



Un régimen alternativo en nuestra alimentación

Como su nombre lo indica este régimen consiste en alimentos que provienen del mundo vegetal, aunque la leche y sus derivados, así como los huevos, pueden incluirse convirtiéndose en un régimen denominado lacto-ovo-vegetariano. El consumo de grandes cantidades de verduras y frutas, productos de grano entero (integrales) serán muy beneficiosos. Cambie el pan blanco por integral, y consuma cereales completos en su desayuno, así como oleaginosas, semillas de girasol y ajonjolí muy ricos en proteínas y calcio. Utilice ácidos grasos esenciales, necesarios éstos para la nutrición celular los cuales se obtiene de los aceites vírgenes de ajonjolí, girasol, oliva etc. No se deje influenciar por la publicidad sutil y persistente que lo incita a consumir dulces, productos refinados, y cantidades de productos a base de grasas saturadas como los embutidos (controle su consumo). Consuma alimentos ricos en proteínas, vitaminas, minerales y fibra como ya se mencionó. Ya sea que usted quiera controlar el consumo de carne, ahorrar dinero, consumir más fibra o tal vez por motivos religiosos o filosóficos la cocina vegetariana es una alternativa muy natural con la cual nos sentiremos mucho mejor!

ASADO DE RICOTTA Y NUECES

- ❖ 2 tazas de ricotta o requesón desmenuzado
- ❖ 1 taza de migas de pan integral
- ❖ 1 cebolla mediana
- ❖ 5 dientes de ajo
- ❖ 1 pimentón rojo picadito
- ❖ ½ taza de leche
- ❖ ½ taza de avena
- ❖ 2 huevos
- ❖ 1/2 taza de germen de trigo
- ❖ Orégano
- ❖ 3 cucharadas de aceite de maíz
- ❖ 2 cucharadas de harina de trigo



- 1) Remojar migas de pan y avena en leche
 - 2) En el sartén caliente añadir cebolla cortada en daditos pequeñitos y ajos machacados. Revolver bien hasta que medio dore y añadir aceite y pimentón.
 - 3) En la licuadora poner las migas y avena remojadas, huevos, harina y sofrito anterior y licuar.
 - 4) Retirar de la licuadora y añadir el germen, las nueces y ricotta bien desmenuzadas. Sazonar con sal y orégano.
 - 5) Vaciar la mezcla en el molde aceitado y hornear cubierto con papel de aluminio a fuego medio durante media hora o hasta que esté firme, metiéndole un palillo y que salga seco.
 - 6) Desmoldar en tibio
 - 7) Servir en rebanadas. Si se desea se cubre con aderezo de yogurt.
 - 8) Se acompaña con un ensalada cruda de vegetales.
 - 9) Aderezo de yogurt: licuar el yogurt natural con un poquito de leche, pimentón, aceite y ajos machacados hasta obtener una crema ligera.
- Este plato se puede variar sustituyendo las nueces por otras oleaginosas maní, almendras, merrey, girasol, etc.)

añadiéndole además aceitunas en rueditas y apio española bien picadito. También se puede usar queso blanco suave y bajo en sal.

La combinación de sustancias ricas en nutrientes hace de esta bebida un potente alimento ideal para el desayuno de los niños.

- ❖ 1/3 taza de ajonjolí ligeramente tostado
- ❖ 1/3 taza de avena en hojuelas
- ❖ 3 cucharadas de germen de trigo
- ❖ 1 cucharada de levadura de cerveza
- ❖ Miel de abejas o azúcar morena al gusto
- ❖ 3 tazas de agua
- ❖ Hielo

- 1) Poner ajonjolí en un vaso de licuadora hasta que cubra las cuchillas.
- 2) Agregarle 1/3 taza de agua y licuar poco a poco. Si es necesario ir añadiéndole el agua de a poquito hasta que haya licuado bien (si se le agrega mucha agua nunca va a licuar)
- 3) Cuando se haya licuado bien el ajonjolí, añadir el resto del agua, avena, germen, levadura y azúcar o miel. Licuar bien y servir con hielo.



La levadura de cerveza es la dietética, no es la que se usa para elaborar pan. Utilice menor cantidad si los niños no se adaptan al sabor.



- ❖ 1 taza de garbanzos remojados
- ❖ 1 cebolla grande picada
- ❖ 1 zanahoria en rodajas finas
- ❖ 1 morrón verde picado
- ❖ 2 cucharadas de aceite
- ❖ 1 taza de pulpa de tomates
- ❖ 3 papas cortadas en dados
- ❖ 1 ramita de apio picado
- ❖ 2 dientes de ajo rallados
- ❖ 1 hoja de laurel
- ❖ Sal a gusto

Hervir los garbanzos ya remojados en dos tazas de agua. Si se utiliza la olla de presión, estarán listos en 20 minutos.

Si la cocción en una olla común y a fuego suave llevará 1 hora aproximadamente.

Dorar aparte la cebolla picada en dos cucharadas de aceite, agregar la zanahoria y el morrón verde para que se rehoguen, luego cubrir con el tomate. Agregar las papas, el apio, el laurel, el ajo y la sal.

Cocinar hasta que las verduras estén tiernas agregan, si es necesario caldo o agua. Incorporar los garbanzos cocidos en los últimos minutos de hervor. Servir con queso rallado.