

PREPARACIONES DEL MENÚ FLEXIBLE

DESAYUNOS.

1. Arepa de yuca y plátano + huevos de codorniz + aguacate y rúcula.

Tienes la receta de las arepas de yuca y plátano [aquí](#).

Cocinar los huevos de codorniz al sartén con ghee, sal, pimienta y cúrcuma.

Servir con rúcula y aguacate.

2. Panquecas esponjosas gluten free

Licuar 2 huevos, 1 banana, ½ taza de harina de coco, ½ taza de harina de tapioca, ralladura de limón, 1 cdta de vainilla, ¾ tazas de leche de coco, 1 cdta de polvo para hornear. Mezcla hasta crear una consistencia suave y corrige en ingredientes de ser necesario.

Deja reposar durante 15min.

Cocinar en un sartén previamente caliente con aceite de coco, voltear cuando se formen burbujas y los bordes estén firmes.

3. Bowl de acai con coco.

Licuar 1 taza de acai congelado o moras congeladas con 1 banano, ½ taza de kale, ⅛ de aguacate y 1 chorrito de leche de coco.

4. Tortilla de huevo, banano y jamón serrano.

Triturar 1 banano y agregar 4 huevos de codorniz y una pizca de canela. Mezclar y agregar la mezcla en un sartén previamente caliente con aceite de coco. Una vez esté con consistencia y se vean los bordes cocidos voltear.

Enrollar con jamón serrano, tomate y champiñones cocidos.

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

Cocinar la batata en trozos y pelada. Una vez lista triturar y amasar con 2 Cdas de linaza por 2 batatas medianas. Hacer forma de arepitas o tortitas y cocinar en un sartén previamente caliente con aceite de coco.

Acompañar con pollo desmechado, aguacate, alfalfa, sal y limón.

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

Licuar 1 taza de leche de coco con 1 taza de mango congelado, ½ taza de piña, 1/2 cdta de curcuma.

Servir con hojuelas de coco y arándanos.

7. Tortitas de zanahoria y coco rallado, Atún con mango y aguacate.

Rallar zanahoria. Mezclar con la ayuda de un procesador coco rallado o bagaje del coco, 4 huevos de codorniz, 1 cdta de polvo para hornear y 1 cdta de canela en polvo.

Cocinar las tortitas en un sartén previamente caliente con aceite de coco.

Acompañar con atún, mango y aguacate.

ALMUERZO

1. Pollo salteado con cebolla y champiñones + Arracacha

Cocinar cuadriles de pollo abiertos en ghee. Saltar con champiñones y cebollas en julianas, sal, pimienta y cilantro de top. Arracacha asada.

2. Salmón con vegetales al horno.

En una fuente de horno colocar zanahorias en bastones, habichuelas, cebollas haciendo una cama. Sal pimentar y agregar zumo de limón y aceite de oliva extra virgen

tanto a los vegetales como al salmón. Colocar el pescado sobre la cama de vegetales y hornear a 200 grados por 15 min aproximadamente.

3. Lentejas germinadas con vegetales (zanahoria, celery, cebolla, acelgas, comino).

Para germinar las lentejas [ver aquí](#).

Una vez germinadas cocine en agua, una ramita de celery, laurel, sal y pimienta.

Cortar en cuadritos zanahoria, celery, cebolla y acelgas luego saltear con aceite de oliva.

Agregar las lentejas y cocinar un poco más. Corregir en sal y pimienta. Agregar 1 cda de canela y comino. Para un toque extra agregar cilantro picadito al servir.

4. Muslo de pollo + calabaza y coliflor .

Marinar el pollo con tomillo, romero, ajo, sal, pimienta, aceite de oliva y zumo de naranja.

Hornear en una fuente con trozos de calabaza y coliflor con aceite de coco, sal y pimienta.

5. Pescado blanco, chips de remolacha y batata con tahini.

Cocinar rebanadas de remolacha y batatas al vapor y luego pasar por el horno con aceite de oliva extra virgen, sal y pimienta.

Mientras cocinas el pescado adereza con sal, pimienta y ralladura de limón.

Servir los chips con tahini y el pescado con un poco de ghee, limón y alcaparras.

6. Pollo/ pavo con mix de ensalada, rábano y aguacate + bastones de yuca

Pechuga de pollo o pavo a la plancha, acompañado de ensalada de hojas verdes: lechuga, rúcula, kale, rábano y aguacate aderezado con vinagreta clásica. Acompañar con bastones de yuca en el airfryer o el horno para dar crocancia.

7. Hamburguesitas con ensalada coleslaw.

Hacer hamburguesitas con carne de res de pastoreo. Sazonar con sal, pimienta, orégano, ajo. Puede agregar trocitos de aceitunas.

Para hacer la ensalada coleslaw. Rallar zanahoria, cortar en tiras el repollo y blanquear en agua hirviendo con vinagre. Escurrir y mezclar con la zanahoria. Para el aderezo mezclar 1 cda de yogurt de coco, ½ cda de mostaza, 1 cda de aceite de oliva, sal y pimienta.

CENA

1. Pescado pochado con brócoli, zanahoria y limón.

Agregar a un sartén caldo de pescado y tomillo hasta hervir. Agregar el pescado con sal, pimienta, ajo y ralladura de limón, brócoli y zanahoria.

Puede saltear posteriormente las verduras con aceite de oliva.

Servir con zumo de limón.

2. Crema de auyama + 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. Pinchos de pollo, piña, calabacín y guacamole

Corta la pechuga de pollo, la piña y el calabacín del mismo tamaño. Adereza el pollo con aceite de oliva, sal, pimienta y comino . Inserta en un palo de pincho y cocina en una sartén hasta que el pollo esté bien cocido.

Acompañar con guacamole.

4. Tostones de camarones con pico de gallo

Cocina en agua plátanos verdes, una vez listos ralla y amasa con chía hidratada. Toma bolitas y aplasta hasta lograr un tostón. Cocina en un sartén con aceite de coco.

Saltea los camarones bien limpios, con sal y pimienta en ghee.

Para el pico de gallo corta en cuadritos cebolla morada, tomate o patilla, aguacate y cilantro. Adereza con aceite de oliva, limón, sal y pimienta.

Coloca sobre los tostones los camarones y luego el pico de gallo.

5. Bowl de ensalada pollo y vegetales mixtos

Cocinar pechuga de pollo o pavo al sartén cortar en tiras y mezclar con vegetales que desee (hojas verdes, champiñones, brócoli, aceitunas).

Puede acompañar con tostadas de trigo sarraceno

6. Bandeja al horno Cerdo, kale, duraznos, calabaza en jugo de naranja.

En una fuente de horno agregar cerdo en trozos/pollo 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.

7. Crema de Espinacas + Pollo y champiñones

Cocinar huesos de pollo, arracacha, cebollín, ajo, sal, pimienta, jengibre. Una vez listo retirar los huesos, agregar si queda restos de pollo a la sopa, y agregar un manojo de espinacas. Dejar hervir por unos 3 minutos más y licuar todo. Puede agregar con un chorrito de leche de coco.

Acompaña con pechuga de pollo y champiñones salteados