

# Salud y placer VEGETARIANO!



"Una vida pura y noble, de victoria sobre nuestros apetitos y pasiones, es posible para todo el que une su débil y vacilante voluntad a la omnipotente e invariable voluntad de Dios."

Elena G. White- Consejo sobre régimen alimenticio p.201

" (...) se pide a los cristianos que presenten sus cuerpos en "sacrificio vivo, santo, acepto a Dios". Para ello, todas sus facultades deben conservarse en la mejor condición posible. Toda costumbre que tienda a debilitar la fuerza física o mental incapacita al hombre para el servicio de su Creador. ¿Y se complacerá Dios con menos de lo mejor que podamos ofrecerle? Cristo dijo: "Amarás al Señor tu Dios de todo tu corazón". Los que aman a Dios de todo corazón desearán darle el mejor servicio de su vida y tratarán siempre de poner todas las facultades de su ser en armonía con las leyes que aumentarán su aptitud para hacer su voluntad. No debilitarán ni mancharán la ofrenda que presentan a su Padre celestial abandonándose a sus apetitos o pasiones".

Elena G. White- Conflicto de los Siglos, cap 28, p.466

"Los cereales, las frutas carnosas, los frutos oleaginosos, las legumbres y las hortalizas constituyen el alimento escogido para nosotros por el Creador. Preparados del modo más SENCILLO y NATURAL posible, son los comestibles más sanos y nutritivos. Comunican una fuerza, una resistencia y un VIGOR INTELLECTUAL que no pueden obtenerse de un régimen alimenticio más complejo y estimulante.

Dios dio a nuestros primeros padres los alimentos que Él se propuso que debía comer la raza humana. Era contrario a su plan quitar la vida de ninguna criatura. No debía haber muerte en Edén. Los frutos de los árboles del jardín, constituían el alimento que requerían las necesidades del hombre".

Elena G. White- Nota: (1864) Sp. Gifts IV, 120

"...Ya sea que coman o beban o hagan cualquier otra cosa, háganlo todo para la gloria de Dios". 1Cor10.31

# ¡Recetas que vale la pena probar!

Todas vegetarianas



## MASA PARA TARTAS, EMPANADAS, TARTELETAS O BASTONCITOS

- 2 t. harina integral extrafina (o 1 ½ de harina integral y ½ de blanca)
- 2 cda. maicena
- 1/4 t. aceite oliva suave o girasol
- 1/2 t. agua bien caliente

### Preparación

Mezclo las harinas, hago un hueco y pongo el líquido en el medio. Estiro la masa en un gran rectángulo y doblo en 3 espolvoreando con maicena cada doblez. Estiro la masa nuevamente y repito el procedimiento 3 veces en total. Dejo reposar un rato. Finalmente estiro para el uso deseado (tartas o empanadas).



## PAN INTEGRAL- para máquina de pan

- 1 1/2 t. agua tibia
- 3 ½ t. harina (trigo integral, cebada, avena)
- 1 cda. harina de gluten
- 2 ctas. sal
- 2-3 cds. Miel u otros endulzantes
- 1 cd. De lecitina líquida o granulada
- 2 cds. de aceite de oliva (opcional)
- 1 ½ cda. de levadura para hornear seca activa

### Preparación

Pongo agua tibia en el molde de pan. Agrego todos los ingredientes en el orden dado. Sigo las indicaciones de la máquina de hacer pan. Saco y enfrió completamente antes de cortar.



## PAN DE CENTENO- sin aceite

- 1 t. harina común
- 2 t. avena arrollada
- 1 t. harina de centeno
- 3 cda. colmada de semillas de lino molidas en molinillo
- 1 3/4 t. agua caliente
- 1 cta. levadura seca
- 1/2 cta. sal

### Preparación

En maquina de pan: Mezclo bien el agua caliente con las semillas de lino molida y bato. Coloco en recipiente de la maquina y agrego los demás ingredientes. Horneo en un programa de pan integral.



## MASA PARA TARTAS O EMPANADAS- sin aceite

- 1 ½ t. harina de avena
- ½ t. harina común de trigo
- 2 cdas. semillas de lino molidas en molinillo (bien colmadas)
- 1 t. agua caliente
- Sal a gusto

### Preparación

Mezclo bien el lino con el agua caliente y se lo agregamos a las harinas. Amaso bien. Divido el bollo en dos y estiro con palo de amasar cada uno para las tapas inferior y superior de tartas. Se puede guardar el bollo para usar en otro momento. La misma masa puede ser usada para empanadas.



## ARROLLADO DE SABORES

### Ingredientes:

- Bollos de "masa para tartas o empanadas sin aceite"
- 16 aceitunas cortadas en rodajas
- 2 tomates grandes
- 3 cebollas
- 3 dientes de ajo
- Sal, pimentón a gusto

### Preparación

Estiro masa con palo de amasar en franjas rectangulares de 30cm por 15 de ancho (rinda 7 u 8). Relleno con aceitunas, rodajas de tomates, cebolla en juliana, ajo cortado en rodajas y condimentos. Enrollo y mojo el extremos para que se adhiera. Llevo al horno (190°C) unos 20 min.



## TARTA DE MANZANA

- Bollos de "masa para tartas o empanadas sin aceite"
- 4 manzanas verdes
- ½ t. azúcar mascabo ó 4 cdas. de miel
- ½ limón (jugo)
- ½ t. pasas de uva

### Preparación:

Divido el bollo de masa en dos, estiro para preparar las tapas inferior y superior. Coloco como relleno las manzanas peladas y cortadas en fetas de ½ cm de espesor y espolvoreo el azúcar y el jugo de limón. Coloco la tapa superior, y hago repulgue en los bordes. Se le pueden agregar semillas de sésamo por arriba. Llevo al horno (190°C) unos 20 min.

# ¡Recetas que vale la pena probar!

Hay que comer para VIVIR, no vivir para comer



## FIAMBRE DE GLUTEN

### Licúo:

- 1 cebolla grande
- 4 ó 5 dientes de ajo
- 1/2 a 1 Morrón rojo
- 1 cda. perejil
- 1 cda. de orégano
- 8 nueces pecan
- 1 t. jugo de tomate
- 3 cdas. salsa de soja
- 1 cda. comino

### Agrego a lo licuado la siguiente mezcla:

- 2 t. harina de gluten
- 1/2 t. avena mediana
- 1/2 t. germen de trigo
- 1/3 t. trigo burgol fino

Amaso todo junto. Formo dos cilindros del mismo tamaño. Envuelvo cada uno en lienzo bien aceitado. Sujeto con un hilo como si fuera matambre. Hiervo en caldo a gusto por 90 minutos. Retiro del agua. Dejo escurrir lo mas posible mientras se enfría. Retiro lienzos con cuidado. Sirvo frío en rodajas con el aderezo que se desee. Recomendada la pasta de garbanzos. Se puede freezar.



## “FE-ZUQUINIS” AL PESTO CON SALSA ROJA

### Ingredientes:

- 4 zuquinis pelados
- 12 tomates cherries (o tomates comunes)
- Sal

### Para el Pesto

- 1 zuquini pelado
- 40 hojas de albahaca (o equivalente deshidratada)
- 1/2 t. nueces
- 1 ajo

### Para salsa:

- 1 pimiento morrón
- 1/4 t. nueces
- puñado orégano fresco
- sal a gusto
- pizca de albahaca, orégano, cebolla deshidratada molida

### Preparación:

Cortar los zuquines en forma de fectuchinis utilizando un pela papas, espolvoreo con sal y dejo aparte por unos 5 minutos hasta que estén más tiernos. Mientras tanto, proceso los ingredientes del pesto, dejo aparte y proceso los ingredientes para la salsa.

### Cremita opcional:

- 3/4 de castañas o almendras
- 2 c de jugo de limón
- 1/4 o mas de agua
- 1 cda. de levadura nutricional
- Sal a gusto

Proceso hasta lograr la consistencia deseada



## CARNE VEGETAL

### Ingredientes:

- 1 t. harina de gluten
- Agua (cantidad suficiente)
- 1 cebolla grande
- 1 pimiento
- Perejil
- 1 cabeza de ajo
- 1/2 t. de nueces
- 2 t. agua
- 5 cdas. aceite

### Preparación:

Coloco la harina de gluten en un bol grande. Añado el agua. Si se necesitara más, con mojar las manos y continuar amasando será suficiente. Amaso un poco para unir los ingredientes y armar “un bollo”.

Proceso el resto de los ingredientes y voy agregando el bollo de gluten por partes para que se procese bien, hasta formar un nuevo bollo. Desparramo la preparación en una asadera aceitada y agrego por encima tazas de agua y aceite. Llevo al horno aproximadamente 40 minutos.



## PASTEL DE PAPA

### Ingredientes:

- 1/2 k. de papas
- 1/4 k. de morón
- 1 cebolla
- 2 t. de carne vegetal
- Aceite de oliva
- Ajo, perejil, sal y condimentos a gusto

### Preparación:

Cocino la papa y corto en rodajas una mitad y la otra la hago puré. Pico cebolla y morrón y rehogo en aceite hasta que cebolla se ponga transparente. Agrego la carne vegetal, ajo, perejil sal y condimentos. Coloco las rodajas de papa en fuente untada con aceite, presionando para cubrir bien el fondo. Añado relleno carne vegetal y cubro con el puré de papas. Llevo al horno hasta que se dore.

# Recetas SALADAS



Todas vegetarianas



## QUESO PARA PIZZAS

- 3 papas chicas
- 2 cdas. aceite (oliva y/o girasol)
- 1 cda. levadura cerveza o nutricional
- 1 cdita. jugo de limón
- 1 cdita. ajo fresco o seco (opcional)
- sal
- agua

### Preparación

Cocino, enfrió y pelo las papas. Luego las licúo con el aceite, levadura de cerveza, jugo de limón, sal, ajo. Ayudo con una cuchara. Agrego agua a medida que se necesita. Vierto sobre la pizza sin necesidad de cocción.



## CHIPAS

- ½ t. de levadura de cerveza en copos
- ½ t. de semillas (1 ó 2 variedades)
- 2 ctas. sal marina
- Cúrcuma pizca

Proceso estos ingredientes y agrego:

- 3 t. fécula de mandioca

Mezcla húmeda:

- 2 cdas. semillas varias
- 1 cta. sal marina
- 2 ctas. ajo en polvo
- ½ t. aceite
- 1 t. agua

Licúo mezcla húmeda hasta que quede como leche. Caliento hasta punto de hervor. Agrego la mezcla húmeda a la seca y mezclo hasta formar masa. Armo bollitos. Horneo aproximadamente 15 minutos.



## CROQUETAS DE LEGUMBRES

- 1 ½ t. lentejas remojadas (desde la noche anterior)
- 1 t. de avena remojada (desde la noche anterior)
- 2 cuch. de cebolla deshidratada
- 2 cuch. de ajo deshidratado
- Sal marina a gusto

### Preparación:

Proceso lentejas y avena, agrego resto de ingredientes. Formo croquetas con manos y coloco en asadera. Cocino de 15' y 20'.



## ZAPALLO RELLENO AL HORNO

### Ingredientes:

- 1 zapallo mediano (variedad "brasileiro")
- 1 morrón rojo
- 2 zanahorias tiernas y medianas
- 100 grs de chauchas largas
- 100 grs champiniones
- 1 cebolla grande
- 1 t. mediana de granos de choclo
- ajo, perejil, sal y pimienta rosa a gusto

### Preparación:

- Lavar muy bien el zapallo y secarlo. Abril por la parte superior y sacar las semillas y los hollejos.
- Salpimentar adentro y dejar reposar algunas horas.
- En una sartén dorar una cebolla picada fina, con una cucharadita de aceite de oliva. Agregar el morrón, las zanahorias y las chauchas previamente hervidas, el choclo, los champiniones y los condimentos a gusto. Tiempo de preparación: 10 minutos.
- Rellenar el zapallo y colocar la tapita cortada. Preparar un pesto con ajo, perejil bien finito, aceite de oliva, sal y frotarlo en la parte externa. Envolver con un film osmótico, y colocarlo en una asadera aceitada. Cocinar en horno 2 hs, a 180 °, o hasta que este tierno.
- Acompañar con papas doradas al horno rociadas con salsa rosa de almendras.



## QUESO RALLADO

### Ingredientes:

- 3 cdas. polvo agar-agar
- 2 t. agua
- 1 t. castañas de cajú crudas (o combinar media t. de castañas y media de quinua cocida)
- 1 morrón colorado pequeño picado
- 1 cda. jugo de limón
- 1 cda. levadura de cerveza
- 1 ½ cta. sal marina
- ½ cta. cebolla en polvo
- ¼ cta. polvo de ajo

### Gratinar sin queso:

- 100g pan rallado
- 100g tofu triturado o rallado
- 2 cdas. levadura de cerveza
- 1 cdas. almendras molidas
- 1 cda. aceite de oliva
- Sal marina

Mezclo ingredientes, espolvoreo sobre receta deseada, introduzco en el horno para gratinar.

### Preparación:

Vierto el agua y el agar – agar en una ollita. Revuelvo con cuchara de madera a fuego medio hasta que espese (comienza a burbujear). Coloco en licuadora el líquido y mezclo con el resto de los ingredientes hasta que se haga una mezcla homogénea. Coloco en recipiente de vidrio y dejo enfriar para guardar en la heladera.

# Recetas SALADAS



Todas vegetarianas



## TORTILLA DE VERDURA

### Ingredientes:

- 1 atado de espinaca (o acelga, o cuatro zapallitos zucchini)
- 1 cebolla grande
- 5 cda. avena
- 6 cdas. agua
- Sal marina
- Perejil y orégano (condimentos a elección)
- 3 c. semillas (a elección)

### Preparación:

Hiervo agua en una olla y coloco verdura (entre 30 segundos a 1 minuto). Cuelo y coloco en agua fría. Vuelvo a colar. Rehogo cebolla con agua, sal, perejil, orégano. Cuando está transparente, agrego espinaca ya picada. Una vez cocido, se lo puede procesar (opcional).

Para unir el preparado anterior, licío avena y agua formando una pasta. Mezclo bien todo el preparado con la avena ya licuada y las semillas elegidas. Coloco en una sartén u olla de teflón aceitada, y tapo. Muevo sartén continuamente durante 15 a 20 minutos, para evitar que se pegue. Doy vuelta para cocinar del otro lado.



## CANELONES (25 unidades aprox.)

### Ingredientes masa:

- 2 t. avena
- sal marina
- ciboulette y perejil a gusto (condimento a elección)
- 2 ½ t. agua

### Preparación masa:

Licío bien los ingredientes, coloco un cucharón del preparado en panquequera y cocino hasta poder darlo vuelta (lleva un poquito más de tiempo que la cocción de los panqueques comunes).

### Ingredientes relleno:

- 1 atado espinaca o acelga
- 360 g. de tófu
- 1 cebolla grande
- sal marina
- perejil y orégano a gusto

### Preparación relleno:

Hiervo agua en una olla y coloco verdura (entre 30 segundos a 1 minuto). Cuelo, coloco en agua fría., vuelvo a colar. Rehogo cebolla con agua, sal, perejil, orégano. Cuando está transparente, agrego espinaca picada (ya cocido, lo puedo procesar). Mezclo espinaca con tofu (desarmado previamente con tenedor). Armo canelones y caliento antes de servir. Acompañar con salsa a elección.



## PAPAS GRATINADAS CON TOFU

- 1 bloque tofu de hierbas, desmenuzado
- 1/8 t. aceite
- 1/8 t. agua
- 4 t. papas ralladas crudas
- 3/4 t. cebolla picada finita
- 1/4 t. harina de avena
- 1/2 cda. sal
- 1/2 cta. ajo en polvo
- 1/2 cta. levadura nutricional
- 1 pizza comino

### Preparación:

Licío tres primeros ingredientes y coloco en un bowl. Añado resto de ingredientes y mezclo bien. Formo porciones (de 1/2 taza) y coloco en una fuente aceitada. Horneo a fuego alto por 15 min. Doy vuelta hasta que estén doradas.



## HAMBURGUESAS ARROZ INTEGRAL y LENTEJAS

- 2 t. lentejas hervidas sin sal y con 3 dientes de ajo
- 3 t. arroz hervido con poca sal
- 1 cebolla grande picada (no licuada)
- 2 ajos y perejil picados
- Sal fina a gusto
- ½ t. avena mediana
- Agua (cantidad necesaria)
- 1 zanahoria rallada (optativo)

### Preparación:

Proceso los dos primeros ingredientes y luego mezclo con el resto. Humedezco las manos y tomo porciones para formar cada hamburguesa del tamaño deseado. Paso por pan rallado o salvado de avena. Coloco en asadera con mínima cantidad de aceite de oliva y horneo hasta dorar.



## FLAUTITAS DE PAPA

### Ingredientes:

- tortillas tamaño chico
- papas
- cebolla
- cebollita de verdeo o puerro

### Preparación:

Hago puré de papas (consistente). Aparte saltéo cebollas y agrego al puré; condimento a gusto. Relleno tortillas (que no queden muy cargadas). Doro de ambos lados, en horno o sartén.

En lugar de esforzarte por DEJAR de comer determinadas cosas, centrate en INCORPORAR aquellas nuevas y saludables.



## PARA ACOMPAÑAR PICADAS

### Queso untable Tofu

- 1/4 kg de tofu
- agua necesaria
- sal a gusto
- 1/2 Morrón picado
- 6 aceitunas negras picadas
- 6 aceitunas verdes picadas
- 1 diente de ajo
- jugo de limón a gusto

Pongo el tofu en multiprocesadora y enciendo, voy agregando el agua hasta que quede consistencia cremosa. Agrego diente de ajo hasta que se mezcle bien. Luego agrego sal y jugo de limón a gusto, por último aceitunas y morrón.

## TIRITAS DE BERENJENAS

### Ingredientes:

- Berenjenas
- Sal marina gruesa
- Ajo picado
- Perejil o albahaca fresca
- Jugo de limón
- Aceite de oliva
- Salsa de soja

### Preparación:

Pelo berenjenas y corto en tiritas o bastoncitos bien finitos (transversalmente). Coloco tiras en colador de pastas, cubro con bastante sal gruesa y aprieto para que larguen el líquido amargo. Dejo en colador unas 4 hs o toda la noche, apretando de vez en cuando. Enjuago con abundante agua debajo de la canilla para sacar la sal. Condimento con el resto de los ingredientes. Guardo en frasco en la heladera (si tienen limón duran una semana).

## MAYONESA DE PALTA Y ESPINACA

- 3 paltas medianas
- Espinaca, todas las hojas que se desee
- Limón, a gusto
- Sal, a gusto
- 1 diente de ajo

### Preparación:

Se colocan primero las paltas trozadas en la licuadora y se van agregando los otros ingredientes hasta que queda una mayonesa de consistencia bien suave.



## ENSALADAS

### ENSALADA VERDE

#### Ingredientes:

- rúcula
- chauchas
- brotes de cebolla o a elección
- palta
- pepino
- hojas de cilantro o perejil
- ciboulette

### ENSALADA CON GERMINADOS

#### Ingredientes:

- pepino (rallado grueso)
- palta (en rodajas)
- rúcula
- brotes de soja
- jugo de limón
- sal marina

### ENSALADA COLORIDA

#### Ingredientes:

- zanahoria o calabaza rallada
- remolacha rallada
- tomate
- cebolla finamente picada
- orégano

### SAL DE HIERBAS (para condimentar ensalada)

#### Ingredientes:

- estragón
- fenogreco
- orégano
- ajo
- semillas de hinojo
- comino
- jengibre
- romero



### Preparación:

Coloco en un molinillo de café o licuadora partes iguales. Guardo en frasco de vidrio bien cerrado.

# ¡Recetas que vale la pena probar!

# PARA QUE TOMES NOTAS!



## ARROZ CON LECHE

- 1 ½ l. leche de soja
- 1 ½ t. arroz yamaní
- Canela a gusto
- Cáscara de limón, unos trocitos
- Miel a gusto

### Preparación:

Coloco todo en una olla con tapa a fuego bien bajo por lo menos por 2 hs. Se puede servir frío o caliente.



## CREMA CHANTILLÍ:

- 3 t. de agua
- 6 cdas. maicena
- 4 cdas. miel
- 1 cdita. extracto vainilla
- Una pizca de sal
- 2 ó 3 t. leche almendras o de castañas (bien concentrada)

### Preparación:

Coloco los 5 primeros ingredientes al fuego, revuelvo hasta hacer una crema, dejo enfriar, pongo en la licuadora y bato a medida que agrego la leche.

# PARA QUE TOMES NOTAS!



# INFORMACIÓN INTERESANTE



## GRUPOS DE ALIMENTOS

**Fruta fresca** (consumir abundantemente): mejor si es de estación, en diferentes fruterías una misma fruta tiene diferente sabor.

**Fruta desecada:** damascos, dátiles, higo, pera, pasas, manzanas, ciruelas, duraznos, medallones, etc.

**Verduras** (consumir abundantemente): mejor si es de estación, en diferentes fruterías una misma verdura tiene diferente sabor.

- **Verde:** palta, espinaca, apio, perejil, lechuga, radicheta, acelga, zapallito, brócoli, pepino, morrón, chauchas, espárragos, repollitos de Bruselas, hojas de nabo, morrón, alcaucil, puerro, habas.
- **Amarillo/Naranja:** zanahoria, calabaza, choclo, morrón.
- **Rojo:** tomate, rabanito, morrón, ají.
- **Blanco:** cebolla, repollo, berenjena, espárragos, ajo, hinojo, puerro, nabo, coliflor, champiñones, palmitos, brotes.
- **Rojo/púrpura/morado:** repollo, berenjena, remolacha, batata.

**Cereales** (consumirlos en 20%-25% de tus comidas):

- **Trigo:** (burgol, sarraceno, candeal, mote, harina integral, harina de gluten, germen)
- **Maíz:** (fécula de maíz, sémola, polenta (harina de maíz), harina paraguaya)
- Harina de mandioca
- **Avena:**(arrollada, en grano, en hojuelas cocinada en horno eléctrico)
- **Mijo:** (pelado o no)
- **Arroz:**(grano largo, tostado, yamani, parabolizado, harina de arroz)
- **Cebada:** (en grano, perlada, torrada, )
- **Centeno:** (en grano en forma de harina)
- **Alpiste:** se puede tomar en leche
- **Quínoa**
- **Arroz**

**Oleaginosas** (consumirlas en menor cantidad): nueces, maníes crudo y tostado, almendras, castañas de cajú, castañas de para, avellanas, pistachos, semillas de girasol, de sésamo, de lino, de amapola, etc.

**Legumbres** (consumirlos moderadamente): lentejas, lentejón, lupines, garbanzos, porotos aduki, negro, colorado, alubia, de manteca de soja, tape, moon, regina, pallares, arvejas (enteras, partidas, harina), soja (en milanesas, leche, harina, pan, mayonesa, tofu, granulada, en tiritas).

**Carne:** sustituirla con una variedad de cereales, nueces legumbres verduras y frutas que sea nutritiva y agradable al paladar. Las ACEITUNAS sin sal (también el aceite de oliva extra virgen o primera prensa en frío), al igual que las oleaginosas, pueden reemplazar la carne.

## ¿CÓMO ARMAR UN PLATO?

- 50% verduras crudas. Introducir distintos colores: verde, naranja, rojo, blanco, violeta, brotes (lo idealmente que sea el 80%).
- 40% cereales o legumbres
- 10% oleaginosas

## ALGUNAS PÁGINAS INTERESANTES

<http://www.curiosidadesnutritivas.com/search/label/Solo%20recetas>

<http://www.curiosidadesnutritivas.com/>

<http://saludparahoy.com/recetas/recetas.html>

[http://eltuboadventista.com/mobile/watch\\_video.php?v=aa41381b17db37f39ac4](http://eltuboadventista.com/mobile/watch_video.php?v=aa41381b17db37f39ac4)

[http://eltuboadventista.com/mobile/watch\\_video.php?v=6DDB895D6B3K](http://eltuboadventista.com/mobile/watch_video.php?v=6DDB895D6B3K)

Videos del curso: <http://www.medicinaintegralnatural.com/category/recetas/>

## PARA QUE TOMES NOTAS!