

T E R C E R

Módulo

M E S 1 2



Escuela Salvith Brest



Ingredientes:

- ▶ 1 palta
- ▶ 2 hojas de lechuga
- ▶ 1 cebolla pequeña
- ▶ 1 tomate
- ▶ 1/2 limón
- ▶ 1 ramita de cilantro
- ▶ Orégano

Preparación:

En un plato, coloca las hojas de lechuga como base.

Luego con la ayuda de una cuchara, retira algunas partes de palta y distribúyelos sobre la lechuga.

Corta la cebolla en medias lunas, sepáralas con las manos y agrégalas al plato.

Corta los tomates en rodajas y colócalos junto a los demás ingredientes.

Decora con unas ramitas de cilantro.

Sirve con el medio limón al lado para que cada persona se lo exprima a su gusto y añade un poco de orégano.

¡Que la disfrutes!

Propiedades Alimenticias:

Nutrición. Es una ensalada con nutrientes ricos en proteínas, en grasas, en vitaminas y minerales.

Medicinal. Una ensalada especial para personas que sufren de gastritis.



 Tiempo
45 min

 Porciones para
2 personas

Ingredientes:

- ▶ 1/2 kg de harina de trigo
- ▶ 2 cdas. de germen de trigo
- ▶ 2 cdas. de salvado
- ▶ 2 cdas. de aceite
- ▶ 1/2 cucharadita de sal
- ▶ 3 cdas. de yogur natural
- ▶ 1 cuch. de levadura seca
- ▶ Agua tibia (cantidad necesaria)
- ▶ 3 tomates cocidos
- ▶ 2 cucharadas de aceite
- ▶ Orégano al gusto
- ▶ Sal al gusto
- ▶ 1/2 pimiento verde
- ▶ 1/2 cebolla blanca
- ▶ 6 aceitunas, picadas
- ▶ 4 champiñones, cortados
- ▶ 5 Colantaos, picado en trozos pequeños

Preparación:

Instrucciones para la masa

En un bowl, mezcla la harina, el germen, el salvado, la sal y el yogur. Disuelve la levadura en un poco de agua tibia.

Incorpora el aceite y la levadura disuelta a la mezcla de harina.

Agrega agua tibia poco a poco y amasa hasta obtener una masa homogénea y suave.

Extiende la masa sobre una charola para pizza y deja que repose.

Precalienta el horno a 180 °C y hornea la masa por 15 a 20 minutos.

Instrucciones para la salsa y el montaje

Para la salsa, licua los tomates cocidos con 2 cucharadas de aceite, orégano y sal al gusto.

Una vez que la masa esté lista, extiende la salsa sobre ella.

Agrega el pimiento, la cebolla, las aceitunas, los champiñones y el colantao.

Espolvorea orégano al gusto sobre los ingredientes.

Coloca la pizza en el horno a 180 °C por 5 a minutos, o hasta que los ingredientes se cocinen.

Para finalizar hacemos un quesito vegano de tu preferencia (puede ser de almendras)

¡Disfruta!

Propiedades Alimenticias:

Nutricional. Es una excelente fuente de proteínas, grasas nobles, carbohidratos, minerales y vitaminas con su harina integral.

Medicinal. Es una fuente especial para personas con trabajo físico muscular, deportistas o gimnastas.



Tiempo
15 min



Porciones para
2 personas

Ingredientes:

- ▶ 1/2 litro de agua
- ▶ 1/2 cebolla, cortada en medias lunas
- ▶ 1 vasito de agua (para la licuadora)
- ▶ 1 zanahoria cocida
- ▶ 2 papas medianas cocidas
- ▶ 1/2 tomate crudo
- ▶ 2 cucharadas de aceite
- ▶ Sal al gusto
- ▶ Coliflor
- ▶ Huevo de chacra cocido (para servir)

Preparación:

Pon a hervir 1/2 litro de agua en una cacerola.

Agrega la media cebolla cortada en medias lunas y déjala cocer.

En una licuadora, coloca el vasito de agua, la zanahoria cocida, las papas cocidas, el medio tomate crudo y las 2 cucharadas de aceite. Licua hasta obtener una mezcla homogénea.

Vierte la mezcla licuada en la olla con el agua hirviendo.

Agrega sal a tu gusto y el coliflor. Deja que todo hierva junto hasta que el coliflor esté tierno.

Sirve la sopa caliente, acompañada con huevo de chacra cocido.

Propiedades Alimenticias:

Nutrición. Es una sopa muy rica en nutrientes, contiene fibras medicinales, vitaminas, minerales, proteínas y grasas de buena calidad.

Medicinal. Es excelente para trabajos físicos de desgaste, puede comerse con su pan integral para trabajos musculares que exigen fuerza es muy saludable.



Tiempo
5 min



Porciones para
1 persona

Ingredientes:

- ▶ 1 puñado grande de perejil fresco
- ▶ 1/2 cucharada de orégano
- ▶ 3 dientes de ajo medianos
- ▶ El jugo de 1 limón
- ▶ 1 cucharada de aceite (puedes usar aceite de oliva o de girasol)
- ▶ Sal al gusto

Preparación:

Pica finamente el perejil y los ajos.

Coloca el perejil y los ajos picados en un recipiente.

Añade el orégano, el jugo de limón y la sal. Mezcla bien.

Por último, agrega el aceite y vuelve a mezclar hasta que todos los ingredientes se integren.

¡Lista para disfrutar!

Propiedades Alimenticias:

Nutrición. Parece una cosa increíble que algo que parece tan insignificante sea uno de los alimentos más nutritivos, es rica en minerales, calcio, hierro, magnesio, zinc, vitaminas y minerales de buena calidad.

Medicina. Es un excelente diurético para retención de líquidos, para enfermedades de los riñones.



**Escuela
Salvith Brest**