



## **MINISTERIO SALUD PARA HOY**

**300A Carr Ave**

**Aromas, CA 95004**

**(831) 726-3961**

**[www.saludparahoy.com](http://www.saludparahoy.com)**

---

## **Recetas del programa “Cocinemos Juntos”**

### ***Programa #6 – Más comida mexicana***

#### **Pozole Vegetariano**

- 1 lata mediana de grano de maíz para pozole (homini)
- 1 lata mediana de salsa de chile (ají) rojo o 1 receta de salsa de chile rojo (ver abajo)
- 2 dientes de ajo picados finos
- 2 a 3 tazas carne de soya seca estilo pollo
- ½ cebolla picada
- 2 cucharadas de consomé de pollo vegetariano
- ½ cucharada de orégano
- 1 cucharadas de aceite de oliva
- 6 tazas de agua
- ½ cucharada de sal o sal a gusto

Pique la cebolla bien fina y fría en una olla junto con el ajo, el orégano y un poco de aceite de oliva por 2 a 3 minutos. Cuando la cebolla esté cocida agregue el grano de maíz y deje hervir en bastante agua. Cuando esté hirviendo agregue el consomé vegetariano, la sal, la salsa de chile y la carne de soya. Deje hervir unos 15 minutos a fuego lento. Sirva con repollo picado, rábanos, cebolla picada y jugo de limón. Acompañe con tostadas.

#### **Salsa de chile rojo (no picante)**

- 8 chiles California secos
- 3 tomates maduros
- 1 cebolla partida en cuartos
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de sal

Lave los chiles quitándoles las semillas. Ponga a hervir los chiles con los tomates, la cebolla y el ajo. Hierva por unos 15 minutos hasta que estén blandos. Licúe todo hasta que esté bien molido, añadiendo más agua si es necesario. Pase la salsa por un colador fino. Vierta en una olla pequeña y cocine a fuego muy bajo por 15 a 20 minutos revolviendo de vez en cuando.

#### **Tostadas bajas en grasa**

- 12 tortillas de maíz
- Frijoles negros o pintos refritos (sin aceite)
- Lechuga picada
- Tomate picado
- Aguacate cortado en cubitos
- 1 receta crema agria de tofu

Ponga las tortillas en una bandeja engrasada (para menos grasa utilice aceite en forma de spray) y cocine en horno a 375°F por 20 a 30 minutos o hasta que estén doradas. Tenga cuidado de no quemarlas. Sáquelas del horno y deje que se enfríen un poco. Cubra cada tostada con una capa de frijoles, y luego agréguele un poco de lechuga, tomate, aguacate y crema agria arriba. También se le puede agregar salsa arriba si se desea. Sirva inmediatamente.

### **Frijoles refritos sin grasa**

1 libra de frijoles (negros o pintos)  
2 dientes de ajo  
½ cebolla  
2 cucharadas de consomé vegetariano sabor a pollo  
Sal a gusto

Después de haber remojado los frijoles durante la noche, póngalos a hervir por unas dos horas o hasta que estén blandos. Durante la última media hora agrégueles la cebolla, el ajo, el consomé y la sal. Después de cocidos muélalos completamente en una licuadora. Vierta los frijoles molidos en una sartén que no pegue (teflón) y deje cocinar a fuego lento, revolviendo de vez en cuando, hasta que los frijoles alcancen la consistencia deseada.

### **Crema agria de tofu**

1 paquete de tofu sedoso blando (tofu marca Mori-nu o “silken” tofu)  
3 cucharadas de jugo de limón  
½ cucharadita de sal  
½ cucharadita de polvo de ajo  
½ cucharadita de polvo de cebolla

Muela bien todos los ingredientes en una licuadora hasta que la mezcla esté bien cremosa. Ponga en el refrigerador a enfriar hasta el momento de servir.