

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

Tofu “Queso Vegano”

Realizar la leche de soya de la manera acostumbrada.

❧ 1 Lt Leche de soya

❧ 4 cucharadas de zumo de limón

❧ Sal

❧ Finas hierbas



BENEFICIOS:

- ❖ Buena fuente de proteína
- ▶ Fortalece los huesos
- ▶ Reduce colesterol y triglicéridos
- ▶ Ayuda a regular el peso
- ▶ Fuente de hierro
- ▶ Ayuda con los síntomas de la menopausia

Pan sin levadura



- ❧ 1 y 1/2 Taza de Harina de trigo
- ❧ 3 Cucharas Agua
- ❧ 6 Cucharas Aceite de oliva
- ❧ 5 gr Sal

El pan debe ser ligero y agradable, sin acidez. Los panes deben ser pequeños, y tan bien cocidos que, en cuanto sea posible, los gérmenes de la levadura queden destruidos.

Cuando está caliente y recién cocido, el pan leudado, cualquiera que sea su calidad, no es de fácil digestión. No debiera nunca figurar en la mesa. No sucede lo mismo con el pan sin levadura. Los panecillos de harina de trigo sin levadura recién cocidos en un horno muy caliente son saludables y sabrosos...



El uso de sosa de leudar, o polvos de hornear, en la elaboración del pan es nocivo e inútil. La sosa inflama el estómago, y a veces envenena todo el organismo. Muchas cocineras se figuran que no pueden hacer buen pan sin sosa, pero esto es un error. Si quisieran tomarse la molestia de aprender mejores métodos, su pan sería más sano, y también más sabroso para un paladar normal. — [El Ministerio de Curación, 231, 232 \(1905\)](#)

Arroz integral



- ❧ 50 ml Aceite vegetal
- ❧ 150gr Cebolla blanca ciselada
- ❧ 1 Kg de Arroz integral
(Previamente en remojo por 30min)
- ❧ 2 Und Pimentón rojo
- ❧ 3 Lt de Agua (Hirviendo)
- ❧ 40gr Sal

BENEFICIOS

- ▶ Vitaminas A, B1, B3 Y B12
- ▶ Alto contenido de Minerales y antioxidantes
- ▶ Rico en fibra. Ayuda a mejorar la digestión
- ▶ Rico en proteína, ayuda a recuperar la energía
- ▶ Mantiene los niveles de azúcar en la sangre
- ▶ Buena fuente de magnesio y calcio

Purés



Puré de Plátano Maduro:

- ☞ 2 Und plátano maduro
- ☞ Sal
- ☞ Melado de panela
- ☞ Queso Tofu

Terrina de Yuca:

- ☞ 200gr Yuca
- ☞ Sal
- ☞ Ajo
- ☞ Queso Tofu

Babaganoush (Puré de Berenjena):

- ☞ 1 Und Berenjena
- ☞ Sal
- ☞ c/n Aceite de oliva
- ☞ 2 Ajos
- ☞ 10 a 15ml Zumo de limón

Variedades de arroces



- ❧ Arroz con Brócoli
- ❧ Arroz con Ajonjolí
- ❧ Arroz verde
- ❧ Arroz con choclo y perejil
- ❧ Arroz con verduras
- ❧ Arroz con tomate
- ❧ Arroz con zanahoria
- ❧ Arroz con germinados o raíces
- ❧ Arroz con almendras o nueces