

DANIEL FAST

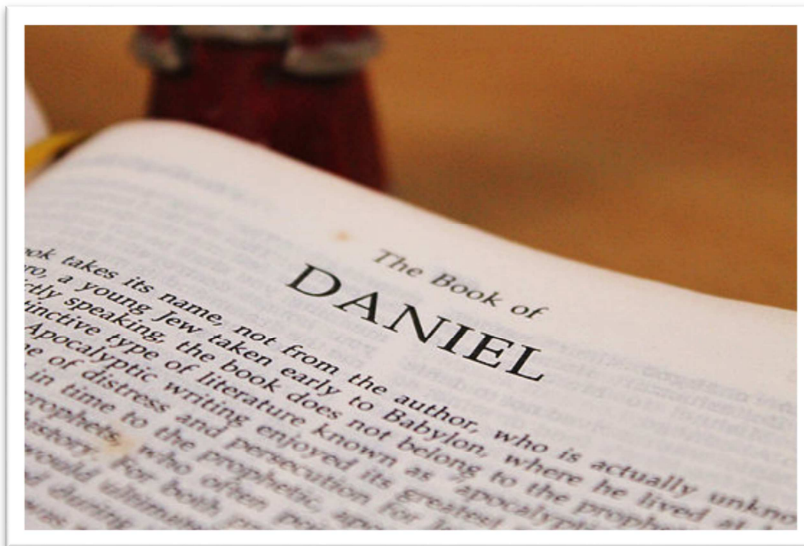


Una Guía Para Ayudarle Durante Este Tiempo De Ayuno y Oración

**Abundant Grace Community Church
2110 South McColl Road
Edinburg, Texas 78539
www.abundant-grace.com**

Lista de Temas

Un Poco de Historia.....	3
Él Quién, Que, Cuando, Porque y Como de nuestro Ayuno de Daniel.....	8
Que Comer y que No Comer.....	10
Preguntas Comunes	12
Recetas... ..	14
¿Que si Tengo Problemas de Salud?.....	22



Un Poco de Historia

Un ayuno de Daniel es una disciplina espiritual diseñada para ayudarnos a estar mejor conectados a Dios. Un ayuno de Daniel es un ayuno parcial, en el cual nos abstenemos de algunas comidas las cuales están normalmente en muchas de nuestras dietas diarias.



Daniel's Prayer (1865) by Sir Edward Poynter (English neoclassical painter, 1836-1919), from illustrations for *Dalziel's Bible Gallery*. Relief print on paper, 190 x 175 mm, Tate Collection.

La pase para un ayuno de Daniel se encuentra en Daniel 10:2-3.

2) "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.) (Edición Reyna Valera)

Daniel había entrado en un tiempo de oración y ayuno para recibir un avance espiritual, en su caso la interpretación de una visión de Dios. Después de leer el resto del capítulo 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 escritura se dará cuenta de que Daniel no solo ayuno sino que también oro. La oración y el ayuno van de mano-en-mano. La respuesta que él buscaba le llegó después de un periodo de oración y ayuno. Aquí es donde algunas personas pierden la señal, son fieles al ayuno, pero no lo combinan con oración, para lograr el resultado deseado.

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

La Biblia nos dice plenamente, "Porque como el cuerpo sin espíritu está muerto, así también la **fe sin obras es muerta.**" (Santiago 2:26) En pocas palabras, si vamos a ayunar, también tiene que haber oración. Piénselo en esta manera, oramos porque tenemos fe en Dios que Él hará por lo que estamos creyendo. El ayuno es nuestras "obra" la cual ponemos con nuestra fe para realizar el trabajo. Esto no quiere decir que estamos "trabajando" para recibir de Dios, la Biblia nos dice que debemos "demostrar" que tenemos fe al ponerla en acción.

Por ejemplo, en Lucas 6:30 Jesús nos dice "Dad, y os será dado; medida buena, apretada, remecida y rebosante, vaciarán en vuestro regazo. Porque con la medida con que midáis, se os volverá a medir. (Versión Reyna Valera) La lección aquí es que debemos "dar" para "recibir." En esencia estamos demostrándole a Dios que *creemos* lo que Él ha dicho, al hacer lo que Él ha dicho que ágamos. Así es exactamente como la "fe" y las "obras" funcionan juntas para lograr el resultado que deseamos de Dios. Esta

es una ley espiritual la cual Dios mando desde el fundamento del mundo, algunos maestros de la Biblia le llaman **"Si entonces el Principio."**

En efecto, Dios dice **"Si** tú haces esto... (lo que "esto" sea) **Entonces** Yo hare esto... (lo que El haya dicho que hará). Todo se reduce a una pequeña palabra que en realidad es la más difícil de poner en acción...**obedecer**. Si obedecemos a Dios, entonces hará lo que El dijo, recibiremos la promesa. El hacer son nuestras "obras" al poner nuestra "fe" en acción, como declaramos anteriormente, "la fe sin obras es muerta" (Santiago 2:26)

¿Por qué Debe de Ayunar y Orar el Cuerpo de Cristo (la Iglesia)?

A través de la historia, cuando se ha visto un movimiento significativo de Dios, esto se lleva a cabo después de un tiempo de oración y ayuno. Incluso Daniel mismo, hablo sobre la oración y el ayuno juntos en Daniel 9:3 el dijo, "Y volví mi rostro al Señor Dios, buscándole en oración y ruego, en ayuno..." El sabía que Dios se movería si él, Daniel, se dedicaba, el poner su fe en acción en oración y ayuno.

Jesús hablo sobre la oración y el ayuno. Había 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 rogo al Jesús que sanara a su hijo. La Biblia declara que Jesús lo reprendió y el demonio salió de él, y el muchacho quedó curado desde aquel momento. Los Discípulos preguntaron porque ellos no pudieron expulsarlo y Jesús les dijo, *"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."* (Mateo 17:20-21) (Edición Reyna Valera)

Joel 2:15-17 declara, 15 "Tocad trompeta en Sion, promulgad ayuno, convocad asamblea, reunid al pueblo, santificad la asamblea, congregad a los ancianos, reunid a los pequeños y a los niños de pecho. Salga el novio de su aposento y la novia de su alcoba. Entre el pórtico y el altar, lloren los sacerdotes, ministros del SEÑOR, y digan: Perdona, oh SEÑOR, a tu pueblo, y no entregues tu heredad al oprobio, a la burla entre las naciones. ¿Por qué han de decir entre los pueblos: `Dónde está su Dios?"

Ay cosas que queremos que Dios haga en nuestras vidas. Usted esta creyendo a Dios por sus finanzas, mejor empleo, sus hijos, un esposo/a, un carro o un mejor carro, cualquier cosa que sea, cuando oramos Dios ve nuestra fe, no para ver si lo merecemos pero para ver el simple hecho de si creemos en El o no. Si verdaderamente creemos lo que Dios ha dicho, entonces haremos lo que Dios dice que debemos de hacer.

Esta enseñanza podría continuar indefinidamente, entonces suspenderemos la enseñanza de fe por ahora. Hay recursos excelentes disponibles para hacer un estudio en la fe y como ponerla en acción.

El punto fundamental es, que si creemos en Dios, haremos lo que él nos pide hacer. Es así de simple.

Siete puntos para observar un ayuno de Daniel

1. Ser específico

Daniel estaba muy claro en su objeción a la **dieta babilonia**. El definió su objeción inmediatamente. Daniel 8

El alimento de los reyes **no era aprobado por la ley judía**. Daniel y sus amigos habían jurado contra el vino. El alimento del rey podría haber sido ofrecido a **ídolos o demonios**.

Aquí esta una idea...

Escriba y firme 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!

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 para decir no a las golosinas y otras comidas no saludables. Nuestro estado de salud es más que oración contestada. Nuestro estado de salud esta normalmente unido a muchos de estos factores:

- Sus opciones de **alimento**.
- El nivel de su **compromiso espiritual**, reflejado en la constante oración durante la dieta de Daniel y sus amigos.
- Su **compromiso de tiempo**. Si usted determina ayunar por un cierto tiempo, manténgalo. Por ejemplo, si usted determino ayunar diez días, no pare el día nueve.
- **Su testimonio de compromiso**. Su ayuno es una declaración de su fe en Dios. Usted quiere que Dios cure su cuerpo. **La fe es un fundamento al Ayuno Daniel**

4. Santiago oro para ver el significado relativo del pecado y su salud o enfermedad

Santiago 5:13-16 dice, "¿Está alguno entre vosotros afligido? haga oración. ¿Está alguno alegre? cante salmos. **14** ¿Está alguno enfermo entre vosotros? llame á los

ancianos de la iglesia, y oren por él, ungiéndole con aceite en el nombre del Señor. **15** Y la oración de Fe salvará al enfermo, y el Señor lo levantará; y si estuviere en pecados, le serán perdonados. **16** Confesaos vuestras faltas unos á otros, y rogad los unos por los otros, para que seáis sanos; la oración del justo, obrando eficazmente, puede mucho.” (Edición Reina Valera)

Observaciones:

- Nuestras acciones y actitudes son vitales. ¿Está alguno sufriendo entre vosotros? Déjele que ore. ¿Está alguno alegre? Déjele cantar Salmos.
- El enfermo/a debe de llamar a los ancianos de la Iglesia. Santiago 5:14
- El pecado es algo relacionado con la causa de la enfermedad. Santiago 5:15
- La carencia de salud o sanidad puede ser el resultado de rebelión espiritual. Santiago 5:15
- La carencia de salud o sanidad puede ser debido al pecar en el consumo incorrecto, tal como, la mala alimentación, drogas, pornografía. Santiago 5:15
- El arrepentimiento está conectado a la salud. Santiago 5:16
- Puede ser que no sea sanado con tan solo orar, la Fe en Dios el mayor factor. Santiago 5:15, 17-20

John Piper dice en ***Un Hambre para Dios***, “El Ayuno es el terreno de prueba y el terreno de la sanidad de Dios.”

5. Daniel el ayunó como una declaración de fe a otros

Daniel hizo una declaración de fe cuando él pido comer solo vegetales y tomar agua. Entonces Daniel pidió al capataz comparar el aspecto de los cuatro hijos de Israel con la otra gente que comió el alimento del rey.

6. Aprenda los efectos de los alimentos que usted consume

¿Qué hace que algunos alimentos sean buenos para nosotros? ¿Qué hace que otros alimento sean malos para nuestros cuerpos? ¿Cuáles son los efectos negativos que la comida hace a nuestros cuerpos? Si contestamos estas preguntas, habría ciertamente algunas comidas que nunca querríamos comer otra vez.

7. Daniel cedió todos los resultados a Dios

Daniel dijo, “según que vieres, harás con tus siervos.” Daniel 1:13. No podemos saber si Daniel o sus amigos alguna vez comieron el alimento cuestionable del Rey Nabucodonosor. En el capítulo 10 de Daniel encontramos un ayuno diferente de 21

días. Parece implicar que Daniel comió la carne y bebió el vino otra vez. So sabemos si fue de la mesa del Rey Nabucodonosor.

Daniel 10:2-3 En aquellos días yo Daniel me contristé por espacio de tres semanas.
3 No comí pan delicado, ni entró carne ni vino en mi boca, ni me unté con ungüento, hasta que se cumplieron tres semanas de días.

Elmer Town dice, "El ayunar por alguna respuesta es similar al orar. Algunas veces puedes orar una vez en acción de fe, y Dios escucha y contesta. En otras ocasiones usted debe pedir en fe continuamente antes de que venga la respuesta. Necesitamos orar seguido y ayunar continuamente para edificar nuestra fe y nuestro carácter espiritual.

DANIELFAST



ÉI QUIÉN, QUE, CUANDO, PORQUE Y CÓMO DE NUESTRO AYUNO DE DANIEL

¿QUIÉN?

La congregación entera está invitada a participar de este Ayuno de Daniel de 40 días.

¿CUANDO?

Nuestro ayuno de 40 días será del día de Miércoles de Ceniza hasta el Domingo de Palmas.

¿QUÉ?

El Ayuno Daniel es un ayuno parcial, que quiere decir que eliminaremos algunas cosas comunes de nuestra dieta diaria, pero tendremos opciones generosas disponibles. 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.*

¿PORQUE?

Buscamos a Dios para el mover de su Espíritu Santo aquí en el Valle del Río Grande. En nuestras reuniones semanales de cada martes por la noche recibiremos nuestro 'Enfoque de Oración' para la semana. También, la Capilla está abierta de lunes a viernes para aquellos que a gusten venir a orar durante el día de 11:00 a.m. a 2:00 p.m.

Estamos orando sobre las necesidades de cada individuo, junto con las necesidades de la Iglesia, la Comunidad, la Región, el Estado y nuestra Nación. Nos arrepentiremos de parte de nuestra Nación también.

¿CÓMO?

Hay múltiples de recursos disponibles en la web sobre el Ayuno de Daniel. Una cosa que usted notará es que hay muchas maneras de hacer este ayuno. Esto es, en parte, debido a la carencia de claridad en la Biblia en cuanto que exactamente fue lo que

Daniel hizo durante su 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 porque algunos alimentos requieren preparación. Hemos incluido algunas recetas, y más de ellas están disponibles en la web.

Recursos:

www.christ-web.com/missions/farho/daniel-fast

www.danielfast.wordpress.com/

www.hacres.com/recipies/recipies.asp

"Eat to Live" by Joel Fuhrman, M.D.

En el libro de Daniel él ayunó por un periodo de 21 días, nosotros haremos un ayuno de 40 días durante esta temporada hasta el día de la resurrección de nuestro Señor. Le invitamos a unirse con nosotros durante los 40 días enteros de oración y ayuno, o únase con nosotros a como el Espíritu Santo le guie. Creemos que Dios nos dará una cosecha de almas y sanidades durante este tiempo de ayuno.

Que Comer y Que No Comer

Comidas para incluir en su dieta durante el ayuno...

Todas las frutas:

Estas pueden ser frescas, congeladas, secas, en jugo o de bote (tenga cuidado que no añaden/contenga azúcar.)

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

Vegetables:

Estas pueden ser frescas, congeladas, secas, en jugo o de bote (tenga cuidado con el contenido de sal.)

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 verde	Chícharo negro	Ejote	Chícharo
Frijol	Cacahuates (incluye mantequilla natural de cacahuete)		

Semillas:

Toda clase de nuez (cruda o sin sal)	Vástagos	Linaza molida
Anacardos	Nueces	Girasol (semilla)
Almendras	Mantequilla natural de Almendra	Ajonjolí

Trigo de grano entero:

Trigo	Arroz integral	Mijo (Millet)	Quinoja
Avena maíz	Avena (no instantánea)	Cebada	Sémola de
Pasta de trigo	Tortillas de trigo		
Palomitas de maíz (vea receta de preguntas frecuentes)			

Líquidos:

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	
Especias (lea la etiqueta para asegurarse que no contenga preservativos)		

Comidas que debe de evitar en este Ayuno

Todos los productos de animal tal como carne, volatería (aves, pollo), pescado

Arroz blanco	Pan blanco	Toda comida frita	Cafeína
Café (inclusive descafeinado porque contiene pequeñas cantidades de cafeína)			
Bebidas carbonatadas	Bebidas de energía		
Comidas que contengan preservativos, aditivos			
Comidas refinadas	Comidas procesadas	Alimentos aditivos	
Azúcar refinada	Sustitutos de azúcar	Azúcar cruda	Jarabe
Melaza	Jugo de bote	Harina blanca	Margarina
Manteca	Productos que contengan altos niveles de manteca		
Mantequilla	Todo pan con levadura	Horneados	
Productos de leche	Leche	Queso	Yogurt
Crema	Huevos	Alcohol	Mayonesa

**Como con todo le 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."

PREGUNTAS COMUNES HECHAS CON FRECUENCIA

¿Y que de comidas preparadas?

Lea la etiqueta de todas las comidas preparadas. Recuerde que el Ayuno de Daniel contiene azúcar ni sustancias químicas.

¿Y la pasta?

Asegúrese que la etiqueta indique que la pasta es grano entero sin aditivos (que no contenga azúcar). Las pastas de grano entero contienen 7 gramos de proteína por porción. (3/4 de taza de pasta seca)

Yo se que dice nueces crudas sin sal, ¿pero qué tal nueces asadas?

La meta sería seguir con las nueces crudas sin sal. Pero estas son difícil de encontrar, en un pellizco sólo asegúrese de que las nueces sean asadas y sin preservativos.

¿Cómo conseguir tener suficiente proteína en my dieta mientras estoy en ayuno?

Lo siguiente son comidas ricas en proteínas que son permitidas en el ayuno...almendras, semillas, lentejas, quinoa, arroz moreno, chicharos, grano entero, y tofú.

¿Qué clase de mantequilla de cacahuete es permitida?

Una mantequilla de cacahuete natural sin aditivos...cuidado con la azúcar incluyendo molasas. Smucker's crema de mantequilla de cacahuete natural solo contiene cacahuates.

¿Y las palomitas de maíz?

El maíz está en la lista de vegetales para comer. Usted puede usar una olla de cocina en la estufa...aquí esta una receta.

- 1) Ponga dos cucharadas de aceite de olivo en una olla grande.*
- 2) Añade suficiente maíz que cubra el fondo de la olla.*
- 3) Ponga el nivel del calor medio alto. Mire que el primer maíz reviente*
- 4) Ponga la tapa en la olla. Use guantes y agite la olla sobre la lumbre.*
- 5) Continúe agitando la olla hasta que el maíz cese de reventar.*

¿Cómo puedo identificar comidas que son de grano entero?

Típicamente si los primeros ingredientes en la lista son "grano entero", "avena" o "maíz entero", el producto es un artículo de comida de grano entero. Otra manera de identificar comidas de grano entero, es buscar en la información de datos de nutrición y busque que el artículo de comida contenga la fibra alimenticia. Si contiene una cantidad significativa, tiene la mayor probabilidad que contenga grano entero. La "harina de trigo" no es grano entero y por lo tanto no es un producto de grano entero.

¿Y el aderezo?

El aceite de olivo o limón son opciones.

¿Necesito comer comidas orgánicas mientras ayuno?

No, pero se sugiere porque las comidas orgánicas no se producen con el uso de fertilizantes de plantas o animal y no se emplean fertilizantes químicos, o estimulantes de crecimiento, antibióticos, o pesticidas.

¿Dónde puedo salir a comer?

Bien, pensamos que usted puede ir a todas partes y pedir con cautela, haciendo muchas preguntas al mesero/a, sabiendo con adelanto que usted puede pedir una ensalada con el aceite de olivo y una papa al horno sin extras.

¿Y el pan?

Recomendamos el pan Ezequiel, lo puede encontrar en la sección de alimentos congelados de su tienda de comestibles/alimentos naturales.

¿Cuánto puedo comer?

Mientras sean las comidas apropiadas, recomendamos comer hasta que se sienta satisfecho/a, sin límites.

Muestras de Recetas

Almuerzo

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.

Almuerzo Fácil y Alto en Proteína

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. Sigue 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
¼ taza de coco rayado
1 taza de semillas de girasol
½ germen de trigo o otra clase de grano entero
¾ - 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 sírvala calientita o fresca. Guárdela en un envase/recipiente o bolsa de

plástico, que este bien sellado. Opción: Después que la granola este fresca, Añade pasas o alguna otra fruta orgánica deshidratada.

Manzana Azul-Avena de Nuez – para 2

- 1 2/3 tazas de agua
- ¼ cucharadita de canela
- ¼ 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 y Aperitivos

Enchiladas de Frijol – para 4

- 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 Rápida

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.

Ejote Picante

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 lb de ejotes, recortados
- ¼ cucharadita de sal
- 3 dientes de ajo, picados
- ¼ - ½ 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 en Hierbas-Asadas – por Denise Austin – para 4

- 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 pimenta. 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 Minestrón

- 8 tazas de reserva de verduras
- 1 ½ taza de garbanzo
- 2 tazas de frijol rojo

1/2 de zanahoria
3 tomates medianos (o un bote de 1-1/4 oz de tomate italiano sin sal o azúcar)
1/2 taza perejil
Sal de mar
1 taza de repollo
1/4 cucharilla de orégano
3/4 cucharilla de albahaca
1/4 cucharilla de tomillo
1/2 de apio
1/2 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.

Chili Vegetariano

2 pimientos verdes
1 cebolla amarilla mediana picada
1 calabacín tajado
2 cucharadas de aceite olivo
3/4 cucharilla sal
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 calabaza amarilla tajada
2 cucharadas chile de polvo
1/4 cucharilla pimientas rojas
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

Tortillas de Trigo Entero

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
2 cucharas aceite olivo

½ cucharadita de sal
½ 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 extiéndala 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

Reserva (caldo) de Verduras

Una buena reserva/caldo de verduras es útil en el ayuno de Daniel. La reserva/caldo de verduras es un sustituto excelente ya sea para el caldo de pollo o res. Hace 4 tazas de reserva/caldo de verduras.

2 cebollas grandes, cortadas en tajadas
2 zanahorias medianas, lavadas, no le quite la cascara, corte en tajadas grandes
3 tallos de apio, quite todas las hojas, corte en tajadas 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 añadirlos al caldo para un sabor más rico. También puede asar los vegetales antes de añadirlos al caldo para dar un sabor diferente.*

Pan de Maíz de Agua Caliente

Harina de maíz amarilla o blanca, y agua caliente. Mezcle bien. Haga tortillitas del tamaño de una hamburguesa. Cósalas por los dos lados en una cacerola con aceite.

¼ taza de maíz para palomitas
1 bolsa café de papel

Ponga el maíz dentro de la bolsa de papel. Doble la parte de arriba de la bolsa 2-3 veces. Póngala en el microondas en alto nivel por 2-3 minutos, o hasta que termine de reventar el maíz. Más del maíz se revienta al volver a usar la bolsa, deje el maíz que no se reventó en la bolsa para la próxima vez.

Bocadillos

Licuada de Melón esta Noche

½ melón mediano, quite la semilla y la cascara
½ taza jugo de naranja (exprima naranja fresca)
Jugo de 2 limones (pruebe antes de añadir todo el limón)
1 plátano mediano sin cascara y cortado
Opcional: hojas de menta
2 tazas de cubos de hielo – para hacerse un helado (opcional)
Mezcle todo en una licuadora – Sirve 2

Puede usar esta misma receta para hacer todas clases de licuados diferentes. Solo asegúrese de usar el mismo tipo de jugo y los plátanos. Añade agua o jugo si se pone muy espeso. La fruta congelada también funciona para hacer este licuado.

Aderezos para Ensaladas

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 Espinaca

2 aguacates maduros, sin hueso y la 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 Cremoso

½ aguacate maduro, sin hueso y la 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 añada el aceite por el tubo del procesador. Continúe hasta que este lizo.

Vinagreta de Hierbas

1/3 taza de limón fresco
½ cucharadita de albahaca (si es albahaca fresca use doble cantidad)
1 cucharadita de orégano seco
¼ cucharadita de sal de mar
½ cucharadita de mostaza seco (opcional)
½ 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.

“Golosinas”

“Nieve” de Plátano y Nuez Sirve 2

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.

Deliciosas Barras de Avena-Plátano

2 tazas de avena (no instantánea)
1/2 tazas de coco rayado
1/2 taza de pasas o dátiles tajados
1/4 taza de nueces tajadas
2 plátanos grandes molidos
1/4 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 enfríe. Cuando ya esté frío, córtelo en cuadritos o barritas.

****Nota**** Agregue la salsa de manzana y azúcar de dátil para unas barritas mas dulces y suaves.

Pastel de Relleno de Manzana

1/4 taza de jugo de manzana
3/4 cucharaditas de vainilla
1 cucharadita de canela
1 la blanca de un huevo
1/4 taza de soya de vainilla, cáñamo o leche de almendra
3 manzanas, tajadas, sin cascara ni semilla
1/4 taza de pasas tajadas
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.

Estas recetas son solo ejemplos disponibles para su uso durante el Ayuno. Si usted quiere hacer su propia investigación en el internet, siéntase libre. Puede encontrar más sobre el Ayuno Daniel/Recetas Vegetarianas en los siguientes sitios:

<http://www.christ-web/missions/farho/daniel-fast-recipes>

<http://daniel-fast.com/recipes.html>

<http://www.goodhope.tv/daniel-fast/daniel-fast-recipes>

Solo para mencionar algunas

La información en este libro fue investigada y copilada por Marshall W. Michael, Pastor de Niños en Abundant Grace Community Church en Edinburg, Texas.

Recursos usados para la preparación de este libro:

Sitios Web:

<http://danielfast.wordpress.com/daniel-fast-food-list/>
<http://www.jentezenfranklin.org/fasting/danielfast.php>
<http://www.christ-web.com/missions/farho/daniel-fast>
<http://daniel-fast.com/about.html>

"Eat to Live" by Joel Fuhrman, M.D.

La Santa Biblia, Versión Reina Valera

Gracias especiales para Elevation Church, Charlotte, North Carolina por ofrecer su información en el sitio web:

<http://danielfast.elevationchurch.org/>
www.hacres.com/recipies/recipies.asp

¿Qué si tiene Cuestiones de Salud?

El ayuno nunca hacer daño al cuerpo. Si usted tiene algunas preocupaciones, asegúrese de consultar con profesional de salud antes de hacer el ayuno o de hacer un cambio grande en su dieta.

¡El Ayuno Daniel es una manera muy saludable de alimentación! Entones los profesionales de salud apoyaran esta plan de alimentación, pero pude que le sugieran algunas modificaciones si usted tiene algunas cuestiones de salud que necesiten atención especial. Por ejemplo, las madres embarazadas o dando pecho a su bebe, se le puede instruir que añade pescado, pollo, queso al Ayuno Daniel, pero si no es así siga el curso del ayuno. Si tiene diabetes puede que tenga que agregar más carbohidratos o incluir pollo y pescado. También, si usted es activo/a en deportes, culturismo (levanta pesas) o alguna vocación pueda que tenga que alterar un poco el plan alimenticio.

Le animo que consulte con su doctor...¡Oh a propósito, el ser adictos a la Coca Cola y Snickers no cuenta como una necesidad especial! ;-)

-Marshall