

EXTRACTOS ALMUERZOS E INFUSIONES

MOD 2 - CLASE 4



SALVITH BREST

POLENTINA *Regia*



Propiedades Nutricionales:

Es un plato muy exquisito, vistoso, gustoso, vitaminas, minerales, grasas naturales, proteico, desmineralizante y excelente para personas con anemia y pobreza de sangre.

POLENTINA *Regia*

PORCIÓN: PARA 2 PERSONAS



INGREDIENTES

- 1/2 vaso de polenta
- 1/2 cebolla
- 3 castañas tostadas
- salsa de soja
- 1 bolita de gluten
- 1 taza de espinacas
- 1 tomate
- 2 cebollas
- Palta

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 1 vaso de agua en una olla a cocinar, agregamos 1/2 cebollita en cuadros, 1/2 vasito de polenta, 2 cuch. de aceite y sal a gusto, dejamos cocinar y en seguida colocamos en un molde, por aparte rayamos 3 castañas y tostamos, colocamos en la licuadora con 1/2 cebolla, un poquito de salsa de soja, 2 cuch. de aceite y licuamos, una vez licuado, fileteamos nuestro gluten, secamos y maceramos en la salsa, por aparte en una sartén picamos 1 cebollita en cuadros y agregamos el gluten macerado, por aparte en otra sartén colocamos cebolla en cuadros y espinacas dejamos soasar y servimos, decoramos con rodajas de tomate, cebolla en cuadros, palta.

TURQUESITAS *Wonder*



Propiedades Nutricionales:

Todo un alimento muy completo, rico en minerales, vitaminas, carbohidratos nobles, proteínas naturales, excelente para actividades físico muscular, buenas combinaciones, muy agradable y sabroso.

TURQUESITAS *Wonder*

PORCIÓN: PARA 4 PERSONAS



INGREDIENTES

- 2 tazas de harina
- 1 cebolla en plumas
- 4 cabecitas de brócoli
- 2 huevos de chakra
- 1 clara para barnizar
- Levadura fleiskmann
- Aceite de girasol
- 2 cuch. Germen
- 2 cuch. Salvado
- 1 ajito
- Ajonjolí

ELABORACIÓN

Colocamos en un bowl 2 tazas de harina, 2 cuch. de germen, 2 cuch. Salvado, 1/2 cuch. cafetera de cúrcuma o 1 zanahoria cocida licuada para dar color, 4 cuch. de aceite, pisca de sal, 1 cuch. de levadura fleiskmann y agua tibia a los pocos hasta formar una masa homogénea, una vez listo dejamos reposar por 1/2 hora a 1 hora, en seguida dividimos en 2 la masa, estiramos una masa conforme al video en plataforma, colocamos el relleno (En una sartén colocamos cebolla en plumas, con el brócoli picado, una vez casi listo le agregamos huevo, sal a gusto, mezclamos, agregamos ajo picado y dejamos enfriar, una vez que colocamos el relleno, tapamos con la otra capa de la masita, barnizamos con clara de huevo y espolvoreamos ajonjolí en grano, colocamos al horno a 250 grados por 20, 25 minutos y listo.

INFUSIÓN *Menta y manzanilla*

PORCIÓN: PARA 1 PERSONA



INGREDIENTES

- Ramita de menta (fresca o seca)
- 2 cuch. manzanilla (fresca o seca)

ELABORACIÓN

Colocamos en una tacita 2 cuch. de manzanilla seca, con una ramita de menta, colocamos agua caliente, movemos y dejamos en infusión.

Propiedades Nutricionales:

Disuelve saturaciones mucogenas, saturaciones digestivas, disolvente, desinflamante, aperitiva, emoliente, aromático.

INFUSIÓN *Laurel y albahaca*

PORCIÓN: PARA 1 PERSONA



INGREDIENTES

- 5 hojitas de laurel
- 1 ramita de albahaca
- 1 ramita hierba luisa

ELABORACIÓN

Colocamos el laurel, albahaca y la hierbaluisa en un taza, en seguida colocamos el agua caliente y dejamos en infusión.

Propiedades Nutricionales:

Mejora la función digestiva, estimula la digestión desde que entra por la boca, ayuda al intestino.

INFUSIÓN *Manzanilla, linaza, curcuma*

PORCIÓN: PARA 1 PERSONA



INGREDIENTES

- 2 cuh. Manzanilla
- 2 cuch. Linaza
- Curcuma en raíz (un pedazo)

ELABORACIÓN

Colocamos en un vasito la manzanilla, linaza, un pedacito de cúrcuma en raíz partido en pedacitos, agregamos el agua caliente y dejamos en infusión.

Propiedades Nutricionales:

Inflaciones, dolores tróficos, desinflama el organismo, pase digestivo.

INFUSIÓN *Sistema Nervioso*

PORCIÓN: PARA 1 PERSONA



INGREDIENTES

- 2 cuch. valeriana
- 1 cuch. Cafetera de cáscara de manzana deshidratada
- 1 cuch. de anís
- 1 cuch. de cedrón

ELABORACIÓN

Colocamos en un vasito la valeriana, 1 cuch. Cafetera de cáscara de manzana deshidratada, 1 cuch. de anís, 1 cuch. de cedrón y colocamos el agua caliente para infusión.

Propiedades Nutricionales:

Espasmos nerviosos, ayuda en el sistema nervioso y digestivo, sedante, ayuda en el sueño.