

# Breakfast - Desayuno

## PANCAKES DE AVENA Y BANANO

## BANANA AND OATMEAL PANCAKES

### INGREDIENTES

1/2 banano  
1/2 taza de avena  
1/4 taza de claras de huevo (2 claras)  
3 cdas de leche de almendra  
1/4 cda de vainilla  
1 cda de linaza molida (opcional)  
1/2 cda de polvo de hornear  
Stevia y canela al gusto

### PREPARACIÓN

En un bowl mediano, pon el banano y espíchalo bien con un tenedor.

Echa la avena en una licuadora y licúala hasta que quede en harina. Echa la harina de avena al bowl con el banano.

Agrega el resto de ingredientes y mezcla todo a mano. Debe quedar de una consistencia gruesa. (Es importante mezclar a mano ya que en la licuadora te quedará muy liquido y los pancakes quedarán aplastados).

Calienta una sartén pequeña y engrásala con PAM. Echa un poquito de la mezcla y deja que se cocine a fuego medio hasta que esté quemadito por debajo. Voltea el pancake y déjalo unos minutos mas en la sartén. Repite hasta que se acabe la mezcla.

Sírvelos calientes y cómelos con tus toppings favoritos! Yo le puse mantequilla de maní, semillas de chia, y arándanos.

### INGREDIENTS

½ banana  
½ cup oatmeal  
¼ cup egg whites (2 egg whites)  
3 tbsp almond milk  
¼ tsp vanilla  
1 tbsp grounded linseed (optional)  
½ tsp baking powder  
Stevia and cinnamon to taste

### DIRECTIONS

Put the banana in a medium bowl, and squash it using a fork.

Put the oatmeal in a blender and blend it until it has a flour-like consistency.

Add the rest of the ingredients and mix everything by hand. It should have a thick consistency. Important: it's essential to mix everything by hand because using a blender will result in the mix being too liquid and the pancakes will be flat).

Heat up a small frying pan and grease it up with PAM. Pour a small portion of the mix and let it cook in medium fire until it's golden underneath. Flip the pancake over and leave it on the pan for a couple minutes. Repeat until there's no more mix.

Serve them warm and eat them with your favorite topping! I used peanut butter, chia seeds, and blueberries.



# Lunch - Almuerzo

## ENSALADA ASIÁTICA CON STEAK DE ATÚN

### ASIAN SALAD WITH TUNA STEAK



### PARA LA ENSALADA:

#### INGREDIENTES:

1 tazas repollo morado  
5 repollitas (brussel sprouts)  
½ zanahoria  
1 cda salsa soya  
2 cdas aceite de ajonjolí  
1 cda de vinagre de arroz  
1 cda de vinagre de manzana  
Jugo de ½ limón  
1 cdta de ginger rayado  
2 cdas de miel  
1 cdas de pasta de miso  
Semillas de ajonjolí  
½ aguacate en rodajas

#### PREPARACIÓN:

Cortar el repollo y las repollitas en tiritas delgadas y rayar la zanahoria.

Vinagreta: mezclar todo el resto de ingredientes en un bowl.

Mezclar las verduras con la vinagreta y poner el aguacate encima en rodajas.

#### PARA EL ATÚN:

1. Marinar con: salsa soya, ginger rayado, cebolla larga, y aceite de ajonjolí.
2. Marinar por lo menos 1 hora antes de cocinar.
3. Calentar una sartén de acero. Sellar el steak de atun a cada lado por 2-3 minutos. El centro debe quedar crudo/rosado.
4. Sacar del sartén y dejar reposar unos minutos. Cortar en pedazos anchos, en contra de la "fibra" del atún.
5. Servir sobre la ensalada y con la vinagreta que haya sobrado!

### FOR THE SALAD:

#### INGREDIENTS:

1 cup of purple cauliflower  
5 Brussel sprouts  
½ carrot  
1 tbsp soy sauce  
2 tbsp sesame oil  
1 tbsp rice vinegar  
Juice from ½ lemon  
1 tsp grated ginger  
2 tbsp honey  
1 tbsp miso paste  
Sesame seeds  
½ sliced avocado

#### DIRECTIONS:

Slice the cauliflower and Brussel sprouts and grate the carrot.

**Vinaigrette:** mix the rest of the ingredients in a bowl. Mix the vegetables with the vinaigrette and put the sliced avocado on top.

### FOR THE TUNA:

1. Marinate with soy sauce, grated ginger, onion, and sesame oil.
2. Let it marinate for at least 1 hour prior to cooking.
3. Heat up a steel pan. Sear the tuna steak for 2-3 minutes on each side. The center must remain pink.
4. Take out of the pan and let it settle for a few minutes. Cut in big pieces, against the "vein" of the tuna.
5. Serve on top of the salad with the rest of the vinaigrette.



# Snack - Merienda

## TARTA DE CHOCOLATE 'FLOURLESS' (KOSHER PARA PESAJ)

## FLOURLESS CHOCOLATE CAKE (KOSHER)

### INGREDIENTES

1/2 taza de cocoa  
1 taza de azúcar  
1/4 cta de sal  
1/2 cta de café instantáneo, en polvo  
6 huevos, batidos  
1 cta de vainilla  
10 oz de chocolate semi-amargo de buena calidad  
1 taza de mantequilla o margarina (2 barras)  
Azúcar en polvo (para decorar)

### PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 350°F.
2. Engrasar un molde redondo de 10 pulgadas (con resorte) y cubrir la parte de abajo con papel 'parchment'.
3. En una olla salsera, echar el chocolate y la mantequilla e ir revolviendo a fuego medio hasta que se derritan. Quitar del fuego y dejar enfriar.
4. En un bowl grande, combinar el azúcar, la cocoa, la sal, y el polvo de café con un batidor. (Pasar todo por un colador).
5. Mezclar la vainilla con los huevos batidos, e ir echando al bowl de ingredientes secos mientras lo bates.
6. Agregar la mezcla de chocolate derretido lentamente e ir batiendo hasta que todo este incorporado.
7. Echar la masa en el molde y meter al horno por 28-30 minutos. El centro debe quedar suave y los bordes crujientes.
8. Dejar enfriar y cernir el azúcar en polvo encima antes de servir.

### INGREDIENTS

1/2 cup cocoa  
1 cup sugar  
1/4 tsp salt  
1/2 tsp instant coffee  
6 eggs - whipped  
1 tsp vanilla  
10 oz semi-dark chocolate  
1 cup butter or margarine (2 bars)  
Powdered Sugar (for decoration)

### DIRECTIONS

1. Preheat the oven at 350F
2. Grease up a 10" round mold and cover the bottom using parchment paper
3. In a cooking pot, add the chocolate and butter and stir in medium fire until they melt. Take out of the fire and let it cool.
4. In a large bowl, mix sugar, cocoa, salt, and the coffee using a whisk (make sure you use a colander).
5. Mix the vanilla with the whipped eggs and add to the bowl with the other ingredients and continue whipping.
6. Add the melted chocolate slowly and keep whipping until everything is mixed.
7. Pour the mix in the mold and put in the oven for 28-30 minutes. The center must be soft and the crust crispy.
8. Let cool and spread powdered sugar on top before serving.

# Dinner - Cena

## BERENJENA CON TAHINI Y ENSALADA DE GARBANZOS

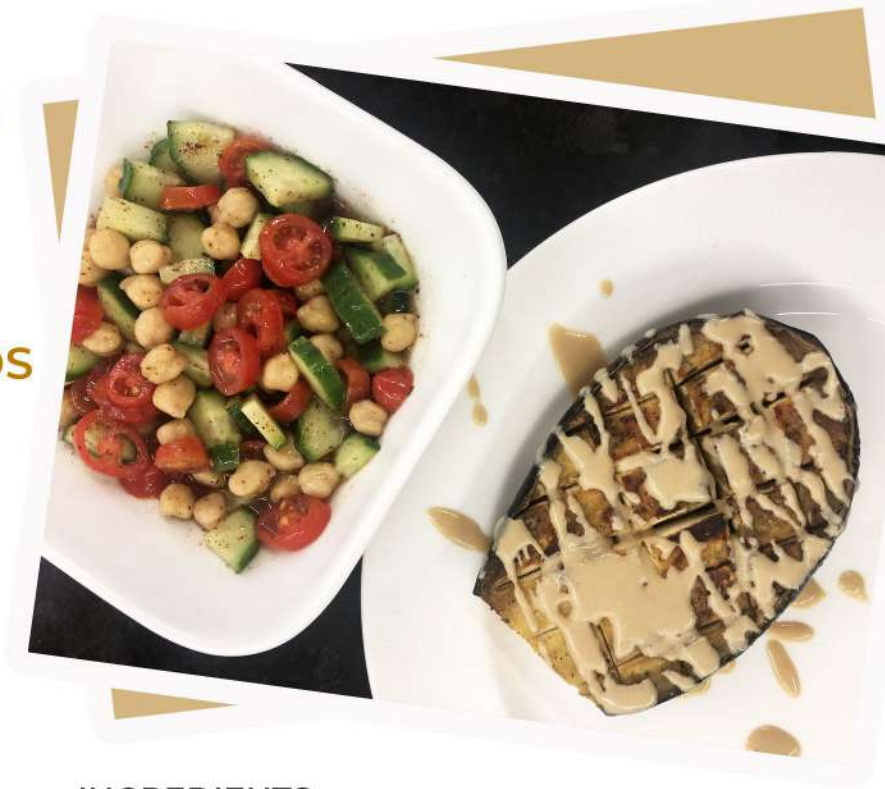
### EGGPLANT WITH TAHINI AND CHICKPEA SALAD

#### INGREDIENTES:

- 1 berenjena pequeña
- 2 cdas de tahini
- 2 pepinos mini
- 1/2 taza de tomates cherry
- 1/2 taza de garbanzos enlatados
- 1 cda de vinagre de vino
- 2 cdas de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Paprika (opcional)

#### PREPARACIÓN:

1. Precalienta el horno a 400°F.
2. Corta la berenjena por la mitad a lo largo y quítale la parte de arriba que tenga hojas. Con un cuchillo, hazle pequeñas rayas (no muy profundas) en diagonal a cada mitad de la berenjena.
3. Echale un poquito de aceite de oliva, sal, pimienta y paprika (opcional), y con tu mano espárcelo bien, asegurándote que entre el aceite y los condimentos dentro de las rayitas.
4. Llévala al horno por aproximadamente 40 minutos hasta que esté suave por dentro y doradora por encima.
5. Mientras la berenjena está en el horno, prepara tu ensalada. Enjuaga los garbanzos, corta todos los vegetales del mismo tamaño y ponlo todo junto en un plato hondo. Agrégales 1 cda de vinagre de vino, 2 cdas de aceite de oliva, sal y pimienta al gusto, y mezcla todo bien.
6. Cuando la berenjena salga del horno, sírvela y riegale 2 cdas de tahini por encima.
7. Disfruta de esta comida rica en nutrientes y de proteína vegetal!



#### INGREDIENTS:

- 1 small eggplant
- 2 tbsp tahini
- 2 mini cucumbers
- ½ cup cherry tomatoes
- ½ cup canned chickpeas
- 1 tbsp wine vinegar
- 2 tbsp olive oil
- Salt and pepper
- Paprika (optional)

#### DIRECTIONS:

1. Preheat the oven at 400F
2. Slice the eggplant in half and remove the top part (with the leaves). Using a knife, make small cuts (not too deep) diagonally on each half of the eggplant.
3. Add a little olive oil, salt, pepper, and paprika (optional), spread it all over the eggplant using your hand, make sure the oil and spices go in the cuts.
4. Put in the oven for about 40 minutes until it's golden on the outside and soft on the inside.
5. While the eggplant is in the oven, prepare the salad. Rinse the chickpeas, cut all the vegetables in the same size and put everything in a bowl. Add 1 tbsp of wine vinegar, 2 tbsp of olive oil, salt and pepper to taste, and mix everything.
6. When the eggplant is out of the oven, serve and sprinkle 2 tbsp of tahini on top.
7. Enjoy this dish that is rich in nutrients and vegetable protein.

