

# Recetas para el Ayuno de Daniel



## Ingredientes:

Aceite de oliva al gusto  
Aceite de canola al gusto  
3 limones, el jugo  
1 pizca de sal  
Pimienta negra al gusto  
½ kg. de nopales previamente cocidos  
4 jitomates en cubos  
½ cebolla morada finamente picada

Hojas de lechuga para servir  
Germinado de alfalfa al gusto  
2 aguacates en rebanadas

## Procedimiento:

Picar el jitomate, la cebolla y los nopales previamente cocidos., mezclar con el aderezo y dejar marinar por dos horas.

Para el aderezo mezclar el aceite con el jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta. Servir sobre hojas de lechuga, germinado de trigo, la ensalada de nopales y aguacate en rebanadas.



## Ensalada de Coliflor

En esta parte del Mundo comenzó la temporada de primavera y con ella el calor, por ello es hora de comer platos fríos y nutricionales, y como no, aquí aparecen las famosas ensaladas, que no solo te alimentaran, sino que también te ayudarán a adelgazar, y la salud.

Si bien es cierto las ensaladas deberías de comer durante todo el año, no es menor que en esta época de calor, un buen plato de esta comida te ayudaran a sentirte mejor.

Además el coliflor tiene muchas propiedades para tu salud, como por ejemplo:

El Coliflor posee en grandes cantidades: Calcio, magnesio, ácido fólico, potasio, boro y vitamina C.

El Coliflor purifica la sangre y es buena para los riñones y vesícula biliar, la hipertensión arterial y estreñimiento, y además como si fuera poco, es anticancerígeno y antioxidante, esto último ayuda a no envejecer.

### **Ingredientes Ensalada de Coliflor**

- .4 Tazas de coliflor
- .Sal
- .1 Cucharada mediana de orégano
- .2 Cucharadas medianas de aceite de oliva
- .10 Aceitunas negras
- .1 Cucharada mediana de vinagre
- .1/2 Litro de agua

### **Preparación Ensalada de Coliflor**

1.En un recipiente se deposita el medio litro de agua con sal al gusto y se pone al fuego. Cuando suelte el hervor, se agrega la coliflor y se deja hervir hasta que los tallos se ablanden, se escurren perfectamente en un colador, se colocan en la ensaladera, se agrega el vinagre, el aceite de oliva, las aceitunas negras y el orégano; se mezclan todos los ingredientes.

### **La Zanahoria**



La **Zanahoria** contiene una gran cantidad de vitaminas, entre las cuales se destaca la **vitamina A, B y C**. También son muy ricas en **minerales**, como **calcio, fósforo y potasio**. La zanahoria **purifica la sangre, mejora la vista, desinfecta los intestinos, elimina el sobrepeso, la depresión, los problemas de la piel, y los desórdenes intestinales** (si nadie lo dice, lo digo yo: ¡Santa Zanahoria!).

El **Apio** es ideal para todos aquellos que padecen **presión arterial**. Pero es también beneficioso para **calmar el dolor de cabeza, el estreñimiento, el nerviosismo**, así como también, ayuda a **aumentar los glóbulos rojos**.

Y por último, el **pepino** es rico en **vitamina A, B y C** así como **potasio, fósforo y calcio**. Ayuda a mejorar el **funcionamiento de los riñones**, y a **eliminar la grasa instalada en las células**. Es recomendado para embellecer el cutis (por más información sobre los beneficios del pepino para la piel ver [vivir salud](#)).

## Ingredientes

4 Zanahorias  
1 Ramita de Apio  
½ Pepino

## Modo de Prepararse

- 1.- Lave con Agua y jabón las verduras para desinfectarlas perfectamente.
- 2.- Pase cada una de las verduras por el extractor.
- 3.- La zanahoria y el pepino puede utilizarlo con todo y su cáscara.
- 4.- Este jugo se puede tomar en ayunas.

## Jugo de apio, zanahoria y pomelo

100 gr. de apio  
1 zanahoria  
1 pomelo rosado  
1 cucharada de azúcar  
Cubitos de hielo

### Preparación:

Lavar el apio, quitar las hebras y licuar. Mezclar con el jugo del pomelo, el jugo de la zanahoria y con el azúcar. Verter en un vaso con cubitos de hielo y servir decorado con una rodaja de pomelo

## Ensalada Caliente

### INGREDIENTES:

Vegetales Mixtos: Brócoli, Zanahoria, Maíz, Lechuga Romana, Tomate, Cebolla

### PROCEDIMIENTO:

Sazone todos los ingredientes con Ajo Molido, Vinagre y Aceite de Oliva se mezcla todo añada agua y hierva aproximadamente por 20 minutos.

## Berenjena Guisada

### INGREDIENTES:

Berenjena  
Condimento natural,  
Ajo (machacado fresco), Recado, Tomate, Cebolla (no sofrito congelado)

### PROCEDIMIENTO:

La berenjena se pela, se pica en trozos, se hierva en agua por aproximadamente 20 minutos o hasta que este ablandada. (También se puede dejar la cáscara y luego de hervirla sale fácilmente)

Sazone la berenjena con el condimento. Agregue el agua y déjela hervir con todos los ingredientes hasta que este guisada.

## Ensaladas de Frutas

### INGREDIENTES:

A su gusto



### **Alimentos para incluir en la dieta durante el Ayuno de Daniel**

**Todas las frutas.** Pueden ser frescas, congeladas, secas, jugos o enlatadas, sin azúcar o miel agregada: manzanas, chavacanos, plátanos, moras, melónes, cerezas, arándanos, higos, toronjas, uvas, guayaba, melón rocío, kiwi, limones, limas, mangos, nectarinas, naranjas, papaya, duraznos, peras, piñas, ciruelas, pasas, frambuesas, fresas, tangelos, mandarinas, sandías, etc.

**Todas las verduras.** Pueden ser frescas, congeladas, secas, jugos o enlatadas: alcachofas, espárragos, remolacha, brócoli, coles de Bruselas, repollo, zanahoria, coliflor, apio, chiles, berza, maíz, pepinos, berenjena, ajo, raíz de jengibre, kale, puerros, lechuga, hongos, verdes de mostaza, okra, cebollas, perejil, papas, rábanos, batatas, cebolletas, espinacas, coles, calabacitas, camote, tomates, nabos, berros, ñame, calabacín, hamburguesas de soya son una opción, si no es alérgico a la soya, etc.

**Todos los granos enteros:** trigo, arroz, mijo, quinua, avena, cebada, sémola, pasta de trigo integral, tortillas de trigo integral, pasteles de arroz y palomitas de maíz, etc.

**Todos las nueces y semillas:** semillas de girasol, nuez de la India, cacahuates, ajonjolí. También mantequillas incluyendo mantequilla de cacahuete, de almendra, ajonjolí, etc.

**Todas las legumbres.** Estas pueden ser enlatadas o secas: frijoles secos, frijoles pintos, chicharos, lentejas, alubias, frijoles negros, frijoles cannellini, frijoles blancos.

**Todos los aceites de calidad:** oliva, canola, semilla de uva, cacahuete y ajonjolí.

**Bebidas:** agua, agua destilada o otras aguas puras.

**Otros:** tofu, productos de soya, vinagre, condimentos, sal, hierbas y especias.

Otras ideas para el ayuno de Daniel...

Sopa de Papa

Sopa de Plátano

Yuca guisada

Sopa de Vegetales

Espagueti Integral

Bistec Vegetal de Berenjena