

A large, light pink awareness ribbon is centered on the page, forming a loop at the top and two tails at the bottom. The text is overlaid on this ribbon.

RECETARIO ALMAROSA

**GASTRONOMÍA Y COCINA PROFESIONAL
COLEGIATURA COLOMBIANA
2020**

ESTUDIANTES

SOFÍA PELAEZ

ISABELLA VELÁZQUEZ

JULIO BAVILONIA

DAVID PÉREZ

LUIS DANIEL VARGAS

DOCENTE

PAULA ANDREA ZAPATA

DIETAS

- SANTIAGO SIEGERT

El término dieta se refiere a los hábitos alimenticios de un individuo. Es la sumatoria de alimentos consumidos por una persona u organismo en un periodo de tiempo. Este término es relacionado con frecuencia al consumo necesario de nutrientes con motivos de salud y estética. La “dieta” no se refiere exclusivamente a un régimen especial para bajar de peso, esto es más una modificación personal del hábito de la alimentación, es decir, una modificación de la dieta.

La alimentación humana es particular y ha presentado grandes variaciones histórica y geográficamente a consecuencia de factores culturales, sociales, individuales, ambientales, económicos, familiares, de disponibilidad de los alimentos, entre otros. Cada persona, condicionada por su cultura, tiene sus propias preferencias y tabúes alimentarios.

Los hábitos alimenticios implican un rol significativo en la calidad de vida, salud y longevidad de un individuo, de esta forma, una dieta saludable mejorará o mantendrá su salud en condiciones óptimas. Una dieta completa se presenta cuando hay consumo y absorción de vitaminas, minerales, aminoácidos provenientes de las proteínas y ácidos grasos de alimentos ricos en grasa, además, de energía calórica presente en carbohidratos, proteínas y grasas, principalmente.

Someterse a regímenes estrictos para perder muchos kilos en poco tiempo, además de no ser sano, solo puede generar deficiencias nutricionales o incluso enfermedades, por eso, para tener una dieta correcta es necesario que esta sea completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada

- Completa, que contenga todos los nutrientes que se requieren para el buen funcionamiento del organismo.
- Equilibrada, con el objetivo de mantener la proporción recomendada de alimentos para generar una mejor digestión y metabolismo.
- Inocua, siendo conscientes de que su consumo diario no implique riesgos a la salud.
- Suficiente, que supla la cantidad óptima para cubrir las necesidades energéticas del organismo.
- Variada, para permitir el intercambio de diferentes alimentos del mismo grupo a lo largo del día.

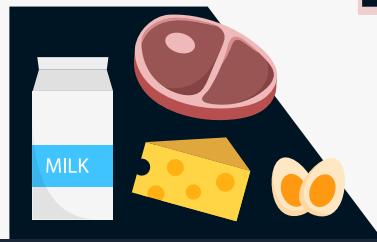
Hay diferentes guías que sirven como referencia para las poblaciones sobre pautas dietéticas apropiadas para alcanzar y mantener un adecuado estado de salud. Entre estas guías como se muestra a continuación, está el “plato del bien comer” planteado por el ICBF. Además de esto, para que una dieta sea completa y saludable debe ir acompañada de hábitos de vida saludable, hidratación constante y un régimen de actividad física.

**GRASAS
AZÚCARES**



PIRAMIDE DE UNA DEITA BALANCEADA

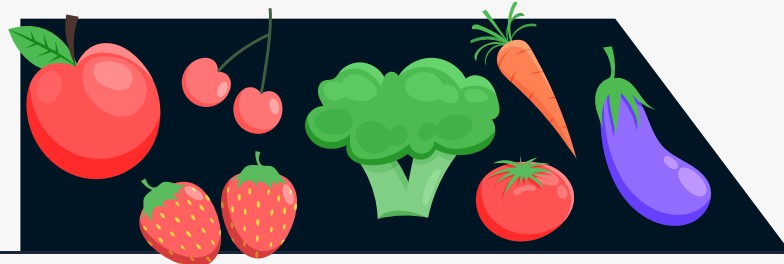
**LACTEOS
PROTEINAS**



GRANOS



**FRUTAS
VERDURAS**



MACRONUTRIENTES

- DAVID PÉREZ

Un nutriente es una sustancia química presente en los alimentos, la cual es absorbida por el cuerpo para satisfacer sus necesidades metabólicas. Existen dos grandes clases de nutrientes, los micronutrientes y los macronutrientes. Estos últimos, se caracterizan porque son el grupo que brinda la mayor parte de la energía que requiere el organismo y se clasifican en carbohidratos, proteínas y grasas.

Carbohidratos: se trata de un conjunto de sustancias químicas compuestas esencialmente por carbono, hidrógeno y oxígeno. Su función principal es brindar al cuerpo una reserva de energía inmediata, aunque también posee cualidades estructurales. En este grupo podemos encontrar los monosacáridos (como la fructosa y la glucosa, presentes en alimentos como las frutas y algunos chocolates), los disacáridos (como la sacarosa, azúcar y la lactosa, en la leche) y los polisacáridos (como la celulosa y el almidón en tubérculos y cereales), que se clasifican según su complejidad estructural.

Proteínas: son moléculas constituidas por cadenas de aminoácidos (otras moléculas más pequeñas) y a nivel general, por hidrógeno, oxígeno, carbono y nitrógeno. Su función principal radica en el área estructural, es decir, es la encargada de una parte importante de la construcción de tejidos, además, ayuda a sintetizar y mantener elementos fisiológicos tales como los jugos gástricos, la hemoglobina, las vitaminas, las hormonas y las enzimas. Dentro de las proteínas de alto valor biológico podemos encontrar las de origen animal como la carne o los huevos, en tanto que una proteína de menor valor biológico, corresponderá a alimentos vegetales como las leguminosas.

Grasas: son moléculas compuestas principalmente por carbono e hidrógeno y en menor medida, por el oxígeno. Su función principal se basa en la reserva de energía secundaria del cuerpo, después de la aportada por los carbohidratos. En menor medida también cumplen funciones estructurales y reguladoras. Las grasas las encontramos en alimentos tales como los frutos secos, el aguacate, los diferentes aceites y naturalmente, en algunos animales ricos en grasa como el cerdo, la res, las yemas de huevo y algunas variedades de pescado.

MICRONUTRIENTES

- JULIO BAVILONIA

Son elementos esenciales que necesitan todos los seres vivos, pero en pocas proporciones. Estos, son imprescindibles para poder realizar funciones metabólicas y fisiológicas y ayudan a mantener una buena salud, facilitando las reacciones químicas que ocurren en el cuerpo.

Los micronutrientes se dividen en dos grupos, las vitaminas y los minerales. Las vitaminas, cumplen el papel de aportar al crecimiento, desarrollo y la regulación de la función de las células y entre estas existen dos subgrupos de vitaminas, las liposolubles como las vitaminas A, D, K o E, presentes en alimentos como la zanahoria y las hidrosolubles, compuestas por ocho vitaminas del complejo B y vitamina C, que se hallan en alimentos como las frutas.

Las vitaminas hidrosolubles se deben consumir a diario, ya que, estas son eliminadas del cuerpo por medio de la orina, mientras que las liposolubles si se consumen en exceso, se acumulan en los tejidos grasos del cuerpo. Los alimentos que brindan vitaminas pueden obtenerse de hortalizas de hoja verde, productos lácteos y aceites vegetales.

Por otro lado, están los minerales, estos son elementos naturales no orgánicos que representan entre el 4% y el 5% del peso corporal del organismo y que están clasificados en macrominerales y oligoelementos. El ser humano necesita de estos para tener y mantener un buen funcionamiento del cuerpo y garantizar la regulación del ritmo cardíaco, la formación de los huesos y la producción de hormonas. Los alimentos que pueden brindar minerales son frutos secos, pescados, leguminosas, hortalizas de hoja verde, semillas, mariscos, hongos o setas, cereales, lácteos, aguacates, tofu, carne animal en general, frutas deshidratadas y plátano.

En una dieta normal, los macrominerales que el organismo necesita en una mayor proporción son el calcio, fósforo, magnesio, potasio, azufre, cloro y sodio. En el caso de los oligoelementos, son los minerales que el organismo requiere en pequeñas cantidades. Los principales oligoelementos son el hierro, manganeso, cobre, selenio, yodo, cobalto, cinc y flúor. Tanto la falta de estos minerales, como su exceso pueden tener consecuencias muy graves para la salud.



METABOLISMO

- SOFÍA PELÁEZ

El término dieta se refiere a los hábitos alimenticios de un individuo. Es la sumatoria de alimentos consumidos por una persona u organismo en un periodo de tiempo. Este término es relacionado con frecuencia al consumo necesario de nutrientes con motivos de salud y estética. La “dieta” no se refiere exclusivamente a un régimen especial para bajar de peso, esto es más una modificación personal del hábito de la alimentación, es decir, una modificación de la dieta.

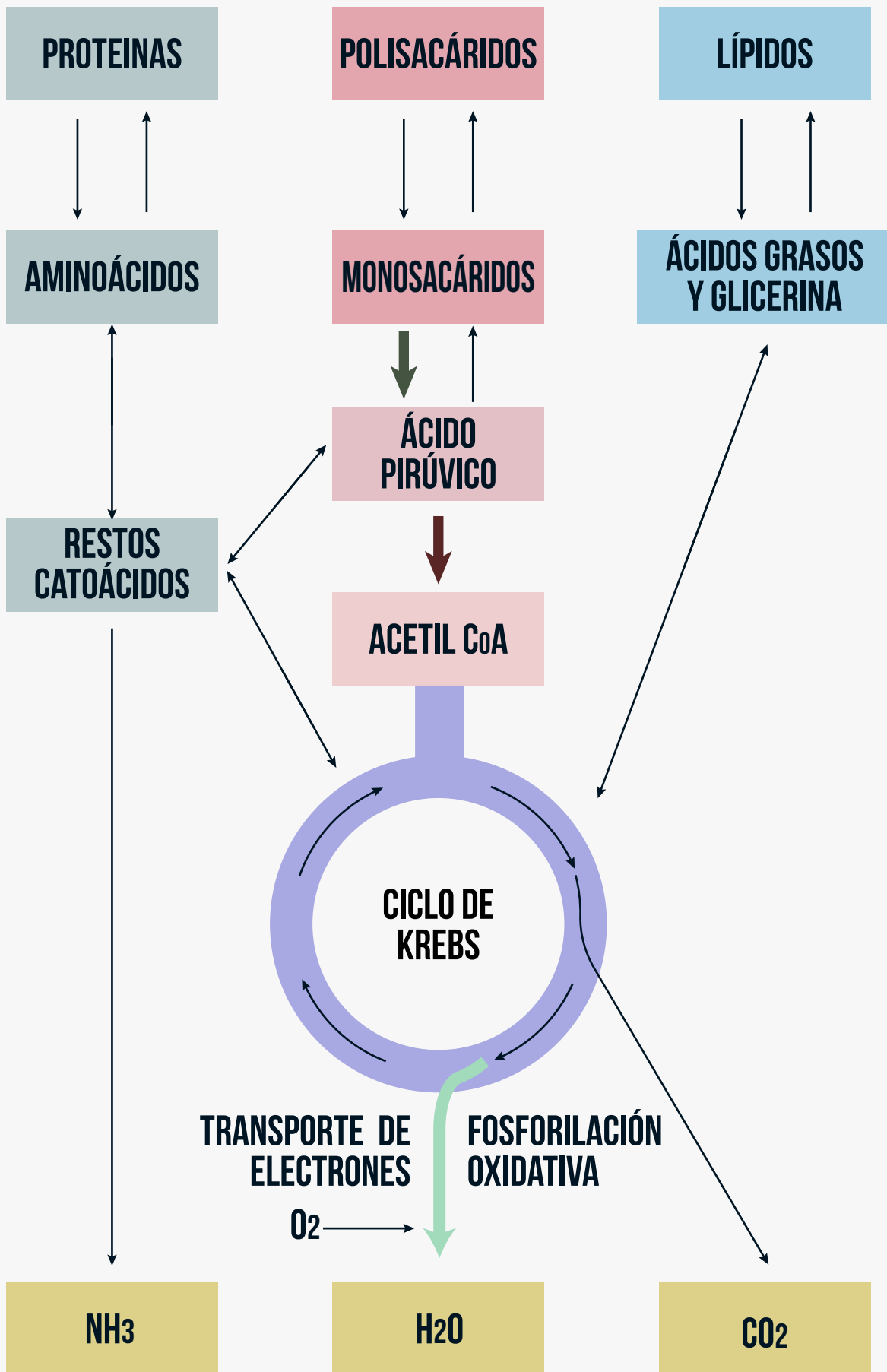
La alimentación humana es particular y ha presentado grandes variaciones histórica y geográficamente a consecuencia de factores culturales, sociales, individuales, ambientales, económicos, familiares, de disponibilidad de los alimentos, entre otros. Cada persona, condicionada por su cultura, tiene sus propias preferencias y tabúes alimentarios.

Los hábitos alimenticios implican un rol significativo en la calidad de vida, salud y longevidad de un individuo, de esta forma, una dieta saludable mejorará o mantendrá su salud en condiciones óptimas. Una dieta completa se presenta cuando hay consumo y absorción de vitaminas, minerales, aminoácidos provenientes de las proteínas y ácidos grasos de alimentos ricos en grasa, además, de energía calórica presente en carbohidratos, proteínas y grasas, principalmente.

Someterse a regímenes estrictos para perder muchos kilos en poco tiempo, además de no ser sano, solo puede generar deficiencias nutricionales o incluso enfermedades, por eso, para tener una dieta correcta es necesario que esta sea completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada

- Completa, que contenga todos los nutrientes que se requieren para el buen funcionamiento del organismo.
- Equilibrada, con el objetivo de mantener la proporción recomendada de alimentos para generar una mejor digestión y metabolismo.
- Inocua, siendo conscientes de que su consumo diario no implique riesgos a la salud.
- Suficiente, que supla la cantidad óptima para cubrir las necesidades energéticas del organismo.
- Variada, para permitir el intercambio de diferentes alimentos del mismo grupo a lo largo del día.

Hay diferentes guías que sirven como referencia para las poblaciones sobre pautas dietéticas apropiadas para alcanzar y mantener un adecuado estado de salud. Entre estas guías como se muestra a continuación, está el “plato del bien comer” planteado por el ICBF. Además de esto, para que una dieta sea completa y saludable debe ir acompañada de hábitos de vida saludable, hidratación constante y un régimen de actividad física.



RECETAS

SNAKS

1. Croquetas de zuchini, zanahoria y auyama
2. Barritas de proteína
3. Dip de zanahoria y guacamole con galletas de arroz soplado
4. Galletas de soda con dip de pollo y pimentón amarillo
5. Galletas de ahuyama y jengibre
6. Mix de chips de tubérculos
7. Mix de leguminosas tostadas
8. Crispetas con cúrcuma y jengibre
9. Chips de berenjena
10. Dip de aguacate con tomate y cebolla

ENTRADAS

1. Gazpacho de tomate, mango y cúrcuma
2. Crema de zanahoria y albahaca en leche de coco
3. Berenjenas gratinadas

BEBIDAS

1. Refresco de uva Isabela y melón
2. Granizado naranja
3. Helado de banano y mango

POSTRE

1. Torta de banano con nueces
2. mermelada de guanábana
3. Paleta de mango con salvia, yerbabuena y miel

FERMENTO

1. Sauerkraut
2. yogur con mermelada de fresa y mango
3. Sorbete de kombucha con zanahoria y jengibre
4. Lacto fermentación de guanábana
5. Tortilla fermentada con salteado de vegetales
6. Dulce de jengibre y hierba buena

SNAKS

Croquetas de zuchini, zanahoria y auyama

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	NUTRIENTE PRINCIPAL (nombre y cantidad)				
				CARBOHIDRATO	PROTEINA	LIPIDO	VITAMINA	MINERAL
Zuchinni	1/3	und	Rallar	3,1 g	1,2 g	0,3 g		
Zanahoria	1/3	und	Rallar	4 g	0,37 g	1,24 g	A,C y D	Calcio, hierro y potasio
Auyama	100	g	Rallar	4,59 g	1,3 g	0 13 g	B2, B6 y C	Calcio, yodo, magnesio y potasio
Orégano en polvo	1	cdta		3,4 g	0,45 g	0,2 g	A, B3 y K	Manganeso, selenio y hierro
Huevo	1	und		0,5 g	6,5 g	5,5 g	A, D y B12	Calcio, hierro y magnesio
Parmesano rallado	1/2	tz		9,2 g	18,9 g	18,56 g	A, B9 y K	Calcio, fósforo y potasio
Ajo en polvo	1	cdta		3,6 g	0,8 g	0,003 g	B6, B9 y C	Calcio, hierro, potasio y magnesio
Sal y pimienta	c/n	c/n						

PROCEDIMIENTO

1. Rallar el zuchinni, la zanahoria y la auyama y agregar una o dos pizcas de sal y revolver, dejar reposar unos 20 minutos
2. Pasados los 20 minutos, ponerlos vegetales en una toalla y exprimir bien para soltar la mayor cantidad de líquido.
3. Poner los vegetales, el orégano, el ajo en polvo, el parmesano rallado, el huevo y la sal y la pimienta en un bowl, mezclar e integrar todo muy bien, hasta tener una especie de masa.
4. En una lata para horno con papel mantequilla engrasado, hacer pequeñas croquetas planas de forma cuadradas
5. Hornear a 200°C por 35 minutos

Barritas de proteína

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	NUTRIENTE PRINCIPAL (nombre y cantidad)				
				CARBOHIDRATO	PROTEINA	LIPIDO	VITAMINA	MINERAL
Avena en hojuelas	120	g	Tostar en una sartén o en un horno hasta obtener un color dorado	70 g	15 g	8g	B3, B5 y B9	Fósforo, calcio y potasio
Semillas de chía	30	g		14 g	5 g	10 g	A, C, B3 y B9	Calcio, magnesio y fósforo
Proteína en polvo (whey)	50	g		2,9 g	39 g	1,9 g	A, C, E, K y B	Fósforo, magnesio y calcio
Maní	30	g	Licuar o procesar hasta obtener mantequilla de maní	5,3 g	8,6 g	16,3 g	B y E	Potasio, manganeso y cobre
Nueces de preferencia	20	g	Trocear	4,2 g	4 g	10,8 g	A, C, E y K	Potasio, magnesio y fósforo
Cocoa en polvo	5	g		2,9 g	1 g	0,7 g	K, B3 y B9	Magnesio, fósforo y calcio
Canela en polvo	10	g		0 g	0 g	0 g	A, C, E, K, B3	Calcio, potasio y fósforo
Edulcorante de preferencia	5	g		0 g	0 g	0 g		
Bebida vegetal (almendra)	100	ml		0,59 g	0,64 g	1,51 g	A y C	Calcio y hierro

PROCEDIMIENTO

1. Agregar la mantequilla de maní y mezclarla con la bebida vegetal hasta que se integre un poco.
2. Agregar la proteína en polvo, el cacao en polvo, la canela y el edulcorante y mezclar muy bien hasta que todo quede totalmente integrado.
3. Integrar la avena y la chía y mezclar muy bien hasta que se forme una pasta moldeable.
4. Forrar un molde para pan (o de la forma que se desee) con papel mantequilla, disponer toda la mezcla en él, aplanándola para que quede de un grosor uniforme
5. Añadir las nueces de preferencia por encima, aplastándolas un poco para integrarlas a la masa
6. Llevar al congelador por dos horas
7. Sacar del congelador, desmoldar y partir en 6 partes iguales.

Dip de zanahoria y guacamole con galletas de arroz soplado

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	NUTRIENTE PRINCIPAL (nombre y cantidad) por 100 gramos				
				CARBOHIDRATO	PROTEINA	LIPIDO	VITAMINA	MINERAL
Zanahoria	5	und	cocinarlas	7,3g	0,9g	0,2g	A,C,E y B6	Hierro, yodo y potasio
Aceite de oliva	2	cda		0,0g	0,0g	100g	no tiene	Potasio y sodio
Agua	CN	CN	de la llave	0g	0g	0g	no tiene	Calcio, Hierro, Magnesio, Yodo, Zinc, Potasio, Sodio, Fosforo en pequeñas cantidades
Sal	AG	AG	de mesa	0g	0g	0g	no tiene	Sodio, Calcio y Magnesio
Pimienta	AG	AG	molida	0g	0g	0g	A, B1,B2,B3,B5,B6,B7,B9,B12, C Y D	Potasio, magnesio, hierro, Zinc, Calcio, fosforo
Nueces	1/2	tasas	picarlas	11,8g	14,3g	66,8g	C	Folato, niacina, tiamina, riboflavina, potasio, magnesio, zinc, yodo, fosforo, hierro y calcio
Miel	1	cda	de abeja	82g	0,3g	0g	no tiene	Folato, niacina, riboflavina, potasio, magnesio, zinc, yodo, fosforo, hierro y calcio
Aguacate	2	und	hass-procesar	9g	2g	15g	A,B3,B2,B5,B6,B1,E,C,K	Potasio, magnesio, hierro
Limón	1	und	Tahiti-exprimir	9,3g	0,3g	0,3g	A y C	Folato, niacina, tiamina, riboflavina, potasio, magnesio, zinc, yodo, fosforo, hierro y calcio

Cilantro	10	g	fresco	0g	0g	0g	C	Calcio, fosforo, hierro, potasio, selenio
Tomate	1	und	chonto-cortar	4,1g	0,9g	0,1g	A y C	Folato, niacina, tiamina, riboflavina, potasio, magnesio, zinc, yodo, fosforo, hierro y calcio

PROCEDIMIENTO

1. Hervir las zanahorias, procesarlas con el aceite, la miel, la sal, pimienta, y agregarle las nueces picadas y mezclar.
- 2 Cortar el aguacate, el tomate, el cilantro y agregarlo en una licuadora y procesar, agregarle el limón, la sal y la pimienta.
3. Si quieres mezclar estas dos preparaciones o aparte y acompañar con galletas de arroz soplado

Galletas de soda con dip de pollo y pimentón amarillo

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	NUTRIENTE PRINCIPAL (nombre y cantidad) por 100g				
				CARBOHIDRATO	PROTEINA	LIPIDO	VITAMINA	MINERAL
Harina	450	g	todo uso	72,3g	12,5g	1,7g	no tiene	Folato, niacina, tiamina, riboflavina, potasio, magnesio, zinc, fosforo, hierro y calcio
Agua	250	ml	de la llave	0g	0g	0g	no tiene	Calcio, Hierro, Magnesio, Yodo, Zinc, Potasio, Sodio, Fosforo en pequeñas cantidades
Polvo de hornear	10	g		3g	0g	0g	no tiene	Sodio
Aceite	100	g	vegetal	0,0g	0,0g	100g	no tiene	Potasio y sodio
Sal	10	g	de mesa	0g	0g	0g	no tiene	Sodio, Calcio y Magnesio
Huevo	1	und	entero	0,3g	12,6g	10,8g	A y B12	Folato, niacina, tiamina, riboflavina, potasio, magnesio, zinc, yodo, fosforo, hierro y calcio
Pollo	1	und	pechuga	0,3g	28,4g	3,0g	A y B12	Folato, niacina, tiamina, riboflavina, potasio, magnesio, zinc, yodo, fosforo, hierro y calcio
Mayonesa	150	g	fruco	5,4g	0,9	33,4g	A y B12	Folato, tiamina, riboflavina, potasio, magnesio, zinc, yodo, fosforo, hierro y calcio
Pimentón	1	und	amarillo	6,3g	1,0g	0,3g	A y C	Folato, niacina, tiamina, riboflavina, potasio, magnesio, zinc, yodo, fosforo, hierro y calcio
Sal y pimienta	AG	AG	de mesa	0g	0g	0g	pimienta: A, B1,B2,B3,B5,B6,B7,B9,B12, C Y D	Sodio, Calcio y Magnesio, Potasio, magnesio, hierro, Zinc, Calcio, fosforo

PROCEDIMIENTO

Galletas de soda

1. En un bowl mezclar harina, sal, el polvo. Luego agregar el aceite y el huevo batido e incorporar el agua hasta formar una masa, hasta despegarse de las manos, meter el un bowl tapado a la nevera por 1 hora
2. Luego sacarla y extender con un rodillo, cortar y pinchar con un tenedor.
3. Llevar al horno a 170°C por 20 minutos o hasta que los bordes estén dorados.

Dip

1. Poner a cocinar el pollo en caldo de pollo y cocinar el pimentón en una sartén
2. Poner en la licuadora la pechuga de pollo con la mayonesa y el pimentón, si es necesario agregarle sal.
3. Licuar y servir.

Galletas de ahuyama y jengibre

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	NUTRIENTE PRINCIPAL (nombre y cantidad) por 100g				
				CARBOHIDRATO	PROTEINA	LIPIDO	VITAMINA	MINERAL
Ahuyama	250	g	en el horno con un poco de sal y aceite	4,59g	1,13g	0,13g	B2, B6 y C	Calcio, hierro, yodo, magnesio, Zinc, Sodio, Potasio
Mantequilla	120	g	sin sal y a temperatura ambiente	0g	0,8g	82,2g	A y B12	folato, niacina, riboflavina, potasio, magnesio, zinc, yodo, fosforo, hierro y calcio
Harina	240	g	todo uso	72,3g	12,5g	1,7g	no tiene	folato, niacina, tiamina, riboflavina, potasio, magnesio, zinc, fosforo, hierro y calcio
Maicena	8	g		91g	0,3g	0,1g	A,D,B12,B6,C	Sodio, potasio, calcio, hierro, magnesio
Jengibre	1	cda	molido	18g	1,8g	0,8g	A,B6 y C	Potasio, magnesio, calcio, sodio y hierro
Sal	CN	CN	AG	0g	0g	0g	no tiene	Sodio, Calcio y Magnesio
Queso mozzarella	30	g	rallado	3,1g	28g	17g	A,D,B12,C,B6	Sodio, potasio, calcio, hierro, magnesio
Semillas	CN	CN	Calabaza	54g	19g	19g	A,D,B12,B6	Sodio, potasio, Calcio, hierro, magnesio

PROCEDIMIENTO

1. Precalienta el horno, con calor por arriba y abajo y ventilador a 145°C. poner una bandeja con ahuyama por 25 minutos
2. En un bol o plato y sirviéndote de un tenedor, aplasta la ahuyama hasta que se forme una pasta.
3. Añade una cucharadita de jengibre molido, mézclalo y déjalo reposar.
4. En un bol grande, incorpora 120gr de mantequilla a temperatura ambiente, 240gr de harina tamizada, 8gr de Maizena, 100gr de azúcar y la pasta de ahuyama y jengibre y el queso mozzarella
5. Remuévelo todo hasta conseguir una masa uniforme y dale la forma, armarlas muy delgadas
6. Calienta las galletas durante 15 minutos. ¡Recuerda! A 145°C con calor por arriba y abajo y ventilador

Mix de chips de tubérculos

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	NUTRIENTE PRINCIPAL (nombre y cantidad)				
				CARBOHIDRATO	PROTEINA	LIPIDO	VITAMINA	MINERAL
Yuca	180	g	Lavada, pelada y rebanada finamente con ayuda de una mandolina	68.6g	2.45g	0g	A, C, K, B9	Fosforo, Potasio, Sodio, Calcio
Arracacha	180	g	Lavada, pelada y rebanada finamente con ayuda de una mandolina	44.7g	1.6g	0.32g	A	Calcio, Hierro
Remolacha	180	g	Lavada, pelada y rebanada finamente con ayuda de una mandolina	17.3g	2.9g	0g	A, C, B9	Calcio, Potasio, Fosforo, Sodio
Batata	180	g	Lavada, pelada y rebanada finamente con ayuda de una mandolina	50.2g	2.75g	0g	A, C, K, B9	Calcio, Potasio, Fosforo, Sodio
Ghee o mantequilla clarificada	60	g		0g	0.17g	59.6g	A, C	Calcio, Hierro, Sodio, Potasio, Colesterol
Sal	A/G						A, C, D, B12, B6	Hierro, Calcio, Magnesio, Sodio
Pimienta	A/G						A, C, D, B12, B6	Calcio, Hierro, Magnesio
PROCEDIMIENTO								
<ol style="list-style-type: none"> 1. En una bandeja, disponer las rebanadas de los tubérculos seleccionados. 2. Barnizar los tubérculos con el ghee y agregar sal y pimienta por ambos lados. 3. Precalentar el horno a 180°C durante 5 minutos. 4. Llevar los tubérculos al horno durante 5 a 7 minutos por lado o hasta que estén dorados y crocantes. 5. Sacar del horno y agregar más sal si es necesario. 6. Servir. 								

Mix de leguminosas tostadas

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	NUTRIENTE PRINCIPAL (nombre y cantidad)				
				CARBOHIDRATO	PROTEINA	LIPIDO	VITAMINA	MINERAL
Garbanzos	125	g	Remojados	68.75g	25.6g	7.55g	A, C, K, B3, B5, B9	Calcio, Hierro, Potasio, Fosforo, Sodio, Zinc, Manganeso
Lentejas	125	g	Remojadas	79.25g	30.8g	1.32g	A, C, K, B3, B5, B9	Calcio, Hierro, Potasio, Fosforo, Sodio, Zinc, Manganeso
Arvejas	125	g	Remojadas	18.3g	6.78g	0g	A, C, K, B3, B9	Calcio, Hierro, Potasio, Fosforo, Sodio, Zinc, Selenio
Aceite de oliva	45	ml		0g	0g	40.5g	A, E, K	Calcio, Hierro, Potasio
Sal	A/G						A, C, D, B12, B6	Hierro, Calcio, Magnesio, Sodio
Pimienta	A/G						A, C, D, B12, B6	Calcio, Hierro, Magnesio

PROCEDIMIENTO

1. Drenar y secar las leguminosas.
2. Disponer las leguminosas en un tazón y agregar el aceite, la sal y la pimienta. Mezclar bien.
3. Precalentar el horno a 180°C
4. Agregar las leguminosas de manera uniforme a una bandeja y hornear durante 15 minutos o hasta que estén crocantes.
5. Disponer en un tazón para servir.

Crispetas con cúrcuma y jengibre

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	NUTRIENTE PRINCIPAL (nombre y cantidad)				
				CARBOHIDRATO	PROTEINA	LÍPIDO	VITAMINA	MINERAL
Ghee o mantequilla clarificada	1	cda				98%	A, E K2, B2	calcio, fósforo, cromo, zinc, cobre y selenio
Raíz de cúrcuma	2	cm		67%			A, B1, B2, B3	calcio, hierro, manganeso
Jengibre	2	cm		71%			B1, B2, B3	calcio, hierro, manganeso
Maíz pira	1-abr	taza		74%			B6	calcio, hierro, manganeso
sal	cantidad necesaria							sodio, potasio
miel (opcional)	cantidad necesaria			82%			Vitamina C	calcio
Cúrcuma en polvo (opcional)	cantidad necesaria			67%			A, B1, B2, B3	calcio, hierro, manganeso

PROCEDIMIENTO

1. Agregar todos los ingredientes en una olla o cacerola profunda con tapa y a fuego bajo agregar la cúrcuma y el jengibre aplastado, dejar infundir por 5-8 minutos a fuego bajo
2. Retirar el jengibre y la cúrcuma
3. Subir la temperatura del aceite y precalentar por 2 minutos
4. Agregar el maíz y bajar la temperatura a medio-bajo y tapar
5. Dejar que todas las crispetas estallen
6. Bajar del fuego y revolver para que todas se unten del ghee
7. Agregar sal y mezclar bien
8. Si desea, agregar miel al gusto y espolvorear cúrcuma en polvo
- 9.

Chips de berenjena

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	NUTRIENTE PRINCIPAL (nombre y cantidad)				
				CARBOHIDRATO	PROTEINA	LÍPIDO	VITAMINA	MINERAL
berenjena	1	und	Cortada en tajadas delgadas, dejarlas sumergidas por 20 min aproximadamente en agua con sal, luego escurrir o secar con papel de cocina	Hidratos de carbono (g) - 2,66	Proteínas (g) - 1,24	Grasa (g) - 0,18	E, A, C, B1, B2.	hierro, magnesio, calcio, fósforo y potasio
sal	A/G	A/G						Sodio 38,758 mg Potasio 8 mg Calcio 24 mg Magnesio 1 mg Hierro 0.3 mg
aceite de oliva	10	ml				1,4 g de ácidos grasos saturados 1,1 g de ácidos grasos poliinsaturados 7,3 g de ácidos grasos mono insaturados	vitamina A 2,599 Vitamina E	sodio 0,2 mg, potasio 0,1 mg,

PROCEDIMIENTO

1. Primeramente se le quita la piel a la berenjena y cortar en rodajas de medio cm. Se sumerge en agua con sal para desamargar, dejar aproximadamente 20 minutos.
2. Luego secar con una servilleta de cocina, agregar sal y aceite de oliva. Disponer esto sobre una bandeja de horno o en una canasta de airfryer.
3. Cocine aproximadamente 15 minutos a 180°C, esto dependerá mucho del grosor del corte de las rodajas.
4. A los 7 minutos, dar la vuelta a los chips.
5. Si a los 15 minutos no se han tostado lo deseado, dejar un poco más tiempo.
6. Disponer para comer con un dip.

Dip de aguacate con tomate y cebolla

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	NUTRIENTE PRINCIPAL (nombre y cantidad)				
				CARBOHIDRATO	PROTEINA	LIPIDO	VITAMINA	MINERAL
Aguacate	1	und	Maduro	9 g de hidratos de carbono (7 g de fibra alimentaria y 0,7 g de azúcares)	2 g de proteínas	15 g de grasas totales, 0 mg de colesterol	146 IU de vitamina A, 10 mg de vitamina C, 2,07 mg de vitamina E, 21 mcg de vitamina K,	7 mg de sodio, 485 mg de potasio 12 mg de calcio, 0,6 mg de hierro, 29 mg de magnesio, 0,142 g de manganeso, 52 mg de fósforo y 0,64 mg de zinc
Dientes de ajo	2	und					vitaminas A, B6 y C	calcio, manganeso, potasio o fósforo
Tomate	3	und	Maduro				vitaminas A, B1, B2, B3, B6, C, K y E	sales minerales, como potasio, cloro, fósforo, calcio, azufre, magnesio, sodio, hierro, cobre, zinc, yodo, cobalto, manganeso, cromo, níquel y flúor, entre otras
Cebolla roja	1	und						potasio, fósforo, selenio, magnesio y calcio.
Sal	A/G	A/G						Sodio 38,758 mg Potasio 8 mg Calcio 24 mg Magnesio 1 mg Hierro 0.3 mg
Pimienta	A/G	A/G					vitamina A, vitamina C, vitamina K, folato y colina	potasio, fósforo, magnesio y calcio.

Aceite de oliva	5	ml	Puede ser al gusto			0,7 g de ácidos grasos saturados 0,55 g de ácidos grasos poliinsaturados 3,65 g de ácidos grasos mono insaturados	vitamina A 1,2995 Vitamina E	sodio 0,1 mg, potasio 0,05 mg,
-----------------	---	----	--------------------	--	--	---	---------------------------------	--------------------------------

PROCEDIMIENTO

1. Caliente un poco de agua en una olla, cuando esté en ebullición, agregue los tomates con una pequeña cruz en la punta, deje este en esta agua hasta que vea que la piel se está despegando, puede pasar en unos segundos hasta pocos minutos
2. Aparte tenga un bowl con agua fría, para que coloque los tomates, luego de sacarlos de la olla y terminar de quitarles la piel.
3. En una tabla, corte el tomate en cuartos y saque las semillas utilizando el cuchillo o con el uso de una cuchara.
4. Calentar una sartén hasta que esté humeante, agregar un poco de aceite de oliva, pero muy poco y poner la cebolla cortada en cuartos.
5. Luego de que la cebolla se esté rostizando un poco, agregar los tomates cortados en cuartos.
6. Cuando ya estén los tomates, agregar los ajos y rostizar muy poco, cuidado de no hacerlo por mucho tiempo, porque puede amargar.
7. Procese los ingredientes anteriores y hacer una pasta, luego agregar el aguacate, la sal y la pimienta al gusto. Inicie con una pizca de ambos y vaya ajustando sabor.

ENTRADAS

Gazpacho de tomate, mango y cúrcuma

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	NUTRIENTE PRINCIPAL (nombre y cantidad)				
				CARBOHIDRATO	PROTEINA	LIPIDO	VITAMINA	MINERAL
Tomates muy maduros	250	g	Cortar en trozos toscos	12,75 g	3 g	0,50 g	A, B9 y C	Calcio, potasio, magnesio y fósforo
Mango maduro	1/2	und	Pelar y cortar en trozos	12,8 g	0.63 g	0,45 g	A, B1, B2 y B3	Calcio, potasio, yodo y zinc
Cúrcuma en polvo	10	g		13,42 g	1,8 g	0,65	C, E y K	Potasio, fósforo y calcio
Palitroques (o pan)	30	g	Partir en pedazos toscos	15,7 g	2,27 g	0,39 g	Grupo B	Calcio, magnesio y zinc
Dientes de ajo	2	und		1,98 g	0,38 g	0,04 g	B6 y C	Selenio, fósforo, cobre y manganeso
Aceite de oliva	1	cda		0 g	0 g	13,5 g	A,D, E y K	Calcio fósforo y magnesio
Cebolla blanca	1/4	und		2,5 g	0,23 g	0,002 g	C	Calcio, potasio y fósforo

PROCEDIMIENTO

1. Cortar todas las frutas y verduras de forma tosca
2. En una licuadora o procesador, agregar los palitroques, las verduras, las frutas, el aceite de oliva y la cúrcuma
3. Licuar todo muy bien hasta obtener una mezcla homogénea
4. Rectificar nivel de sal
5. Llevar a refrigeración de media a una hora
6. Servir y comer frío.

Crema de zanahoria y albahaca en leche de coco

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	NUTRIENTE PRINCIPAL (nombre y cantidad)				
				CARBOHIDRATO	PROTEINA	LIPIDO	VITAMINA	MINERAL
Zanahoria	700	g	Lavada, pelada y cortada en rodajas	67.2g	0g	0g	A, C, K, B3, B9	Calcio, Potasio, Fosforo, Sodio, Flúor
Albahaca	20	g		0.54g	0.63g	0g	A, C, K, B9	Calcio, Hierro, Potasio, Fosforo, Sodio, Manganeso
Leche de coco	200	ml		11g	4.6g	47.68g	C, B9	Calcio, Hierro, Potasio, Fosforo, Sodio, Selenio
Cebolla	150	g	Cortada en julianas	13.95g	1.65g	0g	A, C, B9	Calcio, Potasio, Fosforo, Sodio, Flúor
Caldo de pollo o vegetales	900	ml		162g	150g	125g	A, C, B3, B9	Calcio, Hierro, Potasio, Fosforo, Sodio, Selenio
Aceite de oliva	30	ml		0g	0g	27g	A, E, K	Calcio, Hierro, Potasio
Sal	A/G						A, C, D, B12, B6	Hierro, Calcio, Magnesio, Sodio
Pimienta	A/G						A, C, D, B12, B6	Calcio, Hierro, Magnesio

PROCEDIMIENTO

1. una olla a calor medio, agregar el aceite y sudar la zanahoria y la cebolla hasta que estén suaves, pero no cocinados por completo.
2. Añadir el caldo y las hojas de albahaca. Dejar terminar la cocción en fuego medio-bajo.
3. Retirar del calor y extraer las hojas de albahaca.
4. Llevar a licuar todo y agregar gradualmente la leche de coco hasta obtener la textura deseada, añadir la sal y la pimienta y terminar de licuar.
5. Servir con un poco más de leche de coco.

Berenjenas gratinadas

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	NUTRIENTE PRINCIPAL (nombre y cantidad)				
				CARBOHIDRATO	PROTEINA	LIPIDO	VITAMINA	MINERAL
berenjena	1	und	cortada en rodajas y dejar aproximadamente 20 minutos sumergidas en agua con sal y luego escurrir	Hidratos de carbono (g) - 2,66	Proteínas (g) - 1,24	Grasa (g) - 0,18	E, A, C, B1, B2.	hierro, magnesio, calcio, fósforo y potasio
sal	3	g						Sodio 38,758 mg Potasio 8 mg Calcio 24 mg Magnesio 1 mg Hierro 0.3 mg
Dientes de ajo	4	und	Pasta de ajo	1 g de carbohidrato 0,1 g de fibra	0,4 g de proteína		vitaminas A, B6 y C	calcio, manganeso, potasio o fósforo
Aceite de oliva	10	ml				1,4 g de ácidos grasos saturados 1,1 g de ácidos grasos poliinsaturados 7,3 g de ácidos grasos mono insaturados	vitamina A 2,599 vitamina E	sodio 0,2 mg, potasio 0,1 mg,
Tajadas de queso mozzarella	3	und			24 g de proteína	12 g de ácidos grasos saturados 75 mg de colesterol	Vitamina A (676 mg), Vitamina B-9 (7 mg) o Vitamina K (2,3 µg).	Sodio 460 mg calcio 75 %

Tomates	2	und	Pelados, despepitados y cortados en julianas	Fibra alimentaria 1.2 g Azúcares 2.6 g	0.9 g	Acidos grasos poliinsaturados 0.1 g	vitaminas A, B1, B2, B3, B6, C, K y E	sales minerales, como potasio, cloro, fósforo, calcio, azufre, magnesio, sodio, hierro, cobre, zinc, yodo, cobalto, manganeso, cromo, níquel y flúor, entre otras
Albahaca	5	g	Fresca, para finalizar	Fibra alimentaria 1.6 g Azúcares 0.3 g	Proteínas 3.2 g	Acidos grasos poliinsaturados 0.4 g Ácidos grasos mono insaturados 0.1 g	vitamina A, que contiene beta-carotenos, vitamina K, vitamina C	hierro, calcio, manganeso, magnesio, potasio
Miga de pan	15	g		72,0 gramos de carbohidratos, y 4,5 gramos de fibra	13,35 gramos de proteína	5,30 gramos de grasa	Vitamina B-3 (6,6 mg), Vitamina K (6,6 µg) o Vitamina B-9 (107 mg).	Sodio (732 mg), Potasio (196 mg) o Calcio (183 mg) pero no Flúor.

PROCEDIMIENTO

Precalentar el horno a 180°C

1. Tener la mise en place completa.
2. Disponer en una refractaria o recipiente que se pueda poner en el horno, poner una capa de berenjenas. Aparte, en un bowl poner el aceite, la sal y la pasta de ajo, con el uso de una brocha untar un poco a las berenjenas.
3. Poner una capa de queso mozzarella, otra capa de tomates, untar la mezcla del aceite y por último una capa de miga de pan.
4. Llevar al horno por 20 minutos, hasta que todo esté cocido y la miga de pan dorada
5. Sacar del horno, servir y poner hojas de albahaca fresca.

BEBIDAS

Refresco de uva Isabela y melón

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	NUTRIENTE PRINCIPAL (nombre y cantidad)				
				CARBOHIDRATO	PROTEINA	LIPIDO	VITAMINA	MINERAL
Uva Isabela	500	g		81%				Calcio, hierro
Melón	1-feb	und		93%			A y C	calcio, hierro
hierbabuena	2	<u>cdas</u>		100%				
miel	c/n			82%			Vitamina C	calcio
agua								

PROCEDIMIENTO

1. Hervir agua en una olla y agregar las uvas, dejar hervir por 2 minutos o menos, retirar y colocar en agua con hielo hasta que estén frías
2. Agregar el agua y el resto de los ingredientes en el vaso de la licuadora y licuar en revolución baja hasta que la cascara y las semillas de las uvas ya no estén
3. Refrigerar y beber muy frío

Granizado naranja

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	NUTRIENTE PRINCIPAL (nombre y cantidad)				
				CARBOHIDRATO	PROTEÍNA	LÍPIDO	VITAMINA	MINERAL
Mango de tommy	1	und	Maduro, pelado, cortado en cubos y congelados	46,9 g	0,4 g de proteína	0,1 g	Vitamina A,C	calcio, hierro, fósforo, sodio, magnesio, potasio, tiamina
Agua	2	tazas						
Hielo	12	und						
Azúcar	2	cdas		99,8 g de carbohidratos				
Zanahoria	media	und	Pelada, cortada en cubos	9,6 gramos de carbohidratos, 2,8 gramos de fibra	0,9 g de proteína		Vitamina A, Vitaminas del grupo B, Vitamina E	Calcio, hierro, potasio, yodo, fósforo, magnesio 69 miligramos de sodio
Limón Tahití	2	und	Sacar ralladura y zumo	7 g hidratos de carbono 2,5 g de azúcares	0,4 g de proteína	0,3 g	38,7 mg de Vitamina C	6 mg de magnesio 6 mg de calcio
Fresa	12	und	Cortada en trozos y congeladas	7,7 gramos de carbohidratos 4,89 gramos de azúcares 2,0 gramos de fibra dietética	0,8 g	0,5 g	Vitamina A, C	magnesio, manganeso, potasio 1 miligramos de Sodio, calcio, tiamina, zinc, yodo

PROCEDIMIENTO

1. Tener mise en place completa
2. Echar en una licuadora el mango, las fresas, la zanahoria, el zumo de limón, el azúcar y el agua, procesar.
3. Luego de tener esta mezcla un poco homogénea, agregar los cubos de hielo, procesar
4. Si desea, puede agregar más hielos. Servir en un vaso y si lo desea, finalizar con un poco de fruta en la parte de arriba.

Helado de banano y mango

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	NUTRIENTE PRINCIPAL (nombre y cantidad)				
				CARBOHIDRATO	PROTEINA	LIPIDO	VITAMINA	MINERAL
Banano maduro	1	und	Pelar y cortar en trozos	20,80 g	1,20 g	0,27 g	C y B3	Potasio, magnesio y fósforo
Mango maduro	1/2	und	Pelar y cortar en trozos	12,8 g	0.63 g	0,45 g	A, B1, B2 y B3	Calcio, Potasio, yodo y zinc
Proteína en polvo (whey)	30	g		1,8 g	23,9 g	1,1 g	A, C, E, K y B	Fósforo, magnesio y Calcio
Maní (opcional)	30	g	Licuar o procesar hasta obtener mantequilla de maní	5,3 g	8,6 g	16,3 g	B y E	Potasio, manganeso y cobre
Bebida vegetal	125	ml			0,8 g	1,88 g	A y C	Calcio y hierro
PROCEDIMIENTO								
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pelar y cortar el mango y el banano, poner en un bowl y congelar de un día para otro o por lo menos 6 horas. 2. Licuar o procesar el maní hasta obtener mantequilla de maní 3. Agregar el banano, el mango y la mantequilla de maní a la licuadora, procesar hasta que empiece a formarse una especie de líquido cremoso 4. Si es necesario, ir agregando poco a poco la bebida vegetal para humedecer y que sea más fácil obtener la textura. 5. Cuando se tenga una textura cremosa, similar a la de un helado, agregar la proteína en polvo y licuar sólo para integrarla. 6. Servir y decorar con nueces o frutas de su preferencia. 								

POSTRE

Torta de banano con nueces

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	NUTRIENTE PRINCIPAL (nombre y cantidad) en 100g				
				CARBOHIDRATO	PROTEINA	LIPIDO	VITAMINA	MINERAL
Aceite de oliva	75	g	A temperatura ambiente			10,5 g de ácidos grasos saturados 8,25 g de ácidos grasos poliinsaturados 54,75 g de ácidos grasos mono insaturados	vitamina A 2,599	sodio 1,5 mg, potasio 0,75 mg,
Azúcar	1	taza		99,8 g de carbohidratos				
Huevos	4	und		0,3 g	12,6 g	10,8 g	Vitamina A, B	calcio, hierro, fósforo, zinc, yodo, magnesio, potasio
Esencia de vainilla	1	cda	Cantidad que desee					
Harina suave	1 1/2	taza		72,3 g	12,5 g	1,7 g		calcio, hierro, fósforo, sodio, zinc, magnesio, potasio, tiamina,
Bicarbonato de sodio	1	cdita						Sodio 27,360 mg
Banano	2	und	Muy maduros, machacados	22,3 g carbohidratos 2,6 g de fibra	1,5 g	0,1 g	Vitamina A, C	calcio, hierro, fósforo, zinc, yodo, magnesio, potasio, tiamina
Nueces picadas	1	taza	Troceadas	11,8 g	14,3 g	66,8 g	Vitamina C	calcio, hierro, fósforo, zinc, yodo, magnesio, potasio, tiamina

PROCEDIMIENTO

Precalentar el horno a 170°C

1. Batir el azúcar con el aceite de oliva, con el uso de una batidora batir hasta que no haya grumos.
2. Separar claras y yemas, las yemas integrarlas a la mezcla anterior junto a la esencia de vainilla. Batir las claras hasta punto de nieve y reservar.
3. Agregar los bananos machacados y mezclar.
4. En un bowl integrar todos los secos, sal, harina, bicarbonato e integrar de forma envolvente.
5. Agregar las nueces del Brasil troceadas, integrar con espátula. Por último, agregar en forma envolvente las claras montadas, hasta tener mezcla homogénea.
6. Engrasar y harinar el molde para tortas deseado, agregar la mezcla y llevar al horno.
7. Hornear por 40 minutos o hasta que, al introducir un palillo, salga limpio
8. Dejar enfriar y a disfrutar

mermelada de guanábana

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	NUTRIENTE PRINCIPAL (nombre y cantidad)				
				CARBOHIDRATO	PROTEINA	LIPIDO	VITAMINA	MINERAL
Pulpa de guanábana	650	g	Sin semillas	109.2g	6.5g	0g	A, C, B9	Calcio, Potasio, Fosforo, Sodio
Agua	200	ml		0g	0g	0g	-	Calcio, Sodio, Flúor
Azúcar	300	g		294.3g	0g	0g	B9	Calcio, Potasio, Fosforo, Sodio, Selenio
Limón	1	und	Usar la ralladura	16g	1.5g	0g	A, C, B9	Calcio, Potasio, Fosforo, Sodio
Canela (Opcional)	A/G			4.3g	0.2g	0g	A, C, E, K, B3, B9	Calcio, Hierro, Potasio, Fosforo, Sodio, Zinc, Magnesio, Selenio

PROCEDIMIENTO

1. En una olla a calor medio-bajo. calentar el agua, el azúcar, la ralladura de limón y la canela hasta obtener una especie de almíbar.
- 2) Agregar la pulpa de la guanábana y dejar reducir hasta obtener la consistencia deseada.
- 3) Envasar en un recipiente esterilizado y reservar.

Paleta de mango con salvia, yerbabuena y miel

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	NUTRIENTE PRINCIPAL (nombre y cantidad) por 100g				
				CARBOHIDRATO	PROTEINA	LIPIDO	VITAMINA	MINERAL
Mango dulce	115	g	pulpa y en trozos- maduro	15g	0,8g	0,4g	C	Niacina, tiamina, riboflavina, potasio, magnesio, zinc, yodo, fosforo, hierro y calcio
Hierbabuena	8	g	fresca- para infusión	8,41g	3,29g	0,73g	B1,B2,B3,B12 y C	Sodio, calcio, hierro, fosforo y potasio
Agua	600	ml	de la llave	0g	0g	0g	no tiene	Calcio, Hierro, Magnesio, Yodo, Zinc, Potasio, Sodio, Fosforo en pequeñas cantidades
Sábila	80	g	en trozos- listo para consumir	12,8g	0,36g	0,12g	A,C,E ,B1,B2,B3,B6 y B12	Calcio, magnesio, zinc, cromo, selenio, sodio, hierro, potasio, cobre, manganeso.
Miel	1	cda	de abeja	82g	0,3g	0g	no tiene	Folato, niacina, riboflavina, potasio, magnesio, zinc, yodo, fosforo, hierro y calcio

PROCEDIMIENTO

Partimos los mangos y le retiramos la cascara y la semillas o se compra la pulpa lista y el mango se pica en trozos
 Calentar en una olla el agua para aromatizarlo con la yerbabuena
 En una licuadora poner el mango, el agua, la sábila y la miel.
 Hasta que quede homogéneo.
 Verter la mezcla en los moldes y dejamos congelar por unas 6 horas
 Si le quiere agregar tozos de fruta lo puede hacer.

FERMENTO

Sauerkraut

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	NUTRIENTE PRINCIPAL (nombre y cantidad)				
				CARBOHIDRATO	PROTEINA	LIPIDO	VITAMINA	MINERAL
Repollo morado	3000	g	Cortado finamente en julianas	222g	42.9g	0g	A, C, K, B9	Calcio, Potasio, Fosforo, Sodio
Dientes de ajo	4	und	Pelados	13.24g	2.56g	0.2g	A, C, K, B6, B9	Calcio, Hierro, Potasio, Fosforo, Sodio, Zinc, Manganeso, Selenio
Eneldo	10	g		0.7g	0.35g	0.12g	A, C, B3, B9	Calcio, Hierro, Potasio, Fosforo, Sodio, Manganeso
Semillas de mostaza	10	g		2.81g	2.7g	3.62g	A, C, E, K, B3, B9	Calcio, Hierro, Potasio, Fosforo, Sodio, Zinc, Manganeso, Selenio
Sal	60	g					A, C, D, B12, B6	Hierro, Calcio, Magnesio, Sodio

PROCEDIMIENTO

1. Disponer el repollo cortado en un tazón grande y agregar la sal.
2. Masajear vigorosamente el repollo hasta que comience a liberar sus jugos. Dejar reposar durante una hora y media.
3. Después de este tiempo, el repollo habrá liberado sus jugos. En una jarra previamente esterilizada agregar el eneldo, los dientes de ajo y las semillas de mostaza.
4. Agregar el repollo junto con sus líquidos y prensarlo para que todo quede sumergido, puede usar un vaso o un objeto con una base plana para facilitar este trabajo (Si requiere de más líquido, puede usar agua con un poco de sal o el vinagre de su elección).
5. Sellar el frasco y dejar reposar en un sitio fresco y oscuro, revisándolo una vez por semana durante mínimo dos semanas. La mezcla deberá tener presencia de pequeñas burbujas.
6. Después de dos semanas estará listo para el consumo.

yogur con mermelada de fresa y mango

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	NUTRIENTE PRINCIPAL (nombre y cantidad)				
				CARBOHIDRATO	PROTEÍNA	LIPIDO	VITAMINA	MINERAL
Leche entera	500	ml		47 g	31 g	38 g	A, B1, B2, B3, B12, D Y E	Calcio, yodo, magnesio y manganeso
Yogur griego	150	g		27,5 g	7,5 g	7,5 g	B2, B12 y D	Calcio, fósforo y magnesio
Leche en polvo	30	g		38,4 g	8,7 g	8,9 g	A, C y B9	Selenio, manganeso y potasio
Azúcar	250	g		250 g	0 g	0 g		Potasio, sodio y calcio
Mango	100	g		12,8 g	0,63 g	0,45 g	A y C	Potasio, calcio y fósforo
Fresa	100	g		5,51 g	0,8 g	0,4 g	C, B1 y B2	Sodio, calcio y fósforo

PROCEDIMIENTO

Para el yogur:

1. caliente la leche entera en la olla hasta lograr una temperatura de 45°C, si no tiene termómetro, puede calentar la leche y determinar con el dedo la temperatura: si introduce el dedo y a los 10 segundos tiene que sacarlo, es el punto adecuado.
2. En un vaso ponga el yogur y disuelva en él la leche en polvo.
3. Agregue el yogur con la leche en polvo a la leche tibia e integre muy bien.
4. Agregue la mezcla en un recipiente plástico o un termo, cúbralo con una manta o una toalla, guárdelo en una bolsa y posteriormente, lleve esta bolsa a una caja, un microondas o un horno apagado.
5. Deje que la mezcla fermente por lo menos 8 horas
6. Saque el fermento y cuélelo
7. Agregue la cantidad de azúcar o edulcorante que desee según su gusto.

Para la mermelada:

1. en una olla ponga el mango, la fresa, unas gotas de limón y 100 gramos de azúcar, revuelva bien y deje reposar media hora.
2. Lleve la olla a fuego medio, revuelva de vez en cuando
3. cuando obtenga una textura medianamente densa, licúela
4. Sirva con el yogur.

Sorbete de kombucha con zanahoria y jengibre

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	NUTRIENTE PRINCIPAL (nombre y cantidad)				
				CARBOHIDRATO	PROTEINA	LÍPIDO	VITAMINA	MINERAL
Zanahoria	100	g	Pelar y cortar en pesados	9,5 g	0,7 g	0,1 g	Vitamina A, Vitaminas del grupo B, Vitamina E	Calcio, hierro, potasio, yodo, fósforo, magnesio
kombucha de té verde	100	ml	Fermentada 1 semana				Vitaminas del complejo B, C, D, E, K	Hierro, potasio, zinc, manganeso, cobre, calcio y magnesio
Azúcar	1	cda		99,8 g de carbohidratos				
Jengibre	2	cm	Fresco, puede ser entero o rallado, del tamaño de un arándano o si desea más, agregar más.	70,7 mg hidratos de carbono x 100 g	9,12 mg		Vitamina C	Potasio

PROCEDIMIENTO

1. En un envase de vidrio con tapa, introducir la zanahoria, el jengibre y la kombucha hasta que llegue al borde. Dejar que continúe fermentación por 3 días.
2. Luego de pasar los 3 días, poner en una licuadora y agregar el azúcar. Procesar hasta que la zanahoria que te completamente triturada.
3. Rectificar sabor, poner en un recipiente con tapa en el congelador, remover con una cuchara cada 30 minutos, hasta conseguir la consistencia de sorbete.
4. Servir y disfrutar.

Lacto fermentación de guanábana

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	NUTRIENTE PRINCIPAL (nombre y cantidad) por 100g				
				CARBOHIDRATO	PROTEINA	LIPIDO	VITAMINA	MINERAL
Agua	1/2	taza	de la llave	0g	0g	0g	no tiene	Calcio, Hierro, Magnesio, Yodo, Zinc, Potasio, Sodio, Fosforo en pequeñas cantidades
Miel	2	cdas	de abeja, líquida	82g	0,3g	0g	no tiene	Folato, niacina, riboflavina, potasio, magnesio, zinc, yodo, fosforo, hierro y calcio
Suero de leche	2	cdas	Líquido	4,8g	3,31g	0,88g	A, B1, B2, B3, B5, B6, C,E y D	Calcio, magnesio, manganeso, sodio, potasio y fosforo
Vinagre	1	cda	blanco	0,9g	0g	0g		Sodio, calcio, hierro, potasio, magnesio, fosforo
Sal marina	2	cdtas		0g	0g	0g	no tiene	Sodio
Guanábana	3	tazas	entera y fresca	16,5g	2g	0,30g	C,B9 y A	Sodio
Pollo	50	g	pechuga	0,3g	28,4g	3,0g	A y B12	Folato, niacina, tiamina, riboflavina, potasio, magnesio, zinc, yodo, fosforo, hierro y calcio
Aguacate	1/2	und	hass	9g	2g	15g	A,B3,B2,B5,B6,B1,E,C,K	Potasio, magnesio, hierro

Lechuga romana	6	hojas	cortarla en trozos pequeños	3,3g	1,1g	0,1g	no tiene	folato, niacina, tiamina, riboflavina, potasio, magnesio, zinc, yodo, fosforo, hierro y calcio
Fresas	10	und	fresca-cortar en cuartos	5,5g	0,8g	0,4g	B6, niacina, riboflavina, ácido pantoténico, ácido fólico, c	Magnesio, potasio,
Mango tommy	1/2	und	cortar en tiritas	12,8g	0,63g	0,45g	A, B12, B3, C	Sodio, calcio, hierro
Almendras	AG	AG	espolvorear	5,7g	24g	53g	E y grupo B	Calcio, hierro, fosforo, potasio, magnesio y zinc

PROCEDIMIENTO

1. Combinar el agua, la miel, el vinagre, el suero de leche y la sal, revolviendo para disolver la miel y la sal.
2. Mezclar los otros ingredientes aparte y meterlo en una frasco de vidrio, dejando un espacio para la cabeza, verter la mezcla líquida sobre los otros ingredientes, el líquido debe sobresalir de la fruta (debe estar sumergida 100%, si no alcanza agregue agua)
3. Cubrir sin apretar y dejar a temperatura ambiente durante 2 días a 3 días. (debe haber burbujas en la parte superior=signo de fermentación activa)
4. Refrigerar después de esos dos días y dejarla una semana antes de consumirlo.
5. Servir con ensalada, queso, lo que más te guste. Picar a gusto y servir la lacto-fermentación sobre la ensalada.

Tortilla fermentada con salteado de vegetales

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	NUTRIENTE PRINCIPAL (nombre y cantidad)				
				CARBOHIDRATO	PROTEINA	LIPIDO	VITAMINA	MINERAL
Mantequilla	250	g						
Arroz	2	tzas						
Lentejas	2	tzas						
Agua	2	tzas						
Sal marina	2	cdta						
Fenogreco	1	cdta						
Zanahoria	1	und						
Champiñones	250	g						
Pimentón	1	und						
Jengibre	5	cm						
Brócoli	1/2	und						
Ajo	2	dientes						
Cilantro	c/n	c/n						
Ajonjolí	1	cdas						
Pimienta	c/n	c/n						

PROCEDIMIENTO

Para el ghee: Agregar la barra de mantequilla en una sartén u olla, prender a fuego mínimo y derretir sin dejar dorar la mantequilla, a medida que esta se vaya derritiendo, ir retirando los sólidos de leche que se van formando en la parte superior, filtrar usando un filtro de café y reservar en un frasco o recipiente el líquido dorado, no debe tener sólidos de leche.

Para la tortilla:

1. lavar y dejar remojar el arroz desde la noche anterior
2. lavar y remojar las lentejas con el fenogreco
3. Al día siguiente, filtrar y reservar el agua del arroz, hacer lo mismo en un bowl aparte con el agua de las lentejas
4. Agregar aproximadamente media taza del agua de las lentejas en la licuadora, en caso que necesite más, ir agregando poco a poco
5. Añadir el arroz y licuar muy bien, hasta que ya no hayan pequeños grumos
6. Reservar
7. Añadir otra media taza del agua de las lentejas y licuar con las semillas de fenogreco y la sal
8. Volver a añadir el arroz para mezclar y licuar aproximadamente 30 segundos. La textura debe ser un poco más líquida que la masa de panqueque, pero no mucho, solo un poco
9. Agregar la mezcla en frascos. No llenar el recipiente, llenar aproximadamente 2/3 del frasco, pues necesita aire para crecer
10. Colocar un trapo tapando la boca del recipiente o una gaza y asegurar con un caucho
11. Colocar en un lugar oscuro y fresco por una semana

12. Al 7mo día, la masa debe oler fermentada, inclusive con un ligero olor a mantequilla o yogurt, pero no olor dañado o podrido
13. Engrasar una sartén con el ghee, pero solo con una pequeña cantidad y esparcir bien en la sartén, sí usa una sartén antiadherente, mejor aún
14. Colocar a fuego medio/alto, cuando ya esté caliente bajar a fuego bajo y añadir 2/3 de taza de la masa en la sartén
15. Con la parte de debajo de la taza, esparcir bien la masa para que esta sea delgada, si la masa es muy densa y no permite esparcirse, agregar un poco de agua hasta tener la consistencia deseada
16. Una vez la parte superior esté cocida, añadir un poco de ghee sobre la masa
17. Retirar del fuego

Para el salteado

1. Cortar las zanahorias y el pimentón en julianas, sacar los tronquitos pequeños del brócoli, picar finamente el ajo, pelar y picar finamente el jengibre, y si los champiñones son enteros, rebanar o cortar en cuñas
2. Tostar el ajonjolí en una sartén
3. Añadir a una sartén previamente precalentada primero la zanahoria, cuando esté comenzando a dorarse añadir el pimentón, luego el ajo y el jengibre, el brócoli y los champiñones al final, agregar sal, pimienta y el ajonjolí tostado, reservar y dejar finalizar la cocción, añadir el cilantro
4. Rellenar la tortilla con el salteado mientras esta aún esté caliente

Dulce de jengibre y hierba buena

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	NUTRIENTE PRINCIPAL (nombre y cantidad)				
				CARBOHIDRATO	PROTEINA	LIPIDO	VITAMINA	MINERAL
jengibre	120	gramos	lavado y cortado en rodajas	17,8 g	1,82 g	0,7 g	B1,B2,B6,A,C	calcio, potasio, hierro, magnesio y fosforo
miel	10	gramos		7,65 g	0.8 g	0 g	C,B1,B2,B3,B5	calcio, magnesio, fosforo, potasio y selenio
sal	2	gramos						
azúcar	30	gramos		30 g	0g	0 g	no tiene	fosforo y potasio
hierba buena	15	gramos	solo las hojitas	16,82 g	6,58 g	1,42 g	B1,B2,B3,B12 Y C	sodio, calcio, hierro , fosforo
limón	3	unidades	en zumo y rodajas	15 g	1,92 g	0,51 g	C,B1,B2,B3,B5	calcio, sodio, magnesio
PROCEDIMIENTO								
1. lavar y cortar jengibre en rodajas, no se debe pelar porque en la cascara encontramos levaduras - 2. agregar todos los ingredientes en un frasco de vidrio y tapar con agua. - 3. tapar el frasco por 3 semanas.								