

COCINEMOS CON LA HERMANA OLFA RECETARIO VEGETARIANO



COMA **BIEN** Y VIVA **SANO**

TE RUEGO QUE HAGAS LA PRUEBA CON TUS SIERVOS
DURANTE DIEZ DÍAS: QUE NOS DEN LEGUMBRES PARA
COMER Y AGUA PARA BEBER.

DANIEL 1:12





COCINEMOS CON LA
HERMANA OLFA
RECETARIO VEGETARIANO

Índice

Recomendaciones.....	1	PLATOS PRINCIPALES.....	43
Dedicatoria.....	2	Vainitas en Salsas, Vainitas con	
Introducción.....	3	Almendras.....	44
Salmo 81:13-16.....	4	Huevos Rancheros, Pizza Vegetariana..	45
ENTRANTES	5	Vegetales al Vapor en Salsa de Coco.....	46
Pimentón Asado en Vinagre.....	6	Risotto Clásico.....	47
Vegetales Asados.....	7	Arroz con Almendras.....	48
Ensalada para Entrantes.....	8	Lasaña de Espinaca y Pimentón.....	49
Pimentones en Salsa Aromática.....	9	Pimentón al Ajonjolí.....	50
Queso de Cabra en Escabeche.....	10	Vegetales con Vinagreta Picante.....	51
Tortillas con Guacamole.....	11	Tortilla de Brócoli.....	52
SALSAS	13	Pan Árabe con Salsa y Queso.....	53
Humus.....	14	Moldeado de Arroz Tricolor.....	54
Salsa Napolitana.....	15	SOPAS	55
Salsa de Yogurt con Ajo.....	16	Sopa al Curry.....	56
Salsa de Tomate.....	17	Sopa de Papas.....	57
Salsa de Mango.....	18	Sopa de Lentejas con Vegetales.....	58
Salsa de Manzanas.....	19	Sopa de Vegetales, Caldo Básico.....	59
Salsa para Legumbres Cocidas.....	20	Gazpacho, Sopa de Cebolla.....	60
Salsa de Queso.....	21	CREMAS	61
Salsa Rica.....	22	Crema de Coliflor, Crema de Papas.....	62
Salsa Bechamel.....	23	Crema de Brócoli, Crema de Tomate...	63
ADEREZOS	25	POSTRES	65
Aderezo para Ensaladas, Aderezo		Pastel de Manzana.....	66
Rápido para Ensaladas.....	26	Torta Fría con Plantillas.....	67
ENSALADAS	27	Compota de Manzanas y Té Verde.....	68
Ensalada de Coliflor.....	28	Ponquecitos de Avena y Pasas.....	69
Ensalada de Pasta.....	29	Moldecitos de Espinacas.....	70
Ensalada de Almendras.....	30	Tarta de Naranja y Limón.....	71
Ensalada de Lechuga y Mango Verde...	31	Torrijos Españoles.....	72
Ensalada de Papas.....	32	Natilla Casera, Pastel de Ciruelas.....	73
Ensalada de Lechuga con Frutos Secos	33	Galletas de Miel, Buñuelos de Yuca.....	74
Ensalada de Frijoles.....	34	Majarete Criollo, Dulce de Leche.....	75
Ensalada de Pasta Multicolor.....	35	Torta de Queso, Moldes de Yogurt y	
Ensalada de Piña.....	36	Frutas Rojas.....	76
Ensalada de Espinacas, Champiñones		PASAPALOS	77
y Peras.....	37	Champiñones con Queso al Horno.....	78
Ensalada de Arroz con Pimentón y		Pan Tostado y Vegetales Asados.....	79
Albahaca.....	38	Pasta Quebrada con Ajo Porro.....	80
Ensalada de Pasta con Brócoli, Ajos y		Pan Tostado con Vegetales, Sandwich	
Tomates.....	39	Mediterráneo.....	81
Ensalada Cesar Rápida.....	40	Pan de Ajo con Queso, Tortilla de	
Ensalada con Queso.....	41	Papa.....	82
		CHARLA DE LA HNA. OLFA	83

Recomendaciones

Su amiga y hermana
Hna. Olfa.

* Corte en juliana:

Cortar las verduras en tiras largas y delgadas se denomina corte en julianas. Preparadas así; solamente hay que cocinar brevemente, hervidas, al vapor o salteadas. Son apropiadas como acompañamientos.

Después de cortar en julianas, se pueden agrupar y cortar transversalmente para obtener cubos o cuadritos.

* Vinagreta:

Para preparar una buena vinagreta, se unen tres partes de aceite y una parte de vinagre, o si se prefiere con jugo de limón.

* Brócoli:

Se recomienda comer brócoli mas seguido en nuestras ensaladas y al vapor como acompañamientos; porque nos aporta muchos beneficios para la salud.

Aporta muchas sustancias Anti estrés

- § Refuerza el sistema inmune.
- § Previene las enfermedades cardíacas.
- § Purifica el hígado.
- § Combate el estreñimiento.
- § Mejora la visión.
- § Disminuye el riesgo de cáncer de colon.
- § Tiene efectos positivos sobre la gripe, la bronquitis y el mal de Parkinson.

Ensaladas, frutas y vegetales:

Comer ensaladas y frutas en nuestra ingesta diaria, nos previene de muchas enfermedades. Estudios provenientes de la Organización Mundial de la Salud, nos aseguran que el consumo de frutas y vegetales, previenen la aparición de enfermedades no transmisibles como afecciones coronarias, diabetes y obesidad. Alivia una serie de deficiencias nutricionales leves; revelan que en el año 2002, una mayor ingesta de estos alimentos habría podido salvar hasta 2.7 millones de vidas.

Las frutas y los vegetales, no solo salvan vidas, las mejoran. Las frutas, vegetales y ensaladas poseen un alto contenido vitamínico y mineral, que contribuyen a la regulación del metabolismo y de la cantidad de líquido corporal; ayuda a la eliminación de partículas moleculares desequilibradas que pueden causar daño a las células. También ayudan a la creación de colágeno, fundamentalmente para la belleza de la piel y el cabello.

Comer ensaladas y vegetales no es aburrido si se acompañan con un buen aderezo o una buena salsa. Por la gracia de Dios en este recetario usted encontrara muchos aderezos y salsas para acompañar sus ensaladas y vegetales, para estar más sano, verse bien y disfrutar comiendo; hay que asegurarse que todos los días haya un plato de ensaladas, vegetales y frutas.

Dedicatoria

Dedico este recetario al Dios único de Israel, a mi amado esposo Hno. Jaime Banks Puertas y a todos mis hijos que me han ayudado y animado hasta hoy.

Dios tiene cuidado de nuestra alimentación,
Dn. 1:8,16 y 17.

Introducción

Alabo al eterno Dios de Israel; a nuestro Padre Celestial Dios por darme el gran privilegio de escribir este nuevo Recetario netamente vegetariano; para que ustedes disfruten de ricas comidas balanceadas.

Mi gran deseo es que ustedes permanezcan con salud, hasta la venida de nuestro Señor Jesucristo. Que vivan saludables y fuertes, “como un roble”, y le sirvan a Dios con mucha alegría. Son mis más sinceros deseos.

Su hermana y amiga:
Hna. Olfa

“¡Oh, si me hubiera oído mi pueblo, si en mis caminos hubiera andado Israel! En un momento hubiera yo derribado a sus enemigos, y vuelto mi mano contra sus adversarios. Los que aborrecen a Jehová se le habrían sometido, y el tiempo de ellos sería para siempre. Les sustentaría Dios con lo mejor del trigo, y con miel de la peña les saciaría”.

Salmo 81:13-16.



RECETAS CON
HERMANA OLFA

ENTRANTES

Pimentón asado en Vinagre



INGREDIENTES:

3 pimentones rojos
1 taza de aceite de oliva
3 cucharadas de vinagre de
vino

1 cucharada de miel
Sal y pimienta en grano al
gusto.

PREPARACIÓN:

Asar los pimentones al fuego vivo sin dejar que se quemen. Después de asados colocar en bolsa plástica por unos minutos o hasta que estén fríos; así sueltan la piel fácilmente, al terminar de pelarlos se lavan bien y se cortan en tiritas gruesas y reservar.

Se prepara la vinagreta colocando todos los demás ingredientes en un frasco boca ancha. Luego se echan las tiras de pimentón y se deja macerar por 12 horas. Se sirven como entrantes acompañados con trozos de queso amarillo y pan tostado.

Vegetales Asados

INGREDIENTES:

- 2 tomates cortados por la mitad
- 1 cebolla cortada en lonjas gruesas
- 1 calabacín pequeño en ruedas finas
- 1 berenjena pequeña cortada en ruedas diagonales

Aceite de oliva
Sal y miel al gusto.



PREPARACIÓN

Se unta la sartén con unas gotas de aceite y se sofríen los vegetales ya condimentados con la miel. Se dejan dorar y luego se sirven espolvoreados con sal.

Ensalada para Entrante

INGREDIENTES:

1 pepino grande
½ pimentón rojo
½ pimentón amarillo
Hojas verdes surtidas

Aderezo:

200 ml. De yogurt natural bajo en grasa

50 ml. De jugo de limón
1 cucharada de aceite oliva
1 cucharada de eneldo fresco picado
1 cucharada de pimienta molida
½ cucharada de sal



PREPARACIÓN

Para la ensalada: Cortar el pepino con piel en rodajas finas y los pimentones en tiras delgadas. Acomodar en los platos en forma armoniosa las hojas verdes, el pepino y los pimentones alternando los colores.

Para el aderezo: colocar en un tazón el yogurt, el jugo de limón y el aceite; mezclar hasta lograr una textura homogénea. Agregar el eneldo, la pimienta y la sal, revolver y verter sobre la ensalada y lista para servir.

Pimentones en Salsa Aromática



INGREDIENTES:

- 4 pimentones rojos.
- ½ taza de guisantes cocidos.
- 1 cebolla picada y cocida.
- 1 diente de ajo picado.
- 1 cucharada de orégano fresco.
- 8 tomates pelados y picados.
- 3 cucharadas de vino tinto.
- 3 cucharadas de caldo de verduras.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 4 ramitas de tomillo fresco.
- 2 tazas de arroz cocido.

Preparación:

Cortar el sombrero a cada pimentón. Quitar las semillas y las nervaduras internas. Reservar. Unir en un tazón, los guisantes, el arroz, la cebolla, el ajo y el orégano; salpimentar. Rellenar los pimentones con la mezcla y cubrir con los sombreros.

Queso de Cabra en Escabeche

INGREDIENTES:

¼ kg queso de cabra.
¼ litro aceite de oliva.
4 cucharadas de vinagre de vino.
1 pimentón.
2 cebollas.
2 ajíes dulces.
Pimienta en granos.
Hojas de laurel.
4 dientes de ajos.
Ramas de cilantro.



Preparación:

Se corta el queso de cabra en cuadros medianos y se reserva. Se corta el pimentón y la cebolla en tiritas; el ajo bien picadito y los ajíes dulces en rueditas. Se prepara una vinagreta con el aceite de oliva y el vinagre de vino, la pimienta en granos y las hojas de laurel. Se juntan

Tortillas con Guacamole

INGREDIENTES

100g de harina de trigo.
50g de harina de maíz.
1 cucharada de perejil fresco picado.
1 ½ cucharada de aceite de oliva.
Sal y pimienta.
Agua tibia para unir.
Aceite vegetal.

Guacamole:

1 aguacate grande.
2 tomates.
1 cebolla.
4 cucharadas de perejil fresco picado.
Jugo de 1 limón.



Preparación

Para las tortillas: Colocar en un tazón las harinas, el perejil, sal y pimienta. Incorporar el aceite y mientras se mezcla, verter lentamente el agua tibia hasta formar una masa blanda pero no pegajosa. Cubrir con plástico y dejar reposar 30 min. Dividir la masa en varias partes y extenderlas con el rodillo, sobre una superficie enharinada, hasta dejarlas bien finas. Cortar porciones triangulares y colocarlas en bandejas humedecidas con aceite.

Hornear a 160°C hasta que se doren. Dejar enfriar sobre una rejilla. Cuando se enfrien por completo y resulten crocantes, guardar en un recipiente hermético hasta el momento de servir.

Para el guacamole: Retirar la cáscara y semilla del aguacate. Rociar la pulpa con limón y pisar con tenedor hasta obtener una textura desigual no homogénea. Pelar los tomates quitándoles las semillas y cortarlos en pequeños cubos. Picar bien finamente la cebolla y enjuagarla con agua hirviendo. Unir ambos ingredientes con el aguacate.

Agregar el perejil, salpimentar al gusto y rociar con el limón restante. Servir en un tazón, con las tortillas alrededor.

A close-up photograph of four white bowls containing different types of salsas. The top bowl has a thick red salsa. The middle-left bowl has a light brown, creamy salsa. The middle-right bowl has a yellow, chunky salsa. The bottom bowl has a thick green salsa. The bowls are arranged on a dark, perforated metal surface. A white decorative frame with a scalloped edge is overlaid on the top bowl, containing the text 'COCINEMOS CON LA HERMANA OLFA'.

COCINEMOS CON LA
HERMANA OLFA

SALSAS

SALSAS

Hummus



INGREDIENTES

200 grs. de garbanzos remojados de un día para otro
1 Cebolla grande
3 Dientes de ajos
1 Limón
Aceite de oliva
Sal, comino y vinagre al gusto

PREPARACIÓN

Se escurren bien los garbanzos y se montan al fuego con suficiente agua, se le agrega media cebolla y un diente de ajo sin pelar. Cuando están bien blanditos, se licuan con un poquito de agua (la misma de la cocción); se le añade el jugo del limón y media cebolla, los dos dientes de ajos pelados, comino y vinagre, a medida que se va licuando se va agregando el aceite de oliva lentamente hasta que quede cremoso, se sazona con sal se sirve con aceite de oliva y almendras molidas (opcional).

Salsa Napolitana



INGREDIENTES

300 grs. de pasta cocida en 5 litros de agua y 2 cucharadas de sal.

1 taza de aceite.

4 dientes de ajos finamente picados.

2 Kg. de tomates maduros pelados y sin semillas cortado finamente.

1 ½ cucharaditas de sal.

1 cucharada de albahaca fresca picadita.

½ cucharadita de pimienta.

2 hojas de laurel.

1 cucharada de orégano.

2 tazas de queso parmesano recién rayado.

2 cucharadas de azúcar.

PREPARACIÓN

Colocar el aceite al fuego moderado, en una olla grande. Verter los ajos, sofreír durante 1 min. Añadir los tomates, la mitad de perejil, albahaca, pimienta y laurel. Reducir el fuego al hervir, cocinar a fuego lento durante 2 horas, moviendo ocasionalmente con cuchara de madera para que la salsa no se pegue. 10 minutos antes de terminar las 2 horas de cocción añadir el orégano, azúcar y la mitad restante del perejil. En ese momento se cocinará la pasta, se sacará al dente, se escurre rápidamente para servir con la salsa y se espolvorea con el queso parmesano. Buen provecho!



Salsa de Yogurt con Ajo

INGREDIENTES

2 cucharadas de leche descremada en polvo.
1/3 yogurt bajo en grasa.
1/3 taza de mantequilla.
2 cucharadas de puré de tomate.
2 cucharadas de jugo de limón.
2 cucharadas de perejil picado.
2 cucharadas de albahaca fresca picadita.
2 dientes de ajos.

PREPARACIÓN

Licue la leche, el yogurt, el puré y el jugo de limón, hasta obtener una preparación homogénea; agregue las hierbas y el ajo. Buen provecho!

Salsa de Tomate

INGREDIENTES

500 grs. De tomates bien maduros.
1 Cebolla grande.
1 Pimentón rojo.
1 Pimentón verde.
6 Ajíes.
6 Dientes de ajo.
Hojas de laurel.
Pimienta.
Hojas de Albahaca.
4 Tazas de agua.
1 Clavo de olor.
Aceite y sal



PREPARACIÓN

Se cortan los tomates, la cebolla, los ajíes dulces y los ajos en trozos grandes. Se ponen a cocinar en cuatro tazas de agua, agregándole las hojas de laurel y el clavo de olor. Dejar hervir por 20 minutos a fuego medio. Bajar del fuego, dejar reposar, después licuar muy bien. Colocar aceite en una olla de fondo grueso y poner a calentar, añadir los 3 dientes de ajo restantes bien triturados, cuando estén dorados los ajos añadir la mezcla que fue licuada y dejar que se haga la salsa, salpimentar y bajarla del fuego; añadir la albahaca bien picadita y tapar la salsa para que tome el sabor de la albahaca.

Salsa de Mango

INGREDIENTES

100 grs. De cebolla cortada en trozos.
750 grs. De mangos pelados y licuados.
1 ½ Cucharadita de jengibre en polvo.
½ Taza de azúcar morena.
½ Cucharadita de mostaza.
3 Clavos de olor.
½ Cucharadita de pimienta en grano.
1 Cucharadita de sal.
3 Cucharadas de vinagre de vino.
3 Cucharadas de uvas pasas.
1 Cucharadita de pimentón rojo, finamente picado.
Sal y pimienta al gusto.



PREPARACIÓN

Cocinar la cebolla en media taza de agua durante 3 minutos, escurrirla y mezclarla con la pasta de mango, añadir una taza de agua y los demás ingredientes. Excepto las uvas pasas y el pimentón. Dejar hervir a fuego bajo, removiendo constantemente durante 30 minutos, licuar y colar.

Salpimentar al gusto. Añadir las uvas pasas y el pimentón y cocinar durante 2 minutos más. Servir fría o caliente.

Salsa de Manzanas

INGREDIENTES

- 3 Cucharadas de cebolla cortada en trozos.
- 500 grs. De manzanas.
- 3 ½ Cucharadas de vinagre de frutas.
- 1 Cucharadita de jengibre en polvo.
- ¾ Tazas de azúcar morena.
- 5 Clavos de olor.
- ½ cucharadita de pimienta en grano.
- 3 Cucharadas de uvas pasas.
- Sal y pimienta.



PREPARACIÓN

En una olla se cubre la cebolla con 100ml de agua y se cocinan por 3 minutos. Las manzanas se lavan, se escurren y se pelan y descorazonan, se colocan en una olla con las cebollas ya cocidas y se bañan con el vinagre de frutas.

Tapar la olla y cocinar a fuego lento durante 5 minutos. Dejar enfriar y licuar con 100ml de agua, ir agregando los demás ingredientes, excepto las uvas pasas, luego poner en la cocina a hervir a fuego medio por 5 minutos. Licuar de nuevo y colar. Salpimentar al gusto, añadir las uvas pasas y cocinar durante 2 minutos. Servir fría o caliente.

Salsa para Legumbres Cocidas

INGREDIENTES

1 Yema de huevo.
1/2 Taza de queso parmesano rallado.
1/2 Taza de crema de leche batida.
3 Cucharadas de vino seco blanco.
Sal y pimienta al gusto.



PREPARACIÓN

Preparar la salsa bechamel (Ver Pág. 23), dejarla enfriar y agregar la yema del huevo, mezclar enérgicamente con un batidor de mano y poner a fuego lento sin dejar de revolver. Cuando esté caliente, cocinar unos 3 minutos a fuego bajo. Agregar la crema de leche, el vino, la sal y la pimienta y revolver bien. Conservar la salsa caliente a baño María. Si se quiere se le agrega una pizca de nuez moscada molida. Para gratinar, mezcla la salsa con las legumbres, espolvorear con queso parmesano rallado y hornear a 220° C por 5 minutos.

Salsa de Queso

INGREDIENTES

- 1 Cucharadita de cebolla picadita.
- 50 grs. De queso amarillo cortado en trozos.
- ½ Cucharadita de vinagre blanco de vino.
- 1 Cucharada de mayonesa baja en grasa.
- 4 Cucharadas de crema de leche.
- ½ Cucharada de mostaza.
- 3 ½ Cucharada de leche.
- Sal, pimienta y Sal de ajo al gusto.



PREPARACIÓN

Cocinar la cebolla con agua por 1 minuto y escurrirla. Mezclar la cebolla con los demás ingredientes, licuar y colar. Se sirve espolvoreada con albahaca u orégano bien picadito.

Salsa Rica

INGREDIENTES

- 5 Cucharadas de vinagre blanco de vino.
- 1 Cucharada de cebolla morada finamente picada.
- 3 Yemas de huevos.
- ¼ Taza de mantequilla derretida.
- ½ Cucharadita de perejil crespo y liso, finamente picado.
- 1 Cucharadita de estragón finamente picado.
- Sal al gusto.



PREPARACIÓN

En una olla pequeña se cocina el vinagre, la cebolla y la pimienta, hasta que reduzca un poco más de la mitad. Colar y dejar enfriar y verterla en un refractario pequeño, añade las yemas de huevo y ½ cucharada de agua, cocinar en baño María (sin dejar hervir el agua) a fuego lento y batir fuertemente. Cuando comience a compactarse, incorporar la mantequilla derretida cucharada a cucharada. La salsa debe quedar bien espesa. Sazonar con el perejil crespo o liso, el estragón y la sal.

Salsa Bechamel Fácil



INGREDIENTES

- 3 Cucharadas de mantequilla.
- 4 Cucharadas de harina de trigo.
- 4 Tazas de leche caliente.
- Sal y pimienta blanca.

PREPARACIÓN

Derretir la mantequilla, agregar la harina y dejar cocinar a fuego bajo durante 3 minutos, sin dejar de remover para evitar que se dore. Agregar la leche, a medida que se mezcla rápidamente con un batidor manual. Sazonar con la sal y la pimienta revolviendo constantemente. Cocinar la salsa

LA COCINEMOS CON LA
HERMANA OLFA

ADEREZOS

Aderezo para Ensalada

INGREDIENTES

2 Cucharadas de vinagre de vino.
1 Cucharada de mostaza.
1 Diente de ajo triturado.
6 Cucharadas de aceite de oliva extra virgen.
2 Cucharadas de cebollín picadito.
Sal y pimienta al gusto.



PREPARACIÓN

Mezclar con una batidora manual el vinagre, la mostaza y el ajo. Verter el aceite de oliva extra virgen y continuar batiendo hasta que quede una mezcla homogénea, sazonar con la sal y pimienta, agregar el cebollín justo antes de servir y batir nuevamente.

Aderezo Rápido para Ensalada

INGREDIENTES

1 Cucharada de jengibre.
1 Ají.
2 Cucharadas de cilantro picadito.
3 cucharadas de vinagre o limón.
2 cucharadas de aceite de oliva.



PREPARACIÓN

Mezclar todo muy bien.



COCINEMOS CON LA
HERMANA OLFA

ENSALADAS

Ensalada de Coliflor

INGREDIENTES

- 1 Coliflor.
- 3 cebollas moradas.
- 3 cucharadas de perejil picado.
- ½ taza de caldo de verduras.
- 4 cucharadas de jugo de limón.
- 1 cucharada colmada de mostaza en grano.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- Sal y pimienta.



PREPARACIÓN

Separar las flores de la coliflor y sus tallos gruesos. Lavarlos muy bien, secarlos y cortarlos en láminas y reservar.

Cortar las cebollas en gajos, colocarlos en una bandeja y humedecerlas con aceite. Hornearlas a 200 °C hasta que se doren. Retirar y dejar enfriar; mezclar los gajos de cebollas con las láminas de coliflor.

Distribuir en los platos salpicar con el perejil.

Para hacer la vinagreta, poner sal y pimienta al gusto en un tazón, echar el caldo y revolver hasta que la sal se disuelva. Incorporar el jugo de limón, la mostaza y el aceite, unir bien.

Rociar la ensalada con la vinagreta y servir.

Ensalada de Pasta

INGREDIENTES

250 grs. de pasta en rolitos.
1 huevo cocido.
2 tomates.
1 cebolla.
1 pimentón rojo y 1 verde.
Mayonesa (opcional).
2 manzanas verdes.
Una rama de cebollín.
1 cucharada de vinagre de vino.
Aceite de oliva y sal.



PREPARACIÓN

Se cortan todos los ingredientes en cuadritos y se colocan en una ensaladera. Se condimentan con sal, vinagre y aceite; se tapan y se reservan. Se monta al fuego una olla con agua, se le añade 2 dientes de ajos triturados, sal y aceite, cuando esté hirviendo fuertemente; se agrega la pasta, cuando esté cocida se escurre y se une a los demás ingredientes. Condimentamos con mayonesa o yogurt natural. Buen provecho!

Ensalada con Almendras



INGREDIENTES

6 hojas de lechuga.
1 pepino pelado en partes.
2 tomates para ensalada.
 $\frac{1}{2}$ cebolla cortada en Juliana.
 $\frac{1}{4}$ Kg queso fresco o ricota con sal.
2 rodajas de pan.
Almendras.
Ajonjolí.
Avellanas.
Aceite de oliva.
Sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Se lavan muy bien las hojas de lechuga, con agua fría y se pasan por limón junto con los tomates y pepino; luego se cortan en trozos medianos.

Se colocan en una ensaladera, se añade el queso triturado. Se fríen las almendras trituradas y el ajonjolí, se condimenta con la sal y pimienta al gusto y se baña la ensalada con esta preparación. Se cortan las rodajas de pan en cuadritos y se fríen en el mismo aceite que quedó de las almendras y se le añade a la ensalada.

Ensalada de Lechuga y Mango Verde

INGREDIENTES

6 hojas de lechuga criolla.
6 hojas de lechuga romana.
6 hojas de lechuga cresa morada.
2 tomates cortados en cuadritos.
200 grs. de mango verde cortado en tiritas.
7 hojas de hierbabuena cortada en tiritas.
7 hojas de albahaca cortada en tiritas.
50 grs. de maní sin sal.

Para la Vinagreta:

1 cucharada de jugo de limón.
4 cucharadas de salsa soja.
1 cucharada de miel de abeja.
2 cucharadas de cilantro bien picadito.
Pimienta al gusto y cebollín para decorar.



PREPARACIÓN

Cortar las lechugas con la mano y colocarlas en una ensaladera con el tomate, el mango, la hierbabuena y la albahaca. Mezclar los ingredientes para la vinagreta y añadir esta mezcla a la ensalada. Servir y decorar con el maní y los cebollines.

Ensalada de Papas

INGREDIENTES

- ¼ litro de aceite vegetal.
- 2 cucharadas de vinagre de vino blanco.
- 2 tazas de papas cocidas en cubitos.
- 2 huevos cocidos duros, picados.
- Cebolla picada.
- 1 cucharada de perejil fresco picadito.
- 1 cucharada de pimentón rojo picado.
- Aceitunas negras.
- 1 cucharada de sal.
- Hojas de lechuga rizada.
- 1 tomate para decorar.



PREPARACIÓN

En un tazón mediano combine el aceite y el vinagre, incorpore mezclando las papas y los huevos. Cubra con papel plástico y refrigere una hora.

Agregar los ingredientes restantes, revolver con una cuchara de madera. Lavar con agua fría y sal la lechuga, colocar en un plato plano. Verter encima la ensalada y decorar con el tomate. Sírvese fría.

Ensalada de Lechuga con Frutos Secos

INGREDIENTES

125g de mezclas de lechugas.
Frutos secos (pistachos, avellanas, pasitas, almendras fileteadas, nueces).
Queso parmesano.

Vinagreta de mandarina:

Vinagre de sidra.
Jugo de mandarina.
Aceite de oliva.
Sal y pimienta.



PREPARACIÓN

En una ensaladera mezclar todos los ingredientes de la ensalada y reservar.

Para la vinagreta, tomar un envase y exprimir dos mandarinas, mezclando con el aceite de oliva y vinagre de sidra, salpimentar y mezclar con un batidor. Aderezar la ensalada y servir.

Ensalada de Frijoles



INGREDIENTES

2 tazas de frijoles blancos cocidos.
3 ramas de cebollín picaditas.
300 g. de tomates picados.
1 taza de escarola rizada.
4 cucharadas de jugo de limón.
4 cucharadas de salsa de soya.
1 cucharada de orégano fresco picado.
Pimienta molida.

PREPARACIÓN

Colocar en un tazón los frijoles, los cebollines picaditos y los tomates picados. Mezclar bien todos los ingredientes. Repartir en los platos las hojas de escarola y colocar en el centro la preparación de frijoles.

Prepara una vinagreta con el jugo de limón, el caldo, la salsa soja, el orégano y la pimienta; unir bien. Rociar la ensalada con la vinagreta en el momento de servir.

Ensalada de Pasta Multicolor

INGREDIENTES

- 250 grs. de pasta en forma de tornillos de distintos colores.
- 150 grs. de tomates para ensaladas.
- 1 puñado de hojas de albahaca.
- 1 taza de hojas de espinacas.
- Sal y pimienta.
- 3 cucharadas de jugo de limón.
- 1 cucharada de vinagre balsámico.
- 4 cucharadas de caldo de verduras.
- 1 cucharada de aceite oliva.



PREPARACIÓN

Colocar abundante agua en una olla grande y dejar hervir. Agregar $\frac{1}{2}$ cucharada de sal. Echar la pasta y cocinar por unos 12 minutos, o el tiempo que indique el envase, hasta que este al dente. Escurrir, refrescar y reservar.

Cortar los tomates en cuadros grandes, la albahaca y la espinaca en juliana. Disponer de una ensaladera con todos los ingredientes preparados. Mezclar con suavidad para integrar.

La vinagreta: disolver la sal en el jugo de limón. Incorporar la pimienta, vinagre, el caldo y el aceite de oliva. Agitar muy bien para mezclar. Rociar la ensalada con la vinagreta. Dejar reposar durante 10 minutos. Servir fría.

Ensalada de Piña

INGREDIENTES

2 cucharadas de perejil picadito.
1 taza de maíz dulce.
Sal y pimienta.
4 ruedas de piña fresca.
4 tallos de apio españa.
½ pimentón verde y ½ rojo picado.
3 cucharadas de caldo de verduras.
½ cucharadita de páprika.
1 cucharadita de vinagre de manzana.
1 cucharada de aceite oliva.



PREPARACIÓN

Cortar la piña en cubos medianos; colocarlos en una ensaladera. Agregar el maíz dulce, el apio españa cortado en ruedas finas y los pimentones picados.

La vinagreta, disolver la sal en el caldo. Añadir la pimienta, la páprika, el vinagre y el aceite. Agitar hasta lograr una emulsión, aderezar la ensalada y mezclar.



Ensalada de Espinacas, Champiñones y Peras

INGREDIENTES:

- 3 tazas de hojas de espinaca.
- 200 g. de champiñones frescos.
- 2 peras maduras.
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal.
- 4 cucharadas de jugo de naranjas.
- 1 cucharada de mostaza en grano.
- 1 cucharada de vinagre balsámico.
- 3 cucharadas de caldo de verduras.
- 1 cucharada de aceite de oliva.

PREPARACIÓN

Lavar bien las hojas de espinacas, quitarle los tallos y secarlos. Limpiar los champiñones con un paño seco. Descartar el extremo de los cabitos y cortar en láminas. Lavar las peras, sin pelarlas, cortarlas por el medio. Sacar las semillas y cortar en láminas. Acomodar en los platos, de forma alternada; la espinaca, los champiñones y las peras.

PARA LA VINAGRETA:

Disolver la sal en el jugo de naranja. Agregar la mostaza, el vinagre, el caldo y el aceite de oliva. Agitar bien.

Rociar la ensalada con la vinagreta y servir en el momento.

Ensalada de Arroz con Pimentón y Albahaca



INGREDIENTES

Azafrán en polvo.
500 ml. De caldo de verduras.
250 g. de arroz.
2 tomates para ensalada.
2 pimentones rojos.
½ cucharadita de aceite oliva.
½ taza de hojas de albahaca.
5 cucharadas de jugo de naranja.
1 cucharada de vinagre balsámico.
Sal y pimienta negra.

PREPARACIÓN

Diluir el azafrán con el caldo de verduras caliente en una olla.
Llevar a hervir. Colocar en otra olla unas cucharadas del caldo con el azafrán y echar dentro el arroz.

Revolver hasta que el líquido se absorba. Cortar los tomates en cuatro y los pimentones en tiritas anchas; quitarles las semillas. Ponerlos en una bandeja para horno y rociar apenas con el aceite de oliva. Hornear a 200 °c hasta que estén dorados.

Vinagreta, picar la albahaca y ponerla en un tazón. Añadir el aceite, el jugo de naranja, el vinagre balsámico, sal y pimienta al gusto. Mezclar hasta emulsionar.

En una ensaladera combinar el arroz con los vegetales horneados y la vinagreta de albahaca.

Ensalada de Pasta con Brócoli, Ajo y Tomates



INGREDIENTES

- 1 cucharada de sal.
- 500 g. de pasta.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 3 dientes de ajos.
- 250 g. de tomates maduros.
- 400 g. de brócoli cocido.
- 2 cucharadas de caldo de verduras.

PREPARACIÓN

Colocar en una olla grande 2 litros de agua junto con la sal. Dejar hervir, agregar la pasta y cocinar aproximadamente 12 minutos. Mientras tanto, calentar el aceite de oliva en una sartén. Incorporar los dientes de ajo cortados en láminas y cocinar apenas unos segundos. Agregar los tomates cortados en cuadros y cocinar 1 minuto más; hasta calentar. Escurrir la pasta, echarla en la sartén y mezclar. Servir fría

Ensalada Cesar Rápida

INGREDIENTES

100 grs. De queso parmesano cortado en tajadas delgadas.
1 lechuga romana cortada a mano en trozos grandes.
2 tajadas de pan de ajos cortadas en tiras delgadas.

Para el aderezo:

2 yemas de huevos.
3 cucharadas de aceite de girasol.
3 cucharadas de aceite de oliva.
1 cucharadita de mostaza.
1 diente de ajo triturado.
Jugo de 1 limón.
Sal y pimienta.



PREPARACIÓN

Aderezo:

Poner todos los ingredientes en un frasco con tapa de rosca, sazonar con sal y pimienta al gusto y batir vigorosamente hasta que se mezclen bien.

Ensalada:

Verter el aderezo en un tazón, adicionar la lechuga y revolver. Agregar el queso y el pan, revolver para que se impregnen del aderezo en todos los ingredientes. Servir preferiblemente en platos individuales.

Ensalada con Queso

INGREDIENTES

3 rodajas gruesas de queso mozzarella.
3 tomates cortados en rodajas.
1 cucharada de albahaca fresca.
½ cucharada de aceite de oliva.
Vinagre balsámico (opcional).
Pimienta.



PREPARACIÓN

Poner en un plato grande el queso y los tomates intercalados. Agregar las hojas de albahaca. Aderezar con aceite oliva, vinagre si se quiere, sazonar con pimienta al gusto.

Ensalada Griega



INGREDIENTES

2 tazas de mezcla de lechugas.
1 tomate cortado en ruedas.
¼ de pepino cortado en ruedas.
100 grs. De queso cortado en cuadritos.
¼ taza de aceitunas negras sin semillas cortadas en rueditas delgadas.
Sal y pimienta.

Para la salsa:

1 cucharada de aceite oliva.
1 cucharada vinagre balsámico.

PREPARACIÓN

Lavar y arreglar las lechugas. Colocar encima los tomates y sobre ellos colocar los pepinos. Esparcir encima el queso y las aceitunas.
Preparar la vinagreta con el aceite y el vinagre; sazonar y rociar sobre la ensalada

COCCINEMOS
HERMANA CON LA
OLFA

PLATOS PRINCIPALES

Vainitas en Salsa

INGREDIENTES

¼ Kg. De vainitas.
1 cebolla grande.
3 tomates maduros.
1 hoja de laurel.
2 ajíes dulces.
2 cucharadas de mantequilla.
Sal y pimienta al gusto.



PREPARACIÓN

Para la salsa: se pasan los tomates por agua hirviendo, se licuan y se cuecen. Luego se le agregan los demás ingredientes, se licuan y se reservan.

Se lavan y se cortan las vainitas en rolitos cortos, se sofríen en la mantequilla; se le añade la salsa licuada, se tapa y se deja hervir a fuego lento hasta que las vainitas estén blanditas.

Vainitas con Almendras



INGREDIENTES

250 grs. De vainitas muy frescas, enteras o cortadas en trozos.
½ cucharadita de sal.
1 cucharada de mantequilla.
2 cucharadas de almendras fileteadas o picadas.
1 cucharadita de jugo de limón.

PREPARACIÓN

En una olla pequeña con tapa, cocinar las vainitas en poca agua y sal de 15 a 20 minutos, o hasta que estén blanditas. Escurrirlas y mantenerlas calientes.

Mientras tanto, derretir la mantequilla y dorar ligeramente las almendras a fuego medio, aproximadamente 2 minutos. Retirarlos del fuego y agregar el jugo de limón.

Revolver la mezcla de almendras y ramitas. Servir caliente.

Huevos Rancheros

INGREDIENTES

2 huevos.
2 cucharadas de natilla.
1 taza queso rallado.
1 taza salsa de tomate.
1 tortilla mejicana.
Mantequilla para untar la sartén.



PREPARACIÓN

Se unta la sartén con la mantequilla y se coloca la tortilla mejicana encima los huevos, después el queso y la natilla y se baña todo con la salsa de tomate. Se pone al fuego hasta que los huevos estén duros y el queso derretido. Se sirve caliente.

Pizza Vegetariana



INGREDIENTES

4 Tomates.
1 Calabacín en ruedas.
500 grs. De masa de hojaldre.
2 Cucharadas de salsa para pizza.
2 Cucharadas de orégano seco.
1 Cucharada de aceite de oliva.
Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

Rebanar 4 tomates y cortar cada rodaja por la mitad. Cortar en ruedas 1 calabacín. Calentar el horno a 200 °C. Estirar 500grs de masa de hojaldre en una superficie ligeramente enharinada hasta reducirlo a un espesor de 1 centímetro. Usando un cortador de forma redonda, cortar cuadros circulares. Poner los trozos de pastel sobre dos bandejas para hornear y rellenarlos con 2 cucharadas de salsa. Disponer sobre ellos el tomate y el calabacín. Esparcir 2 cucharadas de orégano seco y 1 cucharada de aceite de oliva en igual cantidad; salpimentar al gusto. Hornear durante 15 o 29 minutos o hasta que el pastel este crujiente y dorado.

Servir caliente o frío con una ensalada verde.

Vegetales al vapor en Salsa de Coco

INGREDIENTES

- 1 Taza de leche de coco.
- ½ Cucharadita de aliño preparado.
- Una pizca de curry al gusto.
- 1 Granito de ajo.
- ½ Pimentón rojo picado en cuadritos.
- ½ Pimentón verde picado en cuadritos.
- 1 Cucharada de maicena diluida en agua.
- 1 Cucharada de aceite.

PREPARACIÓN DE LA SALSA

Sofreír el ajo en una cucharada de aceite, agregar los pimentones picaditos, cuando estén sofritos se agregan los condimentos y la leche de coco. Hervir a fuego lento durante 5 min. Espesar con la maicena disuelta en agua y hervir por 1 minuto más.

INGREDIENTES PARA LOS VEGETALES AL VAPOR

- 4 Papas pequeñas peladas y cortadas en cuadritos.
- 1 Tallo de apio en rama cortado en

diagonal.

- 2 Zanahorias peladas y cortadas en diagonal.
- 1 Ajo porro cortado en diagonal (solo el tallo).
- 1 Pimentón uno rojo y uno verde cortados en cuadros grandes.
- 1 Cebolla cortada en cuadritos pequeños.
- 10 Vainitas cortadas en rueditas.
- 1 Cucharada de salsa inglesa.
- ½ Cubito de vegetales.
- Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

Se unen todos los vegetales y se condimentan con sal, pimienta y la cucharada de salsa inglesa y la mitad del cubito; se añade el perejil picadito y se monta al fuego en un recipiente para cocinar al vapor por unos 6 a 7 min. A fuego lento. Cuando los vegetales estén blanditos, se sacan del recipiente y se le agrega la salsa de coco.

Se sirve caliente.



Risotto Clásico



INGREDIENTES

4 tazas de caldo de vegetales caliente
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla mediana picada finamente
400 grs de arroz
½ taza de vino blanco seco.
3 cucharadas de crema de leche
3 cucharadas de queso parmesano
rallado

PREPARACIÓN

Para un risotto con textura realmente cremoso, es importante que el caldo este muy caliente cuando se vaya a agregar el arroz, de manera que hay que mantenerlo hirviendo. Calentar el aceite en una sartén profunda o en una olla ancha fondo grueso y a fuego lento, sofreír la cebolla durante 5 min. O hasta que esté suave. Añadir el arroz y revolver bien para cubrir el arroz con el aceite. Cocinar durante 2 o 3 min. Verter el vino y revolver 2 veces y

cocinar durante 1 o 2 min. Más hasta que el vino haya sido absorbido.

Poner la olla a fuego medio, agregar el caldo hirviendo, con un cucharón y revolver vigorosamente hasta que haya sido absorbido. Continuar agregando el caldo y revolviendo, una porción cada vez asegurándose de que se haya absorbido antes de agregar más. Este procedimiento tomará más o menos 20 min. A medida que el arroz se cocine; la mezcla se volverá más espesa y se podrá ver cada vez que se revuelva el fondo de la olla. El risotto estará listo cuando tome una textura brillante.

Retirarlo del fuego y revolverlo con la crema y el queso parmesano. Dejarlo reposar durante 2 min. Servir caliente. En platos.

Arroz con almendras

INGREDIENTES

8 Cucharadas de mantequilla.
2 Cucharadas de aceite.
2 Cebollas picadas.
2 Cucharadas de sal.
2 Tazas de arroz.
4 Tazas de agua caliente.
1 Hoja de laurel.

Para decorar:

2 Cucharadas de mantequilla.
¼ Taza de pimentón rojo cortado en cubitos.
¼ Taza de pimentón verde cortado en cubitos.
Sal al gusto.
2 Tazas de almendras en láminas.
2 Tazas de nueces.
1 Taza de cebollín picado.



PREPARACIÓN

En una olla calentar la mantequilla y el aceite a fuego lento. Agregar la cebolla y la sal y cocinar por 5 minutos aproximadamente o hasta que este tierna. Añadir el arroz, el agua y la hoja de laurel. Tapar la olla y dejar hervir por 15 minutos. Poner el arroz en una bandeja engrasada. Taparla y hornear a 180°C durante 20 minutos, hasta que seque.

Para decorar el arroz, derretir en una sartén una cucharada de mantequilla a fuego lento y cocinar el pimentón con sal durante 4 minutos. En otra sartén, derretir la cucharada de mantequilla restante y dorar a fuego lento las almendras y las nueces durante 5 minutos aproximadamente.

Mezclar esta preparación con el arroz, el cebollín y servir

Lasaña de Espinaca y Pimentón

INGREDIENTES

1 Pimentón rojo cortado en tiras.
1 Pimentón amarillo cortado en tiras.
5 Tomates cortados en cuadros.
2 Calabacines cortados con una pela
papa.
2 Cucharadas de aceite de oliva.
300 grs. De espinaca.
250 grs. De ricota.
250 grs. De requesón.
500 grs. De salsa de tomate.
250 grs. De hojas de lasaña pre
cocidas.

PREPARACIÓN

Colocar en una bandeja para hornear las tiras de pimentón rojo y amarillo, los tomates picados y las tiras de calabacín, rociarles una cucharada de aceite de oliva y hornear por 20 minutos a 180°C.

Calentar el aceite restante y sofreír la espinaca por 3 minutos, luego mezclar con la ricota y el requesón y sazonar.

Calentar la salsa de tomate, cubrir una refractaria de 2 litros de capacidad con hojas de lasaña y luego bañarlas uniformemente con 3 cucharadas de salsa de tomate. Agregar la mitad de la mezcla de espinaca y la mitad de las verduras horneadas; poner encima otras hojas de lasaña, la mitad de la salsa de tomate sobrante y el resto de los vegetales. Agregar más hojas de lasaña, la mezcla de espinaca restante, una hoja final de lasaña y rematar con una capa de salsa de tomate. Hornear por 30 minutos y servir con ensalada.



Pimentón al Ajonjolí



INGREDIENTES

2 pimentones rojos.
4 cucharadas de ajonjolí.
Aceite de ajonjolí.
Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

Se cortan los pimentones en tiritas finas se tuesta el ajonjolí que quede bien dorado, cuidando que no se queme para que no se ponga amargo. Después se saltea el pimentón con unas gotas de aceite de ajonjolí. Se une todo, se salpimenta, se le agrega mas aceite de ajonjolí y se sirve caliente sobre arroz blanco o papas al vapor o sobre cualquier verdura cocida.

Nota: El pimentón es rico en vitamina C y hierro.

Vegetales con Vinagreta Picante



INGREDIENTES

600 grs. De vegetales: brócoli, coliflor, espárragos, zanahoria y calabaza.

400 grs. De vegetales: papas y maíz dulce.

Vinagreta:

1 Diente de ajo.

1 Ají picante fresco.

2 Tomates secos.

½ Cucharadita de sal.

50 ml de vinagre balsámico.

3 Cucharadas de jugo de limón.

Cáscara rallada de un limón.

1 Cucharada de mostaza en grano.

1 Cucharada de jengibre fresco rallado.

100 ml Aceite oliva.

PREPARACIÓN

Cortar todos los vegetales en trozos medianos, cocinar al vapor hasta que estén blanditos. Mientras tanto para hacer la vinagreta, picar el ajo, sacar las semillas del ají, remojar los tomates secos y picar ambos ingredientes; poner el ajo en un tazón apto para microondas y cocinar durante 30 segundos en máximo. Agregar el vinagre balsámico y la sal a la mezcla de ajo; revolver hasta que la sal, se disuelva. Incorporar el jugo de limón y la cáscara del limón, la mostaza, el jengibre, los tomates secos y el ají. Añadir el aceite mientras se revuelve. Servir los vegetales con la vinagreta.

Tortilla de Brócoli

INGREDIENTES

1 Cebolla.
1 Diente de ajo.
1 Pimentón rojo.
2 Tazas de brócoli cocido y picado.
3 Claras de huevos.
2 Huevos.
Sal y pimienta.
1 Cucharada de aceite oliva.
Ensalada de hojas verdes para acompañar.



PREPARACIÓN

Picar el ajo, la cebolla y el pimentón, cocinarlos juntos en la sartén hasta que la cebolla este transparente. Pasar a un tazón e incorporar el brócoli y reservar. En otro recipiente batir las claras a punto de nieve. Unir los huevos ligeramente batidos y los vegetales. Salpimentar y revolver con suavidad. Calentar el aceite en la sartén; echar dentro la preparación, presionar con una espátula para alisar la superficie y redondear los bordes. Cocinar a fuego moderado durante 7 minutos aproximadamente hasta que la base se dore y la superficie empiece a cuajar. Colocar sobre el sartén una tapa de diámetro algo mayor, invertir con un movimiento rápido y deslizar de nuevo la tortilla en la sartén. Volver a redondear los bordes con la ayuda de la espátula.

Cocinar entre 5-10 minutos más, hasta alcanzar el punto deseado, deslizar la tortilla sobre una bandeja. Servir caliente o fría. Si se desea, acompañar con la ensalada verde.

Pan árabe con Salsa y Queso

INGREDIENTES

4 ruedas de pan Árabe.
4 tomates.
3 cebollas.
200 grs. de queso amarillo en rebanadas.
4 huevos.
½ taza de aceite de maíz.
Sal y orégano al gusto.



PREPARACIÓN

Se cortan los tomates y las cebollas en tiritas; se coloca el aceite en una sartén y se pone al fuego. Cuando este bien caliente se fríen las cebollas y cuando estén bien doradas se agregan los tomates, sal y orégano al gusto. Se deja al fuego hasta que se haga bien la salsa.

Con esta salsa se cubre el pan Árabe, se le agrega el huevo crudo, se cubre con el queso amarillo y se mete al horno durante 10 min. O hasta que este gratinado.

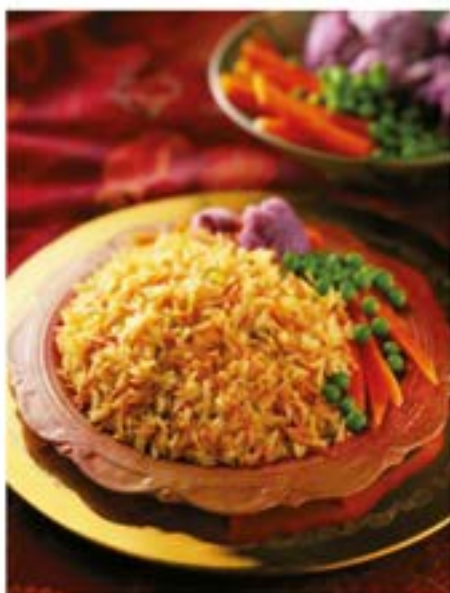
Se sirve caliente con te de manzanilla

Nota: Se puede hacer al microondas, durante 1.50 segundos, un minuto y cincuenta segundos.

Moldeado de Arroz Tricolor

INGREDIENTES

2 Cucharadas de caldo en polvo.
 1 Cucharada de azafrán.
 450 grs. De arroz.
 1 Taza de brócoli cocido.
 1 Pimentón rojo.
 2 Zanahorias.
 2 Calabacines pequeños.
 2 Cucharadas de vinagre de vino.
 2 Cucharadas de aceite de oliva.
 2 Cucharadas de cebollín picado.
 2 Cucharadas de caldo de verduras.
 Sal y pimienta



PREPARACIÓN

Calentar agua en dos ollas, cada una con caldo en polvo. Agregar en una el azafrán y 150 grs. de arroz. Incorporar a la otra el arroz restante. Cocinar hasta que estén ambos al dente, escurrir y enfriar. Dividir el arroz blanco en dos partes iguales. Mezclar una de ellas con el brócoli y la otra con el pimentón, ambos finamente picados. Salpimentar.

Apoyar en cada plato un aro de metal apenas aceitado. Colocar dentro por capas, arroz verde, arroz amarillo y arroz rojo, presionando cada vez, retirar los aros.

Cortar en tiras las zanahorias y los calabacines, cocinar al vapor, solo hasta que pierdan rigidez. Con ambos vegetales formar un nido sobre cada moldeado.

Preparar una vinagreta con sal, pimienta, vinagre, cebollín y el caldo de verduras. Rociar los vegetales y servir.



Sopa al Curry

INGREDIENTES

1 Cucharada de aceite vegetal.
 180 grs. De cebolla picada en cuadritos.
 10 grs. De curry.
 170 grs. De cuajada.
 2 Tazas de caldo de vegetales.
 340 grs. De espárragos.
 ¾ Tazas de leche.
 Sal.
 1 ½ Cucharadas de albahaca fresca.
 1/3 Taza de crema de leche.
 ¼ Cucharadita de ralladura de limón.

PREPARACIÓN

Se caliente el aceite en una olla a fuego medio, luego agregar la cebolla hasta que cristalicen por unos 5 minutos. Agregar el curry y mezclar bien; agregar el caldo caliente. Cortar los espárragos en juliana. Una vez caliente el caldo, agregar los espárragos, sal y albahaca. Cocinar hasta que los espárragos estén suaves, retirar del fuego.

Después en el procesador de comida verter la sopa y agregar la crema de leche, la cuajada y la ralladura de limón. Procese hasta lograr una crema. Rectificar el sabor.

Decorar con una hoja de perejil y servir.

Sopa de Papas

INGREDIENTES

250 Grs. de papas.

1 Cebolla.

4 Dientes de ajos.

2 Tomates maduros.

½ Pimentón.

Aliños verdes: (ajo porro, el tallo, apio en rama el tallo, cilantro, perejil y cebollín).

1 Cucharada de alcaparras.

1 Cubito de vegetales.

½ Cucharada de salsa inglesa.

Cominos, pimienta y sal al gusto.

1 Taza de queso parmesano rallado.

1 ½ Cucharadas de mantequilla.

pimentón, medio tomate, medio cubito, 1 diente de ajo entero; por unos 15 minutos. Cuando las papas estén bien blandas, se bajan del fuego, se sacan de la olla y se hace un puré. Reservar el agua que quedo de la cocción. Con los demás ingredientes se hace un sofrito con la mantequilla. Agregar al sofrito la cucharada de alcaparra, la salsa inglesa, la otra mitad del cubito de vegetales y el comino. Se toma un poco de agua donde se cocinaron las papas y se licua el sofrito. Luego se une todo con el resto del agua y se monta de nuevo al fuego por unos minutos más para que se unan los sabores. Se baja del fuego y se agrega media taza de queso parmesano y cilantro bien picadito, se mueve bien y se sirve caliente espolvoreado con el resto del queso parmesano.

PREPARACIÓN

Pelar y lavar las papas, ponerlas a cocinar en 1 litro de agua con ½ cebolla, 1 trozo pequeño de



Sopa de Lentejas con Vegetales

INGREDIENTES

250 grs. de lentejas.
1 Manojito de espinacas.
1 Papa mediana.
1 Zanahoria.
1 Trozo de auyama.
1 Ají dulce.
2 Tomates maduros.
1 Pimentón verde.
1 Cebolla grande.
1 Manojito de aliños verdes
(cilantro, cebollín, ajo porro, apio
en rama).
Comino, sal y pimienta.
4 Dientes de ajos.
2 Cucharadas de aceite de oliva o
mantequilla.
2 Cucharadas de pasta de tomate.

PREPARACIÓN

Se limpian bien las lentejas y se ponen en remojo por unas 2 horas. Se escurren bien y se montan al fuego en dos litros y medio de agua con ramas de aliños verdes, 1 trozo de cebolla, 2 dientes de ajos sin pelar pero bien lavado. Cuando estén blanditos, se le agregan los vegetales cortados en cuadritos. Los demás ingredientes se sofríen con el aceite de oliva. Cuando los vegetales estén blandos y la lenteja haya tomado espesor, se agregan el sofrito y se deja hervir a fuego lento para que tome sabor. Se sirve caliente con arroz.



Sopa de Vegetales

INGREDIENTES

6 Papas medianas.
3 Zanahorias.
1 Remolacha pequeña.
1 Cebolla.
½ Pimentón verde y rojo.
1 Aji dulce.
1 Trozo de repollo.
1 Tomate maduro.
1 Cubito de vegetales.
1 Cucharada de salsa inglesa.
Sal y pimienta al gusto.



PREPARACIÓN

Se cortan todos los vegetales en cuadritos, dejando media cebolla y 2 dientes de ajos. Montar al fuego 2 ½ litros de agua, el cubito de vegetales y sal. Hacer un sofrito con el ajo y la cebolla en una cucharada de mantequilla. Se le agrega la salsa inglesa y la pimienta al gusto. Cuando los vegetales estén blanditos se toman un poco de ellos y se une al sofrito, se licua y se le agrega a la sopa. Se deja unos minutos más en el fuego para que tome sabor. Se sirve caliente.

Caldo Básico

INGREDIENTES

200 grs. De zanahoria cortadas en trozos.
200 grs. De cebolla cortadas en trozos.
4 Dientes de ajo triturados.
30 grs. De apio en rama cortado en trozos con hoja.
2 Cucharaditas de orégano.
4 Hojas de laurel.



PREPARACIÓN

Poner todos los ingredientes en 3 litros de agua y cocinar a fuego medio durante una hora y media. Dejar enfriar y colar presionando los ingredientes contra el colador. Se conserva hasta 3 días en la nevera.

Gazpacho (Sopa fría española)

INGREDIENTES

7 Tomates maduros medianos.
1 Cebolla pequeña.
1 Pepino pelado.
1 Pimentón verde.
1 Diente de ajo.
2 Rebanadas de pan tostado.
Comino, sal, aceite y vinagre.
Queso parmesano rallado (opcional).



PREPARACIÓN

Colocar todo picado en la licuadora y licuar bien. Poner en la nevera. Servir fría con queso parmesano rallado.
Nota: Si se quiere se puede colar

Sopa de Cebolla

INGREDIENTES

4 Cebollas grandes.
4 Cucharadas de mantequilla.
2 Litros de caldo de vegetales.
4 Rebanadas de pan.
250 grs. Queso parmesano rallado.
Sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Cortar la cebolla en aros finos, sofreírlos en mantequilla hasta que estén transparentes, añadirles sal y pimienta. Aparte poner a calentar el caldo durante 15 minutos. Colocar los aros de cebolla en 4 vasijas de barro, luego agregarle el caldo, sobre este colocar la rebanada de pan. Agregarle por encima el queso parmesano, llevar al horno para que gratine. Servir bien caliente.



Crema de Coliflor

INGREDIENTES

½ Coliflor bien lavado y pasado por agua hirviendo y ¼ cucharadita de bicarbonato de sodio.
1 Papa pelada y cortada en cuadros.
1 Cubito de cebolla y ajo.
1 Cucharada de natilla.
1 Plátano pintón. (Medio maduro).
¾ Taza de agua.
Aceite, sal y perejil.

reservarlo; triturar bien la coliflor y la papa y colocarlo en la olla, poner de nuevo al fuego hasta que hierva y añadir la natilla y sal. El plátano se corta en ruedas, se frien y se aplastan y después de aplastados se frien de nuevo. Se sirve la crema caliente con las rodajas de plátanos fritos formando un montoncito; adornando con el perejil bien picadito.

PREPARACIÓN

Cortar la coliflor bien lavada y ponerla a hervir con la papa en las ¾ taza de agua y el cubito de cebolla y ajo, dejarla hervir hasta que estén blanditas. Apartar un poco de caldo y



Crema de Papas



INGREDIENTES

½ Kg de papas.
1 Cebolla.
2 Dientes de ajo.
1 Tallo de ajo porro.
½ Litro de leche descremada.
1 ½ Cucharada de mantequilla.
Queso parmesano rallado.
Hojas de cilantro.
Sal al gusto.

PREPARACIÓN

Se pelan y se cortan las papas, se ponen al fuego medio con la leche, cebolla, ajo porro troceado y ajo, hasta que las papas estén blanditas. Se retira del fuego, se deja reposar y se licua con mantequilla. Se sirve caliente con el cilantro bien picadito y se espolvorea con el queso parmesano rallado.

Crema de Brócoli

INGREDIENTES

1 Brócoli grande y fresco.
1 Cebolla.
1 Pizca de pimienta.
1 Taza de crema de leche para batir.
Sal al gusto.
Ramas de perejil para decorar.

PREPARACIÓN

Se lava muy bien el brócoli, se monta al fuego con la cebolla, sal y pimienta. Luego se licua

con la crema de leche. Se sirve caliente con perejil picado.



Crema de Tomate

INGREDIENTES

300 grs. De tomates maduros.
1 Cucharada de mantequilla.
1 ½ Diente de ajo triturado.
4 Cucharadas de cebolla picadita.
2 tazas de caldo básico.
½ Cucharadita de orégano en polvo.
Sal y pimienta al gusto.
½ Cucharadita de azúcar morena.
1 Cucharada de pasta de tomate.
½ Cucharadita de albahaca fresca finamente picada.
½ Cucharada de harina de trigo.
¾ Tazas de leche.



PREPARACIÓN

Con un cuchillo hacer un corte superficial en la parte superior de cada tomate en forma de cruz y asarlos durante 15 minutos aprox. en un horno precalentado a 180°C. Luego sacarlos del horno, quitarles la piel, cortarlos en trozos y desechar las semillas. Derretir la mantequilla y sofreír el ajo y la cebolla a fuego lento durante 5 minutos, sin que lleguen a dorarse. Añadir los trozos de tomates y tapar la olla y cocinar durante 5 minutos a fuego lento, agregar el caldo y el orégano y salpimentar al gusto. Cocinar por otros 5 minutos, retirar del fuego, dejar reposar, luego licuar y colar.

RECETAS CON LA
HERMANA OLFA

POSTRES

Pastel de Manzana



INGREDIENTES

6 Manzanas rojas.
1 Taza de azúcar morena.
1 ½ Taza de harina de trigo leudante.
¼ Taza de agua.
250 grs. De queso crema.
Crema de leche para batir.
1 Astilla de canela en rama.
1 Cucharada de canela molida.

PREPARACIÓN

Se pelan las manzanas y se cortan en lonjitas finas, se montan al fuego con la cuarta taza de agua, el azúcar y la astilla de canela; cuando comience a hervir se le baja el fuego y se deja hasta que se seque el agua, se baja del fuego y se reserva.

Se coloca en un tazón el queso crema se mezcla un poco con cuchara de madera, luego se le agrega la harina y

se mezcla con movimientos envolventes hasta que se formen bolitas. Se mezcla bien pero sin amasar, se extiende la masa con un rodillo dejándole 1 centímetro de grosor.

En un molde desmontable enmantecado y enharinado, se coloca la masa, se mete al horno a 180 °C por 20 minutos, cuando esté dorado se saca del horno; se deja reposar.

Después se rellena con las manzanas en almíbar, se espolvorea con canela molida. La crema de leche se bate con batidora de mano hasta que forme picos, se le agrega azúcar al gusto, se bate unos minutos más y se cubren las manzanas con esta mezcla. Se sirve fría

Torta Fría con Plantillas



INGREDIENTES

- 1 Taza de fresas en almíbar o frutas al gusto.
- 1 Lata de leche condensada.
- 1 Lata de crema de leche.
- 2 Paquetes de plantillas.
- Chispas de chocolate.
- 6 Cucharadas de jugo de limón.

Tope:

Fresas frescas, guindas en almíbar.

PREPARACIÓN

Batir en la licuadora la leche condensada con la crema de leche. Verter la preparación anterior en un tazón, agregar por cucharadas el jugo de limón mientras se bate

a mano. Añadir las chispas de chocolate y mover con cuidado, usando una paleta de madera. Aparte escurrir las fresas y reservar el almíbar. Cortar las fresas en cuadritos pequeños.

Humedecer en almíbar las plantillas antes de colocarlas en el molde: verter en el fondo de un molde desmontable una capa delgada de la mezcla. Forrar con plantillas los laterales del molde. Colocar una capa de plantillas, una capa de mezcla y una capa de fresas, así sucesivamente hasta terminar toda la mezcla. Decorar el tope con las fresas frescas y las guindas; bañar con almíbar. Refrigerar por una hora antes de consumir.

Compota de Manzana y Té Verde

INGREDIENTES

- 4 Manzanas verdes.
- 60 grs. De azúcar morena.
- 2 cucharadas de miel.
- 500 ml. De té verde algo concentrado.
- 2 Trozos de cáscara de limón.
- 1 Puñado de hojas de toronjil.



PREPARACIÓN

Pelar las manzanas, córtalas en cuatro y sacar las semillas. Colocar la azúcar y la miel en una olla donde quepan las manzanas. Cocinar hasta que el azúcar comience a disolverse cuidando que no se queme. Rociar enseguida con el té y dejar que el azúcar se disuelva por completo. Agregar las manzanas, la cáscara de limón y las hojas de toronjil. Cocinar a fuego lento hasta que las manzanas estén blanditas y el líquido se reduzca. Servir la compota caliente no refrigerada.

Ponquecitos de Avena y Pasas

INGREDIENTES SECOS

200 grs. De harina común.
200 grs. De harina integral.
200 grs. De avena.
1 ½ Cucharadita de polvo para hornear.
150 grs. De azúcar morena.
100 grs. de uvas pasas, remojadas
100 grs. de nueces picadas

INGREDIENTES HÚMEDOS

150 ml. De leche descremada.
100 ml. De aceite de canola.
1 Huevo.
2 Claras batidas a punto de nieve.
100 ml. De miel.
Esencia de vainilla.
Cáscara rallada de naranja.



PREPARACIÓN

Colocar en un tazón todos los ingredientes secos, mezclar en otro recipiente todos los ingredientes húmedos. Añadirlos a los secos e integrar bien todo.

Repartir la preparación en 24 moldes pequeños, engrasados y enharinados llenándolos hasta el borde. Hornear a 180 °C aproximadamente 2 minutos hasta que estén cocidos al probar con un palillo y dorados en la superficie. Desmoldar y dejar enfriar



Moldecitos de Espinacas

INGREDIENTES

200grs. De champiñones.
 Aceite de oliva.
 2 Tazas de espinaca cocida,
 exprimida y picada.
 2 Claras de huevos.
 1 Huevo.
 125 grs. De queso blanco bajo en
 grasa.
 Sal y pimienta
 1 Diente de ajo.
 1 Cebolla.
 4 Tomates.
 1 Zanahoria.

PREPARACIÓN

Rebanar algunos champiñones y
 reservarlos para decorar. Cortar los
 demás en cubos pequeños;
 cocinarlos en un sartén con aceite,
 hasta que pierdan rigidez. Pasar a
 un tazón, mezclar con la espinaca y
 reservar.

Batir ligeramente las claras y el
 huevo, agregar el queso blanco.
 Unir con los vegetales y
 salpimentar. Distribuir la
 preparación en moldes individuales,
 humedecidos con aceite y con papel
 encerado en la base. Hornear a 180
 °C a baño de maría alrededor de 20
 minutos, hasta que estén cocidos al
 probar con un palillo.
 Colocar en una sartén el ajo y la
 cebolla picados. Tapar y cocinar a
 fuego suave hasta que la cebolla este
 transparente. Agregar los tomates
 picados, sin piel ni semillas y la
 zanahoria rallada. Cocinar unos
 minutos, hasta que se forme una
 salsa; salpimentar.

Desmoldar, colocar la salsa
 alrededor y decorar con los
 champiñones reservados

Tarta de Naranja y Limón

INGREDIENTES PARA LA BASE

125 grs. De mantequilla.
250 grs. De galletas dulces ralladas.
2 Cucharadas de azúcar morena.

PREPARACIÓN

Para la base: Engrasar con mantequilla un molde redondo para hornear de 23 cm de diámetro y luego cubrirlo con papel parafinado. Derretir la mantequilla en una sartén mediana y agregar las galletas y el azúcar. Pasar la mezcla al molde y presionarlo sobre la base, refrigerarla durante 20 minutos.

Para la cubierta: Verter el jugo de naranja en un recipiente refractario pequeño y añadir el jugo de limón. Rociar encima la gelatina y dejar reposar por 2 minutos. En una olla grande poner los quesos, el azúcar, las yemas, la ralladura del limón y la crema de leche; mezclar con la batidora eléctrica hasta obtener una masa suave y homogénea.

Poner el recipiente de la gelatina dentro de una olla honda con agua hirviendo, (la olla no debe tocar el agua) y dejarla allí hasta que la gelatina se disuelva (3 minutos), retirar y dejar reposar durante

INGREDIENTES PARA LA CUBIERTA

½ Taza de jugo de naranjas.
4 Cucharadas de jugo de limón.
2 Paquetes de 12 grs. cada uno de gelatina sin sabor.
125 grs. De queso doble crema.
125 grs. De queso crema.
½ Taza de azúcar
3 Yemas de huevos.
4 Cucharadas de cáscara de limón rallado.
½ Taza de crema de leche.
3 Claras de huevo.
4 Naranjas pequeñas peladas y cortadas en gajos.
125 ml. De mermelada de naranja calentada y colada.

2 minutos. Adicionar la mezcla de los quesos y revolver bien.

En un tazón de vidrio, batir las claras de huevo hasta que se formen picos e incorporarlos a la preparación de quesos y gelatina. Mezclar con un cucharón metálico hasta obtener una preparación suave y homogénea. Verte sobre la base de galletas y refrigerar durante una noche.

Distribuir los trozos de naranja sobre la cubierta y cubrir con la mermelada previamente calentada.



Natilla Casera

INGREDIENTES

6 Yemas de huevos.
1 Litro de leche.
50 grs. de maicena.
200 grs. de azúcar.
1 Corteza de limón.
Canela molida.

PREPARACIÓN

Se baten las yemas de huevos con el azúcar, hasta que quede espesa, se añade $\frac{1}{2}$ litro de leche con la maicena disuelta y se mezcla todo bien. Se pone el otro medio litro de leche aromatizado con la corteza de limón y antes que empiece a hervir se agrega muy despacio y revolviendo la mezcla de las yemas de huevos y el azúcar. Se deja unos minutos a fuego lento moviendo constantemente. Se baja del fuego, se le saca la corteza de limón y se echa en envases individuales y se meten a la nevera espolvoreadas con la canela molida.



Pastel de Ciruelas y Nueces



INGREDIENTES

200 grs. De ciruelas pasas.
100 grs. De nueces.
150 grs. De mantequilla.
120 grs. De azúcar morena.
150 grs. de harina de trigo.
100 Grs. de harina integral.
3 Huevos.

$\frac{1}{2}$ Cucharadita de bicarbonato de sodio.
 $1 \frac{1}{2}$ Cucharadita de polvo para hornear.

PREPARACIÓN

Remojar las ciruelas en agua hasta que estén tiernas, escurrir y licuar. Moler las nueces y reservar ambos ingredientes. En un tazón batir la mantequilla con el azúcar hasta que este cremosa. Agregar los huevos uno a uno y mezclar bien. Incorporar las nueces alternando con la harina, el bicarbonato de sodio y el polvo para hornear, añadir las ciruelas y unir bien. Colocar la preparación en un molde engrasado y enharinado con papel encerado en la base. Hornear a 180°C por 40-45 minutos.

Galletas de Miel

INGREDIENTES

1 Taza de azúcar morena.
1 Taza de miel.
4 Huevos.
4 Tazas de harina de trigo
leudante.
1 Cucharadita de canela en polvo.
4 Cucharadas de mantequilla.
Mermelada al gusto.



PREPARACIÓN

Se bate el azúcar con la mantequilla hasta que este cremosa. Se le van añadiendo los huevos uno a uno. Se añade la cucharadita de canela en polvo, luego la miel; se sigue batiendo unos 5 minutos más y se le agrega la harina taza por taza, que quede una masa compacta. Si necesita más harina se le añade. Extiéndala con un rodillo hasta que tenga 1 centímetro y medio de grosor, corte las galletas con un moldecito en forma de estrella, o redondo con una tacita de café. Llévelas al horno por 10 minutos. Sáquelas del horno, hágales un huequecito en el centro; llénelo con la mermelada de su preferencia. Vuelva a meter al horno hasta que se doren.

Nota: No las deje pasar de horno porque se les ponen duras.

Buñuelos de Yuca



INGREDIENTES

1 kg. De yuca.
1 Huevo.
2 Cucharadas de miel.
2 Cucharadas de mantequilla.
1 Taza de queso rallado.
4 Cucharadas de leche en polvo.
½ Taza de harina de trigo.
Aceite para freír.

PREPARACIÓN

Se pela y se lava bien la yuca y se cocinan; que no queden tan cocidas. Se muelen y se amasan con todos los ingredientes juntos. Se hacen bolitas y se fríen en abundante aceite bien caliente. Se sirven con miel de abeja.

Majarete Criollo

INGREDIENTES

2 Cocos.
2 Tazas de leche en polvo.
2 Tazas de harina de maíz.
2 Tazas de maicena.
1 ½ Taza de azúcar morena.
1 Trozo de panela.
5 Tazas de agua tibia
1 Pizca de sal
Canela, clavos de olor, guayabitas,
vainilla al gusto.



PREPARACIÓN

Para sacarle la leche al coco, licuarlos con el agua tibia, se exprimen bien en un colador. Se pone al fuego con el azúcar, panela, clavos de olor, guayabitas y la pizca de sal. Después que hierva bastante; se le sacan los aliños dulces y se le agrega la harina de maíz y la maicena disuelta en la leche con 2 tazas de agua, moviendo rigurosamente para que no se formen grumos. Se coloca en un molde y cuando este frío se cortan en cuadros y se sirve con miel o dulce de lechosa.

Dulce de Leche



INGREDIENTES

2 Litros de leche
1 Kg de azúcar
2 Limones
Pan rallado (opcional)
1 cucharadita de bicarbonato de sodio.

PREPARACIÓN

Se pone a hervir la leche en una olla profunda fondo grueso, por una hora aproximadamente; luego se le agrega el azúcar, la ralladura de un limón y el jugo de los dos limones; la cucharadita de bicarbonato de sodio y el pan rallado se le agrega cuando se monta la leche a hervir por 1 hora. Se deja a fuego medio hasta que quede cremosa y granulada. Hay que moverla con cuchara de madera mientras hierva.

Torta de Queso

INGREDIENTES

½ Kg queso blanco duro rallado.
¼ Kg queso amarillo rallado.
1 ½ Mantequilla para untar.
2 Cucharadas de harina para enharinar.
4 Huevos.
½ Kg de azúcar.

molde enmantecado y enharinado. Meter al horno por unos 45 o 50 minutos o hasta que se dore. Se saca del horno e inmediatamente se voltea sobre una bandeja para servir.

PREPARACIÓN

Batir los huevos por 10 min. Luego agregar el azúcar y batir por 4 minutos más. Mezclar los quesos finamente rallados con la preparación, colocarle en un



Moldes de Yogurt y Frutas Rojas



INGREDIENTES

10 grs. De gelatina sin sabor.
4 Cucharadas de mermeladas de frutas rojas.
200 grs. De frutas rojas.
400 ml. De yogurt natural bajo en grasa.

PREPARACIÓN

Colocar ½ taza de agua fría en una ollita, echar la gelatina en polvo y revolver para que se disuelva, llevar al fuego y revolver constantemente hasta que en los bordes de la ollita apenas rompa el hervor; retirar y dejar enfriar.

Poner la mermelada en una taza grande y batir con una cucharada de madera para que se ponga cremosa, agregar las frutas rojas bien picadas y el yogurt. Unir bien. Incorporar la gelatina tibia y mezclar. Utilizar moldes individuales, colocar un papelito humedecido en la base. Humedecer todo el interior y llevar al refrigerador por unos minutos. Retirar los moldes del congelador. Distribuir en ellos la preparación del yogurt; llevar al refrigerador hasta que este firme 1 ½ hora. Desmoldar y servir.



PASAPALOS

Champiñones con Queso al Horno

INGREDIENTES:

- | | |
|---|---|
| 4 Champiñones bien grandes y sin tallo. | 4 Cucharadas de mezcla de hierbas picadas (Orégano, albahaca, perejil, cilantro). |
| 2 Cucharadas de aceite de oliva. | 100 grs. De queso parmesano rallado. Sal y pimienta. |
| 1 Pan grande cortado en rebanada. | |
| 2 Dientes de ajo triturado. | |

PREPARACIÓN:

Calentar la parrilla, untar los champiñones con un poco de aceite de oliva y ponerlos en la parrilla durante 2 minutos por cada lado o hasta que se ablanden.

Calentar el horno a 180 °C. Poner el pan en un procesador de alimentos para convertirlos en migas o sino rallarlo. Mezclar las migas de pan con el ajo, la mezcla de hierbas y el queso y sazonar.

Esparcir las migas sobre los champiñones, ponerlas en un refractario engrasado y meter al horno de 10 a 15 minutos. Acompañar con ensalada mixta y galletas de soda.



Pan Tostado y Vegetales Asados

INGREDIENTES:

1 Pimentón rojo grande.
1 Pimentón amarillo grande.
2 Calabacines pequeños cortados
en rebanadas de 2 cm de grosor.
4 Cucharadas de aceite de oliva.
Sal y pimienta molida

1 Pan grande cortado en rebanadas
de 2 cm de grosor.
2 Dientes de ajo, cortados en
diagonal.
50 grs. De queso amarillo cortado
en tiras.

PREPARACIÓN:

Calentar el horno a 190 °C.

Quitarles las semillas a los
pimentones, cortarlos en tiras;
colocar con los calabacines en
una bandeja para hornear.

Agregar sobre ellos 2
cucharadas de aceite de oliva y
sazonar con la sal y la pimienta
al gusto.

Cocinar por 3 minutos.

Calentar la parrilla y tostar las
rebanadas de pan, frotarlas con
las mitades de ajos y esparcir
las otras 2 cucharadas de aceite
encima del pan, colocar los
vegetales sobre las rebanadas
de pan, junto con las tiras de
queso.

Servir caliente.

Esparcir las migas sobre los
champiñones, ponerlas en un
refractario engrasado y meter al
horno de 10 a 15 minutos.
Acompañar con ensalada mixta
y galletas de soda.



Pasta quebrada con Ajo Porro



INGREDIENTES:

Para la Pasta:

- 10 Cucharadas de mantequilla bien fría.
- 1 ²/₃ de Harina.
- 1 Cucharadita de sal.
- 1 Huevo.
- 3 Cucharadas de agua.

PREPARACIÓN

Para preparar la pasta: Mezclar en un tazón la mantequilla, la harina y la sal; agregar el huevo y el agua, amasar suavemente sobre un mesón o un tazón durante 5 minutos aproximadamente hasta conseguir una masa homogénea y compacta. Dejarla reposar durante unos 15 minutos para obtener mayor textura.

Estirar la masa hasta que quede de unos milímetros de espesor y ponerle en un molde redondo de 23 centímetros de diámetros aproximadamente; cortar los bordes. Dejar reposar en la nevera durante 30 minutos como mínimo o hasta que esté dura.

Calentar el horno a 180° C. sacar la masa de la nevera y ponerle encima media taza de frijoles secos, para que al hornearla no

Para el Relleno:

- 1 Cucharada de aceite.
- 10 tiras de queso al gusto.
- 1 Taza de ajo porro cortado en rueditas.
- 3 Huevos.
- 1 Taza de crema de leche.
- 10 Cucharadas de queso gruyere rallado.
- 1 Cucharada de sal.
- 1 Cucharadita de pimienta.
- ¼ Cucharadita de nuez moscada rallada.

se sople, es decir que no le salgan bombas de aire. Hornear por 20 minutos.

Para preparar el relleno: Verter el aceite en una sartén agregar el ajo porro a fuego lento por 5 minutos. Mezclar en un recipiente hondo los huevos, la crema de leche, el queso, la sal, la pimienta, la nuez moscada y el ajo porro sofrito.

Retirar los frijoles de la masa y poner sobre ella la mezcla anterior. Hornear por 40 minutos a 180°C hasta que la mezcla cuaje. Servir en trozos pequeños como pasapalos.

Pan tostado con Vegetales

INGREDIENTES:

1 Calabacín rebanado y sofrito.
1 Pimentón rojo sofrito.

4 Rebanadas de pan tostado con mantequilla. Queso amarillo.

PREPARACIÓN:

Cubrir cada rebanada de pan tostado con los vegetales sofritos y una rebanadita de queso amarillo. Hornear a 190 °C durante 5 minutos y servir caliente cortados en diagonal.



Sándwich Mediterráneo

INGREDIENTES:

2 Cucharadas de aceite de oliva
1 Cebolla cortada en rueditas finas.
½ Taza de champiñones cortados fino.
1 Pan francés cortado en cuatro partes iguales.
Queso crema.
Hojas de lechuga bien lavadas.

PREPARACIÓN:

Calentar las 2 cucharadas de aceite de oliva en una sartén, añadir la cebolla y sofreír durante 5 minutos, agregar los champiñones y sofreír por 4 minutos.

Cortar los trozos del pan francés por la mitad y untarlos con el queso crema, colocar una hoja de lechuga en cada trozo y agregar los vegetales sofritos (Cebolla y champiñones) tapar con la otra mitad y servir.



Pan de Ajo con Quesos

INGREDIENTES:

- 1 Pan campesino cortado en rebanadas de 3cm.
- 2 Granos de Ajo.
- 3 Cucharadas de mantequilla.
- 1 Cucharada de salsa de tomate.
- 1 Cucharadita de mostaza.
- Pimienta y sal al gusto.

aproximadamente.

VARIACIONES

Queso rallado con o sin orégano, probar con diferentes tipos de quesos como el mozzarella, cheddar y ricota.

PREPARACIÓN

Se trituran los ajos y se mezclan con los demás ingredientes, la mezcla se le unta a las rebanadas de pan uniformemente y se colocan en el horno precalentado, hasta que se doren, 10 minutos



Tortilla de Papa



INGREDIENTES:

- 4 Papas.
- 1 Cebolla.
- 1 Pimentón.
- 2 Huevos.
- Aceite de oliva.
- Sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Se cocinan las papas, se sofríe un poco la cebolla y el pimentón en aceite de oliva, con la sal y la pimienta. Se trituran las papas con un tenedor (no mucho) se mezclan con el huevo y el sofrito de pimentón y cebolla. Se calienta un sartén con aceite de oliva y se coloca la mezcla, cocinar por ambos lados, hasta quedar bien cocido, se retira del fuego y se cortan trozos y se sirve como pasapalo.



Hna. Olfa de Banks

CHARLA SOBRE LA BUENA ALIMENTACIÓN

Charla sobre la Buena Alimentación

Según Daniel 1:8

1. ¿Cómo Alimentarse sanamente?

Bíblicamente tenemos a Daniel, que propuso en su corazón no contaminarse con la comida del Rey. Lo encontramos en Daniel 1:8

2. La diferencia que hay entre la comida vegetariana y la comida Dietética:

La comida vegetariana se puede condimentar con aliños verdes, como cilantros, ajo porro, perejil, apio en rama, cebollín, cebolla, ajo, pimienta, sal, comino, curri, mostaza pero en pocas cantidades.

2.A La comida dietética es para personas que están enfermos como: diabéticos, hipertensos, los que sufren problemas estomacales (ejemplo: úlceras, gastritis, colitis, entre otros), los cuales deben sujetarse a una dieta; algunos completamente estricta donde deben eliminar la sal y los condimentos.

Propiedades de los vegetales:

Los vegetales como grupo se caracterizan por: Aportar pocas grasas, Cantidades variables de Hidratos de Carbono y una gran cantidad de Vitaminas, Minerales y Fibra, también nos aportan gran cantidad de diferentes enzimas (proteínas), además de no aportar altas cantidades de energía (por lo que ayudan a no engordar).

Propiedades de las hortalizas:

Las hortalizas frescas son alimentos que contribuyen a hidratar nuestro organismo por su alto contenido de agua, además de ser nutritivas y saludables. Son ricas en vitaminas, minerales, fibra y, en menor medida, en almidón y azúcares, hecho que explica su bajo aporte calórico.

Propiedades de las legumbres:

Las legumbres, también llamadas leguminosas, aportan muchos nutrientes importantes para nuestro organismo. Son de origen vegetal y nos brindan la mayor cantidad de proteínas dentro de este reino.

Los granos:

Los granos proveen altos niveles de fibra, además de vitaminas, minerales, antioxidantes y sustancias que reducen el nivel de colesterol.

Verdetales:

Zanahorias, papas, ocumo, ñame, apio, remolacha, yuca, topocho, berenjena, entre otros.

Hortalizas:

Cilantros, cebollín, perejil, apio en rama, lechuga, espinacas, acelgas, entre otros.

La diferencia entre la mantequilla y la margarina.

La mantequilla es de vaca = Natural.

La margarina es vegetal = Artificial.

El pescado de mar es el mejor. Los peces que viven en lo profundo del mar, los llaman peces azules tales como: atún, salmón, entre otros. Y los que tienen un porcentaje alto de omega 3, que combate el colesterol malo en la sangre.

*Grupos vegetarianos:**I Grupo:*

Vegetariano que come solo vegetales, sin ningún tipo de carnes; pero si come huevos, quesos, mantequilla o lácteos.

II Grupo:

Es el que se alimenta con vegetales, lácteos y carnes blancas; ejemplo: pescado, pollo, entre otras.

III Grupo:

Es el extremista, que se alimenta de solo vegetales y semilla; o sea que no consume ningún tipo de carnes, ni huevos, ni lácteos porque son de animal

Las exageraciones son las que más nos dañan la salud. 1 Corintios 3:17 "Si alguno destruyere el templo de Dios, Dios le destruirá a él; porque el templo de Dios, el cual sois vosotros, santo es"

Su amiga y hermana

Ana. Oña.

Propiedades del Aguacate:

Además de ser altamente nutritivo, el aguacate ofrece protección contra numerosas enfermedades.

- Previene trastornos intestinales.
- Protege las células de daños oxidativos.
- Favorece la cicatrización de quemaduras y heridas.
- Reguarda los ojos de los rayos ultravioleta.
- Ayuda a controlar la presión sanguínea y a regularizar el ritmo cardíaco.
- Colabora con la salud de las arterias y del sistema nervioso.

Dios tiene cuidado de cómo se debe alimentar "Su pueblo".

Dios de los ejércitos, Dios de Israel su pueblo enseñó que se debe comer y que no, según Levíticos 11; y que se puede mezclar y que no.

La mejor bebida es el agua. Los jugos naturales sin azúcar.

Muchas personas toman Coca-Cola para la digestión, no es recomendable esto, mejor sería: Piña, naranja, limón, toronja, los cítricos ayudan a los ácidos estomacales a digerir las carnes.

No mezclar leche con carne

Disminuir los carbohidratos en la ingesta diaria

Comida Balanceada:

Sopa y seco. Ejemplo: si se sirve sopa de papa, no se puede servir carne con papa y arroz, arepa y tajada, porque estas recargando tu organismo de harinas y almidones, que son nocivos para tu salud.

Versículos para compartir: Daniel 1:8, Levíticos 3:16, Levíticos 11:1-3, Levíticos 11:13-20, Romanos 14:17, 1 Corintios 3:17, Efesios 5:2

Reino Vegetal:

Todo lo que produce la Tierra.

Reino Animal:

Todo lo que produce la Fauna.

Reino Mineral:

Todo lo que producen las Aguas.

SHALOM..!

"De lo que sabemos hablamos y de lo que hemos visto testificamos".
Llevo más de 40 años comiendo las sabrosas y saludables comidas de mi Olfa: me mantienen fuerte como un búfalo y me mas potencia que un conejo.
Son 17 hijos: "Y LOS QUE FALTAN..!"

TE QUIERO MUCHO MI OLFA

Hno. Praxias

Doy testimonio que las comidas de mamá son excelentes, saludables y deliciosas. Que Dios bendiga las manos de mi madre.

Hno. Jonathan Banchs

Las comidas de mi madre son exquisitas, ella tiene una gracia especial, nació con eso, lo lleva en la sangre y no los ha transmitido a nosotros también. Puede preparar un plato 10 veces pero cada vez le pone un toque o sabor especial y diferente. Te queremos mamáita que Dios te bendiga y te de muchos años mas de vida...! AMEN.

Jacl. Per y Elisabet

Humm...! Que ricas son las comidas de mi madre, no he encontrado en el mundo un sabor tan exquisito y sabroso...! 100% sanas y de total salud.
Dios bendiga tus manos y te de cada día muchas fuerzas para que nos sigas cocinando
Te queremos mucho.

Cochera, Chao. Mary y Juan

Desde pequeño, he viajado por toda Venezuela, Europa y Asia, probando distintas comidas; pero ninguna tan buena y sabrosa, como las de mi madre la hermana Olfa de Guanare.
Que Dios le bendiga sus manos y continúe enseñando y compartiendo este Don que Dios le regalo.

Samuel y Jessica

