

SOPAS

Sopa de Espinaca Tibia sin cocinar.

Para 4 porciones

Lave la espinaca 2 veces con inmersión. 2-3 rollos. No utilizar los tallos porque tienen hilos.

2-4 dientes de ajo.

1 cebolla pequeña.

1 rollito de culantro.

Algunas hojas de lechuga.

Preparación

Licue todo con agua caliente, en la medida de media licuadora. Poner en un recipiente y agregar avena integral (en seco) o arroz cocido aparte (opcional), condimentar al gusto. Servir sin cocinar. –15

La espinaca tiene una sustancia que irrita la garganta cuando se come en ensalada, pero al ser licuada, esta sustancia se evapora y no está presente más. En el plato se puede agregar un poco de aceite de oliva, si uno lo desea u otro aceite. Al servir la sopa, será tibia. Consumir al momento de preparar.

Sopa de Pejibayes:

Para 4-5 personas

Hiervan variedad de hortalizas durante 3 minutos zanahoria, zapallo, chayote, coliflor, etc., varios pejibayes pelados y cortados en partes. Enseguida agregue un licuado de 5-10 pejibayes pelados, sin las semillas. Hervir durante 2 minutos más y revolver con una cuchara de madera algunas veces para que no se pegue.

PRECAUCION: No acercarse a la cara ante la olla abierta, porque saltan gotas de la sopa. Esto terminado se apaga y se baja la olla de la estufa. De nuevo se hace un licuado de 3 dientes de ajo, zanahoria y chile dulce rojo en poca agua y agregar a la sopa, condimentar al gusto. No se cocina de nuevo.

SOPA DE TOMATES:

Hacer en manera parecida a la sopa anterior, pero menos los pejibayes. Después de 3 minutos de hervir en poca agua, apagar la estufa. Haga un licuado de una tajada de remolacha, 2 dientes de ajo, un tomate por cada porción y un rollito de culantro. Hecho esto, se unen las dos partes. Condimentar al gusto. Consumir el mismo día, al terminar de preparar. La parte licuada no se cocina.

Sopa de Hortalizas Cruda: licuada en agua caliente, al terminar es tibia. Esta sopa es muy buena para las personas que están con problemas digestivos o intestinales. Sin tomate, licuar hortalizas que se puedan comer en una ensalada, zanahoria, coliflor, lechuga, cebolla, ajo, culantro, etc. Agregue avena integral, algún condimento en el plato junto con el tomate picado. Se puede agregar un poco de aceite de oliva u otro si se desea. Así aun está tibia.

La condición de los ingredientes queda natural (crudo), por esto es muy fácil de digerir. No dejar para el próximo día. Consumir al tiempo de preparar.

Sopa de Cebolla: Hervir durante 3 minutos hortalizas picadas, apagar la estufa y agregar una cebolla picada fina. Enseguida agregar un licuado de 1 cebolla, 2 dientes de ajo y un rollito de culantro. Condimente al gusto, también con aceite si desea. Consuma la sopa el mismo día. Para 4 porciones.

Sopa de Salsa: Varias porciones Se preparan en el procesador de alimentos. Es sopa fría, estilo mejicano, excelente para días calientes.

Ingredientes:

Jugo de 1 limón

2-3 dientes de ajo

1 cebolla
varios tomates
1 rollito de culantro

Chile dulce rojo.

Procedimiento:

Se procesa hasta que sean triturados a pequeños pedazos. Pasar a un recipiente, agregar un poco de agua, aceite y chile picante. No se cocina. Consumir a más tardar al día siguiente. También se puede hacer manualmente, picando todo bien fino.

Sopa de Hortalizas Cocida: Cantidad según las porciones Picar variedad de hortalizas, por ejemplo: banano verde o plátano, berenjena, zanahoria, ayote, chayote o zapallo, etc. Se les hierve cortando 3 minutos, en ese momento se apaga el calor. En un tiempito agregar un licuado crudo de condimentos: poca cebolla, 3 dientes de ajo, zanahoria, chile dulce rojo, lechuga y culantro. No es indispensable licuar con todas las hortalizas, aunque se puede. Lo que sí es indispensable es el ajo, cebolla y culantro y condimentar al gusto. Se agrega un poco de avena integral o arroz cocido aparte, también aceite, trocitos de cebolla y tomate dan un toque especial, añadidos en el plato. El arroz también se puede agregar crudo al principio. En este caso, al apagar el calor, no destapar y dejar reposar más o menos una hora antes continuar con el proceso arriba mencionado. Nota: La sopa de hortalizas cocida se puede convertir en una sopa de granos. Prepare de la misma manera pero incluir en el principio algún grano remojado: trigo, garbanzo, lentejas, cebada y del mismo en el licuado.

Nota: En todas las sopas que se hierven, nunca se debe cocinar el apio, cebolla, ajo, chile picante, culantro, perejil o chile dulce. Estos son condimentos que al igual que otros como la albahaca, orégano, etc., tampoco se deben cocinar, sino licuar y agregar crudos, un tiempo después de la cocción. Es preferible no utilizar en la cocina raíces harinosas, de mucho almidón concentrado, estos tienden a engordar, es preferible el plátano o banano verde que son con menos contenido de almidón. Opción oriental: A cualquier sopa en el plato se puede añadir un puñito de trocitos de alga marina tipo nori. Esto imparte un sabor especial y estilo oriental. Se pone suave en segundos. También se puede utilizar la salsa china o salsa de soya.