

# RECETARIO PARA AYUNO DE 21 DÍAS

Así pues Melsar se llevaba la porción de la comida de Ellos y el vino que habían de beber y les daba legumbres. A estos cuatro muchachos Dios les dio conocimiento e inteligencia en todas las letras y ciencias; y Daniel tuvo entendimiento en toda visión y sueños (Daniel 1:16-17).

# Sopa de poro y papa

### *Ingredientes*

- 1 poro grande en ruedas
- 50 g de champiñones picados
- 1¼ de litro de agua
- 2 cdas. de salsa de soya
- 1 manojo de perejil lavado y picado
- 1 cda. de pimienta molida
- 2 jitomates
- 3 dientes de ajo
- ¼ de kg de cebolla
- ½ kg. de papas chicas
- 3 cdas. de aceite {oliva o semilla de uva}
- Sal al gusto

### *Procedimiento*

Muela el jitomate, el ajo, la cebolla y la sal en ¼ de litro de agua. Ase los champiñones, el poro y el perejil. Deje acitronar y agregue la salsa. Deje sazonar y adicione las papas picadas, la salsa de soya, la pimienta y el resto del agua. Deje hervir hasta que se cuezan las papas.

# Sopa fría especial

### *Ingredientes*

- 2 kg de jitomate bola
- 2 pimientos morrones rojos
- 1 cebolla chica
- 8 pepinos
- 2 dientes de ajo
- Jugo de limón al gusto
- Sal al gusto

### *Procedimiento*

Lave, pele y licúe los pepinos y vacíelo en un recipiente grande y hondo.

Lave, desvene y licúe los pimientos morrones, y añádalos a lo anterior.

Lave los jitomates y licúe con la cebolla y el ajo.

Todos los ingredientes licuados se revuelven muy bien.

Sazone con sal y el jugo de limón al gusto.

## Arroz verde

### *Ingredientes*

- 2 tazas de arroz
- ½ kg de chiles poblanos {asados y pelados}
- 4 elotes desgranados
- 1 rama de epazote
- 1/4 de taza de cebolla picada
- 4 dientes de ajo
- 125 g de queso cottage
- 4 cdas. de aceite de oliva o de semilla de uva
- Sal al gusto

### *Procedimiento*

Remoje el arroz en agua caliente durante 1 hora y escurra. **Muela los chiles, los ajos y la mitad de la cebolla con un poco de agua, reserve.** En un recipiente de teflón ponga el arroz a fuego medio, moviendo constantemente para que no se queme hasta que dore un poco. Agregue la demás cebolla y sal al gusto. Dore un poco más, y añada los chiles licuados. Deje sazonar. Agregue el aceite. Deje sazonar y adicione el elote y el epazote. Vierta el agua necesaria para terminar su cocimiento. Al servir, adorne con el queso cottage al gusto.

### *Variación*

Puede cambiar el chile poblano por un manojo de cilantro y omitir el epazote; o bien, cambiarlo por espinacas, brócoli o pepita.

## Arroz rojo tradicional

El procedimiento es el mismo que el del arroz verde, solo que la salsa es de jitomate, ajo y cebolla. El agua que se agrega para su cocimiento va con la verdura de su gusto, semicocida en ella y debe estar caliente al agregarla para que no se bata.

## Arroz blanco

Remoje el arroz en agua caliente, 1 hora y escurra.

Muela cebolla y ajo con un poco de agua, ponga a semicocer en agua la verdura de su gusto y en un recipiente con teflón a fuego medio, dore un poco el arroz. Agregue la cebolla y el ajo molido, sal y deje sazonar. Añada el agua con la verdura, tape hasta terminar su cocimiento. Cuando vierta el agua puede poner una ramita de cilantro, perejil, pimienta o limón según su gusto. Incluso pimiento morrón.

### Crema de aguacate

#### *Ingredientes*

- 3 tazas de caldo de verdura colado
- ½ taza de queso cottage licuado
- 3 aguacates maduros
- Sal y cebolla salsa de soya y consomé vegetal al gusto

#### *Procedimiento*

Muela los aguacates en una taza de caldo. Ase la cebolla y agregar el demás caldo y el consomé vegetal. Puede sazonar con un poco de salsa de soya, deje hervir y apague. Incorpore el aguacate y sirva inmediatamente. Adorne con el queso.

### Crema de elote

#### *Ingredientes*

- 3 elotes desgranados tiernitos
- 8 calabacitas tiernas en rodajas semicocidas al vapor
- 1 poro grande en rodajas delgadas
- 1 morrón rojo en cuadritos
- 1 litro de caldo de verduras {puede ser leche de soya natural sin endulzar}
- Cebolla y sal al gusto

#### *Procedimiento*

Cueza los elotes en el caldo, deje enfriar y licúelo. Reserve.

Ase la cebolla a fuego bajo, agregue el morrón y la calabacita, tape 2 minutos, agregue el poro y el licuado de elote, deje sazonar hasta que se integre bien. Sirva.

### Crema de elote y poblano

#### *Ingredientes*

- 6 elotes tiernos y desgranados
- 1 litro de caldo de verduras {o leche de soya natural sin endulzar}
- 2 dientes de ajo picados
- ½ cebolla picada
- 1 chile poblano asado pelado y desvenado
- ½ taza de queso cottage licuado
- Sal al gusto

#### *Procedimiento*

Licúe la mitad de los elotes con el caldo {o la leche}. Cuele y ponga a fuego lento moviendo constantemente para que no se pegue. Cocínelo hasta que espese al gusto. Cueza la otra mitad en un poco de agua, con el ajo y la cebolla. Deje enfriar y licúe con el chile poblano. Póngalo al fuego e incorpore la demás mezcla. Deje sazonar sin dejar de mover. Sirva con un poco de queso.

Puede variar estas cremas solo cambiando los ingredientes, por ejemplo: chayotes, espinacas, espárragos, brócoli, zanahoria, etc.

### Sopa de cereales y verduras

#### *Ingredientes*

- 1 poro rebanado
- ½ taza de cebada perla, previamente remojada y cocida
- 3 cdas. de germen de trigo
- 2 papas grandes en cuadritos crudas
- Pimienta y sal al gusto

#### *Procedimiento*

En una cacerola ase un poco el poro. Agregue 1 ½ litros de agua {utilice el agua de la cocción de la cebada}. Sazone con sal y pimienta. Agregue la cebada perla, el germen de trigo y las papas. Revuelva eventualmente. Al hervir, baje el fuego para cocer a fuego lento hasta que estén cocidas las papas.

Se le puede poner apio picado y/o chicharos y/o avena.

### Crema de verduras

#### **Ingredientes**

- 1 taza de chicharos ½ taza de queso cottage
- Sal y pimienta al gusto
- 2 galletas integrales
- 2 ramitas de cilantro
- ½ taza de ejotes y/o un chayote chico
- 1 rebanada de cebolla
- 1 zanahoria
- 1 diente de ajo
- 1 papa

#### **Procedimiento**

Cuezan las verduras. Guarde el agua en que se cocieron las verduras. Muela las verduras en la licuadora con 3 tazas del líquido de la cocción, la cebolla, el ajo, cilantro y las galletas. Hierva hasta que se integre bien.

Sirva con queso.

### Flores de calabaza rellenas

#### **Ingredientes**

- 10 flores de calabaza
- 100 g de queso panela
- 1 huevo
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- 6 tomates verdes
- 1 ramita de epazote o cilantro al gusto

#### **Procedimiento**

Las flores ya lavadas, se rellenan con el queso panela con cuidado de no romperlas. Bata las claras a punto de merengue y agregue las yemas, integre. Cubra las flores con el huevo y póngalas en una sartén a fuego lento volteándolas hasta cocer. Prepare la salsa de tomate licuando los tomates, el ajo, la mitad de la cebolla, el epazote y sal al gusto. Ponga a asar el resto de la cebolla, cuando hierva agregue las flores y deje sazonar.

#### **Variación**

Se pueden rellenar de papas con chile poblano, calabacitas y/o elote, etc.

### Pozole de setas o champiñones

#### **Ingredientes**

- 1 kg de maíz para pozole precocido
- 1 cabeza de ajo
- 1 kg de setas o champiñones
- 1 ramita de hierbas de olor
- Sal al gusto

#### **Procedimiento**

Cueza el maíz en la olla con agua de manera que quede muy caldoso. Cuando este medio cocido, agregue las setas, el ajo, las hierbas y la sal {si son champiñones, añádalos hasta que esté cocido}.

#### **Para servir:**

Prepare limones, cebolla finamente picada, orégano, chile piquín, lechuga, aguacate y salsa a su gusto.

### Encacahuatado de papa y champiñones

#### **Ingredientes**

- 1 kg de jitomate
- Chile chipotle al gusto
- 1 diente de ajo mediano
- ¼ de cebolla
- ½ taza de cacahuete natural sin freír
- ½ kg de champiñones
- 1 kg de papa cocida y partida en cuadritos

#### **Procedimiento**

Cueza el jitomate en poca agua. Muélalo junto con el ajo y la cebolla asados, el cacahuete y el chile chipotle. Se pone en una cacerola a fuego lento hasta que sazone bien. Agregue sal y pimienta al gusto. Añada las papas y los champiñones. Deje hervir hasta que se integre bien.

### Tacos de espinacas

#### *Ingredientes*

- 12 hojas de espinacas
- 12 zanahorias chicas picadas
- 4 calabazas medianas picadas
- 4 papas picadas
- ¼ de cacahuates o almendras
- ½ kg de jitomate
- 2 dientes de ajos
- ½ cebolla
- Sal al gusto

#### *Procedimiento*

Ase el jitomate, la cebolla y el ajo. Muélos. Póngalos a hervir y agregue las zanahorias y las papas. Deje cocer. Agregue las calabazas y deje secar. Apague y, aparte en agua caliente, remoje las espinacas por un momento; que queden firmes para rellenar. Escúrralas.

Rellene las espinacas, cuidando que no se rompan, en forma de taquito y sirva bañando con queso cottage o panela.

### Jitomates rellenos de champiñones

#### *Ingredientes*

- 8 jitomates medianos limpios y sin semillas
- 1 kg de champiñones picados
- 8 tomates sin limpios y picados
- 3 chiles verdes picados
- 1 rama de epazote limpio y picado
- 1 cebolla mediana picada
- ½ de queso panela en cubitos
- Sal al gusto

#### *Procedimiento*

Ase los ingredientes, excepto los jitomates, a fuego lento hasta que estén sazonados. Rellene los jitomates y agregue el queso en cuadros.



### Germinado de soya al vapor

#### **Ingredientes**

- 1 kg de germinado de soya
- 1 brócoli chico
- 6 zanahorias medianas
- 2 cebollas chicas
- 100 g de soya previamente hidratada

#### **Procedimiento**

Ponga a sazonar todos los ingredientes con la soya a fuego lento durante 10 a 15 minutos. Sirva con arroz al vapor.

### Nopalcoyos

#### **Ingredientes**

- 6 nopales medianos tiernos
- 1 taza de frijol preparado y machacado
- ½ taza de la salsa de su gusto
- Aguacate picado
- Cilantro lavado y picado
- Queso cottage o panela

#### **Procedimiento**

Cueza los nopales en agua con sal y cebolla. Escúrralos bien. Póngalos en un comal a asar un poco. Sirva con frijol, salsa, aguacate, cilantro y queso.

### Tortitas de avena

#### *Ingredientes*

- 2 tazas de avena integral
- 3 cdas. de cebolla picada
- 3 cdas. de perejil limpio y picado
- 1 taza de queso panela rallado
- 2 huevos
- Sal de ajo al gusto

#### *Procedimiento*

Ponga a remojar la avena en suficiente agua que la cubra durante 1 hora. Escúrrala muy bien de modo que quede lo más seca posible. Añada los demás ingredientes e intégrelos muy bien. Amase las tortitas en forma de tortilla gruesa, y áselas en un sartén de teflón hasta cocerse.

### Ceviche de Hongos

#### *Ingredientes*

- 1 kg de hongos o champiñones picados
- ½ kg de jitomate picado
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de cilantro picado
- 3 chiles serranos picados
- 6 hojas de lechuga (bien desinfectada)
- ½ taza de salsa de soya
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 5 limones (el jugo)
- 2 aguacates picados

#### *Procedimiento:*

Ponga la cebolla, el chile y la salsa de soya en el jugo de limón. Agregue un poco de sal (al gusto). Deje marinar una hora. Agregue los champiñones, el jitomate, el aceite de oliva y deje otros 20 minutos a que se integren. Por último, ponga el cilantro y el aguacate, intégrelos bien y sirva sobre una cama de lechuga. Acompañelo con galletas integrales o tostadas sin freír.

## Mixiotes de Soya

### **Ingredientes**

- 150 g de soya (previamente hidratada)
  - 4 nopales (partidos en tiras)
  - 4 papas (partidas en cuadros pequeños) y cocidas
  - ¾ de salsa de soya
  - 5 hojas de laurel
  - Hojas para mixiote o papel aluminio
- Para la salsa:
- ¼ de chile guajillo
  - 2 chiles anchos
  - 50 g de cacahuates
  - Orégano y comino al gusto
  - 2 dientes de ajo
  - ½ cebolla

*Para hidratar la soya: ponga 2 litros de agua a hervir, con 2 dientes de ajo machacado, ½ cebolla y 5 hojas de laurel. Deje hervir 5 minutos. Deje enfriar y escúrrala a que quede lo más seca posible.*

### **Procedimiento**

Ponga los nopales a cocer en agua con cebolla y sal, y cuando estén cocidos, escúrralos bien. Póngalos a asar en un comal al gusto.

### **Para la salsa**

Hierva los chiles en un poco de agua y muélalos con los ajos y la cebolla (agregue sal al gusto). Ponga al fuego la salsa y sazone unos minutos. Ponga a marinar las papas y los nopales (10 minutos) en ½ taza de salsa de soya. Después ponga a cocer a fuego lento (10 minutos).

Ponga en el papel aluminio, o en una hoja para mixiote, una porción de soya, nopales, papas y salsa; envuelva y cueza a baño maría (30 minutos aprox.). Sirva acompañado de arroz y/o frijoles.

## Enchiladas

### **Ingredientes**

- Tortillas calientes
- Salsa al gusto
- Cebolla picada al gusto
- Queso panela rayado

### **Procedimiento**

Se pueden rellenar con calabacitas preparadas con elote, papa cocida, triturada y salpimentada, frijoles machacados, etc. En la salsa hirviendo, sumerja las enchiladas y agregue cebolla y el queso panela al gusto.