

# 21 Días de Ayuno y Oración

## Iglesia De Lo Alto

---

### Tabla de Contenido

Introducción/ Fechas.....	3
Recetas:	
Ensalada Caliente.....	4
Berenjena Guisada.....	4
Sopa de Papa.....	5
Sopa de Plátano.....	5
Mangú.....	5
Pana en Escabeche.....	6
Yuca en Escabeche.....	6
Sopa de Vegetales.....	6
Crema de Batata, Pana y Malanga.....	7
Papas Alemanas.....	7
Pastelón de Plátano.....	8
Majado de Plátano y Aguacate.....	9
Spaguhetti Integral.....	10
Bistec Vegetal de Berenjena.....	11
Otras alternativas.....	11

Pág. 3

## **El Ayuno de Daniel**

### **¿Cuándo comenzamos?**

Comenzaremos nuestro ayuno el lunes 7 de enero, 2019, y finalizamos el lunes 28 de enero

### **Servicios de Oración Congregacional**

Durante el todo tiempo del ayuno debes orar y estudiar la palabra.

Todos los martes a partir del 8 de enero tendremos servicios especiales de adoración en intercesión a las 7:30pm enfocados a los propósitos de oración del ayuno.

### **¿Cuándo Finalizamos?**

Finalizaremos el ayuno el lunes 28 y el martes 29 de enero tendremos un servicio especial de Acción de Gracias a Dios, donde estaremos sirviendo la mesa del Señor.

Debemos mantener nuestra mente enfocada en Dios durante estos 21 días de ayuno.

Cultivemos la meditación diaria y tengamos una actitud de oración y adoración.

# Recetas

---

## **Ensalada Caliente**

### INGREDIENTES:

Vegetales Mixtos: Brócoli, Zanahoria, Maíz, Lechuga Romana, Tomate, Cebolla

### PROCEDIMIENTO:

Sazone todos los ingredientes con Ajo Molido, Vinagre y Aceite de Oliva se mezcla todo añada agua y hierva aproximadamente por 20 minutos.

## **Berenjena Guisada**

### INGREDIENTES:

Berenjena

Condimento natural,

Ajo (machacado fresco), Recao, Tomate, Cebolla (no sofrito congelado)

### PROCEDIMIENTO:

La berenjena se pela, se pica en trozos, se hierva en agua por aproximadamente 20 minutos o hasta que este ablandada. (También se puede dejar la cáscara y luego de hervirla sale fácilmente)

Sazone la berenjena con el condimento. Agregue el agua y déjela hervir con todos los ingredientes hasta que este guisada.

Pág. 5

### **Sopa de Papa**

#### INGREDIENTES:

Papas picadas en trozos

Cilantro, recaó, adobo, pimienta, comino

#### PROCEDIMIENTO:

Hierva todos los ingredientes con sal a gusto hasta que espese

### **Sopa de Plátano**

#### INGREDIENTES:

Plátano

Condimento Natural: Recao, Cilantro, Adobo, Ajo, Sal,

Comino, Pimienta

#### PROCEDIMIENTO:

Ralle el plátano y hiérvalo en agua con el condimento y déjelo hervir juntos hasta que quede espeso

### **Mangú**

#### INGREDIENTES:

Plátano

Condimento natural– Recao, Cilantro, Adobo, Ajo, Sal,

Comino, Pimienta

Sofrito – Aceite de Oliva, Ajo, Cebolla Picadita

#### PROCEDIMIENTO:

Hierva el plátano en trozos con el condimento al final se maja el plátano y lo une con el Sofrito previamente preparado.

Pág. 6

### **Pana en Escabeche**

INGREDIENTES:

Pana en trozos

Cebolla en trozos

Vinagre

Ajo

Hierva la pana con agua y sal, sofría la cebolla, con vinagre y ajo. Una todos los ingredientes

### **Yuca en Escabeche**

INGREDIENTES:

Yuca en trozos

Cebolla en trozos

Vinagre

Ajo

PROCEDIMIENTO:

Hierva la yuca con agua y sal, sofría la cebolla, con vinagre y ajo. Una todos los ingredientes. Hervirlas y cocinarse, retírelas del fuego y licúelo en el "Osterizer" la mezcla de las viandas con la misma agua con que las cocinó, hasta hacerla un puré.

Nota: Puede usar las viandas que le gusten o la que estén disponibles.

### **Sopa de vegetales**

INGREDIENTES: Verduras y viandas

PROCEDIMIENTO:

Picar variedad de verduras (mondar las viandas) y hervirlas con agua, sal y condimentarla con cebolla, cilantro, recaó, cebollín, adobo y pimienta.

Pág. 7

### **Crema de Batata, Pana y Malanga**

#### **INGREDIENTES:**

Pana

Batatas

Malanga

Cebolla

Cilantro

Ajo

Sal

#### **PROCEDIMIENTO:**

Cocine las viandas con agua abundante y sal al gusto, cilantro picadito, cebolla en pedacito, al hervirlas y cocinarse, retírelas del fuego y licúelo en el "Osterizer" la mezcla de las vianda con la misma agua con que las cocinó, hasta hacerla un puré.

Nota: Puede usar las viandas que le gusten o la que estén disponibles.

### **Papas Alemanas**

#### **INGREDIENTES:**

5 lbs. De papas de cocinar

1 mazo de Cilantro

5 hojas de recaon

1 cebolla blanca picadita

Sal y Pimienta a gusto

Mantequilla (puede sustituirse con Aceite de oliva)

Canola con Ajo

#### **PROCEDIMIENTO:**

Cocine las papas con cascara y añada sal a su gusto. Ponga a enfriar, pele las papas y rebane en 2" de grosor. Mientras en un sartén sofría los demás ingredientes. Añada las papas y deje entre vuelta y vuelta hasta que estas doren por ambos lados

Pág. 8

### **Pastelón de Plátano**

#### **INGREDIENTES:**

Plátanos maduros (que no estén tan maduros)

Vegetales mixtos congelados

Poco ajo

Recao

Comino

Sal al gusto

#### **PROCEDIMIENTO:**

Se cocinan los plátanos maduros y una vez hechos, se majan. Los vegetales mixtos congelados se calientan con los condimentos o sofrito preparado natural con ajo, recaó, cilantrillo, comino o adobo al gusto y se deja que los vegetales se cosan un poco con los condimentos. Luego se procede a preparar el pastelón tipo lasaña, se coloca una capa del majado de plátano en un recipiente hondo, una capa de los vegetales condimentados y finalmente la última capa de plátano para sellarlo. Ya está listo, manos a la obra y buen apetito.

Nota: fuera de la dieta del ayuno de Daniel, usted puede usar sofrito preparado y la clara del huevo para sellar el pastelón al colocarlo en el horno por 10 - 20 minutos. Pero durante el tiempo de ayuno No le añada ni sofrito ni huevo.

#### **Bebidas:**

Agua (Destilada, Purificada, "Spring Water")

Te sin cafeína: Puede sazonarlo con miel (pura)

Batidas de Frutas: Smoothies

### **Majado de Plátano y Aguacate**

#### **INGREDIENTES:**

6 Plátanos Maduros

3 Aguacate

1 cabeza de Ajo machacada,

1 Pimiento

Cebollines

1 Tomate

Mantequilla Canola (sabor original o sabor a ajo),

Pimienta al gusto

Sal al gusto

#### **PROCEDIMIENTO:**

Hierva los plátanos maduros sin cascara o piel, una vez estén cocidos, sacarle el agua y majar los plátanos con 2 aguacates y la mantequilla Canola (puede usarla original o sabor a ajo), agregue sal al gusto Luego para su salsa, prepare en la licuadora u "osterizer" un aguacate maduro con los ajos machacados, la cebolla, el tomate, los cebollines, pimiento y agréguele sal y pimiento al gusto. Licue la mezcla y finalmente échela sobre el majado de plátano, el resultado será un delicioso.



Pág.10

### **Spaghetti Integral**

#### **INGREDIENTES:**

Spaghetti Integral / whole wheat pasta.

Tomates

Cebolla y ajo

Pimiento verde (campana)

Sal del mar, orégano y perejil (basil)

Aceite de oliva.

#### **PREPARACION:**

Hierva agua y cuando ya esté hirviendo agréguele la pasta hasta y déjela cocinar hasta que se ablande. Escorra la pasta. Prepare una cacerola honda, con aceite de oliva y ajo. Agregue la pasta. Añádale los demás ingredientes.

#### **PARA SERVIR:**

Puede adornarlo con perejil o cilantro fresco.

### **Bistec Vegetal de Berenjena**

#### **INGREDIENTES:**

Berenjenas

Cilantro o cilantro

Cebolla

Recao

Ajo

Comino

Pimienta

Sal

#### **PROCEDIMIENTO:**

Se le quita la cascara o piel a la berenjena y se corta en rebanadas o "slices" tipo bistec (no tan grueso, ni tan delgado). Se marina con ajo fresco triturado, comino al gusto, cebolla guayada, pimienta y sal al gusto (usar condimentos frescos y al natural) y dejar marinar de un día para otro.

Al otro día se cocina el bistec de berenjena a la plancha y se puede acompañar con una ensalada de vegetales, papa horneada o yuca en escabeche... Para decorar el bistec puede hacer un mojo de aceite de oliva, vinagre, cebolla y tomate guayados y sal al gusto.

**Para otras alternativas le sugerimos que visite la página de internet:**

[www.cielitorosado.com](http://www.cielitorosado.com)

Crema de Papa y Celery

Crema de Pana

Ensalada de Yuca al Perejil

Mango Frappe

Ensalada de Espinacas

Escabeche de Guineos Verdes