



# Clase de cocina Saludable

“No sois vuestros, porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios ”

1 Corintios 6:20

# PROTEINAS VEGETALES

- ▶ Protegen el sistema cardiovascular
- ▶ Reducen el riesgo de cáncer
- ▶ Aportan fibra y son fáciles de digerir
- ▶ No sobrecargan el hígado ni los riñones
- ▶ Son menos acidificantes

# Hamburguesa de Lenteja

- ▶ 250gr Lentejas
- ▶ 50gr Cebolla
- ▶ 50gr Pimentón
- ▶ 10gr Ajo
- ▶ 5gr Perejil
- ▶ 5gr Cilantro
- ▶ 5gr Sal
- ▶ Harina de garbanzo o trigo c/n
- ▶ Agua o leche vegetales



BENEFICIOS: 110gr lenteja – 25gr proteína

- ▶ Favorece el tránsito intestinal
- ▶ Buena para la anemia
- ▶ Ayuda al sistema nervioso
- ▶ Buena para durante el embarazo
- ▶ Aconsejable para diabéticos
- ▶ Buena para los músculos
- ▶ Mejora la concentración

# Lasaña vegetariana

## Vegetales:

- ▶ Cebolla, zanahoria, pimentón, sidra y Zucchini (1 Kg en total ya cocidos)
- ▶ Carve 100gr
- ▶ Sal y oregano

## Salsa de tomate:

- ▶ 1 Kg tomates maduros, aceite de oliva, orégano, sal, azúcar morena
- ▶ Pasta o puré maduro
- ▶ Queso (Tofu).



## BENEFICIOS:

- ▶ Contiene minerales como hierro y calcio
- ▶ Alto contenido de proteína (100gr carve – 50gr proteina)
- ▶ Nada de sodio, ni grasa trans
- ▶ Fibra / Muy digerible

# Falafel de garbanzo y Zapallo

- ▶ 500gr zapallo cocido
- ▶ 250gr Garbanzo
- ▶ 150gr queso (Tofu)
- ▶ 100gr Harina de garbanzo  
(aproximadamente)
- ▶ Sal y ajo
- ▶ Hornear a 165° por 15 a 20min



## BENEFICIOS:

- ▶ Fibra, potasio, vitamina C y B6
- ▶ Reduce el colesterol en la sangre
- ▶ Ayuda a la salud del corazón
- ▶ Previene el estreñimiento
- ▶ Resistencia ósea
- ▶ Mantiene los niveles de azúcar en la sangre

# Berenjena rellena

- ▶ 4 Und Berenjena / Soasar
- ▶ Guiso base:  
Cebolla 1 Und  
zanahoria 1 Und  
pimentón 2 Und
- ▶ Relleno de Berenjena
- ▶ Tomates secos
- ▶ Salsa de tomate casera
- ▶ Queso Tofu (Gratinar)



## BENEFICIOS:

- ▶ Rica en antioxidantes
- ▶ Contienen mucha fibra y poca grasa
- ▶ Ayuda con la diabetes o problemas de peso
- ▶ Reduce el colesterol malo
- ▶ Fortalece el sistema inmunológico

# Aguacate relleno



- ▶ Aguacates 2 Und
- ▶ Guiso base: Cebolla 1 Und, zanahoria 1 Und, pimentón 2 Und
- ▶ Frijol cocidos 100gr
- ▶ Salsa soya 50gr
- ▶ Huevo cocido 2 Und
- ▶ Queso (Tofu)

Crema de aguacate:

- ▶ Aguacate sobrante, aceite de oliva y limón

BENEFICIOS:

- ▶ Buena Para el cabello y uñas
- ▶ Nivelada la presión arterial
- ▶ Reduce el riesgo de cataratas
- ▶ Bueno para el corazón
- ▶ Rico en fibra