



RECETARIO



Lunch Escolar

nutritivo, natural y sano

1.-Tortilla de mote o arroz integral

Preparación:

Muela 5 tazas de mote o arroz integral cocinados. Si la masa está muy seca, aumente agua y amase. Mojándose las manos haga bolas y extienda tortillas de 1 cm. De alto (opcional le puede mezclar un refrito de cebollita blanca con un poco de sal y pimienta). También puede hacer las tortillas estirando con un rodillo la masa, o cada bola, entre dos plásticos húmedos. Con una brocha pequeña ponga una mínima capa de aceite en una sartén gruesa. Coloque las tortillas a fuego medio hasta que estén doradas y se despeguen fácilmente (ambos lados). También puede asarlas al horno. Si desea puede hacer 10 o más tortillas, guardarlas sin asar en un recipiente cerrado en la refrigeradora (hasta 2-3 días) y fríalas o aselas cuando se requiera. Pruebe mezclar arroz con mote y hacer tortillas; también le puede agregar ajonjolí molido a la masa para hacerlas más nutritivas. Son deliciosas. Opción para las tortillas: puede agregarle un relleno de cualquier preparación de tofu.

2.-Sánduche de tofu

Preparación:

Adobar el tofu con un preparado de: aceite de oliva, salsa china, comino (curry o ambos) y pimienta picante. Con una brocha pequeña ponga una mínima capa de aceite en una sartén gruesa y freír por ambos lados. También puede asarlas.

Abrir el pan poner cebolla perla, pimienta (cortado en juliana) y lechuga en esa cama de vegetales poner los pedazos de tofu (si desea le puede poner salsa de tomate y mayonesa de soya).

3.- Sánduche integral de paté de tofu

Preparación:

Majar ½ taza de tofu con un ajo pequeño, cebollín picado, sal y cualquier especie que sea de su agrado (pimienta picante, curry, comino, paprika, etc...). Untar generosamente este paté dentro del pan, añadirle cualquier vegetal que sea de su agrado (pimiento, cebolla perla o colorada, tomate, pepino, lechuga, vainitas cocinadas, etc...).



4.- Sánduche integral de guacamole

Preparación:

Majar medio aguacate con sal pimienta picante, un ajo pequeño, unas gotas de limón y aceite de oliva, untar generosamente dentro del pan, añadir cualquier vegetal de su gusto (pimiento, cebolla perla o colorada, pepino, lechuga, vainitas cocinadas, etc...)

5.- Sánduche integral de garbanzo

Preparación:

Majar o licuar media taza de garbanzo cocinado con 1 cucharadita de mantequilla de ajonjolí, una pizca de paprika, una pizca de pimienta picante, unas gotas de limón, 1 ajo y aceite de oliva, si la pasta esta seca le puede agregar un poquito del agua donde se hirvió el garbanzo. Untar generosamente en el pan, añadir cualquier vegetal de su gusto (pimiento, cebolla perla o colorada, pepino, lechuga, vainitas cocinadas, etc...)

Detalles a tomar en cuenta

*El aceite de oliva que se debe usar tiene que ser extra virgen

*A todas estas preparaciones se le puede añadir ajonjolí molido, mantequilla de ajonjolí o en semilla (tostadas a fuego bajo), para agregarle un aporte de calcio a nuestros alimentos.

*No mezclar estos refrigerios con jugos, colas, coladas, gelatinas ni ninguna otra bebida con azúcar o helada.

*Puede tomar estos refrigerios con agua al clima o aromática al clima (sin azúcar).

*Todas las bebidas deben ser consumidas antes o ½ hora después de los alimentos sólidos para una buena digestión.

*Tomar una taza de agua de boldo tibia en ayunas, después del almuerzo y después de la merienda, para tener una mejor digestión y evitar el estreñimiento.

Buen provecho y salud

