Taller Nº 3 - Desayunos, meriendas y mijo

Leche Almendras (se puede hacer con Nueces, avellanas o castañas de caju)

Activar las semillas o frutos secos se refiere a un proceso muy simple: dejarlas remojando en agua por algunas horas y luego secarlas.

Se le llama **activación**, porque al realizar este proceso, se desactivan ciertos **inhibidores enzimáticos** presentes en las semillas o frutos secos, los que sabiamente han sido creados por la naturaleza para que estos sólo germinen en contacto con las condiciones adecuadas de agua y luz.  Cuando se presentan todas las condiciones, se activan los nutrientes que van a permitir que de las semillas y frutos secos crezcan nuevas plantas o árboles.

Pero además, esto significa que al remojar las semillas o frutos secos en agua se vuelven mucho más **fáciles de digerir** y las **vitaminas** y **minerales** presentes en ellos se absorben con mayor facilidad.

INGRE DIIENTES: 30 almendras (o mas…a gusto), 1 litro de agua, algunos frutos secos o frescos para endulzar (pasas, dátiles, duraznos secos, duraznos frescos, banana, frutilla, peras, etc.), aceite 1 cdita. (opcional - girasol, oliva, coco, uva, etc.), pizca de sal (opcional).

PROCEDIMIENTO

Dejar remojando las semillas para que se activen (de la noche a la mañana).

Se elimina el agua y se enjuagan las semillas. Licuar los frutos secos con el agua (2-4 min.) luego filtrar lo mejor posible con colados o paño. Volver a la licuadora el líquido obtenido y procesar con los frutos para endulzar, el aceite, y la pizca de sal.

“Al requesón que queda de los frutos secos podemos agregarle ciboulette, pizca de sal y pimienta, 1 pizca de nuez moscada, 1/2 cucharada de aceite de oliva, media cucharadita de levadura nutricional, , orégano para decorar y luego usar para untar!!”

NOTA: Si se quiere se pueden procesar los frutos secos con menos agua (1/2 taza aprox.) y formar un requesón directamente y condimentar.

Leche de nuez, algarroba y naranja

Licuar Leche de nuez ½ litro, 1 cda de algarroba, azúcar mascabo a gusto, cáscara de 1 naranja rallada, hielo. Disfrutar

Budín de Banana

1/2 taza aceite, 1 taza azúcar negra -3 huevos - 1 taza de salvado de avena - 3/4 taza de harina integral - 2 cditas de polvo de hornear - 1 cdita de sal - 3 o 4 bananas maduras

Colocar las bananas en la procesadora o hacer un puré a mano. Emulsionar ½ taza de aceite, 1 taza de azúcar negra, 3huevos y unir luego con 4 o 5 bananas bien maduras. En un bols mezclar los ingredientes secos y agregarlos a lo líquido. Unir todo de a poco y volcar en un molde savarín, aceitado y enharinado. Hornear 35`a 40` a fuego moderado. Una vez frío guardar en la heladera. (Nota: Se puede freezar en porciones!!)

Tip: se puede acompañar con un pote de casancrem (queso crema) con 100 gr de azúcar común o integral o impalpable, y la ralladura de un limón. Mezclar los ingredientes y acompañar también con frutos asados!!! De esta forma transformamos un simple budín en un postre!!

Para los frutos asados, poner en una sartén un poco de manteca o aceite y los gajos de frutas frescas (peras, manzanas, ciruelas, bananas quedan muy bien) y dejar que se doren. Retirar y acompañar el budín de banana con el queso crema y las frutas asadas.

Tarta Manzana

*Relleno:* Manzanas peladas (mejor si son verdes), sin semillas y cortadas transparentes, ½ kilo - Azúcar, 120 gramos. -Ralladura de ½ limón o jengibre rallado media cdita. - Pasas de uva (opcional 50 gr) - Canela (si le gusta...) una cdita - Manteca derretida, 30 gramos (opcional)

Masa: Harina integral 300 gr, polvo para hornear 1 cdita, azúcar integral 100 gr, almidón de maíz 100 gr, Agua cantidad necesaria (media taza aprox.), aceite 50 cm3, extracto de vainilla 1 cucharadita. Mezclar los ingredientes hasta formar una masa bien lisa. Estirar con palo.

*Preparación:* Con la masa, estirada finita, forre una tartera previamente enmantecada y enharinada. Mezcle el azúcar con la ralladura de limón y la canela (si le gusta...)

Rellene la tarta con una capa de tajaditas de manzanas. Espolvoréelas con parte la mezcla de azúcar. Rocíe con parte de la manteca derretida (opcional). Continúe rellenándola con manzanas, mezcla de azúcar y manteca derretida. Llevar a horno hasa que este lista la masa. Sirva tibio ofreciendo aparte crema de leche batida bien espesa o helado

Granola

*Ingredientes:* 3 tazas de avena arrollada, 1 1/2 taza de coco rallado, 1/4 taza de sésamo

integral sin tostar, 1/2 taza de miel, 1/4 taza de aceite de girasol o maíz (o menos), 1 taza de almendras o nueces picadas, 1 taza de pasas de uvas sin semillas. Se calienta a

horno a 1600 Cº se baten el aceite con la miel y se mezclan con los ingredientes

secos. Se extiende la preparación en una bandeja para homo y se cocina durante 20´/15´

aprox., revolviendo de vezen cuando para obtener una mezcla uniformemente

tostada. Guardar una vez frió en recipiente hermético.

Galletitas rápidas de avena

2 tazas de avena arrollada – 1 taza de harina leudante – 1 taza harina integral- 1 cdita polvo para hornear- 3 manzanas o peras chicas – 2 huevos – ½ taza aceite – ¾ taza miel liquida – esencia vainilla ½ cdita- ralladura de limón o naranja – opcional: pasas de uva, almendaras picadas, chocolate, coco rallado, etc.

Mezclar los ingredientes secos en un bols, y a eso incorporarles 3 manzanas o peras chicas (ralladas o procesadas). Aparte en una licuadora o procesadora emulsionar 2 huevos-1/2 taza aceite-3/4 taza miel liquida, esencia de vainilla-ralladura limón o naranja. Agregarselos a los ingredientes secos. También se le puede agregar a la preparación trocitos de Choc., almendras, pasas de uva, coco rallado, etc. (opcional). La preparación no debe quedar liquida, sino que se puedan armar bomboncitos con una cuchara en una fuente aceitada. Horno moderado 15`. Cuando estén doradas sacar del horno y colocar en una fuente.

Galletas de chocolate u algarroba, y girasol (6-7) Ingredientes:

Harina integral 250 grs, Cacao amargo o algarroba 2 cucharadas, Polvo para hornear 1 cucharadita, Semillas de girasol 5 cucharaditas, sal 1 cucharadita, azúcar integral o miel 200 gr, aceite 100 cc, 2 huevos, extractode vainilla 1 cucharadita

Poner todos los ingredientes en una procesadora menos las semillas, y procesar 30 segundos (sino integrar con las manos). Formar bolitas con la masa y aplanarlas en una fuente para horno previamente aceitada para que queden de un grosor de 1 cm. Cocinalas en horno moderado durante 10 minutos, ojo que no se quemen. Luego para sacarlas de la fuente dejarlas enfriar para que se endurezcan y no se rompan al sacarlas.

La **algarroba**, de uso muy difundido en Europa, reemplaza con ventaja a los productos que contienen cacao. La harina se obtiene de las vainas del arbol de algarroba. La versatilidad de la algarroba nos permite la elaboración de variadísimos platos, sobre todo en repostería, coberturas, baños, infusiones, etc.

Si se recoge en el punto de madurez, la algarroba es muy dulce; por eso al molerla para obtener una harina muy similar al cacao, no necesita la adición de azúcar ni tampoco de sal (el cacao contiene 700 mg de sodio por 100 gr, mientras que la algarroba sólo 100 mg). Es más rico en fibra que el cacao y contiene pequeñas cantidades de pectina y lignina, ambas favorecedoras de la digestión. Contiene vitamina A y D y tres importantes vitaminas del grupo B. Es rica en calcio, fosforo y potasio.

Jugo verde

1/4 paquete de espinaca (aprox puede ser menos) - media manzana verde-  
3 de naranjas - 1 cucharita de miel (o media banana para endulzar)- 1 cucharita de spirulina - 1/2 maca (opcional) - medio pepino - 4 hielos - 1 taza de agua -meter todo en la licuadora y listo!

DESINTOXICA-REDUCE APETITO-REDUCE ANTOJOS- PONEN DE BUEN HUMOR-ALCALINIZAN EL ORGANISMO-OXIGENAN LA SANGRE- MEJORAN LA PIEL

Es un alimento que te proporcionará muchísimos nutrientes (hierro, magnesio, fósforo, potasio, clorofila, vitamina K, vitamina B, vitamina C,..etc.) y pocas calorías. También te ayudara a estar hidratado. En ocasiones, no bebemos el agua que deberíamos y esta es una forma de complementar esa carencia hídrica. La deshidratación disminuye nuestro rendimiento físico y mental. Recuérdalo!  
Por otra parte, es una medicina natural que te protegerá de muchas enfermedades, gracias a la gran cantidad de antioxidantes que tienen. Los zumos verdes o **jugos verdes** refuerzan tu sistema inmunológico y combaten a lo radicales libres (moléculas que dañan las células y aceleran el proceso de envejecimiento).

**WAFLES**

4 huevos - 3 tazas tamaño desayuno de leche - 1 taza de manteca derretida – 4 tazas de harina – 1 cdita de sal – 5 cditas al ras de polvo de hornear

Batir a punto letra los huevos, bien espumosos. Agregar poco a poco la leche batiendo siempre; luego agregar la manteca derretida. Mezclar los ingredientes secos, tamizados. Agregar poco a poco la preparación de huevos hasta que quede una mezcla muy suave. Calentar la waflera enmantecada. Verter con un cucharoncito la cantidad necesaria para cubrirlo. Dorar de un lado y del otro. Servir caliente con miel o dulce, o queso crema con mermealada a gusto.

Tip: si se quieren con sabor a chocolate, agregar al batido 2 barritas de chocolate disuelto.

Tip 2: se pueden comer salados con verduras a gusto, palta, tomates cherry, quesos, etc.

Nota: NO HACE FATA WAFLERA…pueden hacerse en una sartén tipo panquequera…

**MUESLI**

**Resulta especialmente recomendable en el desayuno**, ya que su completa composición nutritiva (contiene hidratos de carbono, proteínas, vitaminas, [lípidos](http://diccionarios.hola.com/belleza/lipidos/) y minerales) nos ayuda a comenzar la jornada con buen pie y mucha energía.   
Es de **fácil digestión**, ayuda a **mejorar el tránsito intestinal**, tiene un **efecto saciante** (ideal para quienes desean cuidar la línea)... muchas son sus ventajas para el organismo. Pero es que, además, el muesli resulta delicioso gracias a la **variedad de ingredientes que admite**. Estos son algunos de ellos, por si en lugar de comprarlo ya preparado, prefieres elaborar un muesli casero en función de tus gustos:

* **Cereales** (integrales o refinados): copos de avena, de maíz, de cebada, trigo germinado, mijo, arroz.
* **Frutos secos:** cacahuates, avellanas, nueces picadas, castañas de caju.
* **Frutas desecadas:** fresa, ciruela, manzana, dátil, duraznos, uvas pasas...   
  Una vez preparada la mezcla, ésta se puede acompañar por leche, yogur, frutas frescas (con o sin azúcar o miel, según el gusto), jugo de naranja, etc.

# Muesli (cómo hacer nuestra propia versión)

Ingredientes: (para 2)

4/6 cdas de copos de avena -1 cda de pasas-2 cdas de pipas de girasol -nueces, almendras.

Tostar la avena y las pipas de girasol. Mezclar. Dejar enfriar (se puede tostar mas cantidad, guardar y conservar). Rallar 1 manzana, y exprimir 1 naranja y mezclarlo. Agregar avena, pasas, y girasol, nueces y mezclar. (Se puede comer asi o añadirle yogurt o leches vegetales). Agregar miel o azúcar integral (opcional).

TIPS *generales…*

• Para cualquier tipo de torta, reemplazar la mitad de la harina blanca por integral superfina, mas 1ó 2 cditas. de polvo de hornear (depende la cantidad de harina). Enriquecer con 1/4 taza de germen de trigo, avena arrollada o salvado de avena.

• Si se desea, reemplazar el azúcar común por integral de caña o miel.

• Las masas para tartas dulces no se deben trabajar mucho, solo unirlas y es mejor dejarlas descansar 15' a 30' en heladera.

• El caramelo también se puede realizar con miel, haciéndola hervir hasta que tome el color deseado; una vez que apagamos, agregar unas gotas de vainilla.

**Pizza de mijo**

Ingredientes 6 personas:

200 gr de queso (cremon o muza) – 300 gr Chauchas. o zuchinis – 50 gr queso parmesano – 1 atado rucula

Para la pizza de mijo: 2 tazas de mijo – parmesano – orégano – sal y pimienta a gusto

Para las cebollas: 250 gr de cebollas morada - 1 dientes de ajo- 2 cucharadas de azúcar -Tomillo

Aceite de oliva c/n

Lavar el mijo en agua y cocinarlo colocando una parte de mijo y cuatro partes de agua en una olla. Hervir. Pasarlo un poco de cocción para que se aglutine bien. Mezclarlo con oregano, parmesano sal y pimienta y forrar la base de una asadera con bastante oliva en la base y llevar a horno hasta que se endurezca, debe quedar como una polenta dura.

Para las cebollas: saltear las cebollas con el ajo hasta dorar y agregar el azúcar con el tomillo y dorar unos minutos más hasta que esté a punto.

Armado: blanquear las chauchas y cortar en trozos medianos o saltear los zuchinis hasta que estén a punto no muy blandos… limpiar la rucula… cortar fetas de queso y rallar el parmesano…

Armar la piza colocando encima del mijo la rucula, las chauchas o zuchinis, el queso las cebollas y al final el parmesano. Gratinar en horno fuerte y servir

Es ideal para celiacos, se puede reemplazar el mijo por quinoa, sémola o polenta.

*Guarnición para la pizza de mijo…*

Ensalada de manzana y zanahoria y remolacha

2remolachas – 2 manzanas verdes-2 zanahorias- 2 cdas de queso blanco-1 cda sopera de mayonesa casera (opcional)- sal y pimienta- 1 cdita de azúcar mascabo o miel – jugo de1 limón-

Pelar las verduras y rallar todo en crudo. Agregar los condimentos y mezclar bien. Guardar en la heladera hasta el momento de servir.