

DIET RELATED DISEASES/ENFERMEDADES RELACIONADAS CON LA DIETA

November 15, 2022

Spinach Tamales with Tomatillo Salsa

3 cups plain masa
½ cup olive oil
1.5 cups cottage cheese
2 cups chopped spinach
1 teaspoon sea salt
2 teaspoons baking powder

Preparation:

1. Soak all the husk in warm water for 15 min.
- Combine all of the ingredients mix well and divide masa amongst 12 husk steam cook for 40 – 50 min. Place one spoon full of salsa on each tamal.

Yam and Cranberry Tamales

1 ½ lbs. of corn masa
1 ½ cups of peeled yam pieces
¼ cup honey
4 oz. water
½ cup dried cranberries
6 oz. grape seed oil
1 ½ Tbsp baking powder

Preparation:

1. Cook the yams in water until its soft.
2. Put the masa in a bowl and mix in the yams, sugar, cranberries, water, oil and baking powder. Spread 3 ounces of masa on husk and fold husk.
3. Cook in steamer for 30 minutes to an hour.

Shaved Brussels Sprout Salad

2 quarts shaved Brussels sprouts
½ cup pumpkin seeds
½ cup walnuts
1 honey crisp apple
½ cup dried cherries

Yogurt Dressing:

½ cup Greek yogurt
¼ cup oil
¼ cup agave
1 tablespoon Dijon mustard
2 tablespoons apple cider vinegar
1 teaspoon salt
Pepper to taste

Tamales de Espinaca con Salsa de Tomatillo

3 tazas de masa natural
½ taza de aceite de oliva
1.5 tazas de requesón
2 tazas de espinacas picadas
1 cucharadita de sal marina
2 cucharaditas de polvo de hornear

Preparación:

1. Remoja toda la cáscara en agua tibia durante 15 min. Combine todos los ingredientes, mezcle bien y divida la masa entre 12 cáscaras, cocine al vapor durante 40 a 50 minutos. Coloque una cuchara llena de salsa en cada tamal.



Tamales de Camote y Arándano

1 ½ libras de masa de maíz
1 ½ tazas de trozos de fiame pelado
¼ taza de miel
4 onzas. agua
½ taza de arándanos secos
6 onzas. aceite de semilla de uva
1 ½ cucharada de levadura en polvo

Preparación:

1. Cocine los fiames en agua hasta que estén suaves.
2. Coloque la masa en un tazón y mezcle los fiames, el azúcar, los arándanos, el agua, el aceite y el polvo para hornear. Extienda 3 onzas de masa sobre la hoja y doble la hoja.
3. Cocinar en vapor de 30 minutos a una hora.



Ensalada de coles de Bruselas Afeitada

2 cuartos de galón de coles de Bruselas
afeitadas
1/2 taza de semillas de calabaza
1/2 taza de nueces
1 miel de manzana crujiente
1/2 taza de cerezas secas

Aderezo de yogur:

1/2 taza de yogur griego
1/4 taza de aceite
1/4 taza de agave
1 cucharada de mostaza de Dijon
2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
1 cucharadita de sal
Pimienta al gusto.

WHAT IS DIABETES? / ¿QUÉ ES LA DIABETES?

November 8, 2022

Whole wheat stuffing

1 oven toasted loaf of wheat bread
1 cup diced onion
 $1\frac{1}{2}$ cups of diced celery
2 tbsp of chopped sage
2 tbsp chopped parsley
 $\frac{1}{4}$ cup cranberries
2 tbsp olive oil
1 tsp sea salt
black pepper to taste
4 cups agua

Relleno de pan integral

1 barra de pan de trigo tostada al horno
1 taza de cebolla picada
 $1\frac{1}{2}$ tazas de apio picado
2 cucharadas de salvia picada
2 cucharadas de perejil picado
 $\frac{1}{4}$ taza de arándanos
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de sal marina
pimienta negra al gusto
4 tazas de agua



Preparation:

1. Cook celery and onions in oil until soft and water heat add spices and blend with bread.

Pure de papa bajo en grasa y carbohidratos

4 cups cooked potatoes
4 cups cauliflower florets
 $\frac{1}{2}$ cup sliced almonds
1 tablespoon olive oil
 $\frac{1}{2}$ cup almond milk
2 tablespoons olive oil
1 teaspoon sea salt
 $\frac{1}{2}$ teaspoon black pepper

4 tazas de papas cocidas
4 tazas de floretes de coliflor
 $\frac{1}{2}$ taza de almendras rebanadas
1 cucharada de aceite de oliva
 $\frac{1}{2}$ taza de leche de almendras
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de sal marina
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta negra



Preparation:

1. Cook potatoes and cauliflower in water till soft.
2. Place 1 cup cauliflower , almonds , almond milk in blender puree well.
3. Blend all the ingredients together and mash.

Preparation:

1. Cocine las papas y la coliflor en agua hasta que estén blandas.
2. Coloque 1 taza de coliflor , las almendras , la leche de almendras en la licuadora y haga puré bien.
3. Licúa todos los ingredientes y Tritura.

HEMOGLOBIN A1C/CHOLESTEROL / HEMOGLOBINA A1C/COLESTEROL

November 1, 2022

Thanksgiving Dinner Demo (Part 1)

Seasoning and trussing
turkey

Preparation:

1. Cooking (Roasting) turkey – Basting, time and temperature
2. Carving turkey – Light meat, dark meat, bones
3. Using bones for stock, vegetable and water ratios
4. Making gravy and reserving stock for stuffing

Demostración de la cena de Acción de Gracias (Parte 1)

Condimento y amarrar pavo

Preparación:

1. Cocinar (asar) pavo – mojar en su jugo, tiempo y temperatura
2. Cortar pavo – Carne clara, carne oscura, huesos
3. Uso de huesos para caldo y proporciones vegetales y agua
4. Hacer gravy y reservar caldo para relleno



LIVING WITH HIGH BLOOD PRESSURE/VIVIR CON ALTA PRESIÓN

October 25, 2022

Pumpkin whole grain tortilla raviolis

2 cups fresh plain masa
1 cup cooked squash (pumpkin)
1 cup of whole wheat flour
2 cups ground oatmeal
 $\frac{1}{2}$ cup olive oil
1 teaspoon sea salt
 $\frac{1}{2}$ teaspoon black pepper
2 teaspoon toasted turmeric
2 teaspoon toasted cumin

Preparation:

1. Toast the cumin and turmeric cool and add to rest of ingredients mix masa well rest for $\frac{1}{2}$ hour.
2. Roll out masa on lightly floured table $\frac{1}{8}$ inch thin, cut out 3 inch wide Circles fill 1/2 with 2 teaspoons three bean mix (see recipe) lightly water around bean mix and top with other cut out circle compress sides together.
3. Cook in simmering water for 9 minutes
4. Serve 3 over corn puree and top with avocado salsa

Raviolis de tortilla integral de calabaza y grano entero

2 tazas de masa fresca
1 taza de calabaza cocida (calabaza)
1 taza de harina de trigo integral
2 tazas de avena molida
 $\frac{1}{2}$ taza de aceite de oliva
1 cucharadita de sal marina
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta negra
2 cucharaditas de cúrcuma tostada
2 cucharaditas de comino tostado



Preparación:

1. Tueste el comino y la cúrcuma hasta que se enfrien y agréguelos al resto de los ingredientes, mezcle bien la masa y descansé durante $\frac{1}{2}$ hora.
2. Extienda la masa sobre una mesa ligeramente enharinada de $\frac{1}{8}$ de pulgada de grosor, corte círculos de 3 pulgadas de ancho, llene 1/2 con 2 cucharaditas de mezcla de tres frijoles (vea la receta), riegue ligeramente alrededor de la mezcla de frijoles y cubra con otro círculo cortado, comprima los lados.
3. Cocinar en agua hirviendo durante 9 minutos
4. Sirva 3 sobre puré de maíz y cubra con salsa de aguacate

Corn Puree sauce

1 tablespoon olive oil
 $\frac{1}{2}$ cup diced onion
2 cloves fresh garlic
 $\frac{1}{2}$ cup white wine
2 cups fresh cut corn
1 cup cashew milk (as needed)
1 tablespoon nutritional yeast

Salsa de puré de maíz

1 cucharada de aceite de oliva
1/2 taza de cebolla cortada en cubitos
2 dientes de ajo fresco
1/2 taza de vino blanco
2 tazas de maíz fresco cortado
1 taza de leche de anacardo (según sea necesario)
1 cucharada de levadura nutricional

Three legumes puree

11 cup cooked black beans
1 cup cooked garbanzos
1 cup cooked lentils
 $\frac{1}{2}$ cup finely diced onions
2 cloves garlic finely chopped
2 tablespoons olive oil
1 teaspoon sea salt
 $\frac{1}{2}$ teaspoon black pepper
1 tablespoon ground New Mexico Chile
2 teaspoons paprika

Puree de Tres legumbres

1 taza de frijoles negros cocidos
1 taza de garbanzos cocidos
1 taza de lentejas cocidas
1/2 taza de cebollas finamente cortadas en cubitos
2 dientes de ajo finamente picados
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de sal marina
1/2 cucharadita de pimienta negra
1 cucharada molida de Chile de Nuevo México
2 cucharaditas de pimentón



Preparation:

1. Add oil to pan on medium heat cook onions and garlic for 2 minutes add legumes and spices heat for 5 minutes. Puree with emerging blender or mash with hand masher.

Preparación:

1. Agregue aceite a la sartén a fuego medio cocine las cebollas y el ajo durante 2 minutos. Agregue las legumbres y las especias al fuego durante 5 minutos. Puro con licuadora emergente o puré con triturador de mano.

FOOD TABLES/ETIQUETAS DE ALIMENTOS

October 18, 2022

Wrapped Salmon with Vegetables Salmon en papelado con vegetales

1 1/2 lbs fresh fish fillet
1 lemon
3 oz. thin carrot sticks
3 oz. celery
3 oz. onion
4 leaves of spinach in 1 serving

Preparation:

1. Place half the vegetables at center of baking paper then filet then rest of vegetables add lemon juice salt and pepper to taste and bake at 350 for 20 min.

1 1/2 libras de filete de pescado fresco
1 limón
3 onzas. palitos de zanahoria finos
3 onzas. apio
3 onzas. cebolla
4 hojas de espinaca en 1 porción



Preparación:

1. Coloque la mitad de las verduras en el centro del papel de hornear, filetee y luego el resto de las verduras, agregue jugo de limón, sal y pimienta al gusto y hornee a 350 por 20 minutos.

Cocinar Arroz Integral

1 teaspoon olive oil
1 cup long-grain brown rice
1 1/2 cups low-sodium chicken stock
1 cup water

1 cucharadita de aceite de oliva
1 taza de arroz integral de grano largo
1 1/2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
1 taza de agua

Preparation:

1. Heat a medium saucepan over medium heat. Add oil, swirling to coat pan. Add rice and toast until fragrant, shaking pan occasionally, about 5 minutes.
2. Add water, broth, Bring to a boil, and then reduce to simmer and cover.
3. Simmer until water has evaporated, about 40 to 45 minutes. Remove from heat, keep pan covered, and let rice cool about 10 minutes.
4. Fluff rice with a fork and serve.

Preparación:

1. Caliente una cacerola mediana a fuego medio. Agregue aceite, revolviendo para cubrir la sartén. Agregue el arroz y tueste hasta que esté fragante, agitando la sartén de vez en cuando, aproximadamente 5 minutos.
2. Agregue agua, caldo, lleve a ebullición y luego reduzca a fuego lento y cubra.
3. Cocine a fuego lento hasta que el agua se haya evaporado, alrededor de 40 a 45 minutos. Retire del fuego, mantenga la sartén tapada y deje que el arroz se enfrie durante unos 10 minutos.
4. Esponje el arroz con un tenedor y sirva.



PORTIONS/PORCIONES

October 4, 2022

Oven Roasted Chicken Breast

2 boneless skinless chicken breast

1 tsp. Sea salt

1 tsp. Paprika

1 tsp. Black pepper

1 cup cold water

Preparation:

1. Mix paprika , salt and pepper
2. Lay the breast down and add spices on one side and then the other
3. Put the breast in a flat pan with the cup of water and cook in the oven at 350 for 35 – 45 minutes or when it reaches 165 degrees.
4. Allow the breast to rest for 10 minutes, cut to your liking.

Quinoa

1 cup quinoa

2 cups water

Preparation:

1. Place quinoa in a medium-sized bowl and cover with cold water. Soak for 2 minutes.
2. Transfer soaked quinoa to a fine-mesh strainer or sieve. Rinse quinoa under cold running water for 30 seconds until water runs clear.
3. Shake the sieve to remove excess water.
4. Transfer to a medium-sized pot fitted with a lid.
5. Bring water to a boil over high heat.
6. Once the water boils, immediately reduce heat to medium-low.
7. Cover pot and simmer until quinoa absorbs all of the water and is tender, about 16 minutes.
8. Turn off heat and let stand, covered 5 minutes. Fluff with a fork to separate the grains.

Pechuga De Pollo Asada Al Horno

2 pechuga sin cuero

1 cuharadita de sal de mar

1 cucharadita de paprika

1 cucharadita de pimienta negra

1 taza de agua fría

Preparación:

1. Mezcle la paprika , sal y pimienta
2. Acueste la pechuga y agregue especies por u lado y luego el otro.
3. Ponga la pechuga en una charola plana con la taza de agua y cocine al horno a 350 por 35 – 45 minutos o cuando llegue a 165 grados.
4. Permita que repose la pechuga por 10 minutos corte a su gusto.



Quinua

1 taza de quinua

2 tazas de agua

Preparation:

1. Coloque la quinua en un tazón mediano y cubra con agua fría. Remoja durante 2 minutos.
2. Transfiera la quinua remojada a un colador o colador de malla fina. Enjuague la quinua con agua corriente fría durante 30 segundos hasta que el agua salga clara.
3. Agita el colador para eliminar el exceso de agua.
4. Transfiera a una olla mediana equipada con una tapa.
5. Lleve el agua a ebullición a fuego alto.
6. Una vez que el agua hierva, reduzca inmediatamente el fuego a medio-bajo.
7. Tape la olla y cocine a fuego lento hasta que la quinua absorba toda el agua y esté tierna, aproximadamente 16 minutos.
8. Apague el fuego y deje reposar, cubierto 5 minutos. Pelusa con un tenedor para separar los granos.



SUGARY BEVERAGES/BEBIDAS AZUCARADAS

September 27, 2022

Homemade fruit Soda

Simple Honey Syrup

2 cups water

1/4 cup raw honey

Homemade Strawberry Soda

1 lb. strawberries (to yield a minimum 1/2 cup juice)

2 1/4 cups - seltzer water

Homemade Orange Soda

2 oranges (to yield a minimum 1/2 cup juice)

2 1/4 cups - seltzer water

Homemade Lemon Lime Soda

4-6 lemons (to yield a minimum 1/3 cup juice)

1-2 limes (to yield a minimum 3 tbsp juice)

2 1/4 cups - seltzer water

Homemade Grape Soda

1/2 lb. grapes (to yield a minimum 1/2 cup juice)

2 1/4 cups - seltzer water

Homemade Blackberry Soda

1 1/2 cups blackberries (to yield a minimum 1/2 cup juice)

2 1/4 cups - seltzer water

Preparation:

1. Add fresh fruit to blender or food mill and quickly chop them to break them down.
2. Then transfer the blended fruit to a fine mesh strainer to press through the liquid into a bowl below.
3. Then, add the fruit juice to the bottom of our bottle.
4. Next, slowly add the seltzer water to the bottle, almost all the way up to the top.
5. Then add a little of our raw honey simple syrup to sweeten the drink - you can taste at this point and decide how much you need.
6. Continue to fill almost all the way to the top with your seltzer water and then seal bottle and place in the fridge to get nice and cold.

Preparation For the Simple Honey Syrup:

1. Combine water with raw honey and cook over medium-high heat in a sauce pan until the honey is dissolved, then allow to cool. Set this aside because we'll be using it in a little bit.

Soda Casera de Frutas

Soda de miel simple casera

2 tazas de agua

1/4 taza de miel cruda

Soda de fresa casera

1 libra de fresas (para producir un mínimo de 1/2 taza de jugo)

2 1/4 tazas - agua seltzer

Soda de naranja casera

2 naranjas (para producir un mínimo de 1/2 taza de jugo)

2 1/4 tazas - agua seltzer

Soda de lima limón casera

4-6 limones (para producir un mínimo de 1/3 de taza de jugo)

1-2 limas (para producir un mínimo de 3 cucharadas de jugo)

2 1/4 tazas - agua seltzer

Soda de uva casera

1/2 lb. uvas (para producir un mínimo de 1/2 taza de jugo)

2 1/4 tazas - agua seltzer

Soda de mora casera

1 1/2 tazas de moras (para producir un mínimo de 1/2 taza de jugo)

2 1/4 tazas - agua seltzer

Preparación:

1. Agregue fruta fresca a la licuadora o al molino de alimentos y córtelos rápidamente para descomponerlos.
2. Luego transfiera la fruta mezclada a un colador de malla fina para presionar a través del líquido en un tazón debajo.
3. A continuación, añadimos el zumo de fruta al fondo de nuestra botella.
4. A continuación, agregue lentamente el agua seltzer a la botella, casi todo el camino hasta la parte superior.
5. Luego agregue un poco de nuestro jarabe simple de miel cruda para endulzar la bebida: puede probar en este punto y decidir cuánto necesita.
6. Continúe llenando casi todo el camino hasta la parte superior con su agua seltzer y luego sella la botella y colóquela en el refrigerador para que quede bien y fría.

Preparación Para el jarabe de miel simple:

1. Combine el agua con la miel cruda y cocine a fuego medio-alto en una cacerola hasta que la miel se disuelva, luego deje enfriar. Deja esto a un lado porque lo usaremos en un momento.



FRUITS AND VEGETABLES/FRUTAS Y VEGETALES

September 20, 2022

King Mushroom Carnitas

2 pounds king oyster mushrooms
2 fresh limes
1/2 cup beer*
1/4 cup orange juice
2 tablespoons avocado oil
2 teaspoons garlic powder
2 teaspoons ground cumin
1 tablespoon new Mexico ground
1 teaspoon dried oregano
1 teaspoon fine sea salt
1/2 teaspoon black pepper chopped fresh cilantro, for topping

Preparation:

1. Slice and shred the mushrooms. Cut off the mushroom caps (if using king oyster mushrooms) and thinly slice them with a knife. Use a fork to shred the mushroom stems
2. Marinate the mushrooms. In a mixing bowl, whisk together the lime juice, beer, orange juice, oil, garlic powder, ground cumin, oregano, ground New Mexico chili, salt and black pepper mix and toss gently until the mushrooms are evenly coated let rest for 20 minutes
3. Cook the mushrooms. Then transfer the mushrooms in a large baking sheet spread them out in an even layer. Bake for about 20 minutes at 350 pull and mix, and then again, every 5 min twice let rest and serve. and then again, every 5 minutes afterwards. The mushrooms will likely be fairly juicy at the 20-minute mark.

Broccoli and Spinach Tortilla

1 cup brócoli
1 packed cup chopped kale
1 packed cup spinach
 $\frac{1}{2}$ cup chopped parsley
1 cup of whole wheat flour
2 cups of masa
1/2 tablespoons Sea salt
 $\frac{1}{2}$ teaspoon black pepper
1 cup grape seed oil

Cauliflower Au gratin

1 medium cauliflower cut into large flowerets
2 cups bechamel sauce thick texture
6 oz. grated skim milk mozzarella
Bechamel sauce:
3 cups of milk
4 oz. roux (2 oz. oil, 2 oz wheat flour)
2 tbsp. chopped onion
1 bay leaf
1 tsp. sea salt
 $\frac{1}{4}$ tsp. black pepper
 $\frac{1}{4}$ tsp nutmeg
Preparation:

1. Blanch cauliflower al'dente strain set aside
2. Heat oil on low heat and add flour cook for a couple of minutes Add almond milk whisk until sauce thickens then add onions and spices allow to simmer for 3-5 minutes set aside gradually fold in half of the cheese.
3. Place the cauliflower in a pan cover with sauce and sprinkle rest of cheese. Brown in the oven for 12 – 15 minutes let set and serve.

Carnitas de Hongos Rey

12 libras de hongos ostra rey
2 limas frescas
1/2 taza de cerveza*
1/4 taza de jugo de naranja
2 cucharadas de aceite de aguacate
2 cucharaditas de ajo en polvo
2 cucharaditas de comino molido
1 cucharada de tierra de Nuevo México
1 cucharadita de orégano seco
1 cucharadita de sal marina fina
1/2 cucharadita de pimienta negra cilantro fresco picado, para cubrir

Preparación:

1. Rebana y desmenuza los championes. Corta las tapas de los championes (si usas championes ostra rey) y córtalos en rodajas finas con un cuchillo. Usa un tenedor para triturar los tallos de los championes.
2. Marinar los championes. En un tazón, mezcle el jugo de lima, la cerveza, el jugo de naranja, el aceite, el ajo en polvo, el comino molido, el orégano, el chile de Nuevo México molido, la sal y la pimienta negra, mezcle y mezcle suavemente hasta que los championes estén cubiertos de manera uniforme. Deje reposar durante 20 minutos.
3. Cocine los championes. Luego transfiera los championes en una bandeja para hornear grande, extiéndalos en una capa uniforme. Hornee por unos 20 minutos a 350 tire y mezcle, y luego otra vez, cada 5 min dos veces deje reposar y sirva. y luego otra vez, cada 5 minutos después. Los championes probablemente estarán bastante jugosos en la marca de 20 minutos.



Tortilla de Brócoli y Espinaca

1 taza brócoli
1 taza rellena de kol rizado
1 taza rellena de espinaca
 $\frac{1}{2}$ taza de perijí picado
1 taza de harina
2 tazas de masa
 $\frac{1}{2}$ cucharada sal de mar
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta
1 taza aceite de uva

Coliflor Gratinada

1 coliflor mediana cortada en flores grandes
2 tazas de salsa bechamel de textura espesa
6 oz de mozzarella de leche descremada rallada
Salsa bechamel:
3 tazas de leche
4 oz. roux (2 oz. de aceite, 2 oz de harina de trigo)
2 cucharadas de cebolla picada
1 hoja de laurel
1 cucharadita de sal marina
1/4 cucharadita de pimienta negra
1/4 cucharadita de nuez moscada

Preparación:

1. Blanquear la cola de coliflor al'dente reservar
2. Caliente el aceite a fuego lento y agregue la harina y cocine por un par de minutos. Agregue la leche de almendras y bata hasta que la salsa espese, luego agregue las cebollas y las especias. Deje hervir a fuego lento durante 3-5 minutos.
3. Coloque la coliflor en una sartén cubierta con salsa y espolvoree el resto del queso. Dorar en el horno durante 12 – 15 minutos, dejar reposar y servir.



CARBOHYDRATES/CARBOHIDRATOS

September 13, 2022

Whole Wheat and Sweet Potato Gnocchi

1 lb. cooked and peeled sweet potatoes

1 oz. olive oil

2 whole lg. eggs

6 oz. whole wheat flour

1 oz. grated parmesan

1 tsp. sea salt

Black pepper TT

Preparation:

1. Mix all the above in a bowl and knead to a stiff dough, place on a floured table. Roll into 1 inch. Wide strands and cut into 1 inch long pieces.
- Shape the gnocchi with a fork. Cook the gnocchi in simmering water for 2 to 3 minutes and they rise to the surface. Remove with a slotted spoon and serve with your favorite sauce.

Sun Dried Tomato Pesto

180 grams olive oil

45 grams nuts of your choice

100 grams basil leaves (or spinach)

60 grams sun dried tomato

10 grams chopped garlic

60 grams parmesan cheese

½ tsp. salt

Black pepper TT

Brown and Wild Rice Salad

2 cups cooked of Brown rice

1 cup wild rice

2 c. diced Green Apple

1 c. toasted pumpkin seeds

1 cup pickled onions

1 cup dried cranberries

1 cup mozzarella cheese

1 bunch chopped parsley

Preparation:

1. Mix all ingredients

Dressing:

1 cup fresh lemon juice

1 cup olive oil

2 cloves of garlic

1 tbsp. Dijon mustard

1 tsp. Sea salt pepper to taste

Pasta Ñoquis Integrales y Camote

1 libra de Camotes cocidas y peladas

1 oz de aceite de oliva

2 huevos enteros lg.

6 onzas de harina de trigo integral

1 onza de parmesano rallado

1 cucharadita de sal marina

Pimienta negra TT

Preparación:

1. Mezcle todo lo anterior en un tazón y amase hasta colocar una masa rígida sobre una mesa enharinada. Enrollar en hebras anchas de 1 pulgada y cortar en trozos de 1 pulgada de largo. Da forma a los ñoquis con un tenedor. Cocine los ñoquis en agua hirviendo a fuego lento durante 2 a 3 minutos y suben a la superficie. Retirar con cuchara ranurada y servir con salsa favorita.

Sun Dried Tomato Pesto

180 gramos de aceite de oliva

45 gramos de frutos secos de su elección

100 gramos de hojas de albahaca (o espinacas)

60 gramos de tomate seco al sol

10 gramos de ajo picado

60 gramos de queso parmesano

1/2 cucharadita de sal

Pimienta negra TT

Ensalada de Arroz Integral y Arroz Salvaje

2 tazas de arroz integral cocinado

1 taza de arroz salvaje

2 taza de manzana verde picada

1 taza de pepitas tostadas

1 taza de cebolla en curtido

1 taza de arándanos

1 taza de queso mozzarella

1 manojo de perifil picado

Preparación:

1. Mezcle todos los ingredientes

Aderezo

1 taza de jugo de limón

1 taza aceite de olivo

2 clavos de ajo

1 cucharada de mostaza dijon

1 cuharadita de sal de mar.



FATS/GRASAS

September 6, 2022

CLASSIC COBB SALAD

1 head romaine lettuce, coarsely chopped
4 hard-boiled eggs, peeled and quartered
8 oz. cooked chicken or turkey breast, diced
8 slices bacon, cooked and crumbled
1 avocado, thinly sliced
4 oz. fresh mozzarella cheese
4 oz. cherry tomatoes, halved

Preparation:

1. In a jar, shake together vinegar, mustard, and oil and season with salt and pepper.
2. On a large platter, spread out lettuce, then add rows of hard-boiled egg, chicken, turkey bacon, avocado, blue cheese, and cherry tomatoes.
3. Season with salt and pepper, drizzle with dressing

Dressing:

1/3 c. red wine vinegar
1 tbsp. Dijon mustard
2/3 c. extra-virgin olive oil
1 teaspoon kosher salt
Freshly ground black pepper TT

Dark chocolate and Spinach Brownies

1 cup ground wheat germ
1 cup ground flax seed
1 cup ground oatmeal
2 cups puree spinach
1 1/2 cup unsweetened cocoa
1 cup unsweetened dark chocolate
1/2 cup olive oil
1 teaspoon salt
2 teaspoons vanilla extract
3 cups pureed seasonal fruit

Preparation:

1. Combine all the ingredients and mix well and pour mixture in a 1-inch-deep baking dish for 1/2 hr. Cut according to your liking.

ENSALADA CLÁSICA COBB

1 cabeza de lechuga romana, picada gruesamente
4 huevos duros, pelados y descuartizados
8 onzas de pechuga de pollo o pavo cocida, cortada en cubitos
8 rebanadas de tocino, cocido y desmenuzado
1 aguacate, en rodajas finas
4 onzas de queso mozzarella fresco
4 onzas de tomates Cherry, cortados a la mitad

Preparación:

1. En un frasco, agite el vinagre, la mostaza y el aceite y sazone con sal y pimienta.
2. En una bandeja grande, extienda la lechuga, luego agregue filas de huevo duro, pollo, tocino de pavo , aguacate, queso azul y tomates cherry.
3. Sazonar con sal y pimienta, rociar con aderezo

Aderezo

1/3 c. vinagre de vino tinto
1 cucharada. Mostaza de Dijon
2/3 c. aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de sal kosher
Pimienta negra recién molida TT



Brownies de Chocolate Oscuro con Espinacas

1 taza de germen de trigo molido
1 taza de semilla de lino molida
1 taza de avena molida
2 tazas de puré de espinacas
1 1/2 taza de cacao sin azúcar
1/2 taza de chocolate negro sin azúcar
1/2 taza de aceite de olivo
1 cucharadita de sal
2 cucharaditas de extracto de vainilla
3 tazas puré de fruta de temporada



Preparación:

1. Combine todos los ingredientes, mezcle bien y vierta la mezcla en una fuente para hornear de 1 pulgada de profundidad durante 1/2 hora. Corta a tu gusto.

PROTEINS/PROTEÍNAS

August 30, 2022

Salmon wrapped in banana leaves

2 oz. Achiote paste
1 tsp. Ground Oregano
1 tsp. Ground cumin
 $\frac{1}{2}$ tsp. Ground cinnamon
 $\frac{1}{2}$ tsp. Ground cloves
 $\frac{1}{2}$ tsp. Ground all spice
2 tsp. Sea salt
1 tsp. Black pepper
2 fresh garlic cloves
2 oz. Apple cider vinegar
 $\frac{1}{2}$ cup orange juice
 $\frac{1}{2}$ cup lemon juice
2 oz. Canned chipotle
2 oz. Olive oil

Preparation:

1. In a Pan toast the Achiote, clove, oregano, allspice, cumin, cinnamon moving continuously to bring out aroma.
2. In Blender add the toasted ingredients with lemon juice, orange juice, salt, pepper, chipotle, garlic cloves and grapeseed oil.
3. Toast both sides of the banana leaves over the fire until soft.
4. Place salmon filet in the middle of the banana leaf cover with marinade and wrap the salmon long ways.
5. Place in baking pan with $\frac{1}{2}$ cup of water.
6. Bake for 20 minutes at 350 degrees

Sweet potato protein patty

2(14-ounce) can cannellini beans, drained and rinsed
6 oz. peeled sweet potato
1 cup chopped mushrooms
1 teaspoon paprika
1 teaspoon dried oregano
1/2 teaspoon black pepper
1/2 teaspoon salt
1 large egg
1/2 cup sunflower seeds or pumpkin seeds, roughly ground
1 bunch fresh cilantro, finely chopped
3 scallions, finely chopped
1/2 to 3/4 cup old-fashioned rolled oats
2 oz. olive oil

Citrus Vegetable Slaw

2 cups spinach cut into strips
2 cups green kale cut into strips
2 cups purple cabbage cut into strips
1/2 cup carrot cut thin julienne
 $\frac{1}{2}$ red onion cut thin julienne
1 cup broccoli cut into strips
1 cup apple cut thin julienne
1 cup chopped orange

Salmón envuelto en hojas de plátano

2 onzas. Pasta de achiote
1 cucharadita de orégano molido
1 cucharadita Comino molido
1/2 cucharadita. Canela molida
1/2 cucharadita. Clavo de tierra
1/2 cucharadita. Moler toda la especia
2 cucharaditas. Sal marina
1 cucharadita Pimienta
2 dientes de ajo frescos
2 onzas Vinagre de sidra de manzana
1/2 taza de jugo de naranja
1/2 taza de jugo de limón
2 onzas Chipotle enlatado
2 onzas Aceite de oliva



Preparación:

1. En una Sartén tostar el Achiote, el clavo, el orégano, la pimienta de Jamaica, el comino, la canela moviendo continuamente para que resalte el aroma.
2. En la Licuadora agrega los ingredientes tostados con jugo de limón, jugo de naranja, sal, pimienta, chipotle, dientes de ajo y aceite de semilla de uva.
3. Tueste ambos lados de las hojas de plátano sobre el fuego hasta que estén blandas.
4. Coloque el filete de salmón en el centro de la cubierta de hojas de plátano con la marinada y envuelva el salmón a lo largo.
5. Colocar en una fuente para horno con $\frac{1}{2}$ taza de agua.
6. Horneando durante 20 minutos a 350 grados

Tortita de proteína con camote

(14 onzas) lata de frijoles cannellini, escurridos y enjuagados
6 onzas de camote pelado
1 taza de hongo molido
1 cucharadita de pimentón
1 cucharadita de orégano seco
1/2 cucharadita de pimienta negra
1/2 cucharadita de sal
1 huevo grande
1/2 taza de semillas de girasol o semillas de calabaza, molidas aproximadamente
1 manojo de cilantro fresco, finamente picado
3 cebollitas, finamente picadas
1/2 a 3/4 taza de avena enrollada a la antigua usanza



Curtido de Vegetal Cítrico

2 tazas de espinaca corte en tiritas
2 tazas Col rizado corte en tiritas
2 tazas Col morado
 $\frac{1}{2}$ taza zanahoria corte palillo delgado
1 taza de brocoli corte en tiritas
1 taza de manzana corte palillos delgados
1 taza de naranja picada



MY PLATE

August 23, 2022

Chole Masala

1 TBL Veg Oil.
1 TSP Cumin
 $\frac{1}{2}$ TSP Cumin seed
 $\frac{1}{2}$ TSP Coriander powder
2 EA Garlic chopped
 $\frac{1}{2}$ TSP Turmeric
1 TBL Ginger
1/8 TSP Cayenne Chili
1 CUP Water
1/4 TSP Serrano chopped & chopped coriander
1/2 CUP Chopped Red Onion ONE chopped onion
2 EA Tomato chopped A sliced mint
1/2 CUP chickpeas
TT Salt

Preparation:

1. Heat the oil in a saucepan and add the cumin seeds. Once sizzling for a few seconds, add the rest of the ingredients - chopped ginger, garlic, serrano pepper and sweat for a minute or so.
2. Add chopped onion and let it cook until softened.
3. Mix the tomatoes, chickpeas, spices and salty spices and let it cook, stirring occasionally.
4. After about 10 minutes, remove approximately $\frac{1}{4}$ and puree approximately; Do not mix until smooth, it is good to return the mixed mixture back to the pan add the chickpeas and stir.
5. Add a cup of water and let it simmer for an additional 5 minutes or until chickpea is cooked.
6. Adjust salt, serrano and garnish with freshly chopped coriander to taste. Then put the red onion, cucumber and mint on top.

Cook brown basmati rice:

1 teaspoon olive oil
1 cup basmati brown rice
2 cups of water
1/2 teaspoons of salt

Raita Indian Yogurt Sauce

1 cup plain yogurt
 $\frac{1}{2}$ teaspoon salt
 $\frac{1}{4}$ cup red onion
 $\frac{1}{2}$ teaspoon cumin powder
 $\frac{1}{2}$ tbsp. green chili pepper
 $\frac{1}{4}$ cup chopped cucumber
 $\frac{1}{4}$ cup cilantro finely chopped

Preparation:

1. Chop onions and green chili peppers finely. Add this along with cumin powder and salt and mix well to combine.
2. Garnish with chopped cilantro and serve chilled!

Chole Masala

1 cucharada de aceite vegetal.
1 cucharadita de comino
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de semillas de comino
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de cilantro en polvo
2 c/u Ajo picado
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de cúrcuma
1 cucharada de jengibre
1/8 cucharadita de chile cayena
1 TAZA de agua
1/4 TSP Serrano picado y cilantro picado
1/2 TAZA de Cebolla Morada Picada UNA cebolla picada.
2 EA Tomate picado y Una menta en rodajas
1/2 TAZA de garbanzos
1 cucharada de sal

Preparación:

1. Caliente el aceite en una cacerola y agregue las semillas de comino. Una vez que chisporrotee durante unos segundos, agregue el resto de los ingredientes: jengibre picado, ajo, chile serrano y sudor durante un minuto más o menos.
2. Agregue la cebolla picada y deje cocinar hasta que se ablande.
3. Mezclar los tomates, los garbanzos, las especias y las especias saladas y dejar cocer removiendo de vez en cuando.
4. Despues de unos 10 minutos, retire aproximadamente $\frac{1}{4}$ y haga puré aproximadamente; No mezcle hasta que quede suave, es bueno devolver lo mezclado. mezcla de nuevo a la sartén agregar los garbanzos y revuelva ..
5. Agregue una taza de agua y déjelo hervir a fuego lento durante 5 minutos más o hasta que los garbanzos estén cocidos.
6. Rectifica de sal, serrano y decora con cilantro recién picado al gusto. Luego pon encima la cebolla roja, el pepino y la menta.



Cocinar arroz basmati integral:

1 cucharadita de aceite de oliva
1 taza de arroz integral basmati
2 tazas de agua
1/2 cucharaditas de sal

Salsa de yogur indio Raita

1 taza de yogur natural
1/2 cucharadita de sal
1/4 taza de cebolla roja
1/2 cucharadita de comino en polvo
1/2 cucharada de chile verde
1/4 taza de pepino picado
1/4 taza de cilantro finamente picado

Preparación:

1. Picar finamente las cebollas y los chiles verdes. Agregue esto junto con el comino en polvo y la sal y mezcle bien para combinar.
2. ¡Decorar con cilantro picado y servir frío!

