

Salsa
pesto



Tofu miel



Croqueta de
lenteja
germinada



Germinación

Paso 1: Colocas $\frac{1}{2}$ taza de lenteja en agua durante 8 horas.

Paso 2: Escurre el agua en un colador y lavas muy bien.

Paso 3: Reservas la lenteja escurrida en un colador o recipiente de vidrio, el recipiente solo llénalo $\frac{1}{4}$ parte, apóyalo en forma horizontal en un lugar oscuro y aireado.

Paso 4: Enjuaga la lenteja cada 8 horas durante un día y medio.

Paso 5: Cuando la lenteja tenga un brote de más de 1 cm ya estará lista para usar y puedes reservarla en la nevera.



Croqueta de lenteja



Ingredientes

1 taza de lenteja germinada

½ pimentón

½ cebolla cabezona

½ cebolla larga

2 gajos de ajo

1 cucharada de aceite

Sal rosada

1 cucharadita de harina de yuca

Hierbas (romero, tomillo, semillas de cilantro, etc.)



Procedimiento:

Licuar todo, hasta que quede una textura adecuada, de una croqueta no muy seca pero tampoco no líquida. Cocinar en la sartén formando la croqueta con ayuda de una cuchara. Cuando doren ya estarán listas.



Tofu miel

* Primera opción:

Cortas el tofu en el tamaño que desees, lo asas en una sartén antiadherente y le agregas miel encima para que dore con la miel, después le puedes agregar mas miel. Si usas una sartén que no tiene antiadherente le agregas aceite antes, para que no se pegue.

• Segunda opción:

Cortas el tofu en el tamaño que desees haces, aparte haces una mezcla en un recipiente de una cucharada de coco con una pizca de sal, paprika y/o cúrcuma, bañas el tofu con esta mezcla antes de llevar a la sartén, le agregas miel a ambos lados cuando dore.



Salsa pesto

Ingredientes

2 taza de albahaca fresca

¼ taza de piñones o alguna nuez

¼ taza de ramas de hoja de zanahoria orgánica (opcional)

3 hojas de rúcula (opcional)

1 gajo de ajo

1 cucharada de levadura nutricional (opcional)

1 puñado de cilantro fresco

½ taza de aceite de oliva

Procedimiento

En una picadora o licuadora, procesar todo con la mitad del aceite, la textura es al gusto pero se recomienda que se vean un poco los ingredientes, ya que originalmente se hace con un mortero. En un recipiente de vidrio con tapa vas a incorporar el resto del aceite de oliva y enseguida le agregas la mezcla. Conservar en nevera máximo 10 días.

