

# HOJAS VERDES

Las hojas verdes son el único grupo alimenticio que ayuda a digerir otros alimentos.

Las hojas verdes combinan bien con cualquier alimento.

Las hojas verdes son altas en proteína.

Las hojas verdes son el grupo de alimentos que mejor cumple con los requerimientos nutricionales de los seres humanos.

## 1. Compras:

- 1 manojo chico de Berza (o col rizada se le conoce también).
- 1 mango.
- 1 piña pequeña.
- 30 gr. de albahaca fresca.
- ½ litro de jugo de naranja.
- 1 manojo de espinacas.
- 1 lechuga sangría.
- 1 manojo de acelgas (que las hojas estén grandes y enteras).
- ½ pieza de col morada.
- 100 gr. germinados (de alfalfa, de brócoli o del que haya disponible).
- 1 pimiento rojo.
- 1 pimiento amarillo.
- 1 pimiento naranja.
- 4 zanahorias.
- 1 pepino.
- 150 gr. de semilla de calabaza (cruda).
- ½ manojo de cilantro.
- 1 cabeza de ajo.
- ½ litro de jugo de limón.
- 1 bote pequeño de mostaza.
- 1 bote pequeño de vinagre de manzana.
- ½ litro de aceite (de oliva o de semilla de uva o de aguacate).
- 250 gr de semillas de girasol (cruda) (dejar en remojo desde la mañana).
- ¼ kg de tamarindo pelado (dejar en agua remojando).

## 2. Utensilios:

- Tablas
- Cuchillos
- Manta de cielo
- Licuadora
- Procesador de alimentos
- Tazones de diferentes tamaños

### 3. Recetas:

#### Piña, mango y berza (col rizada).

##### *Ingredientes:*

- 1 manojo de berza
- 2 tazas de jugo de naranja
- 2 tazas de piña
- 1 taza de mango
- ½ taza de agua
- 4-5 hojas de albahaca

##### *Guía de procesos:*

1. En la licuadora agregar primero las hojas de berza, luego el jugo y las frutas. Licuar y colar si se desea.

#### Ensalada arcoiris con vinagreta de cilantro.

##### *Ingredientes:*

- ½ manojo de espinacas
- 1 lechuga sangría cortada en cuadros
- 1 taza de col morada picada finamente en tiras
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento amarillo
- 2 zanahorias en julianas
- 1 pepino (sin piel y sin semillas) cortado en julianas
- 1 taza de semillas de calabaza (pepitas)

##### *Guía de procesos:*

1. En un tazón agregar una capa de espinacas y lechugas, luego agregar un poco de cada ingrediente, hacer dos capas más y decorar al final con semillas de calabaza tostadas.

#### Vinagreta de cilantro.

##### *Ingredientes:*

- ½ manojo de cilantro
- 1 diente de ajo
- 1 C levadura nutricional
- ¼ taza de jugo de limón
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de comino
- ½ cucharadita de sal de mar
- 1 taza de aceite vegetal de sabor neutro

##### *Guía de procesos:*

1. Agregar todos los ingredientes a la licuadora.

#### Vinagreta de mostaza y miel.

##### *Ingredientes:*

- ¼ taza de jugo de limón
- 3 cucharadas de vinagre de manzana
- 3 cucharadas de mostaza
- 1 cucharadita de sal de mar
- 1 cucharadita de pimienta
- 3 cucharadas de piloncillo rallado
- 1 taza de aceite vegetal de sabor neutro (oliva extra virgen, semilla de uva, semilla de aguacate).

##### *Guía de procesos:*

1. Licuar todos los ingredientes.

Receta extra:

## Rollitos de acelga con queso de semillas y dip de tamarindo.

### *Ingredientes:*

- 6-7 Hojas de acelga sin el tallo.
- 1 zanahoria rallada o en julianas.
- ¼ de col morada rallada o en julianas.
- ½ pimiento rojo en julianas.
- ½ pimiento verde en julianas.
- 1 taza de germinados (de brócoli, de alfalfa o del que esté disponible).

### Queso de semillas.

- 1 taza de semillas de girasol remojadas (por lo menos dos horas).
- ¼ taza de jugo de limón.
- ¼ taza de agua.
- 1 cucharada de levadura nutricional.
- 1 cucharadita de sal de mar.
- 1 diente de ajo.

En el procesador de alimentos o licuadora agregar todos los ingredientes hasta obtener una consistencia deseada.

### Dip de tamarindo.

- ½ taza de pulpa de tamarindo.
- ½ taza de piloncillo rallado.
- 1 pizca de sal.

Combinar los ingredientes y reservar.

### *Guía de procesos:*

1. En una tabla de picar extender una hoja de acelga.
2. Untar dos cucharadas del queso de semillas de manera horizontal.
3. Agregar encima del queso los demás ingredientes cortados.
4. Enrollar con cuidado y cortar a la mitad.
5. Acompañar con el dip de tamarindo.