

RECETAS PARA MANTENER LA SALUD

Recetas escogidas de los siguientes libros con el permiso de los autorés:

- John McDougall, MD y Mary A. McDougall, RN, **The McDougall Plan**. New Win Publishing, 1983.
- Mary A. McDougall, RN. McDougall Health Supporting Cookbooks (Libros de Cocinar para Mantener la Salud), Volúmen I y II. New Win Publishing, 1985 y 1986.
- Mary A. McDougall, RN y Vicki Saunders, RD. Menú para el Programa de 12 días. McDougall Program, 1991.

Recopilado por **James Craner, MD, MPH** (mayo de 1991)
Traducido del inglés a español (febrero de 1992)

TABLA DE MATERIAS

Introducción.....	3
Sugerencias útiles.....	4
Desayunos.....	8
Almuerzos.....	10
Sopas.....	13
Cenas.....	14
Bocados.....	16
Postres.....	18
Apéndice: Análisis nutri- cional de comidas comunes.....	20

INTRODUCION

Esta "dieta" para mantener la salud es diferente a cualquier tipo de comida que hubiera comido antes. Las dietas típicas consisten en privarse de alimento; usted no puede llevar estas dietas por mucho tiempo porque siempre tiene hambre. Finalmente Ud. regresará a sus hábitos usuales de comer--y recobrará todas las libras de peso que perdió-- ¡y más! Esta es la razón por lo que estas dietas son ineffectivas. De hecho, el 95% de todas las personas que pierden peso con este tipo de dieta (tal como, privación de alimentos) recobran dentro de un año todas las libras de peso que perdieron, y muchas veces más.

En contraste, la dieta para mantener la salud es realmente una manera saludable de comer, no sólo para bajar de peso, sino también para recobrar y mantener una buena salud. No hay tretas ni trucos. Tan pronto como Ud. vea y sienta los beneficios de comer de esta manera, querrá continuar en este hábito de mantener la salud por el resto de su vida.

Las recetas a continuación son dirigidas para quienes quieren alcanzar una mejor salud. Las personas que más se beneficiarán son aquellas que desean:

- *Perder peso y mantener el peso perdido
- *Aumentar el vigor y la actividad
- *Prevenir enfermedades crónicas e incapacitantes, tales como enfermedades cardíacas y cáncer
- *Curar enfermedades crónicas específicas en las que la dieta es la causa principal. Estas incluyen, pero no están limitadas a:
 - Alta presión
 - Enfermedad cardíaca (dolor del pecho, ataques cardíacos)
 - Diabetes
 - Obesidad
 - Artritis / Dolor de la espalda baja
 - Alto colesterol
 - Indigestión; Estreñimiento
 - Hemorroides
 - Cálculos de riñón y de la vesícula biliar
 - Gota
 - Derrame (ataque cerebrales)

Esa dieta para mantener la salud es también la mejor manera de comer cuando quiere dejar de fumar porque previene el indeseado aumento de peso.

Su mejor opción es comprar los libros mencionados en la primera página. Los autores son expertos médicos en las áreas de salud, nutrición, y perder peso. The McDougall Plan discute las razones científicas y médicas para adoptar esta manera de comer en un estilo fácil y agradable. Este libro describe cómo la dieta americana, con su grasa excesiva, proteína obtenida principalmente de orígenes animales, y baja en fibra, promueve las enfermedades discutidas arriba. Además, el libro contiene más que cien (100) recetas. Los Health Supporting Cookbooks (Libros de Cocinar para Mantener la Salud) contienen un total de 500 recetas, incluyendo postres, alimentos para niños, y recetas fáciles de preparar. Ud. puede comprar estos libros al Dr. Craner en la Clínica Chandler. Los libros son económicos. ¡Esta compra será la mejor inversión para su salud!

ALGUNAS SUGERENCIAS UTILES

1. Si Ud. está seriamente tratando de perder peso (especialmente si su sobrepeso contribuye a sus problemas médicos), prométase obedecer completamente este programa, al menos hasta conseguir su peso deseado. Cada vez que Ud. hace una trampita solo se hace daño a Ud. mismo. Hay dos buenas razones por las cuales no es tan difícil seguir la dieta para mantener la salud:

(A) ¡Puede comer tanto como quiera! ¡Léalo otra vez!
Los alimentos en estas recetas son bien bajos en grasas, y están diseñados para satisfacer el hambre. Los alimentos que comerá son almidones (carbohidratos complejos), tales como arroz moreno, pastas, habichuelas, papas, vegetales, y frutas. Estos alimentos naturalmente tienen la proporción correcta de grasa, proteínas y almidón, además de las vitaminas y minerales para una salud excelente. Ud. reemplazará comidas altas en grasas y que no le abastecen, por comidas bajas en grasas que si le abastecerán.

(B) Hallará muchos bocadillos y postres deliciosos para comer -- todos bajos en grasa.

Disfrute estos alimentos tan a menudo como quiera-- ¡y véase perder peso!

2. Debido al poderoso efecto de esta dieta revirtiendo algunas enfermedades, tales como alta presión arterial, enfermedad cardíaca, diabetes, y alto colesterol, Ud. necesitará supervisión directa de su médico para ajustar (o tal vez descontinuar) sus medicinas.

Infórmeme a su médico si está siguiendo este programa y si está cambiando significativamente su dieta. Si toma medicinas para estas condiciones, asegúrese de tener citas frecuentes (cada una o dos semanas) al comenzar.

3. Espere perder 1 a 2 libras de peso por semana, lo cual es promedio. Algunas personas pierden peso más rápido, algunas más despacio. En ambos casos, perderá peso gradual y consistentemente mientras siga el programa. Pero no espere perder peso si su esfuerzo es sólo 50%. Recuerde que le tomó mucho tiempo ganar las libras de peso que tiene ahora; y no las perderá tan rápidamente--¡así que tenga fe y paciencia!

4. Ud. deberá incorporar ejercicio regularmente en su programa. Por lo menos ande aprisa por 30 minutos 3-4 veces a la semana. También se sentirá mejor.

5. Este menú es correcto con respecto a todos los nutrientes: proteínas, grasas esenciales, vitaminas*, y minerales. La mayoría de

*Si sigue esta dieta por más de tres años, es una buena idea que de vez en cuando suplemente las comidas con vitamina B-12, la cual es producida por las bacterias en el suelo. La fuente principal de vitamina B-12 en la dieta de los humanos son los productos animales (los animales comen las plantas con estas bacterias y la concentran en los músculos). Si "festeja" de vez en cuando, no tendrá riesgo de sufrir deficiencia de vitamina B-12. Esto es debido a que su cuerpo sólo necesita cantidades diminutas de esta vitamina y a que las reservas de vitamina B-12 acumuladas en el cuerpo duran de 3 a 12 años. Otras fuentes de vitamina B-12 que no se derivan de animales (y colesterol) son levadura nutritiva ("nutritional yeast"), levadura de cerveza ("brewer's yeast"), y cereales fortificados, como Raisin Bran o Total.

las enfermedades crónicas discutidas son causadas por el consumo excesivo de proteínas y grasas, principalmente en la forma de productos animales: carne de res, pollo, pescado, leche, queso, y huevos. Estas recetas son completamente libres de aceite, margarina, o mantequilla--las cuales son 100% grasa. Cada porción de mantequilla o margarina (son las mismas en cuanto a la cantidad de grasa) que no coma, y cada cucharada de aceite que no use, es la diferencia entre perder peso exitosamente o fracasar. ¡Descubrirá que estas recetas son extremadamente sabrosas y sin esas grasas excesivas!

A pesar de lo que sus amigos, familiares y aún su médico le puedan con buena intención decir, Ud. no necesita comer carne, pollo, pescado, huevos, leche, queso, o aceite para sobrevivir; de hecho, vivirá más tiempo y tendrá menos problemas médicos si no los come (como los indios de méjico o los chinos). Ud. no necesita suplementos de vitaminas o minerales, tales como calcio. (Considere que una vaca, la cual produce leche rica en calcio, grasa y colesterol, obtiene toda sus proteínas, vitaminas, y minerales, incluyendo el calcio, enteramente de la hierba que come diariamente.) Tampoco se fíe de los anuncios de la industria lechera o de los productores de pollo o de carne sobre los beneficios médicos de sus productos.

6. Ud. notará algunas alimentos nuevos en estas recetas. La mayoría de estos alimentos pueden comprarse en el supermercado. Pregunte al gerente del mercado en caso de que no pueda encontrarlos. Aprenda a preparar el menú para la semana por adelantado. Algunos utensilios que pueden ayudarle a preparar las recetas (aunque no son esenciales) son una batidora, una sartén "no-adhesivo," y un horno de microondas para recalentar las porciones. Al principio es posible que tenga que comprar algunas especies nuevas, pero en general ahorrará mucho dinero (30-40%) porque no comprará carne, pescado, y otros productos caros. En la mayoría de estas recetas le sobrarán porciones que podrá congelar y/o almacenar en la refrigerador en "tupperware." Pase tiempo en el supermercado para conocer bien los alimentos nuevos, especialmente las especias.

7. Ya que Ud. puede comer todo cuento quiera de estos alimentos para mantener la salud, no sufrirá al comer de esta manera. De vez en cuando, tendrá un acontecimiento especial, tal como un cumpleaños o un aniversario, y querrá "festejar." ¡Vaya adelante! Sólo si lo hace de vez en cuando (yo recomiendo no más de una vez al

mes, especialmente durante el período de perder peso o de reducir la enfermedad) Ud. puede gozar de los alimentos "malos" ya que después de todo no forman parte de sus comidas diarias.

8. Trate de cocinar en la casa siempre que sea posible. De esta manera podrá controlar los ingredientes. Encuentre recetas que le gusten, y hágase un experto en prepararlas. Experimente con las especias (siempre y cuando que no use aceite). Es muy importante que la familia participe en la preparación de los alimentos. Dé a probar los alimentos a su familia ya que le gustarán y le beneficiarán a la salud. Cuando coma en un restaurante, busque las comidas que tengan el minimo de grasa, por ejemplo, pasta con salsa marinara (sin carne or aceite), o papas horneadas (sin crema agria ("sour cream"), mantequilla, o margarina). Evite restaurantes como McDonald's, Burger King, Dunkin' Donuts, Wendy's, y otros como estos--¡son lugares peligrosos para la salud! Finalmente, tenga cuidado con el mostrador de ensaladas; mientras la ensalada y los vegetales son buenos, los aderezos para ensaladas frecuentemente tienen mucha grasa, especialmente aceite.

9. También es importante que tome bebidas bajas en azúcar, tales como el agua. Un poquito de azúcar en la bebida de vez en cuando no es un problema. Todas las sodas (como Coca-Cola, Pepsi, Slice, etc.) y los jugos de frutas (jugo de naranja, jugo de manzana, etc.) tienen tanta azúcar que lo hacen engordar. Si quiere fruta, coma la fruta entera en lugar del jugo; la fruta entera tiene la fibra natural que llena. El jugo no llena pero tiene la misma cantidad de calorías. La soda de dieta es aceptable también, ¡pero es más cara que el agua!

RECETAS

ABREVIACIONES:

Cda	cucharada
cdta	cucharadita

DESAYUNOS

Desayuno de arroz

1 taza	arroz moreno crudo
1/2 cda	canela
1/2 taza	pasas
3/4 taza	jugo de manzana
3/4 taza	agua

En una cacerola, combine todos los ingredientes. Cúbralos y cocínelos a vapor por 30 minutos. Sírvalo caliente (caliente). Porción: 6 personas.

Sugerencias: Almacene la porción sobrante en tupperware y caliéntela en microonda en unos días, para un desayuno o un bocado (bocadillo) por la noche. A gusto, añada 1 cucharadita (nada más) de azúcar, miel, o jarabe de arce para endulzarlo. Sírvalo con tostadas de trigo entero ("whole wheat") y jamón. ¡No use margarina o queso crema ("cream cheese")!

Cebada con fruta

1 taza	cebada, cruda
3 tazas	agua
1 taza	albaricoques secos, tajados
1/4 taza	pasas

La noche antes: Hierva la cebada en el agua por 2 minutos.

Remuévala del calor y déjela remojar en al agua por 1 hora.

Almacénela en tupperware tapada.

Por la mañana: Añada la fruta seca. Cocínela por 1 hora o hasta que la cebada este suave y el jugo este espeso. Porción: 6-8 personas.

Sugerencias: Puede añadir un poquito de azúcar o jarabe de arce a gusto. Sírvalo con tostadas de trigo entero.

Papas ("hashbrowns")

5-6	papas hervidas (15 minutos)
1 1/2 cdtas	basil (seca)
1/2	cebolla picada
1 cdtas	(opcional) levadura de cerveza--puede comprarla en un mercado de salud ("health food store"), como George Street Coop, 89 Avenida Morris, New Brunswick.

Ralle las papas en una ralladora. Mézclelas con los otros ingredientes. Cocínelos en un sartén (no-adhesivo, preferiblemente), añadiendo agua para evitar que se peguen hasta que se doren. Porción: 4.

Sugerencias: Esta receta es buena en cualquier momento como un bocadillo. Mantenga en un tupperware en el refrigerador papas hervidas y ralladas para usar convenientemente. Añada pimientos negros a gusto.

Harina de avena con fruta (una de las recetas favoritas del Dr. Craner)

1 taza	avena (Quaker o genérica)
3/4 taza	agua (o menos, si le gusta mas espesa)
1 taza	frutas picadas (manzanas, peras, melocotones, fresas)
pizca	canela
2 gotas	vainilla líquida (opcional)
1 cdtas	azúcar, miel, o jarabe de arce (opcional)

Hierva el agua en una cacerola. Añada la avena. Baje el fuego después que la avena hierva. Añada las frutas, moviéndolas por 2 minutos más. Añada las especias. Porción: 2-4.

ACERCA DE LA LECHE

Como puede ver, la leche no es necesaria para estos desayunos deliciosos. La leche contribuye poco al sabor del cereal o la avena, mientras provee mucha grasa, colesterol, proteínas excesivas, insecticidas y otros químicos del ambiente, y no tiene fibra. Si le gustan los cereales, añádalos a cualquiera de las recetas presentadas arriba. Si necesita tomar leche, use leche de soya o arroz baja en grasa (1%), tales como Westsoy Lite o Rice Dream Lite. Estos pueden comprarse en el supermercado o en mercado de salud (health food store).

ACERCA DE LAS TOSTADAS Y PASTA

Siempre trate de comprar pan de trigo entero (whole wheat) o de otro grano entero (por ejemplo, soya, arroz o centeno). Una opción deliciosa y nutritiva es pasta hecha por DeBoles, que consiste en alcachofa de jerusalém. En general, el pan llena y es relativamente bajo en grasa, y delicioso. Lo que engorda es lo que se le unta al pan - la mantequilla, margarina, queso, etc. Así que trate de usar frutas secas o puré de manzana (no más que una cucharadita por tajada); evite la margarina, mantequilla, mantequilla de maní, o cualquier tipo de queso. El trigo entero es mejor porque tiene proteínas y vitaminas que son eliminadas en la manufactura del pan blanco.

ACERCA DEL ARROZ

Así como el pan y la pasta, trate de comprar arroz moreno en vez de arroz blanco. El arroz moreno tiene todas las proteínas, minerales, y vitaminas intactas, mientras que arroz blanco pierde estos nutrientes para verse "mas lindo". El arroz moreno es más delicioso. Las variedades incluyen grano largo, grano corto (más dulce), basmati, y otras.

LOS ALMUERZOS

Combine los almuerzos con las sopas a continuación. Cuando coma almuerzos bajos en grasa, prevendrá la "morriña" (sonolencia) después de las comidas, la cual es causada por comer comidas altas en grasa y aceite.

Spagueti (spaghetti, o tallarines) con salsa marinara

1 taza	pimiento campana verde, picado
1 taza	cebollas picadas
1 taza	zanahorias, ralladas
3	dientes de ajo, picado
2 tazas	pure de tomates (de lata)
4	tomates, grandes
1/4 taza	vino rojo o jugo de manzana
1 caja	spagueti o pasta de trigo entero, o otra pasta, como DeBoles
1 Cda	perejil
1 pisca	hoja de bahía (bay leaf, o laurel)
1/2 cdta	tomillo (thyme)
3/4 cdta	basil
3/4 cdta	orégano
	pimienta (negra)

(Continuación)

Cocine los vegetales y el ajo en agua en una sartén. Añada los otros ingredientes. Hiérvilos a fuego lento por 20 minutos. Remueva la hoja de bahía (laurel). Mientras cocina la salsa, llene hasta la mitad una cacerola grande con agua, y hiérvala. Añada la pasta. Cocínela por 10-12 minutos (siga las instrucciones en la caja). Escurra el agua de la pasta. Mezcle la pasta y la salsa. Porción: 4 (la receta provee 5 tazas de salsa).

Sugerencia: Prepare pasta extra, combínela con salsa, y congélela. La comida puede ser descongelada y calentada en un horno de microondas como una comida fácil.

Pasta primavera

2 tazas cualquier combinación de vegetales tales como:

zanahorias

zuquini

cebollas

brócoli

calabaza

pimientos campana verdes o rojos

1/2 taza tomates picados

2-1/2 tazas salsa marinara (arriba) o del mercado (esté seguro que no contenga aceite)

1 caja spaghetti de trigo entero o otra pasta "natural"

Cocine el spaghetti en agua hirviendo por 10-12 minutos. Escurrá la pasta. Cocine los vegetales al vapor por 3-5 minutos. Añada los tomates y la salsa. Sirva la salsa sobre el spaghetti. Porción: 5.

Sugerencia: Añada garbanzos cocinados a la salsa.

Pilaf del arroz y vegetales

3/4 taza agua

3/4 taza arroz moreno

1/2 taza lentejas (secas-verdes o rojas)

1/2 taza cebollas picadas

1/2 a 1 papa picada en pedazos pequeños

1/2 taza pasas

1-1/2 cubitos de caldo vegetal (opcional). Puede comprarlas en cubos en el mercado. No use cubos de carne o pollos.

(Continuación)

1/4 cdtas	polvo de curi (curry)
1/8 cdtas	canela
1/8 cdtas	comino
3/4 taza	zanahorias
1/2	pimiento campana verde, picado
1/4 taza	arvejas (o pitipuas), congeladas o frescas

Combine el agua, el arroz, las lentejas, la cebolla, las papas, las pasas, y las especias en una sartén grande. Cocine a fuego medio por 30 minutos (no cubra la sartén). Añada los otros ingredientes y cocínelos por 10 minutos más. Permita que se absorba todo el líquido. Porción: 8.

Ensalada de papa alemana

10	papas (rojas)
1	cebolla picada
1/4 taza	agua
2 cda	harina de trigo entero
1 cdtas	miel
1 cdtas	salsa soya
1/2 cdtas	pepita de apio
3/4 taza	agua
1/2 taza	vinagre de cidra
tajaditas	pimienta (negra)

Para cocinar las papas: Lave la cáscara. Corte las papas en trozos largos (1-2 pulgadas), y cocínelas al vapor en 1 pulgada de agua hirviendo hasta que estén blandas (aprox. 20-30 minutos). Enfríelas por 20 minutos (o hasta que pueda tocarlas sin problemas) y rebánelas en pedazos finos.

En una cacerola grande, cocine la cebolla en 1/4 taza de agua a fuego medio hasta que este tierna y se dore. Añada el agua y el vinagre. Caliéntela hasta que hierva, moviéndola constantemente (para prevenir que se adhieran a la cacerola). Añada las papas, y muévelas con cuidado, para no desmenuzarlas. Sírvolas tibias. Porción: 6.

SOPAS

Sopa de cebolla

4 tazas	agua
3	cebollas picadas
1/4 taza	agua
2 cda	salsa soya
1/2 cdta	mostaza seca
poquito	tomillo
1/4 cdta	pepita de ajo (o 1 diente de ajo, machacado)

Cocine las cebollas en 1/4 taza de agua en una sartén grande por 15 minutos, hasta que esten tiernas. Añada 4 tazas de agua y hiérvala. Reduza el fuego. Añada la salsa soya. Hiérvala tapada a fuego lento al menos por 30 minutos antes de servirla. Porción: 4.

Sugerencias: Doble la receta y congele una parte para otro día. Sírvala tibia con tostadas de trigo entero, o migajas de tostada.

Sopa de maíz y papa

8 tazas	agua
1	cebolla grande ("cebolla española"), picada
5	papas rojas, picados (no pele la cascara)
2	tallos de apio, picadas
4 tazas	mazorcas de maiz (fresco o congelado)
2 cda	salsa soya

Ponga el agua en una cacerola grande. Añada las cebollas, papas, y apio. Cocíne a fuego medio hasta que estén tiernas, por aproximadamente 45 minutos. Añada el maíz y la salsa soya. Cocínela por 15 minutos más. Porción: 6-8.

Sopa de setas y cebada

8 tazas	agua
1/2 taza	cebada seca
1	cebolla picada
2	dientes de ajo, machacado
3 cda	salsa soya
3 cdta	jeréz (opcional)
1 libra	setas frescas, rebanadas

Ponga las 8 tazas de agua en una cacerola grande. Añada la cebada, cebolla, ajo y salsa soya. Cocínela a fuego bajo por 1 hora hasta que la

(Continuación)

cebada este blanda. Añada las setas rebanadas (y jeréz). Cocínelas por 15 minutos más. Sírvala caliente. Porción: 6-8.

Sugerencia: Sírvala con pan (de trigo entero) tibio, o añada arroz moreno.

CENAS*Arroz español*

1/8 - 1/4 taza	agua
1	pimiento campana verde, picado fino
1	cebolla picada
3	dientes de ajo picados
3 - 4	tomates picados
1 cda	pepita de chile
1 cdta	basil
2 cdta	comino
1 cdta	orégano
1/4 cdta	pepita de cayenne (picante!)
2 tazas	arroz moreno cocido

Cocine el pimiento, la cebolla, y el ajo en una sartén con agua. Añada los tomates y especias, y hiérvilos a fuego lento para mezclar los sabores (20 minutos más o menos). Mueva el arroz. Caliente la mezcla y sírvala. Porción: 6-8.

Lentejas con chili sobre arroz o pasta (un afavorita del Dr. Craner)

2 tazas	cebollas' picadas finas
3 cda	ajo picado
1/8-1/4 taza	pepita de chili
1 cda	comino
1/2 cdta	tomillo
2 cdta	pimentón (paprika)
2	hojas de bahía
5 tazas	agua
2 tazas	lentejas secas (verdes or rojas)
4	tomates picados
2	pimientos campanas verdes, picados finos
	arroz moreno o pasta de trigo entero, cocidos

(Continuación)

En una cacerola grande, cocine la cebolla en 1/4-1/2 taza de agua. Añada las especias y cocínelas mientras las mueve por 3 minutos. Añada las lentejas y tápelas parcialmente. Hiérvolas a fuego lento por 40 minutos, moviéndolas ocasionalmente. Añada los tomates (y el jugo) y los pimientos campanas. Cocínelos a fuego lento sin tapar por 15-20 minutos, o hasta que especen. Remueva las hojas de bahía. Sirva sobre el arroz o la pasta. Porción: 8.

Sugerencia: Es muy delicioso dentro de tortillas.

Vegetales dulces y agrios

1/2 taza	jugo de piña
3/4 taza	jugo de tomate
1 cda	salsa soya
2 cdta	jugo de limón
1 cda	almidón de maíz
4 tazas	alguna combinación de: pimientos campanas verdes zanahorias cebollas tomates frescos trozos de piña nueces de agua (water chestnuts)
2 tazas	arroz moreno cocido

Combine los primeras cinco ingredientes en una sartén. Hiérvilos, reduzca el fuego, y cocínelos a fuego lento hasta que la salsa esté clara y espesa. Muévalos regularmente. Mientras tanto, cocine en agua en otra sartén o cacerola los vegetales y las frutas hasta que estén tiernos pero tostados. Viértalos en la salsa espesa. Sírvalos sobre el arroz.

Pure de papas

4	papas medianas, rebanadas (opcional) y cortadas en trozos largos
1	cebolla mediana picada
2	dientes de ajo molido
2 cda	perejil (seco)
1/2 cdta	basil
1/2 cdta	tomillo

(Continuación)

Ponga las papas, cebollas, ajo, y especias en una cacerola. Añada el agua hasta cubrirlas. Hiérvulas. Tápelas y cocínelas a fuego mediano por 30 minutos; escurra y salve este líquido. Añada una taza del mismo a la cacerola. Maje los vegetales cocidos con un tenedor hasta que estén suaves. Porción: 4.

Sugerencia: Sírvala con la salsa (gravy) de la receta a continuación.

Salsa (gravy)

1/4 taza	agua
1	cebolla picada fina
1 copa	harina para pasteles de trigo entero
5 1/2 tazas	agua
1/2 taza	salsa soya
opcional:	setas picadas
	1 cdta orégano y tomillo
	ajo molido

Caliente el agua en una sartén grande a fuego mediano. Cocine la cebolla por 5 minutos hasta que esté clara. Mezcle la harina y muévalo bien. Cocine por 3-4 minutos hasta que esté uno poco dorado. Añada agua y salsa soya. Cocine sobre fuego mediano hasta que la salsa espece. Añada más agua si la salsa está demasiado espesa.

Sugerencia: Esta receta provee mucha cantidad (1 1/2 litros) de salsa. Congele una poca para usar en el futuro, o corte la receta a la mitad si no desea tanta cantidad.

BOCADOS

Plátanos glaseados

1/3 taza	jugo de naranja concentrado
6	plátanos maduros rebanados
1 cdta	vainilla (líquida)
1/2 cdta	canela

En una cacerola, caliente el concentrado de jugo a fuego mediano. Añada los plátanos y cocínelos por 2-3 minutos. Añada la vainilla y la canela , y cocínelos hasta que el líquido sea absorbido (otros 2-3 minutos). Porción: 6-8.

Pan de maíz (rápido)

1 taza harina de maíz
 1 taza harina de trigo entero
 3 cdtas polvo de hornear
 1-2 cda miel, o azúcar
 1 1/2 tazas agua tibia
 horno a 375 grados

Mezcle los ingredientes secos en un envase. En otro tazón mezcle la miel y el agua tibia. Despues, añada los ingredientes mojados a los secos, moviéndolos ligeramente. Vacíe todo a un molde (de aprox. 8x8 pulgadas) levemente lubricado (para evitar que se pege). Hornéelo por 20 minutos. Porción: 8. ¡No use mantequilla ni margarina! Almacénelo en el refrigerador.

Batatas (camotes) (una receta favorita del Dr. Craner)
Esta receta es buena y conveniente.

6 o más batatas grandes
 canela
 "allspice"
 nuez moscada
 horno a 450 grados

Restrege las cáscaras de las batatas con un cepillo para remover cualquier tierra que puedan tener. Haga unos agujeros en cada batata con un tenedor. Ponga las batatas en el horno. Hornéelas por 45-60 minutos (10 minutos después de oler el aroma dulce). Permita que se enfrien.

Sugerencias: Prepare las batatas una vez a la semana y téngalas a mano a temperatura ambiente para bocadillos convenientes, dulces, y nutriciosos. Despues de removerlas del horno, puede partirlas a la mitad y rociarlas con canela, allspice, o nuez moscada. Para el desayuno, puede partirlas a la mitad y calentarlas en horno de microonda, y servirlas con avena, especias, o miel.

Papas horneadas

También son un bocado delicioso. ¡Las papas tienen UN POR CIENTO de grasa! Restrege la cáscara y haga unos agujeros con un tenedor. Hornéelas a 400 grados por 40-50 minutos (dependiendo la cantidad y el tamaño puede requerir más tiempo). Permita que se enfrien.

Son deliciosas cuando están cubiertas con salsa mejicana, salsa soya, pimentón (paprika), o su especia favorita. Como las batatas, llévelas con Ud. para bocadillos durante el día.

Palomitas de maíz

Las palomitas de maíz hechas con aire (en máquina) son bien bajas en grasa-- ¡pero no se permite añadir mantequilla! En lugar de mantequilla, use salsa soya (póngala en botella de rociar).

Nachos

16 tortillas de maíz

Corte las tortillas en piezas triangulares con un cuchillo. Espárselas en un molde de hornear. Hornéelas a 350 grados hasta que estén doradas y tostaditas. Sírvolas con salsa mejicana, o cómalas solas.

Manzanas (o peras) horneados

Pele la fruta y córtela a la mitad. Remueva el centro. Póngalas en un molde de hornear. Vacíe el jugo de manzana (o jugo de piña) sobre la fruta. Rocíe ligeramente con canela. Cúbralas con papel de aluminio. Hornéelos a 350 grados por 35-45 minutos. Puede añadir pasas también.

POSTRES

Pudín de limón

3/4 taza almidón de maíz
 2 1/2 tazas néctar de albaricoque (en lata)
 2 tazas jugo de piña
 3/4 taza miel (use menos si no quiere tantas calorías)
 1/2 taza jugo de limón
 2 cda vainilla
 1 1/2 cdtas cáscara (corteza) de limón, ralladura finamente ("zest")

En un envase, combine 3/4 taza del jugo de piña con el almidón de maíz. En una cacerola, hierva el resto del jugo con la miel. Añada la mezcla y continúe moviéndolos hasta que estén espesos y claros. Reduzca el fuego. Añada el jugo de limón, vainilla, y la cáscara de

(Continuación)

limón. Muévalos hasta que se mezclen bien. Luego, hiérvulas por 1 minuto. Enfrielo. Porción: 6.

Postre de fruta helada

3/4 taza piña molido con el jugo
 2 guineos (plátanos) helados
 1 1/2 tazas fresas, helados

Ponga la piña y el jugo en una batidora. Añada la fruta poco a poco, miéndolas mezcla. Póngalos sobre postres y congélelo por 30 minutos. Porción: 4.

Pudín de arroz

2 tazas arroz moreno, cocido
 1 1/2 tazas leche de avena ("oat milk"), a continuación
 1 taza pasas
 2 cda miel
 1 cdtá vainilla

Combine todos los ingredientes. Vacíela en un molde para hornear, cúbrala, y horneéla a 325 grados por 45 minutos. Puede servirlo caliente o frío. Sírvalo con frutas encima.

Leche de avena

1/2 taza granos de avena
 2 1/2 tazas agua
 1 cdtá vainilla

Combine los ingredientes en una cacerola y hiérvilos. Tápelos y cocínelos a fuego lento por 1 hora. Cuélelo antes de ponerla en el refrigerador. Porción: 1 1/2 tazas.

POR UD.:

Preguntas/Problemas/Ideas: