

Receta de cocina creación de Libertad.

## Setas en salsa blanca

-Ponemos a rehogar una cebolla cortadita le ponemos una poquita sal del Himalaya

-cuando está un poquito blanda la añadimos setas y cuando están casi a punto ponemos salsa de soja ecológica , nata vegetal , pimienta rosa y cortamos en lonchas finas seitan y lo ponemos bien colocado en la sartén lo dejamos hirviendo a fuego lento 5 minutos.

Y ya tienes una comida energética, sana y deliciosa.

Ingredientes: cebolla, setas, seitan, salsa de soja, nata vegetal, seitan, pimienta rosa.

Beneficios de esta receta

**La cebolla** estimula el apetito y regulariza las funciones del estómago, es diurética, por lo tanto es un medio importante, como depurativo del organismo.

También es muy buena para todas las afecciones respiratorias, cuando tenemos tos, catarro, resfriado, gripe, bronquitis, si nos preparamos el jugo de 1 cebolla junto con el jugo de 1 limón y 2 cucharadas de miel y lo tomamos caliente nos ayudará a recuperarnos. No debemos olvidar que las cebollas crudas o cocidas o también su jugo, funcionan muy bien en caso de estreñimiento.

Es un gran desinfectante, por lo tanto comerla sobre todo cruda, nos ayuda a protegernos contra las enfermedades infecciosas.. Otras de sus propiedades es que nos ayuda a

Combatir la Caspa y la Caída del cabello, haciéndonos fricciones en la cabeza, con su jugo frecuentemente. Contiene vitaminas y sales minerales, azufre, fósforo, hierro, calcio, sodio, magnesio etc..... Para aquellos que son diabéticos, incorporar la cebolla a su tratamiento es muy importante ya que ellos necesitan depurar su sangre y la cebolla ayuda a depurarla, desinfectándola, ya que actúa eliminando las impurezas de la sangre, tornándola más limpia y pura y por lo tanto con más defensas. Como punto final les sugerimos, aprovechando de la generosidad y de los conocimientos del Señor Kozel, esta fórmula sencilla para ayudarnos a limpiar y rejuvenecer nuestro cutis.

Extraer el jugo de una cebolla cruda y aplicarlo una o dos veces seguidas, sobre el rostro, masajeándolo hasta que lo absorba totalmente. Este procedimiento embellece nuestro rostro. No desaprovechemos esta oportunidad ya que es fácil, rápida, económica e inofensiva

La cebolla, sana y nutritiva, esconde numerosas propiedades medicinales entre sus capas y además resulta muy versátil en la cocina.

La cebolla es rica en minerales y oligoelementos: calcio, magnesio, cloro, cobalto, cobre, hierro, fósforo, yodo, níquel, potasio, silicio, cinc, azufre, bromo, ... También abundan la vitaminas A, B, C y E.

Además alberga un aceite esencial que contiene una sustancia volátil llamada alilo, con propiedades bactericidas y fungicidas.

Es interesante su contenido en glucoquinina, una sustancia hipoglicemiante considerada la «insulina vegetal», pues ayuda a combatir la diabetes.

Sus enzimas favorecen la fijación de oxígeno por parte de las células, colaborando en la función respiratoria.

En cuanto a sus componentes principales son: agua (89%),

glúcidos (8,6 g), fibra (1,6 g), proteínas (1,2 g) y grasas (0,2 g), con 38 Calorías por 100 g.

**De todo lo expuesto anteriormente se puede deducir que la cebolla:**

Estimula numerosas funciones orgánicas, pues es diurética, cardiotónica e hipoglucemiante.

Tiene asimismo propiedades antisépticas y emenagogas (regulación del ciclo menstrual).

Reduce, al igual que el ajo, la agregación plaquetaria (peligro de trombosis), así como los niveles de colesterol, triglicéridos y ácido úrico en la sangre.

De manera general, favorece el crecimiento, retrasa la vejez y refuerza las defensas orgánicas, sobre todo frente a agentes infecciosos.

**Las indicaciones terapéuticas de la cebolla son:**

Edemas, oligurias (escasa formación de orina); congestión de los órganos pelvianos en la mujer y prostatismo en el hombre.

Enfermedades infecciosas; convalecencia; astenia.

Trastornos cardiacos; hipertensión; arteriosclerosis.

Resfriados, gripe, bronquitis y tos.

Digestiones lentas y flatulencia con hipoclorhidria (disminución de jugos gástricos, pero se desaconseja en caso de hiperclorhidria y ardores).

Fermentaciones intestinales; estreñimiento; parásitos intestinales.

Nerviosismo, insomnio, depresiones menores.

Diabetes; reumatismo; obesidad y celulitis.

**Setas** Las setas son alimentos con un bajo contenido calórico. Sólo contienen 20 Calorías por cada 100 gramos gracias a su alto contenido en agua.

Contienen ergosterol, una sustancia que se encuentra en los tejidos vegetales y que puede transformarse en [vitamina D](#). Gracias a la acción del sol, el ergosterol se convierte en provitamina D2 y en el organismo, en concreto en el riñón donde se producen las formas activas de la vitamina D. Favorecen la absorción de [calcio](#) y fósforo, lo que contribuye a la mineralización de huesos y dientes.

Las setas presentan buenas cantidades de [vitaminas](#) del grupo B. En concreto, destaca su aporte de vitaminas [B2](#) y [B3](#), además de ser fuente de algunos [minerales](#) como [yodo](#), [potasio](#) y fósforo.

La [vitamina B2](#) o [riboflavina](#) se relaciona con la producción de anticuerpos y de glóbulos rojos, participa en la producción de energía y en el mantenimiento del tejido epitelial de las mucosas.

La [vitamina B3](#) o niacina ayuda en el aprovechamiento de los hidratos de carbono, grasas y proteínas, en la producción de hormonas sexuales y en la síntesis de glucógeno, la principal reserva de energía en forma de hidratos de carbono en el hígado y en los músculos del organismo. Además, juega un papel importante en el crecimiento.

El yodo interviene en los procesos de crecimiento, además de ser un mineral indispensable para el buen funcionamiento de la glándula tiroides, que regula el metabolismo.

El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, además de intervenir en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

El fósforo tiene una importante función estructural porque forma parte de huesos y dientes y ayuda además en procesos de obtención de energía.

**Salsa de soja** Las proporciones de los nutrientes de la salsa de soja pueden variar según el tipo y la cantidad de la salsa, además de otros factores que puedan intervenir en la modificación de sus nutrientes. Recuerda que según la preparación de la salsa de soja, pueden variar sus propiedades y características nutricionales.

Puedes utilizar esta información para conocer el aporte en tu dieta de este u otros alimentos. Esto te puede ayudar comer mejor preparando recetas con salsa de soja sanas y nutritivas.

### Propiedades de la salsa de soja

---

Entre los alimentos de la categoría de las **salsas y condimentos** que tenemos disponibles entre los alimentos en nuestra tienda o supermercado habitual, se encuentra la **salsa de soja**.

Este alimento, pertenece al grupo de las **salsas**.

A continuación puedes ver información sobre las características nutricionales, propiedades y beneficios que aporta la salsa de soja a tu organismo, así como la cantidad de cada uno de sus principales nutrientes.

La salsa de soja es un **alimento rico en sodio** ya que 100 g. de esta salsa contienen 5720 mg. de sodio.

La salsa de soja se encuentra entre los **alimentos bajos en purinas** ya que este alimento no contiene purinas.

Entre las propiedades nutricionales de la salsa de soja cabe destacar que tiene los siguientes nutrientes: 2,70 mg. de hierro, 8,70 g. de proteínas, 19 mg. de calcio, 1,60 g. de fibra, 360 mg. de potasio, 0,20 mg. de zinc, 6,70 g. de carbohidratos, 43 mg. de magnesio, 0,05 mg. de vitamina B1, 0,13 mg. de vitamina B2, 4,80 mg. de vitamina B3, 0,32 ug. de vitamina B5, 0,20 mg. de vitamina B6, 11 ug. de vitamina B9,

210 mg. de fósforo, 65,70 kcal. de calorías, 0,10 g. de grasa y 2,90 g. de azúcar.

La salsa de soja es un alimento sin colesterol y por lo tanto, su consumo ayuda a mantener bajo el colesterol, lo cual es beneficioso para nuestro sistema circulatorio y nuestro corazón.

La salsa de soja al no tener purinas, es un alimento que pueden tomar sin problemas aquellas personas que tengan un nivel alto de ácido úrico. Por este motivo, consumir alimentos bajos en purinas como la salsa de soja, ayuda a evitar ataques en pacientes de gota.

### **Tablas de información nutricional de la salsa de soja**

---

A continuación se muestra una tabla con el resumen de los principales nutrientes de la salsa de soja así como una lista de enlaces a tablas que muestran los detalles de sus propiedades nutricionales de la salsa de soja. En ellas se incluyen sus principales nutrientes así como como la proporción de cada uno.

Calorías	65,70 kcal.
Grasa	0,10 g.
Colesterol	0 mg.
Sodio	5720 mg.
Carbohidratos	6,70 g.
Fibra	1,60 g.
Azúcares	2,90 g.
Proteínas	8,70 g.
Vitamina A	0 ug.
Vitamina C	0 mg.

Vitamina B12	0 ug.	Calcio	19 mg.
Hierro	2,70 mg.	Vitamina B3	4,80 mg.

- Principales nutrientes
  - Calorías
  - Vitaminas
  - Minerales
  - Proteínas
  - Aminoácidos
  - Carbohidratos

La cantidad de los nutrientes que se muestran en las tablas anteriores, corresponde a 100 gramos de esta salsa.

### Seitán : la carne vegetal

El Seitán o gluten es la proteína vegetal con mayor proporción de proteínas, siendo conocida como la carne vegetal ya que tiene una textura similar. El Seitán o gluten es un alimento ideal para gente que busque o necesite un aporte extra de proteínas.

### Propiedades del seitán

El seitán es la proteína del trigo: el gluten (que se encuentra en el embrión o germen del grano de trigo y es su parte más vital de donde nacerá la nueva vida).

Su aspecto es de una bola, de tamaño como un puño, de color marrón.

Se elabora amasando la harina y formando pequeñas bolas de masa como las utilizadas en la elaboración del pan o de una pizza, y luego se le aplica un proceso de lavado que eliminará

la harina y dejará solo el gluten.

Después se hierva con alga Kombu y tamari (salsa de soja) para enriquecerlo aún más de minerales y vitaminas.

- Gran contenido en proteínas (aprox. Un 24% de su peso total).
- El seitán es un alimento más suave y digestivo que los alimentos ricos en proteínas como la carne, los huevos o la leche, etc.
- Es bajo en calorías.
- No tiene colesterol y además ayuda a reducir los niveles de colesterol en sangre.
- Bajo en grasas.
- Contiene abundante lecitina.
- El seitán tiene más calcio y minerales que la carne.
- Sin los antibióticos, hormonas y demás componentes utilizados en el engorde del ganado.
- Menos sal que la carne

### Información nutricional del seitán (por 100 gr.)

- 24% de Proteínas.
- 2% de Grasas.
- 2% de H. Carbono.
- 125/530 KCal./Kj.

Con el seitán podemos hacer los mismos platos que haríamos con la carne.

Se puede hacer a la plancha, freír, rebozar, empanar, estofar, como base de albóndigas y croquetas, libritos de queso, etc.

**¿Sabías que el seitán...?**

Por su alto contenido en proteínas es un excelente alimento para los deportistas, ya que les ayuda a desarrollar su musculatura. Así mismo, el seitán es ideal para los niños en época de crecimiento ya que su organismo tiene una gran demanda de proteínas que son las que ayudan a "construir" su cambiante organismo. También es muy adecuado para las personas mayores o con problemas digestivos, las que quieren adelgazar, los vegetarianos y en general para todas aquellas personas que desean cuidar y mejorar su salud.

### Soja texturizada:

La proteína vegetal texturizada o soja texturizada es un concentrado de proteína que se obtiene a partir de la soja o soya.

Una vez extraemos su aceite y eliminamos la piel de la soja, esta se somete a una serie de procesos (alta temperatura, presión, texturización, deshidratación) hasta conseguir un producto especialmente rico en proteína.

Una vez deshidrata lo podemos encontrar en diversos tamaños: desde casi molido a trozos muy grandes. Queda con un aspecto seco, crujiente y de un color entre marrón claro y dorado.

Como y donde usarla

La soja texturizada puede imitar fácilmente a la carne debido a su consistencia. Como no tiene apenas sabor admite muy bien cualquier condimento y receta.

Cuando se presenta deshidratada no hay problema pero cuando ya viene preparada hemos de vigilar los ingredientes

ya que algunos fabricantes, en su afán que se parezca tanto a la carne, le añaden muchos aditivos (colorantes, potenciadores de aroma, conservantes, etc.)

## **PASTA CON SETAS**

### **Ingredientes:**

500 gr. de pasta ( macarrones o espagueti )  
integral

- 1 pimiento rojo
- 2 cebollitas tiernas
- 2 Zanahorias tiernas
- 6 níscalos u otra Variedad de setas
- Perejil, sal y aceite
- Salsa de soja
- Nata vegetal
- soja texturizada

### **Preparación:**

Hervir la pasta con abundante agua y un poco de sal poner un vaso de soja texturizada. Entre tanto, sofreír a fuego

lento las setas, el pimiento, las Cebollitas y las Zanahorias, todo cortado en pequeños trozos, podemos aderezar con pimienta al gusto,

Ojo la salsa de soja es bastante sabrosa cuidado con la sal.

Cuando esté hecha la Verdura añadir a la sartén la pasta cocida bien escurrida, el perejil, la salsa de soja , y la nata vegetal , corregir de sal. Remover todo durante unos minutos en la sartén y servir inmediatamente.

#### **Comentario nutricional:**

La pasta integral aporta energía ( 64 gr. % de HIDRATOS DE CARBONO complejos) y hasta 15 gr. % de PROTEÍNAS. La pasta integral posee mayor cantidad de vitaminas del grupo B que la pasta de harina refinada, y por supuesto más fibra.

Las setas y el resto de las Verduras le aportan vitaminas y minerales.

La salsa de soja la enriquece en proteínas.