

# Clase de Cocinar de Enero 2017

## Avena de Pay de Manzana

Avena Cremosa sin Gluten endulzada con Dátiles y servida encima de Manzanas con Canela  
*Por: Minimalist Baker      2 Porciones*

### Ingredientes

- 2 manzanas dulces o agrias, peladas, sin las semillas, y en rebanadas iguales
- 1 cucharadita miel (opcional)
- ¼ cucharadita canela molida
- 1 cucharadita jugo de limón
- 1 taza avena
- 1 taza agua
- 1 taza leche (yo uso leche de almendra no endulzada)
- 1 pellizco sal
- 4 dátiles, picadas finamente

### Instrucciones

1. Caliente el sartén eléctrico al medio fuego
2. Mezcla las manzanas con el jugo de limón, canela, y miel. Saltee por 5 minutos y después ponga la tapa en el sartén y las cocine por 10 a 15 minutos más (20 minutos en total) hasta que estén suaves. Las quite del sartén para usar después.
3. En una olla pequeña o el sartén eléctrico, con fuego medio-alto, cocine la avena, la sal, el agua, y la leche. Revuelve todo bien para combinar. Cuando hierve, reduzca el fuego a bajo-mediano y los cocine hasta que se pone espesa y cremosa. Agregue los dátiles para cocinar por unos minutos con la avena para suavizar y endulzar la avena.
4. Cuando está espesa, la quite de la estufa o del sartén. Agregue un poco de la leche si está más espesa que le gusta.
5. En los platos, primero ponga las manzanas y encima ponga la avena. Ingredientes opcionales son nueces, maní de nuez, linaza, miel, o canela. Me gusta mía con pecan y linaza.

<http://minimalistbaker.com/date-sweetened-apple-pie-oatmeal>

## Burritos de Desayuno

### **Ingredientes:**

1 taza frijoles (cocidos o limpiados con agua si están enlatados)  
Aceite de Canola  
1 cebolla amarilla pequeña, picada  
2 papas o batatas medianas, en cubitas  
6 huevos revueltos  
½ taza queso rallado de Monterrey o de Cheddar  
4 tortillas de harina de trigo o maíz  
1 pimiento verde o rojo, picado  
Vegetales estacionales (calabaza, calabacín, maíz)  
2 cucharadas aceite de olivo

### **Instrucciones:**

1. En un sartén grande caliente 2 cucharadas del aceite de canola con medio calor. Añada las papas, cebollas, pimiento, y vegetales. Después de cocinar por 15 minutos, sube el calor para freírlos por unos minutos. Añada los frijoles al sartén, revuélvelos frecuentemente, hasta que los vegetales parecen dorados. Cocínelos hasta que los puede picar fácilmente las papas con un tenedor. Quite los vegetales y frijoles del sartén y cúbrelos con aluminio para que se quedan calientes.
2. En un cuenco, batee los huevos con una poca sal y pimienta.
3. Añada 2 cucharadas de aceite al sartén y lo caliente con calor medio-bajo y añada los huevos revoleteándolos cuando están cocinados. Cuando casi están cocidos, quite el calor, ponga el queso en los huevos, y cubra el sartén.
4. Mientras que cocina los huevos, caliente las tortillas en otro sartén o una llama. Las mueve de un lado al otro hasta que se calientan.
5. Divida los vegetales, los frijoles, y los huevos revueltos con el queso entre las 4 tortillas. Enrolle las tortillas como un burrito. Sírvalos inmediatamente, con o sin salsa, o envuélvalos para más tarde.
6. Nota: para recalentar, envuelva los burritos en aluminio y los calienta en el horno de 350 grados por 15 a 20 minutos. O envuelva cada burrito en una toalla de papel y los calienta en la microonda por 30 segundos.

## **Licuaados:**

### **Licuaado Verde:**

- 1 puñado de espinaca
- ¼ aguacate
- 1 plátano
- 1 taza leche de almendra, sabor vainilla, no endulzada

### **Licuaado de Moras y Betabel**

- 1 taza moras mezcladas y congeladas
- 1 betabel mediano, pelado
- 1 hojas de col rizada, sin la rama
- ½ taza jugo de manzana
- ½ taza agua

### **Licuaado Tropical**

- ½ taza papaya
- ½ taza mango
- 1 taza coliflor, cocido al vapor y resfriado
- ½ taza jugo de naranja
- ½ taza agua
- 1 pulgada de Jengibre, pelado y picado

### **Instrucciones para todos los licuaados:**

1. Agregue todos los ingredientes a la licuadora
2. Lique todos los ingredientes hasta que estén suaves
3. Agregue más líquido si el licuaado está muy espeso o no esté suave

### **Otros Opciones en el Licuaado:**

- Agregue 1 cuchara polvo de proteína
- Agregue 1 dátil tipo “medjool”
- Agregue semillas de chía o semillas de linaza molida o semillas de cáñamo
- Agregue agua en vez del jugo para menos azúcar
- Usa fruta congelada por un licuaado más espumoso