**MILANESA DE SOYA**

**Ingredientes:**

I taza de residuo de soya

2 dientes de ajo picado

1 cucharada de perejil picado

1 cucharada de albahaca seca

1 cucharada de orégano seco

1 huevo (reemplazar por linaza)

2 cucharadas de pan rallado o tostada integral

2 cucharadas de harina integral

½ cucharada de sal

**Preparación.**

Picar el perejil, el ajo y agregar los demás ingredientes, hasta quedar una masa consistente, hago las arepuelas y las coloco a asar en una sartén engrasada bien caliente.

**HUEVOS DE LINAZA**

**Ingredientes:**

3 cucharadas de linaza – 1 pocillo de agua

**Preparación:**

Dejar la linaza en remojo el día anterior y al otro día se licua y queda listo el huevo.

**PERICOS DE AJONJOLI**

**Ingredientes:**

½ libra de ajonjolí descortezado

3 tomates bien rojos

1 pimentón

2 cebollas grandes cabezona

3 dientes de ajo

2 gajos de cebolla

**Preparación:** Se deja en remojo el ajonjolí la noche anterior, al día siguiente se cuela y se coloca en la licuadora con muy poco agua, se licua y se le agrega al guiso de cebolla, ajo, pimentón y tomate.

*“Y dijo Dios: He aquí que os he dado toda planta que da semilla, que está sobre toda la tierra y todo árbol en que hay fruto y que dan semilla; os serán para comer” Génesis 1:29.*