

P R I M E R

Módulo

M E S 1 2



Escuela Salvith Brest



Tiempo
5 min



Porciones para
1 persona

Ingredientes:

- ▶ 1 pepino
- ▶ 1 limón
- ▶ 2 hojitas de lechuga
- ▶ 1 cebolla
- ▶ Orégano
- ▶ Aceite
- ▶ Sal a gusto.

Preparación:

Para preparar esta ensalada, primero lava y pela un pepino, y córtalo en rodajas. Luego, corta una cebolla en rodajas también.

En un plato grande, coloca una cama de hojas de lechuga. Añade las rodajas de pepino y cebolla, y las tiras de zanahoria.

Colocamos un limón partido sobre la ensalada. A continuación, agrega aceite de oliva, orégano y sal al gusto.

¡Sirve de inmediato y disfruta!

Propiedades Alimenticias:

Nutrición. Rica en fibras vitamina A, C, E, B1, B2 y B3.

Medicina. Relajante hidratante, buen diurético, mejora la salud cardiovascular, además ayuda a desintoxicar el organismo



Ingredientes:

- ▶ 1 brócoli cocido
- ▶ 2 huevos caipira
- ▶ 1/2 taza de harina preparada
- ▶ 2 cda de salsa de soya
- ▶ Aceite
- ▶ Sal al gusto

Preparación:

Pon a hervir 1 litro de agua en una olla grande. Luego corta la coliflor en floretes y agrégala al agua hirviendo. Corta el poro en rodajas, la cebolla en plumas y añádelo a la olla junto con la coliflor.

Incorpora las 2 cucharadas y media de aceite de girasol y la sal a gusto. Seguidamente deja hervir hasta que todas las verduras estén cocidas.

Una vez cocidas, retira las verduras de la olla y colócalas en la licuadora. Añade la papa cocida y un poco del caldo de la cocción. Licua hasta obtener una mezcla homogénea y cremosa.

Vierte la cremita en una olla y calienta a fuego medio durante unos 2 minutos. Al momento de servir decoramos con pimienta verde en tiritas.

Propiedades Alimenticias:

Nutrición. Rica en vitamina C, K, complejo B, potasio, magnesio, fósforo, y fibras naturales.

Medicinal. Fortalece el sistema inmunológico.



Tiempo
35 min



Porciones para
2 personas

Ingredientes:

- ▶ 3 tomates
- ▶ 1 cucharada de p  prica en polvo
- ▶ 4 hojitas de laurel
- ▶ 1 ramita de albahaca
- ▶ 5 castañas
- ▶ 2 papas medianas cocidas,
- ▶ 1/2 cebolla,
- ▶ Gluten horneado,
- ▶ Aceite de girasol
- ▶ Sal a gusto.

Preparación:

Prepara la salsa: En la licuadora coloca los tomates, la p  prica, 3 cucharadas de aceite y sal al gusto. Licua hasta obtener una mezcla suave.

Cocina la salsa: Vierte la salsa en una sartén y calienta a fuego medio. Agrega las hojas de laurel y la albahaca.

Tuesta las castañas: En otra sartén, tuesta las castañas hasta que adquieran un color dorado.

Haz la crema de castañas: Una vez tostadas, pon las castañas en la licuadora. Añade la cebolla, un poco de aceite y un poquito de agua. Lic  a hasta que quede una crema suave y homogénea.

Incorpora los sabores: Agrega la crema de castañas a la salsa de tomate en la sartén. Deja cocinar por unos 3 minutos para que todos los sabores se integren.

Añade el gluten: Incorpora el gluten horneado en rebanadas finas y revuelve suavemente. Rectifica la sal si es necesario.

  Sirve y disfruta!

Nota sobre el gluten: Para hacer el gluten, disuelve harina de gluten en un poco de agua hasta obtener una masa homogénea. Deja reposar y luego hornea. Una vez horneado, puedes cortarlo en rebanadas para usar en esta receta.

Para servir, puedes acompañar tu adobo de gluten con una porción de puré de papa y hojas de lechuga fresca a un lado y tomates en rodajas.

Propiedades Alimenticias:

Nutricional. Rico en carbohidratos nobles.

Medicinal. Excelente preparación para personas con trabajo físico muscular de desgaste.



Ingredientes:

- ▶ 1 1/2 Beterraga
- ▶ 2 tomates
- ▶ 2 zanahoria
- ▶ 1 litro de agua mineral
- ▶ Pizca de sal
- ▶ 1 limón a gusto

Preparación:

Corta las verduras: Pela las betarragas y las zanahorias, y córtalas en pedazos pequeños.

Licua los primeros ingredientes: Coloca los trozos de betarraga y zanahoria en la licuadora con 1 litro de agua y licua muy bien.

Añade el tomate: Agrega los tomates, cortados en cuatro a la licuadora y licúa todo junto por partes hasta que la mezcla esté completamente líquida.

Cuela el jugo: Pasa la mezcla por un colador para eliminar cualquier pulpa o residuo.

Sazona y disfruta: Agrega una pizca de sal y limón a gusto, revuelve y sirve.

Propiedades Alimenticias:

Nutrición. Excelente fuente que enriquece la sangre, nutre y limpia las vías digestivas por poseer buena cantidad de fibras.

Medicinal. Para pobreza de sangre, para falta de sueño, para desnutrición, purifica las vías cardiovasculares y aumenta el poder antioxidante.



**Escuela
Salvith Brest**