

Farmacia de cocina

Nutrición saludable

Dr. Indunil Weeraratne

RECETAS SALUDABLES

DESAYUNO

La comida principal después de ayunar durante la noche

Tiene que ser completo, calmante nutritivo y de relleno

Salsa de patata dulce de espinaca y huevo

- 1 rodaja grande de camote ($\frac{1}{4}$ de pulgada de grosor)
- $\frac{1}{3}$ taza de espinacas cocidas
- 1 huevo grande, frito o escalfado
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de cebollín fresco en rodajas
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de salsa picante

Tueste la batata en un horno tostador o tostador hasta que esté recién cocida y empiece a dorarse, de 12 a 15 minutos. Cubra con espinacas, huevo, cebollín y salsa picante

Harina de avena saludable

- 2 tazas de avena
- 1 taza de quinua
- 1 taza de frutas
- $\frac{1}{2}$ taza de chia
- Un poco de nueces, almendras
- 1 cucharadita de canela molida

Combine la quinua y la avena con $1\frac{1}{4}$ tazas de agua (o leche de almendras) en una olla pequeña. Llevar a ebullición. Reduzca el fuego, cubra parcialmente y cocine a fuego lento, revolviendo ocasionalmente, hasta que espese, de 12 a 15 minutos. Una vez cocinado, con nueces y frutas.

Tortilla de brócoli y queso

- 2 huevos
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra
- ½ taza de brócoli picado
- 1 chalote, finamente picado
- ¼ taza de queso fresco rallado
- ½ cucharadita de anís
- ½ taza de albahaca picada

Batir los huevos y las claras de huevo en un tazón pequeño. Caliente el aceite en una sartén mediana a fuego medio. Agregue brócoli, anís y chalote; cocine, revolviendo frecuentemente, hasta que estén tiernos, aproximadamente 5 minutos. Vierta los huevos en la sartén y espolvoree queso y albahaca encima. Cubra la sartén y cocine hasta que los huevos estén listos, de 3 a 4 minutos.

Batidos de fresa y plátano

- 4 tazas de fresas frescas en rodajas
- 1 plátano mediano, rebanado¹
- (6 onzas) de envase de yogur nautal
- 1 kiwi, pelado y rebanado (opcional)

En una licuadora, combine las fresas, el plátano y el yogur; Cubra y mezcle hasta que quede suave. Si lo desea, decore con kiwi; servir inmediatamente.

Leche de almendras

- 1 taza de almendras crudas
- 3 tazas de agua
- 1 cucharada de miel cruda
- 1 pizca de sal marina

Coloque las almendras en un recipiente y vierta suficiente agua para cubrir; remojar al menos 12 horas. Drenar el agua. Mezcle las almendras y 3 tazas de agua en una licuadora a baja velocidad durante 10 segundos. Apague la licuadora por 5 segundos. Mezcle las almendras y el agua a alta velocidad durante 60 segundos. Vierta la mezcla a través de una estopilla o una bolsa de nueces en un recipiente. Deseche la pulpa o guárdela para otro uso. Limpie la licuadora y devuelva la leche a la licuadora; agregue miel y sal. Mezcle la leche hasta que quede suave.

ALMUERZO CENA

El apetito en general es alto durante el día.

Por lo tanto, el almuerzo puede ser un poco pesado

Patata dulce con acelga y jengibre

- jengibre de 3/4 pulgadas (fresco)
- 1/2 lb de acelga suiza
- 2 pizca de sal (sal mineral)
- 1 cucharada de aceite de coco
- 2 patatas dulces

Hierva la acelga suiza hasta que adquiera un tono verde vibrante. En una olla aparte, agregue las batatas en cubos con suficiente agua para cubrir las. Agregue la sal y hierva hasta que esté suave. Retire del fuego y guarde el agua para otra comida. Rallar y saltear el jengibre en aceite de coco durante treinta segundos. Luego agregue las batatas cocidas y la acelga suiza. Mezcle suavemente para evitar romper las batatas suaves.

Quinoa con menta, cilantro y cebolla roja

- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1 taza de Cilantro
- 2 limas enteras
- 2 cucharadas de menta
- ¼ - ½ cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de quinoa
- 1/4 taza de cebolla roja (cruda)
- 1 cucharadita de sal

Hierva la quinoa en aproximadamente 2 tazas de agua durante aproximadamente 15 minutos. Picar finamente menta y cebolla. Mezcle suavemente todos los ingredientes. Agregue lima al final.

Arroz limón

- ¾ taza de arroz integral
- 1½ tazas de agua
- ½ taza de jugo de limón fresco
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de semillas de mostaza negra
- 2 cucharaditas de ghee
- ½ taza de coco rallado

Enjuague el arroz y agregue al agua hirviendo. Cubra y cocine a fuego lento durante 20 minutos. En una sartén por separado, caliente las semillas de mostaza en ghee hasta que comiencen a reventar. Luego retírelo del fuego. Deje enfriar las semillas de mostaza, luego agregue el jugo de limón, la sal y la cúrcuma. Cuando el arroz termine de cocinarse, agregue la mezcla de especias y mezcle bien. Agregue coco rallado antes de servir

Se puede servir con una taza de yogurt con hierbas añadidas, p. romero, cebollino, etc., o con una ensalada

Sopa de col rizada y zanahoria con jengibre, hinojo y lima

- 4 zanahorias enteras
- 1/2 cucharadita de semillas de hinojo
- 1 pulgada de jengibre (fresco)
- 1/2 lb col rizada / acelga / espinaca
- 1/4 de cal entera
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite de coco

picar col rizada / acelga / Espinacas y zanahorias. Coloque en una olla y agregue agua hasta que las verduras estén cubiertas. Hierva con todos los ingredientes hasta que la col rizada / acelga / espinaca sea suave y fácil de masticar. Agregue la lima justo antes de despegar del calor.

Crema de sopa de espinacas

- 1 libra de espinaca fresca, lavada y picada
- 1 cucharadita de semillas de comino
- 1 cucharadita de ghee
- 1 taza de crema de coco
- Sal y pimienta para probar
- 3-4 tazas de agua

Calienta ghee en una olla de sopa. Sofría las semillas de comino hasta que estén ligeramente doradas. Agregue espinacas y agua. Cocine por unos 10 minutos. Agregue la crema de coco. Cocine otros 3 minutos. Coloque la sopa en una licuadora o procesador de alimentos. Mezcle durante aproximadamente 5 segundos, solo lo suficiente para puré suavemente. Sazone al gusto y sirva caliente.

Ensalada de papa con salsa de yogur y cilantro

- 1/2 taza de Cilantro
- 1 cucharadita de comino
- 1/2 taza de menta
- 4 papas enteras
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de yogur

Hierva las papas hasta que estén tiernas con 1/2 de sal. Enfriar en el refrigerador. Mientras tanto, puré los ingredientes restantes. Vierta las papas justo antes de servir.

Ensalada verde

- 4 hojas grandes de lechuga, picadas
- 4 tazas de espinaca baby
- 1 taza de pepino picado
- 10 aceitunas en rodajas
- 1 aguacate pequeño, pelado y en cubos
- 3-4 cucharadas de semillas de calabaza / semillas de girasol / semillas de chía / semillas de lino
- 2-3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- Jugo de 1/2 de limón
- Pimienta negra molida fresca al gusto

Pique la lechuga, la espinaca, el pepino, las aceitunas y el aguacate. Agregar a un tazón grande. Mezcle bien, hasta que todos los ingredientes estén uniformemente dispersos. Agregue las semillas, junto con aceite de oliva, vinagre de sidra de manzana, jugo de limón y pimienta negra. Suavemente tira de nuevo.

Brócoli picante y coliflor

- 1 cucharadita de polvo de cilantro
- 1 cucharadita de semillas de comino
- 1 cucharadita de semillas de hinojo
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de cúrcuma molida
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 taza de coliflor
- 1 taza de brócoli
- ¼ taza de ghee
- Jugo de ½ limón

En una sartén mediana a fuego medio, seque el cilantro, el comino y el hinojo por 2 minutos. Agregue la cúrcuma y la pimienta negra. Agregue el brócoli, la coliflor y el ghee, y saltee hasta que estén bien cubiertos. Agrega sal para el sabor. Agregue jugo de limón justo antes de sacarlo del fuego. Se puede comer con arroz, quinoa o patatas.

Curry de pepino

- 1 pepino, pelado, sin semillas y cortado en trozos de ½ pulgada
- 1 cucharada de ghee
- 2 cucharadas de agua
- ½ cucharadita de semillas de hinojo

- ½ cucharadita de cúrcuma
- ½ cucharadita de polvo de cilantro
- ½ cucharadita de comino en polvo
- ½ taza de crema agria
- 1 cucharadita de hojas frescas de cilantro picadas
- Sal al gusto

En una sartén, calienta ghee. Agregue las semillas de hinojo, el cilantro, la cúrcuma, el comino y fría por un minuto. Agregue el pepino, el agua y cocine por unos 10 minutos. Agregue sal y crema agria y revuelva. Justo antes de sacar de la sartén, decorar con cilantro.

Té Digestivo

- 1 cuarto de agua
- 1 pizca de pimienta de cayena
- 2 puñados de raíz de jengibre picado
- 1 pizca de gengibre
- ¼ cucharadita de cardamomo
- ¼ cucharadita de canela en polvo
- Jugo de 1/2 lima

Ponga a hervir todos los ingredientes anteriores. Hervir por 20 minutos. Retire la olla del quemador y deje enfriar durante unos minutos. Agregue el jugo de 1/2 lima. No hierva el jugo de lima.

Ginger Basil Lemonade

- 1/2 taza de albahaca
- 2 pulgadas de jengibre (fresco)
- 1 limón entero
- 2 cucharaditas de Panela

Use un rallador fino para hacer aproximadamente 1 cucharadita de ralladura de lima. Jugo de limones
Cortar el jengibre en trozos. Agregue 1/4 de agua a una licuadora con jengibre, jugo de lima, ralladura de lima, panela y un puñado pequeño de hojas de albahaca fresca. Mezclar hasta que esté suave. Combine el jugo de lima y jengibre con 8 tazas de agua en una jarra. Adorne con albahaca fresca.

Sweet Ghee Popcorn

- 2 cucharaditas de miel
- 1/2 cucharadita de canela
- 4 taza de palomitas de maíz
- ½ taza de ghee derretido
- 1/2 taza de nueces (opcional)
- 1/4 taza de jengibre confitado, picado (opcional)

- 1/4 taza de pasas (opcional)

En un tazón grande, mezcle el ghee derretido, la miel y la canela. Pop su maíz y mientras todavía está caliente, mezcle en la mezcla. Revuelva de inmediato, con el objetivo de cubrir cada núcleo reventado. Agregue las nueces y el jengibre confitado opcional y / o las pasas.