

### ***Aderezo cremoso sin Grasa***

- Licue hasta que este espeso
- 1 1/8 tazas de agua
- 2/3 tazas de leche de soya en polvo sin sabor
- ¼ cucharadita de sal de apio
- 1 cucharadita de sal de cebolla
- ½ cucharadita de sal de ajo
- 1/3 taza de marañones crudos

Ponga en un recipiente y añada:

- 4 cucharadas de jugo de limón
- ¼ cucharadita de albahaca
- ¼ cucharadita de orégano
- 1 cucharada de hojuelas secas de cebolla
- ¼ cucharadita de ajo en polvo.

Mezcle todo bien y refrigérelo. -Receta proviene del libro *Tasty Vegan Delights*, por Glory Dawson y Debbi Puffer

### ***Pan Pita***

- 1 ½ tazas de harina integral de trigo
- 2/3 de taza de harina de blanca de fuerza (con algo contenido de gluten)
- 2 cucharadas de levadura seca
- 1 ½ tazas de agua
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Una pizca de sal marina

Deshacer la levadura en un poco de agua tibia. En un recipiente grande, poner la harina, hacer un hueco en el centro de la misma manera y añadir la sal y la levadura desleída. Incorporar el aceite y mezclarlo bien; empezar el amasado con una mano, mientras que con la otra se va agregando agua tibia; amasar bien con las dos manos durante 10 minutos o más. Tapar el recipiente y la masa con un paño limpio; dejar reposar en un lugar templado y resguardado de corrientes de aire durante 1 hora (La masa debe alcanzar el doble de su tamaño.) Después de haber leudado la harina, amasar 2 minutos mas y dividir en 10 porciones a las que se dará forma de bola; aplastar cada una de ellas con un rodillo hasta que adquiera 3 mm de espesor.

Dejar reposar las porciones obtenidas, tapadas por un paño de cocina durante 20 minutos; una vez transcurridos, colocarlas en la bandeja del horno, previamente aceitada y bien precalentada ( de esta manera el pan queda hueco en el centro). Con el horno precalentado a 250 grados meter la bandeja; hornear hasta que estén dorados. - Receta puede ser encontrada en *Alimentos y Su Poder Curativo, Vol. 3*.

### ***Pate De ‘Salmón’***

- 1 taza de almendras crudas
- 1 taza de pedacitos de zanahorias crudas
- ½ de agua
- 1 cucharada de limón
- 1 ½ ramas de apio picadas
- 4 cebollas verdes picadas

- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de paprika en polvo

Ponga las almendras, agua, jugo de limón, y ½ taza de pedazos de zanahoria en una licuadora. Licue hasta que este hecho puré. Añada el resto de los ingredientes y licúelos rápidamente, hasta que las zanahorias y el apio estén en pedacitos suficientemente pequeños para untar. Amada la cebolla y licue por unos pocos segundos.

Sirva sobre galletas de sal o pan. -Receta proviene del libro *7 Secrets*, por Nea y Jim Brackett

#### ***Pate de Almendras y Aceitunas***

- 1 taza de almendras
- 1 taza de agua
- 1 taza de aceitunas sin semillas
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de cebolla en polvo
- 2 cucharaditas de ajo en polvo

Licue las almendras y el agua hasta que este cremoso, añadiendo los aliños mientras se esta licuando poco a poco. Si es necesario añada un poco más de agua de tal manera que se forme en una crema espesa. Añada las aceitunas y licue rápidamente. Sirva con galletas de sal o pan. -Receta proviene del libro *7 Secrets*, por Nea y Jim Brackett

#### ***Barritas de Energía***

- 1 taza de sirope de maíz o arroz
- 1/3 taza de miel
- 2 cucharaditas de vainilla
- 1 cucharadita de extracto de coco
- 3 cucharadas de mantequilla de maní
- 4 tazas de granola
- 4 tazas de arroz soplado
- ½ taza de ajonjolí
- ½ taza de semillas de calabaza
- ½ taza de semillas de girasol
- ½ taza de coco rallado
- 1 taza de maní
- 1 ½ tazas de pasas

Ponga los primeros cuatro ingredientes en una olla y cocine por 10 minutos. Remueva la mezcla del fuego y añada y mezcle la mantequilla de maní. Combine el resto de los ingredientes en un recipiente grande, y añada a estos la mezcla caliente de el sirope. Asegúrese que todo este cubierto. Esparza la mezcla en una lata de 12” por 17” que tenga lados. Aplaste bien con las manos mojadas. Hornéelo a 350 grados por 10 a 15 minutos o hasta que se empiece a dorar. Saque del horno y deje que se enfríe por 20 minutos y con un cuchillo engrasado, corte en cuadrados mientras todavía esta un poco suave. Cuando estén frías, guarde en bolsitas plásticas, no en un recipiente porque se suavizan. -Receta proviene del libro *7 Secrets*, por Nea y Jim Brackett

#### ***Aderezo Cremoso para Vegetales***

- 9 onzas de tofu
- ½ taza de agua
- ½ taza de marañones
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 2 cucharadas de cebolletas picadas

Ponga todos los ingredientes en una licuadora con excepción de las cebolletas. Licue todo por un minuto o más hasta completamente cremoso. Añada las cebolletas. Sirva con vegetales en trozos. -Receta proviene del libro *7 Secrets*, por Nea y Jim Brackett

#### ***Galletas Saladas de Avena***

- 3 tazas de avena rápida
- 2 tazas de harina de trigo blanca
- 1 taza de germen de trigo
- 2 cucharadas de miel
- 2/3 taza de aceite de oliva
- 1 ¼ tazas de agua
- ½ cucharadita de sal

Ponga todos los ingredientes en un recipiente y mézclelos bien. Aplaste la masa con un rodillo, asegurándose que el grosor sea el mismo en toda la masa. Corte la masa con un cuchillo o de manera que usted guste. Puede rosear alguna yerba aromática si

desea.Hornéelas a 325 grados por treinta minutos o hasta que estén doradas. -Receta proviene del libro *Optimal Diet*, por Hans Diehl

Nyse Collins

► TDYS110702 Comidas Bajas En Calorias

### **DESAYUNO:**

#### ***Avena con Fruta***

- 1 tazas de agua
- 1/3 taza de avena regular (no la de cocimiento rápido) o algún otro grano integral
- 2 o 3 frutas de su preferencia

Ponga a calentar el agua y la leche. Agregue la avena y revuelva ocasionalmente hasta que hierva. Hierva a fuego lento por cinco minutos a fuego bajo revolviendo frecuentemente. Sirva con una banana (plátano) molido o picado, manzana, pera, etc. También puede licuar una banana y una manzana con un poco de leche de soya y vertir esto sobre la avena. Se puede espolvorear linaza molida encima.

#### ***Licudo Verde***

- 2 plátanos (bananas)
- 2 frutas de preferencia (pera, mango, durazno, manzana, etc.)
- 2 tazas de espinaca o alguna otra hoja verde
- ¼ taza de agua o más si prefiere

Ponga todos los ingredientes en la licuadora y licúe hasta que esté de la consistencia deseada.

### **ALMUERZO:**

#### ***Enchiladas Bajas en Grasa***

- 12 a 16 tortillas de maíz
- 4 chiles California
- ½ cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 2 tomates medianos
- 1 cucharadita de sazonzador vegetariano
- Relleno para enchilada

Para el relleno se puede usar carne vegetal guisada sin aceite y sazonada, o un puré de papas bajo en grasa. Primero prepare la salsa poniendo a cocer los chiles California, la cebolla, el ajo y los tomates. Deje hervir por unos 10 minutos. Luego ponga todo en la licuadora y agregue el sazonzador vegetariano. Licué bien y luego cuele toda la mezcla. Vierta esta salsa sobre una sartén baja. Caliente cada tortilla en un comal. Opcionalmente se puede usar aceite aerosol para mejorar un poco la textura sin agregar demasiada grasa. Después de calentar la tortilla, úntela en la salsa por los dos lados. Ponga la tortilla sobre un plato y agregue el relleno. Enrolle la tortilla y ponga sobre un recipiente. Repita lo mismo con cada tortilla hasta completar.

#### ***Col Rizada al Vapor***

- 2 a 3 tazas de col rizada
- Jugo de un limón
- Sal a gusto

Ponga la col rizada a cocer al vapor por unos 5 a 10 minutos. Ponga sobre una fuente y agregue sal y limón. También se puede sazonar con salsa de tomate, salsa blanca, etc.

#### ***Aderezo Estilo "Ranch"***

- 1 paquete de tofu Mori-nu o tofu sedoso ("silken tofu")
- ½ taza de agua
- ¼ taza de jugo de limón
- 1 cucharadita de eneldo seco o ¼ taza de eneldo fresco ("dill weed")
- ¼ cucharadita de albahaca seca o 1 cucharada de albahaca fresca bien picada

- ¾ cucharadita de miel o azúcar no refinada
- ¾ cucharadita de sal
- 1 diente de ajo bien picado o ½ cucharadita de ajo en polvo

Combine todos los ingredientes en una licuadora hasta que la mezcla esté bien cremosa. Vierta sobre su ensalada favorita.

#### **CENA:**

#### ***Sopa de Verduras con Garbanzos***

- 2 tazas de garbanzos cocidos
- 2 calabacitas (zucchini, zapallitos italianos) cortados a lo largo y en rebanadas
- 1 calabacita amarilla cortada en rebanadas
- 2 zanahorias medianas cortadas en cubitos
- 1 pimiento morrón rojo cortado en cubitos
- 1 taza de maíz congelado (elote, choclo)
- ½ cebolla picada fina
- 2 dientes de ajo
- ¼ taza de cilantro picado
- 1 pizca de orégano
- 1 pizca de albahaca seca
- 2 cucharadas de sazónador vegetariano estilo pollo o 3 litros de caldo de verduras
- 1/3 taza de salsa de tomate
- Sal a gusto

Ponga a cocer la cebolla, el pimiento morrón las zanahorias y el ajo en 1/3 taza de agua. Después de 5 minutos añada el agua (3 litros) y el sazónador vegetariano o el caldo de verduras. Agregue el resto de los ingredientes y deje cocinar a fuego lento por 20 minutos.

#### ***Papas al Horno con Salsa***

- 1 papa mediana por persona.
- 4 tomates medianos pelados y cortados en pedazos
- ½ cebolla mediana picada
- ½ pimiento morrón verde picado
- ¼ taza de cilantro picado
- 1 cucharadita de sazónador vegetariano estilo pollo

Lave las papas bien, envuélvalas en papel de aluminio y ponga en el horno a 350° por una hora o hasta que estén listas. Ponga todo el resto de los ingredientes en un procesador de alimentos y muela bien. Si prefiere más picante en vez de pimiento morrón agregue un chile (ají) verde de la variedad preferida. Cuando las papas estén lista sirva con la salsa y un poco de sal si gusta.

Maria J. Ronquillo

► TDYS050703 Sazonadores Y Carnes

#### ***Sazonador Estilo Pollo***

- 2 t harina de papa
- 2 cdas sal de mar (o sal mineral)
- ¼ t perejil
- ½ t polvo de ajo
- 2 cdas polvo de comillo
- 1 t hojuelas de levadura (levadura nutricional)
- 2 cdas tumeric (cúrcuma)
- ¼ t orégano
- ½ t polvo de cebolla

Mezclar todos los ingredientes en un tazón, colocar en una bolsa y guardar en un lugar fresco y seco.

#### ***Sazonador Estilo Carne***

- ½ t polvo de ajo
- ½ t orégano
- ½ t perejil
- 1/3 t tomillo
- ½ t polvo de cebolla
- ½ t polvo de pimienta de jamaica (all spice, pimienta inglesa, guallavita)

- 1/3 t salvia
- 3 cdas sal de mar (o sal mineral)

Mezclar todos los ingredientes en un tazón, colocar en una bolsa y guardar en un lugar fresco y seco. Agregar 1 cda de blackstrap melazas cuando se cocina con este sazón.

### ***Sazonador Estilo Trinidad***

- 1 t cebolla picada
- 1 t cebolla verde
- ½ t cilantro picado (opcional)
- Q t pimentón morron verde
- ½ t hojas de tomillo
- 1 t agua

Colocar todos los ingredientes en una licuadora, licue bien.

### ***Carne de Hamburguesa***

- 1 1/3 taza de Lentejas Remojadas de la noche anterior.
- 2 tazas de Soya Texturizada (opcional).
- 2 Cucharadas de Sazón Carne. (Ver receta)
- 2 cucharadas de Alcaparra (opcional)
- 1 cebolla trocead
- ½ manojo de cilantro
- ½ pimentón rojo o ají dulce.
- ½ Taza de Aceite
- 1 Cabeza de Ajo.
- 1 taza de Maicena.
- 4 cucharadas de Sal.
- 1/2 Taza de Avena.

1. Coloque todos los ingredientes en la licuadora (excepto la avena Soya Texturizada), o en un procesador de alimentos hasta que este como una pasta. En un tazón unir la mezcla con el resto de los ingredientes.

2. deje reposar por unos 5-10 minutos y luego colocar a freír en un sartén con poco aceite, dándole la forma de hamburguesas.

### ***Carne Vegetariana (Carne de Res)***

- 2 t harina de gluten
- ½ t nueces molidas
- 1 ½ t agua
- 1 cda sal de mar
- 1 t harina de trigo integral
- 1 t sazón Trinidad
- 4 cdas sazón de res

1. Mezclar todos los ingredientes y hornear a 350 F en un recipiente engrasado por 45 minutos cubierto papel aluminio. 2. cinco minutos antes de sacar del horno, se le quita el aluminio. 3. Cortar en la forma que usted desee. (costillas de BBQ, rebanadas de bistec, pedazos carne.etc.) y guardar en el refrigerador o en el congelador.

### ***Carne Vegetariana (Pollo)***

- 4 t harina de gluten
- ½ t harina de papa (opcional)
- 1 cda sal de mar
- 2 t harina de soya
- 3-4 t agua
- ½ t sazón sabor pollo

1. Mezclar juntos todos los ingredientes secos y entonces agregar el agua. 2. Luego se hace en forma de barra y se hierve en una olla grande con agua por 1 hora. 3. Remover del fuego y colar el agua (o use el agua para salsa) 4. Cortar las barras en las formas que usted desee (nuggets de pollo, patties de pollo, pollo en rebanadas, tiras de pollo, etc.) 5. Freír empanizados u hornear con salsa de BBQ encima. También lo podría usar, como esta, para ensaladas una vez rebanados.

### ***Perros Calientes (Hot Dogs)***

- 1 t harina de soya
- 2 cdas polvo de ajo
- 1 t pimiento rojo
- 2 dientes de ajo

- 1 t harina de papa
- 2 cdas polvo de cebolla
- 1 t remolacha
- 1/3 t cebolla
- 2 1/2 t harina de gluten
- 3 cdas sal de mar
- 1/2 t apio (cétery)
- 2 1/2 t agua
- 2 ctas sabor aumado (hickory smoke)

1. Mezclar todos los ingredientes secos. 2. Aparte licue bien y el resto de los ingredientes. Ponerlos en otro tazón y agregar el agua. 3. Agregar la mezcla seca al agua y amásela bien. 4. Formar 18-20 hot dogs y envolverlos en papel de cera primero y con papel aluminio por fuera. Hornear a 400 F por 45 minutos, o hervir en agua por 45 – 60 minutos.

Carmen y Cesar Carmona

► TDYS050705 Menu Cardiovascular

### ***Pasta con Guisantes y Habichuelas Tiernas***

- 2 t tazas de pasta cocida
- 2 tazas de habichuelas tiernas
- 2 tazas de guisantes
- sal al gusto

### ***Aderezo***

- 2 dientes de ajo machacado
- 1 1/2 cda. de aceite de oliva
- 1/2 cda. de jugo de limón
- 2cdas. perejil seco

Cocine la pasta hasta que este al denté. Cocine las habichuelas tiernas y los guisantes por uno minutos. Añádalos a la pasta ya cocida. En un envase mezcle el aceite con los ajos y el limón y échesele a la pasta. Y mezcle bien.

### ***Hamburguesas de Vegetales***

- 3/4 taza de avena
- 1/2 taza de almendras molidas
- 1/3 taza de germen d trigo
- 2 cebollas picadas
- 1 tomate picado
- 2 zanahorias ralladas
- 1 calabacín rallado
- 2 dientes de ajo
- 1/2 taza de pan molido
- 2 cdas. De harina integral
- 1 cda. Perejil
- 1cda. Orégano
- 1cda. Tomillo
- 1/2 cda. sal
- 1 cda. sazón sabor a pollo
- 1/2 taza de cilantrillo

### ***Caldo Ponga***

- 1 taza de agua
- 1 diente de ajo
- 1/2 taza de cilantrillo
- 1 cda. sazón sabor a pollo
- 1/2 cebolla
- 1/2 pimienta
- 1/2 zanahorias
- 2 hojas de recaó

Procedimiento 1:

Ponga todos los ingredientes en una olla y cocine a fuego bajito por 30 minutos. Procedimiento 2:Poner en remojo la avena y el germen de trigo en 1/2 taza del caldo de verdura por 30 minutos luego añada el resto de los ingredientes mezcle bien y forme la hamburguesas y horneé hasta que 300grados hasta estén dorados por ambos lados.

### ***Ensalada de Garbanzos***

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 2 tomates
- 1 pimiento verde
- 1 zanahoria rallada
- 1 pepinillo
- 1 tallo de apio
- 4 hojas de lechuga

Picar todo y echar en un envase y añada el aderezo.

### ***Aderezo***

- 1 diente de ajo
- 1 limón amarillo
- 4 cdas. de aceite de oliva
- 1cdta de tomillo
- 1 cdta orégano
- 1/cdta. de levadura nutricional

Licuar todos los ingredientes en la licuadora hasta lograr una consistencia cremosa.

### ***Batida de Semillas de Lino y Frutas***

- 2 cdas. de semilla de lino
- 2 cdas. de oat bran
- ½ papaya
- ½ taza de pina fresca
- 1 manzana
- 2 tazas de agua
- 1cda. azúcar turbinaza

Poner la semilla de lino en 1 taza de agua por la noche .Por la mañana licuar junto con la frutas.

### ***Berenjena Rellena***

- 3 berenjenas grandes
- Procedimiento
- Lavar las berenjenas y hacerles unos piquetes con el tenedor y hornear por 30 minutos a 350 grados

### ***Relleno para las berenjenas***

- 1 pimiento verde picado
- 1 cebolla picada
- 1 pimiento rojo picado
- 2 dientes de ajo machados
- 1cda. sazón sabor a pollo
- 1 cdta de sal
- 1 taza de aceitunas negras
- ½ taza de cilantrillo
- ½ cdta. aceite de oliva
- 1 taza de queso de soya
- 1 taza de albahaca fresca

Ponga en sartén a cocinar los vegetales, saque la pulpa de las berenjenas añádale a los vegetales y déjelo cocinar por 10 minutos y luego con esa mezcla échese las a las berenjenas échese el queso por encima hornee a 350 grados por 20 minutos.

### ***Caldo Purificador***

- 1 repollo grande
- 6 zanahorias
- 6 cebollines
- 3 tomates frescos
- 2 pimientos verdes o rojos
- 5 tallos de apio
- 2 dientes de ajo machado
- ½ taza de cilantrillo
- ½ cebolla

- 2 papas
- 2 hojas de recaó (opcional)
- sal al gusto
- 2 cdas. de sazón sabor a pollo
- 8 tazas de agua
- 1 ½ taza de arroz integral

Cortar todo en trozos, echar el agua en una olla grande y dejarlo hervir por 10 minutos luego bajar la temperatura y dejarlo cocinar por una hora en los últimos 15 minutos échelo el arroz ya tostado. Si quiere puede comérselo así o lo puede licuar.

### ***Ensalada de Frutas Cardioprotectoras***

- 1 libra de uvas verdes y rojas
- 1 libra de fresas frescas
- 1 taza de walnuts (nuez de nogal)
- 1 taza de pasas

Lavar y cortar las frutas y colocar en un recipiente y servir a temperatura de ambiente o fría. Buen provecho.

Judith Martinez

► [TDYS060703 Cocina A La Venezolana](#)

### ***Sofrito Venezolano***

- 1 Cebolla en cubitos
- 6 ajíes en trocitos
- 4 granos de ajos triturados
- 1 taza de cebollín picaditos
  
- 2 tazas de cilantro
- Sal al gusto
- 1 taza de aceite onotado
- 1 cucharadita de orégano
- Comino

1. En un sartén precalentado agregar el aceite. Cuando este caliente agregar la cebolla, cocine por 2 minutos. 2. Agregar el pimentón o ají, luego el cebollín, el cilantro, el orégano, y la sal. 3. Por último casi para terminar agregar el ajo triturado. 4. Luego enváselo en un frasco de vidrio, tápelo y déjelo enfriar. 5. Luego refrigérela. Cuando cocine granos, o para cualquier guiso puede agregar 1 o 2 cucharadas de sofrito a su gusto.

### ***Carne Molida Vegetariana***

- 2 tazas de proteína de soya texturizada (tipo carne molida) remojada
- 4 cucharadas de sofrito estilo venezolano
- Sal al gusto

Poner todos los ingredientes en una sartén y cocinar hasta que la carne se reseque un poco, o se dore de acuerdo a su preferencia. Si la desea guisada tan solo agregue un poco de agua y 3 o 4 cucharadas de pasta de tomate para hacerla con salsa.

### ***Perico Venezolano (Huevos Revueltos)***

- 1 paquete de tofu firme (desmenuzado)
- 2 tomates cortados en cuadritos
- 3 cucharadas de sofrito venezolano
- 2 cucharadas de aceite onotado (achiote)
- Sal al gusto

En una sartén ponga el aceite onotado, sofría un poco los tomates, añada el sofrito y el tofu deje cocinar hasta que reseque un poco.

### ***Arepa Nutricional***

- 2 Taza de Harina de Maíz Precocida
- (Harina para arepas).
- ¼ de Taza de avena en hojuelas.
- 3 t Agua tibia
- ¼ de Taza de ajonjolí
- ¼ de taza de Germen de Trigo.

- 1 cucharada de Linaza.
- 1 cucharadita de sal

1. Colocar en un tazón todos los ingredientes y mezclarlos bien. 2. En otro tazón para amasar poner el agua tibia e ir agregando lentamente la mezcla anterior. 3. Amasar bien hasta tener una masa suave y homogénea. 4. Haga bolitas del tamaño de sus manos y luego aplástelas haciendo presión con las manos, dándoles forma de discos, de un dedo de grosor. 5. En una plancha precalentada a llama media, ponga un poco de aceite para engrasar la plancha y ponga las arepas a cocinar hasta que dore por ambos lados. (Con la misma masa se hacen los bollitos, bollitos pelones, hayaquitas).

### ***Cachapas Venezolanas (Panquecas de Maíz tierno)***

- 18 mazorcas de Maíz tierno
- 225 gr. de Maicena (o almidón de Maíz)
- 1 taza de azúcar Morena o Cristal.
- 1 ½ cucharadita de sal
- 1 onza de aceite vegetal
- 2 cucharadas de margarina.

1. Pelar y picar las mazorcas de Maíz no tan profunda en la mazorca. 2. Luego lícuolo en la licuadora, con la maicena, la sal y el azúcar, hasta obtener consistencia de mezcla de panquecas. 3. Coloque al fuego una plancha, comal, y déjelo que caliente embadúrmelo con margarina, Luego con un cucharón coloque la mezcla en la plancha. 4. Espere hasta que pueda ver que las orillas están cocidas y el centro se comienza a resecar. 5. Luego voltee la cachapa y espere que se cocine por este lado.

### ***Crema Blanca (estilo Venezolano)***

- 2 Paquetes de Tofu suave (158gr).
- 3 Limones. Extraerles el Jugo.
- 1 cucharada de sal
- 4 cucharadas de Levadura Nutricional

Colocar en la Licuadora el Tofu, el jugo de Limón, la sal, la levadura nutricional, batirla hasta que se ponga cremosa.

1.1.

Carmen y Cesar Carmona

► TDYS070703 Postres

### ***Canasta de Melones***

- 1 melón de agua
- 2 melones

Formar pinchos de bolitas de melones. Llenar la canasta de melón de agua con las bolitas de melón. Decorar la canasta al gusto.

### ***Crema de Algarroba (Dip)***

- 1 T. agua
- ½ T. algarroba en polvo
- 2/3 T. dátiles
- ½ T. crema de maní
- 1 Cdta. Vainilla

Colocar los dátiles en agua caliente solo para que se pongan suaves si están duros. Licuar todos los ingredientes en la licuadora y servir con manzanas en rebanadas.

### ***Pizza de Frutas (3 pasos) Paso 1***

- 1 ½ cda. polvo de hornear
- 1/3 T. agua caliente
- 1 T. harina de trigo
- 1 T. harina sin blanquear
- ½ T. marañón o anacardos, crudos y lavados
- 1 cdta. sal
- 2 cdas. Jugo de manzana concentrado

Diluir polvo de hornear en agua caliente. Mezclar todos los ingredientes secos. Licuar marañones con el jugo de manzana hasta alcanzar consistencia cremosa. Agregar polvo y agua a la licuadora y mezclar en un embase grande para amasar. Hornear por unos 20 minutos a 350 grados. Deje enfriar el pan y luego ponga salsa blanca para entonces añadir las frutas como desee.

### ***Crema Dulce Paso 2***

- 16 oz. Queso crema
- 3 cdas. jugo de frambuesa concentrado descongelado
- 2 cdas. crema agria
- Jugo de medio limón
- Pizca de sal

Mezclar hasta alcanzar consistencia cremosa. Cubrir el pan de pizza con esta crema y servir las frutas encima.

### ***Paso 3***

- 1 lbs. Fresas frescas, rebanadas, lavadas
- 1 lbs. Arandanos, lavados
- 2 Kiwi rebanadas
- 1 T. piña picada

Colocar todas las frutas a su gusto decorando el pan de la pizza. Servir frío.

### ***Relleno de Frutas Hidratadas***

- Coco rallado
- Dátiles
- Papaya
- Piña
- Nuez
- 3 cdas. fécula de maíz
- ½ T. de agua
- ¼ T. jarabe de arce

Colocar todas las frutas en agua para hidratar suficiente. En una ollita diluir la fécula de maíz en la media taza de agua junto con el jarabe. Luego coloque todos los ingredientes a cocinar hasta alcanzar una consistencia cremosa. Póngalo en el refrigerador a enfriar.

### ***Besitos de Algarroba***

- 1 T. chips de algarroba
- 1 1/3 T. de mantequilla de maní
- ½ T. miel
- ½ T. nuez triturado o nuez nogal

Derretir la mantequilla de maní con los chips de algarroba hasta que todo quede bien mezclado, añadir los nueces. Rápidamente servir la mezcla caliente en medidas de cucharadas en papel de celofán. Este papel no permite que se pegue la comida. Colocar en platón en el refrigerador hasta que este firme en textura.

### ***Arreglo Floral Comestible***

- 1 Piña en rebanadas
- 2 dz. fresas frescas
- 6 kiwis
- ½ melon
- 1 lb. Uvas verdes
- 1 lb. Uvas rojas

Para esto necesita las siguientes cosas:

- Una base de plantas
- Bola de styrofoam (unicel o anime)
- Palitos de pinchos
- Palillos de diente
- Ojas de mostaza

Formar flores con la piña, introducir palito de pinchos para sostener la flor en posición. Lavar las fresas e introducir palito de pinchos para sostener las fresas como si fueran rosas. Colocar las uvas por color en los palitos de pinchos y espetarlos en la bola de styrofoam o hielo seco. Cortar los kiwis por la mitad e introducir un palito de pinchos y espetarlos en la base. Así sucesivamente hasta usar todas las frutas.

### ***Helado a lo Natural (1er Paso)***

### Jarabe de Frambuesa

- 2 T. agua
- ½ T. jugo de Frambuesa, concentrado
- 1 T. Frambuesas congeladas o frescas
- ¼ T. jarabe de Arce
- 2 Cdas. fécula de maíz

Colocar todos los ingredientes excepto las frambuesas hasta que espese. Entonces, añadir las frutas. Dejar enfriar a tiempo de ambiente y rosear sobre su helado o nieve. Paso 2

- 6-8 guineos maduros, pelados, congelados
- 1 lb. Arándonos, congelados
- 1 lb. Fresas, congeladas
- ½ T. almendras, blanqueadas

Licuar o pasar por maquina de jugo intercambiando las frutas y almendras. Colocar en el congelador. Servir en un plato o una barquilla de helado / mantecado. Pude servir como un "banana split" si lo desean así.

Idalia y John Dinzey

► TDYS100605 Desayuno De Campeones

### Granola

- 7 Tzs. hojuelas de avena
- 1 Tz. de almendras picadas
- 1 Tz. de coco rallado sin azúcar

En una licuadora poner:

- 1 tz. semillas de girasol
- ½ tz. miel
- 1 cdta. sal marina
- 1 tz. agua
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla

Licuar hasta que este cremoso, y agregar a los ingredientes secos.

Poner en una lata de hornear. Poner en el horno a 250 grados mezclando cada 25 minutos hasta que la granola este seca, dorada y tenga aroma por aproximadamente 2 horas.

### Leche de Marañón

Poner en la licuadora:

- 1 tz. nueces de marañón (anacardos, cashews) crudos, lavados
- 1 tz. agua
- 1 cda. Miel
- 1/8 cda. Sal

Licuar hasta que este cremoso por mas o menos un minuto y después añadir 3 tazas de agua.

### Asado de Semillas de Girasol

Combinar en un recipiente grande:

- ½ tz. semillas de girasol crudas y molidas
- 2/3 tz. nuez, molida
- ¾ tz. migajas de pan fresco
- 2 papas medianas, crudas, ralladas
- 1 tz. leche de nuez
- 1 cebolla pequeña, picada finamente
- 1 diente de ajo picado finamente
- 1cdta. sal marina
- 1 cda. salsa de soya Bragas
- ¼ cda. salvia
- ¼ cda. sal con ajo, en polvo

Engrasar una cacerola para hornear y ponga aquí la mezcla de los ingredientes. Cubrirlo y hornearlo por 45 minutos, después remover la cubierta y dejar en el horno por 15 minutos. Buen provecho!

### ***Pasta a la Primavera***

- 2 tz. pasta cocinada (lazos o espirales)
- 1 tz. garbanzos cocinados
- 1 cebolla, picada
- 1 zanahoria, en rebanadas
- 1 rama apio, picado
- 1 calabacita, zucchini, picado
- 2 tomates, picados
- 2 dientes de ajo, machacados
- Hiervas aromáticas
- 2 cdas. aceite de oliva
- Sal marina al gusto

Sancochar la cebolla y el ajo en un sartén con un poco de aceite, y añadir la zanahoria, el zucchini, el apio y por último el tomate. Añadir las hierbas aromáticas y la sal y cocinar solamente hasta que los vegetales estén sudados. Añadir esto a la pasta y mezclar bien. Servir inmediatamente.

### ***Las Mejores Hamburguesas de Avena***

- 4 ½ tzs. agua
- ¼ ts. salsa de soya Braggs, no fermentada
- 3 cdas. aceite de oliva
- 4 ½ tzs hojuelas de avena
- 1 ts. nuez, molida
- 2 cdas. cebolla en polvo
- ½ cdta. ajo en polvo
- 1 cdta. sal marina
- 1 cdta. albaca
- ½ cdta. salvia

Ponga el agua, la salsa de soya, el aceite, y la sal en una olla y ponga a hervirlos. Añada la avena, y cocínela por 10 minutos. Retire la mezcla del fuego. Añada el resto de los ingredientes y mézclelos bien. Deje que la mezcla se enfríe un poco y forme las hamburguesas colocándolas en una lata de hornear engrasada usando una cuchara y los dedos mojados para aplastarlas un poco y darles la forma apropiada. Hornee las hamburguesas a 350 grados por 30-35 minutos.

### ***Mayonesa de Soya***

Licue hasta que esté cremoso:

- 1/3 tz. marañones, crudos, lavados
- ½ tz. agua
- ¾ cdta. sal marina
- ½ cdta. sal con cebolla, polvo
- ½ cdta. sal con ajo, polvo
- ¼ cdta. cebolla, polvo
- ¼ cdta. ajo, polvo

Añada:

- 1 bloque de tofu
- ½ cda. jugo de limón
- Licue hasta que todo esté cremoso

### ***Flan de Frutas Delicioso***

Salsa de Naranja

- 1 tz. jugo de naranja
- ¾ tz. jugo de piña
- 2 cdas. de jugo de limón
- ¼ tz. de miel
- 2 cdas. maicena
- ¼ tz. de agua
- 1/3 tz. de tapioca
- 1 tz. de agua

Mezclar la tapioca en el agua y dejar que se remoje por 5 minutos. Después, hervir hasta que la tapioca este clara.

- 1 lata grande de jugo de uva congelado diluido
- 1 lata de pina en pedazos en jugo
- 1 lata de duraznos en almíbar

Mezclar los jugos de uva y pina y los duraznos. A esto añadir la mezcla de la tapioca hasta que este espeso. Poner en la refrigeradora hasta que este frío para servir

Nyse Collins

▶ TDYS100701 Noche Buena Con Familia Teron

### ***Arroz Con Gandules***

- 3 T. de arroz
- ½ Libra de gandules
- 1 1/2 cda. Sal
- 1 cda. Pasta de tomate
- 1 cda. Sofrito
- aceitunas
- 3 cdas. De aceite de oliva con achote
- ½ cdta. Sason estilo pollo
- 1 frasquito de pimiento rojo
- 3 T. De agua

Sofreír todos los ingredientes en una caserola por 3 minutos, excepto el arroz, añadir el agua. Se debe poner el arroz cuando el agua este hirviendo. Bajar la llama y dejar que el arroz se cocine por 30 o 40 minutos mas.

### ***Guiso de Carne***

- 1 ½ T. Carne vegetariana (hidratada)
- 1 cebolla colorada cortada en lajitas
- 1 pimiento verde picado en lajitas
- 2 tomates medianos picados en cuadritos
- 2 ajos machacados
- 1 cda. estilo pollo
- 3 cdas. pasta de tomate
- 3 cdas. de aceite de oliva con achiote
- 1 cda. sofrito
- 3 t. de agua

Sofreir la cebolla, ajo, pimiento y demas condimentos, luego añadir la carne y sofreir por otros 2 minutos. Luego de esto añadir el agua y dejar hervir por 20 minutos.

### ***Ensalada Rusa***

- 4 papas grandes hervidas y picadas en cuadritos
- 1 ½ t. maíz cocinado
- 1 ½ t. de zanahoria
- 1 ½ t. de alberjas o guisantes
- 3 cdas. de mayonesa

Mezclar todos los ingredientes y listo.

### ***Encebollado Picante***

- 3 cebollas coloradas cortadas en lajitas
- 2 limones (jugo)
- 1 cdta. aceite de oliva
- 3 tomates picados en cuadritos
- 4 tomates (jugo)
- 1 cda. de cilantro
- ½ aji o chile
- sal al gusto

Lical el jugo del tomate con el aji o chile, en un recipiente mezclar todos los ingredientes incluyendo el jugo de tomate. Añadir sal al gusto si es necesario.

### ***Tostones***

- 3 plátanos verdes pelados y cortados
- sal al gusto

- aceite de oliva

Dorar un poco los platanos en un sartén previamente calentado. Cuando estén bien doraditos sacarlos del fuego y ponerlos sobre una hoja de papel aluminio y triturarlos. Nuevamente freírlos hasta que estén listos.

### ***Relleno Para Empanadas #1***

- 1 paquete carne molida
- ½ t. zanahoria cocinada
- ½ t. alberja o guisantes cocinada
- ½ cebolla colorada picada en cuadritos
- sal al gusto
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 cda. oregano
- 1 cda. ajo en polvo

Dorar en una sartén todos los ingredientes por 3 o 4 minutos y listo.

### ***Relleno Para Empanadas #2***

- ½ libra de queso de soya desmenuado
- 3 ramas de cebollines picaditos
- sal al gusto

Mezcle estos ingredientes y listo.

### ***Empanadas de Viento***

- 1 libra de harina de trigo
- ½ libra de mantequilla
- 1 cda. de polvo de hornear
- aceite

Mezclar la harina con el polvo de hornear y la mantequilla. Mezclar bien estos ingredientes hasta formar una masa suave. Cubrir la masa con una servilleta por 20 minutos. Transcurrido este tiempo ponga en la mesa un poco de harina y sobre esta ponga la masa que se debe aplanar con un bolillo hasta estar bien planita. Con una tapa redonda puede cortar la masa para formar círculos. Ha estos círculos se los puede poner el relleno. Se cierra la empanadita y con un tenedor se presiona el orificio de las empanadas. Si desea puede poner las empanadas al horno 35 grados por ½ hora o puede freírlas si desea.

Teresa e Ismael Teron

▶ TDYS020702 Sabor Ecuatoriano

### ***Ensalada de Espinacas***

- 1 pqte. Espinacas frescas, pequeñas
- 3 t. repollo morado, destrozado
- 1 pinta de tomates cerezas “cherry”
- 1 pinta de champiñones en rebanadas
- 3 cdas. Cebollines, picados finamente
- 2 zanahorias rallada, separada

En un recipiente mediano para ensaladas, coloque las espinacas, luego el repollo morado, tomates de cerezas, champiñones, cebollines y jamón. Y decore con las zanahorias.

### ***Aderezo:***

- ½ t. de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo
- jugo de un limón
- 3 dientes de ajo
- ¼ cebolla blanca
- 8-10 ramitas de cilantro
- sal al gusto

Coloque todos los ingredientes en la licuadora, ponga en un recipiente para servir aderezos y sirva sobre su ensalada.

### *Caldo de Bolas de Verde*

- 5 plátanos verdes
- 1 lb. arveja y zanahoria
- 1 cebolla grande colorada picada en cuadritos
- ½ lb. carne vegetariana para hacer albóndigas
- achiote una pizca
- sal al gusto
- 5 hojas grandes de repollo cortadas en rebanadas
- 1 1/2 cda. aceite de oliva
- cilantro al gusto
- 3 ramitas cebolla blanca o cebollines
- 2 papas grandes picadas en cuadros pequeños

Haga un caldo con estos ingredientes:

- ½ LB. De arveja y zanahoria
- 5 hojas de repollo cortadas en rebanadas
- 1 cda. De sofrito
- 2 papas grandes picadas en cuadritos

Aparte cocine 3 plátanos verdes en agua hirviendo con sal. Cuando estén bien cocidos, muéloslos finamente y guárdelos en un lugar abrigado. Ahora ralle 2 plátanos verdes crudos, amáselo bien y mézclelo con el plátano cocinado molido. Amase bien la mezcla y tápela. Aparte haga un refrito con:

- 1 cebolla colorada finamente picada
- 1 rama de cilantro picado

Agregue a este refrito aceite de oliva 1 cucharadita y media y el achiote. Divida este refrito en dos porciones: añádale una al caldo, y a la segunda agréguele sal al gusto, carne vegetariana, alverja y zanahoria.

Tome pequeñas porciones de la masa de plátano y con las manos forme bolitas. Hágalas un hoyo en el centro y rellénelo con la mezcla de carne y refrito. Cuando las papas estén a medio cocinar, eche una por una las bolas ya rellenas y déjelas cocinar a fuego lento durante 30 minutos mas. Al servir tenga cuidado de no desbaratarlas.

### *Pan de Maiz*

- 3 cdas. maicena
- 2 ½ ts. harina de trigo sin blanquear
- 1 ½ t. harina de maíz
- ½ t. azúcar, "Florida Crystals" orgánica
- 4 cdtas. Polvo de hornear sin aluminio
- 1 cda. Sal
- 2 ¼ ts. agua o leche de soya
- ½ t. aceite vegetal

Diluir maicena con las 6 cdas. de agua. Mezclar todos los ingredientes en un recipiente grande. Invierta la mezcla en una lámina de hornear a 400 grados por unos 30 minutos. Sirva caliente con mantequilla o con miel.

### *Encebollado*

- 4 cebollas grandes coloradas
- 5 tomates grandes
- 2 limones
- sal al gusto
- 1 cita. aceite de oliva
- 1 rama de cilantro picadita

Cortar las cebollas finamente y dejarlas en reposo por dos horas con mucha sal. Después de las dos horas lavar bien la cebolla hasta quitarle toda la sal. Una vez lavada la cebolla agregar el jugo de los dos limones, poner los tomates cortados en cuadros pequeños, agregar la sal al gusto, una cucharadita de aceite de oliva y una rama de cilantro bien picada. Mezclar todo con una cuchara y esta listo para servir.

### *Llapingachos*

- 6 papas grandes cocinadas
- ½ cita. de sal
- 1 taza de queso vegetariano desmenuzado
- achiote al gusto
- 3 cdas. aceite de oliva
- 2 cucharadas de mantequilla vegetariana

Pele las papas y cocínelas en agua hirviendo con sal. Cuando estén bien suaves escúrralas y redúzcalas a puré. Agregue la mantequilla y el queso previamente desmenuzado, y un poco de achiote; mezcle bien. Amase todo bien para que se incorporen los ingredientes. Haga unas tortillas pequeñas y déjelas reposar durante 15 minutos. Fríalas en poca grasa (añada aceite por cucharadas cada vez que la sartén este seca.), y déjelas tostar quedan mas sabrosas. Se acompañan con encebollado.

#### **POSTRE CREMOSO DE PIÑA (2 steps crust and filling)**

- Corteza del postre:
- 1 ½ t. coco tostado sin azúcar, rallado
- 2 t. de nuez molida
- 1/3 t. jarabe de arce

Mezclar todo junto con un tenedor y luego oprimir en el molde de 10 pulgadas.

#### **Crema de Piña**

- 1 T leche de soya
- ¾ t de marañón (anacardos, cashews), crudos, lavados
- 1/3 t maicena (fécula de maíz)
- 2 cdas. Leche de coco
- 2 cdtas. Extracto de vainilla
- 2/3 t jarabe de arce
- Jugo de medio limón
- ½ cdta. Sal
- 1 lata de piña machacada con jugo

Colocar el marañón y la mitad de la leche en la licuadora. Licuar hasta obtener una consistencia cremosa. Luego, agregue el resto ingredientes menos la piña. Cocine la mezcla hasta obtener una consistencia cremosa. Invierta la mezcla caliente en la corteza y póngalo en el refrigerador y sirva frío.

Teresa Bonilla

► TDYS050602 Recetas Puertorriqueñas

#### **Arroz con Habichuelas Frescas**

- 2 tazas de arroz integral tostado
- 1 ½ taza de habichuelas frescas cocidas
- 2 tazas de agua
- ½ cebolla picada
- ½ pimiento picado
- 2 dientes ajo machacado
- 2 ajíes dulce picado
- 2 hojas de recaó picado
- ¼ taza de cilantrillo picado
- 1 sobre de sazón lite (bohío)
- 2 cdas. de puré de tomate
- 2 cdas. de aceite vegetal
- sal al gusto
- 2 cdtas. de sazón de pollo

Tostar el arroz en un sartén moviéndolo constantemente por 20 minutos a temperatura mediana. Ya tostado lávelo bien. En una olla sofría los vegetales, échele el agua y las habichuelas cuando hierva échele el arroz y déjelo cocinar por 35 minutos a fuego bajito tapado.

#### **Pollo en Fricase**

- 1 o 2 potes de freíd chik
- 2 taza salsa de tomate
- 6 o 7 papas peladas
- 1 cdta. de sal
- 2 zanahorias picada
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1/2 pimiento verde picado
- 2 hojitas de laurel
- 1/2 cebolla picada
- 1 cda. de miel o jugo de uva
- 1/4 taza de cilantrillo y recaó
- 2 cdas. de sazón de pollo
- 1/2 taza de pimiento morrón
- ½ taza aceituna rellanas picadas

Pelar las papas y picarlas en cuadrado y la zanahoria, añada el resto de los ingredientes y déjelo cocinar a fuego bajo por 35 minutos déjelo espesar.

### ***Papas en Escabeche***

- 10 papa peladas y cocidas
- ½ taza de ajo puerro
- 2 dientes de ajo
- ½ taza de aceite de oliva
- 1 cebolla picada
- ½ jugo limón
- 1 pimiento verde picado
- ¼ taza de perejil
- ½ taza de aceitunas negras
- 1 cda. sal
- ½ taza de cebollines picados

Cocine las papas con la sal. Luego escurra el agua y añádele el resto de los ingredientes. Eche las papas en un molde de cristal y adorne con el perejil.

### ***Yuca en escabeche***

- 2 libra de yuca cocida
- 2 cebollas picadas
- 3 dientes de ajo machacado
- 2 hojas de laurel
- 1 cda. De jugo de limón
- 3 cdas. De aceite de oliva
- 2 cdas. De perejil seco

En un sartén eche las cebollas con el aceite y el ajo machacado déjelo cocinar hasta que la cebolla este transparente, añada la hojas de laurel cocine a temperatura baja. Luego añádale a yuca mezcle bien eche limón déjelo reposar por 15 minutos.

### ***Asopao de Pollo***

- 2 papas picadas
- ½ cebolla picada
- ½ pimiento verde picado
- 2 tallo de apio
- 2 ajíes dulce picado
- 2 dientes de ajo
- ½ taza de arroz
- 3 cda. de sazón de pollo
- 2 cda. Sal
- ¼ taza de cilantrillo
- 2 hojas de recaó
- 1 paq. de fideos para sopas
- 4 tazas de agua
- 1 taza de freíd chik picado

Ponga todos los ingredientes en una olla y cocínelo por 20 min. a fuego bajo.

### ***Dulce de Coco***

- ½ cda. Sal
- ½ cda. extracto de almendras
- ¾ taza de cajuil (cashews, marañón, anacardos)
- 1/3 taza de miel
- ¾ taza de agua
- 2 ½ taza de coco rallado
- 1 taza de harina sin blanquear

Licue los primeros ingredientes añada a los ingredientes secos y mezcle bien. Fórmelo bolitas de una pulgada y póngalo en un molde rociado con PAM y hornee a 350 grados por 12-15 minutos