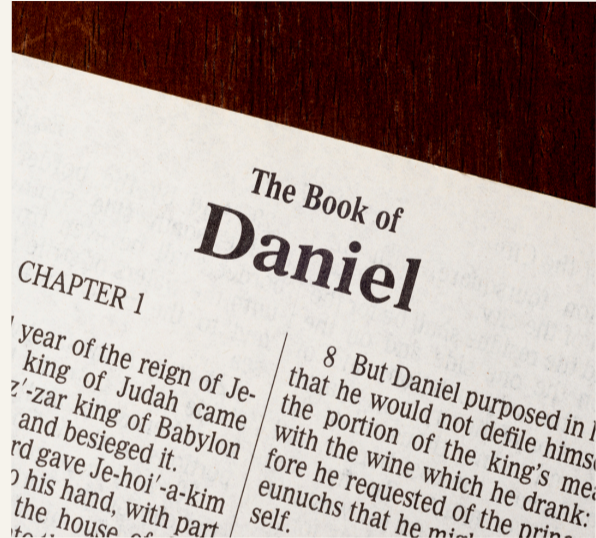




# AYUNO DE *Daniel*

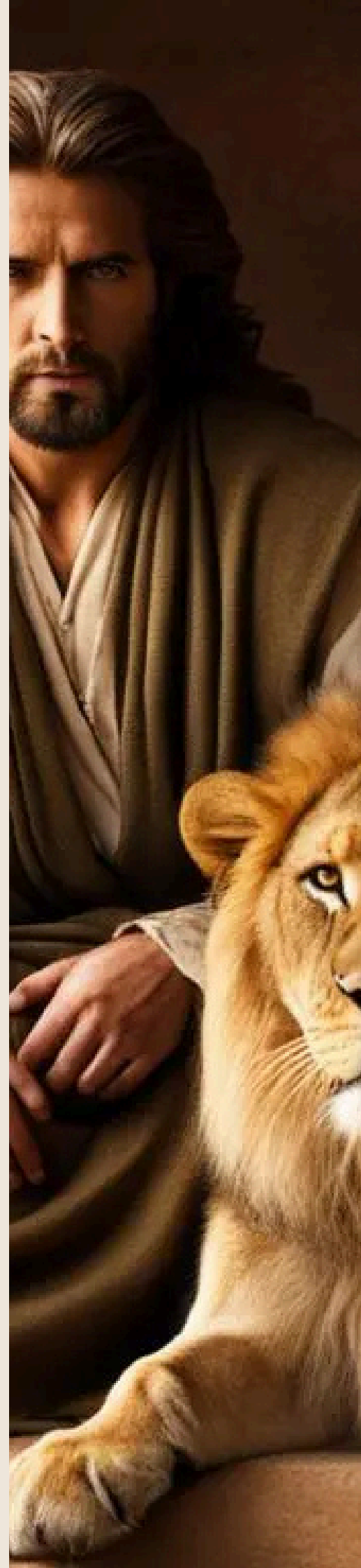
Guía de ayuno  
y oración

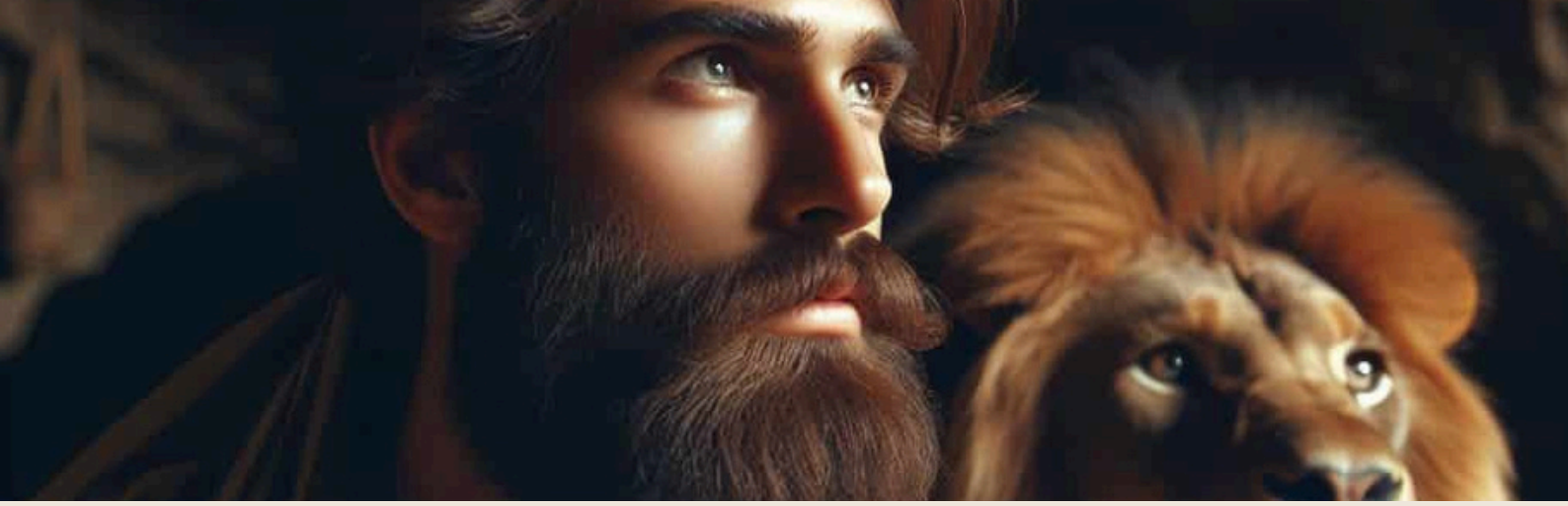
PASTORA VANESSA PAVESIO



# TABLA DE CONTENIDO

- 1. ORACIÓN Y AYUNO**
- 2. JESÚS HABLO SOBRE EL AYUNO**
- 3. 5 PUNTOS A CONSIDERAR DEL AYUNO DE DANIEL**
- 4. LO QUE EL AYUNO NO HACE POR TI**
- 5. QUÉ, POR QUÉ Y COMO AYUNAREMOS**
- 6. ALIMENTOS QUE SE INCLUYEN**
- 7. DESAYUNO**
- 8. COMIDAS**
- 9. ENSALADA, ADEREZO**
- 10. POSTRES**





# ORACIÓN Y AYUNO

## **DANIEL 10:2-3**

*En aquellos días yo Daniel estuve afligido por espacio de tres semanas. 3 No comí manjar delicado, ni entró en mi boca carne ni vino, ni me unguí con unguento, hasta que se cumplieron las tres semanas.*

Daniel había entrado en un tiempo de oración y ayuno para recibir un avance espiritual. Él buscaba la interpretación de una visión de Dios. Después de leer el resto del capítulo 10 encontramos que recibió su avance espiritual en forma de una visita angelical.

Podemos obtener el mismo resultado al usar el ejemplo de Daniel. Pero si usted lee por completo el pasaje de la escritura se dará cuenta que Daniel no solo ayuno sino que también oró. La oración y el ayuno van de la mano. La respuesta que él buscaba le llegó después de un periodo de oración y ayuno.

Lamentablemente aquí es donde algunas personas pierden el enfoque, debido a que son fieles al ayuno, pero no a la oración.

El ayuno sin oración es solo otro “programa de dieta.” No es lo que Dios diseñó que fuese el “Ayuno.”

A través de la historia podemos ver que, cuando se ha experimentado un movimiento de avivamiento o de un mover poderoso de Dios, ha sido producto de que la iglesia ha orado y ayunado con fervor.

Nada se logrará si no hay una vida consagrada en oración.



# JESÚS HABLO SOBRE AYUNAR

## **Mateo 17:20-21**

*Por vuestra poca fe; porque en verdad os digo que si tenéis fe como un grano de mostaza, diréis a este monte: ``Pásate de aquí allá, y se pasará; y nada os será imposible. Pero esta clase no sale sino con oración y ayuno*

Jesús hablo sobre la oración y el ayuno. Él fue un maestro sumamente práctico y no religioso, así que todo lo que Él les indicaba hacer no pretendía jamás exaltar un esfuerzo humano o pontificar a quien le obedeciera.

En el evangelio de Mateo se nos relata la historia de un hombre el cual su hijo estaba poseído de demonio. El hombre trajo a su hijo a los discípulos y ellos no pudieron echar fuera al demonio, entonces el hombre rogó a Jesús que sanara a su hijo. La Biblia declara que Jesús lo reprendió y el demonio salió de él, quedando libre.

Los discípulos preguntaron porque ellos no pudieron expulsarlo y Jesús les dijo, “Por vuestra poca fe; pero esta clase no sale sino con oración y ayuno”. Esto nos indica que fortalecer lo espiritual es clave para enfrentar al enemigo.

## **OBEDECE**

Todo se reduce a una pequeña palabra que en realidad es la más difícil de poner en acción, y es “obedecer”. Si obedecemos a Dios, entonces Él hará lo que dijo conforme a Su propósito. Si obedeces adoptando cada disciplina espiritual, entonces vivirás una vida victoriosa.



5 PUNTOS A  
CONSIDERAR DEL

AYUNO DE  
*Daniel*

VISIÓN MUNDIAL PARA LA FAMILIA



# 1

## Daniel fue específico

Daniel estaba muy claro en su objeción a la dieta babilónica.

Él definió su objeción inmediatamente.

Esto lo podemos encontrar en Daniel capítulo 8.

El alimento de los reyes no era aprobado por la ley judía. Daniel y sus amigos habían jurado no beber vino.

El alimento del rey podría haber sido ofrecido a ídolos o demonios.

**SUGERENCIA:** Escriba un compromiso que delinee

- 1) ¿El porqué esta ayunando?
- 2) ¿Qué tanto tiempo va a ayunar?
- 3) ¿Por lo que usted esta ayunando?



## 2 Daniel ayuno como un compromiso espiritual

El Ayuno Daniel implica un compromiso espiritual a Dios.  
*“Daniel propuso en su corazón no contaminarse.”* Daniel 1:8

Pida la dirección del Espíritu Santo en cada acto de su vida.  
Muchas veces podemos orar o ayunar, pero seguir siendo contaminados por la falta de perdón, las malas amistades, las redes sociales, la codicia, la pornografía, etc.

Recuerde que el Espíritu Santo escudriña hasta lo más profundo del corazón.



## 3 Daniel reflejó deseo interior a través de la disciplina de exterior

La mayor parte de las personas desean mejor salud, pero no se disciplinan comiendo saludablemente.

Para tener un buen estado de salud en nuestro ser integral (espíritu, alma y cuerpo) se debe hacer lo siguiente:

- Alimentarse sanamente.
- Tener un alto compromiso espiritual,
- Dedicar tiempo a la oración y la Palabra.
- Cuidar la salvación. Eso significa cooperar con Dios para experimentar la vida divina de Cristo.
- Declarar la fe en Dios. Testifica el evangelio.

La fe es un fundamento del ayuno que realizó Daniel.



# 4 Daniel ayunó como una declaración de fe a otros

Daniel hizo una declaración de fe cuando él pidió comer solo vegetales y tomar agua.

**Daniel 1: 11-19-20** *El rey habló con ellos, y de entre todos ellos no se halló ninguno como Daniel, Ananías, Misael y Azarías; entraron, pues, al servicio del rey. 20 Y en todo asunto de sabiduría y conocimiento que el rey les consultó, los encontró diez veces superiores a todos los magos y encantadores que había en todo su reino.*

Si ayunas con un corazón correcto, entonces serás testimonio vivo para muchos.



# 5 Daniel descansó todos los resultados en Dios

Daniel decidió descansar todo lo que fuera a suceder en la soberanía perfecta de Dios.

En tú tiempo de ayuno descansa en que Dios cumplirá Su propósito eterno en tu vida.

Permite que el Espíritu Santo te guíe y confronte a reconoce y renunciar a todo pensamiento que quiera engañarte, pensando que puedes manipular a Dios.

No olvides que Él es soberano y todo lo que debes hacer en esta disciplina de ayuno es buscar la voluntad perfecta de Dios.



LO QUE EL  
*Ayuno*  
NO HACE  
POR TI

VISIÓN MUNDIAL PARA LA FAMILIA

# POR CAUSA DE LO QUE CRISTO YA HA LOGRADO POR TI:

- El ayuno no te hace más justo, aceptable o amado por Dios. (Jesús ya hizo eso por ti en la Cruz)
- El ayuno no te hace más conforme a Cristo, espiritual o santo. Esto porque la espiritualidad y santidad genuinas vienen de ser reconstituidos con Cristo a través de la vida y la experiencia de Él como nuestro suministro, no por disciplina religiosa o mejoramiento propio, que solo cambia el comportamiento exterior.
- El ayuno no te hace estar más cerca de Dios (Ya tu eres uno con Él)
- El ayuno no te limpia o te santifica para recibir más de Dios, sino que te prepara y despeja el camino para recibir la unción y la dirección de Dios, quitando estorbos del alma y la carne.
- El ayuno no te ayuda a “encontrar a Dios”. Ya Él te encontró.

# POR CAUSA DE LO QUE CRISTO YA HA LOGRADO POR TI:

- El ayuno no hace que Dios te de más amor, poder, bendiciones y unción porque Él ya nos ama y nos da Su Espíritu.
- El ayuno no hace que Dios te de más favor, fe, honor, o riquezas. No es una transacción para "comprar" bendiciones de Dios, sino que es una disciplina para someter la carne.
- El ayuno no "mueve" a Dios o hace que Él haga algo por ti, sino que nos transforma, quebrantando el yo, enfocándonos en Dios y fortaleciendo nuestra fe y autoridad espiritual para recibir lo que Él ya desea darnos.
- El ayuno no hace que Dios esté más atento a tus oraciones, porque Él ya está atento.
- El ayuno no hace que Dios conteste tus peticiones, sino que prepara al creyente, quitando obstáculos internos
- El ayuno no logra ninguna victoria física o espiritual (solo la fe logra tal cosa)

# POR CAUSA DE LO QUE CRISTO YA HA LOGRADO POR TI:

- El ayuno no te santifica, pues tu eres santo en Cristo por elección y posición.
- El ayuno no cambia la mente de Dios para que finalmente haga algo a tu favor.
- El ayuno no sana. Jesús te sanó por su llaga
- El ayuno satisface tu conciencia religiosa, pero lo correcto y mejor es que el Espíritu Santo nos satisface en nuestro ser interior
- El ayuno no nos hace crecer, solo la Palabra nos alimenta el hombre interior.
- El ayuno no nos da más poder para vencer al diablo, es por la obra de Cristo que somos más que vencedores.
- El ayuno no nos libra de las obras de la carne, sino la obra de Cristo que perfecciona su obra en nosotros.

Si tú crees que es el ayuno el que logra estas cosas, entonces lo que estas creyendo no está fundamentado en Cristo y Su sacrificio perfecto, sino en tu propio sacrificio.



QUÉ, POR QUÉ Y  
CÓMO  
*Ayunaremos*

VISIÓN MUNDIAL PARA LA FAMILIA



# QUÉ ?

## ¿QUÉ ES EL AYUNO DE DANIEL

El Ayuno Daniel es un ayuno parcial, que quiere decir que eliminaremos algunas cosas comunes de nuestra dieta diaria.

Nos enfocaremos en comer frutas y vegetales que son puros y simples. Hemos incluido una lista de comidas para comer y comidas de evitar.

Si usted tiene alguna condición médica conocida o sospecha tales condiciones , consulte con su doctor antes de comenzar el ayuno.

# POR QUÉ ?

## ¿POR QUÉ AYUNAREMOS?

A medida que el Espíritu Santo nos ha ido iluminando y revelando como iglesia sobre la obra completa y perfecta de la Cruz, hemos aprendido el verdadero significado del ayuno. Por esa razón es que ayunaremos para que Cristo y su obra sea completada en la iglesia.

Además ayunaremos para que el Espíritu Santo tenga plena libertad de obrar en cada miembro de la iglesia.

Y por último ayunaremos por todos los perdidos que necesitan recibir a Cristo como único Señor y Salvador.

Ten presente que no solo buscamos predicarles a los perdidos, sino hacerlos discípulos de Cristo.

# CÓMO?

## ¿CÓMO AYUNAR?

Hay muchas maneras de hacer este ayuno.

Sin embargo, para mantenerlo simple, hemos incluido una idea de que hacer durante el ayuno y algunos recursos que usted puede usar.

Este ayuno requiere preparación de algunos alimentos. Hemos incluido algunas recetas.

Te invitamos a que días previos organices tu agenda de actividades para que puedas dedicar el mayor tiempo a orar.





# Alimentos

QUE SE INCLUYEN

VISIÓN MUNDIAL PARA LA FAMILIA

# FRUTAS

Manzanas Chabacano Aguacates  
Plátanos Bayas Zorzamoras  
Ciruelos Boysenberries Breadfruit  
Cantalupo Cerezas Coco Arándano  
Dátiles Higos Toronja Uvas  
Granadas Guayabas Melón blanco  
Kiwi Limones Limas Mangos Melón  
Moras Nectarina Aceitunas  
Naranjas Papayas Duraznos Peras  
Piñas Ciruela Ciruela pasa Pasas  
Frambuesas Fresas Tangelos  
Mandarinas Sandia



# VEGETALES

Alcachofas Esparrago Betabel  
Brócoli Brotes de Bruselas Repollo  
Zanahoria Coliflor Apio Chile  
Collard greens Maíz Pepino  
Berenjena Ajo Ginger root Col  
rizada Puerro Lechuga Champiñón  
Mustard greens Quingombó (Okra)  
Cebolla Perejil Pimentón Papas  
Rábanos Espinacas Vástagos  
(Sprouts) Calabazas Camote  
Tomate Nabos Berro Camote  
amarillo Calabacín

# LEGUMBRES

Frijol seco Frijol negro Frijol pinto  
Chícharo Lentejas Chícharo negro  
Ejote Chícharo verde Frijol  
Cacahuates (incluye mantequilla  
natural de cacahuate)



# SEMILLAS Y GRANOS

Toda clase de nuez (cruda o sin sal)  
Vástagos Linaza molida Anacardos  
Nueces Girasol (semilla) Ajonjolí  
Almendras Mantequilla natural de  
Almendra  
Trigo Arroz integral Mijo (Millet)  
Quinoja Avena Avena (no  
instantánea) Cebada Sémola de  
maíz Pasta de trigo Tortillas de  
trigo Palomitas de maíz (vea receta  
de preguntas frecuentes)



# LIQUIDOS

Agua (destillada, o filtrada) Leche de Soya sin azúcar Te de hierbas (que no contenga cafeína) Leche de Almendra sin azúcar Jugos 100% de Fruta/Vegetal (sin azúcar)



# OTROS

Tofú Productos de Soya Hierbas Pequeñas cantidades de Miel Pequeñas cantidades de Sal del Mar Pequeñas cantidades de Pan de Ezequiel Pequeñas cantidades de aceite de Olivo Especies (lea la etiqueta para asegurarse que no contenga preservativos)

# COMIDAS QUE DEBES EVITAR

- Todos los productos de animal tal como carne, pollo, pescado.
- Arroz blanco.
- Pan blanco.
- Comidas fritas.
- Líquidos con cafeína (Café o té)
- Sodas (bebidas)
- Bebidas energéticas.
- Comidas que contengan preservativos, aditivos.
- Comidas refinadas.
- Comidas procesadas.
- Azúcar refinada o sustitutos de azúcar.
- Jugo de bote
- Harina blanca
- Margarina, manteca y mantequilla.
- Todo pan con levadura
- Productos de leche o derivado de leche como queso, yogurt o Crema.
- Huevos
- Alcohol
- Mayonesa

Como con todo lo demás que hagamos, ore y pídale a Dios en como exactamente usted debe de participar en este ayuno. Esta lista de comidas son sugerencias, no es “ley”





# Desayunos

## AYUNO DE DANIEL

VISIÓN MUNDIAL PARA LA FAMILIA

# ENSALADA DE MANGO MEZCLADA

- 1 mango, frio
- 1 taza de espinaca picada
- 4 tazas de lechuga romana picada
- ½ taza de soya sin azúcar, cáñamo o leche de almendra

Quite la cascara al mango y córtelo en pedazos pequeños, y póngalo en un procesador o licuadora. Añade la espinaca y medio de la lechuga. Mezcle hasta que esté bien combinado. Añade la leche y lo que resta de la lechuga. Mezcle hasta que este cremoso.



# DESAYUNO ALTO EN PROTEÍNAS

- 1 cucharada de aceite de olivo
- 1 cebolla mediana, tajada
- ½ chile verde, picado
- 1 taza de tofú, cortado en pedazos chicos
- Hierbas Italianas frescas

Caliente un sartén, temperatura media. Añade aceite y caliente por unos dos minutos. Añade la cebolla y chile verde y por 2-3 minutos. Añade tofú, sal de ajo y hierbas Italianas. Sigua cocinando hasta que las verduras estén suaves. Para dos personas



# GRANOLA

- 4 tazas de avena
- 1 taza de almendras machacadas
- 1/2 taza de harina de trigo entero
- 1 cucharadita de canela
- 1/4 taza de coco rayado
- 1 taza de semillas de girasol
- 1/2 germen de trigo o otra clase de grano entero
- 3/4 - 1 taza de miel
- 1 taza de semilla de calabaza

Mezcle todo junto y extiéndalo en una placa de horno. Póngalo en el cocedor por 20 minutos a 250 grados. Mezcle y déjelo en el cocedor otros 20 minutos, mezcle periódicamente para prevenir que se queme. La granola debe de estar cafecita. Sáquela del horno y sívala calientita o fresca. Opción: Después que la granola este fresca, Añade pasas o alguna otra fruta orgánica.



# MANZANA AZUL AVENA DE NUEZ

- 1 2/3 tazas de agua
- 1/4 cucharadita de canela
- 1/4 taza de avena
- 2 cucharadas pasas secas
- 1 taza de arándanos congelados
- 1 plátano tajado
- 1 manzana, cortada en pedazos (sin cascara ni semilla)
- 2 cucharadas de nuez machacada

En una cacerola, combine agua, canela, avena y pasas. Hierva a fuego lento hasta que la avena esté cremosa. Añade los arándanos y plátanos. Cocine por 5 minutos, o hasta que esté caliente, mezcle constantemente. Añade la manzana y las nueces.





# Comidas

## AYUNO DE DANIEL

VISIÓN MUNDIAL PARA LA FAMILIA

# ENCHILADA DE FRIJOL

- 1 chile mediano, picado y sin semilla
- ½ taza de cebolla tajada
- 1 bote de puré de tomate de 8 onzas, dividido sin sal
- 2 tazas de frijol negro o pinto cocido o de bote sin sal, (sin agua y enjuagado)
- 1 taza de elote/maíz congelado o fresco
- 1 cucharada de cilantro fresco, picado
- 1 cucharada de chile de polvo
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de cebolla de polvo (sin sal)
- 1/8 cucharadita pimenta de cayena (opcional)
- 6-8 tortillas de maíz

Cocine el chile y la cebolla en 2 cucharadas de puré de tomate hasta que estén tiernos. Mezcle el resto del puré de tomate, frijol, maíz, cilantro, chile de polvo, comino cebolla de polvo y pimenta de cayena (si lo está usando); Hierva a fuego lento por 5 minutos. Ponga un ¼ de la mixtura de frijol en cada tortilla y enrolle la tortilla. Sirva así como esta o póngalo en el horno por 5 minutos a 375 grados.



# SALSA DE TOMATE

Esta es una receta fácil para la salsa de tomate hecha en casa que usted puede usar como una base para guiso de verduras, 100% pasta integral de más del, o sobre el arroz integral.

2 cucharadas de aceite olivo  
1 cebolla amarilla picada  
2 botes de picados (14.5 oz) (o frescos)  
Sal al gusto  
¼ taza de cilantro, picado

Cocine la cebolla en aceite medio caliente, cocine hasta que esté suave. Añade tomates (incluya el jugo) y sal. Hierva en fuego lento hasta que esté un poco grueso, como por 10 minutos. Añade el cilantro y hierva en fuego lento por 5 o 10 minutos. Sirva sobre pasta, arroz o vegetales.



# POROTO VERDE - EJOTE

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 lb de ejotes, recortados
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de sal
- 3 dientes de ajo, picados
- $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  cucharadita de pimenta colorada

Caliente el aceite en una cacerola o cazuela china, a calor medio. Añade el ejote y sal.

Cocine, mezclando frecuentemente por 3 minutos. Añade el ajo y la pimenta colorada, cocine por 1 minuto más.



# PAPAS FRITAS DE IDAHO

- 1 lb de papas chicas
- 2 cucharaditas de aceite de olivo
- ½ cucharadita de tomillo seco
- ½ cucharilla de romero
- ¼ cucharadita de sal

Pre-caliente el horno a 425 F. Cubra con aceite de espray una bandeja de horno pesada. Corte cada papa por la mitad. Acomódelas con bocabajo en una tabla de cortar y corte cada una en 4. Ponga las papas en un montón en la ya preparada bandeja de horno. En una taza mezcle el aceite, tomillo, romero, sal y pimienta. Viértalo sobre las papas y mezcle bien. Extienda las papas en la bandeja. Hornee las papas mezclando 2 o 3 veces, hasta la que estén tiernas y cafecitas, aproximadamente 35 minutos.



# SOPA MENESTRONE

- 8 tazas de reserva de verduras
- 1 ½ taza de garbanzo
- 2 tazas de frijol rojo
- 17 ½ de zanahoria
- 3 tomates medianos
- ½ taza perejil
- Sal de mar
- 1 taza de repollo
- ¼ cucharilla de orégano
- ¾ cucharilla de albahaca
- ¼ cucharilla de tomillo
- ½ de apio
- ½ de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 paquete de pasta de espinaca

Ponga a remojar el garbanzo y frijol rojo por la noche, quite el agua y enjuague. Quite la cascara del el tomate y córtelo. Cocine el frijol rojo y el garbanzo y tire el agua, a coma indique en el paquete. Corte el ajo y el perejil. Corte la zanahoria, cebolla, apio, repollo y ajo cocínelo en agua o reserva de verduras a medio calor por 5-7 minutos. Añade el frijol rojo, garbanzo, tomate, hierba (ya cocidos). Deje que hierva en calor bajo por 10 minutos. Añade el repollo y perejil cubra parcialmente por 15 minutos o hasta que el repollo este tierno. Añade más reserva de vegetal o tomate a como lo necesite. Sirva sobre pasta.



# CHILE VEGETARIANO

- 2 pimientos verdes
- 1 cebolla amarilla mediana picada
- 1 calabacín tajado
- 1 calabaza amarilla tajada
- 2 cucharadas de aceite olivo
- 2 cucharadas chile de polvo
- $\frac{3}{4}$  cucharilla sal
- $\frac{1}{4}$  cucharilla pimientas rojas
- 2 tazas de maíz (fresco o congelado)
- 2 botes de tomates de 16 oz con todo y jugo
- 2 botes de frijol pinto de 16 oz con todo y jugo
- 2 botes de frijol negro de 16 oz con todo y jugo
- 1 bote de chile medio picosos 4 oz
- 1 bote de puré de tomate 4 oz

Corte y cocine los chiles y cebolla en aceite. Añade las calabazas, chile de polvo, sal, pimientas rojas, y el maíz. Cuando ya estén tolos los vegetales cocidos, suaves pero poco firmes, Añade los tomates, todos los frijoles, los chiles verdes y el puré de tomate. Mezcle bien. Después que hierva, baje la temperatura a mediación por 20 minutos mezclando ocasionalmente para prevenir que se pegue. Sirve 6



# TORTILLA DE TRIGO

Usted puede comprar tortillas 100% trigo, pero estas son fáciles de hacer. Use esta tortilla para hacer un taco de vegetales o para tostadas con salsa.

- 2 tazas harina de trigo
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal
- 2 cucharas aceite olivo
- $\frac{1}{2}$  taza agua tibia

Mezcle la harina y sal en un tazón. Añade aceite olivo y mezcle hasta que esté bien combinado. Añade cucharadas de agua tibia una cucharada a la vez hasta que la mezcla comience a despegarse de los lados del tazón. Amase la harina por unos tres minutos. Deje que la harina repose por unos 15 minutos. Haga bollos de la harina y extienda con un palote. Caliente un comal a medio calor. Cosa las tortillas por 30 segundos en cada lado o más si las quiere tostaditas. 12 Tortillas



# CALDO DE VERDURAS

2 cebollas grandes, cortadas en tajás

2 zanahorias medianas, lavadas, no le quite la cascara, corte en tajás grandes

3 tallos de apio, quite todas las hojas, corte en tajás grandes

1 ajo entero, pele el ajo pero no lo corte

1 hoja de laurel Corte todos los vegetales and pedazos grandes.

Añade todos los ingredientes en una olla grande. Cubra con agua helada. Prenda la estufa a temperatura alta, deje hervir el caldo. Ya que el agua hierva, baje la temperatura. Permita que los vegetales hiervan lentamente por una hora. No permita que hiervan más de una hora porque los vegetales se pondrán pulposos, y pierden el sabor. Aparte el caldo. Ahora puede usar la reserva/caldo de vegetal en vez del de pollo o res.

\*\*Sazoné la reserva/caldo con otras hierbas como perejil, tomillo o romero. También puede acaramelar la cebolla y la zanahoria antes de añadirlas al caldo para un sabor más rico. También puede asar los vegetales antes de añadirlos al caldo para dar un sabor diferente.





# Aderezos

## AYUNO DE DANIEL

VISIÓN MUNDIAL PARA LA FAMILIA

# ENSALADA

3 tazas de espinaca bien cortada

½ taza de tajadas de fresas

½ taza de tajadas de melón Opcional:

½ taza de tajadas de naranja

2 cebollas medianas (tajadas)

Ponga todo en un contenedor bien sellado y mezcle bien todos los ingredientes del aderezo. En un tazón grande, mezcle todos los ingredientes de la ensalada con el aderezo.



# ADEREZO FRESA MELÓN

- 2 aguacates maduros, sin hueso y sin cascara
- 1 tomate maduro mediano
- 1 cucharadita de sazón de hierbas
- ½ taza de jugo de limón fresco
- Sal de mar al gusto

Mezcle bien todos los ingredientes en una licuadora

# ADEREZO VERDE

- ½ aguacate maduro, sin hueso y sin cascara
- ¾ taza de agua destilada
- 3 cucharadas de limón fresco
- ¼ de taza de almendras, póngalas en agua por la noche 1 ¼ taza de polvo de cebolla Sal de mar al gusto

Mezcle bien todos los ingredientes en una licuadora



# ADEREZO PESTO

- 4 dientes de ajo chicos, sin cascara
- 2 2/3 tazas hoja de albahaca
- 1/3 taza nuez de pino
- 1/3 taza de aceite de olivo extra-virgen
- Sal de mar al gusto

Ponga todos los ingredientes en un procesador de comida menos el aceite hasta que estén bien molidos. Ponga el procesador a un nivel lento y añade el aceite por el tubo del procesador. Continúe hasta que este lizo.

# VINAGRETA DE HIERBAS

- 1/3 taza de limón fresco
- 1/2 cucharadita de albahaca
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1/4 cucharadita de sal de mar
- 1/2 cucharadita de mostaza seco (opcional)
- 1/2 taza de perejil Italiano, bien cortado
- 1 taza de aceite olivo
- 1 diente de ajo (sin cascara y bien tajado)

Combine todos los ingredientes en un tarro y agite.





# Postres

## AYUNO DE DANIEL

VISIÓN MUNDIAL PARA LA FAMILIA

# NIEVE DE PALATANO Y NUEZ

- 2 plátanos maduros congelados
- 1/3 taza soya de vainilla, cáñamo o leche de almendra
- 2 cucharadas de nueces picadas

Mezcle todos los ingredientes en una licuadora de alto nivel hasta que este lizo y cremoso.

**\*\*Nota\*\*** Congele los plátanos 24 horas antes de usarlos. Para congelarlos, quite la cascara y córtelos en partes tercias, y guárdelos en una bolsa de plástico las cuales se usan para la hielera.



# BARRAS DE PLATANO Y NUEZ

- 2 tazas de avena (no instantánea)
- ½ tazas de coco rayado
- ½ taza de pasas o dátiles tajados
- ¼ taza de nueces tajadas
- 2 plátanos grandes molidos
- ¼ taza salsa de manzana sin azúcar (opcional: vea nota)
- 1 cucharada de azúcar de dátil (opcional: vea nota)

Prenda el cocedor a 350 grados. Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande hasta que estén bien combinados. Vacíe los ingredientes en una placa de horno de 9x9 y presiónelos hornee por 30 minutos. Deje que se enfrié. Cuando ya esté frio, córtelo en cuadritos o barritas. **\*\*Nota\*\*** Agregue la salsa de manzana y azúcar de dátil para unas barritas mas dulces y suaves.



# PASTEL RELLENO DE MANZANA

- $\frac{1}{4}$  taza de jugo de manzana
- $\frac{3}{4}$  cucharaditas de vainilla
- 1 cucharadita de canela
- 1 la blanca de un huevo
- $\frac{1}{4}$  taza de soya de vainilla, cáñamo o leche de almendra
- 3 manzanas, tajadas, sin cascara ni semilla
- $\frac{1}{4}$  taza de pasas tajadas
- $\frac{1}{2}$  taza de avena

Prenda el cocedor a 350 grados. En un tazón combine el jugo de manzana, vainilla, canela blanca del huevo y la leche hasta mezcle. Agregue la manzana, pasas y avena. Vacíe en una placa de horno de 8x8. Hornee por 1 hora.



# AYUNO DE DANIEL



REDES SOCIALES VANESSA PAVESIO



**VANESSA PAVESIO**

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

REALIZADO POR:  
**Pastora Vanessa Pavesio**

