

**LA VERDADERA COCINA
LIBRO DE COCINA**



Copyright, 1947 por
La Sociedad Americana de la Cuña de Entrada
Todos los Derechos Reservados

IMPRESO EN VENEZUELA

**Segunda Edición en Español
Febrero, 2009**

CENTRO DEL MONTE CARMELO
Publicadores de
La Literatura de La Vara del Pastor

Universal Publishing Association
P. O. Box 7613
Waco, Texas, 76714
Estados Unidos de América

Teléfono: 1-800-729-7494

E-mail: varadelpastor@yahoo.com

Impreso en los Estados Unidos de Norteamérica

EL LIBRO DE LA
VERDADERA COCINA

**Cocinar Bien Significa
Buena Salud**

Sociedad Americana de E. W.

CONTENIDO

LA PREGUNTA DE LA MANTEQUILLA	5
EL MÉTODO DE LA ECONOMÍA	9
TABLAS DE MEDIDAS	10
ABREVIATURAS USADAS	11
ENSALADAS	11
ADEREZOS PARA LAS ENSALADAS	13
SOPAS	14
SANDWICHES	21
PLATOS VEGETALES	23
PLATO PRINCIPAL	31
SALSAS Y ADEREZOS	42
BUENA PANADERÍA	46
POSTRES	58
PLATOS CONGELADOS	62
BEBIDAS	64
PLATOS SENCILLOS PARA ENFERMOS	67
MISCELANEOS	68

LA PREGUNTA DE LA MANTEQUILLA

LAS AUTORIDADES DE SALUD DE AYER VS. LA DE HOY

En vista del hecho que el uso o no de la mantequilla ha sido por algún tiempo muy discutido entre algunos defensores de la salud, escribimos los siguientes párrafos en un esfuerzo para poder guiarlo para a una conclusión correcta del asunto.

Durante los años en el cual la pregunta de la mantequilla vino a la atención de la Sra. E. G. de White, las mejores autoridades de la salud, como veremos en los párrafos siguientes, han enseñado que la mantequilla es indigerible e insalubre. Y en vista del hecho que en sus escritos de dieta y salud, ella recomienda enérgicamente la defensa de las autoridades de la buena salud, entonces la fuente de su información en exámenes de alimentos en laboratorios, es obvia. "Nuestros obreros", ella advierte, "deben hacer uso de su conocimiento de las leyes de la vida y la salud. Leed lo escrito por los mejores autores acerca del asunto, y obedeced religiosamente lo que vuestra razón os dice que es la verdad" *Consejos para la salud*, página 568.

En las siguientes líneas citamos primero las más antiguas ideas de la mantequilla y luego los últimos hallazgos científicos.

**LA DEFENSA DE LAS AUTORIDADES
DE LA SALUD EN LOS DÍAS
DE LA SRA. WHITE**

La Familia y la Guía Casera [The Family and Householder's Guide], Storke, 1859:

“La mantequilla es usada como una salsa para muchos artículos de comida, y es frecuentemente añadida a la harina para ser mezclada en tortas y pastelerías, y en ambas formas es dañina, así, aunque esta no produzca efectos aparentes inmediatos, ésta coloca el fundamento del gran trastorno de las enfermedades del estómago. Usada en esta forma, es también muy idónea para dar origen a enfermedades de la piel muy difíciles de curar. Las personas que laboran bajo quejas estomacales no deben usar mucha la mantequilla en ninguna forma. Es también muy dañina cuando es calentada. Es una mala parte de la conducción del niño el consentir sus paladares por los frecuentes excesos con la mantequilla, como es apto para dar origen a un grotesco e insalubre hábito del cuerpo, caracterizado por la frecuente apariencia de erupciones y otras llagas, descargadas detrás de las orejas, etc., o erupciones en la cabeza y en otras partes de la piel. Su uso inmoderado también ocasiona muchísima saciedad del sistema”.

LA DEFENSA DE LAS AUTORIDADES DE LA SALUD EN NUESTROS DÍAS

El Libro del Mundo [The World Book], 1926: “La grasa se encuentra en la leche en forma de diminutos globos como partículas. Formalmente fue supuesto que cada partícula estaba encerrada en una piel delgada o membrana, pero esta creencia no fue por tanto tiempo sostenida por los científicos por muchas razones. Una de éstas es que por la violenta agitación de la leche caliente con huevos batidos, los glóbulos de las grasas pueden ser divididos en pequeñas partículas y la leche está todavía normal en apariencia. Estaba cada glóbulo rodeado por una membrana, esto no sería el caso. Cuando la leche es agitada así, o batida, los glóbulos líquidos son solidificados y las partículas de grasas se unifican, formando la masa compacta conocida como mantequilla”.

Periódico de La Asociación Médica Americana [Journal of The American Medical Association], 1946: “El Concilio reconoce que la mantequilla es una de las más costosas comidas y que todo esfuerzo de los productores estaría dirigido a mantener las cualidades sanitarias y nutricionales del producto”.

De acuerdo a *Bridges & Mattice*, “*Comidas y análisis de bebidas*” [Food & Beverage Analysis], publicado en 1942, la mantequilla es una de las fuentes más asimilables de grasa así como también un portador de vitamina “A”.

Productos de Comida [Foods Products], Sherman: “... en experimentos por Luhrig el coeficiente

de digestibilidad es de 97,86% para la mantequilla y de 97,55% para la oleomargarina”.

El Concilio sobre Comidas y la Asociación Médica Americana de Nutrición [Council on Foods and Nutrition American Medical Assn.], el 22 de Agosto de 1942: “En 1902 la importancia de la distinción no estaba clara, pero hasta 1913 fue evidente que los aceites vegetales y muchas de las grasas animales usadas en hacer oleomargarina carecían de vitamina A, mientras que la mantequilla fue una rica fuente de esta vitamina”.

CONCLUSIÓN

De los aspectos precedentes vemos que durante los años más recientes todas las autoridades de la salud, hasta aquí, somos capaces de encontrar, altamente recomendado el uso de la mantequilla. De hecho, la misma Sra. White escribió en 1901: “No puedo decirles: No debéis comer huevos, ni leche ni crema no debéis usar mantequilla en la preparación de los alimentos... Pero quiero decir que cuando llegue el tiempo en que ya no deba usarse leche, crema, mantequilla y huevos, Dios nos lo revelará”. *Consejos sobre el Régimen Alimenticio*, páginas 242-243 (las negrillas son nuestras).

Claramente entonces, como pruebas de laboratorios, deberíamos aceptar las mejores autoridades. Pero cómo y cuándo estos productos deberían ser eliminados de nuestra dieta, el asunto está en la Sabiduría de Dios, en la Inspiración.

En vista de estas informaciones conflictivas, aquellos cuya convicción es que la mantequilla es un buen alimento, pueden sustituir el “aceite” o la “manteca” por la mantequilla, si es de su preferencia.

EL MÉTODO DE LA ECONOMÍA

1. Ahorre tiempo cuando esté horneando cualquier cosa que requiera de nueces cortadas, colóquelas en una bolsa de papel, enróllelas o golpéelas hasta pulverizarlas.
2. Mantenga un envase grande de harina en polvo, espolvoree su rodillo y estire con esto.
3. Compre un envase pequeño de pescado para batir las cremas o los huevos dentro de ellos, no salpicarán la corona del tazón que atrapan las gotas.
4. Mantenga una pequeña hoja de vidrio con su libro de cocina. Podrá leer su receta rápidamente y también protegerá su libro de cocina de que no se ensucie.
5. Para hacer panecillos duros extra crujientes, mantenga una olla de agua hirviendo en el horno mientras que los panecillos se estén horneando.
6. Caliente los limones enteros antes de exprimirlos. Al colocarlos en agua caliente por varios minutos, producirán mucho más jugo.
7. Para lavar la cacerola y la lata de aceite se aprovecha calentando todo lo que sobra en un plato de barro.
8. Use el plato de vidrio que se utiliza para la tarta de manera invertida para cubrir cuando se cocine el budín de pastas rellenas

y podrá observar el progreso sin levantar la tapa.

Para separar la yema de la clara del huevo, rómpalo en un embudo. La clara se deslizará dejando la yema en el embudo.

– Revista Rexal

TABLAS DE MEDIDAS
(Todas las medidas son planas)

3 cdas	1 cda	4 crtos	1 gal
16 cdas.....	1 tz	2 cdas (líquidas) ..	1 oz
2 tzs	1 pt o 1 lbr	8 oz	1 tz
2 pts	1 crto	16 oz	1 lbr

Equivalentes útiles

4 cdas de harina	1 oz
1 tz de harina	4 oz
4 tz de harina	1 lbr
3 ¼ tz de harina de trigo entero	1 lbr
1 cda de mantequilla	½ oz
1 tz de mantequilla	8 oz
1 vaso (vaso común de bebida)	6 oz
1 lbr de uvas pasas	2 2/3 tz
1 lbr de higos (cortados)	3 tz
1 lbr de nuez (cortadas)	3 ½ tz

Sustituciones útiles

2 cdas de harina son equivalentes a 1 cda de grano de fécula de maíz (maizina), en jugos o salsas espesas.

1 tz de leche cortada es equivalente a 1 cda de vinagre más 1 tz de leche dulce.

Abreviaturas Usadas

tz	taza	pt	pinta
lbr	libra	crto	cuarto
oz	onza	gal	galón
doc	docena	cdta	cucharadita
cda	cucharada		

ENSALADAS

Ensalada de repollo cremoso

Rebane un repollo de tamaño mediano. Mézclelo con 2 cdas de azúcar, el jugo de 2 limones y una pizca de sal. Derrame esto en el repollo. Mézclelo con crema agria espesa, y sívalo frío.

Ensalada sencilla de repollo

Corte el repollo finamente, sal al gusto y aderece con mayonesa.

Ensalada verde de nuez

A tres partes de espinacas crudas u otras verdes desmenuzadas, agregue una cuarta parte de cebollas verdes desmenuzadas y unos pocos tomates picados en cubitos. Aderece con mayonesa, o con cualquier aderezo de su preferencia y rocíe con nueces en hojuelas.

Ensalada Aristocrática de Tomates y Pepinos

Sobre las hojas de lechuga arregladas atractivamente, rebane finamente los tomates y los pepinos, y aderece con tiras de pimentón verdes y rojos (sancochar los pimentones, pelarlos

y cortarlos en tiras antes de usarlos). Sírvese con aderezo de ensalada favorito y salpique con perejil finamente picado.

Ensalada de frutas semi - tropicales

2 naranjas	½ cabeza de lechuga
3 cambures	1 tz de crema batida
2 melocotones	10 nueces inglesas
de buen tamaño	picadas

Pele las naranjas y separe cada sección. Pele los cambures y córtelos en rebanadas de ¼ de pulgadas. Corte las lonjas de los melocotones a la medida y forme las secciones de las naranjas. Arréguelos en las hojas de las lechugas y cúbralos con crema batida. Corte las nueces en pedazos y salpique sobre ellos.

Ensalada sencilla de cambur

Rebane en cruz el cambur maduro. Mezcle en partes iguales la mantequilla de maní y la miel, luego cúbralo ligeramente con el jugo de naranjas y viértalo en la fruta rebanada.

Ensalada de cambur - fresa

Coloque alternadamente en el plato de ensalada, capas de cambures rebanados y de fresas. Cúbralos con crema batida y sírvalo.

Ensalada combinada

2 tz de repollo finamente rebanado	2 o 3 cdas de jugo de limón
1 tz de tomates cortados finamente	2 zanahorias rebanadas finamente
1 pimentón rojo, cortado finamente	2 cdas de perejil
1 tallo de celery, finamente cortado (se puede agregar sal al celery)	1 pimentón verde, cortado finamente
	1 cdta de sal, a menos que al celery no se le haya añadido la sal

Mezcle todos los ingredientes y agregue el aderezo - o mayonesa o ½ taza de crema.

ADEREZOS PARA LAS ENSALADAS

Mayonesa casera (sin cocinar)

1 huevo crudo	el jugo de medio limón
1 cdta de sal	1 tz de aceite vegetal

Bata un huevo en el tazón con una pizca de sal hasta que espese. Añada el jugo de limón y batir todo junto. Mientras esté batiendo lentamente, agregue una cucharada de aceite al mismo tiempo. Cuando la mayonesa esté espesa, agregue el resto de la sal y deje de batir. Sírvasse fresca o manténgala en la nevera.

Aderezo cocido

½ tz de crema	2 cdts de aceite vegetal
½ cdta de almidón	sal al gusto
1 yema de huevo	2 cdas de jugo de limón

Frote el almidón suavemente en la crema. Cocínelo tapado en una cacerola doble, alrededor de 10 minutos y bájelo del fuego. Mezcle la yema del huevo, el aceite, la sal y el jugo de limón, luego mueva gradualmente la mezcla en la crema caliente y el almidón. Póngalo al fuego otra vez y continúe removiendo hasta que obtenga el espesor deseado. Rinde ¾ de tazas de aderezo.

Aderezo confeccionado para ensalada (sin aceite)

¼ tz de jugo de limón ¼ tz de azúcar
1 huevo (separado)

Hierva el jugo de limón y el azúcar para un delgado almíbar y colóquelo en agua fría hasta que se forme una bola blanda. Envuélvalo en la yema de huevo batida y luego bátalo con la clara.

Aderezo francés

3 cdtas de aceite ½ cda de sal
El jugo de un limón Pimienta de Cayena

Bátalo en un tazón, o muévelo vigorosamente en una botella. Se puede omitir la pimienta de Cayena si no lo desea.

SOPAS

Sopa de Vegetales No. 1

½ tz de guisantes crudos 1 cda de aceite o
partidos mantequilla
3 zanahorias 1 cebolla mediana
2 cdas de arroz 6 quimbombós pequeños
2 papas 2 crtos de aceite corriente
¼ tz de tomates sal al gusto

Cocine los guisantes, zanahorias (picadas) y el arroz hasta que estén blandos. Agregue las papas, los tomates picados, la sal y el aceite, las cebollas (finamente cortada) y los quimbombós. Añada el aceite y termine de cocinar. Rinde de 8-10.

Sopa de Vegetales No. 2

2 zanahorias finamente 4 tomates grandes o
rebanadas 1 lata grande de tomates
1 tz de celery finamente 1 tz de perejil picado
picado (con hojas) ¼ tz de quimbombó

1 manojo de rábanos,
finamente cortados

picados
1 ½ crtos de aceite

Deje todos los ingredientes en agua hirviendo y cocínelos lentamente alrededor de 15 minutos, o hasta que las zanahorias estén blandas. Sal y aceite al gusto. Rinde para 8.

Sopa de proteína vegetal

1 tz de guisantes verdes picados	2 huevos
2 crtos de agua	1 cda de B-plex
1 cebolla (bien picada)	¼ tz de tallarines
1 papa (en cubitos)	Sal y perejil
1 zanahoria (en cubitos)	al gusto
1 pedazo celery (en cubitos)	

Cocine los vegetales en el agua hasta que los guisantes estén blandos. Revuelva completamente los huevos duros, entonces remueva con 1 cda de B-plex. Colocar esto junto con los tallarines en la sopa, hervir a fuego lento alrededor de 10 minutos. Rinde para 6. (Véase la página 31 para la receta del B-plex).

Sopa de papas

3 tzs de papas (en cubitos)	1 cda de cebolla
1/ tz de celery	(finamente picada)
(finamente picado)	2 cdas de mantequilla
sal al gusto	(o aceite vegetal)
1 crto de leche	

Mezcle todos los ingredientes y llénelos con agua. (Si el celery no está disponible, ½ cda de sal de celery puede ser el sustituto), tape y cocine hasta que las papas estén listas. Luego sin escurrir, coloque en un colador 1 crto de leche fría. Calentar hasta que se una bien, sírvase caliente. Rinde 8 porciones.

Sopa de papas o legumbres

Lave 2 papas grandes. Sin pelarlas, pase las papas por un molino,

también el celery (si se usa). Colóquelo en la olla y cúbralo con agua. Agregue 2 cdas de mantequilla (o aceite vegetal) y un poco de sal, déjelo que hierva hasta que casi se seque el agua. Luego bata 2 cdas de harina en 1 crto de leche y viértalo en los vegetales hirviendo. Continúe moviéndolo y tan pronto como las papas estén listas, retírelas del fuego. Adicionalmente puede ser requerida la sal. Sírvese caliente.

Si el restante del puré de papas es usado, disolverlo en la leche.

Si el restante de todas las papas es usado, colóquelos picados en cubitos en la leche. Póngalo a hervir, luego déjelo a fuego lento alrededor de 10 minutos.

Las papas pueden ser sustituidas con guisantes frescos o judías. El agua puede ser sustituida con el caldo de la sopa hecho de vegetales, los cuales son buenos porque tienen nutrientes.

Sopa de Lentejas, Arroz, Habas o Guisantes

Remoje una taza de lentejas, guisantes o habas por 1 hora, luego lávelos y cocínelos en 5 tazas de agua (o use lo que sobre). Añada ½ tz de cebollas picadas, un perejil pequeño y una zanahoria picada por la mitad. Cuando se cocine, únase 1 cda de harina con 1 cda de aceite y mueva la sopa mientras esté hirviendo. Déjelo por unos pocos minutos, luego sírvese. Retire las zanahorias. Si desea, agregue 2 tazas de tomates mientras se cocina la sopa.

Para la sopa de arroz, prepárela de la misma forma, pero remoje el arroz, reemplace el agua con la leche, pero use menos. Rinde 4 a 5 porciones.

Sopa de habas

2 tzs de habas secas y cortadas	Un poco de ajo Un poco de sal
Perejil y celery picados	2 cdas de mantequilla
2 cebollas grandes picadas a la mitad	(o aceite vegetal) 2 tzs de jugo o
3 papas medianas (picadas)	guiso de tomate

Cocine las habas, perejil, celery, cebollas, papas y sazone con 1 crto de agua hasta que las habas estén blandas. Retire las cebollas y úselas para un entremés. Luego añada la mantequilla (o el aceite vegetal) y los tomates. Déjelo hervir a fuego lento por 15 minutos. Agregue ½ taza de crema dulce o amarga si lo prefiere. Rinde 6 porciones.

Sopa de Tomates

Coloque el tomate en una olla de porcelana. Agregue agua (la mitad tanto como la del tomate) y luego 1 cda de cebollas picadas, 1 cda de aceite vegetal, 1 cda de quimbombó picados para cada 6 tazas de sopa. (Si ninguno de estos artículos son accesibles, algunos pueden ser omitidos). Cocinar hasta que seque y cuélelo o sírvalo como está.

Caldo de Minerales

2 remolachas incluyendo las cabezas	½ tz de repollo
4 tallos de celery	¼ tz de perejil
1 zanahoria con la cabeza (verdes)	
incluyendo las hojas	3 nabos con su cabeza
1 manojo de mostazas verdes	2 crtos de agua sal al gusto

Corte finamente todos los ingredientes y páselos por un molino. Póngalos a hervir y deje que hierva a fuego lento por 10 minutos. Cuélelos y sírvase caliente. Rinde 6 porciones.

Sopa de Nabos

1 nabo grande	½ tz de perejil picados
1 papa grande	2 cda de copos de avena
3 cebollas grandes	2 ½ crtos de agua
2 tallos de celery con sus hojas	

Corte o muele el nabo, papa, cebollas, celery y el perejil. Coloque todos los ingredientes en agua hirviendo y deje cocinar por 15 minutos. Sal al gusto. Sírvase caliente. Rinde 6 a 8 porciones.

Sopa o crema de espárragos

2 manojos de espárragos	3 tazas de leche
4 tazas de agua fría	1 cda de aceite
Sal	1 cda de harina

Corte los 2 manojos frescos de espárragos y cocine en agua fría para lo cual se le agrega un poco de sal. Cocine a fuego lento hasta que el agua quede reducida a la mitad y coloque los espárragos en un colador. Luego mientras lo coloca para que hierva con 3 tazas de leche, junto con el aceite y la harina,

remuévalo a fuego lento en la leche hervida. Manténgalo hirviendo por unos pocos

minutos. Entonces agregue los espárragos. Revuelva y sirva con pan tostado. Rinde 6 porciones.

Sopa de crema de guisantes

2 tzs de puré de guisantes (esposos)	1 pinta de leche
¼ de vaso de crema	2 cdtas de aceite o mantequilla
Sal al gusto	

Mezcle todos los ingredientes, caliente y sirva. Rinde 6 porciones.

Sopa de cebada perlada

½ tz de cebada perlada	1 zanahoria
1 cdta de aceite vegetal y unas ramitas de perejil	3 tzs de agua
	sal al gusto

Lave y ponga a remojar la cebada perlada durante la noche en agua. En la mañana añada el aceite vegetal, perejil y la zanahoria (picadas a la mitad), cocínelos hasta que se consuman. Agregue más agua si es necesario. Sazone con sal y un poco de crema o el batido de la clara de huevo. Luego bata la yema y viértalo en la sopa mientras hierve y muévelo vigorosamente. Rinde 8 personas.

Sopa de zanahoria y cebada

¼ de cebada	2 cdtas de cebollas picadas
3 tzs de caldo vegetal	2 cdtas de quimbombó
1 tz de zanahoria	4 tzs de leche
Sal al gusto	

Lave la cebada y déjela remojar durante la noche en 2 tazas de agua, luego sin dejar que se seque, caliente y agregue 3 tazas de caldo de vegetales, o sopa, o el caldo donde las papas se

habían estado cocinando (si está o no disponible, cocínelo en 3 tzs de agua

hasta que la cebada quede blanda; luego agregue 4 tzs de leche, colóquelo a hervir mientras continua removiéndolo). Si es necesario, puede añadir más agua mientras la cebada se está cocinando. Lleve los vegetales al procesador de alimentos e inmediatamente agregue la cebada al hervido. Deje hervir a fuego lento por 20 minutos. Rinde 6 porciones.

Sopa combinada con vegetales

Prepare igual cantidad de rábanos picados, espárragos, zanahorias, repollo, guisantes verdes, o algún otro vegetal; y tantas variedades como le sean posibles. Colóquelo en una olla para sopa, muévelo junto y condimente con perejil, cebollas, celery y sal. Entonces cúbralo primero con agua, colóquelo rápidamente a hervir, luego cocine a fuego lento, y cocínelo hasta que se seque. Escorra en un colador o sírvase como está.

Estofado de vegetales

1 tz de habas	2 tzs de repollo
4 crtos de agua	finamente picado
1 tz de guisantes verdes secos	2 tzs de habichuelas
picados	verdes
1 cebolla grande o una pequeña y	2 tzs de tallarines
una cabeza de ajo	2 cdtas de sal

Remoje las habichuelas durante la noche. Cocínelas en esa agua hasta que estén casi blandas, agregue entonces el rábano. Déjelo cocinar por 20 minutos, agregue las cebollas y los ajos finamente picados. Añada los otros vegetales. Cuando estén listos, colóqueles la sal, agregue los tallarines y déjelos cocinar por 10 minutos. Agrégueles un poco de aceite. Rinde 12 porciones.

Sopa de habas cocidas

3 tzs de habas cocidas	½ tz cebolla picada
o sobradas	2 latas de tomates
(secas)	3 tzs de leche
3 cdas de harina	Sal al gusto

Aceite o mantequilla

Coloque las habas en un colador. Tueste la harina y la cebolla, agregue el tomate y cocine por 5 minutos. Añada la leche al puré de habas, mezcle con el tomate. Sazone con sal. Caliente a punto de hervir y sirva. Rinde 8 porciones.

Sopa de cebollas

1 ½ cebolla picada en cubitos	2 papas medianas
2 zanahorias medianas	Sal al gusto
1 ½ crtos de agua hervida	Aceite o mantequilla
½ tz de arroz (curtido)	¼ de crema

Coloque todos los ingredientes (excepto la crema) en agua hervida. Cocine hasta que ablande, póngalo en un colador y agregue la crema y sirva. Rinde 8 porciones.

SANDWICHES

Combinación para Sandwich Spread

3 tzs de soya molida	½ tz de cebolla picada
1 tz de tomate	1 cdta de sal
1 tz de maní molido	3 cdas de B-plex

Combine todos los ingredientes y cocínelos alrededor de 2 horas en un porta viandas o jarra tapada. Enfríe y úselo como sandwich spread.

Sandwich de carne de Nueces

½ tz de cebollas picadas	¾ tz de agua
1 crto de gluten picado	1 pizca de ajo
¼ tz de mantequilla de maní	salvia
2 cdas de harina	sal al gusto
½ tz de zanahorias desmenuzadas	¼ tz de salsa de soya

Agregue todos los ingredientes en un tazón y mézclelos bien. Colóquelos en 2 envases bien aceitados y ablándelos cocinándolos a presión (a baja presión) por 2 horas o en baño de María por 3 horas. Déjelo enfriar, retírelo de los envases y córtelo en lonjas delgadas. Rinde 8 personas.

Variedades de Sandwich

No. 1

Unte mayonesa en ambas rodajas de pan de trigo o centeno, luego coloque una rodaja de aguacate en medio de ellos. Sazone con un poco de jugo de limón. Se puede servir con berros picados u otros vegetales de hojas (hasta donde sabemos, el aguacate combina bien con los vegetales).

No. 2

Mezcle miel con dátiles, pasas, nueces o mantequilla de nuez, mézclelo y úntelo en una delgada rebanada de pan.

No. 3

Legumbres como habas, lentejas, guisantes secos, hacen un saludable y nutritivo sandwich. Tritúrelos con el tenedor y sazone con jugo de limón.

Sandwich de Huevo

Unte mayonesa en ambos lados de la rebanada de pan (delgadas) corte el huevo sancochado duro y

acomódelo en el pan, sírvase con hojas de lechuga.

Sandwich de Habas

Unte mayonesa en ambas rodajas de pan. Coloque una capa de judías y una lonja delgada de cebolla dentro del pan, presione ligeramente al mismo tiempo y sírvase con hojas de lechuga.

Sandwich de Frutas y Nueces

Coloque dátiles, pasas sin semillas u otras apropiadas frutas secas, cualquier clase de nuez, completamente molidas. Sazone con unas pocas gotas de limón y unte al pan enmantequillado.

Sandwich de Nuez y Tomate

Unte mantequilla de nuez a ambas rodajas de pan, con una hoja de lechuga. Rebane los tomates, sazone con sal y colóquelo dentro del pan.

Sandwich de Gluten

Envuelva las chuletas de gluten en galletas desmenuzadas, fría en manteca vegetales hasta que doren, coloque entre delgadas rebanadas de pan, añadiéndole pepinillos rebanados, cebollas o rebanadas de tomates.

PLATOS VEGETALES

Espinacas Sencillas al Vapor

Lave las hojas de las espinacas y colóquelas en una olla gruesa. Agregue una pizca de sal, un poco

de mantequilla (o aceite) y luego evapore (no se necesita agua).

Repollo Al Vapor

Lave y ralle $\frac{1}{2}$ cabeza de repollo, agregue ajíes verdes picados en pedacitos, perejil y 3 cdas de mantequilla (o manteca vegetal), luego evapore hasta que queden blandos. Rinde 5 porciones.

Repollo Relleno

1 cabeza de repollo	1 tz de gluten picado
1 tz de arroz crudo	$\frac{1}{2}$ tz de salsa de soya
2 tzs de cebollas picadas (fritas)	$\frac{1}{4}$ tz de perejil picados
1 tz de pan rallado	sal al gusto

Separe las hojas de la cabeza del repollo, colóquelas en agua hirviendo de 3 a 5 minutos para ablandarlas. Entretanto combine los otros ingredientes y mezcle bien, luego holgadamente rellene con pequeñas cantidades de la mezcla las hojas de repollo. Coloque una hoja de repollo o una capa muy delgada de col fermentada. Alternadamente con las capas de las hojas rellenas, apretadamente en la olla, a flor de agua, tápelo y deje evaporar a fuego lento hasta que el arroz se cocine. Sírvasse con leche espesa cuajada, con salsa de tomate o sencillo.

Estofado de Habichuelas Verdes

1 tz de cebolla picada	3 tzs de agua
1 cda de aceite vegetal	1 tz de gluten picado
3 tzs de habichuelas verdes partidas	sal al gusto

Sofría las cebollas en el aceite, luego añada las habichuelas y sofríalas por un momento.

Coloque agua fría y agregue los otros ingredientes, cocine hasta que las habichuelas estén blandas (Si las habichuelas son frescas, primero limpie con agua hervida). Rinde 8 porciones.

Crema de Cebolla

Tome una docena de cebollas verdes, corte las cabezas y cocine en suficiente agua para que cubra el fondo la olla. Coloque sal y $\frac{1}{2}$ vaso de crema en la cebolla. Déjelo hervir a fuego lento sobre una parte fresca de la hornilla y sirva.

Batatas Tostadas

Hervir 6 batatas medianas hasta quedar blandas, pele y amase, o use el sobrante. Agregue 2 cdas de manteca vegetal o mantequilla, nata y sal al gusto, unos pocos granos de nuez moscada, una cda de perejil picado, azúcar morena y 2 huevos batidos. Remueva los ingredientes completamente. Forme 2 pulgadas cuadradas, empanízelos y dórelos en la estufa caliente. Sirvase caliente como está o rebánelo y sirva con salsa o aderezo. 8 a 10 porciones.

Tomates Fritos

Pele y corte 2 libras de tomates verdes, rocielos con sal, espolvoréelos con harina y saltee con mantequilla (o manteca vegetal). Sirva en una fuente y viértales Salsa Blanca (receta en la página 44), luego rocíe con pimienta verde finamente picada y perejil. Rinde 6 porciones.

Berenjenas Fritas

Pele las berenjenas y córtelas delgadas, sáelas y déjelas reposar por ½ hora. Sumerja cada rebanada en huevo batido y luego colóquelo pan rallado. Aceite cada pieza colocándola en una vajilla de hornear aceitada. Tueste a fuego lento en el horno y sírvase con salsa de tomate si lo desea. Con una berenjena mediana dará para 4 a 6 porciones.

Suflé de Auyama

¼ de auyama cocida (en lata o fresca)	1 tz de leche enriquecida sal al gusto
3 huevos batidos	1 cda de mantequilla

Amase la auyama, mézclela completamente con los huevos batidos, leche, sal y la mantequilla derretida (o aceite). Colóquelo en un plato de hornear y hornéelo hasta que cuaje y dore.

Pan Horneado de Auyama

1 crtos de auyama cocida	1 huevo harina de maíz
-----------------------------	---------------------------

Corte ½ pulgada de auyama, sumérjala en huevo batido, sal y cúbrala con la harina de maíz. Hornéelo en un molde aceitado hasta que cuaje y se dore.

Quimbombó Horneado

Selecciones pequeños y sanos quimbombós, salpíquelos con sal y cocínelos al vapor hasta que estén medio cocidos. Enfíelos parcialmente. Sumérjalos en huevos batidos y en pan rallado. Colóquelo a una tortera y cocine al horno hasta quedar blandos, de vueltas una vez mientras se está horneando.

Estofado de Quimbombó para la Salud

½ lbr de quimbombós frescos	4 zanahorias grandes
1 lbr de tomates frescos (pelados y picados en mitades)	(picadas en mitad a lo largo) 1 papa grande (picada en seis capas iguales)
½ lbr de cebollas (finamente picadas)	1 cda de aceite ó mantequilla
sal	1 taza de agua

Combine todos los ingredientes y cocínelos en un caldero lentamente y tapado. Cuando esté listo, saque las zanahorias y píquelas en pequeños cubos iguales, añada un poco de líquido del estofado para sazonar y sirva a un lado del plato. Voltee el estofado en una fuente y salpique con perejil finamente picado.

Panquecas Mejoradas

3 tzs de papas ralladas	½ cda de sal
4 ó 5 huevos (separados)	1 tz de harina

A las papas ralladas, agregue la yema de los huevos, sal y harina. Bata la clara de los huevos (a punto de nieve) y mézclelo con cuidado con los otros ingredientes.

Si desea cebolla, use alrededor de ½ taza de cebollas ralladas (la cantidad de harina usada depende de la variedad de papas), Magulle el coliflor o el brócoli que pueda ser usado en lugar de las papas, sal al gusto. Rinde 6 porciones.

Pie de Guisantes

2 zanahorias	1 tz de guisantes
2 papas	½ tz de harina

¼ tz de cebollas picadas	2 ½ tz de leche
½ libra de gajos de nuez (puro)	4 cdas de perejil finamente picados
3 tzs de aceite vegetal o mantequilla	3 huevos sal al gusto

Cortar las zanahorias y las papas en cuatro, luego rebánelas muy delgadamente; corte las cebollas; pique en cubitos los gajos de nuez; bata 2 huevos en aceite.

Luego mezcle todos los ingredientes con los guisantes. Añada 2 tzs de leche en la cual se ha mezclado la ¼ tz de harina, luego agregue el perejil, la sal y mezcle suavemente, agregue aceite en una olla o cacerola y luego cúbralo con harina de maíz cernida. Vierta los ingredientes, cocínelos en el horno moderadamente hasta que las zanahorias estén listas.

Tome ¼ tz de harina y 1 huevo y mezcle para hacer una pasta suave con ½ tz de leche. Vacíelo en la mezcla de vegetales horneados, tamizado con suficiente harina de maíz para que lo cubra bien y hornee hasta que obtenga un dorado o la capa del pastel pueda usarse si lo desea. Rinde 6 porciones.

Pastelitos de Berenjenas

2 tzs de berenjenas frescas cocidas o al vapor	2 huevos batidos una pizca de salvia
1 cda de mantequilla de maní cruda emulsionada con agua caliente	½ cda de sal 1 cda de celery salado
1 cebolla grande finamente cortada	2 tzs de harina de avena cruda 1 taza de pan rallado (aceitado)

Magulle las berenjenas suavemente, añada la mantequilla de maní, las cebollas, los huevos y sazone. Bátalo o mézclelo

suavemente, luego agregue la harina de avena. Obtendrá una mezcla

completamente suave, entonces moldee los pastelitos y empanízalos, póngalo en el sartén y hornéelos por 40 minutos. Sirva con salsa de espinacas o aderezo.

Suflé de Maíz

3 cdas de aceite vegetal	2 tzs de pulpa de maíz
3 cdas de harina	(si se usa el maíz enlatado
1 tz de leche	molerlo con un molino)
1 cda de azúcar	3 huevos (separados)

Prepare una salsa blanca de aceite vegetal, harina, leche, sal. Mezcle la pulpa del maíz, agregue la yema del huevo, bátalos ligeramente y agregue la salsa. Envuélvalos en la clara de huevo batida y colóquelo en el plato aceitado para hornear, póngalo en un sartén de agua caliente en el horno a (350 grados), cocer hasta que cuaje en el centro. Rinde 8 porciones.

Crema de Celery

½ cda de mantequilla o manteca	¾ tz de leche
3 cdas de harina	1 manojo grande de
1 cdta de sal	celery cortado a
¾ tz de agua en la cual se	½ pulgada de largo
hirvió el celery	y hervidos

Derrita la mantequilla en la cacerola y mezcle con la harina y la sal. Añada el líquido del celery y la leche hasta llevarlo a hervir, removiéndolo constantemente. Añada el celery. Calentar completamente. Rinde 6 porciones.

Papas Fritas en Crema Agria

Pele o rebane seis papas bastante delgadas. Si la cebolla es su preferida, rebane una

cebolla delgada también.

Derrita la manteca vegetal en una cazuela pequeña caliente, agregue las cebollas y las papas, esparciendo en cada capa una rociada de sal. Vierta una delgada capa de la crema para que cubra la mitad, tape la cazuela y cocine lentamente, volteando ocasionalmente las papas con una espátula. Cuando esté blando, retire la tapa y deje freír hasta que la crema esté absorbida y las papas comiencen a dorarse. Rinde 8 porciones.

Crema de Maíz

1 pta de maíz seco enlatado	sal al gusto
1 tz de leche	1 cda de aceite

Ponga el maíz en baño de María y cocine completamente. Añada la leche, la sal y el aceite. Déjelo hervir a fuego lento por 1 ½ hora. Rinde 4 porciones.

Trenzas de Gluten y Repollo

2 ½ tz de tomates hervidos	2 ½ tzs de repollo
sal al gusto	2 tzs de gluten picado
2 cdas de mantequilla	en tiras delgadas

Vacíe los tomates reservados en el líquido, rebane los tomates y colóquelos en el molde de hornear aceitado. Salpique con sal. Cubrir con una capa de pan rallado. Añada una capa de repollo y una de gluten. Alternar las capas, sazonar y esparcir mantequilla hasta que todos los ingredientes sean usados. Tenga una capa de pan rallado enmantequillado encima. Añada el líquido del tomate. Cocine al horno a (400 grados centígrados) por 20 minutos. Rinde 6 porciones.

Zanahorias Horneadas en Salsa Dulce

2 tz de zanahorias rebanadas	2 cdas de azúcar
2 cdas de mantequilla (manteca ó aceite)	½ cda de sal
1 cda de fécula de maíz (maizina)	2 cdas de jugo de limón
	½ tz licor de zanahorias

Cocine las zanahorias en una cacerola cubierta con agua salada por alrededor de 30 minutos; o hasta que estén blandas. Vacíe parte del licor, derrita la mantequilla en la cacerola; y añada la fécula de maíz, el azúcar, la sal y licúelo hasta formar una pasta suave. Agregue el jugo de limón, el licor de zanahorias y un poco de agua si es necesario para hacerla más líquida. Mezcle bien y cocine hasta que quede espeso.

Vierta la salsa en las zanahorias, cocine moderadamente en el horno a (350 grados centígrados) por 15 minutos. Rinde 6 porciones.

Plato Principal

B-plex

(Para usarse en caldos, salsas y otros platos)

12 rebanadas de pan (tostadas)	¼ cda de sal de cebolla
¼ lbs de levadura	4 cdas de salsa de soya
2 cdas de jugo de tomate	¼ cda de sal de celery

En 2 litros de agua ponga 12 rebanadas de pan tostados casi al punto de verse negros. Hierva hasta que el agua se torne oscura, cuele el líquido y hiérvalo hasta que espese como un almíbar.

Añada este almíbar a los ingredientes restantes y disuélvalos. Cocínelos en una olla hasta que espese y se torne color café. Póngalo en un frasco y manténgalo en un lugar fresco.

Chuletas de Gluten Enriquecidas

5 lbs de harina blanca	6 cdas de salsa de soya
3 crtos de agua	1 cebolla
2 cdas B-plex	1 cda de sal

Mezcle gradualmente las 3 crtos de agua fría con la harina hasta que la mezcla se ponga fina y sin pelotas. Ámasela bien, cúbrala con agua fría y déjela reposar por media hora. Entonces para sacarle el almidón, ponga la masa en agua tibia y trabájela con las manos. Cuando el agua se ponga blanca, sepárela y añada agua fresca y continúe el proceso hasta que el almidón haya desaparecido, hasta que el agua se vea clara (es importante eliminar todo el almidón de la masa). Ahora debe tener ya la masa de gluten. Estire la masa con ambas manos hasta que este fina, esto se logra halando los extremos de la masa hasta que quede similar a la masa circular para pastel. Una vez preparada la masa, colóquela en una tabla o mesa, espolvoréela con harina y cubra la mitad de la masa con una zanahoria rallada; mezcle bien, envuélvala varias veces y trabaje la zanahoria en la masa. Finalmente vaya cortando pedazos de gluten y darle la forma de chuletas como de ¼ de pulgadas de grosor y como 3 pulgadas de ancho.

A 4 tazas de agua añada B-plex, salsa de soya, cebolla (molida) y sal. Coloque las chuletas y hierva a fuego lento por 2 horas; agregue agua si es necesario. Colóquelo en un envase de vidrio y guárdelo en un lugar fresco hasta que esté listo para usar. Salen 2 docenas de chuletas.

Puede usar otros vegetales apropiados en lugar de las zanahorias.

Empanada de Chuleta

Unte B-plex sobre ambos lados de las chuletas, pase por harina y tueste ambos lados en la manteca vegetal.

Colóquelo en un plato para hornear haga una salsa y rociarlo en las chuletas, cocínelo lentamente en el horno por media hora, luego sirva.

Bistec de Gluten

2 cebollas	1 tz de salsa de soya
1 zanahoria	½ tz de aceite o mantequilla
1 ají	2 cdas de levadura de cerveza
1 papa	1 cdta de sal
perejil	salvia
repollo	ajo

Coloque todos los ingredientes en 2 tzs de agua, póngalo a hervir y agregue 2 ½ libras de bistec de gluten crudos, cocine por 1 hora, luego fríalos hasta que queden dorados, colóquelos en una cacerola, verter el caldo en el bistec y cocine a fuego lento en el horno.

Torta de Gluten

1 tz de gajos de nuez	1 cdta de sal
1 cebolla	1 lata de tomate para sopa
2 cdas de perejil	o puré de tomate
2 huevos	1 lbr de gluten

2 cdas de harina

(Se puede usar suficiente jugo de remolacha para colorearlo si desea)

Combine todos los ingredientes excepto el gluten, luego muele los gruesos, Corte en cubitos el gluten y revolverlos en la mezcla,

darle forma de un torta y colóquelo en una cacerola de hornear. Finalmente disuelva 2 cdas de B-plex en 1 litro de agua caliente y viértalo sobre la torta, hasta que se dore. Rinde 6 porciones.

Gluten Asado en Olla

4 tzs de gluten picado	1 cebolla picada
en chuletas	2 huevos
1 tz de migajas de galletas	1 cda de B-plex
1 cda caldo de gluten (ver receta)	

Mezcle los ingredientes, voltearlos en la bandeja de hornear, vaciar la salsa de tomate y cocine alrededor de una hora. Rinde 8 porciones.

Tortilla de Maíz Mejorada

¼ tz de harina de maíz	1 tz de migajas de pan seco
½ tz de agua hervida	½ cda de sal
¾ tz de leche	1 huevo separado

Escalde con agua hervida la harina de maíz. Caliente la leche, pero que no hierva. Remuévalo con la harina de maíz. Añada las migajas de pan y la sal. Esto debería hacer una pasta gruesa. Agregue la yema del huevo. Envuélvalo en la clara del huevo batido. Cocínelo en una tortera caliente ligeramente aceitada y sírvalo con miel o sirop. Aplánelo un poco hacia fuera con una cuchara cuando lo coloque primero en la sartén. (Hace 6 ó 7 tortillas).

Carne Vegetariana

1 ½ tz de migajas de pan	½ tz de cebollas
½ tz de gajos de nuez	molidas
1 tz de lentejas cocidas	½ tz de papas cocidas
salvia al gusto	1 taza de agua

Pase los ingredientes por el procesador de alimentos. Revuelva en 2 huevos batidos. Agregue la sal y

salvia al gusto, haga una torta y hornee. Rinde 6 porciones.

Arroz Cocido

Tenga cuidado de seleccionar el grano largo llamado Cabeza de Arroz. Ponga agua fría en la cacerola y añada aceite, sal, ½ taza de perejil picado por cada taza de arroz crudo y póngalo a hervir.

Entonces (no antes que el agua haya hervido) lave completamente el arroz y agregue al agua hervida lentamente para que no pare de hervir. Mueva hasta que el arroz quede libre y suelto dentro del agua. Calentar a fuego lento, pero esté seguro de que esté hirviendo, no asopado. Sienta el fondo de la cacerola con una cuchara y si se cubrió el arroz, moverlo hasta que se despegue. Removiendo tan poco como sea posible, pero no deje que se tueste. Si se chamuscara, entonces no lo mueva, sino invierta el arroz en otra cacerola sin raspar el fondo y así térmelo de cocinar.

Si tiene que agregar agua, déjelo hervir y no lo tape. Cuando el arroz esté medio cocido, reduzca nuevamente el fuego lo suficientemente lento para que el arroz no se tueste y déjelo hervir a fuego lento por una hora sin mover.

Importante: (el arroz marrón no está desvitalizado como el arroz blanco, pero el de buena calidad es el duro que se encuentra en el mercado. Sin embargo algo de arroz marrón, no vale la pena cocinarlo es aún más deficiente que el arroz pulido. Si tienes que usar

el arroz pulido, entonces agregue una octava parte del Germen de Trigo a fin de rellenar algo la diferencia).

Sopa de Fideos y Tallarines

Bata la yema de 2 huevos, entonces añada una taza de harina y amase bien alrededor de 8 minutos. Póngalo en una tabla con harina y divídalo en 3 partes. Con un rodillo deje cada una tan delgada como un níquel. Salpique la harina para prevenir que se unan y enróllelos. Luego haga tiras delgadas con un cuchillo afilado. Sacúdalo bien. Añada lentamente esto mientras lo mueve, hierva la sopa y déjelo cocinar por 20 minutos. Si el hervido ó sopa no puede estar por tanto tiempo cocinándose, entonces cocine separadamente con agua salada hirviendo por 20 minutos antes de añadirlos, o si lo prefiere, sirva los tallarines fideos sazonados con un poco de mantequilla, aceite o salsa.

Pan de Habichuelas No. 1

1 tz de judías amarillas	¼ tz de harina de gluten
1/3 cdta de sal	4 cdas de jugo de tomate
1/3 cdta de salvia	1 huevo picado, hervido, duro

Amase las judías en una fina pasta. Luego agregue todos los ingredientes, mézclelos bien y voltéelos en una bandeja aceitada. Hornee hasta que esté firme y dorado. Sírvasse con salsa de tomate o aderezo. Rinde 4 porciones.

Pan de Habichuelas No. 2

1 tz de pan duro	Mejorana, Salvia y
1 tz de leche	sal al gusto

2 cdas cebollas picadas	1 cda de harina morena
1 ½ cda de aceite vegetal o mantequilla	1 huevo (batido)
1 tz de judías cocidas	1 cda perejil picado

Remoje el pan con la leche, sofreír las cebollas en el aceite, luego amase las judías, ponga el pan remojado, las judías amasadas, la mejorana, la salvia y la sal juntas y mézclelos con la harina. Luego combínelo con los otros ingredientes y viértalos en una cacerola aceitada y hornee hasta que cuaje y dore. Rinde 6 porciones.

Las judías se pueden reemplazar con ½ taza de nueces picadas o con lentejas, y el pan lo incrementa a 1 ½ tazas (llámelo hogaza de pan de nuez o pan de lentejas) los otros ingredientes pueden ser sustituidos o agregados en ellos.

Carne de Nuez Hervida con Salsa de Tomate

1 lbs de carne de nuez (simple)	sal al gusto
1 tz de cebolla, ají verde, celery y perejil picados	aceite vegetal
	1 cda puré de tomates

Rebane y aceite la carne de nuez por ambos lados, ase hasta que dore y luego córtelos en cubitos. Coloque a fuego lento los vegetales en el aceite y agregue el puré de tomate, sal al gusto. Cocine hasta que estén blandos, viértalo sobre la carne de nuez hervida y sirva. Rinde 8 porciones.

Asado Vegetariano

4 tzs de migajas de pan	2 tzs de frijol
2 tzs de leche	rojo cocido
2 cdas de aceite vegetal	2 huevos batidos
4 cdas de cebolla picada	½ cda de sal

½ cda de salvia

1 tz de nuez picada

Combine todos los ingredientes, mezcle bien y colóquelos en el procesador de alimentos. Viértalo en una bandeja de pan aceitada y hornee a fuego medio hasta que dore. Retírelo del horno y déjelo enfriar por ½ hora, vierta sobre él el aderezo marrón y hornee nuevamente por ½ hora, guíselo ocasionalmente en la salsa. Sírvaselo caliente o frío. Rinde de 8 a 10 porciones.

Hamburguesa de Avena

½ tz de cebolla picada	½ tz de leche
¼ tz de zanahorias desmenuzadas	3 huevos hervidos
1 cda de mantequilla (o aceite)	sal al gusto
¼ tz de copos de avena sin cocinar	1 cda de mantequilla de maní

Sofría las cebollas y las zanahorias con la mantequilla (o aceite). Luego añada todos los ingredientes y mezcle bien. Añada las cucharadas en la cacerola caliente y aceitada, dore por ambos lados. Cúbralo con un aderezo ligero y déjelo hervir por 10 minutos. Rinde de 6 porciones.

Estofado de Papas con Domplinas (Estofado)

2 tzs papas crudas picadas en cubitos de ½ pulgada	1 cda de quimbombó finamente picada
1 cda de cebolla (finamente picada)	¼ cda de sal
¼ tz de avellana	2 cdas de aceite vegetal o mantequilla

Combine todos los ingredientes y cocine hasta que estén blandos. Revuelva 2 cdas de harina en ½ tz de agua fría y añada 2 tzs de agua hervida. Hierva por un minuto. Muévelo hasta que la mezcla levante (las avellanas pueden usarse enteras o picadas).

(Domplinas)

Hierva $\frac{1}{2}$ tz de agua, 2 cdtas de aceite vegetal y sal al gusto. Luego retírelo del fuego y mezcle en $\frac{2}{3}$ tzs de harina, teniendo cuidado de que no se formen grumos y póngala en la hornilla y deje calentar hasta que la harina esté cocida. Retírelo del fuego y rompa 2 huevos dentro, uno a la vez y mezcle bien cada vez. Finalmente suelte por cucharadas en el guiso y cocine moderadamente por 25 minutos en un recipiente tapado.

Salpique con un poco de perejil picado estas domplinas, se pueden usar en cualquier guiso. Rinde 6 porciones.

Fideos

2 huevos	1 cdta de leche
$\frac{1}{2}$ tz de harina	una pizca de sal

Mezcle todos los ingredientes en una masa espesa y con un rodillo hágala bastante delgada. Rocíele la harina, doble y corte en tiras de $\frac{1}{8}$ de pulgadas. Extiéndalos en un paño para secarlos hasta que estén listos para ser usados.

Berenjenas con Fideos

1 tz de cebolla	1 tz de
2 cdtas de aceite o mantequilla	tomates picados
2 berenjenas medianas,	a través
en cubitos	1 tz de fideos

Sofría las cebollas en el aceite, agregue las berenjenas y los tomates con las cebollas, cúbralo con 2 tazas de agua. Colóquelo a punto de hervor y añada los fideos. Agregue para esta preparación 1 tz de salsa de crema, colóquelo en la bandeja de hornear y cocine por 20 minutos,

o hasta que estén blandos y ligeramente dorados. Rinde 6 a 8 porciones.

Gacha de Harina de maíz mejorada

1 cebolla mediana	2 cdtas de sal
2 cdas de aceite vegetal, o mantequilla	1 tz de puré de tomate
4 tz de agua	2 tz de harina de maíz
	1 huevo

Coloque las cebollas en el procesador de alimentos, luego cocine a fuego lento en el aceite, pero que no se doren. Añadir el agua, la sal y el puré de tomates y dejarlo hervir por 8 minutos. Remueva la harina del maíz en 1 taza de agua fría y viértalo en el líquido hirviendo. Hierva lentamente hasta que esté espeso. Agregue un huevo batido y muévelo de un lado al otro.

Cocine el doble de la harina hasta por ½ hora. Sirvalo caliente con leche, crema o salsa. También se puede hacer en una torta, luego rebánela y fríala u hornéela. Rinde 4 a 6 porciones.

Asado Europeo

½ tz de papas	3 cdas de harina
½ tz de zanahorias	½ tz de agua
½ tz de cebollas	½ tz caldo de tomate
¼ cda de salvia	en lata (o puré espeso)
1/8 tz de perejil (picado)	1 tz de frijoles cocidos
sal al gusto	Pasta de pastel
	¾ cda de aceite

Muela juntas las papas, zanahorias y las cebollas. Añada la salvia, el perejil, la sal, aceite y remuévalo en la harina. Cocine en el agua hasta que las zanahorias estén suaves. Agregue la sopa de tomate. Coloque los frijoles en el molino y mézclelos en los vegetales cocidos. Vacíelo en un caldero sobre

una capa de pasta de pastel, cúbralo con otra capa de pasta, pase una brocha con aceite o leche, marque con un cuchillo y cocine para un dorado moreno (si lo desea puede usar lentejas u otras legumbres en lugar de los frijoles). Rinde 6 a 8 porciones.

Las judías pueden ser omitidas y con $\frac{1}{2}$ tz de arroz crudo puede usarse como sigue: muele junto las papas, las zanahorias y las cebollas, agregue el agua y la salvia, perejil, aceite y póngalo a hervir. Lave el arroz (escúrralo bien) y póngalo en los vegetales hirviendo un poco de tiempo así para que no deje de hervir. Moverlo para asegurarse de que el arroz no se pegue de la olla o se tueste mientras se cocina. Hierva rápidamente hasta que el arroz esté cocido y firme, y el agua absorbida. Luego añada la sopa de tomate o el puré y sazone con sal. Cocine en vez de hervir.

Para la proteína del pastel de carne, reemplaza las judías por gajos de nuez picados y el gluten picados en cubitos. Para hacer sustitutos de salchichas, use cualquiera de las fórmulas (o haga una a su manera), pero agregue suficiente migajas de pan para espesar. Los huevos se pueden añadir si lo prefiere. Forme un harinado en la tabla y dore en la manteca, o envuélvalo en una hoja de repollo fresco (voltarlo hasta el fin) empacar apretándolos en la olla, cubrir con un poco de agua y cocine hasta que el repollo esté listo.

Torta de Queso y Nuez

2 tzs de miga de pan	1 cda de cebolla picada
1 tz de carne de nuez molida	1 cdta de perejil picado
1 tz de requesón	1 tz de leche
$\frac{3}{4}$ cda de sal	1 huevo batido ligeramente

Mezcle los ingredientes dados, dándole forma en la sartén y cocine por 25 minutos. Sírvese con salsa blanca. Rinde 6 a 8 porciones.

Mojo Apetitoso

1 $\frac{1}{2}$ tz de macarrones (cocidos)	1 cda de cebollas
1 tz de requesón	picadas
1 tz de migajas de pan	1 tz de leche completa
1 cdta de perejil picados	1 cdta de sal
3 cdas de pimentones	3 cdas de manteca
	vegetal fundida o aceite

Pique los macarrones en piezas pequeñas, combine todos los ingredientes dados y colóquelos en un molde redondo. Coloque el molde en una olla con agua caliente. Hornee a 375 grados centígrados hasta que esté firme, alrededor de 35 minutos. Desmolde y sirva caliente. El centro puede rellenarse con crema de huevos. Rinde 6 porciones.

SALSAS Y ADEREZOS

Aderezo Oscuro

Caliente una cda de mantequilla o aceite vegetal en un sartén, remueva 2 cdas de harina y cuando dore añada 2 tazas de agua hirviendo o leche y sal al gusto. Remueva para que no se formen grumos, añada 1 cdta de salsa de soya o B-plex. Hace alrededor de 2 $\frac{1}{2}$ tazas de aderezo.

Para hacer un aderezo de huevo, remueva 1 huevo bien batido mientras el aderezo está hirviendo.

Aderezo Enriquecido

1 cda de cebolla (picada)	3 cdtas de harina
2 cdas de aceite o mantequilla	2 tz de leche
	1 ó 2 huevos
	sal al gusto

Sofría las cebollas en el aceite. Luego bata la yema de un huevo ligeramente con un tenedor, agréguelo a las cebollas y muévalo en su gusto para hacer un huevo revuelto. Mezcle la harina con la leche (fría) hasta que quede homogéneo y viértalo lentamente en la cebolla con el huevo y mezcle. Agregue sal. Póngalo a hervir removiéndolo constantemente, luego retírelo del fuego y sírvalo mientras esté caliente. Hace 2 ½ taza de salsa.

Aderezo B-Plex

Derrita 2 cucharadas de mantequilla u otra de manteca en la olla y agregue 2 cdas de harina. Sofría esto y luego añada 2 cdas de B-plex, moviéndolo constantemente. Vaciarlo en suficiente agua de tomate u otro líquido vegetal para hacer la consistencia deseada.

Salsa de Huevo Hervido

Batir 2 huevos, remueva ½ cda de fécula de maíz en una cda de azúcar. Mezcle los huevos moviéndolos rápidamente en una taza de leche hirviendo. Déjelo hervir hasta que espese. Retírelo del fuego y use cualquier tipo de sazón deseada.

Salsa B-Plex

Caliente la mantequilla o el aceite vegetal en la olla, con la harina dorada en ella, agregue B-plex mientras se mueve, luego ponga agua tibia en el cual el vegetal ha sido cocido.

Salsa Cremosa

Calentar 2 cdas de mantequilla o el aceite vegetal, luego remuévalo en 2 cdas de harina y manténgalo en el fuego por un minuto, que no se dore. Gradualmente agregue un vaso de leche, removiendo lentamente. Agregue sal al gusto y cocine por 10 minutos a fuego lento, o de otra manera cocine al baño de maría en una olla doble. Hace alrededor de 1 ½ tz de salsa.

Salsa de Migajas de Pan

Sofría una cda de cebollas finamente picadas y 1 cda de papas ralladas en una cda de mantequilla (o aceite vegetal), agregue 1 tz de leche y sal al gusto. Cocínelo hasta que hierva y mézclelo ½ tz de migajas de pan desmenuzadas. Retírelo del fuego y sirva con vegetales o papas horneadas. Hace alrededor de 1 tz de salsa.

Salsa Blanca

2 cdas de manteca	1 tz de leche
2 cdas de harina	1 cdta de sal

Mezcle y luego mueva hasta que esté uniforme, cocínelo lentamente por 10 minutos.

Salsa Española

2 cebollas medianas	1 cda de aceite o mantequilla
½ cdta rasa de sal	

2 pimentones verdes medianos	1 cda rasa de azúcar natural
celery	1 pt. de tomates cocidos

Pique las cebollas, los pimentones verdes y el celery; agregue la sal, el azúcar y los tomates y cocine en el aceite hasta que estén cocidos, moviéndolos a menudo. (Hace 2 ½ taza de salsa). Se puede vaciar en las espinacas o en otras verduras y vegetales.

Salsa de Piña

1 cda de fécula de maíz	2 tz de jugo de piña
2 cdas de azúcar morena	

Mezcle la fécula de maíz y el azúcar. Luego agregue el jugo y llévelo a hervir, hasta que se combinen los ingredientes. Mézclelos hasta que quede uniforme, y retire del fuego. Sirva caliente. Rinde cerca de 1 ¼ tz de salsa.

Salsa de Tomate

2 tz de tomates pelados	¼ jugo de cebolla
polvo de tomillo	2 cdas de harina
¼ cdta de sal	2 cdas de aceite vegetal

Combine el jugo del tomate, el tomillo, la sal y el jugo de cebolla y luego caliente. Mezcle la harina y el aceite hasta que esté uniforme y muévelo en la mezcla caliente. Cocínese por 5 minutos y sirva caliente. Hace alrededor de 2 ½ taza de salsa.

Salsa de Dátil y Cambur

2 tz de leche	sal
2 cdas de fécula de maíz	18 dátiles (picados)
llenas	4 cambures de

3 huevos (separados)

$\frac{1}{4}$ tz de azúcar

buen tamaño

1 cda de vainilla

En una caldera doble calentar la leche para escaldar al punto. Mezcle la fécula de maíz para crear una pasta y remuévala suavemente en la leche caliente. Cocine hasta que la fécula esté lista (alrededor de 20 minutos).

Bata las yemas y añada el azúcar mezclándola. Añada lentamente la leche caliente y la fécula de maíz en las yemas batidas. Mézclelo y regréselo a la caldera doble.

Cocine por diez minutos o hasta que los huevos se cocinen. Agregue la sal y la vainilla.

Bata las claras de los huevos y envuelva la mezcla, corte los dátiles en la clara cuidadosamente. Permita que se enfríe por unos pocos minutos y derrámelo en los cambures rebanados. Si lo desea colóquelo en la nevera para que enfríe. Rinde 8 porciones.

BUENA PANADERÍA

Tostadas de Trigo Entero

3 tz de harina de trigo entero	½ tz de salvado
½ tz de harina de maíz	2 cdas de azúcar morena
1 cda de melaza	sal al gusto

Mezcle todos los ingredientes y agregue suficiente agua para hacer que ellos se mantengan juntos. Luego unte un poco en una sartén amplia. Hornee a calor medio para un dorado suave. Retírelo y cuando esté frío coloque a continuación el alimento picado (medio grueso) y luego séquelo lentamente en el horno hasta que quede tostado. Manténgalo en un recipiente herméticamente cerrado. Se puede usar como un sustituto de las migajas de pan o como un cereal.

Salvado Machacado

3 tz de salvado	¼ tz de azúcar
¼ tz de melaza	morena
1 cda de sal	4 cdas de agua

Mezcle todos los ingredientes completamente, extendiéndolo sobre la bandeja y cocine en la hornilla hasta secar. Luego dore ligeramente.

Tostadas desmenuzadas

2 tz de harina de trigo entero	¼ tz de harina de maíz
¼ tz de azúcar	¼ tz de melaza
1 cda de sal	¼ tz de manteca o mantequilla

Mezcle todos los ingredientes secos, trabajándolos con la manteca. Añada agua para humedecer, moviéndolo tan poco como sea posible. Extiéndalo en el sartén y hornee lentamente. Triture y tuéstelo en el horno otra vez.

Pastel de Sanidad

½ tz de mantequilla o manteca	4 huevos (separados)
1 tz de azúcar	2 cdas de vainilla
½ cda de sal	1 ½ taza de harina

Coloque la manteca, la sal, el jugo de limón y una pequeña cantidad de jugo de limón en un tazón. Mezcle hasta que quede como una nata. Agregue el azúcar mientras se está moviendo. Bata las yemas y agréguelo en la mezcla. Envuélvalo en la harina. Añada la vainilla. Luego bata las claras de los huevos a punto de nueve y envuélvalos en la torta batida. Vacíelo en una sartén aceitado y cocine en el horno por 40 minutos. Cúbralo con una capa de clara de huevo batida con azúcar.

Pastel de Melaza

½ tz de aceite	3 huevos (separados)
½ tz de azúcar	2 cdas de agua
1 ½ cdta de harina	½ tz de melaza
Sal	vainilla

Espicias (1 cdta de canela y ½ cdta de nuez moscada son buenos. ¼ cdta de pimienta de Jamaica también se puede usar).

Vierta el aceite en la yema de los huevos. Cierna la harina, la sal y las especias juntas. Bata el azúcar en la yema de huevo, plegar la harina, alternando con agua, en la mezcla de huevo. Añada la melaza y la vainilla. Plegue suavemente en las claras batidas a punto de nieve.

Pastel de Nuez de Trigo Entero

1 tz de azúcar	4 huevos (separados)
2 cdas de agua caliente	1 tz de harina
½ cdta de vainilla	2/3 tz de nuez picada

Disuelva el azúcar en agua caliente, luego remuévala con la vainilla. Bata los huevos en un tazón hasta quedar claros. Añada el agua caliente azucarada y bata hasta que espese y envuélvalos en la harina y la nuez. Finalmente vacíelo en un envase de lata aceitados y hornee de 30 a 35 minutos. Coloque una capa de clara de huevo batido con azúcar sobre la torta, salpique con nuez si así lo desea.

Torta de Trigo Entero

2 huevos separados	1 cdta de sal
1/3 tz de aceite	1 ¼ tz de harina de
1/3 tz de agua	trigo entero
1 1/3 tz de azúcar morena	cernido

o moscabada
Saborizantes

½ tz de harina
blanca cernida

Use dos tazones de la medida de $\frac{1}{4}$. En un tazón, coloque las yemas de los huevos. Añada el aceite, el agua, el azúcar, los condimentos y la sal a las yemas mientras se está batiendo como para una mayonesa. Por otro lado, coloque las claras de los huevos en el otro tazón y bata parcialmente firme. Tome el tazón con la yema del huevo mezclado y añada la harina, mezcle bien.

Importante: la harina debería estar ligera y suavemente plegada.

Vacíe lentamente este batido en las claras de los huevos batidos (no las claras sobre el batido) en porciones pequeñas. Con una cuchara, suavemente envuelva el batido en las claras. Cocine alrededor de 15 minutos: Primero 7 minutos en el horno caliente y los últimos 8 minutos a medio calor en el horno. Corte la torta o al envasarla debería primero engrasarla con aceite y luego polvorearla.

Barra de Dátiles

1 tz de nuez picado	$\frac{1}{4}$ tz de harina
1 tz de dátiles sin semillas, picados	1 cda de manteca fundida
1 tz de azúcar en polvo	1 cdta de sal
2 huevos batidos	1 cda de jugo de limón

Mezcle bien las nueces, los dátiles, el azúcar y los huevos. Añada el resto de los ingredientes y remueva constantemente. Vuelva a engrasar una bandeja (Hace un área delgada de $\frac{1}{4}$ de pulgada). Cocine moderadamente en el horno por 20 a 25 minutos. Mientras se calienta, corte en barras y enróllelos en el azúcar en polvo.

Torta de Café de Realce

1 tz de leche	3 huevos
½ tz de manteca	cerca de 4 tz de harina fina
1 tz de azúcar	1 tz de pasas
1 cda de sal	2 cdas de jugo de limón
1 pastilla de levadura ó	1/3 tz de almendras peladas,
½ onza levadura gruesa	nueces desmenuzadas
1 cda grande azúcar	ó se puede
Ralladura de limón	usar pacanas.

Escalde la leche en un caldero doble, agregue la manteca, el azúcar y la sal, deje enfriar hasta que esté tibio. Luego agregue la levadura que había sido mezclada con una cucharada grande de azúcar. Agregue la ralladura del limón, el jugo y el huevo batido. Bátalo hasta que quede mezclado. Agregue la harina gradualmente, batiendo después de cada complemento. La consistencia debería ser de cada espesor de la torta batida. Añada las pasas las cuales habían sido ya enharinadas y el jugo de limón o la vainilla. Bata hasta que la pasta espese.

Engrase cazuela tubular de 10 pulgadas, salpique con harina y sacuda el exceso. Salpique la cacerola con nuez picada. Vierta la pasta, cúbrala y déjela brotar hasta que la pasta esté por alrededor de ¼ pulgada desde la tapa de la cacerola. Cocine a fuego medio en el horno hasta estar listo (30 a 40 minutos). Colóquela alrededor de 5 minutos después que la retire del horno, entonces viértala en un estante de torta, retírelo de la cacerola, enfriar y almidone con azúcar confeccionada en la parte superior. Rinde de 12 a 15.

Caja de Galletas Refrigeradas

1 tz de manteca	2 tzs de harina
o mantequilla	1 tz de azúcar

2 huevos

1 cdta de vainilla

Mezcle todos los ingredientes y colóquelos en la nevera en la noche, o hasta que estén fríos. Enrolle y corte en cualquier forma, pasarle una brocha con la mezcla de leche y huevos, salpique con azúcar y canela que se habían mezclados y salpique la nuez (molida) en la superficie. Cocine hasta que dore. Si lo desea, 1 tz de harina y ½ tz de nuez se pueden añadir cuando se está mezclando y después que las galletas estén frías, se pueden rebanar y hornear en vez de envolver y cortar.

Pastel de Batata

¼ tz de mantequilla

1/3 tz de sirop de maíz

½ tz de azúcar morena

1/3 tz de leche

1 tz de puré de

1 cdta de sal

batata

1 cdta de vainilla

3 huevos

1 tz de nueces partidas

pasta sencilla

Desnate la mantequilla y el azúcar, el puré de batata y los huevos batidos ligeramente. Después mezcle bien, combine con el sirop, la leche, la sal, la vainilla y las nueces. Cubra con una cacerola con la pasta sencilla. Vierta la mezcla en la cacerola. Hornee a fuego alto por 10 minutos, luego baje el fuego y continúe cocinándolo moderadamente en el horno de 35 a 45 minutos (las nueces se pueden omitir).

Barras de Frutas y Nuez

1 tz de azúcar morena

1 tz de dátiles picados,

¾ tz de harina de

higos ó pasas.

trigo entero

1 tz de carne de nuez

1 cdta de canela	3 huevos separados
¼ cdta de nuez moscada	1 cdta de vainilla
¼ cdta de sal	

Mezcle todos los ingredientes secos, agregue la fruta y las nueces. Añada la vainilla, la yema del huevo y bata ligeramente. Mezcle con la primera combinación. Extienda la mantequilla y la harina en una cacerola para hornear de ½ pulgada de espesor. Hornee moderadamente hasta que esté firme para el tacto. Corte en 12 barras.

Tostadas de Frutas

1 lb de pasas,	½ cdta de sal
dátiles ó higos	3 cdas de mantequilla ó
1 tz de harina blanca	manteca vegetal
½ tz de harina de	poco menos de 2/3 tz de
soya	agua fría
½ tz de harina de	3 cdas de azúcar
trigo entero	morena

Combine todos los ingredientes secos. Agregue la manteca y frote con los dedos de un lado al otro para mezclarlos con la manteca.

Viértalo lentamente en suficiente agua, mientras se está mezclando, para hacer una pasta firme. Luego amásela junto y desenróllelo para el espesor de una corteza de pastel.

Lave las frutas secas e inmediatamente muélalas gruesas con el procesador de alimentos. Extienda la fruta en la mitad de la pasta, y extienda la otra mitad sobre la fruta, masajee ligeramente con un rodillo y extiéndalo en una tortera, punce con un tenedor y corte en 1 ½ pulgada cuadrada. Cocine en la parrilla del horno caliente para que haga un ligero dorado.

Obleas de Centeno

1 $\frac{1}{4}$ tz de harina de centeno	$\frac{1}{2}$ cda mantequilla de maní
$\frac{3}{4}$ tz de harina blanca	2 cdas de manteca
2 cdas de azúcar morena	vegetal o mantequilla $\frac{1}{2}$ cda de sal

Mezcle todos los ingredientes secos y la mantequilla de maní, rociar la manteca lentamente en ellos. Vaciar lentamente suficiente agua para hacer una pasta dura mediana. Extienda a $\frac{1}{4}$ pulgada delgada, pise con un tenedor y córtelo con un cortador de galletas. Luego cocine para que obtenga un ligero dorado.

Barras de dulce de Azúcar con Mantequilla

$\frac{1}{4}$ tz de mantequilla	1 cda de sal
1 tz de azúcar morena	$\frac{3}{4}$ tz de nuez
1 huevo	1 cda de vainilla
1 tz de harina	

Desnate la mantequilla y añada gradualmente la azúcar. Bata un huevo. Añada los ingredientes secos la nuez y los condimentos. Extienda en una olla bien aceitada alrededor de $\frac{1}{4}$ de pulgada. Cocine de 25 a 30 minutos a 300 grados centígrados. Corte en 8 barras.

Bonitsa

Coloque la harina, la sal en un tazón y mezcle completamente con agua tibia hasta que la masa esté elástica en consistencia no muy duro y no muy suave.

Luego divida la masa en bolas cerca del tamaño de una galleta cocida y colóquela en un lugar caliente durante la noche. Luego, use la tabla cubierta con una tela blanca, estire y enrolle la masa en

un círculo redondo por tantas veces, hasta que se vuelva tan delgada como un papel.

Extienda la manteca vegetal sobre cada hoja de la masa. Luego enrolle en las hojas de masa cualquier fruta o vegetal al gusto suyo, tales como espinacas, manzanas o mezcla de huevos con queso. Coloque las bonitas en una tortera engrasada y hornee como un pastel ordinario. Los rollos deberían tener suficiente masa alrededor del relleno para que se mantengan pegados. Los rollos deben ser de no más de 3 pulgadas de diámetro y tan largo como sean las hojas.

Bizcochos

2 tzs de harina de trigo completo	1 tz de pulpa de soya
1/3 tz de aceite	1/3 tz de agua
1 tz de pasas picadas	1 cdta de sal

Mezcle los ingredientes bien, añadiendo las pasas antes en el líquido. Enróllelo ligeramente y cocine para un dorado.

Pan de Trigo Entero

2 ½ oz de levadura para hornear	2 oz de sal
2 oz de mantequilla (no aceite)	7 tzs de agua 5 lbr de
6 oz de azúcar o miel	harina integral

Mezcle bien la levadura, la mantequilla, el azúcar cruda (o miel) y la sal en el agua. Mezcle la harina y amásela bien (la masa debe quedar a medio punto). Déjela crecer en un lugar moderadamente caliente hasta que esté al doble del tamaño inicial. Mézclela y déjela elevarse nuevamente. Vuelva a amasar y deje crecer la masa por tercera vez.

Divida en 7 porciones iguales y redondas cada una. Déjela subir una cuarta vez más y ahora darle la forma de panes. Colóquelo en la bandeja de hornear pan y déjelo subir 1 pulgada en el borde de la bandeja. Colóquelo en el horno a 325 grados centígrados, una vez dorado retírelo del horno y déjelo enfriar. Produce 7 libras de pan.

Pan de Soya

Los mismos ingredientes así para el pan de trigo entero excepto use sólo 3 lbr de agua, y en lugar de la harina de trigo, use 4 lbr de harina blanca y 1 lbr de harina de soya.

Pan de Centeno

La misma forma como para el pan de soya, excepto use 1 lbr de harina de centeno en lugar de harina de soya.

Panecillos de Salvado

3 huevos (separados)	3 tzs de agua fría
¼ tz de aceite	3 tzs de harina de trigo
1 cdta de sal	completo almidonado
1 cda de azúcar natural	2 tzs de salvado

Coloque las claras de los huevos en una taza mezclados y la yema en otro lugar. Entonces, mientras se baten las yemas, agregar lentamente el aceite, la sal, el azúcar y agua en el orden nombrado. Ponga esta mezcla a un lado, luego bata las claras a punto medio, y póngalo a un lado. Luego tome el tazón con las yemas batidas, agregue la harina y el salvado y mezcle completamente. Finalmente vierta este batido sobre las claras pero sin revolver.

Use una cuchara para plegarlo. Vacíe en una cacerola caliente y aceitada y hornee de 20 a 25 minutos a fuego moderado. Esta receta hace 1 ½ docena de panecillos. Un mejor resultado se obtiene si se cocinan en una cacerola de hierro muy caliente.

Gemas de Soya y Trigo Entero

1 huevo	¼ tz de harina de soya
1 tz de leche de soya fría	½ cdta de sal
1 tz de harina de trigo entero	

Rompa un huevo en un tazón para mezclar, agregue la leche y la sal, bata completamente. Mezcle la harina y bata hasta que quede uniforme.

Viértalo nuevamente a la cacerola de hierro, rellenando cada compartimiento del nivel. Hornee a calor moderado de 30 a 40 minutos. Sírvese caliente con miel o mermelada.

Bollo de Trigo Entero

1 ¾ tz de leche rica	1 tz de harina de
1/3 cdta de sal	trigo entero
2 huevos grandes (separados)	½ tz de harina blanca

Coloque la leche, la sal y la yema del huevo en el tazón para mezclar. Bata con un batidor hasta que esté completamente mezclado; añada la harina, un poco a la vez, y bata por cinco minutos. Luego muy cuidadosamente, envuélvalo en las claras de los huevos batidos. Coloque los bollos en una plancha caliente y hornee por 25 minutos a fuego moderado.

Bollo de Maíz

Para el bollo de maíz se usa la misma receta de los bollos del trigo entero, pero se reemplaza con harina blanca y harina de maíz y agregue 1 cda de azúcar.

Barquilla de Trigo Entero

Para la barquilla se usa la misma receta de los bollos de trigo entero, pero sólo se usa $\frac{1}{2}$ tz de trigo entero, y hornee en un molde para hacer barquillas hasta que dore.

Barras de Trigo Entero de Azimo

Para 6 tzs de harina de trigo entero, agregue $\frac{1}{2}$ tz de maíz, aceite de oliva o de nuez y la sal. A esto, añádale agua suficiente para hacer una masa firme. Entonces lleve la masa a una tabla enharinada y amásela para doblarla una sobre la otra, de 7 a 10 minutos o más, hasta que esté ligera y flexible. Enróllelo $\frac{1}{2}$ pulgada y corte en 1 pulgada ancha en tiras. Luego enrolle esto igual como un lápiz y hornee a fuego medio hasta que tenga un dorado delicado.

Esto es una buena comida y puede reemplaza el pan horneado.

Pan de Maíz (Sin Aceite)

1 tz de harina de maíz	1 $\frac{1}{2}$ cda de sal
2 cdas de harina	2 huevos separados
1 cdas de azúcar	1 $\frac{1}{4}$ tz de agua hervida

Cierna los ingredientes secos. Mézclelos con 1 $\frac{1}{4}$ taza de agua hervida, luego

añada el resto del agua. Agregue las yemas batidas a la claras batidas y mezcle ligeramente, si no enteramente, con el batidor. Hornee en un horno rápida. Rinde 4 porciones.

POSTRES

Pudín de Arroz

2 tzs de arroz	1 cda de ralladura
sobrante	de limón
3 huevos (separados)	1 tz de leche
1 cda de mantequilla	sal
(o manteca vegetal)	2 cdas de jugo
4 cdas de azúcar	de limón

A el arroz, añada las yemas de los huevos batidos, la mantequilla, el azúcar, la ralladura de limón, la leche y la sal al gusto. Mezcle bien en un plato de hornear y hornee hasta que seque. Luego haga un merengue con las claras de los huevos y el jugo de limón. Cubra el pudín con el merengue y dore ligeramente a fuego medio en el horno. Rinde 6 porciones.

Natillas de Arroz

2 huevos	2 cdas de azúcar
1 tz de leche	1 tz de arroz sobrante

Bata los huevos en el azúcar y la leche, y vacíelo sobre el arroz. Cocine en el horno, moderado hasta que seque. Si se cocina por mucho tiempo, se volverá insípido. Las uvas pueden ser añadidas si lo desea. Rinde 4-6 porciones.

Batido de Frutas

Use cualquier tipo de fruta suave, cocido o crudo. Endulce con azúcar morena si

es necesario y condimente con jugo de limón (un poco de ralladura de limón se puede añadir), y póngalo en una bandeja para hornear de ½ pulgada. Luego bata las claras de los huevos hasta que estén firmes, lo suficiente para cubrir bien toda la superficie de la fruta y hornee alrededor de 10 minutos, o hasta que tome un dorado delicado. Sírvasse con crema batida, preparada como sigue:

Cocine las yemas (hasta quedar duras) vaciándolas en el agua hervida. Entonces con un tenedor, aplástelas como un fino polvo y mézclela con la crema batida.

Pudín de Frutas

Forrar una bandeja de hornear con migas de pan para la cual se ha añadido un poco de harina (alrededor de 2 cdas llenas de harina para 1 taza de migajas). Luego coloque una capa de frutas picadas y endulzadas, otra capa de migajas de panes. Salpíquelas con 1 cda de harina de maíz, humedecer con jugo de fruta o leche, comprimiendo la fruta y cocinar en el horno. Servir con salsa de huevo hervido. (Véase la página 43 para la salsa).

Compota de Manzana

Corte las manzanas en cuartos, sin pelar, luego remover el corazón. Cocine en tan poca agua como sea posible, endúlcelas con miel y páselas a través de un colador. Sazone con jugo de limón y ralladura de limón y colóquelo en una bandeja de hornear.

Mezcle 3 huevos batidos en 2 tzs de leche hirviendo y 2 cdas de azúcar hasta que espese. Vierta la mezcla sobre la salsa de fruta, y cocine en el horno caliente alrededor de 10 minutos. Rinde 6 porciones.

Gachas de Huevo

Ponga a hervir la leche. Entonces rocíe la harina sobre ellos muy lentamente mientras se está removiendo rápidamente para evitar que se empelote. Finalmente, mientras la mezcla está en el fuego, mezcle un huevo bien batido por cada 2 tazas de mezcla. Sirva bien caliente, con crema y endulzarla.

Pudín Batido de Fruta

2 huevos	1 cdta de sal
½ tz de leche	frutas rebanadas
6 cdas de harina	

Bata los huevos hasta crear una espuma y luego agregue la leche y mientras aún se está batiendo, cernir muy lentamente en la harina y la sal. Coloque una capa de fruta rebanada y endulzada en una bandeja aceitada, y luego vierta el batido. Hornee hasta quedar cocido y sirva frío con crema o leche.

Pudín de Maicena Mejorada

3 cda de maicena	¼ de cdta de sal
1 cda de harina de maíz	2 huevos (separados)
2 tzs de leche hervida	1 cdta de vainilla (ó
2 cdas de azúcar morena	2 cdtas de jugo de limón)

En ½ tz de agua fría mezcle suavemente la maicena y la harina de maíz. Luego bátalo en la leche hirviendo. Mezcle a esto

el azúcar y la sal. Enfríe un poco y mientras tanto bata las yemas, entonces rápidamente bátalos en la mezcla. Cocine en doble cacerola por 5 minutos. Retírelo del fuego y después déjelo enfriar un poco, y agrega la vainilla, bata las claras de los huevos y envolverlos. Colóquelo en una bandeja de hornear y cocine por 30 minutos a fuego lento en la hornilla. Sírvaselo frío con cualquier salsa de su preparación.

Pudín de Pan

4 huevos (separados)	2 tzs de pan duro
4 cdas de azúcar morena	(cortar en cubitos) 4 tzs de leche

Mezcle las yemas de los huevos (bien batidas) y el azúcar morena en la leche. Entonces vierta esto sobre el pan finamente cortado en cubitos. Colóquelo en una bandeja de hornear y cocine en el horno. Retírelo y enfríe. Extienda con mermelada o compota y cúbralo con el merengue preparado con las claras de los huevos batidos. Rinde 8 porciones.

Flan de Soya

4 huevos	½ cda de nuez moscada
¾ tz de azúcar	1 cda de vainilla
una pizca de sal	2 ½ tz de leche de soya

Bata los huevos, el azúcar y la sal hasta que esté espeso y colorea con limón. Agregue la nuez moscada y la vainilla a la leche. Combine con la mezcla del huevo. Vaciarlo en una bandeja de hornear y hornee a (350 grados centígrados) por 10 minutos. Luego reduzca el fuego y continúe cocinando hasta que el flan este firme. Rinde 8 porciones.

Pudín de Frutas de Arroz

2 huevos (separados)	1 tz de arroz cocido frío
¼ tz de leche	1 tz de frutas picadas y
azúcar al gusto	endulzadas

A las yemas de los huevos agregue la leche, azúcar y el arroz y mezcle. Aceite una bandeja de hornear y forre el fondo con la mitad de la mezcla. Luego cúbralo con la fruta, agréguele las claras de los huevos (batidas hasta que estén firmes) en el resto de la mezcla de la fruta y póngale una capa sobre la corteza de la fruta. Cocina a un dorado liviano, luego enfríe completamente y sirva con crema. El arroz puede ser sustituto por otro grano, migajas de pan o galletas. Rinde 4 a 6 porciones.

Pan de Batata Rallada

4 batatas	1 cdta de jugo de limón
medianas	½ tz de melaza
1 tz de azúcar	4 cdas de aceite
3 huevos	3 cdas de harina
¼ tz de leche	1 cdta de vainilla

Ralle las batatas y agregue el resto de los ingredientes, mézclelo completamente. Hornee lentamente en platos separados por alrededor de una hora en un horno a temperatura moderada. Sírvaselo con salsa blanca. Rinde 8 porciones (Véase la página 44 para la receta de la salsa).

PLATOS CONGELADOS

Granizado de Suero de Manteca

1 tz de suero de manteca	1 tz de azúcar morena
--------------------------	-----------------------

1 lata pequeña de piñas trituradas y el jugo de un limón (ó una de las siguientes combinaciones pueden ser usadas en reemplazo de la piña triturada)

No. 1 - 1 taza de jugo de naranja y el jugo de un limón

No. 2 - 1 taza de jugo de piña y el jugo de un limón

No. 3 - ½ taza de jugo de piña, ½ taza de jugo de naranja el jugo de un limón.

(La piña puede ser reemplazada con todas las frutas excepto con las cerezas)

Mezcle bien y congele, establezca el control del frío bajo una consistencia agradable. Congele equidistantemente, sáquelo y triture la mezcla para una pasta gruesa. Colóquelo de vuelta en el refrigerador para que se termine de congelar.

Torta Fría de Piña

3 yemas de huevos	3 claras de huevos
rociadas de sal	2 cdas extra de azúcar
½ tz de azúcar	1 tz de crema batida gruesa
19 oz de piñas trituradas	2 tzs de galletas integral
secas	2 cdas de jugo de limón

Bata las yemas de los huevos, la sal y ½ tz de azúcar, agregue jugo de piña y jugo de limón. Cocine en la hornilla caliente y cuide que no hierva, agregue agua hasta que la mezcla tape la cuchara. Remueva constantemente. Agregue la piña y enfriar. Haga un merengue de las claras del huevo con 2 cdas de azúcar. Envuélvalo con la crema batida y el flan. Cubra los lados de una bandeja para refrigerador aceitada con migajas de galletas. Expande la mitad del resto de las migajas en el fondo. Vacíe la crema en la mezcla. Cubra con

el resto de las migajas. Hiele firme. Rinde 6 a 8 porciones.

BEBIDAS

Café de Cereal

1 ½ cuarto salvado fresco	½ tz de jugo de zanahorias
1 pt. harina de avena	hervidas para 1 cda de
3 pts. Harina de maíz	miel la cual había sido
1 tz de melaza	agregada

Combine y mezcle completamente todos los ingredientes y viértalo en una sartén grande plana. Cocine en el horno para un rico color dorado, moviéndolo a menudo para que no se empelote. Prepare para la bebida, como un café ordinario, sólo déjelo hervir un rato más, endulce al gusto.

Ponche de Mora

2 tzs de azúcar	1 tz de piña
1 ½ cuartos de agua	rallada
jugo de 1 limón	2 tzs de moras
jugo de 1 naranja	seleccionadas

Hierva el azúcar en el agua. Luego agregue el jugo de limón, el de naranja y la piña rallada. Déjelo reposar por una hora. Enfríe con hielo y añada las moras majadas y coladas o uvas (cualquiera de las que tenga a la mano) y sirva. Rinde alrededor de 3 crtos después que el hielo es agregado).

La piña rallada puede sustituirse con el jugo de piña o con cualquier tipo de jugo.

Yogurt

La conocida longevidad del pueblo Búlgaro es atribuida al Yogurt de suero de manteca, hecho de leche entera. Rico en ácido láctico, es más nutritivo que la leche dulce. Y tiene el mismo valor alimenticio. Sus propiedades son tales tanto para prevenir como para corregir cólicos y desordenes intestinales. Es también un tónico desventajoso para aliviar el estreñimiento.

Aquí está la receta:

Después de poner un cuarto de leche (preferiblemente cruda) justamente por debajo del punto del hervor, enfríese a 112 grados centígrados. Luego disuelva un poco de leche tibia, el contenido de dos cápsulas de suero de manteca Búlgara (yogurt), y añada al cuarto de leche. (Algunos prefieren hacer caso omiso, el calentado preliminar añadiendo las cápsulas inmediatamente después de ordeñar, mientras que la leche está aún tibia). Remueva bien, tape con una tela gruesa y manténgalo en un lugar tibio. Cuando esté cuajado, bátalo bien y sírvalo.

Para la próxima jornada, siga el mismo procedimiento, con la excepción de usar 1 cda de suero de manteca previamente de leche y el contenido de una cápsula. Algunos prefieren agregar del suero de manteca previamente hecho sin la cápsula por un

poco de tiempo, y luego comience el proceso original otra vez.

Café Tostado Económico

Ponga rebanadas de panes secos desechos en el horno y dore hasta que estén un poco opacos como los granos del café tostado. Luego aplaste en finas migajas con un rodillo. Vierta el agua hervida en el Café Tostado Económico y deje hervir alrededor de 12 minutos. Cuele, sirva con crema y endulce. El promedio a usar preferible es de 2 cdas completas de Café Tostado Económico para 1 taza de agua. Guarde las migajas sobrantes del café en un contenedor herméticamente cerrado.

Bebidas Vegetales

Pique las zanahorias finamente, y luego póngalas en un extractor de jugo. Agregue una pequeña cantidad de miel y una pizca de sal y sirva (mejor con una comida vegetal).

Remolacha, celery, espinacas, perejil, acelga y otros tipos de vegetales pueden ser preparados de esta misma manera.

Sustituto para Jugos de Frutas

Disuelva tres cdas de jalea de fruta (cualquier tipo) en 2 vasos de agua caliente. Enfríe y sirva.

PLATOS SENCILLOS PARA ENFERMOS

Natilla Cocida

Remueva 1 cda de azúcar morena o de miel y 1 taza de leche por cada huevo batido, un poco de sal y un poco de canela o nuez moscada. Vacíelo en tazas individuales (si así lo desea), póngalo en un tazón de agua caliente y cocine hasta que cuaje. Sírvasse en una taza (otros condimentos se pueden usar).

Leche Tostada

Coloque leche en una cacerola y agregue por cada taza de leche, 1 cda de aceite vegetal, $\frac{1}{4}$ cda de sal y 1 cda de migajas tostadas de pan. Luego cocine por 10 minutos mientras se está removiendo. Vacíelo sobre las tostadas horneadas y sírvase caliente.

Leche Cocida

Llene la jarra con la leche, cubra la apertura con papel blanco, y hornee en un horno a temperatura moderada hasta que espese como crema. Puede ser tomado por los de estómago más delicado.

Atol de Cereal

Con una taza de agua fría, mezcle la pasta de 1 taza de harina de maíz o harina integral, migajas de pan u otro cereal. Luego remueva esto en una mezcla de 2 tazas de agua caliente y 1 taza de leche, sal al gusto y

suficiente para un tamaño mediano de dos capas de torta.

Relleno para Pastel de Crema

2 tzs de leche fría	1/3 tz de maicena
½ tz de azúcar	2 huevos (separados)
1 cdta de manteca vegetal	½ cdta de vainilla
sal al gusto	

Caliente la leche sin hervir, luego añada el azúcar, sal manteca y la maicena (primero remoje en leche fría) y remueva hasta que espese. Bata las yemas de los huevos, remuévalas con la mezcla y déjelo cocinar hasta que los huevos estén listos. Enfríe, entonces extienda las capas entre las esponjas de la torta. Bata las claras de los huevos, agregue 2 cdas de azúcar, extiéndalo en la superficie y ligeramente dore en el horno.

Harina de Almendras

Coloque las almendras finas en el procesador de alimentos. Buenas para salpicar sobre las ensaladas de frutas, o para usarse en sopas o en cocimiento.

Tostadas Cocidas en Horno

Arregle rebanadas de pan en una tina y séquelas en el horno a temperatura moderada hasta que esté completamente tostado; no dore. El tostado en el horno hace un saludable plato con leche o crema y se conservan indefinidamente. No deje que su pan se envejezca y se pierda - tuéstelo.

Puré de Frutas sobre Tostadas

Frote en un colador pasas guisadas, albaricoques, melocotones o ciruelas, luego póngalas a hervir y espese con maicena si lo desea. Endulce al gusto. Ponga las tostadas en un plato, vacíeles el puré encima y sírvase caliente.

Sustituto de Emergencia para la Mantequilla

1/3 lbr de harina	5 cdas de jugo
de soya	de limón
1 crto de agua	1/3 cdta de sal

Humedezca la harina con una pequeña cantidad de agua fría, luego agregue el resto del agua. Póngalo en una caldera y déjelo hervir por treinta minutos. Mientras la mezcla esté todavía a punto de hervir, añada el jugo de limón y déjelo reposar hasta quedar como un requesón, será casi lo mismo que un requesón. Vacíelo en una bolsa y déjelo secar completamente. Póngalo en un tazón y agregue 1/3 cdta de sal. Déjelo durante la noche para que sazone, luego agregue un poco de crema para hacer la consistencia deseada. Si le gustan las cebollas, añada una cda de cebollas finamente picadas.

INDICE PARA LAS RECETAS

BUENAS REPOSTERÍAS:	
Bonitsa	53
Salvado machacado	47
Panecillos de Salvado	55
Barras de dulce de azúcar con mantequilla	53
Torta de café (de realce)	50
Pan de maíz (sin aceite)	57
Bollo de maíz	57
Bizcochos	54
Tostadas desmenuzadas	47
Barra de dátiles	49
Barras de trigo entero (ázimo)	57
Tostadas de frutas	52
Barras de frutas y nuez	51
Pastel de Sanidad	47
Cajas de galletas refrigeradas	50
Pastel de melaza	48
Pan de centeno	55
Obleas de Centeno	53
Pan de soya	55
Pastel de batatas	51
Pan de trigo entero	54
Torta de trigo entero	48
Tostadas de trigo entero	46
Pastel de nuez de trigo entero	48
Bollo de trigo entero	56
Gemas de soya y trigo entero	56
Barquilla de trigo entero	57
POSTRES:	
Compota de manzana	59
Pudín de pan	61
Gachas de huevo	60
Pudín de batido de frutas	60
Pudín de frutas	59
Batido de frutas	58
Pan de Batata Rallada	62
Pudín de maicena mejorado	60
Natillas de arroz	58
Pudín de arroz	58
Pudín de frutas de arroz	62
Flan de soya	61
BEBIDAS:	
Ponche de Mora	64
Café de Cereal	64
Café Tostado Económico	66
Sustituto para jugos de frutas	66
Bebida vegetales	66
Yogurt	65
PLATOS CONGELADOS:	
Granizado suero de manteca	62
Torta fría de piña	63
SALSAS y ADEREZOS:	
Salsa de dátil y cambur	45
Salsa de huevo hervido	43

Aderezo B-Plex	43
Salsa de B-plex	44
Salsa de migajas de pan	44
Aderezo oscuro	42
Salsa cremosa	44
Aderezo enriquecido	43
Salsa de piña	45
Salsa española	44
Salsa de tomate	45
Salsa blanca	44
PLATO PRINCIPAL:	
Pan de habichuelas No. 1	38
Pan de habichuelas No. 2	38
B-plex	31
Tortilla de maíz mejorada	34
Gacha de harina de maíz mejorada	40
Berenjenas con fideos	39
Empanada de Chuleta	33
Chuletas de gluten enriquecidas	32
Torta de gluten	33
Gluten Asado en Olla	34
Bistec de gluten	33
Fideos	39
Sopa de Fideos y Tallarines	38
Torta de queso y nuez	42
Carne de nuez hervida con salsa de tomate	36
Hamburguesa de Avena	37
Asado europeo	40-41
Estofado de Papas con Domplinas	38
Arroz cocido	35
Mojo apetitoso	42
Asado vegetariano	36
MISCELANEOS:	
Harina de almendras	69
Glaseado blanco hervido	68
Relleno para Pastel de Crema	69
Sustituto de emergencia para la mantequilla	70
Puré de frutas sobre tostadas	70
Tostadas cocidas en horno	69
ENSALADAS:	
Ensalada Aristocrática de Tomates y Pepinos	11
Ensalada de cambur - fresa	12
Ensalada sencilla de cambur	12
Ensalada de repollo cremoso	11
Ensalada sencilla de repollo	11
Ensalada combinada	12
Ensalada verde de nuez	11
Ensalada de frutas semi - tropicales	12
ADEREZOS PARA LAS ENSALADAS:	
Aderezo cocido	13
Aderezo confeccionado para ensalada (sin aceite)	14
Aderezo francés	14
Mayonesa casera	13
SANDWICH:	
Sandwich de Habas	23
Combinación para Sandwich Spread	21

Sandwich de huevo	22
Sandwich de gluten	23
Sandwich de frutas y nueces	28
Sandwich de nuez y tomate	23
Sandwich de carne de nuez No. 1	22
Sandwich de carne de nuez No. 2	22
Sandwich de carne de nuez No. 3	22
PLATOS SENCILLOS PARA ENFERMOS:	
Natilla Cocida	67
Leche Tostada	67
Atol de Cereal	67
Leche Cocida	67
Remedio Nutritivo	68
Huevos Revueltos en Agua	68
SOPAS:	
Sopa o crema de espárragos	18
Sopa de habas	17
Sopa de zanahoria y cebada	19
Sopa combinada con vegetales	20
Sopa de lentejas, arroz, habas o guisantes	16
Sopa de habas cocidas	21
Caldo de minerales	18
Sopa de cebollas	21
Sopa de crema de guisantes	19
Sopa de cebada perlada	19
Sopa de papas o legumbres	15
Sopa de papas	15
Sopa de tomates	17
Sopa de nabos	18
Sopa de vegetales No. 1	14
Sopa de vegetales No. 2	14
Sopa de proteína vegetal	15
Estofado de vegetales	20
PLATOS VEGETALES:	
Repollo al vapor	24
Repollo relleno	24
Zanahorias horneadas en salsa dulce	31
Crema de celery	29
Crema de maíz	30
Suflé de maíz	29
Berenjenas fritas	26
Pastelitos de berenjenas	28
Quimbombó horneado	26
Estofado de quimbombó para la salud	27
Crema de cebolla	25
Pie de Guisantes	26
Panquecas mejoradas	27
Papas fritas en crema agria	29
Batatas tostadas	25
Trenzas de gluten y repollo	30
Pan Horneado de auyama	26
Suflé de auyama	26
Estofado de habichuelas verdes	24
Espinacas sencillas al vapor	23
Tomates fritos	25