

DESDE LA RAÍZ
RECETARIO
“GUARNICIONES”



DONDE EMPIEZA EL CAMBIO
RETO SIN FILTROS

ÍNDICE



**SOPA DE
VERDURAS**



**CÓMO COCINAR
CEREALES**



**COMO COCINAR
LEGUMINOSAS**



PAPAS FRITAS



**CHAMPIÑONES
AL AJILLO**



**SOPA DE APIO
Y ARROZ**

SOPA DE VERDURAS

PORCIÓN: LIBRE

INGREDIENTES

- Recaudo:
 - 5 jitomates
 - ¼ cebolla
 - 1 ½ litro de agua natural
 - 1 cucharada de consomé vegetal
 - ¼ cucharada de sal
- 2 zanahorias
- 1 chayote
- 2 papas
- 1 brócoli
- 2 calabacitas
- 1 ½ litro de agua

PROCEDIMIENTO

1. Licúa los ingredientes del recaudo y hierva junto con el otro litro y medio de agua natural.
2. Pica los vegetales.
3. Cuando cambie de color el recaudo, agrega chayote, zanahoria y papa y deja cocinar 10 minutos.
4. Luego brócoli y calabacita, otros 10 minutos y listo.

CEREALES

1. Cubre con agua fría y con ayuda de tu mano remueve, escurre y repite este paso tres veces o hasta que el agua salga transparente.
 - a. Este paso ayuda a mejorar la digestión de estos alimentos.
2. En una olla caliente tuesta un minuto, moviendo constantemente para evitar que se pegue.
3. Luego agrega por 1 tanto de quinoa o arroz agrega dos tantos de agua natural, baja el fuego, agrega sal, tapa y deja cocinar hasta que el agua se reduzca. (aprox 15-20 min)

EQUIVALENCIA:

Arroz cocido: $\frac{1}{4}$ taza = 1 cereal

Quinoa cocida: $\frac{1}{3}$ taza = 1 cereal

LEGUMINOSAS

1. Remoja en agua con una pizca de bicarbonato durante toda la noche, al día siguiente enjuaga muy bien.
2. Este paso ayuda a mejorar la digestión de estos alimentos.
3. Lleva a una olla con suficiente agua para cubrirlos y que pase más de unos 5-6 cm con un trozo de cebolla, 2 hojas de laurel. Cuando el agua suelte el hervor baja el fuego (medio-bajo) y deja cocinar, aproximadamente a los 15 min, estarán mas suaves ahí se recomienda agregar sal al gusto. La cocción puede durar entre 20-30 min, si en ese tiempo aún no están listos, agrega más agua y revisa constantemente.

EQUIVALENCIA:

Lentejas, frijoles, garbanzos cocidos: $\frac{1}{2}$ taza = 1 cereal

PAPAS “FRITAS”

Porción:

60 gr = 1 cereal

INGREDIENTES

- Papas
- Agua
- Hielos
- Aceite de aguacate
- Sal
- Paprika

PROCEDIMIENTO

1. Parte las papas en tiritas, a mi me gusta dejarle la cáscara.
2. Remoja en agua con hielo durante 30 minutos.
3. Una vez transcurrido el tiempo, escurre y seca muy bien.
4. Precalienta la airfryer a 200C
5. En un bowl coloca las papas, agrega aceite de aguacate, sal y paprika (las especias son a tu gusto)
6. Lleva las papas a la airfryer por 25 minutos, removiendo cada 5 minutos para que se cocinen de manera uniforme.

CHAMPIÑONES AL AJILLO

Porción:

Libre

INGREDIENTES

- Champiñones rebanados
- 1 cucharadita de ghee o mantequilla
- 1 chile guajillo
- Ajo picado
- Sal

PROCEDIMIENTO

1. Derrite la mantequilla y cuando esté lista agrega el ajo finamente picado y el chile guajillo.
2. Agrega los champiñones y sazona al gusto.
3. Sirve y disfruta,

SOPA DE APIO Y ARROZ

Porción:

¼ taza de arroz = 1 cereal

INGREDIENTES

- ¼ taza de arroz blanco crudo
- 4 varitas de apio
- ¼ de cebolla blanca fileteada
- 4 tazas de caldo de pollo o agua natural
- 1 cucharada de sazónador vegetal

PROCEDIMIENTO

1. Sofríe en aceite de aguacate el apio, arroz y la cebolla.
2. Cuando el arroz esté transparente agrega el agua y sazóna al gusto.
3. Deja cocinar por 15 minutos y si sientes que le falta líquido puedes agregar más.

ON SIN FILTROS

RS

AS

NUTRICIÓN