Desayuno	Almuerzo
	Miércoles Aguacate/Palta rellena (crema agria, ceviche) Crackers (galletas de frijol mungo) Ensalada
Jueves Pudín de chía Smoothie Crackers (galletas de frijol mungo) Mantequilla Fruta	Jueves Wraps crudos (crema de verduras, aguacate, salsa sin sombra de noche) Remolinos de cebolla (cubiertos con aguacate y brotes) Ensalada
Viernes Granola y leche de coco Smoothie Galletas saladas (galletas de lentejas rojas) Mantequilla Fruta	Viernes Tortilla sin huevo (cubra con queso, cebolla verde) Ensalada de malanga Ensalada verde
Sábado Cereal de amaranto y leche de semillas de girasol Pan (amaranto) Mantequilla Frutas Smoothie Extra: Pan de trigo sarraceno de masa madre	Sábado Curry de lentejas rojas Yuca cocida (cubierta con salsa de coco) Ensalada verde Extra: Pan/sándwich de lentejas rojas
Domingo Cereal de quinoa y leche de coco Pan (quinoa) Mantequilla Frutas Smoothie Extra: Panqueque de quinoa	Domingo Ensalada de quinoa y frijoles negros Pizza vegetariana (aderezos: pesto crujiente de pollo vegetariano, queso vegetariano, aguacate, aceitunas deshidratadas, cebollas verdes, cebollas) Ensalada verde
Lunes Cereal Kaniwa y leche de semillas de calabaza Smoothie Bagel Mantequilla Fruta	Lunes Frijoles blancos y curry de yuca Ensalada verde Extra: Sándwich de hamburguesa vegetariana de guisantes verdes partidos
Tuesday Waffle de trigo Sarraceno Salsa de cereza Parfait Mantequilla Smoothiehttps://vimeo.com/942363596?share=copy	Martes Tacos (frijoles mungo, guacamole, lechuga, salsa sin solanáceas, queso vegetal rallado, salsa de frijoles blancos) Extra: Ensalada de repollo durante la noche

©2024 Med Missionary. All Rights Reserved

ALMUERZO **Miércoles**

Aguacate/Palta rellena (crema agria, ceviche), galletas saladas (galletas de frijol mungo), ensalada

AGUACATE/PALTA RELLENA

Corta el aguacate por la mitad (tantos como sea necesario).
Cubra las mitades con un poco de ceviche crudo y crema de verduras.

CREMA AGRIA

1 taza de semillas de girasol, remojadas y germinadas
1/2 taza de agua, o más según sea necesario
2 cucharadas de jugo de limón
1 cucharada de cebolla en polvo
1/4 cucharadita de ajo en polvo
1/2 cucharadita de sal marina o al gusto
Licúa hasta que quede suave y cremoso.

Ceviche

5 tazas de coliflor rallada
1/2 taza de jugo de lima
2 1/2 pepino picado
1 taza de zanahoria rallada
1 taza de cilantro picado
3/4 taza de cebolla morada picada

Sal marina al gusto. Mezclar todo junto.

GALLETAS SALADAS DE FRIJOL MUNGO*** BAJO ÍNDICE GLUCÉMICO SIN ÁCIDOS GRASOS

2 C de frijoles mungo cocidos (lentejas cocidas con 2 cucharaditas de sal) y colados
3/4 taza de coco rallado
3/4 taza de linaza molida
1 cucharadita de sal al gusto

Procese el coco rallado, agregue la linaza y procese más. Agregue los frijoles mungo y procese hasta que estén bien mezclados. Extienda la mezcla en una capa delgada sobre

©2024 Med Missionary. All Rights Reserved

papel pergamino encima de una bandeja deshidratadora. Deshidrate durante aproximadamente 18 horas a 109 grados F, hasta que esté completamente seco.

DESAYUNO **Jueves**

Pudín de chía, smoothie/licuado, galletas saladas (lenteja roja), mantequilla, fruta

PUDÍN DE CHÍA

1 taza de semillas de chía
4 tazas de leche de coco
1 taza de agua
1 cucharadita de vaina de vainilla
2 cucharadas de miel
1 1/2 cucharadita de polvo de hoja de stevia

Licúa la leche, la vainilla, la miel y la stevia. Vierta en un frasco de 1 litro, agregue las semillas de chía y revuelva. Deje reposar durante 5-10 minutos, luego revuelva nuevamente. Refrigere durante la noche antes de servir. Adorne con bayas.

SMOOTHIE

1 cucharada de linaza molida
½ C berries
1 manzana
2 cucharadas de coco rallado
2 cucharadas de algarroba en polvo
3/4 taza de agua

Licúa todos los ingredientes y sirve.

GALLETAS SALADAS DE LENTEJAS ROJAS*** BAJO ÍNDICE GLUCÉMICO SIN ÁCIDOS GRASOS

2 tazas de lentejas rojas cocidas (lentejas rojas cocidas con 2 cucharaditas de sal) y coladas
3/4 taza de coco rallado
3/4 taza de linaza molida
1 cucharadita de sal al gusto

©2024 Med Missionary. All Rights Reserved

Procesa el coco rallado. Agregue la linaza y procese más. Agregue las lentejas rojas y procese hasta que estén bien mezcladas. Extienda la mezcla en una capa delgada sobre papel pergamino encima de una bandeja deshidratadora. Deshidrate durante aproximadamente 18 horas a 109 grados F, hasta que esté completamente seco.

ALMUERZO **Jueves**

Envolturas de calabacín y aguacates/paltas (crema de verduras, salsa sin solanásea), remolinos de cebolla (cubiertos con aguacate y brotes)
ensalada

ENVOLTURAS DE CALABACÍN Y AGUACATE***

2 tazas de agua
5 tazas de calabacín
2 1/2 cucharaditas de sal
2 aguacates
2 puñados de cilantro fresco
1 taza de linaza molida
1 cucharadita de jugo de limón

Licúa el calabacín, el agua y la sal. Agrega el aguacate y el resto de los ingredientes uno a la vez hasta que se mezcle bien. Extienda la mezcla en una capa delgada sobre papel pergamino encima de una bandeja deshidratadora. Forma de tortillas. Deshidrate a 107 grados F durante aproximadamente 8 horas.

CREMA DE VERDURAS

2 tazas de semillas de girasol remojadas
1 diente de ajo
1 cucharada de cebolla fresca
1 cucharada de jugo de limón
1 cucharadita de sal
1C de agua
Licúa hasta que quede suave.
Ensamble la envoltura con los rellenos de su elección. Adorne la envoltura con lechuga o use lechuga rallada en el relleno.

©2024 Med Missionary. All Rights Reserved

SALSA SIN SONALÁSEA***
1/4 taza de cilantro picado
1/4 taza de zanahoria rallada
1 calabacín pequeño
1 pepino mediano
1/2 taza de cebolla morada picada
1 cucharada de jugo de limón
1/2 cucharadita de sal al gusto

REMOLINOS DE CEBOLLA ***
3 cebollas amarillas pequeñas-medianas
3/4 taza de semillas de lino molidas
3/4 taza de coco rallado fino
1 cucharada de condimento súper antioxidante
1/2 cucharadita de sal
1/2 taza de agua

Corte las cebollas de grano cruzado con un disco de corte ancho (corte de aproximadamente 1/4 de pulgada de grosor). Reservar. Mezcle los demás ingredientes (excepto la cebolla y el agua) hasta que estén bien combinados. Mezcle bien la cebolla y los ingredientes secos. Agregue agua y mezcle bien. Deshidrate a 109 grados F durante 18 horas.

DESAYUNO **Viernes**

Granola de bayas crudas, O Sin semilla racimo (granola), leche de coco, smoothie/batido, galletas saladas (galletas de lentejas rojas), mantequilla, fruta

GRANOLA DE BAYAS CRUDAS
3 tazas de brotes de trigo sarraceno (germinados durante 2 días, enjuagados)
2 manzanas
2 cucharadas de miel
1 cucharada de stevia (polvo de hoja entera molida)
1 cucharada de vainilla sin alcohol o un trozo de vaina de vainilla de 1 pulgada
2 tazas de bayas (fresas o moras o una combinación)
1 cucharadita de sal marina

©2024 Med Missionary. All Rights Reserved

1/2 taza de semillas de girasol remojadas
1/2 taza de semillas de calabaza remojadas
1 1/2 taza de coco rallado mediano

Licúa las manzanas, la miel, la vainilla, las bayas, la stevia y la sal. Vierte en un bol. Agrega el resto de los ingredientes. Extienda la mezcla en una capa delgada sobre papel pergamino encima de una bandeja deshidratadora. Deshidratar durante 24 horas en total o hasta que esté seco y crujiente.

SIN SEMILLA RACIMO (GRANOLA) ****BAJO ÍNDICE GLUCÉMICO

(Use esta receta para las personas que no pueden tolerar el trigo sarraceno)

2 manzanas
2 tazas de bayas (fresas o moras o una combinación)
1 cucharada de stevia (polvo de hoja entera molida)
1 cucharada de vainilla sin alcohol o un trozo de vaina de vainilla de 1 pulgada
1 cucharadita de sal marina
2 tazas de coco rallado
2 tazas de linaza molida
Licúa las manzanas, la vainilla, las bayas, la stevia y la sal. Vierte en un bol. Agrega el resto de los ingredientes. Extienda sobre bandejas deshidratadoras forradas con papel pergamino. Deshidratar durante 24 horas en total o hasta que esté seco y crujiente.

SMOOTHIE/BATIDOS

1 cucharada de semillas de chía
½ C berries
1 manzana Granny Smith
2 cucharadas de coco rallado
2 cucharadas de algarroba en polvo
3/4 taza de agua

Licúa todos los ingredientes y sirve.

©2024 Med Missionary. All Rights Reserved

GALLETAS SALADAS DE LENTEJAS ROJAS*** BAJO ÍNDICE GLUCÉMICO SIN ÁCIDOS GRASOS

2 tazas de lentejas rojas cocidas (lentejas rojas cocidas con 2 cucharaditas de sal) y coladas
3/4 taza de coco rallado
3/4 taza de linaza molida
1 cucharadita de sal al gusto

Procesa el coco rallado. Agregue la linaza y procese más. Agregue las lentejas rojas y procese hasta que se mezclen bien. Extienda la mezcla en una capa delgada sobre papel pergamino encima de una bandeja deshidratadora. Deshidrate durante aproximadamente 18 horas a 109 grados F, hasta que esté completamente seco.

ALMUERZO **Viernes**

Ensalada Malanga, Ensalada verde de tortilla sin huevo

ENSALADA MALANGA

2 malangas grandes picadas en cuadraditos, cocidas en sal
2 tazas de apio picado
1 taza de cebolla picada
2 tazas de cebolla verde
1 taza de perejil picado
5 cucharadas de jugo de limón
1 cucharada de sal
2 cucharaditas de eneldo

Mezcla lo anterior

TORTILLA SIN HUEVO

1 taza de lentejas doradas orgánicas secas, remojadas y germinadas
1 cucharadita de sal india negra u otra sal
1 cucharadita de cebolla en polvo
1/2 cucharadita de ajo en polvo
1/4 cucharadita de cúrcuma en polvo
1 taza de leche de coco

©2024 Med Missionary. All Rights Reserved

Remoja y germina las lentejas (se duplicará, úsalo todo). Licúa los ingredientes. Vierta 1/3 taza de la masa y revuelva, use una sartén de cerámica. Cocine por 25 segundos, dé la vuelta y cocine por 15 segundos.

DESAYUNO **Sábado**

Cereal de amaranto, leche de semillas de calabaza, smoothie/batido, pan (pan de amaranto), mantequilla, fruta
Extra: Pan de trigo sarraceno de masa madre

CEREAL DE AMARANTO

1 taza de amaranto seco (remojado 12 horas, germinado 12 horas, luego enjuagado)
2 tazas de agua
1/2 cucharadita de sal sin refinar
1/2 taza de leche de su elección
1/2 cucharadita de miel
1 1/2 taza de bayas
1/4 cucharadita de cardamomo (opcional)
1/4 cucharadita de cilantro (opcional)

En una cacerola, hierva el amaranto, la sal y el agua. Tape y cocine a fuego lento durante 60 minutos, hasta que toda el agua se absorba por completo. Revuelva con frecuencia. (La cocción lenta durante la noche en una olla instantánea funcionará bien, en una configuración alta si está disponible). Sirve con leche vegetal y endulza con miel (ver sección de recetas de leche). Adorne con bayas frescas, cilantro y cardamomo.

SMOOTHIE/LICUADO

1 cucharada de linaza molida
½ C berries
1 manzana
2 cucharadas de coco rallado
2 cucharadas de algarroba en polvo
3/4 taza de agua
Licúa todos los ingredientes y sirve.

©2024 Med Missionary. All Rights Reserved

1 cucharada de linaza molida
½ C berries
1 manzana
2 cucharadas de coco rallado
2 cucharadas de algarroba en polvo
3/4 taza de agua
Licúa todos los ingredientes y sirve.

PAN DE TRIGO SARRACENO AGRIA***

3 tazas de trigo sarraceno seco, germinado (use recién germinado)
1 1/4 taza de agua
1 cucharada de jugo de limón
1 1/2 cucharadita de sal sin refinar

Remojar y germinar el trigo sarraceno. Licúa todos los ingredientes. Vierta la mezcla en un frasco Mason de 2 cuartos, cubra con un paño de cocina y déjelo reposar durante 12 horas. Forra tu molde de pan con papel pergamino y vierte la mezcla. Hornee a 400 F durante 1 hora y 15 minutos o hasta que se dore. Retira el pan del molde y déjalo enfriar.

ALMUERZO **Sábado**

Curry de lentejas rojas, yuca cocida (cubierta con salsa de coco), ensalada verde
Extra: Pan/sándwich de lentejas rojas

CURRY DE LENTEJAS ROJAS

1 taza de lentejas germinadas (después de germinar se duplicará, úselas todas)
1/2 pulgada de jengibre (poner en la receta hacia el final)
5 dientes de ajo machacados (poner en la receta hacia el final)
1 cucharadita de cúrcuma
1/2 cucharadita de comino
1/2 cucharadita de cilantro
2 cucharadas de cebolla en rodajas
1 cucharadita de sal
Cilantro fresco

©2024 Med Missionary. All Rights Reserved

Cubra las lentejas con 2 pulgadas de agua. Agregue el condimento hacia la mitad del tiempo de cocción. Agregue el jengibre y el ajo hacia el final de la cocción.
Adorne con cilantro al servir.

CURRY

2 cucharadas de cilantro
2 cucharadas de comino
1 cucharada de cúrcuma
2 cucharaditas de jengibre
1 cucharadita de cardamomo
1/2 cucharadita de ajo
1 cucharadita de sal
1/4 cucharadita de pimienta de cayena o menos (OPCIONAL)

Combina los ingredientes. Almacenar en un recipiente hermético.

YUCA COCIDA

1 libra de yuca (el equivalente a aproximadamente 1 pie por 2 pulgadas de diámetro de raíz de yuca fresca)
1 cucharadita de sal sin refinar

Corte la yuca en trozos de 2 pulgadas y retire la piel exterior marrón cerosa con cuidado con un cuchillo. Divide cada pieza por la mitad y retira el núcleo fibroso. Corta la yuca en tiras largas. Coloque en una cacerola mediana, cubra con dos pulgadas de agua y agregue sal. Tape la cacerola y cocine a fuego lento durante unos 45 minutos o hasta que estén tiernos. Cuando estén tiernos pero no blandos, escurra el agua residual.

SALSA DE COCO

1 taza de leche de coco
1/2 cucharadita de sal
1 cucharadita de limón
1 cucharada de arrurruz

Licúa bien los ingredientes anteriores y cocínalos hasta que adquieran la consistencia de una salsa.

©2024 Med Missionary. All Rights Reserved

PAN DE LENTEJAS ROJAS

1 taza Rojo, remojado y germinado (se duplicará, use todo)
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de ajo
1/2 taza de linaza
3/4 taza de agua

Licúa los ingredientes anteriores. Hornee a 400 F durante 20-30 minutos, hasta que esté ligeramente dorado.

DESAYUNO **Domingo**

Cereal de quinoa y leche de semillas de girasol, pan (quinoa), mantequilla, frutas, batido Extra: Panqueque

CEREAL DE QUINOA PARA EL DESAYUNO

1 taza de quinoa seca (remojada 12 horas, germinada 12 horas y enjuagada)
2 tazas de agua
1/4 cucharadita de sal sin refinar
1/2 - 1 cucharadita de miel
1 1/2 taza de bayas
1/4 cucharadita de cardamomo (opcional)
1/4 cucharadita de cilantro (opcional)
2 tazas de leche vegetal de tu elección

En una cacerola, hierva la quinoa germinada, la sal y el agua.
Tape, baje el fuego y cocine a fuego lento durante 15-20 minutos hasta que el agua se absorba por completo, revolviendo ocasionalmente.

Sirve con leche y endulza con miel.
Adorne con bayas frescas, cilantro y cardamomo.

©2024 Med Missionary. All Rights Reserved

SMOOTHIE/LICUADO

1 cucharada de semillas de chía
½ C berries
1 manzana Granny Smith
2 cucharadas de coco rallado
2 cucharadas de algarroba en polvo
3/4 taza de agua

Licúa todos los ingredientes y sirve.

LECHE DE SEMILLAS DE GIRASOL

1 taza de semillas de girasol (remojadas 12 horas, germinadas 12 horas y enjuagadas)
3 tazas de agua
1 cucharada de miel
1 cucharadita de hierba Stevia (polvo de hoja entera molida)
1 manzana verde
1 cucharada de vainilla (sin alcohol)

Licúa bien a alta velocidad. Colar con una bolsa de leche de nueces o un colador de malla fina si lo desea.

PAN DE QUINOA

1 taza de agua o según sea necesario
1 1/2 taza de amaranto seco (remojado 12 horas, germinado 12 horas y enjuagado; duplicará su cantidad, úselo todo)
1 batata cocida (aproximadamente 1 C)
3 cucharadas de azúcar de coco
1 1/2 cucharadita de sal
1/2 taza de harina de yuca o 1 taza de arrurruz
1 taza de linaza molida

Licúa el amaranto y el agua. Agregue la batata, el azúcar de coco y la sal y continúe mezclando. En un tazón mediano, mezcle la yuca o el arrurruz y la linaza. Agregue los ingredientes licuados al tazón y mezcle bien. Cubra una bandeja para hornear con papel pergamino. Coloque 1 cucharada grande de masa en la bandeja para hornear y continúe hasta que termine con la masa. Hornee a 400 grados F durante unos 35 minutos, hasta que estén ligeramente doradas.

©2024 Med Missionary. All Rights Reserved

PANQUEQUES DE QUINOA

1 taza de quinoa remojada y germinada (el tamaño se duplicará, use todas)
4 cucharaditas de azúcar de coco
1 cucharadita de vainilla
1/4 cucharadita de sal
1 taza de agua

Licúa los ingredientes y vierte 1/3 taza de la mezcla mezclada en una sartén de cerámica caliente. El panqueque está listo para ser volteado cuando aparecen burbujas.

ALMUERZO **Domingo**

Ensalada de quinoa y frijoles negros, pizza vegetariana (aderezos: pesto, crujiente de chick vegetariano, queso vegetal rebanable, aguacate, aceitunas deshidratadas, cebollas verdes, cebollas), ensalada verde

ENSALADA DE QUINOA Y FRIJOLES NEGROS

2 tazas de quinoa cruda, remojada y enjuagada en un colador de malla fina, cocida con 1 cucharadita de sal
2-3 tazas de frijoles negros cocidos
1 pepino cortado en cubitos
1/2 cebolla roja o amarilla picada
1 zanahoria rallada
2 large cubed avocados
1 manojo de cilantro picado
2 limones o al gusto
1 cucharadita de sal o al gusto

MASA DE PIZZA

2 tazas de harina de yuca
1 1/2 semillas de girasol
1 cucharadita de sal
1 taza de agua hirviendo

©2024 Med Missionary. All Rights Reserved

Muele las semillas de girasol en un procesador de alimentos. Agregue otros ingredientes y continúe procesando hasta que se forme la masa. Extienda la masa sobre papel pergamino en una bandeja para hornear galletas. Hornee a 400 durante 15 minutos. Dale la vuelta y hornea por otros 5 minutos.

CRUJIENTE DE CHIK VEGETARIANO

1 taza de lentejas rojas secas. Remojado durante 12 horas y germinado durante 12 horas y luego enjuagado (lentejas rojas el doble o más después de germinar, usar todas).
3 C de agua
1 cucharada de cebolla
1 cucharadita de ajo
1 cucharadita de sal
1 cucharada de jugo de limón

Para empanizar
1 cucharada de cebolla
1 cucharadita de ajo
1 cucharadita de sal
2 cucharadas de linaza molida

Licúa bien los primeros 5 ingredientes. Lleve la mezcla a ebullición y hierva durante 10 minutos, revolviendo constantemente. Vierta la mezcla uniformemente entre dos recipientes de vidrio Pyrex de 9'X13" y congele la mezcla durante la noche. Retire la mezcla del congelador, descongele y cuando aún esté fría, córtela en trozos de 3 X 2 (en forma de bistec). Exprime el líquido. Coloque en un tazón y agregue bien la mezcla de empanizado a cada pieza. Divida uniformemente entre 2 bandejas para hornear forradas con pergamino.

HORNEE a 400 ° F durante unos 10 minutos. Dale la vuelta a la mezcla y hornéala por otros 10 minutos hasta que esté dorada.

QUESO VEGETAL REBANABLE

2/3 taza de leche de coco (hecha con 2 tazas de hojuelas de coco y 1 taza de agua tibia, mezclar y colar)
2 tazas de anacardos crudos, remojados durante la noche
7 cucharadas de jugo de limón
2 cucharadas de cebolla en polvo
2 cucharaditas de ajo en polvo
3-4 cucharaditas de sal

©2024 Med Missionary. All Rights Reserved

Licúa los ingredientes anteriores hasta que quede suave. Luego colóquelo en una cacerola en la estufa y agregue:

2 tazas de agua fría
2 cucharadas de agar agar en polvo (no escamas)

Pon a hervir el agua y el agar, revolviendo constantemente. Hervir 1 minuto. Vierta en la licuadora encima de la mezcla y mezcle por un corto tiempo. Vierte rápidamente la mezcla en un plato redondo. Refrigere durante al menos 30 minutos. Dar la vuelta en un plato, cortar en rodajas y luego servir.

DESAYUNO **Lunes**

Cereal Kañiwa y leche de coco, pan (bagel), mantequilla, frutas, batido
Extra: Bagels

CEREAL DE KAÑIWA

1 taza de kañiwa seco (remojado 12 horas, germinado 12 horas, luego enjuagado)
2 tazas de agua
1/2 cucharadita de sal sin refinar
1/2 taza de leche de su elección
1/2 cucharadita de miel
1 1/2 taza de bayas
1/4 cucharadita de cardamomo (opcional)
1/4 cucharadita de cilantro (opcional)

En una cacerola, hierva el kañiwa, la sal y el agua. Tape y cocine a fuego lento durante 60 minutos, hasta que toda el agua se absorba por completo. Revuelva con frecuencia. (La cocción lenta durante la noche en una olla instantánea funcionará bien, en una configuración alta si está disponible). Sirve con leche vegetal y endulza con miel (ver sección de recetas de leche). Adorne con bayas frescas, cilantro y cardamomo.

©2024 Med Missionary. All Rights Reserved

SMOOTHIE/LICUADO

1 cucharada de linaza molida
½ C berries
1 manzana
2 cucharadas de coco rallado
2 cucharadas de algarroba en polvo
3/4 taza de agua

Licúa todos los ingredientes y sirve.

PAN DE TAPIOCA

2 tazas de harina de tapioca
1 1/2 taza de semillas de girasol, germinadas (se convertirán en más de 2 tazas, úselas todas)
1/2 cucharadita de sal
2 cucharadas de miel o azúcar de coco
1 cucharadita de vainilla
1/2 taza de agua hirviendo

Muele las semillas de girasol en un procesador de alimentos. Agregue otros ingredientes y continúe procesando hasta que se forme la masa. Forma el pan con las manos. Extiéndalo en papel pergamino en una bandeja para hornear galletas. Hornee a 400 durante 25 minutos.

ALMUERZO **Lunes**

Curry de Frijoles blancos y yuca, ensalada verde
Extra: Hamburguesa vegetariana de guisantes verdes

CURRY DE FRIJOLES BLANCOS Y YUCA

1 cebolla grande, cortada en cubitos
1 cucharadita de raíz de jengibre rallada
4 dientes de ajo, prensados
3 yucas cortadas en cubos

©2024 Med Missionary. All Rights Reserved

1 zanahoria cortada en cubos
2 tazas de leche de coco
5 tazas de frijoles blancos cocidos y germinados (puede usar guisantes)
2 cucharaditas de sal
2 cucharadas + 1 cucharadita de curry en polvo*
1 manojo de cilantro fresco, cortado en cubitos

Hervir la yuca, hasta que esté bien cocida (aproximadamente 40 minutos). Cocine las zanahorias hasta que estén a la mitad. Saltee la cebolla con sal hasta que esté tierna y mezcle el ajo, el jengibre y el curry en polvo. Agrega 2 cucharadas de agua. Continúe cocinando durante 1 minuto. Mezcle la yuca, los frijoles (o guisantes), la zanahoria y la leche de coco. Cocine hasta que la zanahoria esté cocida. Agregue cilantro y guarde un poco para decorar.

HAMBURGUESA VEGETARIANA DE GUISANTES VERDES

1 taza (4.5 oz) de guisante verde, remojado y germinado (se duplicará, úselo todo)
1/2 taza de cebolla picada
2 dientes de ajo picados
1 cucharada de jugo de limón
1 cucharadita de sal
1 puñado de apio picado
1 puñado de perejil picado
1 puñado de albahaca
2 cucharadas de harina de linaza
2-3 tazas de quinoa cocida

Procesa los guisantes. Agregue los demás ingredientes y procese hasta que estén finamente molidos. Pan con 2 cucharadas de linaza molida, 1 cucharada de cebolla en polvo, 1 cucharadita de ajo en polvo. Hornee a 400F durante 15 a 20 minutos. Dé la vuelta y hornee por 10 minutos o menos.

©2024 Med Missionary. All Rights Reserved

DESAYUNO **Martes**

Waffle de trigo sarraceno, parfait, mousse de algarroba, mantequilla, smoothie/licuado

WAFFLE DE TRIGO SARRACENO

1 taza de granos de trigo sarraceno crudos sin cáscara secos (remojados 12 horas, germinados 12 horas y luego enjuagados)
1/2 taza de semillas de girasol secas (remojadas 12 horas, germinadas 12 horas y luego enjuagadas)
1/2 taza de polvo de arrurruz
1 cucharada de miel
2 cucharaditas de vainilla
1/2 cucharadita de sal sin refinar
1 taza de agua
Cubra con una variedad de bayas, kiwis, granadas y manzanas verdes, cuando esté en temporada.

Remoje las semillas de trigo sarraceno y girasol durante la noche y enjuague bien, brote 12 horas antes de usar. (Duplicarán su tamaño. Use la cantidad total). Precalienta la gofrera a la temperatura más alta. Coloque todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad. Mezcle todos los ingredientes hasta obtener una consistencia de masa líquida y suave. Evalúe después de mezclar. Es posible que deba agregar hasta 1/4 taza más de agua para obtener una consistencia más delgada y una masa más líquida. Vierta la masa en la waflera y hornee al máximo nivel, hasta que ya no se emita vapor. En el caso de nuestra gofrera belga, esto tarda aproximadamente ocho minutos. Sirva con bayas, kiwis, granadas, manzanas cortadas y salsa de algarroba.

PARFAIT

Para hacer un parfait, simplemente combine la receta de granola, la fruta junto con la mousse de algarroba en capas cada una para crear un parfait saludable y sabroso.

©2024 Med Missionary. All Rights Reserved

MOUSSE DE ALGARROBA

Es importante que utilices un coco joven fresco, porque no tendrá el mismo sabor con hojuelas de coco deshidratadas o con un coco maduro.
Saque la pulpa de un coco joven (aproximadamente 1 ° C) O 1/2 taza de semillas de girasol remojadas y germinadas
1 aguacate pequeño
1 cucharada de miel
2 cucharaditas de algarroba en polvo
1/2 cucharadita de hoja de stevia
1 cucharadita de vainilla
1 taza de agua de coco o agua pura

Mezclar bien.

SMOOTHIE/LICUADO

1 cucharada de semillas de chía
½ C berries
1 manzana Granny Smith
2 cucharadas de coco rallado
2 cucharadas de algarroba en polvo
3/4 taza de agua

Licúa todos los ingredientes y sirve.

ALMUERZO **Martes**

Tortillas de quinoa o yuca (frijoles mungo, guacamole, lechuga, salsa sin solanáceas, queso vegetal rallado sin nueces). Extra: ensalada de repollo de la noche a la mañana

QUINOA TORTILLAS

2 tazas de quinoa cocida
1 taza de harina de yuca
1 taza de harina de arrurruz
1 cucharada de linaza molida
1 cucharadita de sal

©2024 Med Missionary. All Rights Reserved

1/4 taza de agua caliente, agregue más según sea necesario para obtener la consistencia de una plastilina suave

Procesa los ingredientes anteriores. Presione con un prensador de tortillas entre 2 piezas de plástico, colóquelas en una plancha caliente. Dale la vuelta de inmediato (¿10-15 segundos?), deja que el segundo lado se dore un poco y dale la vuelta. Debe inflarse, haciendo un producto final más suave.

TORTILLAS DE YUCA

2 tazas de harina de yuca
1/4 taza de harina de coco
1 cucharada de linaza molida
1 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de jugo de limón
1 1/3 taza de agua tibia (agregue más según sea necesario para obtener la consistencia de una plastilina suave)

Procese los ingredientes anteriores y deje reposar durante 10 minutos. Presione entre 2 piezas de plástico, colóquelas en una plancha caliente. Dale la vuelta de inmediato (¿10-15 segundos?), deja que el segundo lado se dore un poco y dale la vuelta. Debe inflarse, haciendo un producto final más suave.
Para hacer sin harina de coco. Omita la harina de coco y aumente las semillas de lino a 1/3 C.

FRIJOLES MUNGOS

2 tazas de frijoles mungos secos (remojados 12 horas, germinados 12 horas, rinde 5 tazas)
2 cucharadas de cebolla en polvo
2 cucharaditas de ajo en polvo
1-2 cucharaditas de sal sin refinar, al gusto
1 1/2 cucharadita de comino en polvo (opcional)
1 1/2 cucharadita de hojas de orégano (opcional)

Coloque los frijoles mungos en una olla de 2 cuartos de galón y llénelos con agua hasta una pulgada por encima del nivel de los frijoles. Agrega la cebolla y el ajo. Deje hervir y luego

©2024 Med Missionary. All Rights Reserved

baje el fuego y cocine a fuego lento hasta que los frijoles estén suaves, aproximadamente 1 hora. Agregue sal y cocine por 5 minutos más.

QUESO VEGETAL SIN NUECES

2 1/2 - 3 tazas de leche de coco (hecha con 4 tazas de copos de coco y 2 tazas de agua tibia, mezclar y colar)
1 taza de guisantes amarillos partidos (se duplicarán después de remojarlos y germinarlos, úselos todos)
2 cucharadas de jugo de limón
1 cucharada de cebolla en polvo
1 cucharadita de ajo en polvo
2 cucharaditas de sal

Licúa bien los ingredientes anteriores. Llevar a ebullición y hervir durante 10 minutos. Refrigere durante la noche.

ENSALADA DE REPOLLO DE LA NOCHE A LA MAÑANA

4 tazas de repollo, rallado
4 C de agua, purificada
2 cucharadas de sal
1 cucharadita de miel (1/2 cucharadita)
1/2 taza de jugo de limón

Combine todos los ingredientes en un frasco de vidrio de 2 cuartos con tapa. Agite bien y deje reposar a temperatura ambiente. Puede usarlo dentro de las 12 horas, pero debe refrigerarse después de 24 horas si no se come. Condimentos tradicionales de chucrut: eneldo, cilantro y bayas de enebro

©2024 Med Missionary. All Rights Reserved

MANTEQUILLAS

MANTEQUILLA DE COCO/CALABAZA (O GIRASOL)
1 1/2 taza de coco rallado
1 1/2 taza de semillas de calabaza, remojadas y deshidratadas
1 cucharadita de sal (agregue hacia el final)
Procese durante unos 20 minutos hasta que esté cremoso (use un procesador de alimentos)

MANTECA DE COCO
3 tazas de coco, finamente rallado
1 cucharadita de sal (agregue hacia el final)
Procese durante unos 20 minutos hasta que esté cremoso (en un procesador de alimentos)

LECHES

LECHE DE COCO
1 taza de chips/hojuelas de coco
1 taza de agua tibia

Licúa bien los ingredientes anteriores. Colar con una bolsa de leche de nueces o un colador de malla fina si lo desea.

LECHE DE SEMILLAS DE SUNFLOWER
1 taza de semillas de girasol (remojadas 12 horas, germinadas 12 horas y enjuagadas)
3 C de agua
1 cucharada de miel
1 cucharadita de hierba de stevia (polvo de hoja entera molida)
1 manzana verde
1 cucharada de vainilla (sin alcohol)

Licúa bien a alta velocidad. Colar con una bolsa suave de nuez o un colador de malla fina si lo desea.

©2024 Med Missionary. All Rights Reserved

LECHE DE SEMILLAS DE CALABAZA

4 C de agua
1 taza de semillas de calabaza (remojadas 12 horas, germinadas 12 horas y enjuagadas)
4 cucharadas de algarroba asada
1 cucharada de miel o melaza negra
1 cucharadita de hierba de stevia (polvo de hoja entera molida)
2 cucharaditas de extracto de vainilla (sin alcohol)
1 pizca de sal sin refinar

Licúa bien a alta velocidad. Colar con una bolsa de leche de nueces o un colador de malla fina si lo desea.
Licúa todos los ingredientes a alta velocidad. Servir.

©2024 Med Missionary. All Rights Reserved