

SEGUNDO

Módulo

MES 12



Escuela Salvith Brest



Ingredientes:

- ▶ 1 litro de agua (½ litro para hervir y ½ litro para licuar)
- ▶ ½ brócoli
- ▶ 1 cebolla
- ▶ 3 hojas de laurel
- ▶ 1 tomate
- ▶ 1 papa y ½ (o una papa y media) cocinada
- ▶ Sal al gusto
- ▶ Unas ramitas de cilantro
- ▶ 2 cucharadas de aceite

Preparación:

Primeramente colocar a hervir ½ litro de agua en una cacerola.

Luego corta la cebolla en medias lunas y agrégala al agua hirviendo junto con las hojas de laurel.

Seguidamente corta las flores del brócoli y un poco del tronco en tiras. Incorpóralo todo a la cacerola

También agregamos en la cacerola tomate en tiras, sal al gusto, cilantro picado finamente y 2 cucharadas de aceite. Remueve bien y deja que la sopa hierva.

Aparte, en una licuadora, vierte ½ litro de agua y agrega una papa y media cocinada. Licua hasta obtener una mezcla homogénea.

Finalmente, vierte la mezcla de papa licuada en la cacerola con la sopa. ¡Y listo! Tu sopa está lista para servir.

Propiedades Alimenticias:

Nutrición. Es una sopa muy rica en minerales, vitaminas y de forma especial en hierro, calcio y fibras naturales.

Medicinal. Muy buena para ayudar a combatir la anemia, la desnutrición, estreñimientos y pobreza de sangre.



Tiempo
35 min



Porciones para
2 personas

Ingredientes:

- ▶ 2 tazas de harina de maíz precocido
- ▶ 1 taza de harina de trigo
- ▶ ½ taza de agua
- ▶ 1 cucharadita de levadura Fleischmann
- ▶ 2 cucharadas de aceite de girasol
- ▶ 3 cucharadas de yogur natural
- ▶ Sal al gusto

Preparación:

En un bowl agrega harina de maíz precocida, harina de trigo y sal al gusto, luego mezcla bien.

Seguidamente incorpora el agua, la levadura y el aceite de girasol. Mezcla todo hasta que la masa empiece a formarse.

Coloca la masa en un sartén a fuego bajo para texturizar. Revuélvela constantemente hasta que esté precocida y homogénea.

Retira la masa del fuego, déjala enfriar un poco y agrega las 3 cucharadas de yogur natural. Amasa bien hasta integrar todo.

Forma pequeñas bolitas con la masa.

Usando un plástico y una tabla o aplastador, aplana cada bolita hasta formar una tortilla delgada.

Pon las tortillas en un sartén caliente para que se doren por ambos lados.

Una vez listas, retíralas del fuego y rellénalas con lo que más te guste.

Propiedades Alimenticias:

Nutricional. Son cereales de fácil digestión.

Medicinal. Excelente para actividades físico musculares, para sentir el estómago satisfecho y evitar comer de más.



Tiempo
5 min



Porciones para
3 personas

Ingredientes:

- ▶ 1/4 de manojo de espinacas
- ▶ 4 ramitas de cilantro
- ▶ 4 ramitas de perejil
- ▶ 1 cebolla
- ▶ 5 castañas
- ▶ 1 cucharada de ajonjolí (sésamo)
- ▶ 2 cucharadas de aceite
- ▶ 1/2 vaso de agua
- ▶ 2 Papas cocidas
- ▶ 5 champiñones precocidos
- ▶ Sal al gusto

Preparación:

En una cacerola, cocina al vapor la espinaca, el cilantro, el perejil y la cebolla partida en cuatro partes.

Mientras tanto, rallamos y doramos las castañas en una sartén. Agrega el ajonjolí y continúa dorando ligeramente.

Coloca en una licuadora las verduras que cocinaste al vapor (espinaca, cilantro y perejil). Agrega 2 cucharadas de aceite y licua hasta obtener una mezcla homogénea.

Incorpora las castañas y el ajonjolí dorado, 1/2 vaso de agua y licua nuevamente hasta que todo se integre bien.

Vierte la mezcla licuada en una olla y calienta a fuego lento para que se espese y se forme el mole.

Una vez que el mole haya espesado, agrega las papas cocidas y cortadas, y los champiñones precocidos y cortados. Mezcla bien para que todos los ingredientes se impregnen del sabor.

Rectifica el punto de sal y sirve. ¡Disfruta tu platillo!

Propiedades Alimenticias:

Nutrición. Son ricos en proteínas, grasas 100% vegetales, vitaminas, minerales, hierro, calcio, magnesio y zinc.

Medicinal. Para personas que padecen gastritis estómagos delicados personas con anemia desnutrición pobreza de sangre y diabetes.



Tiempo
5 min



Porciones para
1 persona

Ingredientes:

- ▶ 8 ajos pelados
- ▶ El jugo de 2 limones
- ▶ 2 cucharadas de aceite de girasol
- ▶ Una pizca de sal

Preparación:

En una licuadora agrega los ajos pelados, los limones, el aceite de girasol y una pizca de sal.

Licua hasta obtener una mezcla homogénea y suave. ¡Y listo!

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



**Escuela
Salvith Brest**