

Nota: No adelantarse al proceso

Nota: Se debe tener hechos los mise en place para el momento de la clase

Receta Platillo
Ensalada Frutal de Espinacas con Quinoa y Almendras

Tiempo de Preparación:	Descripción:

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
1	pz	Betabel o remolacha mediano	
1	pz	Mango	
3	pzs	Fresas medianas	
1	manojo	Espinacas	El manojo debe ser pequeño.
20 - 30	grs	Germinado	Puede ser de cualquier tipo.
5 - 10	pzs	Hojas de albahaca fresca	Opcional.
10 - 15	grs	Almendras	Pueden ser fileteadas o enteras.
30	grs	Quinoa	
4	tzs	Agua	
Utensilios:			
		Cuchillo	
		Tabla para picar	
		Bowl o recipiente para integrar los ingredientes	
		Cacerola	

#	Mise en place:
1	Lavar y desinfectar las fresas, espinacas y albahaca.
2	Lavar los mangos y el betabel o remolacha.
3	Enjuagar la quinoa con agua fría.

#	Preparación:
1	Hervir 2 tazas de agua y agregar la quinoa. Cocinar por 15 minutos aproximadamente hasta que la quinoa haya duplicado su volumen. Una vez cocida retirar del fuego y colar para retirar el exceso de agua. Dejar enfriar por 5 minutos y reservar.
2	Pelar el betabel y cortar en brunoise grueso (cubos grandes de 1.5 x 1.5 cm) y ponerlos a hervir en las 2 tazas de agua restantes por aproximadamente 15 minutos hasta que estén ligeramente suaves. Una vez listos retirar del fuego y colar para retirar el exceso de agua. Reservar y enfriar.
3	Picar el mango en brunoise grueso (cubos grandes de 1.5 x 1.5 cm). Reservar.
4	Picar las fresas en láminas a lo largo, siguiendo su forma original.
5	Cortar las espinacas únicamente en 3 partes para conservar trozos grandes y obtener más volumen en la ensalada.
6	Si las almendras están enteras, se deben picar en 3 trozos cada almendra.
7	Una vez concluidos los pasos anteriores, agregar todos los ingredientes a un bowl (betabel, mango, fresas, espinacas, germinado, albahaca, almendras y quinoa) e integrar hasta homogeneizar todo.
8	Servir la ensalada acompañada de un aderezo.

Nota: No adelantarse al proceso

Nota: Se debe tener hechos los mise en place para el momento de la clase

Receta Platillo
Aderezo de Crema de Cacahuate y Salsa de Frutos Rojos

Tiempo de Preparación:	Descripción:

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes para aderezo:	Observaciones (Marca)
¼	tz	Crema de cacahuate	
1	cda	Miel de abeja	Opcional.
2	cds	Aceite de oliva	
1 ½	cda	Salsa de soya	
1	cda	Vinagre	Puede ser el vinagre de su preferencia.
1	pz	Ajo pequeño.	
1	pz	Limón	
1	cda	Agua	
		Sal	
		Ingredientes para salsa de frutos rojos:	
3 - 5	pzs	Fresas	
5	pzs	Frambuesa	Se puede sustituir por más fresa.
1	cda	Miel de abeja	Opcional y se puede sustituir por azúcar de caña.
1	cdita	Vinagre	

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

2	cds	Aceite de oliva	
½	pz	Limón	
		Utensilios:	
		Bowl pequeño	Para realizar el aderezo.
		Cuchillo	
		Tabla para picar	
		Batidor de globo	
		Licuadora	

#	Mise en place:
1	Para aderezo: Tener listos todos los ingredientes.
2	Para salsa de frutos rojos: Tener lavadas y desinfectadas las fresas y frambuesas.

#	Preparación para aderezo:
1	Picar el ajo finamente hasta que quede una especie de pure.
2	En un recipiente hondo agregar la crema de cacahuate, miel, salsa de soya, jugo de limón (puede ser solo el de ½ limón dependiendo del tamaño de este) vinagre, ajo, agua y una pizca de sal. Integrar todo hasta obtener una consistencia cremosa pero fluida.
3	Servir con la ensalada.

#	Preparación para salsa de frutos rojos:
1	Licuar los frutos rojos, aceite de oliva, vinagre, miel o azúcar y jugo de limón.
2	Rectificar sabor y consistencia, de ser necesario agregar un poco más de miel en caso de estar muy ácida o 1 cucharada extra de aceite de oliva en caso de estar muy espesa.
3	Servir en un recipiente y utilizar como acompañante para la ensalada.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

Nota: No adelantarse al proceso

Nota: Se debe tener hechos los mise en place para el momento de la clase

Receta Platillo
Tostada Crujiente con Soya al Estilo Pastor Acompañada de Piña y Cebollas Encurtidas

Tiempo de Preparación:	Descripción:

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes para hervir soya:	Observaciones (Marca)
125	grs	Soya	
2	lts	Agua	
$\frac{1}{4}$	pz	Cebolla	
3	pzs	Hoja de laurel	
		Sal	Al gusto.
		Ingredientes para adobo:	
6	pzs	Chile guajillo	
1	lt	Agua	
3	pzs	Diente de ajo	
$\frac{1}{4}$	pz	Cebolla	
		Sal	Al gusto.
15	grs	Achiote en pasta	
200	grs	Piña	
30	ml	Vinagre	

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

$\frac{1}{2}$	tz	Jugo de naranja o agua	
		Orégano	Al gusto.
		Sal	Al gusto.
		Pimienta	Al gusto.
1	pz	Clavo de olor	
20	ml	Aceite	
		Ingredientes para cebolla encurtida:	
1	pz	Cebolla morada pequeña	
2	pzs	Limón	
		Sal	Al gusto.
		Pimienta	Al gusto.
1	cda	Vinagre	
		Ingredientes para emplatar:	
3	pzs	Tostada de tipo integral	Se sugiere la marca sanissimo
1	rodaja	Piña	Debe ser pequeña.
		Germinado de soya	Opcional y cantidad al gusto.
		Utensilios:	
		Cuchillo	
		Tabla para picar	
		Cacerola para hervir y sazonar	
		Licuadora	
		Sartén	
		Bowl pequeño	

#	Mise en place:
1	Retirar las semillas de los chiles guajillos y hervirlos en 1 litro de agua por 10 minutos o hasta ablandarlos.

#	Preparación para soya:
1	Poner a hervir el agua y agregar la soya junto con la cebolla, laurel y una pizca de sal.
2	Hervir por 10 minutos aproximadamente hasta que la soya duplique su tamaño, una vez retirar del fuego escurrir y dejar enfriar.
3	Una vez fría apretar con las manos para escurrir y eliminar el exceso de líquido. Reservar.

#	Preparación para adobo:
1	En el vaso de la licuadora agregar los chiles guajillos previamente ablandados, ajo, cebolla, achiote, 50 grs de piña, jugo de naranja o agua, vinagre, sal, pimienta, orégano y clavo. Licuar hasta obtener una consistencia líquida y tersa.
2	En una cacerola poner aceite solamente para cubrir el fondo y agregar el adobo y hervir por 5 minutos aproximadamente, rectificar sal, en caso de estar muy espeso, agregar un poco de agua.
3	Cortar 150 grs de piña en brunoise (cubos de 1 x 1 cm).
4	En un sartén agregar un poco de aceite y saltear los cubos de piña, una vez listos agregar la soya y también saltear ligeramente.
5	Una vez listo el adobo incorporar a la soya, integrar todo y rectificar sabor. Cocinar por 5 minutos más.

#	Preparación para cebolla encurtida:
1	Picar la cebolla en julianas muy delgadas, agregarlas a un recipiente e incorporar el jugo de 2 limones, vinagre, sal y pimienta
2	Reposar por 10 minutos aproximadamente.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

#	Preparación para emplatar:
1	En una tostada agregar un poco de la soya al pastor, colocar encima un poco de las cebollas encurtidas, una rebanada delgada de piña y si se cuenta con germinado de soya un poco de este, de lo contrario se puede omitir este último.

Nota: No adelantarse al proceso

Nota: Se debe tener hechos los mise en place para el momento de la clase

Receta Platillo
Crema de Vegetales y Garbanzo

Tiempo de Preparación:	Descripción:

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
100	grs	Garbanzo	
3	pzs	Zanahoria	
½	pz	Cebolla	
1	pz	Pimiento morrón naranja	
1	pz	Ajo	
		Sal	Al gusto.
		Pimienta	Al gusto.
		Tomillo	Al gusto.
20	ml	Aceite	
		Agua	Debe ser el agua en la que se cocieron los garbanzos
Utensilios:			
		Bowl	
		Cacerolas	
		Cuchillo	

		Tabla para picar	
		Licuadora	

#	Mise en place:
1	Remojar los garbanzos durante 8 horas (puede ser toda la noche) y posteriormente cocerlos en 2 litros de agua hasta que estén muy suaves.
2	Pelar las zanahorias.

#	Preparación:
1	Cortar el ajo en petit brunoise (cubos muy pequeños).
2	Cortar las zanahorias, la cebolla y el pimiento en 4-5 partes para una rápida cocción.
3	En una cacerola agregar un poco de aceite y saltear el ajo, la cebolla, la zanahoria y el pimiento.
4	Una vez sofrito agregar un poco de agua de la cocción de los garbanzos, tapar y dejar cocer ligeramente los vegetales. Agregar sal.
5	Una vez cocidos los vegetales pasar a la licuadora e incorporar los garbanzos previamente cocidos. Licuar.
6	Colocar aceite en una cacerola y agregar la mezcla anterior, sazonar con sal y pimienta, agregar el tomillo y cocinar por 5 minutos.
7	Una vez lista retirar del fuego y servir. Se puede acompañar de crutones y colocar un poco de aceite de oliva encima.

Nota: No adelantarse al proceso

Nota: Se debe tener hechos los mise en place para el momento de la clase

Receta Platillo
Lasagna de Calabaza con Salsa Pomodoro

Tiempo de Preparación:	Descripción:

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
5	pzs	Calabaza italiana	
2	pzs	Zanahoria	
100	grs	Champiñones	
½	pz	Cebolla blanca	
1	ramo	Acelgas	Debe ser un ramo pequeño.
3	pzs	Jitomate	
		Albahaca	Al gusto.
2	pzs	Diente de ajo	
		Sal	Al gusto.
		Pimienta	Al gusto.
250	grs	Queso mozzarella	Opcional, existen opciones de queso con cuajo vegetal, ideal para veganos.
		Aceite de oliva	Al gusto.
		Orégano molido	Al gusto.
1	lt	Agua	

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

		Utensilios:	
		Cuchillo	
		Tabla para picar	
		Cacerola	
		Refractario pequeño o molde para montar lasagna	
		Sartén	

#	Mise en place:
1	Lavar las calabazas, las zanahorias y desinfectar las acelgas.
2	Pelar las zanahorias.
3	Limpiar con una servilleta los champiñones.

#	Preparación:
1	Cortar las calabazas en láminas muy delgadas a lo largo. Agregarles sal, pimienta, orégano molido y aceite de oliva. Reservar.
2	Picar las zanahorias en brunoise (cubos de 1 x 1 cm) el champiñón, ¼ de cebolla en petit brunoise (cubos muy pequeños) y 1 diente de ajo.
3	Picar las acelgas en chiffonade (tiras muy delgadas) retirando el tallo blanco.
4	En una cacerola agregar un poco de aceite de oliva, agregar el ajo finamente picado y la cebolla en brunoise, saltear. Enseguida agregar las zanahorias, los champiñones y la acelga, agregar sal y pimienta. Cocinar hasta que se ablanden los vegetales.
5	En una cacerola hervir el litro de agua y agregar los jitomates el ¼ restante de cebolla y 1 diente de ajo. Hervir hasta que los jitomates se ablanden.
6	Una vez listos, pasar todo a la licuadora y licuar.
7	En un sartén agregar un poco de aceite y el jitomate molido, incorporarla albahaca y sazonar por 5 minutos.
8	Una vez listos los vegetales agregar ¾ partes de la salsa pomodoro (la de jitomate) e incorporar todo. Rectificar sabor con sal y pimienta.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

9	Una vez listo todo, poner aceite en el refractario y colocar una capa de calabazas, seguido de una capa de vegetales y queso, así hasta formar 3 capas y terminar con queso.
10	Tapar con papel aluminio y hornear a 180°C por 15-20 minutos.
11	Retirar del horno y servir colocando de base un poco de la salsa pomodoro restante y encima la lasagna.

Nota: No adelantarse al proceso

Nota: Se debe tener hechos los mise en place para el momento de la clase

Receta Platillo
Bowl Saludable de Quelites, Lechuga Italiana y Pasta con Aderezo de Cilantro

Tiempo de Preparación:	Descripción:

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
50	grs	Pasta de tornillo	
3	tzs	Agua	
		Sal	Al gusto.
3	pzs	Hojas de laurel	
1	tz	Lechuga italiana	
20	grs	Verdolagas	
5	pzs	Tomates Cherry	
15	grs	Ajonjolí negro	
		Aceite de olivo	
		Ingredientes para aderezo:	
½	tz	Yogurt griego	
2	pzs	Limón	
		Sal	Al gusto.
		Pimienta	Al gusto.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

3	ramitas	Cilantro	
1	cda	Aceite de oliva	
		Utensilios:	
		Cuchillo	
		Tabla para picar	
		Licuadora	
		Bowl	
		Cacerola	

#	Mise en place:
1	Lavar y desinfectar la lechuga, cilantro y las verdolagas.

#	Preparación:
1	En una cacerola poner a cocer la pasta con las 3 tazas de agua, el laurel y una pizca de sal. Una vez lista retirar del fuego y escurrir.
2	Limpiar las verdolagas, obteniendo brotes pequeños de 3 cm de largo aproximadamente. Enjuagar y desinfectar.
3	Picar la lechuga en chiffonade grueso (tiras largas) colocando las hojas una encima de la otra y formar una especie de rollo con las hojas, una vez listo cortar dejando una distancia de 1 cm de grosor.
4	Picar los tomates Cherry en cuartos o mitades.
5	Una vez listos todos los elementos, en un bowl mezclar la pasta previamente cocida, lechuga, verdolagas, tomate Cherry y agregar el ajonjoli negro junto con aceite de oliva y un poco de sal.

#	Preparación para aderezo:
1	En la licuadora agregar el yogurt griego, jugo de 2 limones, sal, pimienta, cilantro y aceite de oliva. Licuar.
2	Servir el bowl acompañado del aderezo

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

Nota: No adelantarse al proceso

Nota: Se debe tener hechos los mise en place para el momento de la clase

Receta Platillo
Tarta de Fresa con Base Crocante de Galleta de Arroz y Compota de Arándanos

Tiempo de Preparación:	Descripción:

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes para base:	Observaciones (Marca)
5	pzs	Galletas de arroz	Se pueden sustituir por galletas integrales.
2	cds	Linaza molida	
1	cda	Azúcar morena o splenda	
¼	tz	Leche de almendras	
		Ingredientes para relleno:	
125	grs	Yogurt griego o de soya	
8	pzs	Fresas	
50	ml	Leche de almendras	
2	cds	Azúcar normal o splenda	
1.5	grs	Agar agar en polvo	
1	cdita	Vainilla	
		Ingredientes para compota:	
½	tz	Arándanos	
1.5	grs	Agar agar en polvo	

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

$\frac{1}{2}$	tz	Agua	
1	cdita	Azúcar normal o splenda	
		Utensilios:	
		Licuadora	
		Molde pequeño para tarta	
		Batidor de globo	
		Bowl	
		Cacerola	

#	Mise en place:
1	Lavar y desinfectar las frases.
2	Enfriar la leche de almendras.

#	Preparación para la base:
1	Moler las galletas de arroz hasta que queden ligeramente trituradas. Añadir la linaza, el endulzante de preferencia y la leche de almendras (Esta última es importante agregarla gradualmente para ir verificando consistencia) debe quedar una masa ligeramente compacta.
2	Engrasar el molde de la tarta con un poco de aceite y colocar la mezcla anterior, comprimiendo ligeramente. Congelar por 10 minutos.

#	Preparación para relleno:
1	Agregar el agar agar a la leche de almendras (esta debe estar fría).
2	Licuar las fresas con el yogurt griego, el endulzante y la vainilla.
3	En una cacerola agregar la mezcla anterior junto con la leche de almendras (Que ya tiene disuelto el agar agar) cocinar por 5 minutos aproximadamente hasta el punto de ebullición.
4	Una vez listo agregar la mezcla a la base de galletas de arroz. Enfriar y refrigerar.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

#	Preparación para compota:
1	Licuar los arándanos con un poco de agua y el endulzante.
2	En una cacerola agregar la mezcla anterior e incorporar el agar agar. Cocinar por 5 minutos y retirar del fuego. Dejar enfriar y agregar encima del relleno, cuidando que quede con una superficie plana.
3	Refrigerar hasta obtener una consistencia firme.
4	Desmoldar y decorar con fresas y arándanos.

Nota: No adelantarse al proceso

Nota: Se debe tener hechos los mise en place para el momento de la clase

Receta Platillo	
Barra Saludable de Yogurt con Frutos	
Tiempo de Preparación:	Descripción:

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
1	tz	Yogurt griego o de soya	
2	cds	Miel de abeja	Opcional.
1	cdita	Vainilla	
½	cdita	Jugo de limón	
100	grs	Cualquier tipo de frutos	Pueden ser fresas, frambuesas, plátano, moras, arándanos, kiwi, zarzamoras, etc. El tipo de fruto es al gusto de cada persona.
15	grs	Granola o avena	
15	grs	Cualquier tipo de frutos secos	Pueden ser arándanos, cacahuate, pistache, nueces, almendras, etc. El tipo de fruto seco es al gusto de cada persona.
		Utensilios:	
		Cuchillo	
		Tabla para picar	
		Charola o molde para armar la barra	
		Bowl	

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

#	Mise en place:
1	Lavar y desinfectar los frutos que se utilicen.

#	Preparación:
1	En un bowl mezclar yogurt con miel, vainilla y jugo de limón.
2	Picar las frutas de acuerdo a la presentación que se les quiera dar (rebanadas, julianas, en mitades, en tercios, etc.).
3	A una charola o molde engrasar con un poco de aceite de olivo y agregar la mezcla de yogurt, extender hasta que quede con un grosor de 1 cm aproximadamente.
4	Agregar en la parte de arriba las frutas de su preferencia, así como los frutos secos, colocandolos intercalados de manera que toda la barra tenga los mismos ingredientes.
5	De la misma manera agregar la granola.
6	Congelar por un aproximado de 1 hora.
7	Retirar del congelador y realizar cortes hasta obtener unas barras pequeñas.