

GUÍA PARA EL AYUNO DE DANIEL



1.- SER ESPECÍFICO.

Daniel no dudó en su objeción de la dieta de los babilonios. Él definió el problema inmediatamente.

- A) La comida del rey era en contra de las leyes de la dieta Kosher, dada en la ley de Moisés.
- B) Daniel y sus amigos hicieron un pacto de no beber vino.
- C) La comida del rey había sido ofrecida a los ídolos/demonios.

2.- AYUNAR COMO UN COMPROMISO ESPIRITUAL.

El ayuno de Daniel incluye un compromiso (entrega) espiritual a Dios. “Daniel propuso en su corazón” no contaminarse. Tomó una decisión de calidad. Daniel 1:8.

3.- REFLEJA EL DESEO INTERNO POR LA DISCIPLINA EXTERNA.

Mucha gente tiene el deseo interno para mejorar su salud, pero por sí mismos no pueden disciplinarse. Este tiempo de ayuno es para “enfocar”, para separarnos por 21 días aplicando un plan para una victoria total sobre los deseos carnales. Este ayuno será para traernos a nosotros mismos y someternos a Dios y gobernar sobre nuestros deseos carnales.

A) El nivel de tu entrega espiritual te traera a nuevos descubrimientos. Conocerás que tienes la habilidad de hacer lo que el enemigo te decía que no podías hacer. Mantén un tiempo de oración y adoración durante el ayuno.

B) Tiempo de entrega. Si determinas ayunar por cierto tiempo, mantén ese tiempo. En Unidos Con Cristo estamos ayunando por 21 días, mantén tu compromiso con la fuerza de tu espíritu, oración y la Palabra.

C) El testimonio de entrega es tu ayuno, es un acto de Fe hacia Dios, creyendo que él sana tu cuerpo, desata las ataduras de maldad, desata las cargas pesadas de los que están atados por satanás, rompe los yugos de esclavitud, y hace a los oprimidos libres.

4.- DESEA QUE EL ESPÍRITU SANTO TE ENSEÑE LAS ÁREAS EN TU VIDA QUE NECESITAN MEJORAR Y SER CORREGIDAS.

“Señor no mi voluntad sino tu voluntad sea hecha”...

5.- AYUNA COMO UNA DECLARACIÓN DE FE HACIA OTROS.

Daniel estaba haciendo una declaración de fe cuando pidió legumbres para comer y agua para beber. Luego retó al encargado que comparará las apariencias de los jóvenes hebreos con los que comieron de la comida del rey.

6.- APRENDE EL EFECTO DE DISCIPLINA Y DECISIONES.

Al tomar decisiones y cumplirlas, usted está poniendo la carne bajo control. Por medio del Espíritu Santo, usted gobierna y reina. Por medio de la disciplina usted determina lo que comerá y lo que no comerá, usted está ejercitando el poder de decidir; bendición o maldición, vida o muerte.

7.- DEJE TODOS LOS RESULTADOS A DIOS.

Daniel dijo, “y haz después con tus siervos según veas.” Daniel 1:13.

- A)** El ayuno de Daniel te guiará a profundidades espirituales, “a esos 4 jóvenes Dios le dio conocimiento y entendimiento.
- B)** El ayuno de Daniel fue más de un día. Estos jóvenes ayunaron por diez días.
- C)** El ayuno de Daniel es un ayuno parcial. Ellos comieron pero solamente legumbres y agua.
- D)** El ayuno de Daniel requiere abstenerse de digerir comidas sin nutrición (golosinas, harinas, frituras, carnes, azúcar).

Guías para el ayuno de Daniel. (Alimentos que puede consumir)

Granos: Integral, arroz, café, avena, cebada.

Legumbres: Frijoles secos, frijoles pintos, chicharos, lentejas, frijoles negros.

Frutas: Manzanas, chabacano, plátano, zarzamora, melón, melón blanco, cerezas, arandano, higo, toronja, uva, guayaba, kiwi, limón, lima, mango, nectarina, papaya, durazno, pera, piña, ciruela, ciruela pasa, pasas, frambuesa, fresas, mandarina, sandía.

Verduras: Alcachofas, espárragos, betabel, brócoli, repollo, zanahoria, coliflor, apio, chiles, elote, pepino, berenjena, ajo, raíz de jengibre, puerro, lechuga, hongos, acelgas, (okra), cebolla, perejil, papa, rábano, (rutabaga), (scallions) espinacas, espárragos, chayote, camote, calabaza, tomate, nabo, berro, calabacitas. Semillitas y nueces.

Líquidos: Agua de manantial, agua destilada, jugos de fruta 100% naturales, jugos de verdura 100% naturales.

Endulzante natural: Azúcar morena, integral o de caña, miel de abeja o de caña, sirope de agave.

(Evitar los siguientes alimentos)

Carne de puerco y de res, arroz blanco, comidas fritas, cafeína, bebidas carbonatadas, comidas que contienen preservativos y aditivos, azúcar refinada, endulzante artificial, harina blanca y todo producto que la contiene, mantequilla, manteca y todo producto con alta concentración de grasa.

GUÍA DE ALIMENTOS QUE PUEDE CONSUMIR EN EL AYUNO

Proteínas de origen animal: Pollo, pavo, huevo orgánico, pescado (evitar mariscos).

Granos: Arroz integral, café descafeinado, avena, cebada, pan 12 granos.

Legumbres: Frijoles pintos-blancos-amarillos-negros, chicharos, lentejas.

Frutas: Manzana, chabacano, plátano, zarzamora, melón, melón blanco, cerezas, arandano, higo, toronja, uva, guayaba, kiwi, limón, lima, mango, nectarina, papaya, durazno, pera, piña, ciruela, ciruela pasa, pasas, frambuesa, fresas, mandarina, sandía.

Verduras: Alcachofas, espárragos, betabel, brócoli, repollo, zanahoria, coliflor, apio, chiles, elote, pepino, berenjena, ajo, raíz de jengibre, puerro, lechuga, hongos, acelgas, (okra), cebolla, perejil, papa, rábano, (rutabaga), (scallions) espinacas, espárragos, chayote, camote, calabaza, tomate, nabo, berro, calabacitas. Semillitas y nueces.

Líquidos: Agua de manantial, agua destilada, jugos de fruta 100% naturales, jugos de vedura 100% naturales.

Endulzante natural: Azúcar morena, integral o de caña, miel de abeja o de caña, sirope de agave.

RECETAS

Pollo con nueces

Ingredientes:

- 180 gr de pechuga de pollo.
- 1/2 cdita de canela.
- 1 cda de aceite de oliva.
- 100 ml de caldo de pollo.
- 40 gr de nueces picadas.
- 65 gr de cebolla.
- 200 gr de espinacas
- 2 aguacates.
- 60 gr de aceitunas verdes.
- 100 gr de tomate.
- 100 gr de queso de cabra.

- 1.- Mezcla el caldo con la canela y pon el pollo a marinar dentro por 20 minutos.
- 2.- En una sartén pon el aceite y fríe el ajo y la cebolla picada.
- 3.- Cuando la cebolla esté un poco dorada, pon el pollo y espera a que esté un poco cocido para darle la vueta.
- 4.- Agrega las nueces y cocina por unos minutos más.
- 5.- Acompañamientos: Espinacas, aceitunas verdes, aguacate o queso de cabra.



Pancake salado con aguacate

Ingredientes:

- 2 huevos.
- 1/4 de avena molida.
- 1/2 Aguacate.
- 1 cda de queso de cabra.

- 1.- Batir 2 huevos junto con la avena molida, (Sal al gusto.)
- 2.- Poner un poco de aceite de oliva en un sartén caliente, enseguida verter toda la mezcla.
- 3.- Espera a que esté un poco cocido para darle la vuelta.
- 4.- Mezla el aguacate con el queso de cabra (Sal al gusto). ¡Disfruta!

Mayonesa

Ingredientes:

- 1 huevo.
- 10 g de Limón amarillo.
- Aceite de oliva (no extra virgen).
- Sal.
- Pimienta.
- 5 g de vinagre.

Para 4 raciones:

- 1.- Incorpora el huevo, el vinagre, el limón, la sal y la pimienta en un vaso alto.
- 2.- Utiliza la batidora para mezclar todos los ingredientes y mientras lo haces echa el aceite poco a poco.

Tortilla Española

Ingredientes:

- 2 huevos
- 140 g de coliflor.
- 100 g de calabacita.
- 50 g de berenjena.
- Aceite de oliva. •Sal.

Cocción de las verduras + 5 minutos.

Para 2 raciones.

- 1.- Cocina las verduras, ya sea al vapor o al horno.
- 2.- En un bol bate los huevos y añade las verduras y la sal.
- 3.- Calienta un sartén con el aceite y echa la mezcla. Cocina por ambos lados.



Arroz tres delicias

Ingredientes:

- 60 g Calabacita.
- 60 g Coliflor.
- 40 g Zanahoria.
- 75 g Jamón de pavo.
- 25 g Chicharos.
- 10 ml Salsa de soja.
- 25 g Aceite de oliva.
- 1 Huevo.

10 minutos. 1 ración.

- 1.- Tritura o corta la coliflor, la calabacita y la zanahoria hasta que quede del tamaño de un grano de arroz.
- 2.- Calienta un sartén a fuego medio alto con aceite y saltéa las verduras, el jamón y los guisantes. Echa la soja en la misma sartén y saltea 3-4 minutos.
- 3.- Empuja la mezcla a los laterales haciendo un hueco en el centro de la sartén y echa el huevo. Remueve hasta que se cocine del todo.

Rollos de espinacas rellenos

Ingredientes:

- 25 g Espinacas.
- 3 Huevos
- 25 g Avena molida.
- Sal y pimienta.
- Queso de cabra.
- 25 g de Salmón ahumado o pechuga de pollo.

10 minutos. 10 porciones

- 1.- Precalienta el horno a 180 C. 2.- Separa las claras de la yema.
- 3.- En una batidora tritura las espinacas, las yemas, la avena molida, la sal y la pimienta. Reseva en un bol.
- 4.- En otro bol aparte bate las claras a punto de nieve.
- 5.- Incorpora las claras poco a poco con movimientos envolventes en el bol de la mezcla triturada.
- 6.- Vierte la mezcla en una bandeja de horno con papel antiadherente y hornea 10 minutos.
- 7.- Una vez fría, rellena de queso de cabra y Salmón o pollo. Enrolla y corta en rodajas.





Pasta integral con vegetales

Ingredientes:

- 200 g. Pasta integral
- 150 g. Zanahorias
- 150 g. Berenjena
- 150 g. Cebolla
- 150 g. Pimiento rojo
- 1 diente de ajo
- 200 g. Salsa de tomate (no enlatada)
- Aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta negra (al gusto)

1.- Lavamos las verduras y las troceamos a nuestro gusto. En este caso cortaremos las zanahorias, cebolla y ajo en daditos pequeños. El pimiento rojo lo cortamos en bastones finos y la berenjena en cuadritos.

2.- En una cazuela amplia calentamos un chorrito de aceite de oliva. Añadimos la cebolla, la zanahoria, el ajo y el pimiento rojo. Reservaremos la berenjena para añadir después. Sofreímos las verduras a fuego medio-alto durante 6-7 minutos.

3.- Cuando la verdura comience a ablandarse incorporamos la berenjena troceada y una pizca de sal. Seguimos cocinando las verduras, removiendo de vez en cuando, 5 minutos más a temperatura media-alta. Añadimos la salsa de tomate y la integramos con las verduras. Cocinamos 5 minutos más. Mientras se cocinan las verduras, cocemos la pasta.

4- Cocemos la pasta integral durante 11 minutos para conseguir una pasta “al dente” o en su punto justo. Una vez que la pasta está cocida, la escurrimos inmediatamente.

5.- Vertemos la pasta sobre las verduras y mezclamos bien para que se integren con todo su jugo y su sabor. Servimos al momento bien calentitos.

Pancakes de espinacas

Ingredientes:

- 2 huevos batidos con canela.
- Vainilla, stevia (al gusto).
- Leche vegetal (de tu preferencia).
- 1/2 taza de avena en hojuelas.
- 1 cdita de polvo para hornear.
- 1 puño de espinacas.

1.- Licuar todos los ingredientes.

2.- Llevar a fuego bajo una sartén con 1 cdita de aceite vegetal, y cocinar la mezcla. Decóralo con tu fruta favorita.

