agrega la avena molida, la vainilla, y la pizca de canela, el cacao en polvo y la leche de almendras y mezcla todo junto.
3. Calienta un sartén a fuego medio y un poco de aceite de aguacate o el de tu preferencia.
4. Vierte 1/2 taza de la mezcla y espera a que se vean grumos y voltea y coce por 2 minutos más.
5. Saca del fuego sirve en un plato.
6. Agrega encima de los hotcakes fresas rebanadas, raspberries y, blueberries, trocitos de nueces y de almendras y un toquecito de miel de agave.

# TOSTADAS VARIADAS

ANDREA LUNA



6 PORCIONES



APROX. 15 MINUTOS



115 CALORIAS  
APROX. POR PORCIÓN

## Ingredientes:

- 6 tostadas horneadas o deshidratadas (de nopal o de ajonjolí o de maíz)
- 1 aguacate
- ½ taza de frijol cocido y machucados
- ½ taza de papa cocida y machucada
- ⅓ taza de pico de gallo con nopalitos
- Salsa con trocitos de aguacate al gusto

## Modo de Preparación:

1. Unta el frijol generosamente a dos de las tostadas.
2. Unta la papa generosamente a dos de las tostadas.
3. Unta el aguacate generosamente a dos de las tostadas.
4. Agrega el pico de gallo generosamente a cada tostada
5. Sirve y agrega salsa con trocitos de aguacate al gusto.
6. Otra variante seria que agregues lechuga rallada o repollo rallado.





Sopas









¡Encuentra el  
video de esta  
receta en  
nuestro canal  
de YouTube!

# SOPA DE LENTEJAS CON NOPALITOS

# SOPA DE LENTEJAS CON NOPALITOS

JOSE LUIS ARANDA



10 PORCIONES



APROX. 60 MINUTOS



173 CALORIAS  
APROX. POR PORCIÓN

## Ingredientes:

### *Para cocer las lentejas*

- 2 tazas de lentejas
- ½ tz de cebolla blanca (picada)
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1 cucharada de sal de mesa
- 1 hoja de laurel
- 2 litros de agua

### *Para guisar las lentejas*

- 4 cucharaditas de aceite de oliva
- ¼ taza de cebolla blanca finamente picada
- ½ cucharadita de ajo picado
- 4 pz de tomate rojo picado
- 1 o 2 taza(s) de calabacita picada
- 2 tazas de nopalitos picados y cocidos
- ½ manojo de cilantro picado
- Sal y pimienta al gusto

## Modo de Preparación:

### *Modo de preparación para cocer las lentejas*

1. Lavar las lentejas y ponerlas a cocer con los 2 litros de agua.
2. Cuando empiecen a hervir agregar el resto de los ingredientes.
3. Dejar en cocción por 45 minutos a fuego bajo.
4. Ya que estén suaves reservar.

### *Modo de preparación para guisar las lentejas*

1. Sobre una sartén calentar el aceite.
2. Agregar la cebolla, ajo y cocinar por tres minutos a fuego medio.
3. Agregar el tomate y la calabacita y cocinar por tres minutos más.
4. Agregar los nopalitos y cocinar por tres minutos más.
5. Agregar este guiso a las lentejas reservadas.
6. Dejar hervir a fuego suave, verificar sazón y servir.

# SOPA MINISTRONE

SARAI LUNA



10 PORCIONES



APROX. 75 MINUTOS



235 CALORIAS  
APROX. POR PORCIÓN

## Ingredientes:

- 1 libra de frijoles red kidney o 1 libra de frijoles mixtos
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de sal
- 3 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 pz de cebolla picada
- 4 varas de apio picadas en trozos medianos
- 4 zucchinis picados en trozos medianos
- 4 zanahorias picadas en trozos medianos
- 2 tazas de ejotes frescos picados en trozos de aproximadamente 1 ½ pulgada
- 24 oz. de salsa italiana de tomate (Marinara Sauce), puede ser hecha en casa o comprada orgánica

## Modo de Preparación:

1. Limpia y lava bien los frijoles con agua y drenar.
2. Opcional: Remoja los frijoles en agua por varias horas ayuda acelerar el proceso de cocción del frijol.
3. Pon las 8 tazas de agua, orégano y sal en una olla y calentar a fuego medio/alto hasta hervir.
4. Agrega el frijol al agua y hervir aproximadamente 45 minutos o hasta que los frijoles estén completamente cocidos.
5. En un sartén aparte, agrega el aceite de oliva y una vez caliente el aceite, agrega el ajo y cebolla y coce durante unos dos minutos a fuego medio.
6. Agrega a él sartén las zanahorias, apio, ejotes, y zucchini y mezcla e integrar todos los ingredientes y cocelos a fuego medio por unos 5 minutos adicionales o hasta que las verduras se suavicen un poco.
7. Agrega las verduras a los frijoles.
8. Agrega la salsa de tomate.
9. Hervir todos los ingredientes juntos por 5 minutos y listo.

### Opcional:

Puedes agregar a la sopa, pasta cocida de grano entero sin aditivos, preservativos o endulzantes.

# SOPA DE ZANAHORIA CON JENGIBRE

SARAI LUNA



4-5 PORCIONES



APROX. 45 MINUTOS



160-200 CALORIAS  
APROX. POR PORCIÓN

## Ingredientes:

- 3 cucharadas de aceite de aguacate
- 1 ½ libras de zanahorias (6 a 7 zanahorias grandes), peladas y cortadas en rodajas finas
- 2 tazas de cebolla blanca o amarilla picada
- 1 cucharadita de jengibre picado
- 2 tazas de caldo de verduras orgánico
- 2 tazas de agua
- 3 tiras grandes de cáscara de naranja
- Cebollín o perejil picado para decorar
- Sal al gusto

## Modo de Preparación:

1. Calienta el aceite en un sartén a fuego medio.
2. Agrega la cebolla picada y zanahorias al sartén, revolviendo por aproximadamente 5 minutos hasta que se ablanden. No dejes que las cebollas ni las zanahorias se doren.
3. Agrega una cucharadita de sal sobre las zanahorias y las cebollas mientras se cocinan.
4. Agrega el caldo y el agua, el jengibre y las tiras de cáscara de naranja. Lleva a ebullición a fuego lento, tape y cocina hasta que las zanahorias se ablanden, aproximadamente 20 minutos.
5. Retira las tiras de cáscara de naranja.
6. Licua la sopa en la licuadora. Llena el vaso de la licuadora solo hasta un tercio con el líquido caliente y mantén una mano presionando la tapa de la licuadora para evitar que se salga.
7. Agrega más sal al gusto.
8. Decora con cebollín picado o perejil.



# Ensaladas



# ENSALADA SOUTHWESTERN

SARAI LUNA



6 PORCIONES



APROX. 50 MINUTOS



190 CALORIAS  
APROX. POR PORCIÓN

## Ingredientes:

- 2 tazas de frijol negro cocido drenado
- 2 tazas de elote amarillo cocido fresco o congelado drenado
- 1 aguacate en trocitos
- 1/3 de cebolla morada picada
- 1 tomate roma picado
- 1/3 de manojo de cilantro
- 3 cucharaditas de aceite de aguacate
- ½ cucharadita de ajo picado
- 2 limas o limones
- Sal de mar y pimienta al gusto

## Modo de Preparación:

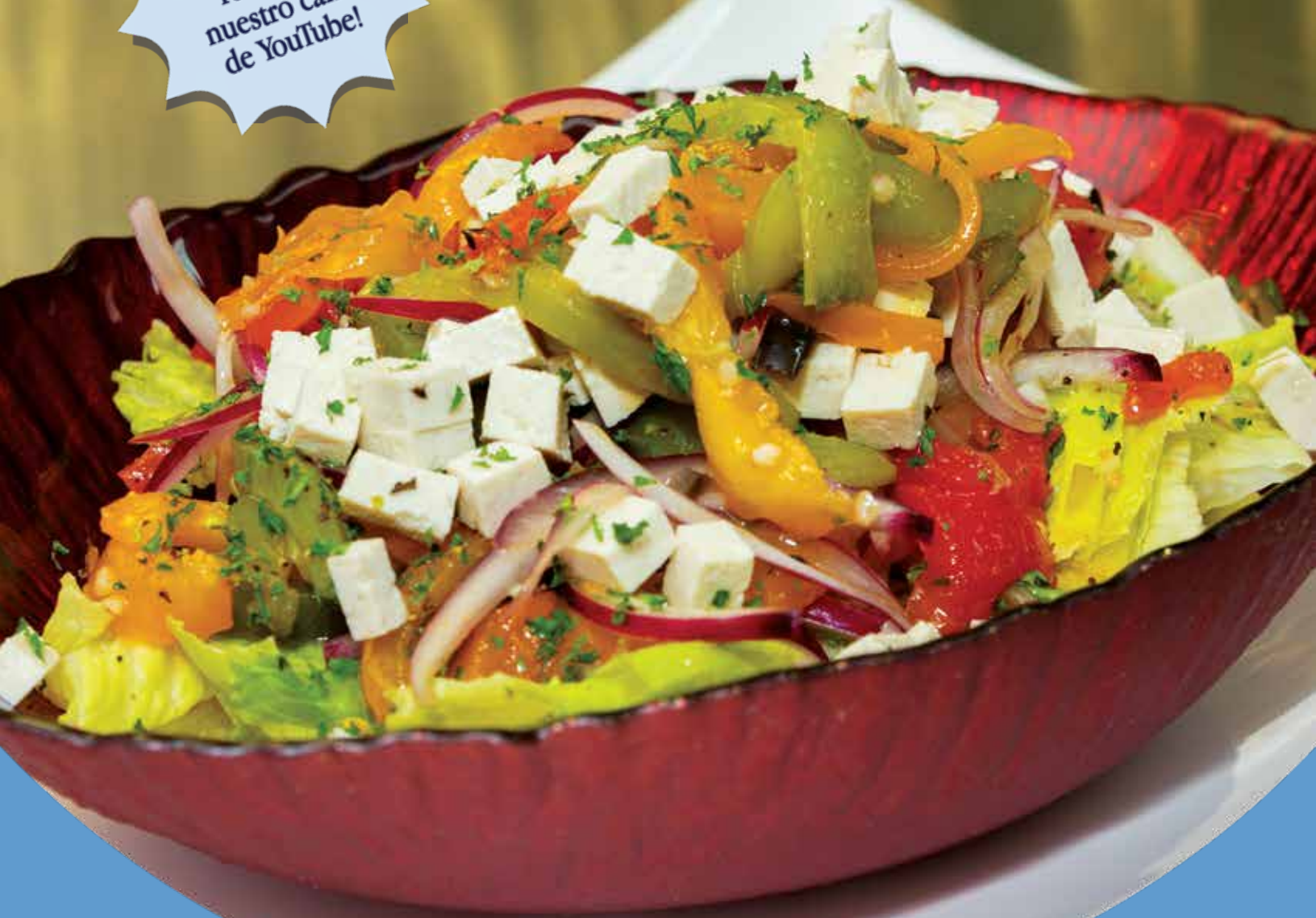
1. En un tazón agrega frijol, elote, cebolla, tomate, cilantro.
2. Agrega el aceite y el jugo de las dos limas o limones, sal y pimienta.
3. Mezcla e integra los ingredientes.
4. Deja marinar en el refrigerador por 30 minutos.
5. Agrega el aguacate antes de servir.

### Sugerencia:

Puedes comer con tostadas horneadas de nopal o maíz.



¡Encuentra el  
video de esta  
receta en  
nuestro canal  
de YouTube!



ENSALADA MEDITERRÁNEA  
DE PIMIENTOS ASADOS

# ENSALADA MEDITERRÁNEA DE PIMIENTOS ASADOS

JOSE LUIS ARANDA



10 PORCIONES



APROX. 3HR 30MIN  
INCLUYE REPOSO



205 CALORIAS  
APROX. POR PORCIÓN

## Ingredientes:

- 1 pz de lechuga romana  
Lavada y cortada en cubos
- ½ taza de queso de soya

### *Ingredientes para los pimientos*

- 2 pz de chile morrón rojo  
asado a fuego directo,  
eliminar la piel y cortado  
en julianas
- 2 pz de chile morrón  
Amarillo asado a fuego  
directo eliminar la piel y  
cortado en julianas
- 1 pz de chile morrón verde  
asado a fuego directo  
eliminar la piel y cortado  
en julianas
- 1 pz de chile morrón  
anaranjado asado a fuego  
directo eliminar la piel y  
cortado en julianas
- ½ taza de cebolla morada  
en julianas
- ½ taza de aceitunas negras  
cortadas al gusto
- 2 cucharaditas de perejil  
fresco finamente picado
- ½ taza de vinagre de vino  
tinto
- ½ taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

## Modo de Preparación:

1. Sobre una ensaladera, poner los pimientos asados ya limpios sin piel y cortados en julianas.
2. Agregar el aceite de oliva, el vinagre, las aceitunas, perejil y mezclar de manera uniforme.
3. Salpimentar al gusto.
4. Dejar reposar por 3 horas a intemperie.

### *Modo de presentación:*

Sobre un plato o ensaladera poner la cama de lechuga romana, poner encima los pimientos y decorar con el queso de soya y servir.



¡Encuentra el  
video de esta  
receta en  
nuestro canal  
de YouTube!



ENSALADA DE NOPALITOS  
CON FRIJOL NEGRO  
Y AGUACATE

# ENSALADA DE NOPALITOS CON FRIJOL NEGRO Y AGUACATE

JOSE LUIS ARANDA



10 PORCIONES



APROX. 25 MINUTOS



205 CALORIAS  
APROX. POR PORCIÓN

## Ingredientes:

- 4 tazas de nopalitos cocidos en julianas
- 2 tazas de frijol negro escurrido y lavado al chorro del agua
- ½ taza de tomate rojo en cubos chicos
- ½ taza de cebolla morada finamente picada
- 2 piezas de chile jalapeño (picado sin semillas) opcional
- 1 manojo de cilantro picado
- 5 piezas de limón verde grandes (jugo)
- 2 pz de aguacate en cubos
- ½ taza de aceite de aguacate
- ½ pieza de lechuga romana deshojada y Lavada

### *Ingredientes para servir*

- Galletas saludables o tostadas al gusto

## Modo de Preparación:

1. Sobre una ensaladera agregar los nopalitos.
2. Agregar, el tomate, cebolla, cilantro, chile, y el jugo de limón.
3. Mezclar despacio de manera uniforme.
4. Incorporar el frijol y revolver.
5. Sobre un plato poner las hojas de lechuga y servir la ensalada .
6. Decorar al gusto con el aguacate y rociar el aceite.
7. Servir.



# Atoles



# ATOLE DE AVENA



3 PORCIONES



APROX. 15 MINUTOS



255 CALORIAS  
APROX. POR PORCIÓN

## Ingredientes:

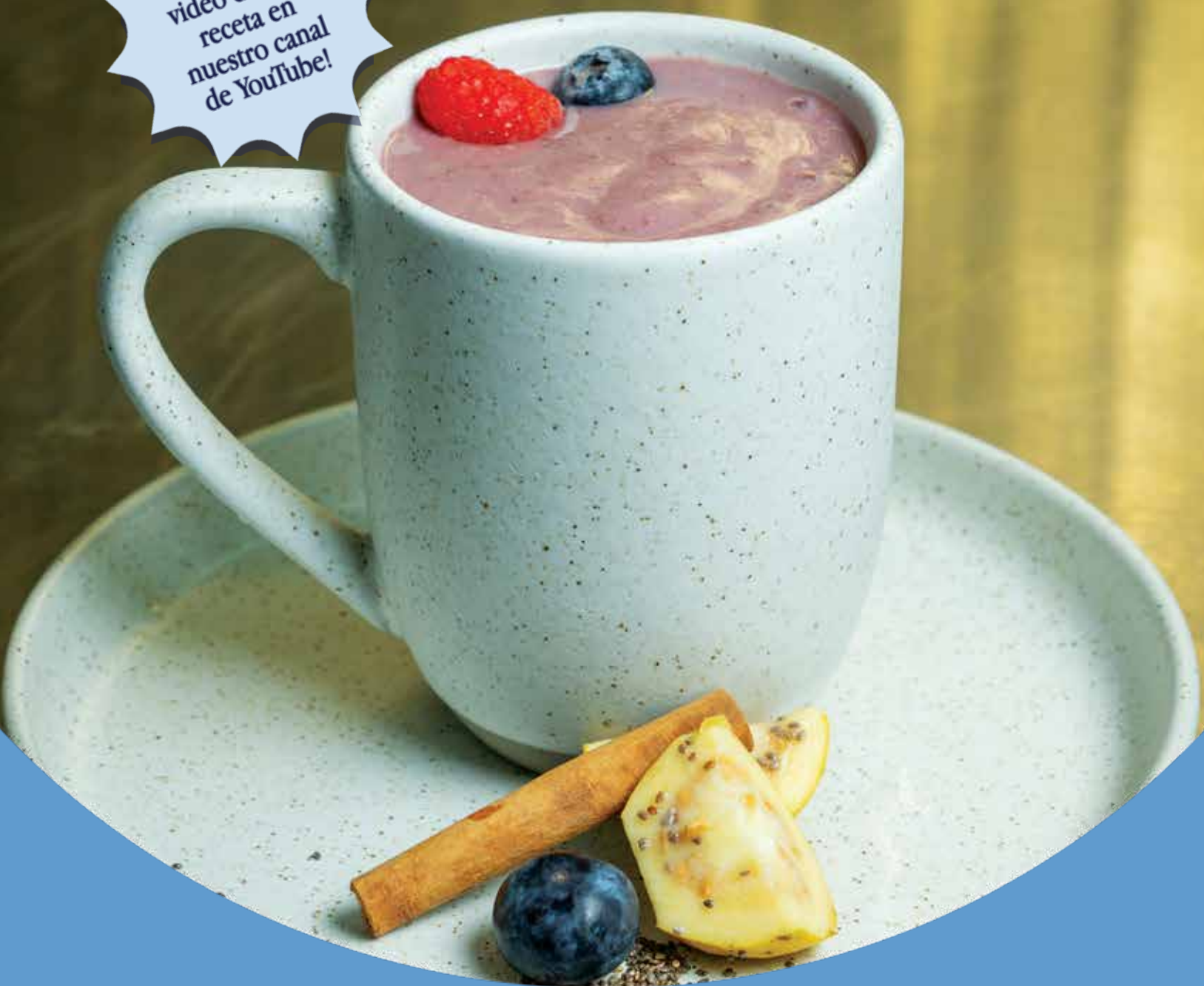
- 1 taza de avena
- 2 tazas de leche de soya
- 2 dátiles
- 1 raja de canela
- 20 almendras
- 1 taza de agua

## Modo de Preparación:

1. Pon a hervir en una olla el agua, la leche, y canela.
2. Una vez que hiervan los ingredientes, agrega la avena y deja cocer por 3 minutos.
3. Licua las almendras con los dátiles.
4. Agrega las almendras y dátiles licuados a la avena cocina.
5. Consume caliente



¡Encuentra el  
video de esta  
receta en  
nuestro canal  
de YouTube!



ATOLE DE CHIA  
CON GUAYABA

# ATOLE DE CHIA CON GUAYABA

JOSE LUIS ARANDA



5 PORCIONES



APROX. 40 MINUTOS



180 CALORIAS  
APROX. POR PORCIÓN

## Ingredientes:

- 1 taza de agua
- ½ rajita de canela entera
- 8 cucharaditas de chía
- 12 pz de guayaba
- 3 cucharaditas de avena
- 2 piezas de dátil
- 2 tazas de leche de Almendras

## Modo de Preparación:

1. Lavar las guayabas.
2. Sobre una olla poner a cocer las guayabas con la taza de agua y la leche de Almendras y la canela.
3. Ya que empiece a hervir agregar el dátil, la avena y la chia.
4. Dejar hervir por 20 minutos a fuego bajo y tapado.
5. Licuar y colar.
6. Servir caliente.

Bowls





# BOWL DE FRUTAS MIXTAS



1 PORCIÓN



APROX. 5 MINUTOS



530 CALORIAS  
APROX. POR PORCIÓN

## Ingredientes:

- 1/8 piña picada en trocitos
- 1 mango picado en trocitos
- 1 ½ taza de yogurt a base de coco
- 1 cucharadita de semillas
- 1 cucharadita de almendras
- 1 cucharadita de arándanos (blueberries)
- 1 cucharadita de frambuesas (raspberries)

## Modo de Preparación:

1. Licua la piña y mango con un poco de agua.
2. En un bowl mezcla lo licuado y yogurt.
3. Agrega el resto de los ingredientes encima.

## BOWL DE MANZANA Y CANELA



1 PORCIÓN



APROX. 5 MINUTOS



480 CALORIAS  
APROX. POR PORCIÓN

### Ingredientes:

- 1 ½ taza de yogurt a base de coco
- 1 manzana
- ¼ de cucharadita de canela en polvo
- 2 cucharaditas de nueces
- 1 cucharadita de pasas

### Modo de Preparación:

1. Licua la manzana con un poco de agua.
2. En un bowl mezcla la manzana licuada y el yogurt.
3. Agrega el resto de los ingredientes encima.

## BOWL DE FRESAS CON DURAZNO



1 PORCIÓN



APROX. 5 MINUTOS



655 CALORIAS  
APROX. POR PORCIÓN

### Ingredientes:

- 1 nectarine
- 8 fresas
- ½ taza de granola orgánica y vegana
- 1 cucharadita de semillas de calabaza
- 1 ½ taza de yogurt a base de coco
- ½ plátano

### Modo de Preparación:

1. Licua las fresas y nectarine con un poco de agua.
2. En un bowl mezcla lo licuado con el yogurt.
3. Agrega el resto de los ingredientes encima.



# Licuados

Licuados en el ayuno de Daniel son muy versátiles. Pueden ser desde tu desayuno, cena o snack. Puedes hacerlos de las frutas de tu preferencia y licuar con leche de almendra o soya. Puedes agregar dátiles a tu licuado si quieres endulzar más. También puede añadir avena para darle mayor consistencia.



## LICUADO DE DURAZNO Y ALMENDRAS



1 PORCION



APROX. 5 MINUTOS



285 CALORIAS  
APROX. POR PORCIÓN

### Ingredientes:

- 2 duraznos frescos
- 10 almendras
- 1 taza de leche de soya
- Hielo al gusto

### Modo de Preparación:

1. Lava y desinfecta los duraznos.
2. Retira la semilla a los duraznos.
3. Licua los duraznos, almendras y leche hasta que estén perfectamente molidos.
4. Servir y disfrutar con hielo al gusto.

## LICUADO DE PLATANO CON FRESAS



1 PORCION



APROX. 5 MINUTOS



175 CALORIAS  
APROX. POR PORCIÓN

### Ingredientes:

- 1 platano maduro
- 3 fresas
- 1 taza de leche de almendras
- 1 cucharadita de nueces picadas

### Modo de Preparación:

1. Lava y desinfecta bien las fresas.
2. Remueve la cascara al plátano.
3. Agrega todos los ingredientes en la licuadora y licua hasta que todo quede perfectamente molido.
4. Sirve y disfruta con hielo al gusto.

Jugos





## JUGO ACELERADOR



1 PORCIÓN



APROX. 5 MINUTOS



155 CALORIAS  
APROX. POR PORCIÓN

### Ingredientes:

- 1 manzana roja
- ½ taza de fresas
- ½ taza de apio
- ½ taza de pepino
- ½ cucharadita de jengibre
- 1 limón (jugo)
- 1 taza de agua purificada

### Modo de Preparación:

1. Lava y desinfecta los ingredientes.
2. Quita la cascara al pepino y manzana.
3. Parte todos los ingredientes adecuadamente para licuar.
4. Agrega todos los ingredientes (excepto el limón) y el agua a la licuadora.
5. Agrega el jugo de un limón sin semilla al licuado.
6. Disfruta con hielo al gusto.

## JUGO ENERGÉTICO



1 PORCIÓN



APROX. 5 MINUTOS



60 CALORIAS  
APROX. POR PORCIÓN

### Ingredientes:

- ½ betabel
- ½ taza de apio
- 1 limón (jugo)
- 1 taza de agua purificada

### Modo de Preparación:

1. Lava y desinfecta todos los ingredientes.
2. Parte todos los ingredientes adecuadamente para licuar.
3. Licua todos los ingredientes (excepto el limón) con el agua.
4. Agrega el jugo del limón sin semillas.
5. Sirve y disfruta con hielo al gusto.

## JUGO HIGADITO



1 PORCIÓN



APROX. 5 MINUTOS



95 CALORIAS  
APROX. POR PORCIÓN

### Ingredientes:

- ¼ taza de col morada
- ½ manzana amarilla
- 1 rábano
- ¼ pz de alcachofa
- 1 diente de ajo
- ½ cucharadita de jengibre
- ¼ taza de zanahoria
- 1 taza de agua purificada

### Modo de Preparación:

1. Lava y desinfecta todos los ingredientes.
2. Parte todos los ingredientes adecuadamente para licuar.
3. Licua todos los ingredientes con el agua purificada.
4. Sirve y disfruta con hielo al gusto.

## JUGO ARANDALI



1 PORCIÓN



APROX. 5 MINUTOS



37 CALORIAS  
APROX. POR PORCIÓN

### Ingredientes:

- ¼ taza de arándanos (moras)
- 1 limón
- ½ taza de agua purificada

### Modo de Preparación:

1. Lava y desinfecta todos los ingredientes.
2. Licua lo arándanos con el agua purificada.
3. Agrega el jugo del limón sin semillas
4. Sirve y disfruta con hielo al gusto.



## JUGO ZANAFRESCA



1 PORCIÓN



APROX. 5 MINUTOS



180 CALORIAS  
APROX. POR PORCIÓN

### Ingredientes:

- 1 manzana roja
- 2 zanahorias miniaturas
- 1 ½ pieza de guayaba
- ½ cucharadita de jengibre
- 1 cucharadita de menta
- 1 taza de agua purificada

### Modo de Preparación:

1. Lava y desinfecta todos los ingredientes.
2. Licua todos los ingredientes con el agua hasta que queden perfectamente molidos.
3. Servir y disfrutar con hielo al gusto.

## JUGO PIÑALIMA



1 PORCIÓN



APROX. 5 MINUTOS



200 CALORIAS  
APROX. POR PORCIÓN

### Ingredientes:

- ¾ taza de piña picada
- ½ taza de jugo de naranja natural
- 3 limas
- ½ manzana
- ¼ taza de agua purificada

### Modo de Preparación:

1. Lava y desinfecta todos los ingredientes.
2. Lava las limas y extrae los gajos sin las semillas.
3. Licua la piña y la manzana con la lima y el agua.
4. Prepara el jugo de naranja.
5. Añade el jugo de naranja a la mezcla anterior.
6. Sirve y disfruta con hielo al gusto.

## JUGO FIBROSO



1 PORCIÓN



APROX. 5 MINUTOS



90 CALORIAS  
APROX. POR PORCIÓN

### Ingredientes:

- 2 nopales pequeños crudos
- $\frac{3}{4}$  taza de piña picada
- $\frac{1}{2}$  taza de pepino en trozos
- 1 taza de agua purificada

### Modo de Preparación:

1. Lava y desinfecta todos los ingredientes.
2. Licua todos los ingredientes con el agua purificada perfectamente.
3. Sirve y disfruta con hielo al gusto.

## JUGO FORTALEZA



1 PORCIÓN



APROX. 5 MINUTOS



45 CALORIAS  
APROX. POR PORCIÓN

### Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$  taza de floretes de brócoli
- 1 taza de espinaca
- 1 taza de acelga
- $\frac{1}{4}$  taza de pimiento morrón verde
- $\frac{1}{2}$  taza de agua purificada

### Modo de Preparación:

1. Lava y desinfecta todos los ingredientes.
2. Licua perfectamente todos los ingredientes con el agua purificada.
3. Sirve y disfruta con hielo al gusto.

# Granola





# GRANOLA CASERA

ZULMA GARZA



APROX. 56 OZ



APROX. 75 MIN  
INCLUYE ENFRIADO



460 CALORIAS  
APROX. POR TAZA

## Ingredientes:

- 2 tazas de avena
- ½ de Almendras
- 2 ⅓ taza de hojuelas de coco
- ½ taza de nuez
- ½ taza de pasas
- 1/3 taza de cacahuates sin sal
- 1/3 de semillas de calabaza
- ½ cucharadita de canela
- 1 cucharadita de vainilla
- ½ cucharadita de miel de agave orgánica

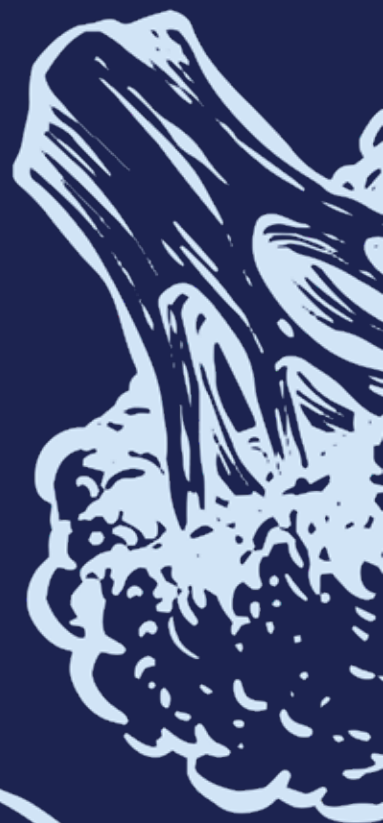
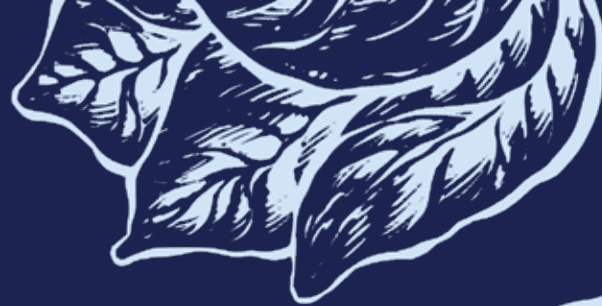
## Modo de Preparación:

1. Calienta el horno a 350 F /160C.
2. En un recipiente profundo agregar todos los ingredientes secos.
3. En un tazón pequeño agregar la miel, la vainilla y la canela y mezcla.
4. Agrega estos la mezcla al recipiente de los ingredientes secos y mezcla.
5. Prepara un molde para hornear y agrégale papel encerado a la superficie.
6. Deposita la mezcla de ingredientes secos con líquidos a el molde y extiéndelos equitativamente sobre el papel encerado.
7. Mete al horno el molde por aproximadamente 20 a 25 minutos.
8. Saca del horno la preparación y deja que esta se enfríe a temperatura ambiente por lo menos unos 30 minutos.
9. Sirve y disfruta la granola casera como desees.
10. Conserva en un frasco con tapa y esto durará por un largo tiempo.

### Nota:

La granola puede comerse sola como un snack o usarse como un aditivo a la fruta, ensalada, atoles, licuados, etc.

NUTRE  
TU CUERPO  
MIENTRAS  
NUTRES  
TU ESPÍRITU



**Para más  
recursos de  
estos  
visita nuestra  
pagina web o  
escanea este  
codigo QR**







Comunidad Cristiana Emanuel  
4306 S Veterans Blvd Edinburg, TX  
[comunidadcristianaemanuel.org](http://comunidadcristianaemanuel.org)