

DESAYUNOS LONCHERAS JUGOS

CLASE 2



SALVITH BREST

SOPA DE Coliflor



Propiedades Nutricionales:

Muy nutritiva, alto contenido en fibra, para el estreñimiento, limpia el organismo, antioxidante remineralizante del organismo, para el cerebro, la memoria y los nervios.

SOPA DE Coliflor

PORCIÓN: PARA 2 PERSONAS



INGREDIENTES

- 4 flores de coliflor
- 5 rodajas de poro
- 3 Papas medianas
- 10 Almendras
- 1 ajo
- Aceite de girasol
- Sal a gusto

ELABORACIÓN

Cocinamos las papas cortadas en tiras; en otra olla cocinamos la coliflor, 5 rodajas de poro y 1/2 litro de agua, dejamos hervir y agregamos la papa cocida, mezclamos; licuamos una porción de todos los ingredientes con 1/2 tacita de agua, 3 cuch. de aceite y licuamos, incorporamos 10 almendras peladas y volvemos a licuar, agregamos a la sopa, dejamos incorporar los sabores y licuamos un poco del caldito con 1 ajo y agregamos a la sopa, agregamos sal a gusto, orégano y servimos.

SOPA Roja



Propiedades Nutricionales:

Para la anemia, para personas con trabajo físico muscular, brinda fuerza muscular, mejora el tránsito intestinal, excelente fuente de minerales, etc.

SOPA Roja

PORCIÓN: PARA 2 PERSONAS



INGREDIENTES

- 1 tomate 1/2
- Pimiento rojo
- 3 papas medianas
- 1/2 k. de espinacas
- 1 diente de ajo
- kion un trozo
- 2 ramitas de culantro
- Aceite de girasol
- Sal al gusto

ELABORACIÓN

Cocinamos las papas cortadas en tiras; por aparte licuamos el tomate con 1/2 tacita de agua, agregamos un pedazo de pimiento, licuamos y agregamos en la olla donde están las papas casi cocidas, agregamos la espinaca picada, agregamos 3 cuch. de aceite, sal al gusto; por aparte, licuamos con 1/2 tacita de agua, 1 ajo, kion, 1 cuch. de aceite y un poco de culantro, agregamos a la sopa ,dejamos incorporar y servimos.

SOPA Verde



Propiedades Nutricionales:

Contiene vitamina del grupo B, para los nervios, antiinflamatoria, purifica la sangre, digestiva, combate la artritis, sistema circulatorio, rica en vitamina C, combate el cáncer de próstata, reduce tumores, hígado graso, colesterol alto.

SOPA Verde

PORCIÓN: PARA 2 PERSONAS



INGREDIENTES

- 1/4 de culantro
- 1/4 de perejil
- 2 tacitas de espinaca
- 1/2 tacita de brócoli
- 3 papas medianas
- Aceite de girasol
- Sal al gusto
- 1 Huevo de chacra

ELABORACIÓN

Cocinamos las papas en tiras con un poquito de sal; por aparte colocamos en una olla 1 tacita de agua a hervir con todas las hierbas verdes y brócoli, dejamos vaporizar, una vez listas, colocamos en la licuadora con 3 cuch.de aceite, 1/2 papita cocida, licuamos y agregamos a la olla a fuego medio, agregamos sal a gusto y apagamos, mezclamos con las papas cocidas y servimos conforme al video en plataforma y foto.

PIZZETAS DE *Espinaca*



Propiedades Nutricionales:

Por su contenido en fibras, combate el estreñimiento, contiene calcio, hierro, magnesio, zinc, combate la diabetes, previene el envejecimiento.

PIZZETA DE *Espinaca*

PORCIÓN: PARA 2 PERSONAS



INGREDIENTES

- Espinaca 2 Tazas
- Culantro 1 puñado
- Perejil 1 puñado
- Almendras 4 cuch.
- Aceite de girasol
- Sal al gusto

ELABORACIÓN

Licuamos las hierbas verdes cocinadas al vapor, con un poco de aceite y sal al gusto, texturizamos a fuego medio en una sartén por unos 5 minutos, por aparte hacemos el queso crema de almendras, licuamos 4 cuch. de almendras peladas, 3 cuch. de aceite de girasol, 1/4 de taza de agua, licuamos, agregamos un poco de papita cocida hasta quedar en su punto y sal a gusto.

MASA PARA LA PIZZETA

Colocamos en un recipiente 1/2 kilo de harina blanca, 4 cuch. de salvado, 4 cuch. de germen, 4 cuch. de aceite, una pizca de sal y de azúcar, 1/2 cuch. de polvo de hornear, agregamos agua tibia y amasamos, estiramos nuestros redonditos, aplanamos al centro con un molde y colocamos al horno 15 minutos, en seguida dejamos enfriar y rellenamos conforme a la foto y video en plataforma.

TACOS *Mexicanos*



Propiedades Nutricionales:

Contiene proteínas, minerales, carbohidratos, para personas con actividad físico - muscular, personas que hacen ejercicio.

TACOS *Mexicanos*

PORCIÓN: PARA 2 PERSONAS



INGREDIENTES

- 2 tazas de harina bl.
- 2 cuch. de salvado
- 2 cuch. de germen
- aceite de girasol
- sal al gusto

ELABORACIÓN

Colocamos en un recipiente la harina, el germen, el salvado, agregamos 1/4 de cuchara de té de sal, aceite, agua tibia a los pocos hasta formar una masita homogénea, una vez listo formamos las bolitas, estiramos en forma circular con un rodillo y colocamos en la sartén a dorar por los dos lados.

PREPARACIÓN DEL GLUTEN

Colocamos 1 taza de harina de gluten con agua a los pocos hasta que se forme una masa compacta y colocamos a cocinar en agua, una vez cocinado troceamos, hacemos una salsa de 6 castañas ralladas y tostadas, 1/2 cebolla, 5 cuch. de salsa de soja, aceite y licuamos, maceramos con el gluten y doramos. Acompañamos con guacamole y hojas de lechuga.

SALTADO DE

Champiñones



Propiedades Nutricionales:

Desayuno para personas que tienen trabajo pesado, físico - muscular, repotenciador, vitamínico, aporta los nutrientes que tu cuerpo necesita, ayuda a mejorar las defensas.

SALTADO DE *Champiñones*

PORCIÓN: PARA 2 PERSONAS



INGREDIENTES

- 1 cebolla
- 1/4 pimiento amarillo
- 1/4 de pimiento verde
- 1/4 de pimiento rojo
- 1 tomate
- 10 champiñones
- 1/4 cebolla
- 4 castañas
- Salsa de soja
- Aceite de girasol
- Sal a gusto

ELABORACIÓN

Picamos la cebolla en plumas, el pimiento amarillo, verde, rojo en plumas, colocamos en el teflón a soasar con poco aceite, enseguida agregamos el tomatito en plumas; en otra sartén agregamos los champiñones picados, hacemos una salsa de 4 castañas ralladas y tostadas, 1/4 de cebolla, un poco de salsa de soja, aceite, licuamos y agregamos a los champiñones dejamos soasar y mezclamos con los pimientos, acompañamos con un puré de papa y listo.