

Pastelón de Plátano

Plátanos maduros
vegetales mixtos congelados
ajo
recao
comino
sal

Nota: Se puede utilizar pana en vez de plátano y añadir

berenjena guisada para formar las capas

Procedimiento

Cocine el plátano maduro y májelo. Los vegetales se calientan con los condimentos o sofrito preparado natural con ajo, recao, cilantrillo, comino o adobo a gusto y se deja que los vegetales se cocinen un poco con los condimentos. Luego se prepara el pastelón tipo lasaña. Coloca una capa de majado en un recipiente hondo, una capa de vegetales y finalmente la última capa de majado. Ponerlo al micro por unos 3 minutos.

Yuca en escabeche

Yuca en trozos
cebolla en rebanadas
vinagre
ajo

Procedimiento

Hierva la yuca en agua y sal. Sofría la cebolla con vinagre y ajo
Una todos los ingredientes.

Crema de batata, pana y malanga " crema bapalanga"

pana, batata, malanga, cebolla, cilantrillo, ajo y sal

Procedimiento

cocine las viandas con agua y sal a gusto, cilantrillo picadito, cebolla en pedacitos hasta que se cocinen retire del fuego, ponga todos los ingredientes en licuadora con la misma agua que se coció la vianda, hasta que haga puré.

Papas alemanas

5 # libras de papas de cocinar
1 mazo de cilantrillo
5 hojas de recao
1 cebolla blanca picada
sal y pimienta
aceite de oliva (mantequilla Canola) y ajo

Cocine las papas con cáscara y añada sal a gusto. Póngalas a enfriar, pele las papas y rebane a 2" de grosor, mientras en un sartén sofría los demás ingredientes. Añada las papas y deje entre vuelta y vuelta hasta que estas doren.

Biftec vegetal de Berenjena

Berenjena cilantrillo, cebolla, recao, ajo, comino, pimienta, sal
Procedimiento

Se le quita la cáscara a la berenjena y se corta en rebanada tipo biftec. Se marina con ajo fresco triturado, comino, cebolla en mega picadillo pimienta y sal a gusto. (no usar sofrito) dejar marinar de un día para otro.

Al otro día se cocina el bistec de berenjena a la plancha y se acompaña con una ensalada de vegetales, papas horneadas o yuca en escabeche.

Para decorar el biftec puede hacer un mojo de aceite de oliva, vinagre, cebolla, tomate molido y sal a gusto.

Mangú

plátanos
recao, cilantro, adobo, ajo, sal, comino, pimienta
aceite de oliva, cebolla picada

Procedimiento

Hierva el plátano en trozos con el condimento y maje.

Una todo con el sofrito previamente sofreído.



El Ayuno de

Daniel



EL AYUNO DE DANIEL

Daniel propuso en su corazón no contaminarse y se propuso orar y ayunar por 21 días para poder lograr lo que se proponía. Al igual que Daniel nos hemos propuesto alcanzar el propósito de Dios en nuestras vidas.

Debemos estar firmes en nuestra decisión. El ayuno de Daniel trajo para él y para el pueblo de Israel liberación, favor, gracia, unción y sus peticiones fueron contestadas.

Como iglesia nos unimos en un solo espíritu para que Dios al igual que con Daniel y el pueblo de Israel conteste nuestras peticiones, traiga liberación, unción, gracia, favor sobre nosotros. Este ejercicio debe convertirse en un estilo de vida para el creyente, así como lo era para Jesús. El ayuno tiene un impacto muy importante en el mundo espiritual, donde se ganan o se pierden las grandes batallas del cristiano. El ayuno abre los ojos y oídos espirituales de la persona y la hace más sensible a lo que está sucediendo en la atmósfera espiritual. El ayuno nos acerca más a Dios y nos hace poderosos para desterrar nuestro corazón el desánimo, el miedo, la indecisión y la duda entre otros.

El ayuno es la abstinencia voluntaria de alimentos, con el propósito de buscar la presencia de Dios y la comunión con él. La Biblia relata que Josafat hizo un ayuno y junto con la adoración libró una batalla. Hay tres tipos de ayuno: absoluto, normal y parcial. Tres obligaciones que todo buen cristiano debe poner en práctica: dar, orar y ayunar

21 Días de Ayuno

El Ayuno es la más poderosa de todas las disciplinas espirituales. A través de esta práctica, el Espíritu Santo puede transformar tu vida.

Cuando el pueblo de Dios ayuna con una actitud de arrepentimiento, un espíritu humillado, y la motivación correcta (que es buscar el rostro de Dios y no sus bendiciones solamente), Dios oír nuestra oración y sanará nuestras vidas, nuestra iglesia y nuestra comunidad.

2 Cron 7:14 si se humillare mi pueblo, sobre el cual mi nombre es invocado, y oraren, y buscaren mi rostro, y se convirtieren de sus malos caminos; entonces yo oiré desde los cielos, y perdonaré sus pecados, y sanaré su tierra.

El ayuno y la oración puede traer un cambio en la dirección en nuestra nación para el cumplimiento de la Gran Comisión.

1. ¿Porque ayunar?

El ayuno es una disciplina espiritual presente tanto en el Antiguo como en el Nuevo Testamento.

- Moisés ayunó durante dos periodos de 40 días.
- Nuestro Señor Jesús ayunó 40 días e instruyó a sus discípulos a que ayunaran.

- El ayuno y la oración puede restaurar nuestro "primer amor" por el Señor y recuperar nuestra intimidad con Dios.

- El ayuno es una forma bíblica de humillarse ante la presencia del Señor

- **Esdras 8:21** " Y publiqué ayuno allí junto al río Ahava, para afligirnos delante de nuestro Dios, para solicitar de él camino derecho para nosotros, y para nuestros niños, y para todos nuestros bienes.

- El ayuno permite al Espíritu Santo revelar la verdadera condición espiritual y guiarnos al quebrantamiento, al arrepentimiento y a una vida transformada.

- El Espíritu Santo vivificará la Palabra en tu corazón y su verdad se hará más relevante a tu vida. El ayuno transformará tu vida de oración y la convertirá en una experiencia más personal y llena de vida.

2. ¿Como Prepararse Espiritualmente?

En preparación para este tiempo especial con Dios, es necesario examinar nuestro Corazón para detectar cualquier pecado que no haya sido confesado. La Escritura establece que Dios requiere que la gente se arrepienta de sus pecados antes de que pueda escuchar su oración.

- **Salmo 66:16-20** Venid, oíd todos los que teméis a Dios, Y contaré lo que ha hecho a mi alma. A él clamé con mi boca, Y fue exaltado con mi lengua. Si en mi corazón hubiese yo mirado a la iniquidad, El Señor no me habría escuchado. Mas ciertamente me escuchó Dios; Atendió a la voz de mi súplica.

3. ¿Como Hacer que tu experiencia espiritual sea la mejor que puede ser?

Compromiso Sólido

Para recibir el mejor beneficio de un ayuno se requiere de un compromiso sólido. El asignar un tiempo diario para estar con Dios es absolutamente crucial para crecer en intimidad con el Padre.. Debes seguir buscando el rostro de Dios aun en los tiempos en que te sientas débil, vulnerable o irritable. Lee la Palabra y ora durante los tiempos usuales de comida. Medita en Dios cuando te despiertes en la noche y alábalo continuamente. Enfócate en tu Padre celestial y Él te dejará experimentar su presencia.

Lo que debemos consumir en el ayuno:

viandas (batata, yautía, name, berenjena)
papas asadas o hervidas
plátanos hervidos(verdes o amarillos)
mofongo, lechuga, tomate, aguacate, garbanzos, broccoli, maiz, habichuelas tiernas, pimiento, cebolla, zetas, frutas secas, almendras, maní, jugos naturales, agua, batidas de frutas, gelatinas sin azúcar.
arroz integral
leche de soya

Lo que no debemos consumir en el ayuno:

- dulces
- chocolates
- refrescos
- carnes
- huevos
- arroz
- pan
- pasta
- leche de vaca
- aderezos
- frituras
- mantecado de ninguna clase