

RECETARIO Crudi-Veggy



**Recetas Rejuvenecedoras
y AntiCancerígenas
(sin colesterol, cadaverina
ni putrescina)**

Índice

	CAPÍTULO	PAG.
	Índice	002
1	PISCOLABIS (DIP)	003
2	BEBIDAS	005
3	LICUADOS DEPURADORES	029
4	SOPAS	035
5	PLATILLOS	039
6	ENSALADAS	048
7	ADEREZOS Y SALSAS	086
8	POSTRES	106
9	ORACIONES	117



1 PISCOLABIS

001) Guacamole



Porciones: 4

Tiempo de preparación: 10 min

Ingredientes:	Utensilios:
Jugo de 3 limones. 4 aguacates (pulpa). 3 cucharadas de cebolla blanca picada. 4 cucharadas de cilantro picado. 4 chiles serranos (opcionales). 1 cucharadita de aceite de olivo (opcional).	Cuchillo. Tabla para picar. Exprimidor. Tazón. Plato o flanera. Procesador o licuadora.

Preparación:

- 1) Lavar todos los ingredientes, desinfectar el cilantro.
- 2) Poner la cebolla picada con jugo de un limón (para desflemar) en un plato o flanera.
- 3) Moler los chiles con el jugo de los 2 limones restantes en la licuadora o procesador de alimentos.
- 4) Agregar el aguacate y mezclar hasta lograr una consistencia cremosa suave.
- 5) Colocar la mezcla en un tazón, incorporar la cebolla y cilantro.

002) Queso de Nuez de la India



Porciones:

Tiempo de preparación: 21 min

Remojo de las nueces: 8 horas

Ingredientes:	Utensilios:
1 taza de nuez de la india. 2 cucharadas de jugo de limón. 2 cucharadas de aceite de oliva. 1 cucharada de agua. Orégano, pimienta o el condimento de su elección (opcional)	Colador. Exprimidor. Licuadora o procesador. Frasco de vidrio con tapa. Cuchara.

Preparación:

- 1) Remojar las nueces durante 8 horas, transcurrido el tiempo escurrir con un colador.
- 2) Licuar todos los ingredientes.
- 3) Conservar en frío y cubierto.

2 BEBIDAS

001) Agua de Alfalfa y Limón



Porciones: 1 Lt

Tiempo de preparación: 5 min

Ingredientes:	Utensilios:
50 gr. de alfalfa. 1 lt. de agua potable. 8 limones. 2 cucharadas soperas de miel de maguey o abeja. Hielos al gusto.	Tabla para picar. Cuchillo. Exprimidor. Licuadora. Exprimidor. Jarra.

Preparación:

- 1) Lavar todos los ingredientes y desinfectar la alfalfa.
- 2) Licuar el jugo de los limones, la alfalfa, miel y agua.
- 3) Vaciar en una jarra y añadir hielo al gusto.

002) Agua de Limón con Chía



Porciones: 4 Tiempo de preparación: 5 min

Ingredientes:	Utensilios:
12 limones. 1 litro de agua. 2 cucharadas de chía. Miel de abeja o miel de maguey, al gusto.	Cuchillo. Tabla para picar. Exprimidor. Jarra. Cuchara. Exprimidor. Licuadora.

Preparación:

- 1) Remojar las semillas de chía con media taza de agua.
- 2) Lavar y secar los limones.
- 3) Exprimir los limones y licuar con la chía, la miel y el agua.

* Si se desea, agregar hielos para enfriar.

003) Agua de Limón con HierbaBuena



Porciones: 1 litro

Tiempo de preparación: 10 min

Ingredientes:	Utensilios:
1 Litro de agua potable. 1 rama de hierbabuena. 1 kg de limón. ¼ taza de chía. 2 cucharadas de miel de maguey, u otra cantidad al gusto.	Tabla para picar. Cuchillo. Exprimidor. Licuadora. Jarra. Vaso. Cuchara.

Preparación:

- 1) Lavar los limones y desinfectar la hierbabuena.
- 2) Exprimir los limones en un vaso.
- 3) En la licuadora poner el agua, la miel, la hierbabuena; y mezclar.
- 4) Colocar la mezcla en una jarra.
- 5) Agregar el jugo de limón y la chía.
- 6) Mezclar con una cuchara y servir.

004) Agua de Tuna



Porciones: 4

Tiempo de preparación: 15 min

Ingredientes:	Utensilios:
1 Lt de agua potable. 4 piezas de tuna (verde o morada). Hielo al gusto. Miel de agave (solo si se desea más dulce).	Cuchillo. Jarra. Cuchara. Tabla para picar. Licuadora. Colador.

Preparación:

- 1) Pelar las tunas.
- 2) Moler las tunas en la licuadora con ½ lt. de agua.
- 3) Colar y verter en la jarra con el ½ lt. de agua restante.
- 4) Agregar el hielo y servir.

* Si se desea endulzar, solo usar miel de maguey.

** Puede agregarse el jugo de 1 Limón.

005) Lechada de Almendras



Porciones: 1 lt.

Tiempo preparación: 20 min.

Tiempo reposo: 1 día en refrigeración.

Ingredientes:	Utensilios:
1 taza de almendras. 4 tazas de agua potable. ½ cucharadita extracto de vainilla o al gusto.	Cuchara o pala. Jarra de vidrio de 1.5 lts, con tapa.

Preparación:

- 1) Picar las almendras muy fino.
- 2) Colocar las almendras finamente picadas en la jarra y añadir 3+½ tazas de agua potable.
- 3) Agregar la vainilla, agitar la mezcla unos minutos y colocar en el refrigerador por 1 día, es importante agitar durante ese día con frecuencia.
- 4) Transcurrido 1 día de reposo se puede servir.

* La lechada tiene una duración de 4 a 7 días en refrigeración, agitar antes de servir.

** Si no se desea con grumos, colar antes de servir.

*** La pulpa que queda en el colador se puede almacenar para elaborar otras recetas.

006) Lechada de Almendras **(endulzada)**



Porciones: 1.5lt.

Tiempo preparación: 10min

Tiempo remojo almendras: 8-12 horas (la noche anterior)

Ingredientes:	Utensilios:
1 taza de almendras. 4 tazas de agua potable + agua para el remojo. ½ cucharadita extracto de vainilla o al gusto. Miel de abeja o agave al gusto (o usar 3 a 5 Dátiles sin hueso, como endulzante).	Licuada. Cuchara o pala. Jarra de vidrio con tapa. Colador o manta de cielo.

Preparación:

- 1) Poner a remojar las almendras toda la noche en aproximadamente 3 tazas de agua potable.
- 2) Colar las almendras, tirando el agua del remojo.
- 3) Se puede quitar la cáscara antes de licuar.
- 4) Verter en la licuadora con las 4 tazas de agua y licuar, (si se va a endulzar con dátiles, agregar en este paso).
- 5) Colar por partes y con la cuchara exprimir sobre el colador para sacar bien la pulpa.
- 6) Si no se utilizaron dátiles, endulzar al gusto y agregar la vainilla.
- 7) Almacenar en la jarra de vidrio con tapa.

* Agitar antes de servir.

** El color puede cambiar por la miel y la vainilla que se utilice.

*** La pulpa que queda en el colador puede almacenarse para elaborar otras recetas.

**** La lechada tiene una duración de 4 a 7 días en refrigeración.

007) Lechada de Almendras con Chía



Porciones: 2.

Tiempo de preparación: 21 min.

Remojo de la chía: noche previa o 15 min.

Ingredientes:	Utensilios:
6 cucharadas de semillas de chía. 2 vasos de lechada de almendras. ¼ cucharadita semillas de vainilla (puede utilizarse esencia de vainilla). ½ cucharadita de canela en polvo. ½ cucharadita de ralladura de limón. ¼ cucharadita de miel de maguey.	Colador. Licuadora. Tazón. Cuchara. Vaso.

Preparación:

- 1) Remojar la chía la noche anterior, o al menos 15 minutos, en agua potable.
- 2) Enjuagar en el colador.
- 3) Licuar todos los ingredientes, exceptuando la chía.
- 4) Verter la mezcla en un tazón y añadir la chía usando una cuchara y dejar reposar 20 min, para que la chía absorba la lechada.
- 5) Servir en vasos.

* Ideal para desayunar o colación de media mañana.

008) Lechada de Amaranto



Porciones: 1.5 Lts.

Tiempo preparación: 5 min

Ingredientes:	Utensilios:
1 taza de Amaranto. 6 tazas de agua potable. 1 cucharada de extracto de Vainilla. Miel de abeja o agave al gusto (o usar 3 a 5 Dátiles sin hueso, como endulzante). Hielo al gusto. Canela en polvo al gusto.	Licuada. Jarra de vidrio.

Preparación:

- 1) Colocar todos los ingredientes en la licuadora, licuar por 3 minutos.
- 2) Verter en la jarra de vidrio, agregar hielo y canela al gusto.

* La lechada tiene una duración de 7 días en refrigeración

** El color puede cambiar según la miel y la vainilla utilizadas.

009) Lechada de Piña



Porciones: 2 vasos.

Tiempo preparación: 5 min

Ingredientes:	Utensilios:
1 vaso de agua natural o 1 vaso de agua de Coco. 1 cucharada de Ajonjolí. 1 cucharada de Almendras. 1 cucharada de Linaza (pretriturada porque la licuadora no rompe esta semilla). 1 rebanada de Piña.	Tabla de picar. Licuadora.

Preparación:

- 1) Echar todos los ingredientes en la licuadora y licuar.

RECOMENDACIÓN: 2 VASOS AL DÍA PARA:

Mujeres embarazadas, lactando o en menopausia.

* La receta tradicional lleva Avena.

** No consumir la parte sólida blanca del Coco porque tiene grasas saturadas.

010) LeCharly (Lechada de Arroz)



Porciones: 4

Tiempo de preparación: 10 min

Remojo del arroz: 24 horas previas a la preparación

Ingredientes:	Utensilios:
1 taza de arroz. 3 tazas de agua potable. Canela al gusto.	Taza medidora. Licuadora. Colador. Vaso. Tupper.

Preparación:

- 1) Colocar el arroz en un tupper y verter el agua.
- 2) Remojar 24 horas.
- 3) Licuar el arroz con el agua.
- 4) Colar.
- 5) Espolvorear la canela.

* Lo que queda en la coladera puede usarse de exfoliante.

** Puede endulzarse con miel de maguey.

011) Licuado de Apio con Chia



Porciones: 2

Tiempo de preparación: 5-10 minutos

Ingredientes:	Utensilios:
3 tallos de Apio. 2 Kiwis. 1 Plátano. 1 Manzana chica. Gajos de 4 naranjas. 1 cucharada de Chía.	Cuchillo. Tabla para picar. Vaso. Licuadora.

Preparación:

- 1) Lavar todos los ingredientes.
- 2) Picar y poner en la licuadora todo, excepto la chía, y licuar.
- 3) Espolvorear la chía y batir una sola vez.
- 4) Dejar reposar 2 minutos para que la chía libere sus propiedades.

012) Licuado de Plátano



Porciones: 1Lt

Tiempo de preparación: 5 min

Ingredientes:	Utensilios:
2 tazas de agua de coco. 3 ramas de apio. 3 plátanos. 2 cm de sábila.	Licuada. Vaso.

Preparación:

- 1) Lavar y desinfectar el apio.
- 2) Licuar todos los ingredientes.

* Ideal para desayunar o colación de media mañana.

013) Licuado de Sábila



Porciones: 1

Tiempo de preparación: 5 min

Ingredientes:	Utensilios:
Gajos de 2 toronjas. 5 cm ³ de pulpa de sábila. 6 ramitas de perejil. ½ nopal mediano. 1 rama de apio. Pulpa de 2 Xoconostles.	Tabla para picar. Vaso. Licuadora.

Preparación:

- 1) Lavar todos los ingredientes.
- 2) Extraer la pulpa de la sábila y de los xoconostles.
- 3) Licuar todos los ingredientes.

* Beber sin licuar.

014) Licuado de Toronja



Ingredientes:	Utensilios:
1 Toronja en gajos. ½ nopal. Pulpa de 2 xoconostles. 3 ramitas de perejil. 1 rama de apio. 5 cm ³ de pulpa de sábila.	Tabla para picar. Cuchillo. Licuadora.

Preparación: Lavar y licuar todos los ingredientes. Beber sin colar

015) Licuado Especial Diabetes



Porciones: 1

Tiempo de preparación: 5 min

Ingredientes:	Utensilios:
¼ cebolla morada. 2 nopales. 2 dientes de ajo. 2 limones gajos. 2 toronjas gajos. 10 ejotes.	Licuada. Vaso.

Preparación:

- 1) Lavar todos los ingredientes.
- 2) Quitar la piel a los ajos, limones y toronja.
- 3) Licuar todos los ingredientes.

* Tomar sin colar.

** Sirve para el control de la glucosa.

016) Licuado Especial H



Porciones: 1

Tiempo de preparación: 5 min

Ingredientes:	Utensilios:
1/4 cebolla morada. 2 nopales. 2 dientes de ajo. Jugo de 3 limones. 3 naranjas gajos. 3 rebanadas de piña. 7 ramas de perejil. 1 trozo de sábila. 1 cucharada de miel de agave.	Licuada. Vaso.

Preparación:

- 1) Lavar todos los ingredientes.
- 2) Licuar todos los ingredientes.

*Tomar sin colar.

017) Licuado para el Control de peso



Porciones: 1

Tiempo de preparación: 10 min

Ingredientes:	Utensilios:
3 ramas de Perejil. 3 trozos de Sábila. 3 Xoconostles. 2 rebanadas de Piña. 3 Toronjas completas.	Licuada. Vaso.

Preparación:

- 1) Lavar todos los ingredientes.
- 2) Quitar la piel a los Xoconostles, Piña, Toronjas.
- 3) Licuar todos los ingredientes.

* Tomar sin colar

** Este licuado puede tomarse diario como complemento a la alimentación.

018) Licuado Verde



Porciones: 1

Tiempo de preparación: 5

Ingredientes:	Utensilios:
1 taza de Espinaca. 1 taza de Acelga. 1 Limón. 2 Tomates verdes. 1 Pepino.	Cuchillo. Tabla para picar. Exprimidor. Licuadora. Vaso.

Preparación:

- 1) Lavar todos los ingredientes.
- 2) Picar todos los ingredientes.
- 3) Poner los ingredientes en la licuadora y licuar.
- 4) Verter la mezcla en un vaso.

019) Licuado Verde Frutal



Porciones: 1

Tiempo de preparación: 5

Ingredientes:	Utensilios:
4 Manzanas. 1 manojo de Espinaca. ½ manojo de Apio. 1 Pepino. 3 ramitas de Perejil. ½ Lechuga Romana. 1 vaso de Lechada.	Cuchillo. Tabla para picar. Licuadora. Vaso.

Preparación:

- 1) Lavar y desinfectar los ingredientes.
- 2) Licuar todos los ingredientes con la lechada.

020) Smoothie de Espinaca



Porciones: 1

Tiempo de preparación: 5 min

Ingredientes:	Utensilios:
1 Mango. 50 g Espinaca. 1 a 2 vasos de lechada .	Cuchillo. Tabla para picar. Licuadora. Vaso.

Preparación:

- 1) Lavar todos los ingredientes.
- 2) Cortar los ingredientes en cubos pequeños para facilitar el licuado.
- 3) Colocar los ingredientes en la licuadora con la lechada que desee.
- 4) Mezclar y servir.

021) Smoothie de Fresa



Porciones: 2 vasos.

Tiempo de preparación: 5 minutos.

Ingredientes:	Utensilios:
3 tazas de nuez de la india o 3 tazas de la lechada de su preferencia. 2 tazas de fresas naturales. 1 cucharada de ralladura de limón. 1 naranja chica pelada. 1 plátano. 1+½ taza de espinaca. Hielo al gusto.	Licuada o procesador de alimentos. Vaso de vidrio.

Preparación:

- 1) Lavar y desinfectar las fresas y espinacas.
- 2) Colocar todos los ingredientes en la licuadora o procesador, y licuar hasta obtener una consistencia suave.
- 3) Verter en vaso y agregar hielo al gusto.

022) Smoothie de Manzana y Pepino



Porciones: 2

Tiempo de preparación: 4 min

Ingredientes:	Utensilios:
1 pepino. 3 manzanas medianas. Agua potable o agua de coco. Hielo al gusto.	Licuada. Vaso.

Preparación:

- 1) Lavar y pelar todos los ingredientes.
- 2) Picar las manzanas quitándoles el corazón.
- 3) Quitar las semillas al pepino y picarlo en cubos.
- 4) Licuar las manzanas y el pepino hasta formar un puré.
- 5) Seguir batiendo y agregar agua hasta obtener la consistencia deseada.
- 6) Agregar el hielo y triturar.

* Para endulzar, usar miel de maguey o abeja.

** Puede licuarse sin quitar las cáscaras.

023) Smoothie de Plátano y Fresa



Porciones: 1.

Tiempo de preparación: 5 minutos.

Ingredientes:	Utensilios:
1 vaso de agua. 2 cucharadas de lechada. 3 fresas. 1 plátano. Pizca de canela.	Licuada. Vaso. Hielo.

Preparación:

- 1) Lavar y desinfectar, las fresas.
- 2) Moler en la licuadora todos los ingredientes.
- 3) Verter a un vaso y agregar el hielo.
- 4) Espolvorear de canela.

* Este procedimiento puede hacerse con cualquier fruta o combinación de frutas.

** La **lechada** puede sustituirse por leche de almendras, leche de soya, leche de avellanas, o 2 cucharadas de amaranto.

024) Suero casero



Porciones: 1

Tiempo de preparación: 5 min

Ingredientes:	Utensilios:
1 Lt. de agua. Jugo de 3 limones. 1 o 2 cucharadas de miel de maguey o de abeja. ½ cucharadita de bicarbonato de sodio. ½ cucharadita de sal de mar.	Cuchillo. Tabla para picar. Cuchara. Jarra para agua.

Preparación:

1) Agregar al litro de agua todos los ingredientes y mezclar.

* Si se desea, puede enfriarse con hielos.

3 LICUADOS DEPURADORES

001) Licuado LimpiaHígado

Porciones: 1

Tiempo preparación: 10 min

Ingredientes:	Utensilios:
¼ de Pepino. 1 Diente de Ajo. Jugo de ½ Limón. Chile piquín (opcional).	Tabla de picar. Cuchillo. Exprimidor. Licuadora. Vaso.

Preparación:

- 1) Partir el ¼ de Pepino (no es necesario pelarlo).
- 2) Pelar el diente de Ajo.
- 3) Colocar el Pepino partido, el diente de Ajo y el Chile Piquín en la licuadora, y exprimir la mitad del limón sobre los ingredientes.
- 4) Licuar.

* Tomar 1 vaso **en ayunas** durante 45 días, y esperar 20 minutos para desayunar.

002) Licuado antiestreñimiento (de la Dra. Edita Hernández)



Porciones: 1

Tiempo preparación: 5 min.

Tiempo remojo linaza: la noche antes de la preparación.

Ingredientes:	Utensilios:
250 ml de agua potable. 2 cucharadas soperas de Linaza no entera (porque la licuadora no puede abrir las semillas de la Linaza entera). 4 a 6 ciruelas pasas SIN semilla. Fruta de preferencia (opcional).	Tupper o refractario pequeño. Licuadora. Vaso.

Preparación:

- 5) Colocar el agua en el refractario o tupper.
- 6) Agregar la linaza y las ciruelas pasas.
- 7) Dejar reposar toda la **noche**.
- 8) Por la **mañana**, verter el contenido en la licuadora y moler.

* Toma 1 vaso **en ayunas**, y si sobra, puede tomarse en la noche.

** Este licuado es **anticancerígeno**, preventivo y auxiliar en el tratamiento contra el cáncer, porque el intestino debe estar limpio todos los días.

003) Licuado ReVitalizante (de la Dra. Edita Hernández)



Porciones: un vaso de licuadora de 2 Litros.

Ingredientes (crudos y bien limpios):	Utensilios:
1 Betabel grande. 3 zanahorias. 5 ciruelas pasas (sin hueso). 3 ramitas de perejil. 1 rama de apio completa. 3 ramitas de berros. 7 almendras. 2 cucharadas soperas de semillas de linaza. Gajos de naranja hasta completar los 2 litros.	Cuchillo. Tabla para picar. Licuadora.

Preparación:

- 1) Remojar las semillas de linaza en un vaso con agua durante 12 horas).
- 2) Licuar todo muy bien, y no colar.

* Se toma al menos un vaso con cada alimento.

** El licuado puede refrigerarse mientras se termina.

*** En caso de intolerancia al betabel, este puede hervirse previamente.

**** El licuado también puede enriquecerse con frutas de la estación o del gusto de quien lo toma, o diluirlo.

***** Para pacientes con diabetes:

- El betabel, la ciruela pasa y la zanahoria deben reducirse a la 5ª parte.
- La cantidad de apio, berros y perejil debe duplicarse.

- El jugo de Naranja debe sustituirse por jugo Toronja.
- Agregar 1 nopal tierno.
- Agregar 10 ejotes.

Algunos beneficios del Licuado Revitalizante **“Dra Edita Hernández”**

BETABEL:

- Anticancerígeno.
- Rico en potasio.
- Vitamina C.
- Calcio.
- Hierro.
- Potasio.
- Magnesio.
- Promueve la formación de glóbulos rojos.
- En mujeres regula menstruación y menopausia.

ZANAHORIA:

- Contiene 490 fitoquímicos.
- Betacaroteno (antitumoral).
- Calcio.
- Hierro.
- Potasio.
- Fósforo.
- Cobre.
- Vitaminas A, B, C, D, E y ácido fólico.
- Promueve la formación de glóbulos rojos.
- Refuerza el sistema inmunológico.
- Previene el envejecimiento prematuro por oxidación.
- Evita la formación de placas de colesterol.

CIRUELA PASA:

- Auxiliar en estreñimiento.
- Sorbitol, ablanda heces.
- Laxante natural llamado difenil isatina.
- Protege al organismo de radicales libres.
- Evita oxidación prematura.
- Fibra soluble.
- Previene la pérdida de masa ósea.
- Vitamina C, K.
- Potasio.
- Refuerza el sistema inmunológico.
- Contribuye a la formación de colágeno.
- Favorece la circulación.

PEREJIL:

- Neutraliza agentes causantes de cáncer (quimioprotector).
- Previene crecimiento de tumores.
- Apigenina y luteolina antioxidantes.
- Protege de daño oxidativo y estrés.
- Antiinflamatorio.
- Antibacterial.
- Vitamina A, C y betacaroteno.
- Previene anemia.
- Tónico y purificador de la sangre.
- Diurético natural.
- Reduce los gases.
- Refuerza el sistema inmunológico.

APIO:

- Reduce el colesterol.
- Promueve la secreción de ácidos biliares.
- Anticancerígeno.
- Digestivo.
- Potasio.
- Sodio.
- Magnesio.
- Estimulan la producción de orina.
- Antiinflamatorio.
- Disminuye la presión sanguínea alta.
- Efecto relajante.
- Previene cálculos.

BERROS:

- Reduce riesgo de cáncer.
- Alto contenido de fitoquímicos (glucosinolatos).
- Glucosinolatos precursor de isotiocianatos combaten cáncer.
- Componente único nasturtin que se convierte en isotiocianato conocido como PEITC.
- PEITC bloquea el crecimiento de células cancerígenas.
- PEITC evita el crecimiento de cáncer en puntos críticos del desarrollo del tumor.
- Reducen riesgo de ceguera por carotenoides.
- Luteína, protege las arterias.
- Vitamina A, K, C, B9.
- Hierro.
- Calcio.
- Potasio.
- Yodo.

ALMENDRAS:

- Agua.
- Proteínas.

- Grasas.
- Hidratos de carbono.
- Celulosa.
- Vitaminas B1, B2, C, A, D y E.
- Calcio.
- Fósforo.
- Hierro.
- Potasio.
- Sodio.
- Magnesio.
- Azufre.
- Zinc.
- 8 aminoácidos esenciales.
- Arginina.
- Estimula movimientos intestinales.
- Efecto cardioprotector.
- Reduce glucosa en sangre.
- Anticancerígeno.
- Regenera sistema nervioso central.
- Ácido salicílico; efectos similares a la aspirina.
- Antiséptico intestinal.

LINAZA:

- Contiene 27 componentes anticancerígenos (lignina).
- Protege contra formación de tumores.
- 5 veces más fibra que la avena.
- Previene cáncer de colon.
- Regenera y lubrica la flora intestinal.
- Expulsión de gases gástricos.
- Laxante natural.
- Disminuye la presión sanguínea.
- Mejora funciones mentales.
- Contiene omega 3, 6 y 9.
- Favorece el control de los niveles de glucosa.

4 SOPAS

001) Sopa Antonia de Aguacate



Porciones: 4

Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes:	Utensilios:
3 aguacates medianos. 1/8 cebolla blanca o una rodaja. 1 cucharadita de aceite de olivo. 1 taza de agua o al gusto de consistencia. Cilantro para decorar (¼ manojo).	Licuadora. Cuchillo. Taza medidora. Tazón de sopa.

Preparación:

- 1) Lavar todos los ingredientes y desinfectar el cilantro.
- 2) Moler en la licuadora el aguacate, cebolla, aceite de olivo y el agua, si lo desea más líquido agregar más agua.
- 3) Picar el cilantro y reservar, colocar la mezcla en el tazón y poner al centro una pizca de cilantro picado.

002) Sopa Antonia de Jitomate



Porciones: 5

Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes:	Utensilios:
3 jitomates bola. 2 tazas de pepino. 1 taza de cebolla. 1 taza de pimiento verde. 2 cucharaditas de aceite de oliva. ¼ cucharadita de pimienta negra. 1 taza de agua.	Tabla para picar. Cuchillo. Licuadora o batidora. Pelador.

Preparación:

- 1) Lavar todos los ingredientes.
- 2) Pelar el pepino, partirlo por la mitad y quitar las semillas; completar 2 tazas y reservar ½ taza para la decoración del a sopa.
- 3) Poner en la licuadora o batidora, todos los ingredientes y batir durante 2 o 3 minutos.
- 4) Si la sopa está muy espesa podemos añadir un poco más de agua.
- 5) Enfriar en el refrigerador y servir con un poco de pimienta espolvoreada.
- 6) Poner los cubos pequeños de pepino que reservamos en el centro del platillo.

*Se puede servir en tazón para sopa o en vaso.

003) Sopa de Champiñones y Nopales



Ingredientes:	Utensilios:
2-4 nopales baby. 1 taza de champiñones. Germen de trigo al gusto.	Tabla para picar. Cuchillo. Licuadora. Tazón. Jarra.

Preparación:

- 1) Lavar todos los ingredientes.
- 2) Picar los champiñones en trozos pequeños.
- 3) Colocar los nopales sobre un plato.
- 4) Poner el germen sobre el nopal y espolvorear los champiñones.

* La cantidad de alimento puede variar de acuerdo al apetito de cada persona.

** Complementar con el licuado revitalizante.

004) Sopa de Pimiento



Porciones: 4

Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes:	Utensilios:
450 gr. de pimiento morrón amarillo. 1 manzana amarilla. 2 jitomates. ½ diente de ajo. Jugo de ½ limón. 1 cucharada de aceite de oliva o aguacate. Pizca de curry.	Tabla para picar. Cuchillo. Exprimidor. Licuadora o batidora.

Preparación:

- 1) Lavar todos los ingredientes.
- 2) En la batidora o licuadora exprimir el ½ limón y moler todo, sin el aceite.
- 3) Añadir el aceite para emulsionar, y triturar despacio hasta que todo se integre perfectamente.

* Al servir espolvorear de nuez.

5 PLATILLOS

001) Brocheta de Frutas



Porciones: 3

Tiempo de preparación: 10 min

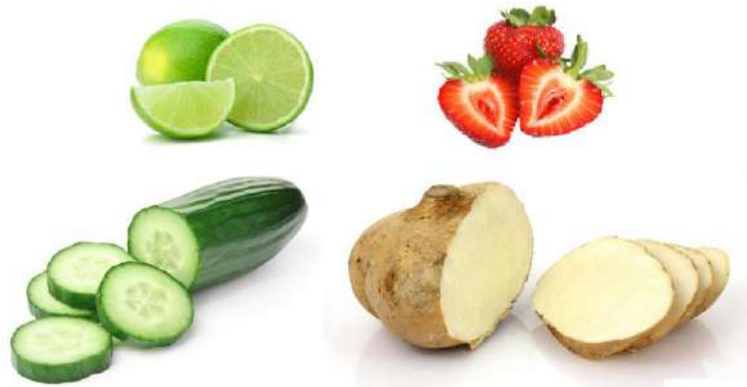
Ingredientes:	Utensilios:
1 Pera. 1 Manzana. 1 Kiwi. 1 Plátano.	Cuchillo. Tabla para picar. Palillos para brocheta.

Preparación:

- 1) Lavar y pelar todos los ingredientes.
- 2) Cortar todos los ingredientes en cuadrado pequeños e ir colocando en el palillo.

* Puede ir acompañado con [yogurt](#) (vegetal).

002) Brocheta de Vegetales



Ingredientes:	Utensilios:
1 Pepino 1 Jícama. Fresas. Jugo de limón. Chile Piquín (opcional).	Cuchillo. Exprimidor. Tabla para picar. Palillos para brocheta.

Preparación:

- 1) Lavar los ingredientes.
- 2) Picar los ingredientes en cubos pequeños.
- 3) Insertar alternadamente los ingredientes en palillos.
- 4) Exprimir el limón sobre las brochetas.
- 5) Espolvorear el Chile Piquín.

003) Ceviche de Calabazas y Champiñones



Porciones: 2-3

Tiempo de preparación: 20 min

Ingredientes:	Utensilios:
400 gr. de champiñones. 3 calabazas. 1 cebolla blanca. ½ taza de jugo de limón. Cilantro al gusto. Aceite de oliva al gusto. 1 aguacate.	Tabla para picar. Cuchillo. Exprimidor. Tazón. Flanera. Colador.

Preparación:

- 1) Lavar los ingredientes y desinfectar el cilantro.
- 2) Picar los champiñones y las calabazas en cubos pequeños o julianas (tiras alargadas muy finas), y colocarlos en un tazón.
- 3) Agregar el jugo de limón, revolver y dejar reposar.
- 4) Picar la cebolla en julianas, colocarla en el colador, espolvorear la sal y apachurrar.
- 5) Tras 10 minutos, enjuagar la cebolla picada con agua potable y exprimirla muy bien.
- 6) Agregar la cebolla al recipiente de los champiñones y calabazas, y revolver hasta homogenizar.
- 7) Picar el cilantro y añadir a la mezcla, con el aceite de oliva.
- 8) Mezclar todos los ingredientes y servir acompañado de aguacate en rebanadas.

*Puedes agregar chile serrano al gusto.

004) Ceviche de Champiñones



Porciones: 4

Tiempo de preparación: 5 min.

Tiempo de reposo: 5 min.

Ingredientes:	Utensilios:
1 kg de champiñones. 3 jitomates. 6 limones. 1 manojo de cilantro. ½ cebolla blanca. 1 diente de ajo. 1 cucharada de aceite de oliva. 2 aguacates. Hojas de lechuga romana enteras. Pimienta molida. Chile serrano (si lo desea).	Cuchillo. Tabla para picar. Flanera. Tazón. Plato. Exprimidor.

Preparación:

- 1) Lavar todos los ingredientes y desinfectar el cilantro y las hojas de lechuga.
- 2) Exprimir los limones en una flanera.
- 3) Picar el ajo lo más pequeño que se desee, y picar el cilantro no tan pequeño.
- 4) Colocar en la flanera (donde está el jugo de limones) el ajo y el cilantro.
- 5) Agregar el aceite de oliva y la pimienta, y mezclar.
- 6) Quitar las semillas al jitomate y picar en cubos pequeños.
- 7) Picar la cebolla y el chile.
- 8) Minutos antes de servir, filetear los champiñones o picarlos en cubos, y colocarlos en un tazón.
- 9) Verter la mezcla de la flanera sobre los champiñones, incorporar todos los ingredientes y reposar durante 5 minutos.
- 10) Mientras los ingredientes reposan en el tazón, partir el aguacate por la mitad, retirar el hueso y filetear.

- 11) Colocar la hoja de lechuga en un plato, poner champiñones y encima las rebanadas de aguacate.

005) Ceviche de Mango



Porciones: 4

Tiempo de preparación: 15 min

Ingredientes:	Utensilios:
4 mangos. 1 ½ taza de aceite de oliva. 4 cebollas moradas. Jugo de 1 limón. Salsa de jitomate al gusto. 1 manojo de cilantro. Aceite de Oliva. Pimienta al gusto. Chile serrano picado (solo si lo desea).	Tabla para picar. Cuchillo. Exprimidor. Rallador de queso. Tazón. Flanera. Exprimidor.

Preparación salsa de jitomate: (puede ser 1kg de jitomate bola).

- 1) Lavar los jitomates y cortar por la mitad.
- 2) Pasar todos los jitomates por el rallador grueso hasta obtener la pulpa y reservar.

Preparación ceviche:

- 3) Lavar todos los ingredientes y desinfectar el cilantro.
- 4) Picar la cebolla en cubitos y colocarlos en una flanera, y verter aquí el jugo de limón.
- 5) Pelar y cortar el mango en cuadritos.
- 6) Picar el cilantro.
- 7) En un tazón mezclar la salsa de jitomate con la pimienta, el aceite de oliva y el cilantro.
- 8) Verter el jugo de limón (sin la cebolla) sobre el mango y mezclar.

9) Agregar al tazón el resto de los ingredientes.

* Puede acompañarse con hojas de lechuga en forma de taco.

006) Ceviche de Setas



Porciones: 3

Tiempo de preparación: 1 hora 5 min

Tiempo de reposo: 1 hora

Ingredientes:	Utensilios:
6 setas o 10 champiñones. 1 pimiento morrón verde. 1 pimiento morrón rojo. 1 cebolla. Jugo de 4 limones. 2 cucharadas de orégano orgánico. Pizca de pimienta negra. ½ taza de cilantro picado. 2 cucharadas de algas Nori molidas. 1 cucharadita de miel de abeja o maguey. ¼ cucharadita de bicarbonato de sodio. 1 aguacate para acompañar. Chile serrano (al gusto). Hojas de lechuga. ¼ taza de agua potable.	Tabla para picar. Cuchillo. Papel film. Tazón. Exprimidor. Cuchara medidora. Taza o vaso. Cuchara o pala.

Preparación:

- 1) Lavar y desinfectar todos los ingredientes.
- 2) Picar los pimientos y la cebolla en rodajas finas, cortar las setas en cubos pequeños y picar el cilantro.
- 3) Colocar todos los ingredientes picados en un tazón, condimentar con la pimienta, las algas Nori y el orégano.
- 4) En un vaso con el ¼ de agua agregar el jugo de los limones, la miel y el bicarbonato de sodio; verter en el tazón y mezclar suavemente.

- 5) Tapar el tazón con papel film y dejar reposar en el refrigerador durante 1 hora.
- 6) Servir sobre una hoja de lechuga, con rebanadas de aguacate y chile (solo si lo desea).

007) Espagueti con Guacamole



Porciones: 1

Tiempo de preparación: 15 min

Ingredientes:	Utensilios:
2 calabazas. 10 pistaches. 1 aguacate. Jugo de 1 limón.	Pelador. Exprimidor. Licuadora o batidora. Exprimidor. Plato.

Preparación:

- 1) Lavar y pelar las calabazas
- 2) Cortar en juliana muy delgada, poner en plato.
- 3) Pelar el aguacate y colocarlo en la licuadora o batidora, agregar el jugo de limón, batir hasta obtener una consistencia cremosa, verter la salsa sobre los espaguetis.
- 4) Pelar los pistaches, triturarlos un poco y esparcirlos sobre el guacamole.

* Los pistaches pueden sustituirse por cualquier semilla.

008) Rollitos tipo Sushi



Porciones: 2

Tiempo de preparación: 20 min

Ingredientes:	Utensilios:
4 piezas de alga Nori (alga marina japonesa). 1 taza de germen de alfalfa. ½ pepino. ½ jícama. 1 zanahoria. 1 calabaza. 1 aguacate o guacamoles. 1 Limón.	Cuchillo. Exprimidor. Tabla para picar. Papel film. Tazón.

Preparación:

- 1) Lavar todos los ingredientes.
- 2) Picar en tiras longitudinales muy finas el pepino, la jícama, la zanahoria y la calabaza sin cáscara.
- 3) Extender el papel film en una superficie plana, y sobre el papel film colocar una lámina de alga.
- 4) Extraer la pulpa del aguacate, ponerla en un tazón y revolver con unas gotitas de jugo de limón, hasta obtener una pasta.
- 5) Colocar el alga sobre el papel film.
- 6) En una cuarta parte del alga Nori untar la pulpa del aguacate, colocar un poco de germen, y todos los demás ingredientes.
- 7) Enrollar con ayuda del papel film. Al llegar al final del alga Nori, con el dedo o una brocha, humedecer para que el rollo se pegue y quede cerrado. Cortar, quitar el papel y servir.

009) Tacos de Lechuga



Porciones: 1

Tiempo de preparación: 15 min

Ingredientes:	Utensilios:
5 Hojas de lechuga romana. 1 pepino. 1 jitomate bola. 1 pimiento morrón rojo. 1 pera. ½ calabaza. 1 cucharada de ajonjolí o polvo de ajonjolí. Aderezo Verde .	Tabla para picar. Rallador. Cuchillo.

Preparación:

- 1) Lavar todos los ingredientes y desinfectar la lechuga.
- 2) Cortar en tiras finas la pera, el pimiento, el pepino, la calabaza y el jitomate.
- 3) Estirar la lechuga, untar el [ADEREZO VERDE](#), y acomodar transversalmente las tiras de vegetales.
- 4) Esparcir el ajonjolí o polvo de ajonjolí.
- 5) Enrollar la hoja y listo.

* La cantidad de los ingredientes puede variar de acuerdo con las porciones a consumir.

** Los ingredientes pueden variar de acuerdo con la predilección por algún sabor.

6 ENSALADAS

¡RECUERDA!

Cada **ensalada** debe acompañarse de 1 CUCHARADA CON LA MEZCLA DE 4 SEMILLAS:

Ajonjolí, linaza, almendra, nuez, nuez de la india, avellana, cacahuete, semilla de calabaza, semilla de girasol, amaranto, pistache.

Puedes variar de semillas en cada plato.



001) Ensalada Alejandra



Porciones: 1

Tiempo de preparación: 8 min

Ingredientes:	Utensilios:
1/2 cebolla. 1 pepino. 1 manzana verde (ligeramente ácida). 3 jitomates. 1 aguacate. 1 cucharadita de orégano molido. Jugo de 2 limones. 2 cucharadas de aceite de Aguacate. Chile molido o finamente picado (opcional).	Cuchillo. Tabla para picar. Exprimidor. Tazón.

Preparación:

- 1) Lavar la cebolla, pepino, manzana, jitomates, aguacate, limones.
- 2) Picar finamente la cebolla y agregar el jugo de los limones y el orégano, dejar marinar.
- 3) Mientras marina la cebolla, se cortan en rebanadas el pepino, jitomate y la manzana verde.
- 4) Mezclar todos los ingredientes incluyendo la cebolla marinada, y agregar el aceite de aguacate.
- 5) Al momento de servir, colocar las rebanadas del Aguacate en la ensalada (una rebanada por cráneo).

* Esta ensalada puede modificarse agregando las verduras de su preferencia, como lechugas, apio, berros, etc.

** Como sustituto del orégano puede usarse albahaca, epazote, salvia, etc.

*** La Manzana puede sustituirse por otra fruta, como mango ligeramente verde, peras, duraznos, etc. Se recomiendan que estas frutas sean ligeramente duras para que no se deshagan al revolver.

**** Como el Aguacate es fuente de ácidos grasos omega 3, 6 y 9, ya no es indispensable agregar semillas.

002) Ensalada ArcoIris de Vegetales



Porciones: 1

Tiempo de preparación: 15 min

Ingredientes:	Utensilios:
½ lechuga romana. 1 pimiento morrón rojo. 1 pimiento morrón amarillo. 1 jitomate bola. Germinado. 1 zanahoria. ½ cebolla morada. 1 taza de champiñones. Albahaca fresca o molida. Jugo de 1 limón.	Tabla para picar. Pelador. Exprimidor.

Preparación:

- 1) Lavar todos los ingredientes y desinfectar la lechuga.
- 2) Poner la cebolla en rebanadas finas en jugo de un limón.
- 3) Picar todos los ingredientes y mezclar en un tazón todos los ingredientes.

*Agregar las semillas y el aderezo de su preferencia.

003) Ensalada con Aceite de Orégano



Porciones: 1

Tiempo de preparación: 5 min

Ingredientes:	Utensilios:
1 pepino. 1 aguacate. 1 jitomate bola. ½ cebolla. 1 limón. ½ cucharadita de aceite de orégano	Tabla para picar. Cuchillo. Tazón. Exprimidor.

Preparación:

- 1) Lavar todos los ingredientes.
- 2) Pelar el pepino, quitarle la cascara al aguacate.
- 3) Picar en rebanadas todos los ingredientes, mezclar en un tazón.
- 4) Aderezar con el jugo de limón y el aceite de orégano.

004) Ensalada de Aguacate



Porciones: 1

Tiempo de preparación: 15 min

Ingredientes:	Utensilios:
2 aguacates maduros. ½ cebolla. 1 jitomate bola. 1 chile Jalapeño (o cuaresmeño) sin semillas. 2 ramas de cilantro. 1 cucharadita de aceite de oliva. Lechuga romana al gusto. Pimienta al gusto.	Cuchillo. Tabla para picar. Tazón.

Preparación:

- 1) Lavar los ingredientes y desinfectar el cilantro y la lechuga.
- 2) Partir el aguacate en 2, quitar la semilla y con cuidado sacar la pulpa para cortar en pequeños cubos, reservar la cáscara.
- 3) Picar la cebolla, jitomate, chile, cilantro, sazonar con pimienta.
- 4) Cortar la lechuga.
- 5) Rellenar la cáscara del aguacate acompañar con la lechuga.

* Puede hacerse sin chile para que no esté picosito.

005) Ensalada de Aguacate con Frutas



Porciones: 1

Tiempo de preparación: 5 min

Ingredientes:	Utensilios:
2 toronjas en gajos. 2 naranjas en gajos. ½ lechuga romana o 2 corazones de lechuga. 1 aguacate.	Tabla para picar. Cuchillo. Plato.

Preparación:

- 1) Lavar todos los ingredientes y desinfectar la lechuga.
- 2) Picar los gajos y el aguacate en cubos.
- 3) Colocar las lechugas sobre el plato y sobre la lechuga colocar los cítricos y el aguacate, aderezar al gusto.

006) Ensalada de Aguacate y Jitomate



Porciones: 1-2

Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes:	Utensilios:
2 aguacates. 3 jitomates bola. Ramas de albahaca fresca. Pimienta al gusto.	Tabla para picar. Cuchillo. Tazón. Cuchara.

Preparación:

- 1) Lavar todos los ingredientes y desinfectar la albahaca.
- 2) Quitar el corazón al jitomate y cortar en cubos pequeños.
- 3) Partir el aguacate por la mitad, quitar el hueso y sacar la pulpa con una cuchara, picar en cubos pequeños.
- 4) Picar la albahaca y mezclar el jitomate, el aguacate y sazonar con pimienta.
- 5) Rellenar la cáscara del aguacate con la ensalada.

007) Ensalada de Albahaca y HierbaBuena



Porciones: 2-4

Tiempo de preparación: 15 min

Tiempo de reposo: 15 min.

Ingredientes:	Utensilios:
1 manojo de albahaca fresca. 1 manojo de hierbabuena fresca. 1 cucharadita de pimienta negra. 1 manojo de orégano fresco. 5 dientes de ajo. 3 aguacates. 2 cucharadas de aceite de oliva. Limón al gusto.	Tabla para picar. Cuchillo. Exprimidor. Licuadora o molcajete. Tazón.

Preparación:

- 1) Lavar y desinfectar todos los ingredientes.
- 2) Deshojar la hierbabuena y la albahaca, deberán estar en la misma proporción.
- 3) Moler en la licuadora o molcajete, los ajos, orégano y pimienta, una vez molido agregar el aceite de oliva y el jugo de limón.
- 4) Dejar reposar durante 15 minutos.
- 5) Transcurrido el tiempo vaciar sobre la albahaca y hierbabuena.
- 6) Agregar cubos de aguacate y mezclar todos los ingredientes.

008) Ensalada Apio y Fruta



Ingredientes:	Utensilios:
6 tallos de apio. 2 perones. 2 Manzanas grandes. 2 cucharadas de Miel de Maguey o Miel de Abeja. 50 g. de pasitas.	Tabla para picar. Cuchillo.

Preparación:

- 1) Lavar y picar todos los ingredientes.
- 2) Mezclar en un tazón.
- 3) Refrigerar 5 a 10 min antes de servir.

009) Ensalada de Arándanos con Aderezo tipo César



Porciones: 4

Tiempo de preparación: 10 min con los dátiles.

Tiempo de preparación: 5 min con la miel.

Ingredientes:	Utensilios:
1 lechuga orejona. ½ taza de arándanos. 2 cucharadas de nuez de la india. 4 cucharadas de jugo de limón. 2 dientes de ajo. 2 dátiles remojados en agua o 2 cucharaditas de miel de maguey. ½ taza de agua. Pimienta negra al gusto. Eneldo seco al gusto.	Tabla para picar. Cuchillo. Exprimidor. Licuadora. Taza medidora. Ensaladera.

Preparación:

- 1) Poner a remojar los dátiles 5 minutos.
- 2) Lavar y desinfectar la lechuga.
- 3) Picar los dientes de ajo en 4 partes para facilitar su molido.
- 4) Picar la lechuga al gusto y colocar en una ensaladera.
- 5) Escurrir los dátiles y quitarle la semilla.
- 6) Colocar en la licuadora, el ajo, dátiles o miel, jugo de limón, nueces y la pimienta.
- 7) Licuar y poco a poco agregar el agua hasta lograr una consistencia cremosa y suave.
- 8) Mezclar el aderezo con la lechuga y añadir los arándanos.

* Este aderezo puede utilizarse con cualquier ensalada.

010) Ensalada de Calabacines



Porciones: 1

Tiempo de preparación: 5 min

Ingredientes:	Utensilios:
3/4 taza calabazas. 3/4 taza de espinacas. 1/2 taza de apio. 100 g. de champiñones. 1 pimiento morrón.	Tabla para picar. Cuchillo. Tazón.

Preparación:

- 1) Lavar y picar todos los ingredientes.
- 2) Mezclar perfectamente y aderezar al gusto.

011) Ensalada de Calabaza



Porciones: 6-8

Tiempo de preparación: 15 min

Ingredientes:	Utensilios:
3 zanahorias 1 rama de apio. 1 cebolla. 1 pepino. 2 manzanas. 6 calabazas. 1 aguacate. 1 pimienta morrón rojo o amarillo. 1-2 tazas de mayonesa (la cantidad puede variar en gusto).	Tabla para picar. Cuchillo. Pelador. Rallador. Tazón.

Preparación:

- 1) Lavar todos los ingredientes, desinfectar el apio.
- 2) Cortar en cubos medianos la manzana, calabaza, aguacate y pimienta morrón.
- 3) Cortar en cubos pequeños la cebolla, el apio y pepino.
- 4) Rallar la zanahoria.
- 5) Poner todos los ingredientes en un tazón grande.
- 6) Agregar la [mayonesa](#) y revolver bien. Si es necesario se puede agregar jugo de limón.

* Puedes agregar cualquier tipo de mayonesa mencionada en este recetario.

012) Ensalada de Cítricos y Lechuga



Porciones: 1-2

Tiempo de preparación: 15 min

Ingredientes:	Utensilios:
1 naranja (ralladura de la cáscara y gajos). 2 mandarinas (ralladura de la cáscara y gajos). 1 toronja pelada y en gajos. 1 cabeza de lechuga orejona. ½ cebolla. 1 cucharada de 4 semillas.	Cuchillo. Tabla para picar. Tazón. Pelador.

Preparación:

- 1) Lavar y desinfectar la lechuga.
- 2) Separar las ralladuras para elaborar el aderezo.
- 3) Picar en juliana la cebolla, lo más delgada que se pueda.
- 4) Poner en un tazón la lechuga revolver los gajos de naranja, mandarina y toronja, la cebolla y las semillas.

* Agregar el aderezo de cítricos.

013) Ensalada de Col



Porciones: 1

Tiempo de preparación: 30 min

Ingredientes:	Utensilios:
1 Col grande. 3 cebollas (blanca o morada). 2 pimiento morrón (rojo, verde, o amarillo). 3 ramas de apio (con todo y hoja). 3 jitomates bola. Limón al gusto.	Tabla para picar. Cuchillo. Exprimidor. Tazón.

Preparación:

- 1) Lavar y desinfectar todos los ingredientes.
- 2) Cortar todos los ingredientes y mezclar en un tazón.

* Si se desea más salado, agregar más apio.

** Puede acompañarse con chile serrano.

*** Puede repartirse su consumo a lo largo del día.

014) Ensalada de Col Morada



Ingredientes:	Utensilios:
1 col morada chica. ¼ taza de nuez picada. 2 cucharadas de aceite de oliva. Un diente de ajo. ½ cucharada de ralladura de limón. Jugo de 1 limón.	Tabla para picar. Cuchillo. Exprimidor. Licuadora. Tazón. Jarra.

Preparación:

- 1) Lavar y desinfectar la Col Morada.
- 2) Picar la col finamente y reservarla en un tazón.
- 3) En la licuadora mezclar los ingredientes restantes, hasta que quede una salsa ligera.
- 4) Verter la mezcla sobre la Col Morada y revolver.
- 5) Dejar reposar 15 minutos en el refrigerador antes de servir.

015) Ensalada de Chayote



Porciones: 1

Tiempo de preparación: 5 min

Ingredientes:	Utensilios:
1 jitomate. 1 chayote. 2 setas o 1 taza de champiñones. 1 cucharada de aceite de oliva. 1 rama de albahaca. Pimienta molida. Jugo de limón al gusto.	Cuchillo. Tabla para picar. Plato. Exprimidor.

Preparación:

- 1) Lavar todos los ingredientes.
- 2) Cortar los ingredientes en cubos pequeños.
- 3) Mezclar todos los ingredientes en un plato o tazón.
- 4) Aderezar con el limón, albahaca, aceite y pimienta.

016) Ensalada de Espinacas



Porciones: 1

Tiempo de preparación: 10 min

Ingredientes:	Utensilios:
2 manojos espinaca. ½ taza de piñones. 1 taza de champiñones. 1 cebolla. 2 cucharadas de aceite de oliva. 3 cucharaditas de ajonjolí.	Tabla para picar. Cuchillo. Tazón.

Preparación:

- 1) Lavar la cebolla y champiñones y desinfectar las espinacas.
- 2) Picar la cebolla en rodajas y los champiñones en rebanadas.
- 3) Utilizar solo las hojas de espinaca, no el tallo.
- 4) Mezclar todos los ingredientes en el tazón, añadir el aceite de oliva.

* Opcionalmente, para esta ensalada puede usarse el **Aderezo de Miel**.

017) Ensalada de Espinacas y Manzana



Porciones: 1

Tiempo de preparación: 10 min

Ingredientes:	Utensilios:
1 manojo de espinaca. 1 manzana. 1 manojo de alfalfa. ½ cucharada de avellanas. ½ cucharada de avena. 2 cucharadas de miel de maguey.	Cuchillo. Tabla para picar. Tazón.

Preparación:

- 1) Lavar la manzana y desinfectar espinaca, alfalfa.
- 2) Picar las espinacas en tiras, la alfalfa y cortar la manzana en cubos y mezclar en el tazón.
- 3) Agregar la miel con las avellanas y la avena.

018) Ensalada de Espinacas y Pera



Porciones: 6

Tiempo de preparación: 8 min

Ingredientes:	Utensilios:
500 g. de espinaca, desinfectada y en trozos 3 peras 1 ½ cucharada de nuez. 1+½ cucharada de nuez de la india. 1+½ cucharada de avellana. 1+½ cucharada de linaza. Jugo de limón (el necesario).	Cuchillo. Exprimidor. Tabla para picar. Tazón.

Preparación:

- 1) Lavar, desinfectar y cortar en trozos las espinacas.
- 2) Lavar las peras y cortar en gajos, bañarlas en jugo de limón.
- 3) Mezclar las espinacas, la pera y agregar las semillas.
- 4) Se puede acompañar con el aderezo de miel.

Preparación de la salsa de jitomate: (puede ser 1kg de jitomate bola).

- 3) Lavar los jitomates y cortar por la mitad.
- 4) Pasar todos los jitomates por el rallador grueso hasta obtener la pulpa.

019) Ensalada de Jitomate



Porciones: 1-2

Tiempo de preparación: 20 min

Ingredientes:	Utensilios:
450 g. jitomate cherry. 1 cebolla morada. 10 hojas de menta. 1 limón. 1 cucharada de aceite de oliva. 2 cucharadas de almendras fileteadas.	Cuchillo. Exprimidor. Tabla para picar. Plato. Exprimidor.

Preparación:

- 1) Lavar todos los ingredientes.
- 2) Cortar los jitomates por la mitad y colocar en un plato.
- 3) Picar la cebolla y las hojas de menta, agregarlo a los jitomates al igual que las almendras.
- 4) Esparcir el aceite de oliva y el jugo de limón.

020) Ensalada Lechuga y Jitomate



Porciones: 1

Tiempo de preparación: 15 min

Ingredientes:	Utensilios:
1 corazón de lechuga. 1 jitomate bola. ½ Cebolla blanca. Jugo de limón al gusto. Una cucharada de aceite de oliva. Pimienta negra molida o entera.	Cuchillo. Exprimidor. Tabla para picar. Tazón.

Preparación:

- 1) Lavar todos los ingredientes y desinfectar la lechuga.
- 2) Colocar en un plato la cebolla fileteada en jugo de limón para desflemar.
- 3) Quitar el centro al jitomate y cortar en rodajas.
- 4) Picar la lechuga, colocar en un tazón, colocar la cebolla y el jitomate, exprimir el limón, rociar el aceite de oliva y espolvorear de pimienta.

* Puede agregarse un aguacate fileteado sin la cáscara.

021) Ensalada de Lechuga y Manzana



Porciones: 2

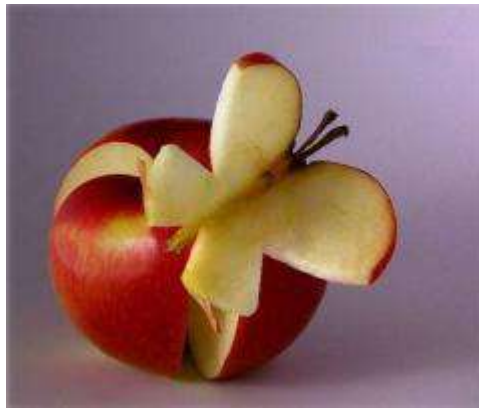
Tiempo de preparación: 25 min

Ingredientes:	Utensilios:
2 cucharadas de semilla de girasol. 1 lechuga orejona. 250 g. de manzanas. 1 cucharada de jugo de limón. 1 rábano (100g). 1 manojo de berros. 1 pizca de azúcar. Aceite de oliva al gusto. Pimienta negra molida.	Cuchillo. Exprimidor. Tabla para picar. Tazón. Pelador. Rallador.

Preparación:

- 1) Lavar y desinfectar, lechuga, berros, y lavar las manzanas y el rábano.
- 2) Partir las manzanas en cubitos, mezclar con el jugo del limón.
- 3) Pelar el rábano y rallarlo.
- 4) Colocar el rábano en un tazón, añadir aceite de oliva, berros, azúcar y pimienta. Mezclar bien.
- 5) Picar la lechuga en tiras y mezclar con el aderezo. AL final integrar y mezclar las manzanas.
- 6) A la hora de servir esparcir las semillas.

022) Ensalada de Manzana



Porciones: 4

Tiempo de preparación: 15 min

Ingredientes:	Utensilios:
½ Kilo de manzana. 5 guayabas. ½ cucharadita de nueces picadas. ½ cucharadita de uva pasa.	Cuchillo. Tabla para picar. Tazón.

Preparación:

- 1) Lavar las manzanas y las guayabas, cortar en cubos.
- 2) Mezclar todos los ingredientes.

* Puede agregarse lechuga y espinacas al gusto y comer en la comida.

023) Ensalada Mediterránea



Porciones: 2

Tiempo de preparación: 10 min

Ingredientes:	Utensilios:
2 aguacates. 1 coliflor. 20 aceitunas negras. 1 rama apio. ½ kg. de ejotes. 2 cucharadas de aceite de oliva. 1 cucharada de mostaza. 2 cucharadas de vinagre de manzana.	Tabla para picar. Cuchillo. Tazón. Flanera.

Preparación:

- 1) Lavar todos los ingredientes.
- 2) Picar el aguacate y el apio en cubos pequeños.
- 3) Los ejotes pueden ir en trozos o solo a la mitad.
- 4) En una flanera mezclar la mostaza con el aceite de olivo, vinagre de manzana y las aceitunas picadas, incorporar los ingredientes.
- 5) Mezclar todos los ingredientes en un tazón y añadir la mezcla de la flanera.

*Recuerda que los aderezos de mostaza y vinagre solo pueden consumirse ocasionalmente, es decir, 1 o 2 veces máximo por semana.

024) Ensalada Mixta



Porciones: 1

Tiempo de preparación: 10 min

Ingredientes:	Utensilios:
1 lechuga romana chica. 3 ramas de apio. 1 zanahoria. 6 rábanos. ½ cebolla blanca. 3 jitomates guaje o saladet. 1 aguacate. 2 cucharaditas de aceite de oliva. 3 ramas de albahaca.	Tabla para picar. Cuchillo. Tazón.

Preparación:

- 1) Lavar todos los ingredientes.
- 2) Picar los ingredientes a su gusto, rodajas, julianas, cubos.
- 3) Mezclar todos los ingredientes en el tazón, añadir el aceite de oliva y espolvorear la albahaca.

025) Ensalada Mixta con Aderezo de Cilantro



Porciones: 1

Tiempo de preparación: 10 min

Ingredientes:	Utensilios:
1 lechuga romana chica. 2 jitomates. ½ cebolla morada. 1 aguacate.	Tabla para picar. Cuchillo. Tazón.

Preparación:

- 1) Lavar todos los ingredientes.
- 2) Picar la lechuga en trozos de buen tamaño, la cebolla en rebanadas al igual que el aguacate y en cubos el jitomate.
- 3) Mezclar todos los ingredientes en el tazón, [aderezar](#).

* El **Aderezo de Cilantro** tiene estos ingredientes: cilantro picado 2 cucharadas de aceite de oliva, el Jugo de 2 limones y Pimienta al gusto.

026) Ensalada de Nopal



Porciones: 2

Tiempo de preparación: 10 min

Ingredientes:	Utensilios:
8 nopales. 2 tazas de jitomate cherry. 2 jitomates bola. 8 rábanos. ½ cebolla morada. ½ taza de cilantro. ½ taza de perejil. 2 chiles serranos (si se desea). 2 limones.	Cuchillo. Tabla para picar. Tazón. Exprimidor.

Preparación:

- 1) Lavar todos los ingredientes y desinfectar el cilantro y el perejil.
- 2) Picar los nopales en tiras, los jitomates cherry en mitades, los jitomates bola en cubos pequeños, la cebolla morada en tiras finas, rábano en rodajas, el cilantro y perejil picado pequeño al igual que el chile serrano (puede no llevar chile).
- 3) Mezclar todo en un tazón hasta revolver todos los ingredientes, exprimir los limones.

Las porciones que debes consumir son de acuerdo con tu peso. La receta dice 2 porciones, y si a ti te corresponde esa cantidad de ensalada, puedes comer ambas porciones.

027) Ensalada de Nopal



Porciones: 2

Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes:	Utensilios:
6 Nopales baby sin espinas. 1 cebollín. 2 jitomates saladet o 1 jitomate bola. Una rama de cilantro. Orégano al gusto. Nueces picadas 3 cucharadas.	Tabla para picar. Cuchillo. Tazón.

Preparación:

- 1) Lavar todos los ingredientes y desinfectar el cilantro.
- 2) Picar los nopales en rectángulos pequeños (si no se desean tan babosos, remojar durante 30 minutos en agua con una pizca de sal).
- 3) Picar el jitomate en cubos, el perejil y el cebollín en finas rodajas.
- 4) Mezclar todos los ingredientes en un tazón, espolvorear de orégano y nueces.

* Puede agregarse rábano y chile serrano.

028) Ensalada de Papaya y Aguacate



Porciones: depende del tamaño de la papaya.
Tiempo de preparación: 5 min

Ingredientes:	Utensilios:
1 papaya. 1 aguacate. ¼ taza de nuez picada. 1 cucharada de miel de maguey o abeja.	Tabla para picar. Cuchillo. Plato.

Preparación:

- 1) Lavar la papaya y el aguacate.
- 2) Cortar la papaya por la mitad, quitarle las semillas y la cascara, pelar el aguacate.
- 3) Picar en rebanadas delgadas la papaya y el aguacate.
- 4) Colocar sobre el plato una cama de rebanadas de papaya y sobre ella rebanadas de aguacate.
- 5) Espolvorear la nuez picada y la miel.

029) Ensalada de Papaya y Cilantro



Porciones: 2

Tiempo de preparación: 5 min

Ingredientes:	Utensilios:
1 papaya pequeña en cubitos. ½ taza de cilantro.	Tabla para picar. Cuchillo. Tazón.

Preparación:

- 1) Lavar la papaya y desinfectar el cilantro.
- 2) Picar la papaya en cubitos y el cilantro.
- 3) Mezclar en un tazón.

030) Ensalada de Pera con Manzana



Porciones: 4

Tiempo de preparación: 10 min

Ingredientes:	Utensilios:
2 peras. 2 manzanas. 8 hojas de lechuga. 1 tallo de apio. 50 g de nuez.	Tabla para picar. Plato extendido. Tazón.

Preparación:

- 1) Lavar todos los ingredientes.
- 2) Picar las manzanas, peras, apio y mezclar.
- 3) Colocar las hojas extendidas en un plato extendido y poner sobre ellas la mezcla.
- 4) Espolvorear la nuez sobre la ensalada.

031) Ensalada de Pimientos



Porciones: 4-6

Tiempo de preparación: 12 min

Ingredientes:	Utensilios:
1 cebolla morada. 6 jitomates saladet. 1 pimiento morrón verde. 1 pimiento morrón rojo. 1 pimiento morrón amarillo. 2 limones. 1-2 cucharadas de aceite de oliva. Especias al gusto.	Tabla para picar. Exprimidor. Cuchillo. Exprimidor. Tazón grande o refractario.

Preparación:

- 1) Lavar todos los ingredientes.
- 2) Picar la cebolla en rodajas, acomodar en la base del tazón o refractario.
- 3) Cortar en rodajas el pepino, jitomate y colocar sobre la cebolla.
- 4) Picar los pimientos en tiritas finas y agregar a las capas en el refractario.
- 5) Verter el aceite de oliva, esparcir el jugo de limón y espolvorear de las especias o pimienta al gusto.

032) Ensalada de Tuna



Porciones: 3-6

Tiempo de preparación: 15 min

Ingredientes:	Utensilios:
900 gramos de mezcla de lechugas. 6 tunas rojas. 3 cucharadas de mostaza. 3 cucharadas de miel de maguey. 5 cucharadas de aceite de oliva. Jugo de 3 limones. Pimienta al gusto.	Cuchillo. Exprimidor. Tabla para picar. Cucharón. Ensaladera. Tazón.

Preparación:

- 1) Lavar y desinfectar la verdura, cortar la tuna en rebanadas.
- 2) En un tazón mezclar la mostaza, aceite de oliva, limón y miel de maguey.
- 3) En una ensaladera mezcla la lechuga con el aderezo, la tuna.

033) Ensalada de Vegetales



Porciones: 4

Tiempo de preparación: 10 min

Ingredientes:	Utensilios:
1 betabel. 5 zanahorias. 1 jícama mediana. 2 pepinos. 2 jitomates medianos. 1 lechuga. 4 limones. Pimienta o especias al gusto.	Tazón grande. Tenedor. Tabla para picar. Cuchillo. Pelador.

Preparación:

- 1) Lavar los ingredientes y desinfectar la lechuga.
- 2) Pelar Betabel, zanahorias, jícama y pepino (si lo desea).
- 3) Rallar el betabel, zanahorias y jícama y colocar en un tazón grande, mezclar.
- 4) Cortar en rodajas el pepino y jitomate, cortar en trozos la lechuga.
- 5) Mezclar todas las verduras en el tazón, bañar con el jugo de limón y sazonar con la pimienta o especias al gusto.

* Puede agregar chile piquín si lo desea.

034) Ensalada de Verdolagas



Porciones: 2

Tiempo de preparación: 15 min

Ingredientes:	Utensilios:
½ kg de verdolagas. 2 cebollas de cambray. 2 aguacates. 1 jitomate bola. Jugo de limón al gusto. 3 cucharadas de aceite de oliva.	Tabla para picar. Cuchillo. Exprimidor. Tazón.

Preparación:

- 1) Lavar todos los ingredientes y desinfectar las verdolagas y picarlas.
- 2) Picar el aguacate en tiras, la cebolla, jitomate en cubos pequeños.
- 3) Mezclar todos los ingredientes en el tazón y aderezar con el jugo de limón y el aceite de oliva.

035) Ensalada WalDorf (vegana)



Porciones: 2-4

Tiempo de preparación: 10 min

Ingredientes:	Utensilios:
200 g. de apio. 2 manzanas rojas. Jugo de 1 limón. 50 g. de nuez picada. 4 cucharadas de mayonesa de almendras o mayonesa de semillas . 1 Lechuga orejona. Pimienta al gusto.	Tabla para picar. Exprimidor. Cuchillo Plato. Tenedor.

Preparación:

- 1) Lavar los ingredientes, picar el apio en rodajas y reservar.
- 2) Pelar y cortar las manzanas en rebanadas, agregarles el jugo de limón.
- 3) Revolver las manzanas, apio y la nuez, apartar.
- 4) Mezclar la mayonesa con la pimienta e incorporar perfectamente todos los ingredientes.
- 5) Servir sobre la lechuga.

036) Pasta de Calabaza (Ensalada)



Porciones: 1

Tiempo de preparación: 20 min

Ingredientes:	Utensilios:
4 calabazas grandes 1 manojo de albahaca. 1 diente de ajo. 1 cucharada de nuez. 1 cucharada de aceite de olivo. Pimienta al gusto.	Cuchillo. Tabla para picar. Tazón. Licuadora.

Preparación:

- 1) Lavar las calabazas y desinfectar albahaca.
- 2) Cortar la calabaza en juliana (tiras finas), como si fueran fideos. Reservar en un recipiente en donde las acomodará como si fuera pasta.
- 3) Condimentar la calabaza con pimienta.
- 4) En la licuadora moler, albahaca, ajo y el aceite, añadir un poco de agua solo para facilitar el molido. Si no se requiere no agregar agua.
- 5) Al servir, solo agregar a la pasta de calabaza el pesto (lo que está en la licuadora) y espolvorear con las nueces.

037) Tabbule Crudo **(Ensalada Sirio-Libanesa)**



Porciones: 4

Tiempo de preparación: 5 min

Tiempo de reposo: 30 minutos

Ingredientes:	Utensilios:
1/2 cabeza grande de coliflor. 1 pimiento morrón rojo. 1 pimiento morrón verde. 1/2 cebolla morada. 1/2 cebolla blanca. 1 taza de perejil picado. Hojas de menta fresca. 1 limón. 3 cucharadas de aceite de olivo.	Tabla para picar. Cuchillo. Exprimidor. Tazón. Rallador.

Preparación:

- 1) Lavar todos los ingredientes.
- 2) Picar la coliflor hasta quedar un grano muy pequeño, como un cous cous**, colocar en un tazón.
- 3) Picar en cubos muy pequeños las cebollas, pimientos morrones, menta, agregar el jugo de limón y el aceite, mezclar todo bien y tapar el tazón con papel film. Dejar reposar 30 min.
- 4) Servir.

* La coliflor puede ser rallada en vez de picada.

** El **cuscús, cous-cous, alcuzcuz o kuskusús**, es un plato tradicional de la cocina de África del norte, hecho de sémola de trigo duro, y a veces de cebada o de trigo verde.

7 ADEREZOS Y SALSAS

001 Aderezo de Aceitunas



Porciones: 6

Tiempo de preparación: 5 min

Ingredientes:	Utensilios:
2 cucharadas de aceitunas negras picadas. 2 cucharadas de jugo de limón. 3 cucharadas de aceite de oliva. 1 cucharadita de perejil picado. Pimienta al gusto.	Tabla para picar. Cuchillo. Exprimidor. Tazón. Frasco de vidrio con tapa. Licuadora (opcional).

Preparación:

- 1) Lavar, desinfectar y picar el perejil.
- 2) Picar las aceitunas (no es necesario si se mezclan en la licuadora).
- 3) Mezclar el aceite de oliva con el jugo de limón y el perejil picado.
- 4) Agregar pimienta al gusto.
- 5) Si se desea una consistencia fina, colar el aderezo.
- 6) Almacenar en frasco de vidrio con tapa en el refrigerador.

002 Aderezo de Almendra



Porciones:

Tiempo de preparación: 5-10 min

Ingredientes:	Utensilios:
6 cucharadas de almendras. Jugo de 1 limón. 3 dientes de Ajo. ½ taza de aceite.	Licuada o procesador. Exprimidor. Tupper.

Preparación:

1) Licuar todos los ingredientes.

* Este aderezo es adecuado para cualquier ensalada.

003) Aderezo de Cilantro



Porciones: 1

Tiempo de preparación: 5 min

Ingredientes:	Utensilios:
1+½ cucharadas de cilantro picado. 2 cucharadas de aceite de oliva. Jugo de 2 limones. Pimienta al gusto.	Tabla para picar. Cuchillo. Tazón o flanera. Licuadora (opcional).

Preparación:

- 1) Lavar y desinfectar el cilantro.
- 2) Picar el cilantro, mezclar todos los ingredientes en una flanera o tazón pequeño.

* Si se desea, el aderezo puede prepararse en la licuadora.

004) Aderezo de Cítricos



Porciones: 4

Tiempo de preparación: 10 min

Ingredientes:	Utensilios:
La ralladura de la cáscara de 1 naranja. La ralladura de la cáscara de 2 mandarinas. Ralladura de la cáscara de 1 limón. Jugo de 1 limón. 1 cucharada de jugo de naranja. 1 cucharada de aceite de oliva. Pimienta al gusto.	Tabla para picar. Cuchillo. Exprimidor. Pelador. Flanera o tazón chico.

Preparación:

- 1) En un tazón mezclar las ralladuras, el jugo de limón, de naranja, el aceite de oliva y la pimienta. Dejar reposar 5 minutos.

* Utilizar para diversas ensaladas no solo la de cítricos.

005) Aderezo de Especias (es picosito)



Porciones: 25

Tiempo de preparación: 5 min

Tiempo extra: 1hr reposando

Ingredientes:	Utensilios:
2 tazas de aceite de oliva. 1 cucharadita de pimienta negra molida. 1 manojo de albahaca fresca picada. 1 pizca de chile seco triturado.	Cuchillo. Tabla para picar. Tazón. Frasco de vidrio con tapa.

Preparación:

- 1) Lavar, desinfectar y picar la albahaca.
- 2) Mezclar el aceite, pimienta, albahaca y chile en un tazón.
- 3) Dejar reposar aproximadamente 1 hora antes de servir.
- 4) Almacenar en frasco de vidrio con tapa en el refrigerador.

* Ideal para los amantes de lo picosito.

006) Aderezo dulce



Porciones: 4

Tiempo de preparación: 3 min

Ingredientes:	Utensilios:
3 tazas de mango. 1 manojo de romero. 10 dátiles sin hueso (remojados durante la noche previa). Piña (opcional).	Licuada. Frasco de vidrio con tapa.

Preparación:

- 1) Lavar todos los ingredientes.
- 2) Licuar todos los ingredientes y verter en el frasco.

* Si no se utiliza, guardar en el refrigerador hasta 3 días.

** Ideal para quienes gustan de sabores dulces.

007) Aderezo de Jitomate



Porciones: 4

Tiempo de preparación: 3 min

Ingredientes:	Utensilios:
5 jitomates bola o 5 tazas de jitomate cherry. 1 taza de apio. ½ taza de ajonjolí. 1 diente de ajo. 2 cucharadas de jugo de limón. 1 chile serrano (opcional).	Exprimidor. Licuadora. Frasco de vidrio con tapa.

Preparación:

- 1) Lavar todos los ingredientes.
- 2) Licuar todos los ingredientes y verter en el frasco.

* Si no se utiliza guardar en el refrigerador máximo por 3 días.

008) Aderezo de Mango



Porciones: 2-4

Tiempo de preparación: 5 min

Ingredientes:	Utensilios:
2 jitomates. 3 mangos. 2 cebollines. ¼ taza de cilantro. ½ chiles serranos (opcional).	Cuchillo. Tabla para picar. Tazón. Licuadora.

Preparación:

- 1) Lavar todos los ingredientes.
- 2) Picar los ingredientes en cubos pequeños.
- 3) Licuar todo.

* Ideal para aderezar todas las ensaladas.

009) Aderezo de Miel



Porciones: 6.

Tiempo de preparación: 5 min

Ingredientes:	Utensilios:
1/3 taza de miel de abeja o miel de maguey. 1/2 taza de aceite de oliva. 1 cucharada de vinagre balsámico. Jugo de una naranja. Jugo de 1/2 limón. Pimienta al gusto.	Taza medidora. Cuchillo. Exprimidor. Batidor globo o tenedor. Tazón. Frasco de vidrio con tapa.

Preparación:

- 1) Colocar todos los ingredientes en un tazón y mezclar bien con el batidor globo o con el tenedor.
- 2) Almacenar en frasco de vidrio con tapa en el refrigerador.

* Este aderezo es ideal para la **ensalada de espinaca**.

010) Aderezo de Piña



Porciones: 4

Tiempo de preparación: 5 min

Ingredientes:	Utensilios:
2 tazas de piña. 2 tazas de gajos de naranja. 1 pimienta roja.	Licuada. Frasco de vidrio con tapa.

Preparación:

- 1) Lavar todos los ingredientes.
- 2) Licuar todos los ingredientes y verter en el frasco.

* Si no se utiliza guardar en el refrigerador hasta 3 días.

** Ideal para quienes gustan de ensaladas agri-dulces.

011) Aderezo de Trigo



Tiempo de preparación: 5-10 min

Tiempo de remojo del trigo: 24 horas previas a la preparación

Ingredientes:	Utensilios:
½ taza de trigo remojado. 3 ramas de hierbabuena. 3 ramas de perejil. ½ cebolla mediana. 1 jitomate. Pimienta al gusto.	Licuada o procesador. Topper.

Preparación:

1) Licuar todos los ingredientes.

* Ideal para aderezar cualquier ensalada.

** Las plantas aromáticas se utilizan para dar sabor a la comida, puede utilizarse la hoja, o la rama completa sin la raíz:



Hoja:



Rama:

012) Aderezo refrescante



Porciones: 4

Tiempo de preparación: 3 min

Ingredientes:	Utensilios:
3 Pepinos. 4 ramas de Apio. 2 cucharadas de jugo de limón. 1 manojo de eneldo.	Exprimidor. Licuadora. Frasco de vidrio con tapa.

Preparación:

- 1) Lavar todos los ingredientes.
- 2) Licuar todos los ingredientes y verter en el frasco.

* Si no se consume todo, guardar el sobrante en el refrigerador hasta 3 días.

013) Aderezo tipo Pesto



Porciones: 6

Tiempo de preparación: 5 min

Ingredientes:	Utensilios:
2 hojas de albahaca fresca picada. 2 dientes de ajo. 1 cucharada de piñones o almendras SIN cáscara. Aceite de oliva el necesario. Pimienta al gusto.	Cuchillo. Tabla para picar. Tazón. Frasco de vidrio con tapa.

Preparación:

- 1) Lavar, desinfectar y picar la albahaca.
- 2) Licuar el albahaca junto con $\frac{1}{4}$ taza de aceite de oliva y el resto de los ingredientes.
- 3) SIN apagar la licuadora, agregar el aceite necesario hasta lograr una salsa homogénea, NO demasiado espesa.
- 4) Almacenar en frasco de vidrio con tapa en el refrigerador.

* Este aderezo es ideal para las ensaladas.

014) Aderezo verde



Porciones: 1

Tiempo de preparación: 15 min

Ingredientes:	Utensilios:
1+½ aguacate. 1+½ calabaza. ½ manojo de cilantro. Pimienta negra molida. Agua solo la necesaria.	Tabla para picar. Cuchillo. Licuadora o procesador de alimentos.

Preparación:

- 1) Lavar todos los ingredientes y desinfectar el cilantro.
- 2) En la licuadora colocar el aguacate, calabaza, cilantro y pimienta. Usar el agua para ajustar la consistencia del aderezo, el cual debe quedar espeso para que no se chorree.

* La cantidad de los ingredientes puede variar de acuerdo con el gusto por algún sabor.

015) Mayonesa de Almendras



Porciones: 1 taza

Tiempo de preparación: 10 min

Ingredientes:	Utensilios:
1 taza de almendras con o (sin cascara). 1 aguacate. Jugo de 1 limón. ½ manojo de perejil. 1 diente de ajo. 1 taza de aceite de oliva. Especias al gusto.	Cuchillo. Exprimidor. Licuadora. Tazón.

Preparación:

- 1) Lavar y desinfectar el perejil.
- 2) Licuar todos los ingredientes hasta que quede una mezcla homogénea, el aceite se debe agregar poco a poco, no es necesario usarlo todo.

* En refrigeración dura 1 semana.

** Para preparar esta receta es necesario remojar las almendras la noche anterior, para facilitar su molido. Puede quitar la cáscara a las almendras para hacer más blanca la mayonesa.

016) Mayonesa de Semillas



Porciones: 2

Tiempo de preparación: 10 min

Ingredientes:	Utensilios:
3 tazas de perejil. ½ taza de semillas de girasol. 1 diente de ajo. 1 cucharada de aceite de oliva. Jugo de 1 limón. Pimienta negra. Agua mineral, solo para cubrir las semillas.	Exprimidor. Licuadora. Tazón.

Preparación:

- 1) Lavar y desinfectar el perejil.
- 2) Poner las semillas en el vaso de la licuadora e incorporar el agua solo hasta cubrirlas y licuar.
- 3) Una vez molidas las semillas incorporar los ingredientes restantes.

* Ideal para aderezar ensaladas o acompañado de varitas de zanahoria o apio como entrada.

017) Mayonesa de Zanahoria



Porciones: 2

Tiempo de preparación: 10 min

Ingredientes:	Utensilios:
4 zanahorias. 100 ml. de aceite de oliva. Jugo de ½ limón. 1 cucharada de miel de maguey.	Tabla para picar. Pelador. Exprimidor. Licuadora.

Preparación:

- 1) Lavar las zanahorias y cortar en trozos para facilitar el molido.
- 2) Licuar hasta obtener un puré fino.
- 3) Agregar la miel y el jugo de limón, y seguir licuando.
- 4) Mientras se licua con la velocidad más lenta, añadir muy despacio el aceite de oliva. Al terminar de agregar el aceite, aumentar la velocidad hasta llegar a la más rápida.

* La mezcla debe quedar como cualquier mayonesa.

018) Pico de Gallo



Porciones: 2

Tiempo de preparación: 5 min

Ingredientes:	Utensilios:
2 jitomates bola. 1 cebolla blanca. Jugo de un limón. 1 manojo de cilantro. Chile serrano (opcional).	Tabla para picar. Cuchillo. Exprimidor. Tazón.

Preparación:

- 1) Lavar todos los ingredientes y desinfectar el cilantro.
- 2) Quitar al jitomate la pulpa y semillas, picar en cubos pequeños al igual que la cebolla.
- 3) Picar el cilantro pequeño, y el chile serrano, colocar todos los ingredientes en el tazón.
- 4) Poner el jugo de limón y mezclar hasta incorporar todos los ingredientes.

019) Puré de Jengibre y Ajo



Porciones: 14

Tiempo de preparación: 10 min

Ingredientes:	Utensilios:
125 g. de ajo. 125 g. de jengibre fresco. 1 cucharada de aceite de oliva.	Licuada o procesador. Tabla para picar. Cuchillo. Tazón.

Preparación:

- 1) Picar el ajo y el jengibre para facilitar el molido.
- 2) Colocar el ajo y jengibre en el procesador y mezclar.
- 3) Agregar poco a poco el aceite de oliva, hasta formar una pasta o puré suave.
- 4) Refrigerar o congelar.

* Este puré sirve para las **ensaladas**.

020) Salsa de Tomate



Porciones: 2

Tiempo de preparación: 5 min

Ingredientes:	Utensilios:
10 tomates verdes. 4 chiles serranos. ½ cebolla chica. 2 dientes de ajo. 4 ramas de cilantro.	Tazón. Licuadora o procesador. Tabla para picar. Cuchillo.

Preparación:

- 1) Lavar todos los ingredientes.
- 2) Moler todos los ingredientes.

* Agregar 2 cucharadas de agua si la consistencia es muy espesa.

** Acompañar a cualquier ensalada.

8 POSTRES

001) Dulce de Zapote



Porciones: 4

Tiempo de preparación: dependiendo que tan frío se desee.

Ingredientes:	Utensilios:
1 kg de zapote maduro sin piel. Jugo de 2 limones. Jugo de 3 naranjas. ½ cucharada de miel de maguey o miel de abeja.	Tabla para picar. Exprimidor para Limones y Naranjas. Tazón. Colador.

Preparación:

- 1) Pasar la pulpa del zapote por un colador.
- 2) Agregar el jugo de limón, el jugo naranja y la miel.
- 3) Mezclar para unificar los sabores.
- 4) Enfriar en el refrigerador.

002) Helado de Albahaca, Mandarina y Plátano



Tiempo de preparación: depende de la congelación y del batido.

Ingredientes:	Utensilios:
3 plátanos. 3 hojas de albahaca fresca. Jugo de media mandarina (solo utilizar el necesario).	Cuchillo. Tabla para picar. Tazón. Licuadora o procesador.

Preparación:

- 1) Congelar el plátano con todo y cáscara, sacar minutos antes de preparar.
- 2) Picar el plátano en rodajas, quitar la cáscara y colocar en licuadora o procesador.
- 3) Agregar las hojas de albahaca en pequeños trozos en la licuadora junto con los plátanos.
- 4) Poner 2 cucharaditas de jugo de mandarina para facilitar el licuado, y batir hasta que la consistencia este cremosa.
- 5) Poner la mezcla en un tazón y guardar en el congelador, durante unos minutos antes de servir.

* Si es necesario para el batido, añadir cucharaditas de agua, NO agregar mucha agua ya que la consistencia debe ser cremosa y espesa. Si se excede la cantidad de agua, el helado derretirá y quedara muy líquido.

003) Helado (cremoso) de Frutos Rojos



Porciones: 4

Tiempo de preparación: 10 min

Ingredientes:	Utensilios:
9 plátanos congelados de la noche anterior. 1 taza de fresas. 1 taza de frambuesa. Canela en polvo al gusto. 1 vaina de vainilla o 1 cucharada de esencia de vainilla.	Licuada o procesador de alimentos. Tazón.

Preparación:

- 1) Sacar los plátanos del congelador, quitar la cáscara y cortar en trozos para facilitar su molido.
- 2) Poner en la licuadora el plátano con la canela y la vainilla, licuar, verter la mezcla en un tazón.
- 3) Licuar las fresas y 3/4 de taza de frambuesas, vaciar la mezcla sobre la mezcla del plátano y con una pala o espátula, crear una espiral de los 2 colores.
- 4) Añadir las frambuesas restantes y colocar en tazones.

* Puede colocarse en el congelador y dejar reposar durante 30 minutos para una consistencia más dura.

** Si la mezcla es vertida en molde para paletas, se obtiene unas deliciosas paletas cremosas.

004) Helado de Kiwi y Aguacate



Tiempo de preparación: depende de la congelación y del batido.

Ingredientes:	Utensilios:
2 tazas de kiwi congelado. ½ aguacate. 3 cucharadas de agua, más o menos.	Cuchillo. Tabla para picar. Tazón. Licuadora o procesador.

Preparación:

- 1) Picar el kiwi por la mitad y congelar.
- 2) Sacar del congelador y picar en cubos pequeños.
- 3) Colocar en la licuadora o procesador el kiwi picado y moler.
- 4) Agregar agua para facilitar el molido y agregar la pulpa del aguacate SIN congelar, moler.
- 5) Poner la mezcla en un tazón y meter al congelador, unos minutos antes de servir.

* Si es necesario para el batido, añadir cucharaditas de agua, NO agregar mucha agua ya que la consistencia debe ser cremosa y espesa. Si se excede la cantidad de agua, el helado derretirá y quedara muy líquido.

005) Helado de Piña



Tiempo de preparación: depende de la congelación y el batido.

Ingredientes:	Utensilios:
Piña. Jugo de ½ limón. 3 cucharadas de agua natural.	Tabla para picar. Cuchillo. Exprimidor. Tazón. Licuadora o procesador.

Preparación:

- 1) Picar la piña en cubos.
- 2) Congelar y sacar del congelador minutos antes de la preparación para que se pueda batir.
- 3) Colocar la piña en la licuadora con el jugo de limón y el agua, moler.
- 4) Poner la mezcla en un tazón y meter al congelador, unos minutos antes de servir.

* Si es necesario para el batido, añadir cucharaditas de agua, NO agregar mucha agua ya que la consistencia debe ser cremosa y espesa. Si se excede la cantidad de agua, el helado derretirá y quedara muy líquido.

006) Mazapán (endulzado con Azúcar)



Porciones: 5.

Tiempo de preparación: 8 min.

Ingredientes:	Utensilios:
1 taza de Cacahuete. 3/4 taza de Azúcar Glas.	Taza medidora. Licuadora o procesador de alimentos. Plato.

Preparación:

- 1) Pelar los cacahuates y molerlos hasta hacerlos polvo.
- 2) Agregar al cacahuete el azúcar y moler hasta que se comience a formar una pasta.
- 3) Sacar la masa de la licuadora o procesador y amasar un poco con la mano.
- 4) Partir en 5 la mezcla, hacer las bolitas y aplanar un poco hasta darle la forma de un mazapán.

* Esta receta puede hacerse con cacahuete, pistache, almendra, piñones.

007) Mazapán (endulzado con Dátil)



Porciones: 5.

Tiempo de preparación: 7 min.

Ingredientes:	Utensilios:
100 gr. de almendra sin piel. 1 taza de agua. 6 dátiles.	Licuada o procesador de alimentos. Plato. Tenedor. Vaso. Tazón.

Preparación:

- 1) En el vaso verter el agua y remojar los dátiles durante 24 horas antes de la preparación.
- 2) Moler las almendras hasta que quede en polvo, colocar en un tazón.
- 3) Sacar los dátiles del agua, quitar la semilla y sobre el plato aplastar con el tenedor hasta que dejarlos totalmente aplastados (como si fuera una masa).
- 4) Colocar los dátiles en el tazón del polvo de almendra y mezclar con las manos hasta formar la masa.
- 5) Separar en 5 partes y formar las bolitas hasta darle la forma del mazapán.

* Esta receta puede hacerse con cacahuete, pistache, almendra, piñones.

** Si se quiere un sabor más dulce, agregar más dátiles.

008) Paletas heladas de Frutas Rojas



Porciones: de acuerdo con el molde.

Tiempo de preparación: varía de acuerdo con el congelador.

Ingredientes:	Utensilios:
1 litro de agua. 8 cucharadas de lechada. ½ Taza de fresas. ½ Taza de zarzamora. 1 cucharada de miel de maguey o miel abeja.	Licuadora. Molde para hielo o paletas. Taza medidora. Congelador.

Preparación:

- 1) Lavar y desinfectar, las frutas.
- 2) Moler en la licuadora todos los ingredientes. Si prefiere más dulce agregar 1 cucharada más de miel.
- 3) Agregar la mezcla al molde y congelar.

* Este procedimiento puede hacerse con cualquier fruta o combinación de frutas.

009) Postre de Manzana



Porciones: 2-4.

Tiempo de preparación: 5 min.

Ingredientes:	Utensilios:
4 manzanas amarillas o rojas. ¾ taza de nueces. Canela en polvo al gusto. Miel de maguey o miel de maple o Jarabe de dátil al gusto.	Tabla para picar. Cuchillo. Taza medidora. Ensaladera.

Preparación:

- 1) Lavar, pelar y picar las manzanas en cubos, colocar en una ensaladera.
- 2) Picar las nueces y añadir a las manzanas.
- 3) Endulzar al gusto, espolvorear con canela molida.

* Si el consumo es para paciente con diabetes, utilizar miel de maguey.

** Puede consumirse con cáscara.

010) Turrón



Porciones: 8

Tiempo de preparación: 10 min

Tiempo de reposo: 1 o 2 días

Ingredientes:	Utensilios:
500 g de harina de almendras. ½ taza de pistaches picados. ½ taza de orejones picados. 1 cucharada rosa mosqueta en polvo (opcional). 6 cucharadas de miel de agave. 4 gotas de esencia de limón.	Exprimidor. Tazón o bol. Papel vegetal o encerado. Taza medidora. Licuadora.

Preparación:

- 1) Tomar todos los ingredientes y los añadirlos en un tazón o bol, amasamos bien hasta que quede una masa suave.
- 2) Forrar un molde de pan con papel encerado y colocar la masa, apretar hacia el fondo del molde.
- 3) Dejar reposar 1 a 2 días en el refrigerador, desmoldar y servir.

011) Yogurt de Frutas (NO contiene leche)

ESTE YOGURT ESTÁ ELABORADO CON SEMILLAS Y NO CONTIENE INGREDIENTES DE ORIGEN ANIMAL.



Porciones: 2

Tiempo de preparación: 5 a 10 minutos.

Ingredientes:	Utensilios:
7 nueces completas o 14 mitades. Fruta preferida, a escoger una o mezclar: - 2 manzanas amarillas. - 1 taza de papaya. - 1+½ plátanos. - 1 taza de fresas. - 4 duraznos. - 2+½ mangos. Agua potable.	Cuchillo. Tabla para picar. Tazón. Licuadora. Colador.

Preparación:

- 1) Lavar la fruta, quitar la cáscara y cortar en cubos pequeños para facilitar el molido.
- 2) Poner en la licuadora la fruta con las nueces, y moler hasta que obtener una consistencia espesa.
- 3) Poner la mezcla en un tazón, si se desea agregar fruta picada.

* Las nueces deben estar remojadas durante al menos 24 horas.

** En el caso de las frutas como la manzana que tienen menos cantidad de agua, agregar de 1 cucharadita en 1 cucharadita solo para facilitar la molienda).

*** El Yogurt puede congelarse en moldes de paleta para obtener paletas heladas de Yogurt de fruta.

**** El Yogurt tiene una duración máxima de 3 días en refrigeración.

ORACIONES PARA BENDECIR LOS ALIMENTOS

Señor, bendice estos alimentos que recibimos de tu generosidad. Da pan a quienes tienen hambre, y da hambre de Dios a quienes tienen pan. Amén.

Bendito seas, Señor, por esta comida que vamos a compartir y que es signo de paz, de alegría y fraternidad. Amén.

Bendícenos, Señor, y bendice estos alimentos que vamos a tomar. Haz que no falte el pan a quienes pasan hambre. Amén.

Bendícenos, Señor, y bendice los alimentos que vamos a tomar para mantenernos en tu santo servicio. Amén.

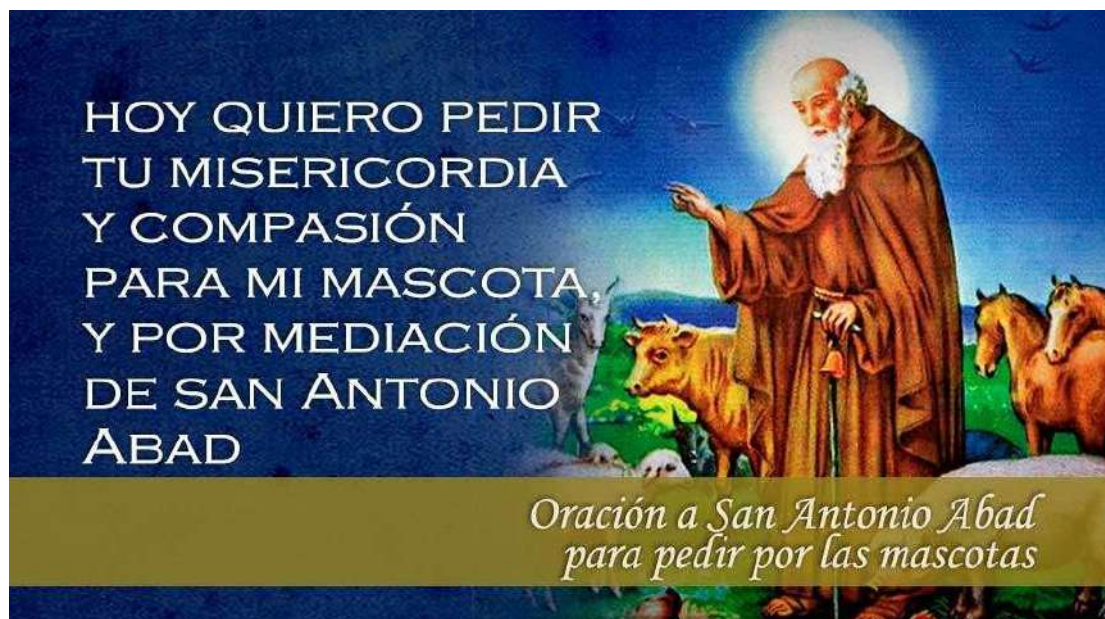
Bendícenos, Señor, y bendice nuestros alimentos. Bendice también a quienes nos los han preparado, y da pan a quienes no lo tienen. Amén.

Bendice, Señor, a cuantos hoy comemos este pan. Bendice a quienes lo hicieron y haz que juntos lo comamos en la mesa celestial. Amén.

Señor, bendice estos alimentos que recibimos de tu generosidad, te lo pedimos por Cristo Nuestro Señor y su bendita Madre, María. Amén.

Bendice, Señor, a nosotros y a estos alimentos que vamos a tomar, y haznos partícipes de la mesa celestial. Amén.

Bendito seas, Señor, por estos alimentos que recibimos de tu generosidad; bendícelos y bendice a quienes los prepararon. Da de comer a quien carece de alimento y que a los animales tampoco les falte el sustento. E ilumínanos para que todos tus hijos comamos correctamente. Amén.



ORACIÓN POR LOS ANIMALES (basada en una oración de San Antonio Abad)

Señor Celestial, Padre Creador de todas las cosas, hoy quiero pedir tu misericordia y compasión para los animales; y por mediación de san Antonio Abad, el gran protector de los animales, quien tanto amor tuvo por estas criaturas, te ruego que no los abandones nunca.

Concédeles salud, que no sufran ni padezcan, que no estén tristes, que no les falten las fuerzas, que no sientan dolor ni angustia, que no se sientan solos y que siempre tengan a su lado alguien que los cuide con amor.

Por el poder de Tu amor, permite que todos los animales vivan felices y sanos, y que tengan todo lo necesario según Tu deseo.

Cuídalos y protégelos, que no les falte alimento, cama y reposo, que no carezcan de amigos, amor y respeto. Pon tu Mano sobre ellos si caen enfermos, no permitas que nada ni nadie les cause daño, ni que se pierdan o los roben. Yo los quiero como un miembro más de la familia y siempre

estaré a su lado dándoles todo mi cariño, y cubriendo sus necesidades.

Te pido tu especial bendición y ayuda en estos momentos que ellos necesitan tanto de Ti.

Señor, te ruego también que, por intercesión de San Antonio Abad, tengas piedad de los hombres que por ignorancia maltratan a los animales, enséñalos a amar a estas inocentes criaturas tuyas.

Señor, ten piedad de los animales domésticos, que muy a menudo son entregados y abandonados, sin defensa alguna, a la indiferencia y a la crueldad humana: no los dejes solos con sus penas.

Señor Dios, ten piedad de los animales como el león, el tigre, el mono, el elefante y muchas otras especies que son capturados para ser llevadas a circos o a zoológicos: dales a todos ellos un refugio seguro en su hábitat.

Señor, ten piedad de los animales de granja que crecen dentro de inhóspitos habitáculos, así como de aquellos animales que en los mataderos son sacrificados sin anestesia: acógelos con su dolor.

Señor, ten piedad de los animales que son víctimas de la experimentación, haz que estas cruentas prácticas cesen y sálvalos de su sufrimiento.

Señor, Tu que infundiste en San Antonio Abad un gran amor a la pobreza y al respeto de los animales, ten piedad de todos los animales que sufren y haz una sociedad más justa, basada en el amor y la paz de todos los seres que pueblan el planeta.

Amén.