

EXTRACTOS ALMUERZOS E INFUSIONES

MOD 2 - CLASE 2



SALVITH BREST

TORTA INTERNACIONAL *Alemana*



Propiedades Nutricionales:

Es una excelente fuente de proteínas, grasas naturales, vitaminas, minerales, fibras limpiadoras, ayuda a mejorar el sistema circulatorio, fortifica el corazón y el sistema inmunológico .

TORTA INTERNACIONAL *Alemana*

PORCIÓN: PARA 4 PERSONAS



INGREDIENTES

- 5 papas medianas
- 1 cebolla mediana
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 pimiento amarillo
- 7 aceitunas
- Ramita de cilantro
- 1 zanahoria
- 1 laurel
- 5 champiñones
- semillas de calabaza
- aceite de girasol
- sal a gusto

ELABORACIÓN

Hacemos puré de las 5 papas con aceite y sal a gusto, enseguida cortamos la cebolla en cuadros, pimiento rojo en cuadros, colocamos en una sartén a soasar con una hojita de laurel, incorporamos aceitunas cortaditas y sin Pepa, agregamos el cilantro picado, rallamos la zanahoria, cortamos los champiñones e incorporamos, agregamos el pimiento amarillo cortado en tiras, vamos moviendo, una vez listo apagamos. Por aparte enaceitamos una charola, agregamos la mitad del puré de papa, colocamos nuestro relleno y en seguida tapamos con otra mitad del puré de papa, formamos bien, conforme al vídeo en plataforma y decoramos nuestra torta con pimiento rojo y verde en tiras, semillas de calabaza, una vez listo colocamos al horno en 200 grados por 25 minutos.

MOLE RICO Verde



Propiedades Nutricionales:

Rico en nutrientes como es el hierro, ácido fólico, proteínas, ayuda para aumentar de peso, bueno para combatir la anemia, pobreza de sangre y especialmente el estreñimiento.

MOLE RICO Verde

PORCIÓN: PARA 2 PERSONAS



INGREDIENTES

- 2 tazas de espinaca
- un puñado de cilantro
- un puñado de perejil
- 2 cuch. Semilla de calabaza
- 2 cuch. Ajonjolí
- 5 castañas
- 1 cuch. de almendras peladas
- 1 cebolla mediana
- 2 papas en cuadros cocidas
- 1/2 zanahoria
- 1 bolita de gluten cocido

PARA EL GLUTEN

Colocamos 1 taza de harina de gluten en 1 taza 1/2 de agua, vamos incorporando a los pocos nuestra harina en el agua, una vez lista formamos nuestras bolitas y cocinamos en agua.

ELABORACIÓN

Colocamos a vaporizar con un vasito de agua ,la espinaca, el cilantro, el perejil, en seguida por aparte en una sartén tostamos la semilla de calabaza, el ajonjolí, las castañas ralladas, almendras peladas, tostamos hasta quedar en un punto rubio, una vez listo licuamos con un poco de agua de las hierbas y colocamos en la sartén por unos 2, 3 minutos, agregamos 1 cebolla mediana en cuadros dejamos 1 minuto y apagamos, por aparte licuamos las hierbas vaporizadas con nuestro licuado anterior con la cebolla, tenemos 2 papas medianas en cuadros cocidas, 1/2 zanahoria cocida en media luna y gluten en trozos, una vez todo listo, mezclamos con la salsa verde, dejamos a fuego medio por unos minutos, agregamos sal a gusto y listo.

SALTADO DE *Champiñones*



Propiedades Nutricionales:

Excelente fuente de vitaminas, minerales, carbohidratos, proteínas nobles, ayuda para mejorar la piel, la vista y rico en proteína 100% vegetales, especialmente para gastritis.

SALTADO DE *Champiñones*

PORCIÓN: PARA 2 PERSONAS



INGREDIENTES

- 1 cebolla mediana
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 pimiento verde
- 1/2 pimiento amarillo
- 5 colantaos
- 1 Tomate
- 4 champiñones
- Salsa de soja
- Aceite de girasol
- Sal a gusto
- 2 papas cocidas
- 1/2 choclo cocido
- Hoja de lechuga

ELABORACIÓN

Colocamos en la sartén la cebolla en plumas, pimiento rojo, pimiento verde, pimiento amarillo en titas, colantao, tomate en plumas, champiñones cortados, agregamos un chorrito de aceite, dejamos soasar y para finalizar agregamos 2cuch. de salsa de soja, una vez listo servimos, acompañamos con papas cocidas en tiras, choclo y hojas de lechuga.

TALLARIN *Carne*



Propiedades Nutricionales:

Es rico en carbohidratos y proteínas naturales, grasas y fibras medicinales curativas, muy buen aporte nutricional y proteico, es muy buen sustituto de la carne

TALLARIN *Carne*

PORCIÓN: PARA 2 PERSONA



INGREDIENTES

- 1/2 de Tallarines integrales
- 4 castañas
- 2 cuch. Semillas de girasol
- 2 cuch. Almendras peladas
- 2 cuch. Ajonjolí
- 2 tomates
- 1 pimiento rojo
- 2 dientes de ajo
- Unas ramitas de cilantro
- Salsa de soja
- 1 cebolla mediana
- 1 pimiento amarillo
- 4 Champiñones

ELABORACIÓN

Colocamos en la sartén las castañas ralladas, semilla de girasol, las almendras peladas, el ajonjolí, dejamos dorar hasta quedar en su punto, por aparte en la licuadora colocamos 2 tomates, 2 dientes de ajo, un pedacito de pimiento rojo, 2 cuch. de aceite, pisca de sal, cilantro y licuamos. Por aparte licuamos las semillas tostadas con 2 cuch. de aceite y 2 cuch. de salsa de soja, con 1/4 de vasito de agua y agregamos a una olla a fuego medio e incorporamos nuestros tallarines integrales cocidos, mezclamos y listo, en seguida en una sartén por aparte colocamos cebolla en plumas gruesas con un poco de cilantro picado, agregamos 2 cuch. de agua, 1 cuch. de aceite, agregamos un pedazo de pimiento amarillo en tiras, y champiñones cortados, 2 cuch. de salsa de soja, dejamos soasar y servimos conforme a la foto.

BERENJENAS *Italianas*



Propiedades Nutricionales:

Son excelentes Fuentes para personas de estómagos débiles, su relleno ayuda mucho como suplemento nutricional y sustituto de la carne, es excelente para actividades físicas musculares, rico en proteínas 100% naturales.

BERENJENAS *Italianas*

PORCIÓN: PARA 2 PERSONAS



INGREDIENTES

- 1 berenjena
- 5 castañas
- Salsa de soja
- 1 bolita gluten cocido
- 1/2 pimiento amarillo
- 1/2 cebolla
- 5 Almendras
- 1 papa cocida
- 2 tomates
- Aceite de girasol
- Sal a gusto

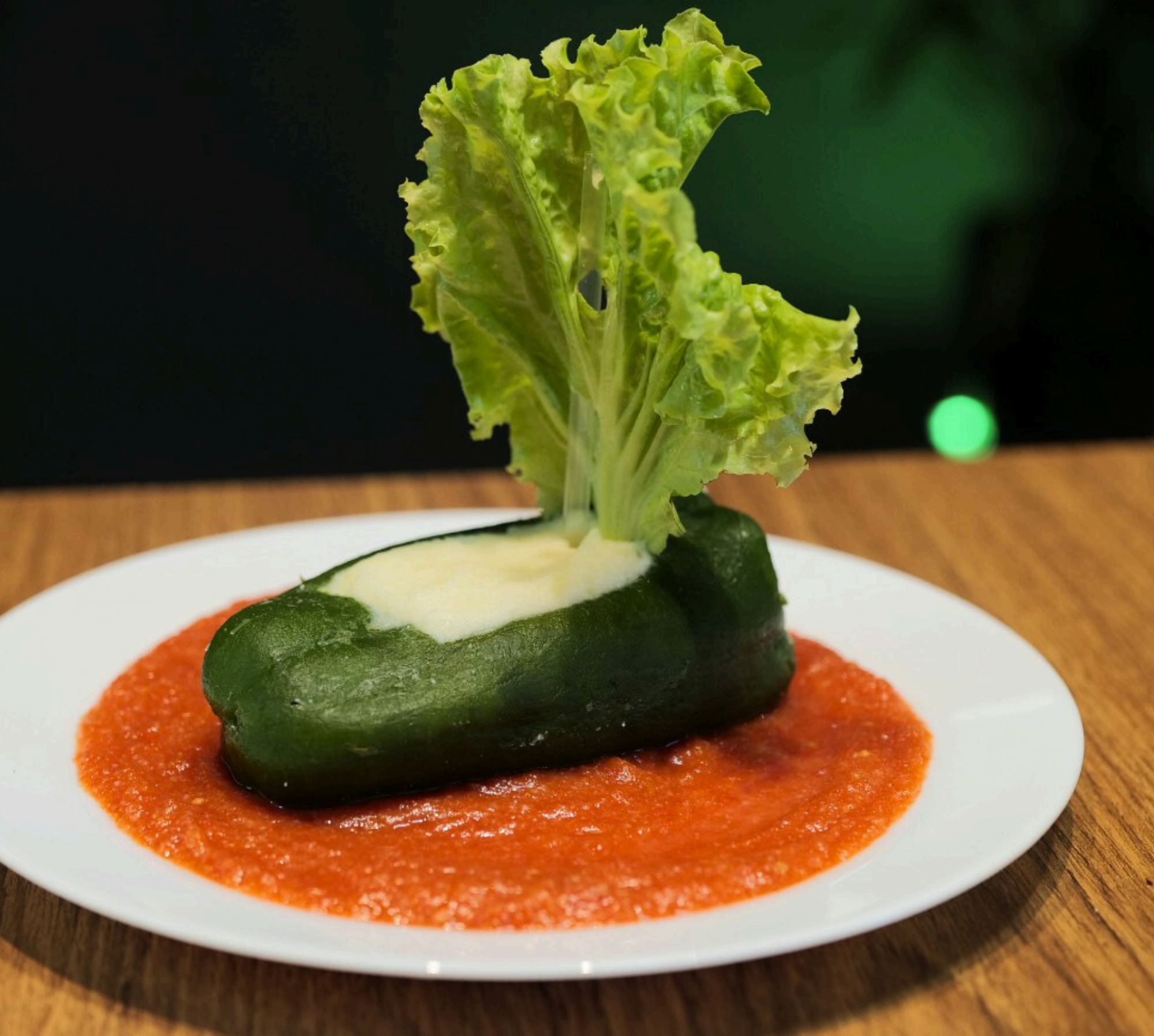
PARA EL GLUTEN

Colocamos 1 taza de harina de gluten en 1 taza 1/2 de agua, vamos incorporando a los pocos nuestra harina, una vez lista formamos nuestras bolitas y cocinamos en agua.

ELABORACIÓN

Lavamos muy bien nuestra berenjena, secamos y enseguida sacamos su corona, y con la ayuda de un cuchillo pequeño vamos contorneando nuestra berenjena para dejar espacio para el relleno conforme al video en plataforma, en seguida rallamos las castañas y doramos en una sartén, una vez lista agregamos a la licuadora con 4 cuch. de salsa de soja, 1/2 cebolla y un poquito de agüita, 1 cuch. de aceite, licuamos, colocamos en el teflón a fuego medio, en seguida colocamos una bola de gluten cocido a la licuadora con 1 taza de agua, licuamos ligeramente y colamos muy bien y agregamos a la salsa, dejamos incorporarse muy bien, una vez listo rellenamos nuestras berenjenas y llevamos al horno a 180 grados por 25 minutos, servimos con la misma salsa roja del pimientos rellenos y la crema de almendras del pimiento relleno.

PIMIENTOS *Rellenos*



Propiedades Nutricionales:

Mejora la función del cerebro, nervios, fortifica el sistema circulatorio, combate el cáncer y enfermedades intestinales, prostatitis, gastritis, es una muy buena fuente de vitaminas, minerales y proteínas .

PIMIENTOS *Rellenos*

PORCIÓN: PARA 1 PERSONA



INGREDIENTES

- 2 tomates
- 1/2 pimiento rojo
- 1 cuch. de maicena
- Paprika en polvo
- 1 pimiento verde
- 3 cuch. de almendras
- 1 papita cocida
- 3 papas cocidas puré
- Aceite de girasol
- Sal a gusto

ELABORACIÓN

Colocamos en la licuadora 2 tomates crudos, con 1/2 pimiento crudo con 1/2 vasito de agua, 1 cuch. de aceite, licuamos y agregamos en una sartén precalentada, dejamos formar textura, agregamos 1 cuch. de harina de maíz o maicena y una pisco de páprika en polvo, pisco de sal, por aparte colocamos al fuego 1 pimiento verde hasta quedar negrita la piel, en seguida se lava y se retira todas esas partes negras con la ayuda de nuestros dedos, en seguida para la crema de almendras, en la licuadora agregamos 3 cuch. de almendras con 1 cuch. de aceite, 1 papita mediana cocida, un poquito de agüita, sal a gusto y licuamos, por aparte preparamos nuestro puré de papas, con aceite y sal a gusto, agregamos 2 cuch. de la crema de almendras, aplastamos muy bien y abrimos nuestro pimiento conforme al video en plataforma y rellenamos con nuestro puré, servimos encima de nuestra salsa de tomate, decoramos y listo.