



GASTRONOMIA SALUDABLE



VINAGRETAS

VINAGRETA DE BALSAMICO Y AJO



Ingredientes

3 dientes de ajo
100 ml. de vinagre balsamico
300 ml. de aceite de oliva
2 gr. de sal de mar
1 gr. de pimienta

1. Cortar el ajo finamente, reservar.
2. Verter el vinagre en un bowl de metal, agregar el ajo.
3. Comenzar a batir con el batidor globo añadiendo al mismo tiempo el aceite de olivo poco a poco en forma de hilo hasta terminar con todo el aceite y que la textura de la preparación sea espesa y ligada de tal manera que el aceite y el vinagre se hayan homogenizado sin que se vea una diferencia de densidad de los dos líquidos.
4. Moler la sal de mar y pimienta, añadir a la preparación y rectificar sazón.

Las vinagretas son empleadas en la cocina para aliñar platillos, es decir condimentar principalmente ensaladas y carnes blancas como pescados y mariscos.

Las vinagretas son una opción saludable de consumo pues su elaboración involucra aceite de olivo y vinagre. Podemos utilizar cualquier tipo de aceite como aceite de coco, cacahuete, nuez, uva, ajonjolí, etc. De la misma manera podemos emplear cualquier tipo de vinagres como el vinagre balsámico, de manzana, de vino blanco, vino tinto, frambuezas, etc. por lo cual la combinación de sabores es infinita y depende de nuestra creatividad.

Las vinagretas son una excelente opción de acompañamiento y sazón para los platillos principalmente a base de vegetales. Las vinagretas deben ser aplicadas justo antes de consumir el platillo pues si no se consume al momento puede dañar la textura del platillo por el exceso de humedad. Es recomendable mezclar la vinagreta antes de ser utilizada pues si se deja en reposo seguramente la densidad de los líquidos con la que se elabora generará que se separe en dos o tres capas.

La única regla de una vinagreta es que siempre se va a constituir con 3 partes de aceite por 1 parte de vinagre mas el sabor de la fruta o verdura deseada según nuestra finalidad de uso.



EJEMPLO:

300 ML DE ACEITE DE OLIVO+ 100 ML. DE VINAGRE DE FRAMBUESA + 50 GR. DE FRESA MOLIDA + 3 GR. DE STEVIA

En el ejemplo de arriba podemos ver la creación de una vinagreta dulce que se puede emplear en una ensalada fresca.





SAZONADORES

SAZONADOR DE AVE

Ingredientes

500 gr. huesos de pollo
250 gr. apio
200 gr. zanahoria
100 gr. cebolla
150 gr. poro
laurel
tomillo fresco
5 pzs. clavo de olor
5 gr. pimienta negra entera
20 gr. ajo
2 lts. agua

Procedimiento

1. Lavar los huesos de ave y vegetales, cortar de manera irregular en trozos grandes.
2. Hervir agua y blanquear los huesos 5 minutos, retirar del agua, lavar los huesos y escurrir.
3. Colocar los huesos en 2 lts. de agua fria y llevar a fuego por 15 minutos a partir de que comienza a hervir el agua.
4. Añadir los vegetales y las especias, hervir por 20 minutos mas.
5. Colar, retirar los huesos y licuar el caldo con los vegetales y especias.
6. Regresar a fuego, dejar reducir moviendo constantemente hasta espesar logrando la textura similar a la de un pure.
7. Colar, porcionar en charolas para hielo y congelar.

Los sazonadores industriales tienen grandes contenidos de sodio y glutamato, ambas sustancias altamente nocivas al consumirlas constantemente, una solución es elaborar nuestros propios sazonadores caseros con altos niveles de contenido nutricional, colágeno, proteínas y macronutrientes, una vez que se ha elaborado el sazonador se puede conservar por 6 meses en congelación y se puede aplicar un cubo congelado dentro de cualquier preparación como guisos, sopas, arroces, pastas, salsas, moles, etc.





SAZONADOR DE PESCADO

Ingredientes

- 400 g. de espinazo o cabezas de pescado
- 100 g. de zanahoria
- 100 g. de cebolla
- 30 g. de mantequilla
- 900 ml. de agua
- 100 ml. de vino blanco
- Pimienta en grano
- 5 g. de laurel
- 5 g. de tomillo



Procedimiento

1. Cortar la zanahoria y la cebolla en trozos pequeños.
2. Llevar la mantequilla en una budinera a derretir.
3. Agregar la guarnición aromática.
4. Sudar unos minutos moviendo con una cuchara de madera.
5. Añadir los huesos de pescado y sudar otra vez unos minutos, desglasar con el vino blanco,
6. Mojar con el agua fría y llevar a ebullición.
7. Espumar y cocer durante 20 minutos a fuego bajo.
- 15 minutos antes del final de la cocción agregar la pimienta.
8. Colar y retirar los huesos con los vegetales.
9. Regresar el líquido a fuego y hasta reducir a la mitad y espesar.
10. Porcionar en charolas para hielo y congelar.



El pescado constituye una fuente importante de nutrientes y contribuye a una dieta equilibrada y saludable. Los pescados, en general, presentan un contenido calórico bajo, son buenas fuentes de proteínas de alto valor biológico, aportan vitaminas tanto hidrosolubles como liposolubles así como algunos minerales. Además, muchas especies son ricas en ácidos grasos poliinsaturados omega-3, cuyo beneficio para la salud cada vez es más patente.

El valor nutritivo va a depender de diferentes variables como la especie, la edad, el medio en el que vive, la alimentación o incluso la época de captura.

Sus componentes principales son:

- Proteínas
- Grasas
- Vitaminas
- Minerales





MAYONESA



MAYONESA

Ingredientes

20 gr. yema de huevo
220 ml. aceite vegetal
1 gr. pimienta blanca
2 gr. sal
15 ml. jugo de limón
5 gr. mostaza



Procedimiento

1. Romper el huevo y separar la cara de la yema.
2. Colocar la yema en un bowl
3. Batir con globo de mano energicamente y añadir lentamente el aceite vegetal a punto de hilo, este proceso es paulatino y es importante no añadir de un solo golpe el aceite pues si se hace así la mayonesa se puede cortar o bien no obtendremos la textura esperada.
4. Una vez que la el aceite y la yema comienzan a ligar y espesar añadir jugo de limón y sazonar con sal, pimienta y mostaza.
5. Rectificar la textura y sazón, mantener en refirgeración.

La mayonesa es la salsa que resulta de la mezcla de yemas y aaceite en gran cantidad, la salsa comienza siendo inestable pero se logra homogenizar gracias a la emulsión que provoca pequeñas particulas de aire generando que las proteínas y las grasas se mezclen hasta integrarse por completo y fusionarse en una sola mezcla de textura espesa. La mayonesa pertenece a la familia de las salsas frias emulsionadas, su origen se atribuye a la gastronomia Francesa.

El principal uso de las mayonesas es para aderezar ensaladas, sandwiches, filetes de pescado y cocteles de mariscos, vegetales cocidos al vapor entre otras preparaciones mas. Las ensaladas son muy versatiles pues a partir de la receta basica podemos realizar mayonesas especiales las cuales son una mayonesa basica + el ingrediente favorito al gusto por ejemplo chile habanero y ajo.

La mayonesa es considerada una de las seis salsas madre de la gasstronomía pues a partir de ella podemos derivar mayonesas especiales como se menciona en el parrafo anterior pero ademas podemos derivar otras salsas como la salsa tartara, alioli, bernesa, entre otras mas.

La mayonesa sin conservadores se debe consumir en un plazo de 2 o 3 días maximo y mantenerse en refrigeración mientras no se consuma.

La regla basica para elaborar una mayonesa es:



1 YEMA
DE HUEVO



220 ML DE ACEITE VEGETAL O DE OLIVO
SAL AL GUSTO
PIMIENTA BLANCA AL GUSTO
MOSTAZA





ADEREZOS



ADEREZO DE TOFU MIEL MOSTAZA

Ingredientes

200 gr. de tofu
100 ml. leche de almendra
80 gr. de miel de abeja natural
30 gr. mostaza
3 gr. sal de mar
2 gr. pimienta entera

Procedimiento

1. Colocar en la licuadora o procesador el tofu, leche de almendra, mostaza, miel, sal y pimienta.
2. Licuar hasta obtener una textura cremosa y espesa.
3. Retirar el procesador y rectificar sazón, de ser necesario moler sal y pimienta en mortero y añadir a la preparación para rectificar el sabor.
4. Verter la preparación en un tazón y refrigerar por 30 minutos antes de consumirse.

Los aderezos son preparaciones líquidas con textura espesa que tiene como finalidad aportar sabor complementario a platillos fríos a base de vegetales o mariscos así como ser el acompañamiento de productos como panes y galletas.

Los aderezos pueden ser dulces o salados y no se limitan por una regla básica, la única consideración que se debe tener en cuenta es que a diferencia de la mayonesa los aderezos están conformados por lácteos como nata, queso, crema, etc.

La manera para preparar un aderezo vegano es tomar como base la mezcla de tofu con yoghurt o leche vegana. El resultado después de licuar estos ingredientes será una textura espesa que el tofu provocará, adicionalmente se pueden añadir ingredientes como pure de tomate o la pulpa de algún vegetal para brindar un sabor específico al aderezo, también podemos añadir vegetales cortados finamente como cebolla, pimienta morron, champiñones, etc.

Los aderezos deben estar en refrigeración y su tiempo de vida al ser un producto libre de conservadores será de 5 días.

El tofu, una pasta sólida elaborada a partir de semillas de soja, agua y coagulante. Apenas tiene sabor, una cualidad organoléptica muy valiosa que permite que puedas cocinarlo de mil maneras, desde salteados a ensaladas. Posee un color blanquecino y textura firme, pero es fácil de cortar.



La leche de almendras es una imitación de la leche y no contiene ningún lácteo, convirtiéndola en una popular alternativa a la leche para los veganos y las personas con intolerancia a la lactosa o alergias a la leche.





MUESLY



MUESLY

Ingredientes

100 gr. almendra en laminas
50 gr. pasas
50 gr. coco rallado
50 gr. arandanos deshidratados
100 gr. cacahuete
100 gr. avena natural
100 gr. azúcar

Procedimiento

1. Dorar las almendras, coco rallado, cacahuete y avena en un sartén por separado uno a uno. Es importante que el dorado se realice independiente en cada ingrediente para evitar que se quemen pues cada uno resiste distinto el calor.
2. Una vez dorados los ingredientes reservar.
3. Colocar el azúcar en un sartén con agua al raz, llevar a fuego medio, añadir la avena dorada preciamente cuando el caramelo llegue a 117°C (esto ocurrira cuando el caramelo comience a hervir lentamente y las burbijas no sean tan constantes, de igual forma el caramelo tomara un color ligeramente amarillo o ambar). Mezclar la avena con pala de madera rapidamente hasta que se formen cristales de azúcar, apagar el fuego y reservar en un tazón.
4. Para preparar el muesly mezclar la avena caramelizada en un bowl con las laminas de almendra, cacahuete, coco rallado y dorado, arandanos y pasas.

El muesly significa "papilla de cereales", y hoy es tendencia absoluta. Una mezcla de frutos, frutos secos y deshidratados, semillas y cereales, todo de estación, lo ha hecho toda una novedad pues además de ser exquisito, tiene excelentes propiedades y beneficios.

Un buen muesly aporta nutrientes indispensables y energía para toda la jornada. También regenera la flora intestinal y protege el corazón. Pocos platos se identifican tanto con un desayuno saludable y equilibrado como el muesly.

El Muesly está compuesto por cereales como trigo, centeno, cebada, avena, arroz y maíz, en copos, inflados, integrales o refinados. Las frutas que se pueden encontrar son variadas: pera, plátano, manzana, pasas, dátiles, ciruelas, mango, higo, durazno, frambuesas, piña y coco.





DESHIDRATADOS

Ingredientes



- 2 pzs. de manzana
- 60 gr. de azúcar refinada
- 30 gr. de canela molida
- 2 pzs. de platano macho



Procedimiento

MANZANA

1. Lavar las manzanas.
2. Cortar las manzanas en laminas (rodajas) de 3 milímetros
3. Colocar las rodajas de manzana sobre una charola con papel encerado o papel siliconado.
4. Espolvorear con azúcar y canela molida en forma de lluvia con ayuda de un cernidor de malla fina.
5. Hornear por 60 minutos a 100°C.

PLATANO

1. Pelar platano macho, cortar rebanadas con un corte transversal (sesgadas) delgadas de 3 milímetros.
2. Extender las chips de platano sobre una charola plana con papel encerado o papel siliconado.
3. Llevar al horno a 100°C durante por 60 minutos.

OREJONES DE MANZANA Y CHIPS DE PLATANO

La fruta deshidratada es una alta fuente de minerales como el calcio, potasio, hierro y magnesio. Además de vitaminas tanto del grupo, A, E como del complejo B. El alto contenido de vitaminas, ayuda a fortalecer el sistema inmunológico, favorece a la piel, al tejido óseo y a las membranas.

Al deshidratar fruta, las **propiedades nutricionales** de estas frutas suelen conservarse.

Las frutas deshidratadas son perfectas para acompañar cereales en desayunos o para emplearse como toppings o complementos para la preparación de ensaladas. Otro uso de las frutas deshidratadas es emplearlas como colación.

Las frutas deshidratadas pueden ser conservadas por 6 meses en un clima templado y herméticamente cerrados.



TOMATES DESHIDRATADOS



Ingredientes

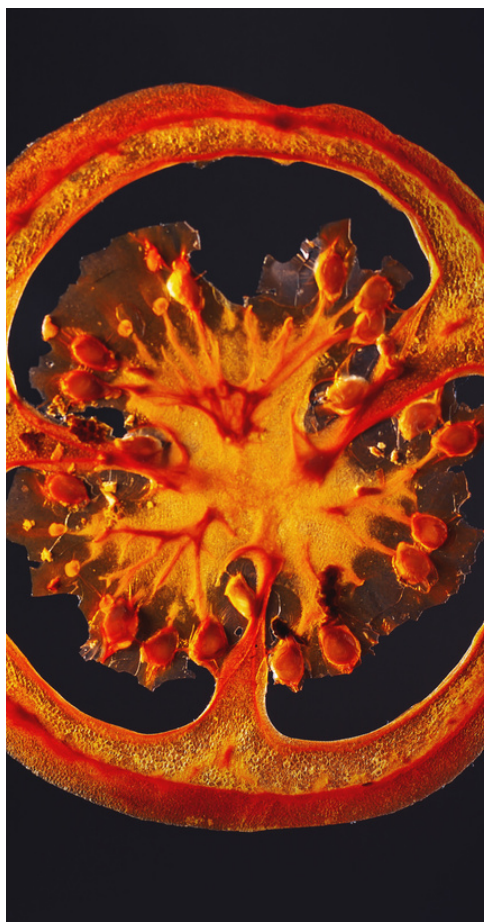
300 gr. jitomate cherry
60 ml. aceite de olivo
10 gr. sal de mar
10 gr. pimienta tabasco
3 gr. de albahaca deshidratada
4 gr. de oregano.



Procedimiento

1. Cortar los jitomates por la mitad a lo largo.
2. Extender los jitomates sobre una charola.
3. Barnizar con aceite de oliva.
4. Triturar la sal y pimienta en un mortero.
5. Salpimentar los jitomates.
6. Sazonar con oregano y albahaca molida.
7. Hornear a 100°C durante 60 minutos moviendo cada 15 minutos.
8. Retirar los jitomates del horno, enfriar y guardar en frasco herméticamente cerrado en un lugar templado sin humedad.

Otra manera de manera de conservar los jitomates es colocarlos en un frasco inmersos en aceite de olivo.



Los alimentos deshidratados y/o desecados son aquellos alimentos frescos a los que se les ha extraído el agua mediante métodos artificiales o naturales con el fin de disminuir el riesgo de contaminación y aumentar la vida útil.

El empleo de los tomates secos a la hora de aportar sabor a diversas preparaciones culinarias es muy habitual en la cocina mediterránea, de esta forma pueden encontrarse en salsas para untar (a veces con focaccia o pizza), como ingrediente saborizante en las ensaladas, como guarnición de carnes asadas, en algunos casos se incluye como ingrediente de ensaladas. Si se muele finamente se encontrarán diversos patés para esparcir en sándwich y tostas. En algunos casos se elaboran condimentos con los tomates finamente picados,

INFUSIONES Y TISANAS: PACIFIC RIM

Ingredientes

1 pz. de carambola
5 pzs. de anis estrella
50 gr. de jengibre fresco
200 gr. de frambuesa
1 manojo de hierbabuena

Una tisana es una bebida que se suele tomar en caliente, aunque también puede ser en frío, tiene muchos beneficios para la salud, libre de cafeína y llena de propiedades curativas. Es el resultado de hervir en agua varias plantas medicinales, con la posibilidad de incluir en dicha bebida otros elementos tales como frutas, bayas, semillas especias, flores... aunque también debemos de dejar claro que, al hablar de tisanas, se sobreentiende que nos referimos a la mezcla única de plantas.

Las tisanas están compuestas de hierbas deshidratadas y además molidas, luego son introducidas en bolsas de papel de filtro.

Con las tisanas conseguimos sacar el máximo partido a las hierbas ya que, al hervirlas, el agua queda impregnada de sustancias solubles que pueden aportar efectos beneficiosos para la salud. Las tisanas se utilizan en la medicina alternativa, pero, cabe destacar que son también conocidas como té o bebidas aromáticas.

Procedimiento

1. Pelar el jengibre y cortar en laminas muy delgadas.
2. Deshojar la hierba buena.
3. Cortar la carambola en cuartos y cortar rebanadas delgadas.
4. Cortar las frambuesas en rodajas pequeñas.
5. Triturar ligeramente el anis estrella.
6. Colocar de manera extendida en charola sobre papel siliconado las frutas, el jengibre y la hierba buena.
7. Hornear a 100°C por 45 minutos.
8. Al finalizar el tiempo retirar del horno, dejar enfriar los insumos y mezclar todos los ingredientes incluyendo el anis estrella en un tazón.
9. Servir una cucharada de tisana en una taza de ceramica con agua hirviendo, reposar por 5 minutos.
10. Endulzar con azúcar o stevia al gusto.



INFUSION DE MATCHA TROPICAL

Ingredientes

10 gr. de matcha
2 pzs. de kiwi
2 pzs. de manzana
50 gr. de lemongrass
4 gr. calvo de olor

Procedimiento

1. Cortar el lemongrass en trozos pequeños.
2. Pelar el kiwi, cortar en octavos y de cada octavo obtener rebanadas delgadas, reservar.
3. Cortar la manzana en octavos y cada octavo en rebanadas delgadas, reservar.
4. Colocar el kiwi, manzana y lemongrass en una charola con papel encerado o papel estrella, asegurar que los ingredientes estén dispersos en la charola sin que se encimen para evitar que se peguen.
5. Hornear a 100°C por 60 minutos hasta deshidratar.
6. Retirar del horno, enfriar.
7. Mezclar los ingredientes deshidratados en un bowl, añadir clavo de olor moligo y matcha, saltear para mezclar. En este punto la infusión está lista y se puede almacenar en un frasco cerrado herméticamente o en una bolsa cerrada en un lugar seco y templado.
8. Para preparar la infusión servir dos cucharadas, añadir agua hirviendo, endulzar con azúcar o edulcorante al gusto, mezclar.

Esta bebida se puede consumir caliente o también se puede infusionar con poca agua hirviendo y enseguida añadir hielo y agua fría para beber helado.

Matcha es té verde que pasa por procesos de sombra antes de la cosecha y después es triturado fino con molinos de piedra para mineralizar el té. Se muele tan fino que se vuelve 90% soluble y al beberlo se consume la planta completa a diferencia de una infusión.

Los componentes principales del Matcha son:

- Antioxidantes - Regenera las células
- Aminoácidos - Relajan las arterias y mejoran la circulación
- Teína - Otorga energía y mejora el metabolismo

Las tisanas son bebidas que se obtienen al introducir en agua hirviendo diversos frutos o hierbas aromáticas, como té, café o manzanilla, para extraerles sustancias solubles en agua. En México a las infusiones se les conoce con el nombre genérico "té" y por lo general su función es medicinal; se preparan con hierbas, flores, raíces, cortezas, cáscaras y hojas, y se recomiendan para un sinnúmero de tratamientos.

Los ingredientes más utilizados son anís, anisillo, canela, flores de azahar, flores de buganvilia, hierbabuena, hojas de guayaba, hojas de limón, hojas de naranjo, manzanilla, pelos de elote, pericón y tila. Cuando las infusiones se beben frías se les llama agua de tiempo.



Ingredientes

70 gr. de arugula
50 gr. jitomate deshidratado
40 gr. de muesly
80 ml de aderezo miel mostaza de tofú
sal
pimienta

Procedimiento

1. Lavar la arúgula, sanitizar y reservar.
2. Servir espejo de aderezo en plato hondo.
3. Colocar la arugula escurrida sobre el aderezo dando volumen a la presentación.
4. Incrustar jitomate cherry deshidratado sobre la arugula.
5. Coronar con muesly
6. Sazonar con sal y pimienta
7. Decorar con mas aderezo haciendo un trazo en forma de linea alrededor de la ensalada.

ENSALADA NUTRICIONAL DE ARUGULA



La arúgula, también conocida como rúgula, es una hortaliza mediterránea de la familia de las brasicáceas que crece todo el año y la cual contiene altos niveles de ácido fólico, antioxidantes, vitaminas y minerales, baja en calorías que se utiliza para preparar diferentes ensaladas y platillos.

Este ingrediente tiene beneficios antioxidantes los cuales ayudan a prevenir la oxidación o el daño celular generado por los radicales libres que provocan la destrucción de las células y promueven el envejecimiento y la aparición de enfermedades degenerativas. Los antioxidantes presentes en la arúgula además funcionan para reforzar el sistema inmune y prevenir enfermedades como el resfriado común e incluso el cáncer.

Esta hortaliza es rica en vitamina K la cual es comúnmente utilizada para tratar problemas de coagulación sanguínea, también promueve la formación de los huesos.

Al tener un bajo contenido en calorías es ideal para las personas que buscan bajar de peso, pues también posee un gran contenido en fibra la cual brinda una sensación de saciedad, por lo que el consumo de alimentos será mínimo, por si fuera poco, al igual que todas las hortalizas de hoja verde, es un buen hidratante.

BARRAS ENERGETICAS DE AMARANTO Y MUESLY



Ingredientes

- 100 gr. de muesly
- 50 gr. de amaranto
- 50 gr. de miel de abeja natural
- 2 hojas de papel encerado (para forjar las barras)

El amaranto es una diminuta semilla muy utilizada en la cocina y que posee múltiples propiedades saludables: aporta energía, proteínas de gran calidad y abundantes minerales y vitaminas del grupo B. Por su sabor y textura gusta tanto a niños como a mayores. Repasamos sus propiedades y beneficios.

La composición nutricional del amaranto ha merecido que sea considerado uno de los 36 vegetales con mayor potencial alimenticio para la humanidad, debido a su riqueza en minerales y proteínas, su resistencia a la sequía y su gran rendimiento agrícola.

El amaranto constituye una excelente fuente de aminoácidos, muy útil para aumentar el consumo de proteínas de origen vegetal y obtener a la vez muchos otros valiosos nutrientes.

El amaranto es rico en minerales y oligoelementos, lo que lo hace muy reconstituyente. Es una gran fuente de calcio, superior a cualquier otro cereal, y aportan también una buena dosis de magnesio.

Se considera asimismo una excelente fuente de hierro (superior a las espinacas), así como de zinc y selenio, que estimulan el sistema inmunitario.



Procedimiento

1. Medir los ingredientes
2. Verter en un bowl el muesly, añadir el amaranto (el amaranto se puede dorar ligeramente de manera opcional antes de mezclar con el muesly con la finalidad de aportar un sabor mas intenso).
3. Agregar la miel poco a poco mezclando con ayuda de una cuchara asegurando que toda el amaranto y muesly se impregne de miel.
4. Con ayuda de un aro de metal o plastico daremos forma a las barras, rellenar el aro de la mezcla de muesly con amaranto y miel, presionar para compactar la preparación.
5. Dejar reposar por 1 hora para secar.
6. Desmoldar y consumir.

En caso de no consumir las barras al momento se pueden envolver en papel selofan y resguardar en un area seca libre de humedad.