

PREPARACIONES DEL MENÚ AVANZADO.

DESAYUNOS.

1. Porridge (atole) de coco, calabaza (banana o manzana):

1 taza de calabaza cocida (al horno o vapor). Triturar hasta hacerla puré y mezclar con $\frac{1}{4}$ de leche de coco, $\frac{1}{2}$ cdta de canela y ralladura de naranja. Mezclar y cocinar hasta que hierva, apagar. Servir con un poco más de leche de coco, frutas frescas y coco en hojuelas.

2. Salchichas home made con plátanos y rúcula.

Para hacer las salchichas: Mitad en carne de res molida y mitad de cerdo molido (500 grs/cada uno), cebolla y ajo en polvo (1 cdta), tomillo (2 cdta) y laurel (1 cdta) en trocitos pequeños, canela en polvo ($\frac{1}{2}$ cdta), clavos molidos ($\frac{1}{8}$ cdta), sal (2 cdts).

Mezclar todos los ingredientes en un bowl y dividir en 18 o 20 bollitos.

Cocinar en una sartén con un poco de aceite de oliva 5 min por cada lado.

Puedes conservar en refrigeración o congelación el resto de salchichas y recalentar para posterior consumo.

Acompañar con plátanos sancochados y ensalada verde de rúcula/canónigos.

3. Smoothie de frutos rojos y coco

Licuar 1 banano, 1 taza de moras congeladas, $\frac{1}{2}$ taza de kale, $\frac{1}{8}$ de aguacate 1 leche de coco hasta medio cubrir los ingredientes (mientras menos líquido más espeso).

4. Caldo de pollo con vegetales

Cocinar en agua hirviendo huesos de pollo con zanahoria, champiñones, cebollín, ajo, celery/apio España. Incluir la rama y el tallo en trocitos, sal, pimienta y un trocito de jengibre.

Acompañar con arepitas de yuca, pollo/pavo.

5. Arepitas de batata con pollo desmechado, aguacate y alfalfa.

Cocinar la batata en agua, escurrir y triturar con un tenedor. Mezclar con 2 cdas de linaza molida y hacer formas de arepitas/tortitas y cocinar en un sartén.

Acompañar con pollo desmechado, aguacate y alfalfa.

6. Bowl de mango, leche de coco, curcuma y arándanos.

Licuar 1 taza de leche de coco con 1 taza de mango congelado, $\frac{1}{2}$ taza de piña, $\frac{1}{2}$ cdta de curcuma.

Servir con hojuelas de coco y arándanos.

7. Arepitas de yuca y plátano, sardinas, rúcula y aguacate.

Cocinar la yuca pelada en trozos y el plátano. Rallar, mezclar y amasar hasta crear una masa homogénea. Hacer bolitas y aplastar para crear la forma de arepitas. Cocinar en un sartén.

Acompañar con sardinas, rúcula y aguacate.

ALMUERZOS

1. Pescado blanco con vegetales al limón.

Agregar en una fuente de horno: calabaza, zanahoria pelada y batata en trozos, ramitos de coliflor. Aderezar con aceite de oliva extra virgen, sal y pimienta. Encima colocar el pescado con aceite de oliva, sal, pimienta y zumo de limón. Hornear a 180 grados aproximadamente 30min o hasta que esté cocido.

2. Pollo salteado con vegetales + tostones de plátano

Saltear cebolla en julianas con aceite de oliva extra virgen.

Agregar tiras de pechuga de pollo, sal y pimienta al gusto.

Seguido de zanahoria en julianas, luego el zucchini, champiñones y por último los germinados.

Acompañar con tostones de plátano. Cocinar en airfryer o en un sartén con poco aceite de coco.

3. Salmón con espárragos

Cocinar el salmón y los espárragos al sartén o al horno aderezado con aceite de oliva extra virgen/ghee, ajo, sal, pimienta y limón.

4. Carne salteada con jengibre, brócoli, zanahoria y puré de arracacha/apio.

Saltear carne de res de pastoreo en tiras con aceite de oliva y vegetales. Aderezar con sal y pimienta.

Cocinar la arracacha/apio/tubérculo de su preferencia y triturar con sal, ghee y leche de coco para hacer puré.

5. Pollo al curry con arroz falso de coliflor.

Cocinar pollo con zanahoria, cebolla, ajo y falsa salsa roja [tienes la receta aquí](#).

15 min antes de que esté listo agregar leche de coco, apagar.

Para el arroz: rallar la coliflor, puede saltear con sal y un poco de ghee.

Servir el falso arroz encima el pollo al curry. Si lo deseas puedes agregar espinacas de top.

6. Pollo al horno en naranja, romero y olivas, ensalada de hojas verdes + aguacate y bastones de yuca.

Hornear piernas de pollo marinada en jugo de 1 naranja, romero, olivas, aceite de oliva extra virgen, sal y pimienta.

Para la ensalada mezcla de hojas verdes como lechugas y berros/canónigos/rúcula, aguacate y palmito.

Sancochar la yuca, picar en bastones y llevar al airfryer o el horno.

7. Espaguetis de zucchini con pollo y falsa salsa roja.

Puedes hacer el espaguetis con un rallador en espiral o un rallador normal. Una vez tengas las tiras, saltear en un sartén SIN SAL y una vez esten cocidos escurrir y servir.

Cocinar cubos de pollo con la falsa salsa roja [tienes la receta aquí](#).

Servir la pasta y la salsa con pollo de top.

CENAS

1. Tortilla de yuca con cerdo desmechado, ensalada coleslaw

Para hacer las tortillas de yuca [tienes la receta aquí](#).

Cocinar lomo de cerdo a presión con cebolla, laurel, sal y pimienta. Desmechar y hacer guiso al gusto.

Para la ensalada coleslaw picar repollo en tiras finas lavar con agua hirviendo y vinagre, escurrir y mezclar con zanahoria rallada. Aderezar con aceite de oliva extra virgen, zumo de limón, sal y pimienta.

Rellenar las tortillas con el cerdo desmechado

2. Crema de auyama con pollo.

Cocinar huesos de pollo, auyama, arracacha, zanahoria, cebollin, ajo, sal, pimienta, jengibre. Una vez listo retirar los huesos, agregar si queda restos de pollo a la sopa, ½ cda de curcuma y licuar todo.

Puede agregar con un chorrito de leche de coco.

Acompaña con pechuga de pollo, mezcla de hojas verdes, rábanos, aceitunas/aguacate.

3. Acelgas con pavo y olivas.

Cocinar las acelgas al vapor y saltear con pavo, aceite de coco, ajo, sal y pimienta.

Acompañar con olivas y casabe/chips de yuca.

4. Tacos de pescado.

Cortar en deditos pescado blanco de tu preferencia y cubrir con harina de tapioca/yuca, sal y pimienta

Cocinar con aceite de coco/ de aguacate. Secar con papel absorbente.

Acompañar con tortillas de yuca, cilantro picadito, pepino y fresas.

5. Bowl de camarones, mix de lechugas, aguacate, mango y tostones.

Cocinar los camarones con ghee, cebolla, sal y pimienta. Al final agregar cilantro picadito y limón.

Armar el bowl con mezcla de hojas verdes, mango y aguacate.

Acompañar con tostones (preparados al sartén asaditos con aceite de coco).

6. Crema de puerro y calabacín.

Cocinar huesos de pollo con calabacín, puerro, jengibre, sal y pimienta.

Una vez listo, retire los huesos y agregar si queda restos de pollo a la sopa. Licuar todo y servir.

7. Bandeja al horno con pollo/pavo, kale, duraznos, calabaza en jugo de naranja.

En una fuente de horno agregar pollo en trozos/pavo con calabaza, duraznos aderezados en jugo de naranja, sal, pimienta y aceite de oliva extra virgen. 10 min antes de que esté listo introducir el kale previamente masajeado con aceite de oliva y sal.

Servir en un bowl.