

Daniel Fast / Ayuno de Daniel

"En aquellos días yo Daniel estuve afligido por espacio de tres semanas. No comí manjar delicado, ni entró en mi boca carne ni vino, ni me ungí con ungüento, hasta que se cumplieron las tres semanas."
(Daniel 10:2-3)

Tres semanas son igual a veintiún días. Daniel indica que no comió manjar delicado, ni carne. Esto ha llegado a ser conocido como "el ayuno de Daniel". Los comentaristas indican que ya que Daniel tenía grandes responsabilidades en el imperio, no era sabio que dejara de comer completamente, pero, para indicar la aflicción de su alma y su deseo de buscar a Dios, decidió dejar de comer algunas cosas hasta obtener la respuesta deseada.

Es posible que esta práctica se haya hecho una costumbre de Daniel por sus experiencias de joven. Recordemos que ya en el capítulo 1 del libro, cuando los jóvenes hebreos fueron llevados cautivos a Babilonia ellos no comieron ciertas cosas:

"Y Daniel propuso en su corazón no contaminarse con la porción de la comida del rey, ni con el vino que él bebía; pidió, por tanto, al jefe de los eunucos que no se le obligase a contaminarse... Te ruego que hagas la prueba con tus siervos por diez días, y nos den legumbres a comer, y agua a beber. Compara luego nuestros rostros con los rostros de los muchachos que comen de la ración de la comida del rey, y haz después con tus siervos según veas. Consintió, pues, con ellos en esto, y probó con ellos diez días. Y al cabo de los diez días pareció el rostro de ellos mejor y más robusto que el de los otros muchachos que comían de la porción de la comida del rey. Así, pues, Melsar se llevaba la porción de la comida de ellos y el vino que habían de beber, y les daba legumbres. A estos cuatro muchachos Dios les dio conocimiento e inteligencia en todas las letras y ciencias; y Daniel tuvo entendimiento en toda visión y sueños." (Daniel 1:8, 12-17).

English Section

Basically, you want to avoid the king's food. Some might assume it up to say that you shouldn't have the King's Burgers or Fries. You should probably avoid the golden arches as well (McDonald's). However, many fast food restaurants now have good salads. We often eat our salads from restaurants with lemon and salt for dressing.

To avoid the king's food means that we are definitely avoiding all those things that the Jews couldn't eat. We're also avoiding foods that only royalty in ancient days could afford. It wasn't until recent history that most Americans could afford to eat meat or poultry. Today, in most of the world, very few people can afford to eat any kind of meat or processed foods, like the foods in this list.

- Meat, because Daniel didn't want to take the chance of eating non-kosher meat and/or meat that was offered to idols.
- white flour and all products made from
- white rice, white bread, hominy and pasta
- fried foods
- caffeine
- carbonated beverages, including diet sodas
- Wine or any other alcoholic drinks
- foods containing preservatives or additives
- refined sugar

- high fructose corn syrup
- chemical sugar substitutes
- margarine, shortening, animal fat, high fat products

Daniel seemed to eat only things planted for harvest and drank only water. You may want to keep it simple and eat only vegetables and drink only water.

- **Whole Grains:** brown rice, oats, rolled oats, oatmeal, barley, corn, popcorn, wheat
- **Legumes:** dried beans, pinto beans, split peas, lentils, black eyed peas, green beans, green peas, peanuts, etc. Grain legumes include beans, lentils, lupins, peas and peanuts.
- **Fruits:** apples, apricots, avocados, bananas, berries, blackberries, blueberries, boysenberries, breadfruit, cantaloupe, cherries, coconuts, cranberries, dates, figs, grapefruit, grapes, grenadine, guava, honeydew melons, kiwi, lemons, limes, mangoes, melons, mulberry, nectarines, oats, olives, oranges, papayas, peaches, pears, pineapples, plums, prunes, raisins, raspberries, strawberries, tangelos, tangerines, watermelon, etc.,
- **Vegetables:** artichokes, asparagus, beets, broccoli, brussel sprouts, cabbage, carrots, cauliflower, celery, chili peppers, corn, cucumbers, eggplant, garlic, gingerroot, kale, leeks, lettuce, mushrooms, mustard greens, okra, onions, parsley, any peppers, any potatoes, radishes, rutabagas, scallions, spinach, sprouts, squashes, sweet potatoes, tomatoes, turnips, watercress, yams, zucchini, etc.
- **Seeds:** all nuts, natural peanut butter, natural almond butter, sprouts, ground flax, etc.
- **Liquids:** spring water, distilled water, filtered water, 100% all natural fruit or vegetable juices

Southwest Corn and Black Bean Salad



1. 1 ½ cups corn kernels (fresh or frozen)
2. 1/3 cup pine nuts
3. 1/4 cup lime juice
4. 2 tablespoons extra-virgin olive oil
5. 1/4 cup chopped fresh cilantro
6. 2 (14.5 ounce) cans black beans, rinsed
7. 2 cups shredded red cabbage
8. 1 large tomato, diced
9. 1/2 cup minced red onion

Instructions

1. 1. Place pine nuts in a small dry skillet over medium-low heat and cook, stirring, until fragrant and lightly browned, 2 to 4 minutes.
2. 2. Whisk lime juice, oil, cilantro, salt and pepper in a large bowl. Add the corn, pine nuts, beans, cabbage, tomato and onion; toss to coat. Refrigerate until ready to serve.
3. 3. Freshly ground pepper and salt to taste just before serving

SNACK IDEA



1. Rice cakes, just plain old crunchy patties
2. Rice cakes with peanut butter and raisins
3. Almonds
4. Dried fruit including apricots
5. Apples dipped in nut butter
6. Sliced fruit
7. Veggies with dip
8. Popped popcorn
9. Trail mix with nuts, raisins, sunflower seeds, coconut pieces and dried fruit
10. Fruit kabobs
11. Frozen fruit including grapes, blueberries, strawberries and bananas
12. Whole wheat crackers* with nut butter
13. Hummus with flat bread*

BEAN AND RICE CASSEROLE



Serves 4

1. 1 medium onion, chopped
2. 2 cup uncooked brown rice
3. 1 can red kidney beans (15 1/4 - 19 oz), drained and rinsed
4. 1 can black beans (15 1/4 - 19 oz), drained and rinsed
5. 1 can garbanzo beans (15 1/4 - 19 oz), drained and rinsed
6. 1 can stewed tomatoes (14 1/2 - 16 oz), drained
7. 1 can chopped mild chilies (4 oz), drained
8. 10 ounces frozen green peas, thawed by placing under running water
9. 1 cup frozen corn, thawed by placing under running water

Instructions

1. Preheat oven to 375
2. 1. In a 5-qt Dutch oven over medium high heat, sauté onion in liquid of your choice (balsamic vinegar, olive oil, water) until tender, stirring occasionally.
3. 2. Add rice; cook while stirring until parched and slightly opaque.
4. 3. Add beans, tomatoes, chilies and 3 1/2 cups of water to rice and onion in Dutch oven and bring mixture to boil.
5. 4. Cover tightly place in oven, baking until rice is tender and liquid is absorbed (around 1 hour for brown rice).
6. 5. Add peas and corn, adjust seasonings, and return to oven until heated through.

POTATO AND GREEN ONION FRITTATA



Serves 4

1. 1/4 cup olive oil
2. 1 onion, finely chopped
3. 4-5 green onions, chopped with the green and white parts separated
4. 4 cloves garlic, minced
5. 2 medium potatoes, shredded (or 2 cups of frozen shredded potatoes)
6. 2 tsp. salt, divided
7. 1/2 tsp. pepper, divided
8. 2 lb. firm tofu
9. 2-3 Tbsp. soy sauce, to taste

Instructions

1. 1. In a large skillet, heat the olive oil over medium heat. Add the onion and the white part of the green onions and sauté for 2 to 3 minutes.
2. 2. Add the garlic and heat for another 30 seconds.
3. 3. Increase the heat to medium-high and add the potatoes, 1 tsp. of the salt, and 1/4 tsp. of the pepper. Cook for 10 to 15 minutes, flipping the potatoes regularly until they are well-browned.
4. 4. Blend the remaining salt and pepper, the tofu, and soy sauce in a food processor until they are creamy.
5. 5. Pour creamy mixture and the green part of the green onions over the fried potatoes and mix. Pour this mixture into a large, oiled pie or tart pan.
6. 6. Bake for 30 to 40 minutes or until the center is firm. Allow the frittata to cool for 10 minutes then invert onto a serving plate.

APPLE AND OAT PORRIDGE



1. 4 cups water
2. 1 ½ cups oat bran (not oatmeal)
3. 1 large apple - peeled/cored and chopped into very small pieces
4. 1/3 cup raisins
5. ½ teaspoon ground caraway seeds
6. ½ teaspoon cinnamon
7. ½ teaspoon salt
8. Soy milk for serving (optional)

Instructions

1. 1. In a 2 quarts sauce pan over high heat, bring the water to a boil. Stir in the oat bran and allow water to return to a boil.
2. 2. Reduce heat to low and cook for two minutes - stirring often.
3. 3. After two minutes, turn off heat. Stir in the apple, raisins, and spices. Let stand until apple pieces soften - about 5 minutes - stirring occasionally.
4. 4. Divide hot cereal evenly among 4 bowls. Serve with the soy milk if desired.

Sección en Español

****Básicamente, usted desea evitar la comida del rey.** Algunos podrían resumir hasta decir que no debe tener hamburguesas o papas fritas. Probablemente debería evitar así también los arcos dorados (McDonald's). Sin embargo, muchos restaurantes de comida rápida tienen ahora buenas ensaladas. A menudo comemos nuestras ensaladas de restaurantes con limón y sal como aderezo.

Para evitar la comida del rey significa que definitivamente estamos evitando todo aquello que los judíos no podían comer. También estamos evitando los alimentos que podían comer solo los privilegiados en los tiempos antiguos. No fue hasta la historia reciente que la mayoría de los estadounidenses podían comer carne o aves de corral. Hoy, en la mayor parte del mundo, muy pocas personas pueden permitirse comer cualquier tipo de carne o alimentos procesados, como los alimentos de esta lista.

- Carne, porque Daniel no quería tomar el riesgo de comer carne no kosher o carne que haya sido ofrecida a los ídolos.
- harina blanca y todos los productos relacionados
- arroz blanco, pan, pastas y pozole
- alimentos fritos
- cafeína
- bebidas carbonatadas, incluyendo bebidas gaseosas de dieta
- Vino o cualquier otras bebidas alcohólicas
- alimentos que contengan conservantes o aditivos
- azúcar refinada
- jarabe de maíz de alta fructosa
- sustitutos de azúcar química
- margarina, manteca rebajada, productos animales de altos en grasas

Daniel parecía comer sólo cosas plantadas para cosecha y bebía sólo agua. Quizás desee mantener simple y comer sólo verduras y beber sólo agua.

- **Granos enteros:** arroz, avena, rollos de avena en pasta, harina de avena, cebada, maíz, palomitas de maíz, trigo
- **Legumbres:** secado de granos, frijoles pintos, guisantes (garbanzos, chicharos), lentejas, frijol de ojo negro, judías verdes, maní, etc. Las leguminosas de grano incluyen frijoles, lentejas, altramujes, garbanzo, chícharo verde, semillas y cacahuetes.
- **Frutas:** manzanas, chabacanos, aguacates, plátanos, bayas, zarzamoras, mora azul, arándanos, pan de fruta, melones, cerezas, cocos, arándanos, dátiles, higos, toronjas, uvas, granadas, guayaba, melón chino, kiwi, limones, limas, mangos, melones, nectarinas, avena, aceitunas, naranjas, papayas, duraznos, peras, piñas, ciruelas, ciruela pasa, pasas, framboresas, fresas, naranjas, mandarinas, sandía, etc.

- **Verduras:** alcachofas, espárragos, betabel, brócoli, coles de Bruselas, repollo, zanahorias, coliflor, apio, chiles, maíz, pepinos, berenjenas, ajo, jengibre, col rizada, puerros, lechuga, champiñones, mostaza oriental, angú (okra), cebollas, perejil, cualquier pimiento, cualquier papa, rábanos, nabo, cebollitas verdes, espinacas, raíces, calabacitas, patatas dulces, tomates, nabos, berros, camotes, calabaza italiana, etc.
- **Semillas:** todos frutos secos, mantequilla de maní natural, mantequilla de almendra natural, coles, semilla de lino, etc.
- **Líquidos:** agua, agua destilada, agua filtrada, todos 100% natural de fruta o zumos vegetales de primavera

Alimentos Permitidos:

Frutas: de todo tipo.

Verduras: todo tipo.

Leguminosas: Todas: Alubias, frijoles, lentejas, garbanzo, habas, etc.

Granos y Semillas: Todo tipo, como maíz y sus derivados como la tortilla, trigo, avena, ajonjolí, nueces, cacahuate, almendra, semilla de girasol, arroz café, piñones, etc.

Bebidas: Agua natural o agua de frutas naturales

Alimentos NO Permitidos:

Carnes: Ningún tipo: res, carnes rojas, puerco, pescado, pollo, aves, mariscos

No comer “Gluten” carne de soya

Comida frita

Harina blanca y sus derribados

Pastas

Azúcar refinada

Refrescos: Ningún tipo de bebida gaseosa ni de dieta

Postres: Ningún tipo de postre, aunque sea galletas o pan dulce.

NOTA: Las nueces, cacahuates, etc. Pueden consumirse siempre y cuando no estén procesados como los garapiñados, salados o estilo japonés, etc.

En este tipo de ayuno, se trata quitar lo que más le agradable o que tiene uno más placer en comer, dejando únicamente lo necesario para alimentar al cuerpo y tenga un funcionamiento correcto.

¿Qué puedo comer?

Desayuno:

Ensalada de frutas, cereal, avena, jugos naturales, agua

Comida:

Frijoles, entomatadas, enchiladas, papas, ensaladas, brócoli, coliflor, sopa de tortilla, aguacates, verduras, caldos de verduras, de elote, etc.

Cena:

Taquitos de frijoles, papa asada, agua

Ejemplos de desayunos:

Cereal y / o frutas, licuados de frutas, a estos licuados les pueden agregar avena, almendras y nueces

Ejemplos de comidas:

Ensalada de lechuga con aguacate y tomate con aceite olivo y limón, ensalada de zanahoria con betabel con limón y sal, ensalada de repollo rallado, zanahoria, betabel (limón y sal), tomate con raíces de alfalfa y zanahoria rallada, lechuga con pepino y limón, caldo de lentejas, garbanzo con arroz café, tostadas de frijoles con verduras y aguacate. frijoles cocidos, nopales. papa asada, calabacita con elote fresco, chilaquiles, tortitas de papa, entomatadas, enchiladas rojas con cebolla y aguacate, sopes de nopales y frijoles.

Ejemplos de cenas:

Frutas, taquitos de frijoles, papa asada, ensalada de nopales, verduras al vapor con sal y pimienta.

Consideraciones:

a) Se les recomienda beber mínimo ocho vasos de agua al día.

- b) Estaremos buscando a Dios con intensidad, por lo que nos guardaremos en santidad, quitando de nosotros el enojo, la ira, gritería, chismes, murmuración, mentiras, etc.
- c) Les pedimos que durante el tiempo del ayuno nos abstengamos también de ver la TELEVISIÓN. Para que en nuestra casa haya el correcto espíritu de ayuno.
- e) Recomendamos que también los niños participen de este ayuno, pero dejamos a discreción de los padres y la edad para hacerlo, aunque hemos visto que lo que se come es suficiente para mantenerlos con la alimentación correcta
- f) Prepara a tus hijos para esto, busca tener algunos juegos familiares como los rompecabezas, juegos educativos o con contenido bíblico, libros para leer, etc.
- g) Prepárate con películas y documentales con contenido y mensaje cristiano

Otras sugerencias de platillos:

Chayote o calabacitas con elote fresco rayado y guisado con poco aceite de olivo y sal, cebolla y tomate, si se desea chile verde california tostado. (hecho como un caldo)

Burritos de tortilla de trigo 100% natural, de preferencia hechas en casa solo con sal de mar y poco aceite de olivo.

Enchiladas rojas, verdes y entomatadas (poner cebolla, aguacate, lechuga tomate, pepino fresco, etc.

Tacos de repollo y cebolla guisado con sal y pimienta

Guisado de papas con cuadros de cebolla, tomate fresco y chile jalapeño con sal y pimienta

Tostadas de aguacate o de frijoles (tostar la tortilla en el comal) agregar toda la verdura que usted dese incluyendo aguacate

Chile colorado con papas (caldoso) con sopa de arroz café y frijoles cocidos caldosos

Chile verde con papas (caldoso) con sopa de arroz café y frijoles cocidos caldosos

Guisado de nopalitos con chile colorado

Nopalitos con pico de gallo

Caldo de lentejas con cuadritos de apio, zanahoria, ajo, tomate y cebolla.

Frijoles negros guisados con cebolla, tomate y ajo

Sopes de masa fresca de maíz, chile colorado con aceite de olivo y frijoles

Avena solo cocida en agua y ponerle rebanadas de plátano o cualquier otro tipo de fruta que dese

Fruta picada y ponerle avena cruda con almendras o nueces, etc.

*Para preparar ciertas comidas, se recomienda solo aceite de olivo y para sazonar, la sal de mar y hierbas.

Semillas para las ensaladas como: Piñones, semillas de girasol, almendras, nueces, cacahuates, piñones, etc.

NOTA: En caso de alguna duda, comentario o aclaración favor de dirigirse con el pastor.

Así mismo si tienes algún testimonio de algo que el Señor haga durante este tiempo de ayuno.

Puede juntarse con otra familia de vez en cuando, y cocinar diferentes platillos y disfrutarlos juntos.

“Y perseverando unánimes cada día en el templo, y partiendo el pan en las casas, comían juntos con alegría y con sencillez de corazón, alabando a Dios y teniendo gracia con todo el pueblo. Y el Señor añadía cada día a la iglesia los que habían de ser salvos.” Hechos 2:46-47

Daniel Fast Banana Bread

"Mmm, something smells good! It smells like banana bread!" said my daughter's friend, Addy. Jocelyn and Addy had been playing in Jocelyn's room when Addy caught a whiff of the sweet-smelling aroma from my kitchen. I smiled at Addy's comment. I agreed. It *did* smell heavenly. Addy then went on to tell me how she'd had the BEST banana bread in Hawaii while on vacation.

"Well," I said. "This banana bread is a little different. It's a Daniel Fast recipe, which means it doesn't have any sugar. So, it doesn't taste quite the same as regular banana bread."

I could tell by the look on Addy's face that she wasn't convinced. The "no sugar" clarification didn't register. That girl wanted a piece of my banana bread, and she wasn't taking "no" for an answer.

"You're welcome to have some, if you'd like to try it," I told Addy. She smiled and shook her head up and down. I cut off a small piece for her. Addy took one bite, chewed a little, and grimaced. She then shook her head side to side, backing away from the plate.

"That's OK. I'm proud of you for trying!" I told her. "But when you're on the Daniel Fast, that banana bread tastes wonderful. Believe me!" My daughter, Jocelyn, who has done the Daniel Fast a few times, sampled the bread. "I like it, Mom," she said. "And, you're right. If I was on the Daniel Fast right now, I'd love this recipe!"

If you like banana bread, this recipe will probably become one of your favorites on the Daniel Fast. It's moist, flavorful, and, oh, so tasty!



Daniel Fast Banana Bread

Serves 12

Ingredients

1. 2 ½ cups almond flour

2. $\frac{1}{2}$ teaspoon cinnamon
3. $\frac{1}{2}$ teaspoon nutmeg
4. $\frac{1}{2}$ teaspoon salt
5. 3 large overripe bananas, mashed
6. $\frac{1}{3}$ cup coconut oil, melted
7. 2 flaxseed "eggs" (see instructions below)
8. $\frac{1}{2}$ cup chopped pecans

Instructions

1. Preheat oven to 350 degrees. Use about $\frac{1}{2}$ teaspoon coconut oil to grease a 9" x 5" x 2 $\frac{1}{2}$ " loaf pan.
2. Make flaxseed "eggs" by putting 2 tablespoons of flaxseed meal and $\frac{1}{4}$ cup + 2 tablespoons of water in a small bowl. Stir, and let sit for about 10 minutes.
3. In a large bowl, mix dry ingredients (except pecans). Add mashed banana, coconut oil, and flaxseed "eggs." Stir well. Pour in pecans and stir again until thoroughly combined.
4. Pour mixture into prepared loaf pan. Bake for 40 minutes or until toothpick in center comes clean.
5. Let bread cool in pan 10 minutes. Remove bread from pan and let cool completely on a wire rack. Store tightly wrapped in aluminum foil or plastic for up to 3 days or freeze up to 3 months.

Notes

1. 1. Substitute chia seed meal for flaxseed meal.
2. 2. If allergic, you can omit the pecans and use a whole grain flour instead of almond flour.
3. 3. Use walnuts instead of pecans.
4. 4. Add 1 teaspoon of alcohol-free vanilla extract, if you like.
5. 5. Top a piece with a spread of Date Honey.