



**Nota: No adelantarse al proceso.**

## Receta Platillo

### Leche de Almendra

**Tiempo de Preparación:**

**Descripción:** A esta leche es importante añadir los aditivos al servirse y no al litro completo, porque tiende a fermentar rápidamente.

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
250	grs	Almendra remojada	Por lo menos 8 horas previas de remojo. Sin cáscara (opcional).
1	lt	Agua purificada	
1	cda	Extracto de vainilla	
		Endulzante	Puede ser miel, azúcar o el endulzante de su preferencia.
		<b>Utensilios:</b>	
		Taza	
		Jarra o tarro	Con capacidad para 1 litro.
		Licuada	
		Manta de algodón o bolsa de manta	

#	Preparación:
1	Pelar las almendras remojadas.
2	Licuar las almendras con 1 litro de agua.
3	Filtrar con una bolsa de manta o una tela de algodón la molienda.
4	Tener separada la leche y las almendras molidas.
5	Añadir la vainilla y el endulzante a su gusto.

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



**Nota: No adelantarse al proceso**

<b>Receta Platillo</b>
<b>Licuada Nutritiva - Lechada de Almendras y Semillas</b>

<b>Tiempo de Preparación:</b>	<b>Descripción:</b>
-------------------------------	---------------------

<b>Cantidad:</b>	<b>Unidad:</b>	<b>Ingredientes:</b>	<b>Observaciones (Marca)</b>
1	tz	Leche de almendras	
1 a 2	cds	Avena en copo	Puede ser remojada.
1 a 2	cds	Nuez	
1 a 2	cds	Amaranto	
1 a 2	cds	Cacahuete tostado sin cáscara	
1 a 2	cds	Pasitas	
1	pizca	Canela en polvo	
		Miel	Al gusto para endulzar.
		<b>Utensilios:</b>	
		Licuada	
		Vaso para licuado	

<b>#</b>	<b>Preparación:</b>
1	En el vaso de la licuadora colocar la leche de almendras.
2	Colocar la avena, nuez, amaranto, cacahuete, pasas, canela y endulzante.
3	Licuar hasta que todo quede triturado.
4	Servir en un vaso y tomar por la mañana en ayunas.

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

**Nota: No adelantarse al proceso**

## Receta Platillo

### Leche de Cacahuete

#### Tiempo de Preparación:

**Descripción:** A esta leche es importante añadir los aditivos al servirse y no al litro completo, porque tiende a fermentar rápidamente.

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
250	grs	Cacahuete	Debe estar tostado ligeramente, sin cáscara (opcional).
1	lt	Agua purificada	
1	cda	Extracto de vainilla	Opcional.
		Endulzante	Puede ser miel, azúcar o endulzante al gusto (es opcional).
		<b>Utensilios:</b>	
		Taza	
		Jarra o tarro	Con capacidad para 1 litro.
		Licuada	
		Manta de algodón o bolsa de manta	

#	Preparación:
1	Pelar los cacahuates.
2	Licuar los cacahuates con 1 litro de agua.
3	Filtrar con una bolsa de manta o una tela de algodón la molida.
4	Tener separada la leche y los cacahuates molidos.
5	Añadir la vainilla y el endulzante al gusto.

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

**Nota: No adelantarse al proceso**

## Receta Platillo

**Licudo Energético de Leche de Cacahuete, Plátano y Café**

**Tiempo de Preparación:**

**Descripción:**

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
1	tz	Leche de cacahuete	
1	pz	Plátano sin cáscara	
1 a 2	cdits	Cafe	Puede ser soluble. O se puede sustituir por ½ tz de café hecho de grano
		Endulzante	Puede ser miel o azúcar (opcional).
		<b>Utensilios:</b>	
		Licadora	
		Vaso para licudo	

#	Preparación:
1	En el vaso de la licuadora colocar la leche de cacahuete.
2	Agregar el plátano picado.
3	Agregar el café de su preferencia.
4	Colocar el endulzante de su agrado.
5	Licuar hasta espumar.
6	Servir en un vaso y tomar, antes de hacer ejercicio por la mañana.

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

**Nota: No adelantarse al proceso**

## Receta Platillo

**Leche de Avena**

**Tiempo de Preparación:**

**Descripción:** A esta leche es importante añadir los aditivos al servirse y no al litro completo, porque tiende a fermentar rápidamente.

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
250	grs	Avena remojada	Por al menos 8 horas antes de utilizar.
1	lt	Agua purificada	
1	cda	Extracto de vainilla	Opcional
		Endulzante	Puede ser miel o el endulzante de su preferencia (opcional).
		<b>Utensilios:</b>	
		Taza	
		Jarra o tarro	Con capacidad para 1 litro.
		Licuada	
		Manta de algodón o bolsa de manta	
		Colador	

#	Preparación:
1	Quitar agua de remojo de avena.
2	Licuar la avena con 1 litro de agua.
3	Filtrar con una bolsa de manta o una tela de algodón la molienda.
4	Tener separada la leche y la avena molida.

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

5	Añadir la vainilla y el endulzante a su gusto..
---	---

**Nota: No adelantarse al proceso**

<b>Receta Platillo</b>
<b>Tapioca Dulce con Leche de Avena</b>

<b>Tiempo de Preparación:</b>	<b>Descripción:</b>
-------------------------------	---------------------

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
2	tzs	Agua	
1	tz	Tapioca	Debe estar previamente cocida.
1	lt	Leche de avena	
2	pzs	Varitas de canela	
		Miel o endulzante	Al gusto y opcional.
		Topping de frutas	Puede ser mango, plátano o fresa.
		Nueces o almendras	En trozos pequeños. Opcional.
		<b>Utensilios:</b>	
		Olla	
		Refractario	
		Colador	

#	Preparación:
1	Poner a hervir el agua con canela.
2	Agregar la tapioca previamente lavada.
3	Hervir a fuego medio por 15 minutos o hasta que las perlas de la tapioca estén casi transparentes.

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



4	Filtrar el agua de la tapioca.
5	Calentar la leche de avena.
6	Agregar las perlas de tapioca cocidas.
7	Hervir a fuego medio por 15 minutos. Remover para que no se peguen.
8	Endulzar al gusto.
9	Dejar enfriar y consumir fría o al tiempo.
10	Agregar los toppings de frutas y semillas.

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



**Nota: No adelantarse al proceso**

<b>Receta Platillo</b>
<b>Leche de Soya</b>

<b>Tiempo de Preparación:</b>	<b>Descripción:</b> A esta leche es importante añadir los aditivos al servirse y no al litro completo, porque tiende a fermentar rápidamente.
-------------------------------	---

<b>Cantidad:</b>	<b>Unidad:</b>	<b>Ingredientes:</b>	<b>Observaciones (Marca)</b>
250	grs	Frijol de soya	Previamente remojado por 8 horas.
1	lt	Agua purificada	
1	cda	Extracto de vainilla	Opcional.
		Endulzante	Puede ser miel, azúcar o el que sea de su agrado. Opcional.
		<b>Utensilios:</b>	
		Taza	
		Jarra o tarro	Con capacidad de 1 litro.
		Licuada	
		Manta de algodón o bolsa de manta	
		Olla	

<b>#</b>	<b>Preparación:</b>
1	Quitar el agua de remojo del frijol de soya.
2	Licuar el frijol de soya con 1 litro de agua.
3	Filtrar con una bolsa de manta o una tela de algodón la molienda.
4	Tener separada la leche y el frijol de soya molido.

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

5	Poner la leche en una olla para hervir unos 15 minutos a fuego medio bajo.
6	Quitar la espuma que le sale.
7	Quitar la nata.
8	Al finalizar dejar enfriar.
9	Añadir la vainilla.
10	Añadir el endulzante al gusto.

**Nota: No adelantarse al proceso**

<b>Receta Platillo</b>
<b>Crema Vegana de Leche de Soya</b>

<b>Tiempo de Preparación:</b>	<b>Descripción:</b>
-------------------------------	---------------------

<b>Cantidad:</b>	<b>Unidad:</b>	<b>Ingredientes:</b>	<b>Observaciones (Marca)</b>
350	ml	Leche de soya	La temperatura debe estar al tiempo.
2	pzs	Limón	Se usará el jugo.
1	diente	Ajo	Opcional, para darle sabor.
1	cdita	Sal	
1	tz	Aceite vegetal	
		<b>Utensilios:</b>	
		Licuada	
		Refractario	

<b>#</b>	<b>Preparación:</b>
1	En un vaso de licuadora colocar la leche de soya.
2	Agregar el jugo de los limones.
3	Agregar el diente de ajo y la sal.
4	Agregar la taza de aceite vegetal.
5	Licuar hasta que quede una consistencia de crema.
6	Servir en refractario y enfriar.

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

**Nota: No adelantarse al proceso**

<b>Receta Platillo</b>
<b>Humus</b>

<b>Tiempo de Preparación:</b>	<b>Descripción:</b>
-------------------------------	---------------------

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
250	grs	Garbanzo cocido o enlatado	Es importante que si se desea realizar la cocción del garbanzo, debe estar previamente remojado por 24 a 48 hrs y después realizar la cocción.
3 a 5	pzs	Limón	
3	pzs	Diente de ajo	
200	ml	Aceite de oliva	Si lo desea puede utilizar otro aceite.
		Salsa tahini	Es una salsa de ajonjolí y es opcional.
200	grs	Aceituna verde cortada	
		Sal	Al gusto.
		<b>Utensilios:</b>	
		Bowl de plástico	Con capacidad para 1 litro.
2	pzs	Cucharas de madera o de plástico para uso de cocina	
		Olla para cocinar u olla express	
		Estufa	
		Licadora o procesador de alimentos	
2 - 3	pzs	Frascos esterilizados	Con capacidad de 250 ml.

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

#	Preparación:
1	Colocar en la licuadora el garbanzo cocido.
2	Agregar el jugo de 3 a 5 limones y los dientes de ajo.
3	Agregar el aceite de oliva y la salsa tahini.
4	Agregar los 200 grs de aceitunas verdes cortadas y sin hueso.
5	Licuar hasta que quede la consistencia cremosa.
6	Emplatar y servir con un chorrito de aceite de oliva y agregar un poquito de pimentón en polvo o curry..

**Nota: No adelantarse al proceso**

<b>Receta Platillo</b>
Yogurth

<b>Tiempo de Preparación:</b>	<b>Descripción:</b>
-------------------------------	---------------------

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
½	lt	Yogurth natural sin azúcar	No debe ser light ni bajo en grasa, solo sin azúcar (puede ser alpura natural).
2	lts	Leche entera o descremada	
		<b>Utensilios:</b>	
		Olla	
		Molde o tupper con tapa	
		Toallas gruesas de cocina	

#	Preparación:
1	Calentar la leche (no se debe dejar hervir).
2	Cuando esté a punto de hervir se debe apagar.
3	Dejar reposar hasta que la temperatura baje, un tip es introducir el dedo meñique y se debe tolerar el calor sin quemar por 10 segundos.
4	Colocar el ½ lt de yogurt y revolver en una olla o tupper con tapa.
5	Tapar con toallas gruesas de cocina para conservar el calor.
6	Dejar en un lugar oscuro y cerrado (dentro del horno sin prender o en una hielera).
7	Reposar de 8 a 10 horas. Preferentemente toda la noche.
8	Al día siguiente se tendrá listo el yogurt.

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

**Nota: No adelantarse al proceso**

<b>Receta Platillo</b>
<b>Jocoque</b>

<b>Tiempo de Preparación:</b>	<b>Descripción:</b>
-------------------------------	---------------------

<b>Cantidad:</b>	<b>Unidad:</b>	<b>Ingredientes:</b>	<b>Observaciones (Marca)</b>
3	lt	Yogurth de leche	
1	manejo	Cilantro	
½	tza	Aceite de Oliva	
1 a 2	pzs	Diente de ajo	
		Azúcar	Al gusto.
		Sal	Al gusto.
		<b>Utensilios:</b>	
1		Paño delgado o manta de cielo	
1		Bowl de plástico capacidad 1 litro.	
2		Jarras de 1 L	
2		Cucharas de madera	
1		Olla	
1		Molde de 1 kg	

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



#	Preparación:
1	Colocar un cuenco de plástico grande.
2	Colocar un colador de plástico.
3	Encima colocar el paño de tela o manta de cielo.
4	Dentro del paño en forma de bolsa colocar el yogurth para filtrar el suero. Filtrar el suero del yogurth.
5	Es muy importante no dejar que el colador y manta se mezclen con el suero que se filtró del yogurth.
6	Amarra el paño para que no se caiga el yogurth.
7	Filtrar en el refrigerador por 24 a 48 horas.
8	Pasado el tiempo, sacar del refrigerador.
9	Desechar el suero o congelar para su posterior uso.
10	Remover el yogurth que ahora se considera jocoque del paño a un refractario. Esta listo el jocoque.

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



**Nota: No adelantarse al proceso**

<b>Receta Platillo</b>
<b>Jocoque Emplatado</b>

<b>Tiempo de Preparación:</b>	<b>Descripción:</b>
-------------------------------	---------------------

<b>Cantidad:</b>	<b>Unidad:</b>	<b>Ingredientes:</b>	<b>Observaciones (Marca)</b>
350	gr	Jocoque	Con 1 ajo finamente picado (opcional).
3	cdas	Aceite de oliva	
		Sal	Al gusto.
		Cilantro o perejil	Finamente picado, cantidad al gusto.
		Tortillas de harina o árabes	
1	pza	Pepino	Sin semillas cortado en julianas.
½	pza	Cebolla	Cortada en julianas.
1	tza	Lechuga	
		Hierbas finas	Al gusto.

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

#	Preparación:
1	Calentar tortillas.
2	Colocar dentro de una tortilla caliente una cucharada de jocoque abundante.
3	Agregar un puñito de lechuga.
4	Agregar pepino y cebolla en julianas.
5	Agregar una pizca de hierbas finas.
6	Agregar un poco de cilantro.
7	Agregar un chorrito o una cucharadita de aceite de oliva.
8	Salpimentar.
9	Servir y degustar como taco o como más lo prefiera.

**Nota: No adelantarse al proceso**

<b>Receta Platillo</b>
<b>Queso de Lenteja</b>

<b>Tiempo de Preparación:</b>	<b>Descripción:</b>
-------------------------------	---------------------

<b>Cantidad:</b>	<b>Unidad:</b>	<b>Ingredientes:</b>	<b>Observaciones (Marca)</b>
250	gr	Lentejas	Activadas (remojadas 24 hrs).
1 a 3	pzas	Limón	
1 a 3	pzs	Diente de ajo	
½	pza	Cebolla mediana	
3	cdtas	Aceite de Oliva	Opcional.
		Curry o comino	Al gusto y opcional.
		Sal	Al gusto.
		<b>Utensilios:</b>	
2		Sartenes para freír	
1		Licuada	
		palas de cocina	
1		Refractario para molde de queso	

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

#	Preparación:
1	Enjuagar los 250 grs. de lenteja con agua limpia.
2	Colocar en la licuadora: Las lentejas enjuagadas, 1 o 2 ajos, el jugo de 1 a 2 limones, cebolla, agua necesaria para licuar, sal al gusto y las especias (opcional).
3	Licuar los ingredientes hasta que quede una mezcla uniforme.
4	Preparar molde con capacidad de ½ kg con poco aceite. Reservar.
5	Colocar la sartén a fuego medio bajo. Esperar a calentar y agregar poco aceite.
6	Agregar la mezcla de la licuadora.
7	A fuego bajo mover dando vueltas por aproximadamente 5 minutos para que no se pegue.
8	Cuando la mezcla se ponga pesada y se desprege del sartén se debe pasar al molde.
9	Colocar la mezcla en el molde, con una cuchara mojada ir aplanando la mezcla.
10	Dejar reposar por aproximadamente 10 minutos.
11	Refrigerar por 2 horas para obtener una consistencia de queso firme.
12	Opcional: Se puede quedar fuera del refrigerador el mismo tiempo.

**Nota: No adelantarse al proceso**

<b>Receta Platillo</b>
<b>Estofado de Verdura</b>

<b>Tiempo de Preparación:</b>	<b>Descripción:</b>
-------------------------------	---------------------

<b>Cantidad:</b>	<b>Unidad:</b>	<b>Ingredientes:</b>	<b>Observaciones (Marca)</b>
		Queso de lenteja en cubo	Asado o frito. en cubitos
1 - 2	pzas	Pimientos	Rebanados en tiras.
1 - 2	pzas	Zanahoria	En rodajas.
1	pza	Chayote	En cubos de 1 cm.
2	pzas	Ajos	Debe estar finamente picado.
½	tza	Cilantro	
		Manteca o aceite de cerdo	Al gusto.

<b>#</b>	<b>Preparación:</b>
1	Freír o asar los cubitos de queso de lenteja. Reservar.
2	Sofreír con aceite o manteca las verduras, iniciando con cebolla, pimientos, zanahorias, ajo, chayote, cilantro. Las verduras deben estar cocinadas a fuego medio al dente o bien cocidas.
3	Añadir los cubitos de queso de lenteja asados o fritos.
4	Mezclar y salpimentar al gusto.
5	Emplatar y degustar.

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

**Nota: No adelantarse al proceso**

## Receta Platillo

**Queso de Garbanzo**

**Tiempo de Preparación:**

**Descripción:**

<b>Cantidad:</b>	<b>Unidad:</b>	<b>Ingredientes:</b>	<b>Observaciones (Marca)</b>
250	gr	Garbanzo activado	Remojado por mínimo 24 horas.
1 a 3	pzas	Limón	
1 a 3	pzs	Diente de ajo	
½	pza	Cebolla mediana	
3	cditas	Aceite de oliva	Opcional.
1	lata chica	Chipotles	Opcional.
		Sal	Al gusto.
		Curry o comino	Al gusto y opcional.
		<b>Utensilios:</b>	
		Licuada	
		Palas de cocina	
		Refractario para molde de queso	Con capacidad para ½ kg.

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

#	Preparación:
1	Enjuagar los 250 grs. de garbanzo con agua limpia.
2	Colocar en la licuadora: Los garbanzos enjuagados, ajos, jugo de limones, cebolla, chipotles (opcional) y especias como el curry o comino, el agua necesaria para licuar y sal al gusto.
3	Licuar los ingredientes hasta que quede una mezcla firme.
4	Preparar el molde con capacidad de ½ kg con un poco de aceite. Reservar.
5	Poner la sartén a fuego medio bajo. Esperar a que se caliente y agregar el aceite.
6	Agregar la mezcla en la licuadora.
7	A fuego bajo dar vueltas para que no se pegue por aproximadamente 5 minutos.
8	Cuando la mezcla se ponga pesada y se despegue del sartén se debe pasar al molde.
9	Colocar la mezcla en el molde y con una cuchara mojada ir aplanando la mezcla.
10	Dejar reposar unos 10 min.
11	Meter al refrigerador unas 2 horas mínimo para tener una consistencia de queso firme o se puede dejar el mismo tiempo afuera

**Nota: No adelantarse al proceso**

<b>Receta Platillo</b>
<b>Queso de Garbanzo Asado con Ensalada de Lechugas.</b>

<b>Tiempo de Preparación:</b>	<b>Descripción:</b>
-------------------------------	---------------------

<b>Cantidad:</b>	<b>Unidad:</b>	<b>Ingredientes:</b>	<b>Observaciones (Marca)</b>
1	pza	Queso de garbanzo mediano	Debe estar cortado en láminas de medio cm aproximadamente.
		Sal	Al gusto.
		Pimienta	Al gusto.
3	tzas	Lechugas lavadas y escurridas.	
4	aros	Cebollas	opcional
4	rodajas	Tomate rojo	opcional
		Hierbas finas o curry	Al gusto y opcional.
		Aceite	
		<b>Aderezo:</b>	
2	pzas	Jugo de limón	
1/4	tza	Aceite de oliva	
		Ajo picado	
1	cdta	Mostaza amarilla	
		Sal y pimienta	Al gusto.
1/4	tza	Agua	

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



#	Preparación:
1	Calentar a fuego medio la sartén con aceite.
2	Poner las láminas de queso de garbanzo en la sartén a fuego bajo. 5 min de un lado y 5 min del otro lado o hasta que esté dorado.
3	Quitar del sartén y reposar.
4	Para el aderezo: En un vaso de cristal agregar todos los ingredientes. Batir con globo o tenedor.
5	Emplatar: Poner lechuga en el plato. Encima colocar las láminas de queso asado. Colocar tomate y cebolla en rodajas. Aderezar y degustar.

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