

C U A R T O

Módulo

M E S 1 2



Escuela Salvith Brest



Tiempo
5 min



Porciones para
1 persona

Ingredientes:

- ▶ 2 betabeles
- ▶ 1 papa cocida
- ▶ 12 almendras
- ▶ 1 limón
- ▶ Aceite de girasol
- ▶ Sal
- ▶ Lechuga,
- ▶ 1/2 pimiento verde y aros de cebolla para servir

Preparación:

Cocina y corta las verduras. Pela los betabeles y córtalos en cuadros medianos. Cocina la papa hasta que esté suave, y luego pélala.

Prepara el aderezo. En una licuadora, combina las almendras, un vaso de agua, dos cucharadas de aceite de girasol y la papa cocida. Licua hasta obtener una consistencia cremosa.

Sazona el aderezo. Añade una pizca de sal y unas gotas de limón a la mezcla y licúa de nuevo por unos segundos.

Sirve la ensalada. Coloca los cuadros de betabel en un tazón y báñalos con el aderezo de almendras. Para servir, coloca la mezcla sobre una cama de lechuga y decora el plato con pequeñas rodajas de pimiento verde y aros de cebolla.

Propiedades Alimenticias:

Nutrición. Es una magnífica fuente de nutrientes ricos en vitaminas especialmente vitamina A, B y C.

Medicinal. Excelente para problemas del corazón sistema circulatorio.



Tiempo
45 min



Porciones para
2 personas

Ingredientes:

- ▶ 2 papas cocidas
- ▶ 1/2 pimiento rojo
- ▶ 2 dientes de ajo
- ▶ Una pizca de comino
- ▶ Una pizca de orégano
- ▶ 1/2 cebolla
- ▶ Lechuga
- ▶ 1/2 tomate
- ▶ Aceite de girasol
- ▶ Sal al gusto
- ▶ Una ramita de cilantro o perejil para decorar

Preparación:

Prepara la salsa: En una licuadora, combina el 1/2 pimiento rojo, los 2 ajos, 3 cucharadas de aceite de girasol, un poco de comino y orégano. Licua muy bien hasta obtener una salsa homogénea y suave.

Sofríe la salsa: Vierte la salsa en una sartén con teflón y cocina a fuego medio.

Mezcla y calienta: Por separado, corta las papas cocidas en cubos grandes. Añádelas a la sartén con la salsa y mezcla todo para que se integren los sabores. Cocina por unos minutos hasta que las papas estén bien calientes y se haya evaporado un poco de líquido.

Sirve y decora: Coloca la mezcla de papas en un plato. Decora con la lechuga finamente picada, coloca el 1/2 tomate en el centro y finaliza con una ramita de cilantro o perejil. ¡Listo para disfrutar!

Propiedades Alimenticias:

Nutricional. Es una preparación muy rica en proteínas, grasas vegetales, carbohidratos nobles, es aperitivo y ayuda a las buenas digestiones nutricional 100%.

Medicinal. Es excelente para trabajo físico muscular y desnutrición.



Tiempo
15 min



Porciones para
2 personas

Ingredientes:

- ▶ 6 champiñones
- ▶ Harina de maíz y de trigo
- ▶ 2 tomates
- ▶ 1/2 pimiento rojo
- ▶ 1/2 pimiento verde
- ▶ 1 cebolla blanca
- ▶ 2 dientes de ajo
- ▶ Orégano
- ▶ Aceite
- ▶ Sal
- ▶ Kion (jengibre)

Preparación:

Preparar la Masa:

En un recipiente, mezcla 2 tazas de harina de maíz y 1 taza de harina de trigo. Agrega 1/2 cucharadita de levadura Fleishman y una pizca de sal. Incorpora agua poco a poco (puedes usar el agua de papas cocidas o agua pura) hasta obtener una masa homogénea y un poco aguada. Agrega 2 cucharadas de aceite y mezcla bien.

Coloca la masa en una sartén de teflón y cocina a fuego medio. Revuelve constantemente hasta que la masa se precocine y se texturice. Con la ayuda de dos plásticos y una tabla, aplana cada porción de masa hasta formar una torta media y redonda. Dora cada torta en una sartén de teflón por ambos lados. Una vez doradas, retíralas a un plato y moldea ligeramente los bordes para darles forma de canasta

Preparar el Relleno:

En una licuadora, coloca los 2 tomates partidos en cuartos, 1/2 pimiento rojo y 2 cucharadas de aceite. Licua bien.

Añade un poco de orégano y sal al gusto, y vuelve a licuar.

Vierte la salsa en una sartén y cocina a fuego medio hasta que se espese.

Corta los champiñones en rodajas medianas. Pica finamente la cebolla blanca y el 1/2 pimiento verde en cuadritos. Pica un poco de kion (jengibre).

Incorpora los champiñones, la cebolla, el pimiento verde y el kion picado a la salsa.

Prueba y ajusta la sal si es necesario. Una vez listo el relleno, pasa por un colador para quitar el exceso de líquido.

Al momento de servir te puedes guiar de la fotografía anterior.

Propiedades Alimenticias:

Nutrición. Rica en nutrientes, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y carbohidratos nobles.

Medicinal. Es un plato muy especial para fisicoculturistas, y personas con trabajos de actividad fuerte.



Ingredientes:

- ▶ 12 almendras
- ▶ 1 papa cocida
- ▶ 3 choclos (elote o maíz en mazorca)
- ▶ 3 palitos para brochetas
- ▶ Paprika (o cayena en polvo)
- ▶ Aceite de girasol
- ▶ Sal
- ▶ Jugo de limón (unas gotas)

Preparación:

Para la crema:

En una licuadora, coloca las 12 almendras, 1 vasito de agua, 2 cucharadas de aceite de girasol y la papa cocida.

Licua hasta obtener una consistencia cremosa y homogénea.

Agrega una pizca de sal y unas gotas de jugo de limón.

Vuelve a licuar por unos segundos más. La crema ya está lista.

Para los choclos:

Cocina los choclos.

Una vez listos, déjalos enfriar un poco e inserta un palito de brocheta en la base de cada uno.

Vierte la crema de almendras sobre cada choclo, cubriéndolos por completo.

Espolvorea generosamente con paprika (o cayena en polvo) al gusto. ¡Ya están listos para disfrutar!

Propiedades Alimenticias:

Nutrición. Contiene proteínas y grasas naturales; fortalece el cerebro y nutre saludablemente.

Medicina. Ayuda a combatir el estreñimiento.



**Escuela
Salvith Brest**