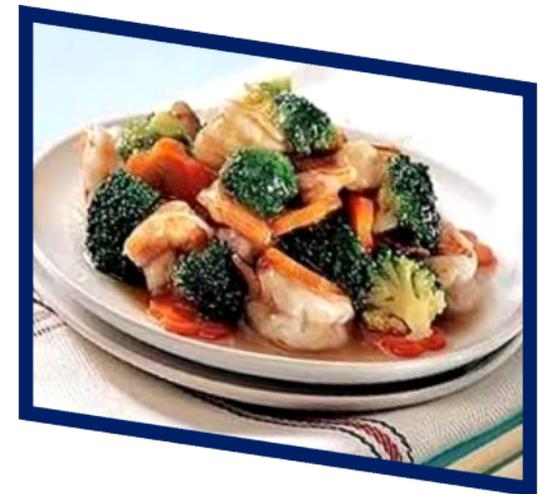


UNA DIETA BALANCEADA RICA EN FRUTAS, VEGETALES, ENSALADAS CRUDAS, GRANOS, CEREALES INTEGRALES SERA EL FUNDAMENTO EN LA PREVENCIÓN DE MUCHAS ENFERMEDADES Y SERA UN GRAN PASO EN LA RECUPERACION DE LA SALUD DE AQUELLOS QUE LA HAN PERDIDO DEBIDO A COMIDAS CARGADAS DE CARNES DE TODO TIPO, FRITURAS ,ENLATADOS, EMBUTIDOS Y TODO TIPO DE PRODUCTOS QUE NO SON SALUDABLES.

ADEMAS DE ELLO SE RECOMIENDA POCA SAL, ACEITE Y CONDIMENTOS LOS CUALES IRRITAN EL ESTOMAGO Y SON LA CAUSA DE MUCHAS ENFERMEDADES.

SOCIEDAD MISIONERA INTERNACIONAL  
MOVIMIENTO DE REFORMA.

# CURSO DE



# COMIDA VEGETARIANA

# papas

## PASTEL DE PAPA.



### INGREDIENTES DEL PURE.:

2 kilos de papa

1 ramita de cilantro

1 ramito de apio España

Sal al gusto

### INGREDIENTES DEL RELLENO:

250 gr de carne de soya

6 tomates grandes maduros

2 cebollas grandes

1 cabeza de ajo

2 ramitas de cebollín

1 ramita de apio España

2 pimentones grandes (rojos)

1/4 de aceitunas rellenas

3 cucharaditas de aceite

1 limón

2 dientes de ajo.

Aceite de oliva.

Un poquito de comino.



### PREPARACION.

Se lava y se pelan las cebollas, se pican en cuadritos finitos, se le agregan los demás ingredientes. y por último el ajo machacado.

### ADEREZO DE YOGUR

#### INGREDIENTES:

2 tazas de yogur casero.

1 pepino pequeño.

Sal al gusto.



#### PREPARACION:

Pelar el pepino, picar en cuadritos pequeñitos, agregar al yogur, colocar sal al gusto.

5 dientes de ajo

.1/2 taza de agua

3 cucharaditas de aceite de oliva

1 ramita de perejil o cilantro.

### PREPARACION:

Se lavan todos los ingredientes, se pican en trozos y se licúan, por último se le agrega sal al gusto.

### ADEREZO DE AJO

#### INGREDIENTES:

7 dientes de ajos.

1 limón

Sal y aceite de oliva al gusto.



### PREPARACION:

Colocamos los ajos en un mortero y los tritramos bien, luego le agregamos los demás ingredientes, revolvemos

### ADEREZO DE CEBOLLA

#### INGREDIENTES:

3 cebollas

### PREPARACION

Se coloca a hervir la carne de soya, luego se hecha en un colador y se lava bien con agua fría. Se pican los tomates, cebolla, ajo, pimentones, ají dulce, cebollín, cilantro. Se agregan en una sartén caliente para que se sofrían, luego se agrega la carne de soya y se deja cocinar por espacio de 20 min.

En un molde previamente engrasado se coloca una capa de puré, una capa de guiso y así sucesivamente. Se lleva al horno por espacio de 45 min a 250° C.

### PAPAS COLOMBIANAS SUDADAS.

#### INGREDIENTES:

1 kilo de papas

1 cebolla grande.

6 dientes de ajo.

2 tallos de cebollín.

Salsa de soya.

3 cucharaditas de aceite.

1/2 taza de agua.

Sal al gusto.

### PREPARACION

Cortar pequeñita la cebollas, cebollín, machacar los ajos. En una olla plana agregar la cebolla, el cebollín y las papas, se deja dorar un



poquito, luego se le agrega la salsa de soya, el agua, se tapa y se cocina a fuego lento hasta que las papas estén blandas.

### PAPAS ESCAMADAS.

#### INGREDIENTES:

2kilos de papa

3 cebollas grandes

3 dientes de ajo

2 tallos de cebollín

4 cucharadas de maizina

Salsa de soya

1/4kilo de aceituna

#### PREPARACION

Pelar las papas y cortarlas en lajitas, cortar la cebolla y el cebollín en trocitos, triturar el ajo, sofreír el cebollín, la cebolla y el ajo, una vez que este marchita se le colocan 5 vasos de agua y uno con la maizina ya disuelta, se deja hervir, luego se le agrega la salsa de soya. Se agrega en una bandeja con las papas y se mete al horno a 250 °C por 45 min.

### TORTICAS DE PAPA

#### INGREDIENTES:

1 kilo de papas



1 cucharadita de ajo picado

1 ramita de cilantro

## ADEREZOS

### ADEREZO DE PIMENTÓN

#### INGREDIENTES:

2 pimentones

1 cebolla pequeña.

1 limón.

12 cucharaditas de aceite de oliva.

1/2 taza de agua 5 dientes de ajo.

1 ramita de perejil o cilantro.

Sal al gusto.

#### PREPARACION:

Se lavan bien todos los ingredientes, se licúan y se le agrega la sal al gusto.



### ADEREZO DE AGUACATE



**INGREDIENTES:**

2 aguacates maduros.

1 cebolla.

**CONSUMOS:**

- ✓ Con el dulce de su preferencia
- ✓ Con granola y miel de abejas
- ✓ Como base para salsas (en vez de mayonesa)

**CREMA DE BERENJENA****INGREDIENTES:**

1 kilo de berenjenas grandes.

5 dientes de ajo.

Aceite

Sal al gusto.

**PREPARACION:**

Lavar bien las berenjenas, llevar al horno hasta que estén doraditas. Luego se pelan, la pulpa se licúa con el resto de los ingredientes.



1 ramita de apio España

4 cucharaditas de harina

**PREPARACION**

Se pelan las papas, se lavan bien, luego se cortan en trocitos y se colocan a hervir en agua con sal, una vez cocidas se trituran y se hacen un puré, se le agregan los demás ingredientes y se revuelve bien. Luego con una cuchara en poca cantidad se colocan varias porciones a la plancha a fuego lento o en un sartén engrasado con aceite se van volteando a medida que se vayan dorando.

**PASTEL DE PAPA Y ESPINACA****INGREDIENTES:**

1 1/2 kilo de papa.

2 paquetes de espinacas.

1 cebolla grande.

2 dientes de ajo.

Sal al gusto.

**PREPARACIÓN:**

Cocinar las papas, escurrirlas y hacer el puré; sazonar al gusto, untar con aceite una fuente para horno. Colocar una capa de puré una capa de



6

espinaca y así sucesivamente hasta terminar las capas deseadas llevar al horno hasta que este doradito.

## BERENJENAS AL TOMATILLO

4 berenjenas peladas

**3 tomates**

1 cebolla grande.

2 ramitas de cebollín.

Sal al gusto.

### PREPARACIÓN:

Cortar las berenjenas en rodajas de 1/2 centímetro, dejarlas en remojo durante media hora en agua y sal, luego colarlas y enjuagarlas.

Filetear el tomate y cebolla, aceitar una fuente para horno, colocar primero las berenjenas y cubrirlas con el tomate y la cebolla, rociar con el cebollín picadito, llevar al horno por 35 min aproximadamente o hasta que este doradito.

## CANOAS DE CALABACIN

### INGREDIENTES

**6 calabacines medianos (tiernos)**

**4 tomates grandes**



17

**1/2 pimentón rojo**

**3 papas grandes**

**2 ajíes dulces**

2 cucharadas de limón

Sal al gusto.

### PREPARACION:

Se vierte la leche de soya en la licuadora, se le agrega el ajo y si lo requiere una ramita de cilantro, luego muy lentamente, mientras se licua lo anterior, se le va agregando el aceite en forma de hilo en todo el centro de la licuadora hasta que espese (hasta que se cierre el hueco del centro de la licuadora), se le agrega enseguida el jugo del limón. Se guarda en la nevera en un frasco tapadito.

## YOGURT

### INGREDIENTES:

Medio kilo de leche en polvo.

1 yogur **natural**.

2 y medio litro de agua (exacto).



### PREPARACION:

En una olla se coloca la mitad del agua al fuego, dejando hasta que el agua comience a echar burbujitas casi a punto de hervir. Esta agua se le va agregar lentamente a la otra parte del agua a temperatura ambiente (de

16

chorro) donde ya hemos batido el polvo, se bate con una paleta, por ultimo agregamos el yogur natural. Mezclamos., lo colocamos en un recipiente plástico. Calentamos un poquito el horno de la cocina. Colocamos el yogurt dentro del horno y lo tapamos con una tolla hasta que cuaje.

### PREPARACIÓN:

Se cocina la pulpa de la soya con todos los ingredientes bien picaditos por espacio de media hora. .

### QUESO DE SOYA



### INGREDIENTES:

4 tazas de leche de soya

1/4de taza del jugo de limón.

Sal al gusto.

### PREPARACION:

Se calienta la leche de soya sin dejarla hervir, se le agrega el jugo del limón y se mezcla batiendo muy bien se deja reposar por unos minutos hasta que se forme la cuajada. Se vierte en un lienzo se deja escurrir hasta que se le extraiga todo el suero , luego se prensa bien hasta que salga todo el liquido, se saca el requesón y se lleva a la nevera en un molde.

### MAYONESA DE SOYA



7

### INGREDIENTES:

1 taza de leche de soya espesa.

Aceite

4 dientes de ajo machacados.

1 cucharadita de ajo triturado.

1 cebolla grande.

1 zanahoria grande picadita.

3 tallos de cebollín.

1 ramita de cilantro.

Sal al gusto.

### PREPARACION

Se cortan los calabacines por mitad se le saca lo de adentro con una cucharilla dándole forma de canoa. Esta pulpa se corta en trocitos pequeños al igual que los demás ingredientes, en una olla se colocan 3 cucharaditas de aceite, se sofríe el ajo, luego se colocan los demás ingredientes formándose un guiso que no debe quedar seco, rellenar las canoas, colocarlas en una bandeja engrasada con aceite. Llevar al horno por unos 20 min a 250° C.

# VARIADAS

8

## COLIFLOR EMPANIZADA

### INGREDIENTES

- 1 coliflor grande.
- 1 taza de pan rallado.
- 3 dientes de ajo.



Aceite

2 huevos criollos

Sal al gusto

### PREPARACION

Separar la coliflor en gajitos, lavarlo bien y colocarlo a hervir en agua con sal, luego que hierva se deja unos 5 min, se escurre el agua y se deja enfriar, en un recipiente se batan los huevos se le agrega el ajo triturado y la sal y se revuelve, luego se pasa la coliflor por el huevo y después por el pan rallado y se pone a freír hasta que estén doraditos.

## VEGETALES AL HORNO

### INGREDIENTES

- 1 coliflor o si lo prefiere un brócoli.
- 3 zanahorias.
- 5 papas.



15

1 cebolla grande.

4 dientes de ajo.

4 cucharaditas de harina de trigo.

Sal al gusto.

## LECHE DE SOYA

### INGREDIENTES.

3 tazas de soya (en grano).

5 tazas de agua.



### PREPARACIÓN:

Se deja la soya remojando en agua de un día para otro, al día siguiente se escogen los granos sacando todos los que flotan, lavar varias veces, luego se licua, se pasa por un colador fino de tela, se cocina el liquido ((leche) por una media hora aproximadamente.

## PERICO DE SOYA

### INGREDIENTES:

Pulpa de la que se obtiene al sacar la leche de soya,

3 dientes de Ajo.

1 ramita de Cebolla.



14

- 3 tomates maduros.
- 1 ramita de perejil.
- 1 ramita de cebolla.
- 5 ají dulce.
- Sal al gusto.

Tiras de pimentón .rociamos el perejil. Enrollamos apretando bien, luego la cortamos en trozos quedando así los rollitos.

## GLUTEN

### INGREDIENTES:

- 3 kilos de harina de trigo (sin leudante).
- Agua.



### PREPARACION:

Colocar la harina en una taza plástica grande, ir agregando agua y amasando hasta formar una masa suave como para prepara pan, luego que obtenemos esta masa, le agregamos agua hasta taparla. Dejarla remojar por espacio de 4 horas, luego se lava en diferentes aguas hasta que el gluten quede sin almidón y el agua quede limpia aparte colocamos a cocinar en una olla los ingredientes del caldo picaditos, con suficiente agua, hasta que hierva luego tomamos la masa del gluten y la estiramos con un rodillo, cortamos en bistec y se la agregamos al caldo hirviendo,

9

dejamos hervir por 45 minutos aproximadamente, luego lo sacamos y lo dejamos reposar por 15 minutos.

### PARA EL CALDO:

- 1 ramita de ajo porro
- 1 Cebolla.
- 3 dientes de ajo.
- 1 ramita de Cilantro.
- Salsa de soya.

## PREPARACION

Se coloca a cocinar la coliflor previamente desarmado sus flores, se pica la zanahoria y la papa en corte juliana y se pone a cocinar un poquito, cuando estén semi blanditas se apaga y se escurre, se prepara la salsa de bechamel. En un molde previamente engrasado agregar los vegetales

Luego agregarle la salsa de bechamel. Llevar al horno hasta que este doradito a una temperatura de 250°C.

## PASTICHO

### INGREDIENTES

- 2 cajas de pasta para pasticho (directo al horno).
- 500 gr de carne de soya
- 1 kilo de tomate (bien maduros).
- 2 cebollas (grandes).



**10**

3 ramitos de cebollín.

3 ramitos de cilantro.

8 ajíes dulce.

6 dientes de ajo.

Salsa de soya.

Salsa bechamel.

Sal al gusto.

### PREPARACION

Colocar a hervir la carne de soya luego lavarla bien con agua fría. Picar en trozos medianos el tomate, cebolla, cebollín, cilantro, ají, ajo. Poner a sofreír un poco agregar salsa de soya al gusto. Luego estos ingredientes se licuan y se vuelve a colocar a sofreír, se le agrega la carne de soya y se deja en el fuego por unos diez min. Si es necesario se le agrega un poquito de agua de manera que este guiso quede aguadito. Aparte se prepara otra salsa como normalmente preparamos para la pasta. En el molde a usar agregamos en el fondo salsa, luego colocamos la pasta para pasticho. Una capa de guiso, salsa bechamel y salsa de tomate y así vamos alternando las capas deseadas al final agregamos suficiente salsa bechamel y de la otra salsa., un poquito de queso rallado. Llevar al horno por espacio de 45 min a 250°C

### MILANESAS DE GARBANZO Y ARROZ.

#### INGREDIENTES:

**13**

1/2taza de garbanzos.

2 tazas de arroz integral cocido.

2 dientes de ajo.

Orégano al gusto.

1 cucharadita de pimentón picadito.

Pan rallado.

### PREPARACION:

Remojar los garbanzos durante toda la noche, al otro día quitarles la cascara y cocinarlos .luego escurrirlos y se hace una especie de puré

### CACHAPAS DE ZANAHORIA

#### INGREDIENTES:

4 zanahorias.

1/2 taza de harina.

3 dientes de ajo.

Sal al gusto.

### PREPARACION:

Se rallan las zanahorias, agregamos el resto de los ingredientes, se amasa hasta que tome consistencia, luego procedemos a preparar las cachapas, vamos colocando en la plancha bien caliente y untada con aceite.

### BURRITOS ENROLLADOS.



12

**INGREDIENTES:**

- 3 pimentones rojos.
- 6 tortillas mexicanas.
- 1 taza de salsa
- 1 taza de perejil picadito.

**PREPARACION:**

Cortamos los pimentones en trozos, quitamos la Pepa y los untamos con aceite. Gratinamos por ambas caras hasta que estén blandos. Los pelamos. Extendemos en cada tortilla un poco de salsa y encima unas

**PREPARACION:**

Se cocina el arroz, con dos tazas de agua por cada taza de arroz, cuando esté blando se le agregan el resto de los ingredientes previamente picaditos y se deja al fuego por unos 5 min.

**CALABACIN GUISADO****INGREDIENTES:**

- 4 calabacines grandes.
- 2 cebollas.
- 1 ramita de cebollín.
- 3 tomates grandes (maduros).



11

- 1 rama de ajo porro.
- 1 rama de apio España.
- 3 dientes de ajo.
- Sal al gusto.

**PREPARACION:**

Se ralla el calabacín o se pica en cuadritos (a su gusto), luego se el resto de los ingredientes y se coloca a sofreír, luego se le agrega el calabacín y por último el tomate previamente licuado, se deja cocinar por 20 min.

Estando estos aun calientes, mezclar con los restantes ingredientes agregando un poco del pan rallado.



Tomar porciones con una cuchara, pasarlas por el pan rallado. Aplastar las milanesas hasta un espesor de 1 cm más o menos cuando tenga suficientes preparadas se colocan en un molde engrasado, llevar al horno a temperatura media dándoles vueltas cada cierto tiempo para que se doren.

**ARROZ INTEGRAL.****INGREDIENTES:**

2 tazas de arroz integral.

1 zanahoria.

1/4 kilo de vainitas tiernas.

1 taza de arvejas tiernas.

1 cebolla grande.

1 ramito de cebollín.

1 pimentón.

1 ramita de ajo porro.

1 ramita de apio España.

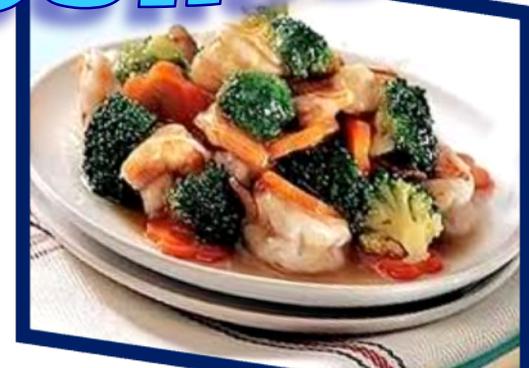
Sal al gusto.

**M,xxxx**

**UNA DIETA BALANCEADA RICA EN FRUTAS, VEGETALES, ENSALADAS CRUDAS, GRANOS, CEREALES INTEGRALES SERA EL FUNDAMENTO EN LA PREVENCION DE MUCHAS ENFERMEDADES Y SERA UN GRAN PASO EN LA RECUPERACION DE LA SALUD DE AQUELLOS QUE LA HAN PERDIDO DEBIDO A COMIDAS CARGADAS DE CARNES DE TODO TIPO, FRITURAS ,ENLATADOS, EMBUTIDOS Y TODO TTIPO DE PRODUCTOS QUE NO SON**

**SOCIEDAD MISIONERA INTERNACIONAL  
MOVIMIENTO DE REFORMA.**

**CURSO DE**



# COMIDA VEGETARIANA

## Consejos saludables.

La enorme variedad de frutas son una maravillosa fuente de variados nutrientes con un alto contenido en fibra.



La mayoría de las vitaminas provienen de las frutas y los vegetales. Estas son esenciales para el desarrollo y crecimiento normal del organismo.

Las verduras frescas son ricas en vitamina A, complejo B, vitamina C, y K, al igual que ácido fólico y minerales tales como el hierro y el calcio.



## Consejos saludables

Lo primordial es preparar alimentos de alto valor nutritivo y no necesariamente para satisfacer nuestro paladar.



Es recomendable que los alimentos crudos no sean congelados sin un proceso previo llamado blanqueado, que consiste en poner el producto en un colador y sumergirlo en una olla con agua hirviendo por dos minutos.



Estando estos aun calientes, mezclar con los restantes ingredientes agregando un poco del pan rallado.

Tomar porciones con una cuchara, pasarlas por el pan rallado. Aplastar las milanesas hasta un espesor de 1 cm más o menos cuando tenga suficientes preparadas se colocan en un molde engrasado, llevar al horno a temperatura media dándoles vueltas cada cierto tiempo para que se doren.



## ARROZ INTEGRAL.

### INGREDIENTES:

2 tazas de arroz integral.

1 zanahoria.

1/4 kilo de vainitas tiernas.

1 taza de arvejas tiernas.

1 cebolla grande.

1 ramito de cebollín.

1 pimentón.

1 ramita de ajo porro.

1 ramita de apio España.

Sal al gusto.



### PREPARACION:

Se cocina el arroz, con dos tazas de agua por cada taza de arroz, cuando esté blando se le agregan el resto de los ingredientes previamente picaditos y se deja al fuego por unos 5 min.

## CALABACIN GUISADO

### INGREDIENTES:

4 calabacines grandes.

2 cebollas.

1 ramita de cebollín.

3 tomates grandes (maduros).

1 rama de ajo porro.

1 rama de apio España.

3 dientas de ajo.

Sal al gusto.



### **PREPARACION:**

Se ralla el calabacín o se pica en cuadritos (a su gusto), luego se el resto de los ingredientes y se coloca a sofreír, luego se le agrega el calabacín y por último el tomate previamente licuado, se deja cocinar por 20 min.