

Sopa de Frijoles Negros



Ingredientes

Para cocer los frijoles

1lb. (454gr.) de frijoles negros sin cocer, limpios de piedras y lavados.

¼ cebolla blanca grande.

2 dientes de ajo

1 cdita de Sal.

1 ½ litro de agua

Caldillo o recaudo rojo

3 jitomates

2 tazas de caldo de pollo.

¼ cebolla blanca grande.

1 diente de ajo

2 hojitas de laurel

½ cdita. de comino

1 pizca de tomillo

½ cdita de mostaza.

Procedimiento

Paso 1

En una olla pon a hervir el agua. Agrega los frijoles, ¼ de cebolla, 2 dientes de ajo y 1 cdita. de sal. Cuece por 20 minutos o hasta que los frijoles estén suaves.

Paso 2

Aparte, licúa 3 jitomates, el caldo de pollo, ¼ de cebolla y 1 diente de ajo. Cuela y vacía en otra olla, agrega las hojitas de laurel y el comino y calienta hasta que hierva por dos minutos.

Paso 3

Licúa los frijoles ya cocidos y viértelos en la olla de la salsa roja.

Paso 4

Hierve por otros 10 minutos a fuego lento. Sirve caliente, con una cucharada de pico de gallo o queso fresco para decorar (opcional).

Guiso de Quinoa con Vegetales



Ingredientes

- (2 porciones)
- 1 Taza de quínoa blanca cruda
- 2 Tazas de agua
- 1 calabacín, cortado en trozos pequeños
- 1 pimiento rojo, cortado en trozos pequeños
- ½ taza de cebolla morada, picada
- 1 hongo portobello, cortado en trozos pequeños.
- 1 diente de ajo, finamente picado.
- 1 cdita. de aceite de olivo.
- 1 pizca de tomillo.
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento

Paso 1

Lava la quínoa en una coladera bajo el chorro de agua. Ponla a cocer con las dos tazas de agua. Deja hervir y baja el fuego y tápala, deja cocer por 15 minutos aproximadamente. Retira del fuego.

Paso 2

En otra cazuela, calienta el aceite de olivo con el ajo, cuando esté caliente agrega la cebolla y cuece hasta que sazone.

Paso 3

Agrega los demás vegetales, el tomillo y sal y pimienta al gusto.

Paso 4

Ya que los vegetales estén suaves agrega la quínoa ya cocida y mezcla.

Ceviche de Tilapia



Ingredientes

- 2 lbs filetes de Tilapia cortadas en cubitos.
- El jugo de 8 limones
- 1 cda Sal de grano
- 5 Jitomates cortados en cubitos.
- 1 Cebolla mediana picada.
- 1/2 taza de hojas de cilantro picadas finamente.
- 2 cdas de aceite de oliva
- Una pizca de orégano

Procedimiento

Paso 1

Coloca el pescado en un tazón y cúbrelo con el jugo de limón y la sal. Mételo al refri y déjalo reposar por al menos 8 horas, o hasta que se vea cocido.

Paso 2

Cuando esté listo, escurre el jugo y agrega los demás ingredientes.

Paso 3

Mezcla y listo!

Paso 4

Lo puedes comer con barras de apio, galletas integrales, o una tostada horneada dependiendo de tu guía de alimentos.

Sopa de Col (Repollo)



Ingredientes

- ½ cabeza de col blanca.
- 2 cebollas blancas grandes.
- 4 barras de apio.
- 1 pimiento rojo.
- 1 pimiento naranja o amarillo.
- 4 tomates rojos.
- 3 dientes de ajo.
- ½ tz. de perejil de hoja plana.
- ¼ de galón de caldo de pollo orgánico (o prepáralo tú).
- ½ galón de agua.
- 1 cedita. de mostaza.
- ½ cedita. de comino.
- ½ cda. de hierbas de olor opcionales (hojas de laurel, tomillo, etc.)
- Sal y pimienta al gusto.

Procedimiento

Paso 1

Corta la col, una cebolla, el apio y los pimientos en rebanadas delgadas y pica finamente el perejil.

Aparta.

Paso 2

En una olla grande, pon el tocino a dorar (si no estás siguiendo la guía BC sigue al paso 3).

Paso 3

Licúa los tomates, una cebolla y el ajo con dos tazas de agua y agrégalos a la olla, deja hervir.

Paso 4

Agrega todos los demás ingredientes y cuece hasta que todos los vegetales estén tiernos.

Paso 5

Pregunta a tu terapeuta si no estás seguro(a) si algún ingrediente está permitido o no en tu guía de alimentos personalizada.

Sopa Vietnamita de Res



Ingredientes

- 4 lbs. de hueso de res para sopas.
- 1 cebolla blanca sin pelar, cortada a la mitad.
- 5 rebanadas de jengibre fresco.
- 1 Cda. de sal.
- 1 Cda. De consomé de pollo en polvo.
- 2 vainas de anís estrella.
- 1 galón de agua.
- 1 ½ lbs. de solomillo de res en rebanadas finas.
- ½ taza de cilantro picado.
- 1 Cda. de cebollín picado
- 3 tazas de germinado de soya
- 1 bonche de albahaca
- 1 limón verde cortado en cuatro.
- Salsa Sriracha® al gusto (opcional)

Procedimiento

Paso 1

Dora los huesos en una sartén.

Paso 2

En otro sartén, coloca la cebolla con el lado plano para abajo y dora a fuego medio hasta que quede dorada y suave.

Paso 3

Coloca los huesos, cebolla, jengibre, sal, consomé de pollo y anís en una olla grande para sopas y cubre con el galón de agua. Calienta hasta que hierva, reduce la temperatura a fuego muy lento y hierve por 5 horas.

Paso 4

Cuela en otra olla, añade el solomillo y vuelve a hervir a fuego lento por otros 20 minutos.

Paso 5

Divide el germen de soya en cuatro tazones; agrega un poco de cilantro y cebollín a cada uno. Añade el consomé caliente. Sirve con un poco de albahaca, una rebanada de limón y salsa a un lado.