

EXTRACTOS ALMUERZOS E INFUSIONES

MOD 2 - CLASE 3



SALVITH BREST

PAELLA A LA *Valenciana*



Propiedades Nutricionales:

Rico en nutrientes, vitaminas, minerales, proteínas, grasas 100% naturales, excelente para trabajos físicos, culturistas, para trabajo fuerte, muy energético .

PAELLA A LA *Valenciana*

PORCIÓN: PARA 3 PERSONAS



INGREDIENTES

- 1 taza de arroz
- 1 cebolla
- 2 ajos
- 1 zanahoria
- ramita de perejil
- 1/2 pimienta roja
- 1/2 pimienta verde
- 1/2 zapallito italiano
- 4 colantaos
- 4 castañas
- salsa de soja
- 4 champiñones
- 1 bola 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, una vez lista formamos nuestras bolitas y cocinamos en agua.

ELABORACIÓN

Tostamos un poco nuestro arroz en la sartén, con cebolla en cuadros y ajo chancado, por aparte licuamos 1 zanahoria cocida con 1 taza 1/2 de agua y 2 cuch. de aceite, agregamos en una olla a hervir y agregamos nuestro arroz ya tostado, le agregamos una ramita de perejil, sal a gusto; por aparte ponemos a hervir en otra olla un poco de agua y agregamos 1 zanahoria en cuadros, pimienta roja, pimienta verde en cuadros, colantao picado, zapallito italiano en cuadros, dejamos cocinar; por aparte rallamos nuestras castañas y las doramos en un sartén una vez dorado agregamos a la licuadora con 4 cuch. de salsa de soja, 2 cuch. de aceite y 1/2 cebolla, licuamos y maceramos con nuestro gluten cocido en cuadros, en seguida colocamos en la sartén a dorar, agregamos los champiñones cortados y 2 ajos aplastados, agregamos un poco de aceite y listo. Una vez todo listo, mezclamos y servimos con hojas de lechuga y almendras peladas.

PARRILLA *Campestre*



Propiedades Nutricionales:

Excelente para personas de trabajo físico muscular y personas con trabajos fuertes, rico en proteínas grasas, vitaminas minerales y fibras y es para pobreza de sangre.

PARRILLA *Campestre*

PORCIÓN: PARA 2 PERSONAS



INGREDIENTES

- 1 pimiento rojo crudo
- 1/2 tomate crudo
- 2 castañas
- 2 cuch. de ajonjolí
- 1 bolita de gluten
- 3 yuquitas cocidas
- 1 choclo cocinado
- 3 papitas cocidas
- 3 aceitunas
- lechuga

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

Licuamos 1 pimiento con 1/2 tomate, 2 cuch. de aceite y un poquito de agua, por parte rallamos 2 castañas y colocamos a dorar en la sartén con 2 cuch. de ajonjolí, una vez listo agregamos a nuestro licuado de pimiento y tomate, licuamos nuevamente, por aparte en una sartén colocamos 1 cuch. de aceite y colocamos nuestro gluten fileteado a dorar un poquito, una vez dorado agregamos nuestro licuado de pimiento y dejamos secar un poco, por aparte doramos nuestras yuquitas cocidas, una vez listo servimos, agregamos choclo cocinado, papitas chicas cocidas, rodajas de tomate, lechuga y aceituna.

CHAMPIÑONES A LA *Francesa*



Propiedades Nutricionales:

Muy bueno para gastritis, estómago delicado, débiles, muy nutritivo y sobre todo de fácil digestibilidad proteico y vitamínico

CHAMPIÑONES A LA Francesa

PORCIÓN: PARA 2 PERSONA



INGREDIENTES

- 1 pimiento rojo mediano
- 1 tomate
- 4 hojas de laurel
- 1 ramita de perejil
- 5 champiñones
- 2 castañas
- 3 papas cocidas
- 2 cuch. de almendras
- 1 papita cocida
- Limón

ELABORACIÓN

Colocamos en la licuadora 1 pimiento rojo , 1 tomate, 2 cuch. de aceite, un poquito de agua y licuamos y colocamos en la sartén a fuego medio, dejamos secar un poco, le agregamos 4 hojitas de laurel y una ramita de perejil, agregamos los champiñones, en seguida rallamos 2 castañas y le agregamos sin tostar, sal a gusto y servimos con papas cocidas, hacemos una crema de almendras en la licuadora 2 cuch. de almendras peladas, un poquito de agua, aceite y papita cocida para espesar, gotitas de limón y listo,

COLIFLOR A LA *Broaster*



Propiedades Nutricionales:

Especial para anemia, para desnutrición, para digestión débil, para dormir mejor, rico en vitaminas minerales grasas proteínas 100% vegetales

COLIFLOR A LA *Broaster*

PORCIÓN: PARA 2 PERSONAS



INGREDIENTES

- 5 flores coliflor
- 4 castañas
- 10 almendras
- harina de trigo
- Germen de trigo
- Salsa de soya
- 1\2 palta
- Lechuga
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1 zanahoria

ELABORACIÓN

Colocamos en una olla 5 flores de la coliflor a cocinar, por aparte rallamos 4 castañas y tostamos en una sartén, en la licuadora agregamos 10 almendras peladas, agregamos las castañas tostadas, agregamos un poco de agüita de la coliflor y licuamos, por aparte agregamos en un bol 7 cuch. de harina de trigo, 3 cuch. de germen de trigo, 3 cuch. de salsa de soya y agregamos nuestro licuado, mezclamos muy bien hasta formarse una masa pastosita, en seguida secamos muy bien nuestras coliflores y luego incorporamos en nuestra masa pastosita, colocamos en una charola de horno previamente enaceitada y colocamos al horno 180 grados, por 20 minutos y servimos.

ALBONDIGAS *Vegetarianas*



Propiedades Nutricionales:

Un plato muy proteico, bueno para trabajo físico muscular, vitaminas, rejuvenece las células, contiene vitaminas del complejo B y minerales, es de muy fácil digestión.

ALBONDIGAS *Vegetarianas*

PORCIÓN: PARA 2 PERSONAS



INGREDIENTES

- 1 bola de gluten cocido
- 1 cebolla
- 1/2 pimiento verde
- Salsa de soja
- Harina
- 4 castañas
- 10 almendras
- Germen de trigo
- 1 huevo de chakra
- 2 tomates
- 1/2 pimiento rojo
- Puré de 4 papas

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

Colocamos en la sartén precalentada con un poquito de aceite el gluten bien picado conforme al video en plataforma, en seguida le agregamos cebolla en cuadros, pimiento verde en cuadros, 1 cuch. de salsa de soja, dejamos secar y agregamos 1 cuch. de harina; por aparte rallamos 4 castañas y tostamos en una sartén, en la licuadora agregamos 10 almendras peladas, agregamos las castañas tostadas, agregamos un poco de aguita y licuamos, por aparte agregamos en un bolw 7 cuch. de harina de trigo, 5 cuch. de germen de trigo, 3 cuch. de salsa de soja y agregamos nuestro licuado, mezclamos muy bien hasta formarse una masa pastosita, 1 huevo de chakra, mezclamos todo muy bien y agregamos nuestro gluten, mezclamos todo agregamos harina y formamos nuestras bolitas de albóndigas, en seguida licuamos 2 tomates con 1/2 pimiento, un poquito de agüita, aceite y sal a gusto, colocamos a hervir y agregamos nuestras albóndigas, dejamos hervir y servimos con puré de papa y crema de almendras.