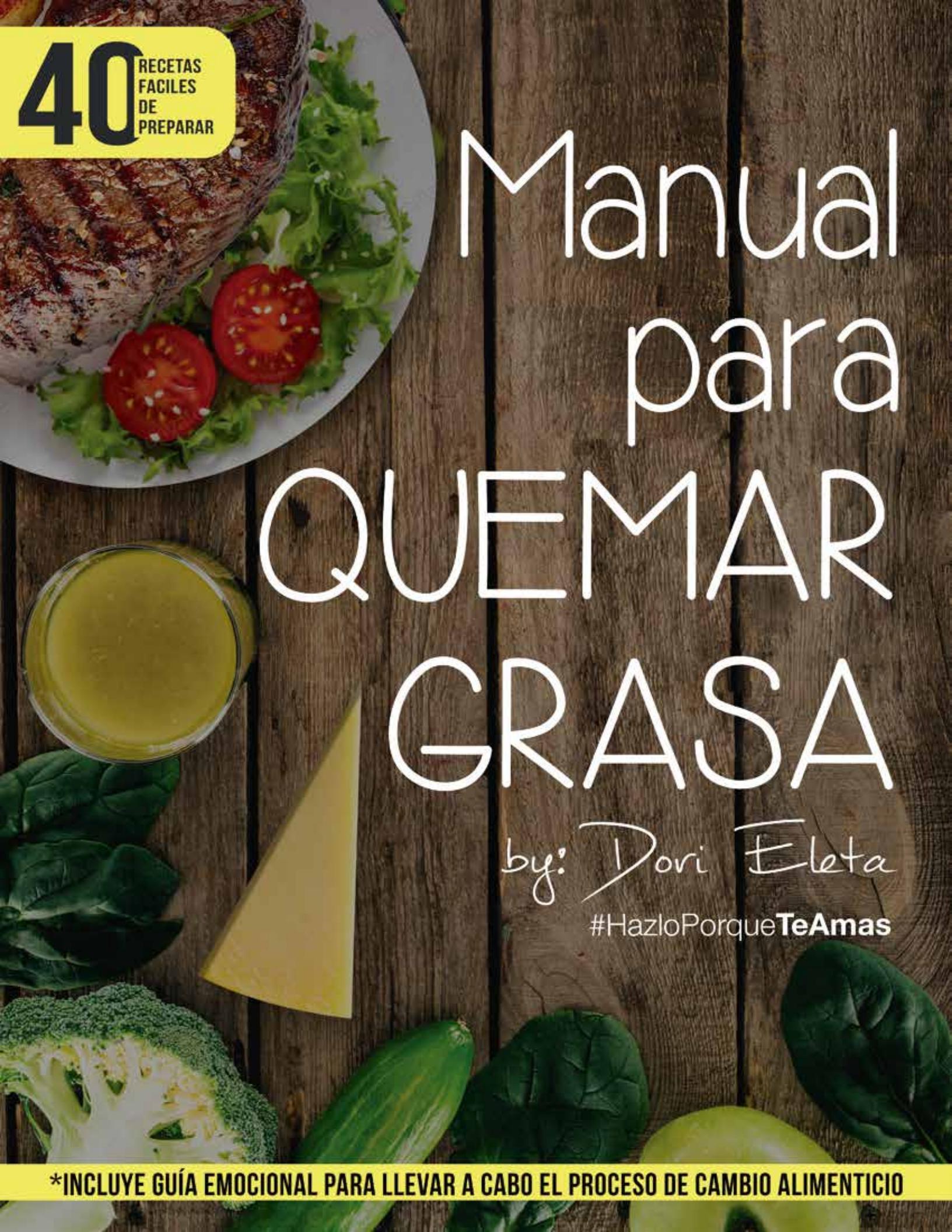


**40**

RECETAS  
FACILES  
DE  
PREPARAR



# Manual para **QUEMAR GRASA**

by: Dori Eleta

#HazloPorqueTeAmas

\*INCLUYE GUÍA EMOCIONAL PARA LLEVAR A CABO EL PROCESO DE CAMBIO ALIMENTICIO

# Bienvenid@

Primero que nada quiero felicitarte por tomar la decisión de amarte a ti misma/o a través de la alimentación, hacerlo es una muestra de valentía y señal de que tú alma está lista para que emprendas este proceso de amor propio. Recuerda llevar esta dieta desde el amor a tu cuerpo y no desde “estoy gordísima/o” “no aguento mis llantas” “parezco una cerda”, todos estos comentarios dificultarán tu proceso y tus resultados. Que la energía que te mueva a cumplirla sea el amor por ti misma/o, y si un día caes, sin juicios y culpas te levantas y lo vuelves a intentar.

¿Porqué la llamo la dieta quema grasa? Porque al quitarle al cuerpo los carbohidratos (fuente de energía) al cuerpo no le quedará de otra que buscar en tu propia grasa, en la que ya está almacenada, esta energía. Si sigues comiendo carbohidratos tu cuerpo los usa a ellos de energía, al eliminarlos, el cuerpo acude a las reservas de grasa, por eso es tan efectiva y los resultados se ven súper rápido, cosa que nos motiva a seguir enfocados. Es bueno ir variando la dieta, el cuerpo necesita distintos nutrientes que al hacer un solo estilo de dieta le estamos “negando”. Nuestro cuerpo también necesita cambios para que él cambie, si siempre comemos lo mismo podemos correr el riesgo de estancarnos y de no recibir los nutrientes necesarios para el funcionamiento de nuestro organismo. Más que una dieta, es un estilo de vida donde si, vamos a bajar de peso, pero también nos enfocamos en darle amor al cuerpo (la energía más poderosa del universo, la que transforma todo en su mejor versión). Por eso estarás tomando el jugo de apio al cual nombré “amor propio líquido” y la limonada con pimienta roja durante el día (alcaliniza el cuerpo y desintoxica) \*Verás las recetas más adelante.

**Así que anímate a emprender esta aventura de amor hacia tu cuerpo**

**¡Vamos con todo!**

# Mi Querid@ Guerrer@

En estas líneas encontrarás la parte que para mi es la más importante de tu proceso, dominar la mente en vez de que ella te siga dominando a ti. Hagamos este ejercicio, Ahí mismo donde estás, levanta el brazo, ajá si, ¡Levántalo! Pausa... Ok, dónde empezó la orden que hizo que tu brazo se levantara? En la mente. La mente controla el cuerpo pero quien está detrás de tu mente? TU, tu alma, tu corazón, tu espíritu tu voluntad y es a esa energía a quien queremos empoderar. Tú no eres tu mente, tú eres un potencial ilimitado libre de pensamientos y creencias limitantes. Si tienes pensamientos limitantes y de gordito (sin ser despectiva), tu mente va a estar creando gordura en tu vida. Si tienes pensamientos de baja autoestima donde te cuesta creer en ti, vas a crear sabotaje en tu proceso, por eso es tan importante trabajar en construir el amor propio, confianza en uno mismo y cambiar nuestras creencias negativas por unas positivas (buscar audios de Louise, hay sobre estos temas en youtube). Vamos a crear esa nueva persona que quieras ser, tú en tu mejor versión. Este proceso de alimentación es una batalla de ti contigo, imagina que eres un avenger y que de ti depende que el mundo se salve, tu mente en este caso es "el malo de la película" y tú debes vencer sus historias que te hacen autodestruirte ¿Cómo? Eligiendo amarte. Entendiendo que la azúcar es un veneno para tu cuerpo y desde el amor que estás practicando tenerte eliges no meterla en tu cuerpo. En caso de ansiedad por comer dulce quiero que entiendas que esa ansiedad es mental y que nosotros tenemos el poder de desviar nuestra atención (pensamientos) a otro lugar. Si tu mente te pide azúcar, porque no es el cuerpo es la mente, debes saber que es un engaño de su parte, parte de la adicción que hemos creado por años de consumir esta droga que es la azúcar. Si caes, seguirás alimentando el ciclo de adicción, debes intentar fortalecer tu mente y desviar tu atención a otra cosa para que poco a poco vayas acondicionando a tu mente para que construyan juntos la nueva persona que quieras ser, una persona sana, más liviana, sin dependencia y apego a la comida, cierto?

Imagina todo el tiempo del mundo que tendrías para crear cosas maravillosas en tu vida si liberas el espacio que la comida y el azúcar ocupan en tu mente, quien sabe hasta podrías inventar un nuevo negocio y hasta ahorrar mucho dinero que antes gastabas en dulces. Cuando la ansiedad ataque conéctate con el guerrero a la guerrera que llevas por dentro, recuerda que estás haciendo esto desde el amor por ti, no dejes que tu mente te sabotee el proceso, una forma de calmar la bulla que a mi me ha funcionado es acostarme en el piso y respirar (calma la mente) salir a la naturaleza, escuchar audios (busca en YouTube la lista llamada camino al despertar y escucha los que más te resuenen, tu alma es sabia y te guía en el proceso) también busca los audios en YouTube de Louis Hay, tiene varios que van a ayudarte durante tu proceso. Recuerda que cambiar la mente es más nuestro objetivo porque es la mente quien ha construido tu cuerpo, cambiamos la mente y cambia el cuerpo. Mira los documentales que revelan lo que hace la azúcar Fed Up, What the Health, The magic Pill (están en netflix) Construir una nueva conciencia te hará tener más fuerza de voluntad, saca cualquier alimento que no esté dentro del manual de la casa. Si sientes que vas a caer y no aguantas por favor elige sabiamente, una manzana, fresas o frambuesas son la mejor opción de dulce o hazte la limonada BBL (buscar receta en tu manual) son las cositas que calmaron mi mente durante el proceso de dejar el azúcar. Voy a ti! Creo en ti! Y recuerda, si caes no te culpes, juzgues o sientas mal, eres humano y de eso se trata la vida, de caerse y levantarse. Si lo crees lo vas a crear así que empieza a creer en esta nueva versión de ti delgada y saludable. También quisiera recomendarte el proceso de liberación ONLINE de Soul Therapy para que trabajes más a fondo en la mente y tu amor propio, este proceso está diseñado para repogramar tu mente e eliminar todos esos pensamientos negativos y limitantes que no te dejan amarte y construir la vida y las relaciones que anhelas (búscalos en mi página web) Este proceso fue lo que más me funcionó a mi para llegar a amarme a mi misma. Sin mas me despido para que puedas empezar con tu proceso, estoy aquí contigo caminando de la mano. Recuérdalo siempre, cuando tengas dudas, elige amarte, cuando tengas ansiedad, elige amarte, cuando tengas miedo, cuando caigas, elige regrese al amor!

Por que TODO SE PUEDE DESDE EL AMOR!

Te Amo con el alma!

Dori

## ¿De qué trata?

La dieta cetogénica consiste en no consumir más de 30 gramos de carbohidratos por día, cuando el cuerpo tiene un bajo ingreso de carbohidratos, comienza a obtener toda su energía de la grasa, tanto de la que se ingiera como la que ya se encuentra en el cuerpo. Consumiendo la cantidad recomendada de carbohidratos, grasa e ingesta de líquido, el cuerpo puede tardar entre tres días y cinco días para entrar en cetosis. Luego de 15 días puedes comenzar a notar la pérdida de peso debido a la dieta cetogénica, y luego entre las 10 semanas y las 12 semanas podrás notar una pérdida de peso más estabilizada, todo esto, siempre y cuando se tenga una buena combinación entre alimentación baja en carbohidratos y rutina de ejercicios adecuada.

## ¿Qué vas a sentir?

El efecto secundario más frecuente al llevar una dieta baja en carbohidratos es el que la mayoría de las personas presentan durante la primera semana, a menudo entre el segundo y cuarto día: la “gripe inducida”, llamada así porque puede parecerse a los síntomas de una gripe. Los dolores de cabeza son muy habituales durante esta transición, como igualmente lo es sentirse cansado, letárgico o desmotivado. Las náuseas también son habituales. Así mismo, es posible notar confusión o dificultades para pensar: sentirse mucho menos inteligente. Por último, es frecuente estar irritable (quizá tu familia es la que lo percibe de forma más clara). El estreñimiento es otro posible efecto secundario, especialmente la primera vez que se hace una dieta baja en carbohidratos, ya que el aparato digestivo puede necesitar tiempo para adaptarse.

- A.Toma abundantes líquidos y consume suficiente sal.
- B.Come verduras de forma abundante u otra fuente de fibra.
- C.Consume magnesio de liberación prolongada (extended release), para evacuar frecuentemente y evitar inflamación.

El magnesio ayuda mucho en la ansiedad. (este punto es muy importante). Tres por la mañana y tres en la noche. Por lo general la causa principal es la deshidratación o carencia de sal, causadas por un incremento temporal de la producción de orina.

# ¿Qué hace el azúcar en nuestro cuerpo?



Además de interferir en la homeostasis (los procesos de autorregulación del organismo), el exceso de azúcar lleva consigo muchos otros efectos adversos para la salud.

- El azúcar puede interferir con la asimilación de proteínas.
- El azúcar provoca alergias alimentarias.
- Empeora el rendimiento del cerebro
- Reduce la sensación de saciedad
- Acelera el envejecimiento
- Crea adicción
- Inflamación ( hormonas fuera de control)
- Las células cancerígenas se alimentan del azúcar
- Envejecimiento de la piel y pérdida colágeno
- Incrementa la celulitis
- Ansiedad, ganas de más dulce
- Anímicamente bajones de energía.
- Retención de líquidos
- Problemas de digestión

# ¿Qué comer?

## Alimentos permitidos

- **Carne:** De cualquier tipo. Ternera, cerdo, cordero, de caza, aves de corral, etc. Puedes comer la grasa de la carne, además de la piel en el caso del pollo. Si es posible, escoge carnes orgánicas o de ganado alimentado con pasto.
- **Pescado y mariscos:** De todos los tipos. El pescado graso como el salmón, la caballa, las sardinas o los arenques son fantásticos. No comas rebozados.
- **Huevos:** De todos los tipos. Duros, fritos, revueltos, omelettes, etc. Son preferibles los huevos orgánicos.
- **Grasas naturales, salsas ricas en grasa:** Usar mantequilla y crema para cocinar puede hacer que la comida sepa mejor y que quedes más saciado. Prueba una salsa bearnesa u holandesa, puedes consultar los ingredientes o hacerla tú mismo. El aceite de coco o de oliva también son buenas opciones.
- **Verduras que crecen en la superficie:** Coliflor, brócoli, repollo, coles de Bruselas, kale, berza, col china, espinacas, espárragos, calabacín, berenjena, aceitunas, setas, pepino, lechuga, aguacate, cebolla, pimiento, tomate, etc.
- **Lácteos:** Escoge siempre opciones con toda la grasa, como mantequilla de verdad, crema (40 % de grasa), crema agria, yogur griego o turco y quesos ricos en grasas. Ten cuidado con la leche entera, semi descremada y descremada ya que contienen mucho azúcar de la leche. Evita productos con sabores, azucarados o bajos en grasa.
- **Frutos secos:** Son una buena opción de snack (con moderación) en vez de comer palomitas, dulces o papas fritas. Por ejemplo: pepitas de marañón, pistachos, almendras, entre otros.

# ¿Qué comer?

## Alimentos NO permitidos

- **Azúcar:** endulzar tu café y/o limonadas con stevia. El peor. Refrescos, dulces, jugos, bebidas deportivas chocolate, pasteles, panecillos, tortas, helados, cereales de desayuno. Es mejor evitar también los edulcorantes.
- **Almidones:** Pan, pasta, arroz, papas, papas fritas, papas fritas de bolsa, avena, etc. Los productos integrales son solo ligeramente menos malos. Legumbres como los frijoles y lentejas, tienen muchos carbohidratos. Una cantidad moderada de tubérculos puede estar bien (salvo que comas de forma muy baja en carbohidratos).
- **Margarina:** Mantequilla de imitación con una cantidad de grasa omega 6 muy alta de manera artificial. No tiene beneficios para la salud y sabe mal. Se ha documentado de forma estadística su relación con el asma, las alergias y otras enfermedades inflamatorias.
- **Cerveza:** Pan líquido. Tiene muchos carbohidratos de rápida absorción. Sin embargo, hay algunas cervezas bajas en carbohidratos.
- **Fruta:** Muy dulce, con mucha azúcar. Cómela de forma ocasional. Considera las frutas como los caramelos de la naturaleza. Son regalos de la naturaleza pero para este tipo de dieta contienen mucha azúcar. Si tienes mucha ansiedad de comer algo dulce elige una manzana verde (sin la cascara), fresas, frambuesas, blueberries o cualquier tipo de berrie (son las mas bajas en azúcar) y están llenas de antioxidantes.
- **Alcohol:** no te recomiendo que tomes licor, pero en caso de que salgas de fiestas, no te prives de disfrutar, recuerda que en la vida debemos mantener un equilibrio, no todo es sacrificio. Evita añadir mezcladores como jugos o goma (siropes), ya que están repletos de azúcar. Mejores opciones de licor: tequila y limón. Si no te agrada el tequila puedes tomarte un vodka tónico con limón, consciente de que el tonic tiene 9 gramos de azúcar y si te excedes puedes perjudicar tu dieta. Yo me iría por el tequila, pega rápido con pocas calorías (jajaja).

# Lista de Compras

## GRASAS 80%

- Aceite de aguacate
- aceite de coco
- Ghee
- Aceite de Macadamia
- Aceite de oliva
- Palm Shortening
- Red Palm Oil
- Aceite de Sesamo
- Aceite de Almendras

## LACTEOS

- Mantequilla

## NUECES Y SEMILLAS

- Almendras
- Avellanas
- Pistachios
- Semillas de calabaza
- Semillas de sesamo
- Semillas de girasol
- Pepitas de marañon
- Nueces
- Semilla de chia

## CARNES 15%

- Carne de vaca
- Pollo
- Pavo
- Tocino
- Salami
- Peperoni

## MARISCOS

- Salmón
- Corvina
- Tilapia
- Sardinas
- Cangrejo
- Camarones
- Langosta
- Mejillones
- Ostras
- Atún

## CARBOHIDRATOS 5%

- Habichuelas
- Guisantes

## VEGETALES

- Arugula
- Espárragos
- Brócoli
- Repollo
- Zanahorias
- Apio
- Pepino
- Acelgas
- Berenjena
- Hojas de mostaza
- Puerro
- Lechuga
- Perejil
- Cebolla
- Pimientos
- Hongos
- Berro
- Zucchini
- Zapallo o Calabaza

## FRUTAS

- Aguacate
- Tomate
- Arándanos
- Fresa
- Frambuesa
- Limón
- Cranberry
- Aceitunas

## HIERBAS Y ESPECIAS

- Albahaca
- Chile en polvo
- Pimienta Cayena
- Curry en polvo
- Comino
- Orégano
- Tomillo
- Curcuma
- Jengibre
- Ajo
- Cilantro
- Canela

## BEBIDAS

- Caldo  
(pollo, carne de res, vegetal)
- Leche de coco
- Leche de almendra sin azúcar
- Té sin azúcar
- Café sin azucar
- Agua mineral
- Jugo de limón

## OTROS

- Mayonesa
- Pepinillos
- Vinagres
- Mostaza
- Coco rallado
- Harina de coco
- Harina de almendra
- Vainilla
- Stevia
- Fruta monje
- Picante

# Así vamos a realizar el plan de alimentación

## ■ **FASE UNO** (Las tres primeras semanas):

Haremos la dieta seguida sin interrumpirla. Los domingos podrás comer unas recetas que te escribiremos en la sección de RECETAS DEL DIA LIBRE, para que sientas que estas comiendo algo “fuera de la dieta” pero realmente no te saldrás del régimen, con esto engañamos un poquito a la mente para que no te moleste. Si te da antojo de azúcar puedes tomarte un batido de proteína orgánica con leche de almendras sin azúcar.

## ■ **FASE DOS** (4ta,5ta,6ta semana):

Durante la semana comerás la dieta y tendrás un día libre para hacer dos comidas a tu gusto (trata de entrenar pierna antes de esta comida)

## ■ **FASE TRES** ( 7ta, 8va, 9na semana):

Eliminar las grasas (bacon, mantequilla, carnes con gorditos, mayonesa). Consumir solo proteína magra (pechuga, pescados, filete, salmon, atun). Carga y descarga, 2 días donde comerás tu dieta como tal y un (1) día donde comerás carbs en dos de tus comidas. Por ejemplo, el día de carga comer tu proteína del almuerzo con media taza de arroz integral o tortilla integral (la de hacer wrap), y el desayuno con una rebanada de pan ezequiel con tus huevos o queso o media taza de avena integral con leche de almendras ( trata de que tus días de carga sean los días donde entrenes pierna)

## ■ **FASE CUATRO** ( semana 10,11,12)

2 semanas sin carbs (como en la primera fase)

## ¿Cómo armar tus comidas?

Queremos que tengas la libertad para crear tus propias comidas así que no armamos este manual de una manera rígida indicándote que comer y cuando. Te estamos dando varias recetas y una pequeña guía de cómo combinarlas para que tengas un ejemplo y luego puedas crear tus propias combinaciones en base a tus preferencias. Eso sí, tienes que procurar que todas tus comidas contengan verde o verduras, necesitas esos nutrientes para el buen funcionamiento de tu cuerpo, no me vayas a dejar los vegetales a un lado para consumir solo la proteína, esa no es la idea. Busca en la lista de alimentos permitidos y arma tus platos con lo que más te guste, recuerda siempre incluir proteína y algo verde dado por la tierra (ahí es donde están los nutrientes más importantes para el funcionamiento apropiado de tu cuerpo), luego añade algo de grasa para mantenerte saciado y sin hambre (queso, bacon, aguacate, aceite de oliva o de coco si prefieres evitar grasa animal) Recuerda, que en este manual tienes la libertad para crear tus propias combinaciones, de igual forma te estamos pasando varios ejemplos para que tengas una guía a seguir.

## ¿Cómo condimento mis comidas?

Condimenta tus proteínas con sal de mar, ajo, cebolla, pimentones, también puedes usar el condimento en frasco que ya viene preparado Mrs Dash. Entre más vegetales le añadas a tus proteínas más sabor y nutrientes tendrán. Recuerda usar tu creatividad mezclando entre los alimentos permitidos de tu lista. Puedes usar aceite de coco u oliva de los que vienen en spray o líquido, también puedes usar mayonesa y mantequilla.

# Cómo armar las diferentes opciones de comidas?

## Desayuno

### • Huevos fritos:

3 huevos enteros fritos en aceite de coco + bacon + aguacate

### • Omelett:

3 huevos enteros + queso (amarillo o blanco) + cebolla morada + tomate + acelgas + espinacas

### • Huevo revuelto:

3 huevos



## Almuerzo

Corvina a la pancha + espárragos envueltos con bacon.

ó

Pechuga salteada con hongos y topping de queso parmesano + ensalada mixta.

ó

Lasaña de berenjena con pollo y queso.

ó

Salmón a la parrilla con vegetales mixtos salteados.

ó

Ropa vieja con arroz de coliflor.

ó

Hamburguesa sin pan con bacon , queso de tu preferencia,mayonesa y aguacate.

ó

Pizza de huevo (mi otra favorita).

ó



Trocitos de pollo a la plancha con trocitos de bacon de pavo acompañado de ensalada capresse.

ó

Wraps de pavo con bacon y aguacate acompañado de brócoli salteado.

ó

Albóndigas de pavo o carne molida acompañadas con pasta de zuchinni en salsa roja.



# Cómo armar las diferentes opciones de comidas?

## Cena

Pavo molido salteado (mi favorita) con topping de queso parmesano y medio aguacate.

ó

Pechuga de pollo a la parmigiana acompañada de zucchini a la plancha.

ó

Pechuga de pollo salteada con bacon acompañada de brócoli gratinado.

ó

Taco de pollo con pico de gallo y guacamole.

ó

Ceviche de atún con galletas de queso.

ó

3 huevos fritos o revueltos con bacon de pavo acompañados de espárragos a la plancha.

ó

Alitas de pollo al horno con berenjena apanada.

ó

Sobrado de receta de pavo molido con 3 huevos revueltos.

ó

Pasta de zucchini con carne molida.

ó

Presa de pollo asadas con chimichurri acompañada de aguacate con bacon.



# Desayunos

## EN AYUNAS

Jugo para quemar grasa, tomar todas las mañanas en ayuna, 6 onzas, de jugo de apio, con jengibre y limón al gusto. (hazlo porque te amas, te guste o no el sabor, esto es oro para tu cuerpo).

## HUEVOS FRITOS:

3 huevos enteros fritos en aceite de coco + bacon (pavo o cerdo) + aguacate.

## OMELETT:

3 huevos enteros + queso (amarillo o blanco) + cebolla morada + tomate + acelgas + espinacas.

## HUEVO REVUELTO:

3 huevos enteros + bacon (pavo o cerdo) o jamón de pavo.

## HUEVO REVUELTO 2:

3 huevos enteros + queso (amarillo o blanco) + cebolla morada y tomate (opcional si deseas).

## PAN ESPECIAL PARA KETO:

(hay lugares donde comprarlo hecho o puedes hacerlo en casa) lo puedes comer con queso, tomate y aguacate/ o con queso crema y salmón / o pavo y queso, lechuga y tomate (usa tu creatividad)

## PIZZA DE HUEVO:

2 huevos enteros (fritos en aceite de coco) + 1 rodaja de queso mozarella. Al tomate le vas a agregar una pizca de sal, aceite de oliva, orégano y rúgula.

Almuerzos  
y cenas



Almuerzos



## BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO

(Acompañante, falta proteína)

### INGREDIENTES

- 1 o 2 Cabezas de bocoli
- Mantequilla
- Sal y pimienta negra molida
- Queso cheddar rallado o en tiras.



### PREPARACIÓN

Lava y corta el brocoli en arbolitos, en una sartén caliente pones mantequilla y le agregas pimienta, viertes el brócoli en la sartén y dejas que estén un poco blandos. Retiramos de la sartén y le pones el queso cheddar encima, deja que el calor lo derrita un poco. Luego a comer.

## ENSALADA DE LECHUGAS

**(entre mas verde, mejor) + cebolla morada + tomate + aguacate:**

Picas todos los ingredientes y los colocas en un recipiente, cortas el aguacate y sirves al gusto.



## MIX DE LECHUGAS

### INGREDIENTES

Cebolla morada  
Tomate  
Tostadas de almendras  
Vinagreta  
Mantequilla de maní sin azúcar



### PREPARACIÓN

Picas todos los ingredientes y los colocas en un recipiente. En un recipiente aparte realizas la vinagreta con un poco de vinagre balsámico, aceite de oliva, 1cdita de mantequilla de maní sin azúcar y un sobre de stevia. Agregas todo al recipiente y pones las almendras picadas. Servir al gusto.



# ARROZ DE COLIFLOR

## INGREDIENTES

Coliflor  
Pimiento rojo  
Cebolla morada  
Orégano  
Pimienta



## PREPARACIÓN

- cortar el coliflor en pedazos (crudo, no tiene que estar previamente cocinado)
  - en un procesador de alimentos, o puedes rallarlo en un rallador a mano, o licuadora (aunque mejor las primeras opciones mencionadas) procesa hasta que tenga aspecto de arroz.
  - en un sarten a fuego medio agrega un poquito de aceite de coco, cebolla morada, pimentón picado, pimienta, orégano y cocina unos 2-5 minutos o hasta que los ingredientes este un poco cocidos.
- Revuelve constantemente para que no se queme.
- agrega el coliflor triturado y mezcla todo. Sazona con sal y pimienta al gusto.

Almuerzos



## COLIFLOR EMPANIZADO CON HARINA DE ALMENDRAS:

### INGREDIENTES

- 1 o 2 cabezas de Coliflor
- 2 Tazas de Harina de almendras
- 1 Taza de Agua (para hervir el coliflor)
- Aceite de coco
- Sal a Gusto
- Especias a Gusto (pimienta, oregano, etc etc)



### PREPARACIÓN

- Pon a hervir el coliflor ya picado en pequeños arbolitos.
- Mientras este hierve, haz una mezcla de las 2 tazas de harina de almendras, sal y las especias.
- Una vez que la mezcla este homogénea y el coliflor cocido, en un sartén pon aceite de coco, lo suficiente para freír y espera que este caliente.
- Luego untas el coliflor en la mezcla y lo pones en el sartén para freír. Esto se repite con todas las ramitas picadas del coliflor.
- Espera que estén doradas y la dejas en un recipiente con servilletas para que absorba el exceso de aceite.

Almuerzos



## AGUACATE + CAMARONES + VEGETALES

### INGREDIENTES

2 aguacates  
1/2 limón, el jugo  
3 pepinos  
espinaca  
3 cda. aceite de oliva, para freir 1 diente de ajo,  
molido



### PREPARACIÓN

- Freír el ajo y el ají en aceite. Añadir los camarones y freírlos por cada lado durante unos minutos, hasta que estén cocidos.
- Partir el aguacate por la mitad y cortarlos en rodajas. Exprimir un poco de jugo de limón sobre el aguacate. Pelar y cortar el pepino en rodajas.
- Mezclar las espinacas, el aguacate y el pepino en un plato. Sazonar con sal marina.
- Añadir los camarones sobre las verduras y espolvorear con almendras y cilantro.
- Freír el ajo y el ají en aceite. Añadir los camarones y freírlos por cada lado durante unos minutos, hasta que estén cocidos.
- Partir el aguacate por la mitad y cortarlos en rodajas. Exprimir un poco de jugo de limón sobre el aguacate. Pelar y cortar el pepino en rodajas.
- Mezclar las espinacas, el aguacate y el pepino en un plato. Sazonar con sal marina.
- Añadir los camarones sobre las verduras y espolvorear con almendras y cilantro.



A muerzos

## MIXTO ASIATICO:

BROCOLI + CAMARONES CEBOLLA MORADA + HONGOS +  
ZUCCINI + REPOLLO + CAMARONES.

## INGREDIENTES

1 repollo grande  
mantequilla  
2 lbs de camarones  
1 cdta. sal  
1 cebolla morada picada  
1/4 cdta. pimienta negra molida  
2 dientes de ajo  
1 cdta. hojuelas de ají  
1 cda. jengibre fresco, finamente picado o rallado  
2 ají (cortar en tiras)  
2lbs camarones, peladas cilantro fresco  
2 cda. De almendras picadas.



## PREPARACIÓN

- Cortar el repollo en tiras y freírlo en mantequilla en una sartén grande a fuego medio, pero sin dejarlo dorar.
  - Añadir las especias, mezclar y freír durante algunos minutos más. Meter el repollo en un bowl.
  - Derretir el resto de la mantequilla en la misma sartén. Añadir el ají, la cebolla morada y el jengibre y saltear por algunos minutos.
  - Añadir los camarones y dorarlos hasta que los camarones estén cocinados completamente y la mayoría de los jugos se hayan evaporado. Bajar un poco el fuego.
  - Agregar y mezclar todo con el repollo. Salpimentar al gusto.
- ¿Quieres variedad? Reemplaza los camarones por carne de res, carne molida de pollo, cerdo, cordero o pavo.



## **ESPÁRRAGO ENVUELTO EN BACON** (PAVO O CERDO).



### **INGREDIENTES**

1 lb de espárragos  
8-10 pedacitos de tocino  
Pimienta negra, al gusto

### **PREPARACIÓN**

- Enjuaga, seca y corta los espárragos.
- Divide los espárragos en grupos pequeños y envuelve cada grupo con una tiritas de bacon
- Colócalos sobre una bandeja de horno (si tienes horno)  
o lo puedes hacer en una sartén y taparlo para que se cocine mejor.
- Hornea por 10 minutos. Dalos vuelta y hornea 10 minutos más, hasta que el tocino quede crocante. (si tienes horno). Si lo haces en sarten, haz el mismo procedimiento, voltealos y mira hasta que quede crocante.
- Sirve caliente.



## CORVINA A LO MACHO (MANTEQUILLA + AJO)

### INGREDIENTES

5 filetes de corvina u otro pescado blanco  
1 docena de conchas de abanico  
1 docena de langostinos medianos  
1 docena de camarones  
1 docena de caracoles  
1/2 lb de pulpo cocido  
1/2 lb de calamares  
3 cucharadas de aceite de oliva  
2 cebollas moradas (picadas)  
4 dientes de ajo  
1 cucharada de perejil picado  
1 cucharada de culantro picado  
1 ají amarillo  
1 ají verde  
sal y pimienta al gusto.



### PREPARACIÓN

En una sartén, sofreír mantequilla, ajo y cebolla, agregarle los filetes de pescado previamente sazonados con sal y pimienta al gusto.

Prepare un aderezoriendo en aceite de oliva el ajo con la cebolla picada y el ají amarillo.

Añada los mariscos previamente limpiados, el quinto filete de pescado cortado en cuadritos y deje hervir 5 minutos a fuego medio.

Añada el perejil y el culantro y espere que espese.

Sirva los filetes con la salsa encima y el culantro picadísimo acompañados de ají.



## ESPAQUETI DE ZUCCINI

CARNE MOLIDA, PAVO MOLIDO O CAMARONES

### INGREDIENTES

- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 1 cebolla, finamente picada
- 4 dientes de ajo, picados (aproximadamente 1 1/2 cucharadas)
- 1 libra de camarones grandes, pelados y desarrollados con colas
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimientos rojos
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1/4 taza de caldo de pollo bajo en sodio o vino blanco
- Cáscara de 1/2 limón.
- 1/4 taza de jugo de limón recién exprimido
- 1 1/2 libras de fideos de calabacín (de 4 calabacines medianos aprox.)
- 1/4 taza de hojas frescas de perejil picadas
- 2 cucharadas de queso parmesano recién rallado



### PREPARACIÓN

Caliente la mantequilla y el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-bajo. Agregue la cebolla y cocine hasta que empiece a ablandar, aproximadamente 3 minutos. Añadir el ajo y cocinar 30 segundos. Agregue los camarones, la sal, los pimientos rojos y la pimienta negra. Saltéalos por 3 minutos, hasta que los camarones comiencen a cocinarse, pero aún sean un poco translúcidos. Agregue el caldo de pollo, la ralladura de limón y el jugo de limón. Deje hervir y cocine por 1 minuto, solo hasta que los camarones estén completamente opacos y cocidos. Agregue los fideos de calabacín y el perejil. Mezcle los fideos con los camarones para que se cubran con la salsa de ajo y limón y caliente hasta que estén calientes. (No los cocine demasiado o los fideos de calabacín se volverán blandos). Espolvoree con perejil y queso parmesano.

Servir caliente.



## ROLLO DE LECHUGA

POLLO PICADO / CARNE / SALMON + QUESO + AGUACATE + TROZOS DE BACON

### INGREDIENTES

1lbs de salmón ahumado o fresco queso crema

Mayonesa

Cebollina fresco

1/2 cáscara rallada de limón

1/4 cdta. pimienta negra molida 1 lechuga para servir

Queso cheddar

1 aguacate

Bacon de pavo o cerdo



### PREPARACIÓN

1. Cortar el salmón en trozos pequeños y uniformes.

2. Mezclar todos los ingredientes en un tazón grande y dejar reposar 15 minutos para que se desarrollem los sabores. Servir en una pequeña hoja de lechuga.



## ALBÓNDIGAS RELLENAS

DE QUESO MOZZARELLA:

### INGREDIENTES

Spray de cocina, para el molde

1 libra de carne molida

1/2 cucharadita. polvo de ajo

Sal kosher

Pimienta negra recién molida

2 cucharadas. Mantequilla fría, cortada en 20 trozos.

1/4 oz (8-oz.) Queso cheddar blcok, cortado en 20 pedazos

Hojas de lechuga, para servir.

Rodajas finas de tomate, para servir.

Mostaza, Para Servir



### PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 375 ° y engrase un mini molde para muffins con aceite en aerosol para cocinar. En un tazón mediano, sazone la carne con ajo en polvo, sal y pimienta.

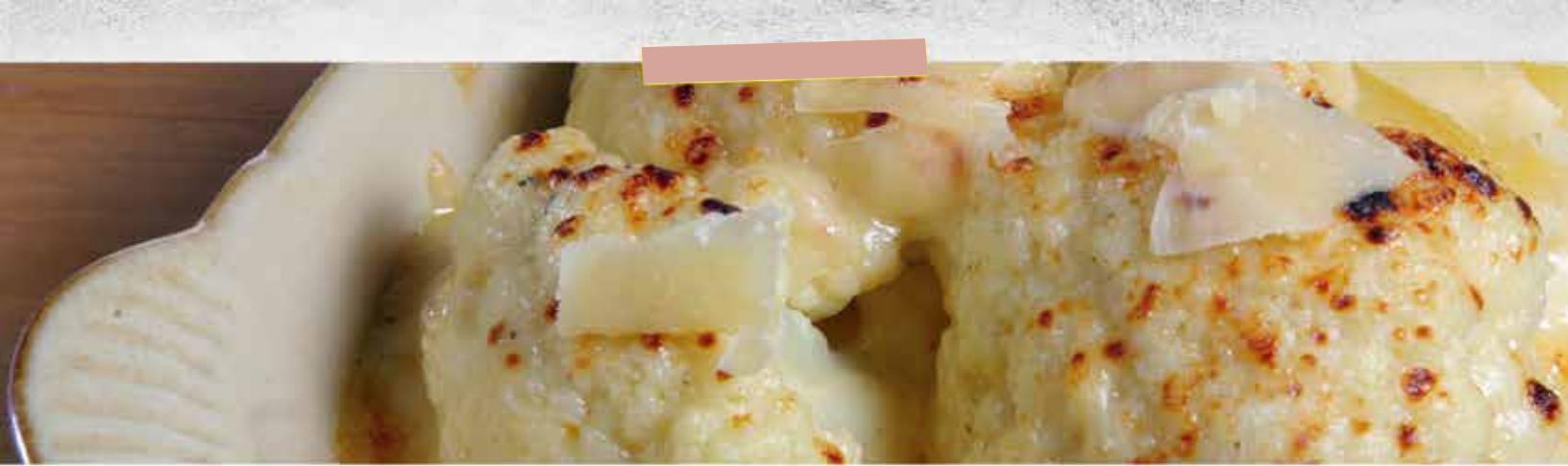
2. Presione aproximadamente 1 cucharada de carne de res en el fondo de cada taza de lata para muffins, cubriendo completamente el fondo.

Coloque un pedazo de mantequilla en la parte superior y luego presione aproximadamente 1 cucharada de carne sobre la mantequilla para cubrir completamente.

3. Coloque un trozo de queso encima de la carne en cada taza y luego presione la carne estante sobre el queso para cubrir completamente.

4. Hornee hasta que la carne esté bien cocida, aproximadamente 15 minutos. Dejar enfriar un poco.

5. Con cuidado, use una espátula de metal para liberar cada hamburguesa de la lata. Servir con hojas de lechuga, tomate y mostaza.



# COLIFLOR CON QUESO

## INGREDIENTES

1 cabeza entera de coliflor, cortada en arbolitos,  
1/2 cucharadita de sal,  
2oz de queso crema, 2 tazas de queso cheddar rallado,  
dividido, sal y pimienta para probar,  
1 cucharadita de ajo en polvo



## PREPARACIÓN

1. Poner a hervir una olla grande de agua. Agregue la coliflor y 1/2 cucharadita de sal y cocine hasta que la coliflor esté tierna.  
No cocinar demasiado.
2. Escurra bien la coliflor y colóquela nuevamente en la olla. Dejar de lado.
3. Batir el queso crema y revuelva hasta que la mezcla espese.
4. Retire del fuego y agregue 1 taza de queso rallado y condimentos.
5. Vierta sobre la coliflor y mezcle suavemente para combinar.
6. Colocar la coliflor en el plato preparado. Espolvoree con el queso restante.



# PAN NUBE

## INGREDIENTES

300 ml (150 g) almendra molida  
5 cda. (40 g) cáscaras de psilio en polvo  
2 cdta. polvo para hornear  
1 cdta. sal marina  
2 cdta. vinagre de manzana  
225 ml agua hirviendo  
3 claras de huevo  
2 cda. (20 g) semillas de sésamo (opcional)



## PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 175°C (350°F). Mezclar los ingredientes secos en un recipiente.
2. Llevar el agua a ebullición y añadirla, junto con el vinagre y las claras de huevo, al recipiente, mezclándolo todo con una batidora manual durante unos 30 segundos. No revolver la masa demasiado: la consistencia debería parecerse a pasta de moldear.
3. Humedecer las manos y armar 4 o 8 pedazos de pan con la masa.  
También puedes armar el pan para usarlo en hamburguesas.  
Colocarlos en una bandeja de horneado engrasada.
4. Hornear en una rejilla inferior del horno durante 50-60 minutos, dependiendo del tamaño del pan. Estarán listos cuando escuches un sonido hueco al darles un golpecito en la base con el dedo.
5. Servir con mantequilla e ingredientes de tu elección.  
Guardar en el refrigerador o congelador.



# CEVICHE

## INGREDIENTES

450 g pescado blanco sin piel y crudo  
(que sea lo mas fresco) 1 jalapeño  
fresco, 1/2 cebolla morada pequeña (35 g),  
rebanada finamente, 1/4  
pimiento rojo (50 g), rebanado finamente,  
1 cda. sal Para servir, 3 limones,  
4 cda. aceite de oliva 4 cda. cilantro fresco



## PREPARACIÓN

1. Colocar el pescado en un recipiente de vidrio o cerámica que tenga tapa. Mezclar el pescado con jalapeño, pimiento, y sal.
2. Verter el jugo de limón sobre el pescado, y arreglar de manera que todo esté cubierto con jugo de limón.
3. Tapar y refrigerar por 3 horas, o hasta que el pescado se torne blanquecino y parezca que se ha cocinado un poco.
4. Retirar el pescado del refrigerador y poner en un colador para eliminar el jugo.
5. Enjuagar con dos tazas de agua bien fría para eliminar el exceso de ácido y sal.
6. Colocar el pescado en un platón para servir.

### Para servir

1. Cortar uno de los limones en cuñas para decorar y exprimir los otros dos. Verter el jugo de estos limones sobre el pescado.
2. Mezclar con cilantro y aderezar con el aceite de oliva.



# ROPA VIEJA

(PUEDES COMERLO CON ARROZ DE COLIFLOR)

## INGREDIENTES

- 1 lb. carne (falda)
- 1 cebolla morada cortada en rodajas finas
- 1 aji pimiento verde cortado en tiras a lo juliana.
- 3 dientes ajo machacados
- sal y pimienta
- 3 tomates picaditos
- 3 cdas aceite de oliva



## PREPARACIÓN

- Ponga a cocer la carne por una hora en agua con un poco de sal. Cuando se haya enfriado lo suficiente, deshilache la carne sobre un plato grande y reserve.
- En una cacerola grande, caliente el aceite sobre fuego moderado y sofria la cebolla, el pimiento y los ajos por unos 3 mins. Añada la carne y revuelva bien. Agregue los tomates picadito con su jugo, sal y pimienta (a gusto). Mezcle todo bien y cocine a fuego bajo, tapado por unos 30 mins.



# ENSALADA CAPRESE

## INGREDIENTES

Tomate.

Queso mozzarella fresco.

Hojas de albahaca fresca, de la variedad "hoja grande".

Aceite de oliva.



## PREPARACIÓN

Lavar los tomates y cortarlos en rodajas. Disponerlos en un plato bonito y condimentar con un chorrito de aceite de oliva, albahaca fresca y una pizca de sal. Escurrir la mozzarella, cortarla y poner los trozos encima de los tomates.

# ARROZ CON POLLO (COLIFLOR)

## PREPARACIÓN

- Cortar el coliflor en pedazos (crudo, no tiene que estar previamente cocinado)
- En un procesador de alimentos, o puedes rallarlo en un rallador a mano, o licuadora (aunque mejor las primeras opciones mencionadas) procesa hasta que tenga aspecto de arroz.
- En un sartén a fuego medio agrega un poquito de aceite de coco, cebolla morada, pollo deshilachado (debe estar previamente sazonado), pimentón picado, pimienta, orégano y cocina unos 2-5 minutos o hasta que los ingredientes esten un poco cocidos.

Revuelve constantemente para que no se queme.

- Agrega el coliflor triturado y mezcla todo. Sazona con sal y pimienta al gusto.



## CEVICHE DE TUNA

### INGREDIENTES

Media cebolla picada,  
1 lata de atún  
cilantro o culantro al gusto.

### PREPARACIÓN

En un bowl, vas a mezclar los ingredientes y le añades pimienta, queso crema philadelphia y mayonesa.





## LANGOSTINOS O CAMARONES

### INGREDIENTES

1.5 libras de camarones crudos, pelados y limpios.  
1.5 lbs de espárragos (1 manojo) enjuagados y recortados  
3 cucharadas de mantequilla  
1 cucharada de aceite de oliva  
5 dientes de ajo, picados  
1 cucharadita de condimento italiano  
2 cucharaditas de cebolla en polvo  
Sal y pimienta fresca agrietada, al gusto.  
1/4 taza (60 ml) de caldo de verduras  
1 cucharada de cualquier salsa picante que te guste Copos de chile picado (opcional)  
Jugo de 1/2 limón  
Perejil fresco picado o cilantro, para decorar.



### PREPARACIÓN

1. Coloque una sartén antiadherente grande con 1 cucharada de aceite de oliva y 1 cucharada de mantequilla a fuego medio. Añadir los espárragos y sazonar al gusto. Saltear hasta que los espárragos estén tiernos y crujientes, 4-6 minutos. Retirar de la sartén y reservar.
2. En la misma sartén, agregue las 2 cucharadas de mantequilla restantes y agregue los camarones. Sazone con sal y pimienta, cocine 1-2 minutos por un lado.
3. Agregue el ajo picado, el condimento italiano y el polvo de cebolla. Revuelva para combinar y voltear los camarones para cocinar en el lado opuesto. Cocine por 1 minuto, luego agregue 1/4 taza de caldo de vegetales y Sriracha. Permita que la salsa se reduzca por 1 minuto, asegurándose de no cocer demasiado los camarones.
4. Empuje los camarones en el lado y agregue los espárragos a la sartén. Revuelva los espárragos para cubrirlos con la salsa y exprima la mitad de un limón sobre la parte superior de los camarones y los espárragos. Permitir el recalentamiento durante 1-2 minutos. Retire del fuego, decore con perejil, rodajas de limón y chile rojo picado si lo desea. Servir los camarones y los espárragos de inmediato.



## VEGETALES ASADOS O A LA PARRILLA

### PREPARACIÓN

los puedes hacer en rodajas para acompañarlos en almuerzos o cenas (zucchini, berenjena, hongos, tomate, espárragos, pimentón).

## WRAP DE CAMARONES

### INGREDIENTES

1.5 lb. camarones crudos, pelados y desvenados  
2 cucharaditas de comino molido  
1 cucharadita de pimentón ahumado  
2 dientes de ajo fresco, picados  
2 cucharadas de aceite de aguacate, o aceite de oliva virgen extra, dividido por la mitad  
Sal marina y pimienta negra molida fresca.  
pimienta negra recién molida  
2 limas frescas  
Un puñado de hojas de cilantro frescas, picadas.  
8-10 hojas de lechuga romana o mantequilla, enjuagadas y secadas 1 aguacate grande, cortado en cubitos 1 chile rojo, en rodajas finas



### PREPARACIÓN

En un tazón grande de vidrio, agregue los camarones, todos los condimentos, jugo de 1 limón, ajo y 1 cucharada de aceite. Sazone con sal marina y pimienta a su gusto, luego revuelva bien para cubrir. Si el tiempo lo permite, refrigerere / deje marinar durante 15 minutos o más, cubierto. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue los camarones y cocine hasta que estén rosados, aproximadamente 3-4 minutos. En un tazón muy grande agregue los camarones cocidos, el aguacate cortado en cubitos, el cilantro, las rodajas de chile, el jugo de 1 limón y el aceite restante. Revuelva suavemente para combinar. Prueba de sabor y sazonar con una pizca de sal marina y pimienta si es necesario. Agregue cucharadas de la mezcla de aguacate y hojas de lechuga como se muestra, y disfrute.



## POLLO + ARROZ DE COLIFLOR

### INGREDIENTES

#### El pollo

- \* 2 pechugas de pollo grandes, deshuesadas y sin piel, divididas en dos horizontalmente para formar 4
- \* 1/2 taza de queso parmesano fresco, finamente rallado \* Sal y pimienta fresca agrietada.
- \* 2 dientes grandes de ajo, rallados.
- \* 1 cucharadita de pimentón
- \* 1 cucharadita de condimento italiano.
- \* 4 cucharadas de mantequilla sin sal dividida

#### Para el arroz de coliflor.

- \* 3 tazas de coliflor a la plancha (aproximadamente 1 cabeza mediana)\* 1/2 taza de cebolla blanca, picada
- \* 2 dientes grandes de ajo picados
- \* 2 cucharadas de caldo de verduras.
- \* Jugo de un limón (+ cáscara, si te gusta) \* Copos de chile rojo, opcional.
- \* 1/4 taza de perejil fresco, picado

### PREPARACIÓN

1. En un plato poco profundo, combine el queso parmesano, el ajo rallado, el pimentón y el condimento italiano. Sazone el pollo con sal y pimienta; dragar en la mezcla de parmesano; sacudir el exceso y reservar.

2. En una sartén grande, derrite 2 cucharadas de mantequilla a fuego medio-alto. Cocine el pollo hasta que esté dorado en cada lado y cocinado, aproximadamente 3-4 minutos para cada lado, dependiendo del grosor de su pollo. Transferencia a un plato.

#### El arroz de coliflor.

1. En la misma sartén, derrite 2 cucharadas de mantequilla. Freír el ajo y la cebolla durante 1 minuto hasta que esté fragante, tenga cuidado de no quemar.

2. Agregue la coliflor a la sartén y revuelva para mezclar todo bien y cubra con mantequilla derretida. Cocine, revolviendo regularmente durante 1 minuto.

3. Agregue las 2 cucharadas de caldo de verduras, aproximadamente la mitad del perejil y la ralladura de limón (si se usa). Cocine por un minuto para reducir los jugos, luego agregue el jugo de limón y un poco de queso parmesano sobrante, si lo desea.4. Ajuste el condimento según sea necesario. Agregue el perejil restante. Vuelva a poner el pollo sobre el arroz de coliflor y vuelva a calentar rápidamente. Sirva con pimienta negra recién agrietada, hojuelas de chile rojo y más queso parmesano.



## POLLO + ESPAGUETI DE ZUCCHINI

### INGREDIENTES

3-4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, cortadas en trozos pequeños  
4-5 calabacines medianos, enjuagados y en espiral (o un paquete de espaguetti de calabacín comprados en la tienda)  
4 cucharadas de mantequilla, dividida  
2 cucharaditas de ajo picado  
1 cucharada de salsa picante (usamos Sriracha) 1/4 taza (60 ml) de caldo de pollo bajo en sodio Jugo de 1/2 limón  
1 cucharada de perejil picado  
1 cucharadita de hojas frescas de tomillo  
Chiles rojo picado (opcional)  
Rodajas de limón (para adornar). Escabeche  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1 cucharada de salsa picante (usamos Sriracha) o 1 cucharadita de chile en polvo  
2 cucharaditas de sal  
1 cucharadita de pimienta negra recién agrietada 2 cucharaditas de ajo en polvo  
1 cucharadita de condimento italiano

### PREPARACIÓN

1. Corte las pechugas de pollo en trozos del tamaño de un bocado y combine con aceite de oliva, sal, pimienta, ajo en polvo, condimento italiano y salsa picante o chile en polvo, mezclando hasta que se sazone uniformemente. Deje marinar en la nevera durante 30 minutos a una hora.
2. Mientras tanto, lava los bordes de los calabacines. Usando un espiralizador, haga los fideos de calabacín, luego déjelos a un lado.
3. Lleve las picaduras de pollo marinado a temperatura ambiente y caliente dos cucharadas de mantequilla en una sartén grande a fuego medio-bajo. Sofríe suavemente los trozos de pollo por todos lados hasta que se doren. Retire los trozos de pollo de la sartén y póngalos a un plato. Puede que tenga que trabajar en lotes para evitar apretar la sartén y cocer el pollo al vapor en lugar de dorarlo.
4. En la misma sartén a fuego medio-alto, agregue dos cucharadas de mantequilla, jugo de limón, salsa picante y caldo de pollo. Llevar a fuego lento y dejar reducir durante 1-2 minutos, revolviendo regularmente.
5. Agregue el perejil fresco y el ajo picado, luego agregue los fideos de calabacín y mezcle durante dos o tres minutos para cocinarlos. Permita que los jugos de cocción se reduzcan por un minuto si los fideos decalabacín producen demasiada agua. Vuelva a agregar las picaduras de pollo a la sartén y revuelva por otro minuto para recalentar. Adorne con más perejil, tomillo fresco, chile picado y rodajas de limón y sirva de inmediato.



## SALMÓN + ESPINACA + HUEVO

En un recipiente anti adherente para horno, vas a poner aceite de oliva, espinaca, sal, pimienta, ajo, almón y un huevo. Lo vas a meter al horno de 20 a 25 min y listo.

## SALMON AL HORNO

**INGREDIENTES:** salmon fresco, sal, pimienta, aceite de oliva, paprika.

En un papel encerado mezclas el salmón con todos los ingredientes. Mientras que en un bol vas a mezclar, aguacate picado, apio, sal, pimienta, cebolla morada (pedacitos), un poquito de aceite de oliva y lo revuelves

## PAVO MOLIDO:

### INGREDIENTES:

cebolla morada, ajo, culantro, acelgas, pimentón rojo, pavo molido. El pavo lo puedes preparar con orégano, pimienta, sal al gusto, un licuado de culantro, para que se le concentre el sabor. Luego en una sartén, agregas un poco de aceite de oliva y ponemos a sofreír la cebolla, ajo, culantro. Agregamos el pavo molido a la sartén y esperamos que se vaya cociendo, luego se le agrega el pimentón rojo y la acelgas.



## LASAÑA DE BERENJENA CON POLLO:

### INGREDIENTES

berenjenas, pollo o carne molida (lo que deseas), culantro, ajo, cebolla morada, sal y pimienta, queso mozarella.

### PREPARACIÓN

Vas a sazonar el pollo o carne molida y a cocinarlo, el pollo debe estar cortado en pedazos pequeños. Cortas en tiras las berenjenas y la vas a poner en agua, con sal y pimienta, la secas y la pones en el bowl, y vas agregando el pollo o la carne molida, al igual que el queso, y nuevamente otras capas de berenjena. La ultima capa debe ser de queso para que quede bien gratinado.





## POLLO A LA PARMIGIANA

### INGREDIENTES

1 Pechuga de Pollo (deshuesada) 2 Huevos  
300 grs Harina De Almendra 100 grs Queso Mozzarella Rallado  
100 grs Queso Parmesano Rallado  
100 ml Salsa de Tomate (buscar receta en el manual) Aceite de Oliva  
Pimienta Negra Molida  
Perejil  
Tomillo  
Orégano  
Sal



### PREPARACIÓN

Comenzamos cortando nuestra Pechuga de Pollo al medio, a lo largo. Luego, a cada mitad la cortaremos nuevamente a la mitad de forma de sacar 2 filetes de cada una. Las salpimentamos y condimentamos con Tomillo y Orégano a gusto.

Pondremos la harina de almendra en un Plato Hondo. En otro Plato Hondo, batiremos los Huevos.

Pondremos a calentar una Sartén con un chorrito de Aceite de Oliva. Tomaremos un filete de Pollo, lo sumergimos bien en Huevo Batido y lo empanamos bien el siguiente Plato.

Lo presionamos para que se adhiera la harina de almendra.

Luego, lo llevamos a la Sartén y doraremos rápidamente por ambos lados. Repetimos el procedimiento con los otros filetes.

En una Fuente para Horno, iremos colocando los filetes ya dorados. En un Bowl, mezclaremos los Quesos Mozzarella y Parmesano. Cubrimos los filetes con bastante Queso. Los bañamos con Salsa de Tomate (buscar receta en el manual) y lo llevamos a un Horno Medio (200°) por unos 15 minutos o hasta que se derrita y dore bien el Queso.



## ALBONDIGAS DE PAVO MOLIDO O CARNE MOLIDA

### INGREDIENTES

1/2 cebolla morada  
450 g carne molida de res o pavo molido.  
1 huevo  
1 cdta. sal  
1 pizca pimienta  
1 pizca pimienta de Jamaica molida  
3 cda. mantequilla

### PREPARACIÓN

Rallar o cortar la cebolla finamente y poner en un tazón con la carne molida o el pavo molido. Añadir los otros ingredientes y mezclar bien. Humedecerse las manos y rodar la mezcla hasta armar albóndigas de unos 2,5 cm de diámetro. Añadir mantequilla a una sartén y freír las albóndigas a fuego medio hasta que estén completamente hechas.





## INGREDIENTES

1 1/2 tazas de hojas de perejil fresco  
6 hojas de albahaca  
3 ramitas de orégano  
4 dientes de ajo machacados  
3 cucharadas de vinagre blanco  
6 cucharadas de aceite  
1 cucharadita de aji o chile molido  
Sal y pimienta al gusto

## CHIMICHURRI

### PREPARACIÓN

Ponga todos los ingredientes en la licuadora y triture hasta que se forme una salsa. Guarde la salsa chimichurri en la refrigeradora hasta el momento de servir.

## SALSA DE PESTO

## INGREDIENTES

25 gramos de albahaca fresca aproximadamente 2 tazas llenas  
2 dientes de ajo medianos  
1/4 de taza de aceite de oliva  
Un puñado de almendras ó nueces • 1/4 de taza de queso parmesano  
Una pizca de sal

### PREPARACIÓN

Limpia bien las hojas de albahaca. Ponlas en una licuadora o un procesador de alimentos a velocidad media/baja junto con los dientes de ajo, las almendras/nueces y una pizca de sal. Comienza a moler hasta que se haga una pasta. 2. Seguidamente incorpora poco a poco el aceite de oliva hasta que obtengas una mezcla uniforme. Lo ideal es que no quede muy líquido pero tampoco un taco sólido de masa verde indeterminada. 3. Agrega el queso parmesano y revuelve. Prueba la sal, si necesita, ponle un toque. De igual modo, si consideras necesario que quede un poco más líquida, puedes agregarle un poquito más de aceite. 4. Pon la salsa en un envase de vidrio. Tapa bien y reserva.





## PICO DE GALLO

### INGREDIENTES

Tomate, cebolla, limón, sal, cilantro.



### PREPARACIÓN

Pica el tomate en cuadritos pequeños, La cebolla morada también. Un gajo de cilantro picado en pequeños pedazos y mezcla todo junto. Ponle sal al gusto y mucho limón!

\*El Pico de gallo se lo puedes agregar a cualquiera de tus comidas para darle un subidón en el sabor!

## PASTA DE TOMATE NATURAL

Úsala en tus pastas de zucchini o puedes añadírsela a la pechuga deshuesada con queso para comerte una deliciosa pechuga a la parmigiana.

### INGREDIENTES

Tomate, Ajo y Cebolla

Condimentos como paprika, comino, albahaca, tomillo y sal de mar.

### PREPARACIÓN

Pica el tomate en porciones muy pequeñas si es posible usa una licuadora para licuar todos los ingredientes. Vierte todo en la olla y agrégale las especias deja hervir por 20 minutos hasta que espese y tenga consistencia.



## WRAP DE PAVO



### INGREDIENTES

3 rebanadas de pavo  
3 rebanadas de queso (en esta receta se usó provolone)  
Mayonesa o ranch sin carbs  
Lechuga romana\*añadir aguacate si lo deseas.

### PREPARACIÓN

Toma una lasca de pavo, añade la salsa de tu preferencia, bacon, lechuga, queso, enrolla todo con el pavo y disfruta!  
(Buena opción para llevar al trabajo y salir de apuro)

## ZUCCINI GRATINADO

### PREPARACIÓN

Cortar en rodajas los zucchini, ponerlos en la sartén, con aceite de oliva, oregano, queso mozzarella, sal y pimienta al gusto. Puedes taparlo para que ese gratine mejor el queso y listo.



## Recetas de día Libre

Que hacer en caso de emergencia si tienes ansiedad de dulce?  
Viernes, sábado y domingo. En una de tus comidas hazte una pizza, alitas, tacos, nachos o hamburguesa sin pan, para que sientas que estas dándote gustos dentro de tu dieta y no sientas ansiedad de salirte.

## PANCAKES

### INGREDIENTES

1 taza de harina de almendra  
4 onzas. queso crema (debe estar blando) 4 huevos grandes  
1 cucharadita limón rallado  
Mantequilla, para freír y servir.



### PREPARACIÓN

1. En un tazón mediano, mezcle la harina de almendra, el queso crema, los huevos y la ralladura de limón hasta que quede suave.
2. En una sartén antiadherente a fuego medio, derrita 1 cucharada de mantequilla. Vierta aproximadamente 3 cucharadas de la mezcla y cocine hasta que esté dorado, 2 minutos. Voltear y cocinar 2 minutos más.
3. Transfiera a un plato y continúe con el resto de la mezcla.
4. Servir con mantequilla.  
-8 a 10 porciones



## ALITAS DE POLLO

### INGREDIENTES

12 piezas de alas de pollo  
3 cucharadas de salsa picante Buffalo  
1/2 cucharada de hierbas aromáticas  
Sal y pimienta al gusto  
1/2 taza de agua



### PREPARACIÓN

- Sazona con sal, pimienta y hierbas aromáticas.
- En una sartén antiadherente sella las alitas (dorar un poco) ya que estén doradas, agrega 1/2 taza de agua y deja hervir 10 min.
- Saca las alitas del fuego y colócalas en un refractario para hornear. Agrega la salsa y mezcla bien. (Si no te gusta el picante, puede ser pimienta limón, polvo de ajo y parmesano, etc.)
- Hornea 15 minutos a 450 grados, hasta que estén doraditas. Si tu horno tienen la opción de dorar (broil), hornea 10 minutos y dora 5 minutos.



# HAMBURGUESA SIN PAN.

## INGREDIENTES

2lbs carne molida de res, 2 cda. agua fría, 1 cda.  
mix de especias  
mayonesa, 1/2 lb de queso cheddar, 2 aguacates,  
Rúcula al gusto, 2 cda.  
aceite de oliva, sal y pimienta negra molida



## PREPARACIÓN

Mezclar la carne molida, la mezcla de especias y el agua.

Armar una hamburguesa por porción.

Aplicar aceite de oliva con un pincel por toda la superficie de cada hamburguesa. Freír o parrillarlas 3-4 minutos en cada lado hasta que adquieran un color rosado claro o estén cocinadas completamente, lo que tú prefieras. Salpimentar al gusto. Colocar la hamburguesa en un plato y ponerle el queso, junto con el aguacate, la lechuga, y la mayonesa. Rociar aceite de oliva sobre las verduras.



# PIZZA DE COLIFLOR

## INGREDIENTES

1 coliflor pequeña -1 huevo -150gr de queso mozzarella rallado salsa de tomate casero - Tomates cherry - Queso blanco - Sal - Orégano molido  
Hojas de albahaca fresca para decorar bacon en trozos

## PREPARACIÓN

- Encender el horno para que se vaya precalentando a 180 C°.
- Quitar la parte verde a la coliflor e ir cortándola en trozos
- Con un rallador grande rallar la coliflor como si fuera queso.
- Colocarla una vez rallada en un recipiente e introducir en el microondas a potencia máxima 8 minutos.
- Agregar la mozzarella rallada y el huevo.
- Mezclar con una cuchara para que quede la masa bien integrada.
- En la bandeja del horno colocar una lámina de papel vegetal
- Verter una parte de la masa y empezar a darle forma con la mano intentando darle una forma redondeada y plana.
- Introducir al horno unos 20 minutos y comprobar que se vaya dorando
- Sacarla y dejarla a temperatura ambiente unos minutos y untar con la salsa de tomate. Empezar a colocar encima los ingredientes que hayamos elegido, tomates cherry, queso blanco, aceitunas negras, mozzarella rallada, etc.
- Espolvorear con orégano
- Hornear cinco minutos aproximadamente en la parte alta del horno en la posición de gratinar para que se termine de cocinar a la misma temperatura que lo teníamos 180 C°.
- Sacar del horno y con cuidado quitar el papel vegetal, si hace falta ayudarse de una pala, espumadera etc y colocar en un plato o fuente redonda.
- Puedes decorarla con alguna hoja de albahaca.





## TORTILLA / PAN

IDEAL PARA PIZZA, SANDWICHES, ETC.

Este pan/tortilla podrás utilizarlo como base de pizzas, como tapa de hamburguesa, como taco para llenar, para nachos con carne o como galleta para comer ceviches o tuna. **Recuerda usar tu creatividad para combinar las recetas!**

### INGREDIENTES

- 1 huevo
- 1 taza de queso mozzarella rayado
- 1/2 taza de queso parmesano rayado



### PREPARACIÓN

1. combina todos los ingredientes
2. Coloca la mezcla de quesos y huevo en una bandeja de metal dándole la forma (Como muestra La imagen)
3. Hornear a 350F de 15 a 20 minutos



## PIZZA CON BASE DE QUESO

(PUEDES OPTAR POR HACERLA DE PEPPERONI, MARGARITA, O UNA CAPRESSE.)

### INGREDIENTES

Hacer la base de tortilla de queso (receta de pan/tortilla )

Hacer la salsa de tomate casera (receta de salsa de tomate casera)

2lbs camarones, peladas cilantro fresco

2 cda. De almendras picadas.

### PREPARACIÓN

Después de tener la base horneada, cúbrela con la pasta de tomate (la cantidad que deseas), luego añade quesos de tu preferencia, puedes usar solo mozzarella, gouda o queso búfala para hacer una capresse. Ponerle el topping de tu preferencia ya sea peperoni o rodajas de tomate con aceite de oliva y albahaca. Recuerda que puedes añadirle a todas tus pizzas rúgula para completar con verde. Hornéala hasta dorar y listo.





## TACOS

### INGREDIENTES

Para la tortilla:

1 taza de Queso mozarella 1/2 taza Queso Cheddar 1 huevo

El relleno:

Carne molida/pollo/pavo (queda a tu elección) Ajo picado y en polvo

Sal

Pimienta

Culantro

Hongos

Tomate

Cebolla

Ají



### PREPARACIÓN

\* Haz la receta de pico de gallo y añádele este al taco como topping cuando está listo.

\*Puedes añadir aguacate si gustas.

#### Procedimiento:

Para la tortilla

- mezclar los quesos y el huevo
- En una parilla o plancha colocar la mezcla en forma redonda (te puedes ayudar de un plato o vaso para darle esta forma)
- calentar el horno a 250 C°
- meter la mezcla de 15 a 20 minutos, cuando veas los bordes más oscuros estará lista.

Para el relleno:

- mezclar la carne molida/pollo/pavo con todos los ingredientes para sazonar y cocinar. Cuando tengas ambas cosas listas puedes empezar a preparar el taco llenándolo con todos sus ingredientes.



## SÁNDWICH DE POLLO

### INGREDIENTES

Pan/tortilla (ver receta) Por dentro,

- pollo
- tocino
- tomate
- lechuga
- mayonesa



### PREPARACIÓN

- mezclar los quesos y el huevo
- En una parilla o plancha colocar la mezcla en forma redonda ( te puedes ayudar de un plato o vaso para darle esta forma)
- calentar el horno a 250°
- meter la mezcla de 15 a 20 minutos, cuando veas los bordes más oscuros estará lista.

Corta el pollo en trozos y condimentado con sal y pimienta, Calienta bien el sartén con un chorrito de aceite de coco, añade el pollo y cocínalo hasta que esté doradito. Arma tu sándwich con mayonesa, lechuga, tomate, el pollo y bacon.



# Snacks

## FRUTOS SECOS:

Almendras

Nueces

Pistachos

Pepitas de MaraÑon.

Lascas de pavo (preferiblemente del que se pide en fila) enrollado con queso o solo.

## 2 HUEVOS FRITOS

con un queso encima, tomate, aceite de oliva, sal.

Puedes añadirle albahaca, orégano o rugula.

Si tienes ganas de algo dulce elige un batido de proteína sin azúcar y sin carbs, puedes hacerlo en leche de almendras sin azúcar, añadirle canela.



## SNACK DE GUACAMOLE + BACON

### INGREDIENTES

2 aguacates maduros  
1 diente de ajo  
1/2 lima, el zumo  
3 cda. aceite de oliva  
1/2 cebolla blanca cilantro fresco (al gusto) 1 tomate picado  
sal y pimienta



### PREPARACIÓN

1. Pelar los aguacates y hacerles un puré con un tenedor. Rallar o picar finamente la cebolla y añadirla al puré. Exprimir la lima y verter el zumo en la mezcla.
2. Añadir el tomate, el aceite de oliva y el cilantro finamente picado. Salpimentar y mezclar bien.

## MOJITO

### PREPARACIÓN

Exprimes unos limones, agregas agua, hielo y puedes agregarle de 2 a 3 rebanadas del limón exprimido al jugo, agregas hojas de menta y stevia al gusto.



\*Si te vas de rumba, añádele un chorrito de vodka y aquí tienes un coctél sin las calorías



**ESTE PLATO ES UNA EXCELENTE OPCIÓN TANTO  
PARA DESAYUNO, ALMUERZO O CENA.**

*Usa tu creatividad para jugar con tu dieta  
y no aburrirte!*



# Ayuno Intermitente

El ayuno intermitente tiene un efecto positivo para nuestra salud. Eso si! Si no te sientes a gusto con esta parte del manual simplemente no lo hagas, de igual forma te invito a investigar, en internet puedes encontrar muchísima información, después de hacerlo toma la decisión de si te decides a probarlo o no. A diferencia de lo que pensamos, nuestro cuerpo no necesita de tantas comidas al día para funcionar, si te pones a pensar, nuestra rutina diaria no es como la de nuestros ancestros que tenían que salir a cazar, caminar o correr largas distancias para poder sobrevivir o moverse de un lado al otro, nosotros hemos evolucionado hacia una vida bastante sedentaria, carros y trabajos donde estamos sentados frente a una compu todo el día, es decir cero actividad física! Por eso a medida qué pasa el tiempo vemos qué hay más y más problemas de obesidad, no quemamos lo que estamos consumiendo y por ende se almacena en nuestro cuerpo como grasa. El ayuno intermitente utiliza las reservas de combustible para el funcionamiento del cuerpo quemando así grasas viejas que están almacenadas, también le da un descanso de la digestión (lo que más energía le consume al organismo) para que él pueda dedicarse a desintoxicarse, sanarse y repararse. Por eso los ayunos líquidos de vez en cuando son buenos, no solo por el hecho de bajar de peso, no comer alimentos sólidos le da espacio al sistema para que él pueda regenerarse y limpiarse, los mismos beneficios que obtendrás con estos ayunos intermitentes.

Puedes decidir hacerlo una vez, dos veces o tres veces a la semana. Recuerda que este manual está lleno de sugerencias que en mi experiencia propia funcionaron, pero me gusta que cada una de mis chicas experimente y tome decisiones conscientes al escuchar a su propio cuerpo.

Haz esta información tuya a través de la práctica y la experiencia!

Básicamente, ayunar permite al cuerpo quemar el exceso de grasa corporal. Es importante saber que esto es normal y que las personas hemos evolucionado para poder ayunar sin sufrir efectos nocivos para la salud. La grasa corporal es solo energía alimentaria almacenada. Si no comes, el cuerpo simplemente “comerá” su propia grasa para obtener energía. La vida es cuestión de equilibrio. Lo bueno y lo malo; el ying y el yang. Lo mismo puede decirse de comer y ayunar. Ayunar no es más que la cara opuesta de comer. Si no estás comiendo, estás ayunando. La insulina es la principal hormona implicada en el almacenamiento de energía alimentaria, esta se aumenta al comer, esto ayuda a almacenar el excedente de energía de dos formas diferentes. Los azúcares pueden unirse en cadenas largas, llamadas glucógeno, que después se almacenan en el hígado. Sin embargo, el espacio de almacenamiento es limitado, y una vez que se llena, el hígado empieza a convertir el exceso de glucosa en grasa. Este proceso se denomina lipogénesis de novo (que literalmente significa “crear grasa de nuevo”). Parte de la grasa recién creada se almacena en el hígado, pero la mayoría se traslada a otros depósitos de grasa del cuerpo. Aunque esto es un proceso más complejo, la cantidad de grasa que se puede crear no tiene límite. De manera que existen dos sistemas complementarios de almacenamiento de energía alimentaria en el cuerpo. A uno es muy fácil acceder, pero tiene una capacidad limitada de almacenamiento (glucógeno), y al otro el más difícil acceder, pero tiene una capacidad ilimitada de almacenamiento (grasa corporal). El proceso funciona a la inversa cuando no comemos (ayuno). El nivel de insulina desciende, dando señal al cuerpo para que empiece a quemar la energía almacenada, ya que no recibe más por medio de alimentos. La glucosa sanguínea desciende y el cuerpo tiene que extraer glucosa del depósito para quemarla como energía.

El glucógeno es la fuente de energía de más fácil acceso. Se degrada a moléculas de glucosa para proporcionar energía a otras células. De esta forma se puede suministrar suficiente energía al cuerpo durante 24-36 horas. Después, el cuerpo empieza a degradar grasa para usarla como energía. Así que el cuerpo solo puede estar en dos estados: en estado absorción (insulina alta) y en ayuno (insulina baja). O estamos almacenando energía alimentaria o la estamos quemando.

Es una cosa o la otra. Si hay un equilibrio entre comer y ayunar, no hay ganancia de peso neto. Si empezamos a comer desde que nos levantamos y no paramos hasta que nos vamos a dormir, pasamos la mayor parte del tiempo en el estado de absorción. Con el tiempo, engordaremos. No hemos dejado nada de tiempo para que el cuerpo queme la energía alimentaria. Para restablecer el equilibrio o adelgazar, solo necesitamos aumentar el intervalo en el que quemamos energía alimentaria (ayuno).

Básicamente, ayunar permite al cuerpo usar la energía almacenada. A fin de cuentas, para eso está. Lo que hay que entender es que no tiene nada de malo: así es como está diseñado el cuerpo. Es lo que hacen los perros, gatos, leones y osos, y también lo que hacemos los seres humanos. Si comes de forma constante, como a menudo se recomienda, el cuerpo simplemente usará la energía de la comida que entra y no quemará la grasa corporal, solo la almacenará. El cuerpo la guarda para cuando no haya nada que comer. Falta equilibrio, falta ayuno. Se recomienda realizar los ayunos en la semana (7 días), los cuales puedes dividir en 5 días normales y 2 en ayunas, ó cuando estés avanzando, realices los 5 días en ayunas y 2 normales.



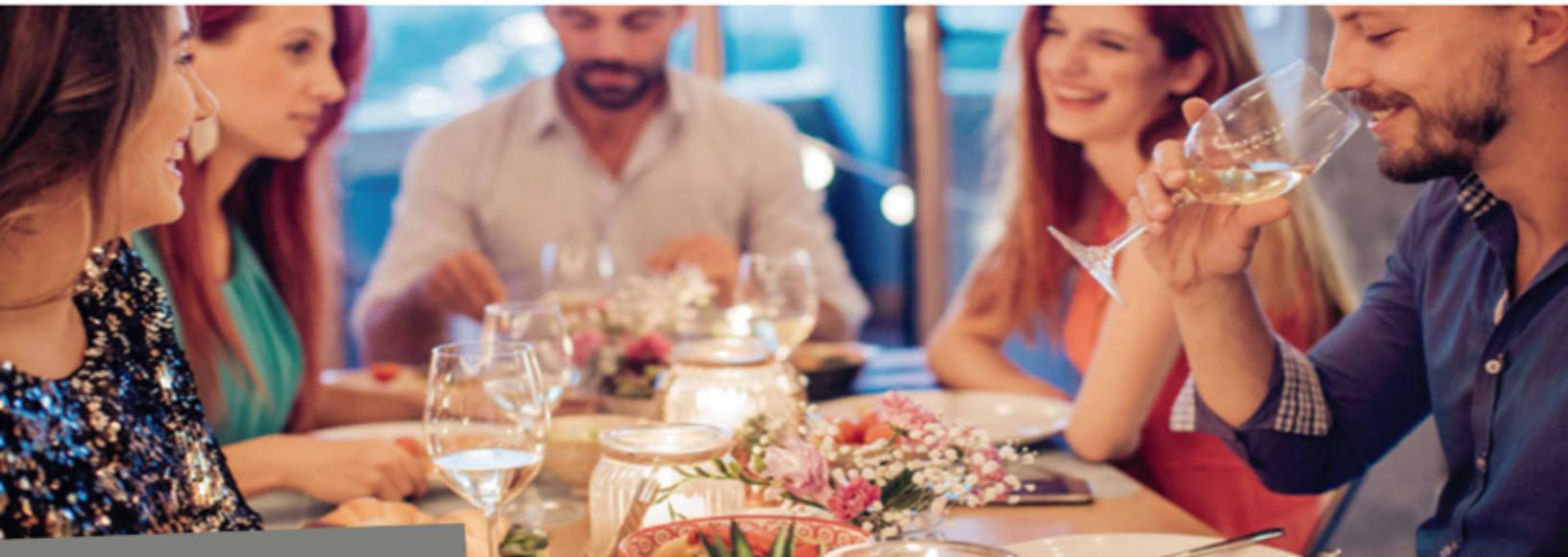
Algunos de los beneficios físicos conocidos del ayuno son:

- Mejora de la lucidez y de la concentración
  - Pérdida de peso y grasa corporal
- Disminución de los niveles de insulina y azúcar sanguínea
  - Corrección de la diabetes de tipo 2
  - Aumento de energía
  - Incremento de la quema de grasa
- Aumento de la hormona de crecimiento
- Disminución del colesterol en sangre
- Prevención de enfermedad de Alzheimer (posibilidad)
  - Una vida más larga (posibilidad)
  - Reducción de la inflamación

# Salir a Comer

Si vas a salir a comer ten en cuenta lo siguiente para no caer en la tentación:

- **DESCARTA EL ALMIDÓN:** Rechaza el pan, declina la pasta, deshazte de las papas, olvídate del arroz; mantén la tentación fuera del plato pidiendo comida sin acompañamientos almidonados. Tienes la opción de pedir hamburguesa o sandwich sin pan y que los envuelvan en lechuga, si pides un plato principal puedes pedir que el acompañamiento sea de vegetales y verduras extras.
- **AÑADE GRASA SALUDABLE:** muchas veces la comida de los restaurantes suelen ser bajas en grasas, dificultando que te sacies y debas comer mas carbohidratos, pero solo siendo creativo puedes solucionar este “problema”, puedes pedir mantequilla extra para las verduras y las carnes, pide aderezos de aceite de oliva y vinagre.
- **TEN CUIDADO CON LAS SALSAS Y LOS CONDIMENTOS:** Algunas salsas, como la bernesa, contienen principalmente grasa. Otras, como el ketchup, contienen mayormente carbohidratos. Los jugos de carne pueden ser salados o dulces. Si no estás seguro de la salsa, pregunta los ingredientes y no la comas si contiene azúcar o harina. También puedes pedir que te pongan la salsa aparte, y así decidir la cantidad que quieras añadir a la comida.



- **ESCOGE LA BEBIDA CON CUIDADO:** lo mas recomendable es el agua, el te o café. Si escoges una bebida alcohólica, el champán, el vino seco, la cerveza light o bebidas con gas, todas son geniales pero deben ser bajas en carbohidratos y sin azúcar.
- **RECONSIDERA EL POSTRE:** ¿De verdad que sigues con hambre? Si no, es mejor disfrutar de una buena taza de café o té mientras esperas que los demás terminen sus dulces. Quizás no quieras tomar café porque es demasiado tarde. Bien pensado: pide un café descafeinado o un mate/té de hierbas. Si tienes hambre y necesitas más comida, pide un plato de quesos. A veces, simplemente añadir crema o mantequilla al café es suficiente para saciarte.
- **UTILIZA LA CREATIVIDAD SI ES NECESARIO:** Si no hay nada en el menú que sea adecuado para ti, no dudes en improvisar. Por ejemplo, si hay espaguetis a la boloñesa, ¿podrían servirte solo la salsa en un tazón, como si fuera sopa, con una porción grande de verduras salteadas al lado? Ambos quedarían genial con queso parmesano rallado por encima. ¿O qué tal pedir dos o tres aperitivos? Una ensalada y un plato de quesos hacen una deliciosa cena baja en carbohidratos. Simplemente pregunta.
- **ESTABLECE LAS REGLAS ANTES DE LEVANTARTE POR COMIDA:** Antes de pasar por delante de tantos alimentos tentadores, toma un momento y vuelve a comprometerte a evitar los culpables habituales.  
Recuerda CPA: (cereales, papas y azúcar), No los pongas en tu plato.)
- **¿USAR UN PLATO PEQUEÑO?:** Considera empezar con un plato pequeño si estás intentando bajar de peso. Siempre puedes volver a por más si no te quedaste satisfecho.

- **CÉNTRATE EN GRASAS, VERDURAS Y PROTEÍNA:** la barra de ensaladas, mesas de corte de carne, cremas de mariscos y platos de verduras son las zonas óptimas y normalmente se pueden encontrar algunas grasas saludables para añadir a tu plato: aceite de oliva, mantequilla, crema agria y queso. Si no las encuentras, pide a los meseros que te lleven alguna. Después de saborear tus elecciones deliciosas y bajas en carbohidratos, cualquier antojo de chatarra con carbohidratos habrá disminuido.
- **TÓMATE TU TIEMPO:** disfruta de la compañía y de la conversación. Toma agua y degusta el café o el té. A veces toma un tiempo sentirse saciado, así que no te apresures si estás intentando bajar de peso, de todas formas, es posible que te sientas saciado en poco tiempo.
- **ELIGE Y SELECCIONA:** recuerda, es solo una comida. Algunas personas eligen comer de forma más liberal cuando comen en casa de amigos. Quizás decididas disfrutar de la crujiente cobertura del pollo frito, un capricho relativamente pequeño. Dicho esto, eres libre de ignorar la canasta del pan y evitar poner almidón en tu plato. Si tu comida viene con algún alimento almidonado, no dudes en dejarlo sin tocar. A la hora de tomar el postre, gracias a todo lo que se está hablado de reducir el azúcar, está cada vez más aceptado saltárselo. Al menos no hay necesidad de comerlo para complacer a los demás. Quizás te quedes satisfecho con una taza de café o té.



# Restaurantes de pollo o Hamburgueserías:

Dejar las papas fritas y la gaseosa ya es ganar la mitad de la batalla.

1. Escoge una hamburguesa con envoltura de lechuga (en vez de pan). Si no hay, simplemente deja el pan.
2. Cárgala con ingredientes como tocino, queso, lechuga, tomate, aguacate y hierbas frescas. Evita el kétchup. La mostaza normal (pero no la mostaza con miel o dulce) y la mayonesa están bien. Si tienes mucha hambre, pide dos hamburguesas o doble de carne.
3. Pide pollo asado de comida rápida, no frito. Así evitas tanto la harina como el aceite vegetal de la freidora.
4. Disfruta del pollo con una ensalada o escoge un sándwich (sin el pan) y acompañamientos de verduras.
5. No uses salsa barbacoa, ya que tiene mucho azúcar.

# Tips para bajar de peso y desinflamar

1. Tomar Magnesio de liberación prolongada 'extended release'  
(2 cápsulas 3 veces al día. Es SÚPER importante).
2. Da gracias por tus alimentos y práctica comer en estado de meditación, ¿qué significa esto? Conéctate con tu comida y no uses el celular o trabajes cuando comes, si tú cerebro no registra que comiste, seguirá pidiéndote comida.
3. Tomar limonada con pimienta cayenne durante el día (puedes añadir stevia).
4. Si estas en BBL, haz 20 mins. de cardio antes o después de la clase, si no, Haz 45 mins. de cardio en ayunas.
5. Tomar te de cola de caballo durante el día.
6. Tomar enzimas digestivas con todas las comidas, al igual que probióticos una vez al día.
7. Tomar Omega 3.
8. Tomar 1cda de aceite de coco en ayunas.
9. Usar sal de mar.
10. Documentales para ver mientras estas en este proceso: Fed Up, What The Health, The Magic Pill.
11. Mezclar 1 cda de fibra (psyllium) con 2 cda de aceite de oliva, un poquito de agua. Tomar todas las noches antes de dormir.
12. Recuerda tomar las 6onz de jugo de apio con limón y jengibre en ayunas todos los días, esto te hará quemar grasa.

Escribe en tu espejo favorito o en una cartulina

“Hazlo porque te amas”

y pégala donde más visibilidad tengas en casa.

Recomiendo en espejo y también en la nevera  
o cocina.

Cada vez que veas este mensaje escrito  
con tu letra recuerda tu propósito y compromiso  
de amor que tienes contigo misma/o.